

Montréal

pour

Enfants

Le magazine Informatif pour les Parents
Vol. 15, Numéro 4 / Automne 2015

L'agrotourisme
familial à moins
de 90 minutes
de Montréal

★
★
10 pratiques
familiales
qui sèment le bonheur
★

La programmation
neurolinguistique

au service de la réussite scolaire
– Ou comment croire au succès

Comment obtenir tout
ce que vous voulez de
vos enfants... ou presque !

www.montrealpourenfants.com





Si vous donnez les vitamines Pierrafeu^{MC} avec calcium à vos enfants, qui sait ce qui pourrait sortir de leur coquille?

Les multivitamines complètes Pierrafeu^{MC} Œufs de dinosaure contiennent du calcium pour aider au bon maintien des os. Elles ont aussi une amusante coquille croquante et un intérieur facile à mâcher. Élue marque de confiance n° 1 au pays en matière de vitamines pour enfants*, les Pierrafeu^{MC} sont un excellent choix pour les mamans et leurs petits Boum-Boum et Agathe. Pour obtenir un bon, visitez flintstonesvitamins.ca/fr/me/dino



Toujours lire l'étiquette et respecter les indications qui s'y trouvent.

* Élue marque de vitamines pour enfants la plus digne de confiance par les consommateurs canadiens, selon l'étude sur les consommateurs canadiens réalisée en 2015 par BrandSpark (BrandSpark Canadian Shopper Study). * Bayer et la croix Bayer sont des marques déposées de Bayer AG utilisées sous licence. © 2015 Bayer Inc., Mississauga (Ontario) L4W 5R6. LES PIERRAFEU et tous les personnages et éléments qui y sont associés sont des marques de commerce et © de Hanna-Barbera. (s15)

4141, rue Sherbrooke O.
bureau 650
Montréal, Québec, H3Z 1B8
Tél. : (514) 931-0522
Télec. : (514) 637-6341
ISSN 1496-6425
www.montrealpourenfants.com

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION

Liliana Uribé
redaction@montrealpourenfants.com

COLLABORATION PRINCIPALE

Marie-Hélène Proulx

DIRECTEUR DES VENTES

Sean Zur Nedden
514 931-0522
ventes@montrealpourenfants.com

PUBLICITÉ NATIONALE

Louise Lussier
Tél: 514-898-7543
llussier@llcommunication.ca

**DIRECTION ARTISTIQUE
ET INFOGRAPHIE**

Propulsion Média

CORRECTRICE-RÉVISEURE

Sophie Geffroy
sophiegeffroy@sympatico.ca

COLLABORATEURS

Julie Beaupré (alias LaMèreCalme),
Nathalie Côté (alias Maman 3.0),
Dominique Desjardins,
Mariouche Famelart,
Claire Foch, Marie-France Genest,
Delphine Guibourgé,
Isabelle Jameson, Sophie Kurler,
La Bibliothèque de Montréal,
La clinique multithérapie Proaction,
Louise Labrecque,
Anik Lessard Routhier,
Nancy Leith, Valérian Mazataud,
Nora Merola, Mitsiko Miller,
Marie-Hélène Proulx

Toute reproduction des textes, photographies et illustrations contenus dans cette revue est interdite sans le consentement écrit de l'éditeur. Les articles qui paraissent dans ce magazine sont publiés sous la responsabilité exclusive des auteurs. Le magazine Montréal pour Enfants est publié 6 fois l'an, l'abonnement est de 26,95\$ l'année.



LACOSTE
collection
Automne-Hiver
2015-2016
pour enfants



sommaire

Septembre 2015

- 4** **ÉDITO**
Deux mots à bannir... au plus vite !
- 6** **DEMANDEZ À NOS EXPERTS**
Qu'est-ce que le syndrome de la Tourette ?
- 8** **MIEUX-VIVRE**
Comment obtenir tout ce que vous voulez de vos enfants... ou presque !
- 14** **QU'EST-CE QU'ON LIT?**
Vive la rentrée!
- 18** **LOISIRS**
Le cœur montréalais et les deux pieds dans les champs
- 38** **VIE DE FAMILLE**
Dix pratiques familiales qui sèment le bonheur
- 44** **ÉDUCATION**
La programmation neurolinguistique au service de la réussite scolaire – Ou comment croire au succès
- 52** **ON SORT... AVEC BÉBÉ!**
Calendrier de sorties avec nos tout-petits
- 56** **ON SORT... ON S'AMUSE!**
Calendrier de sorties en famille

Début programmes de session d'automne: 19 septembre

Initiation, perfectionnement, entraînement, compétition

- Programme jeunesse dès 5 ans
- Programme adulte privé ou en groupe

Vivez l'expérience Horizon Roc

Essais • Fêtes • Acro-Parc
Activités corporatives

ESCALADE
HR
HORIZON ROC
Montréal

2350 Dickson, Montréal
horizonroc.com | 514 899-5000

Deux mots à bannir... au plus vite !

Déjà septembre et sa nouvelle routine qui commence. En plus des devoirs, ce sont peut-être les activités parascolaires qui reviennent et qui bouleverseront votre horaire avec la force d'un ouragan tropical. Vous voilà responsable d'un tas d'allers-retours car on le sait bien, vous êtes le chauffeur désigné de la famille. Ce scénario semble d'ailleurs encore plus rebutant que si vous n'aviez pas pris d'alcool lors d'une soirée bien arrosée : là, vous conduisez à jeun et assistez en prime à un cours d'initiation à je ne sais trop quoi, sans même y participer !

Par ANIK LESSARD ROUTHIER

> Mais il y a pire encore : tous ces cours, tout le train-train scolaire, toutes les tâches, une fois cumulées, ont vite fait de causer une congestion monstre dans votre agenda. Alors, vite, on se presse ! On court d'un endroit à l'autre, d'une activité à une tâche... Et on invective les enfants sur un ton qui n'entend pas à rire : « Dépêche-toi ! »

Mais se dépêcher de quoi, au juste ? De faire trois pas de danse, de pousser un ballon de soccer dans un filet, d'apprendre à gratter quatre cordes de guitare ? Ou plutôt se dépêcher de comprendre que dans la vie, on n'a pas le temps de souffler ? Car ces deux petits mots, répétés fréquemment, deviennent plus insidieux qu'on ne pourrait le croire. Ils sèment ce message : la vie est une course – et en plus, on n'arrive jamais à la ligne d'arrivée, si ce n'est que le jour où l'on mangera les pissenlits par la racine. (Mais dans ce contexte, j'aime encore mieux pouvoir observer ces fleurs tenaces alors qu'elles tapissent ma pelouse !)

Alors, se dépêcher sans cesse, à quoi bon ? Loin de moi l'idée de prôner le manque de ponctualité, qui me semble une forme de respect essentielle. Mon intention est plutôt celle-ci : en cette nouvelle année scolaire, n'y a-t-il pas lieu de se questionner sur la routine que l'on veut instaurer avec les enfants ? Cette routine comporte-t-elle des plages pour relaxer, pour développer l'art de ne rien faire ou de ne rien

planifier ? Ces moments offrent leur pesant d'or aux enfants... et aux adultes !

Et s'il est déjà trop tard pour alléger votre horaire familial chargé, pouvez-vous au moins l'aménager autrement pour que les mots « Dépêche-toi ! » ne représentent plus une litanie quotidienne ? En PNL (programmation neurolinguistique), on dit que changer son vocabulaire peut changer sa vie. Dans ce contexte, même si vous ne modifiez rien à votre quotidien, si vous vous faites un devoir de ne plus prononcer « Dépêche-toi », quel sera l'impact sur votre harmonie familiale, sur le stress vécu par les membres de votre famille ?

Si l'enjeu vous apparaît de taille, commencez par relever le défi ne serait-ce qu'un matin par semaine, ou pendant toute une journée. Observez ensuite les résultats... Et alors ? Ces deux mots ne vaudraient-ils pas la peine d'être bannis ? Ou d'autres, qui sait ? À vous de choisir ! ●

Anik Lessard Routhier

Auteure de la trilogie Hommes à parier
www.hommesapariar.com
Enseignante au collégial en
Techniques d'éducation à l'enfance

présenté par

OUR
KIDS
LA SOURCE DE CONFIANCE.

CONSIDÉREZ-VOUS L'ÉDUCATION PRIVÉE?

RENDEZ-VOUS POUR LES
PARENTS ET LES ÉTUDIANTS

expo D'ÉCOLES PRIVÉES

13 septembre de 12:00 à 16:00
Centre Mont-Royal, Montréal

TROUVEZ UNE ÉCOLE QUI CONVIENT AUX BESOINS
DE VOTRE ENFANT... ÇA FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE!

Parlez avec des experts en éducation pour apprendre d'avantage
sur les meilleures écoles: maternelle au secondaire • Montessori
Internat • Français et Anglais • Besoins Spéciaux

VOUS ÊTES INVITÉS

RÉSERVEZ À OURKIDS.NET/EXPO POUR ÉCONOMISER 50% SUR L'ENTRÉE

Qu'est-ce que le syndrome de la Tourette ?

Q Bonjour, un garçon a le syndrome de la Tourette dans la classe de mon fils. Qu'est-ce que c'est ?

R Plusieurs ont déjà entendu parler ces dernières années du syndrome de Gilles de la Tourette (SGT), particulièrement dans les médias. On pense à des mauvais mots, des cris, des gestes violents... Mais qu'en est-il exactement ?

C'est un syndrome, donc un ensemble de symptômes et de signes médicaux qui, mis ensemble, correspondent à une maladie ou à un état particulier.

Il s'agit d'une atteinte neurologique occasionnant des manifestations comportementales très variables d'une personne atteinte à une autre. En fait, les mauvais mots ou la violence ne sont présents que dans très peu des cas, soit environ 5 %. Un diagnostic de SGT est posé lorsqu'on observe chez le patient des évidences de différents tics moteurs et d'au moins un tic sonore ou vocal. Ces tics se produisent fréquemment, durant plus d'une année et sans interruption pendant plus de 3 mois consécutifs. Le début des manifestations doit survenir avant l'âge de 18 ans et les tics ne doivent pas être le résultat d'autres causes (ingestion de substances ou autre maladie) (DSM-IV-TR). Les tics sont des mouvements ou des bruits que la personne ne peut contrôler. L'individu peut sentir que les tics surviennent un peu comme quand le nez nous pique avant d'éternuer. La personne qui tente de retenir ses tics en aura souvent encore plus quand elle pourra se laisser aller.

L'origine de cette atteinte n'est pas encore connue, malgré les études scientifiques rigoureuses effectuées depuis les années 60. Le taux de prévalence estimé serait de 1/200 pour la population québécoise et le syndrome est de 3 à 5 fois plus fréquent chez les garçons. On peut aussi observer que cette atteinte « court dans

les familles ». Ainsi, il n'est pas rare de voir que le père ou la mère, ou encore un oncle ou un cousin, puisse aussi présenter des manifestations du syndrome, même si non diagnostiqué.

Les symptômes varient d'un individu à l'autre et au fil du temps chez une même personne. Ces variations peuvent aussi être liées à des situations particulières : tension, anxiété, fatigue, ennui, etc. Les personnes atteintes du syndrome présentent aussi des troubles associés tels que le trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité, les troubles de l'apprentissage, les troubles obsessionnels compulsifs, les troubles anxieux, etc. Ces manifestations symptomatiques, leur intensité et leur fréquence peuvent avoir un impact direct sur les individus qui en sont atteints sur les plans scolaire, social et professionnel. Il est donc primordial de procéder à des observations attentives menant à des interventions personnalisées, dans le but de bien répondre aux besoins des individus et les rendre de plus en plus autonomes dans la gestion de leur syndrome.

La majorité des enfants vivant avec un syndrome de la Tourette sont bien intégrés au sein des classes régulières dans des écoles normales. Ce sont des enfants dotés du même potentiel intellectuel que les autres. Ils ont aussi des capacités particulières dans certains domaines, notamment les sports. Saviez-vous que le gardien de but de l'équipe nationale des États-Unis au soccer est atteint de ce syndrome ? Il rapporte que son état l'a aidé à développer des réflexes très rapides.

Le SGT est une affection qu'on ne peut « guérir » en ce moment. Le médecin choisira de traiter les symptômes les plus dérangeants, par exemple, le trouble de l'attention ou le trouble anxieux associé. Ainsi, avec un bon suivi médical, des adaptations à l'école ou au camp de jour et de la psychoéducation, on peut aider l'individu à être de plus en plus capable de gérer les tics ainsi que l'entourage à comprendre davantage et à mieux aider. ●

Carole Forget

Psychoéducatrice à la Clinique multithérapie Proaction, et enseignante
www.cliniqueproaction.com
www.facebook.com/CliniqueProaction
www.twitter.com/ProactionClinic

OFFRE DE LA RENTRÉE

bayard
Lire pour la vie!

Profitez de réduction sur une grande sélection de MAGAZINES JEUNESSE!



5\$
de réduction par abonnement



BONUS WEB!

Abonnez-vous sur bayardjeunesse.ca/REMP15 recevez un livre numérique EN CADEAU!

Offre valable jusqu'au 15 octobre 2015 et ne peut être combinée à aucune autre offre en cours.

3 FAÇONS DE S'ABONNER : bayardjeunesse.ca/REMP15

1 866 600-0061, mentionnez votre code promotionnel **1509REMP**

Bayard Jeunesse, C.P. 11050, succ. Centre-ville, Montréal, QC H3C 4Y6

COCHEZ LE OU LES MAGAZINES DE VOTRE CHOIX :

- POPI** 1 an - 12 n° : 49,95 \$ - 5\$ = 44,95 \$ + taxes = 51,68 \$
- POMME D'API** 1 an - 11 n° : 42,95 \$ - 5\$ = 37,95 \$ + taxes = 43,64 \$
- j'AIME LIRE** 1 an - 10 n° : 42,95 \$ - 5\$ = 37,95 \$ + taxes = 43,64 \$
- Les Explorateurs** 1 an - 11 n° : 37,95 \$ - 5\$ = 32,95 \$ + taxes = 37,89 \$
 1 an EXTRA - 11 n° + 2 hors-série : 42,95 \$ - 5\$ = 37,95 \$ + taxes = 43,64 \$
- DÉBROUILLARDS** 1 an - 11 n° : 42,95 \$ - 5\$ = 37,95 \$ + taxes = 43,64 \$
 1 an EXTRA - 11 n° + 5 hors-série : 52,95 \$ - 5\$ = 47,95 \$ + taxes = 55,13 \$
- CURIUM** 1 an - 11 n° : 42,95 \$ - 5\$ = 37,95 \$ + taxes = 43,64 \$

COORDONNÉES DE L'ABONNÉ(E)

PRÉNOM ET NOM _____
 APP. _____ ADRESSE _____
 VILLE _____ PROV. _____ CODE POSTAL _____
 TÉL. _____ DATE DE NAISSANCE (JJ/MM/AAAA) _____

COORDONNÉES DU PAYEUR

PRÉNOM ET NOM _____ **1509REMP**
 APP. _____ ADRESSE _____
 VILLE _____ PROV. _____ CODE POSTAL _____
 TÉL. _____ COURRIEL _____

Je désire recevoir des communications de la part de Bayard Jeunesse/Publications BLD (informations, nouvelles, nouveautés, promotions, concours, etc.). Vous pouvez vous désinscrire de cette liste en tout temps sur bayardjeunesse.ca

MODE DE PAIEMENT

TOTAL DE MA COMMANDE TAXES INCLUSES _____ \$
 CHÈQUE À L'ORDRE DE BAYARD PRESSE CANADA INC. VISA MASTERCARD
 N° _____ EXP. _____

SIGNATURE (PERSONNE MAJEURE OBLIGATOIRE) _____



Je parie que ce titre vous a accroché au premier instant. Salivant comme jamais, vous avez pratiquement déchiré les pages de ce magazine pour dénicher cet article aux allures salvatrices. Prometteur, ce texte n'a pourtant rien de l'Infopub. Il ne vous vendra pas un produit miraculeux en trois versements qui rendra vos enfants obéissants en une nuit, ou argent remis ! Il ne contient pas non plus de prières ou de formules magiques qui assureront la docilité de votre progéniture. Cela dit, je peux vous donner ma parole que le contenu de cet article changera votre vie... si vous osez déployer les efforts requis pour en développer l'habitude. Mieux encore, ce sera l'ensemble de vos relations qui en bénéficiera : enfants, conjoint, collègues de travail, amis et entourage en général. C'est combien ? Tout à fait gratuit, mais vous pouvez toujours me poster un chèque si vous trouvez que j'ai contribué à votre bonheur familial et personnel. ;-)

Par ANIK LESSARD ROUTHIER

> J'ai réussi à piquer votre curiosité ? Quel est donc cette nouvelle façon de faire à intégrer à votre quotidien ? Il s'agit de la CNV : la communication non violente. Même si cette technique n'est pas très récente, j'ai cru bon la synthétiser pour vous. Ainsi, si vous en êtes à votre initiation à cette méthode, vous pourrez en cerner rapidement les bases et aller lire davantage sur le sujet¹. Dans le cas où vous avez déjà entendu parler de la CNV, cet article constituera peut-être le rappel de la mettre réellement en pratique, si ce n'est pas déjà fait. Et si vous êtes déjà un pro de sa mise en pratique, passez l'article au suivant (et envoyez un message subtil à certains membres de votre entourage en le laissant trainer dans un endroit stratégique) ! Tout le monde y trouvera son compte ! Prêt à comprendre les fondements de cette manière de communiquer ? Allons-y !

Les bases de la CNV

Le fondement de la communication non violente (que je nommerai CNV dans le contenu de cet article) est le suivant : assurer une communication de qualité en maintenant le lien entre les deux personnes qui s'expriment. La compréhension de soi-même et l'écoute de l'autre sont au centre de cet échange, qui permet de mieux clarifier et de comprendre les propos de l'autre, tout en laissant à chacun le droit d'être soi-même et de s'affirmer en tant que tel.

Cette façon de dialoguer, lorsqu'on joue le rôle de l'émetteur, se veut utile pour demander quelque chose et augmenter les chances de l'obtenir de bonne grâce. Vous comprendrez donc qu'en tant que parent, cela s'avère plus pertinent. Vous voulez



JEUX • JOUETS • CADEAUX **Enfantino**
 facebook.com/EnfantinoBoutique
 www.enfantino.ca

- Service Personnalisé
- Emballage Cadeau Gratuit
- Ouvert le dimanche !
- Jouets et jeux éducatifs
- Cadeaux de fête et de naissance
- Registre de cadeaux
- Sacs surprise et ballons
- Accessoires pour bébés et enfants
- Chaussures pour enfants

5560 Avenue Monkland, Montréal QC, H4A 1C9, Tél: 514-482-0990

AU-DELÀ DES ATTENTES

W Collège de l'Ouest de l'île
 West Island College

PORTES OUVERTES
 JEUDI 1^{ER} OCTOBRE 2015
 18:30H À 21:00H

EXAMENS D'ENTRÉE
 26 septembre 2015
 25 octobre 2015

Renseignez-vous au sujet de notre service d'autobus pour Laval et Ville Saint-Laurent

École secondaire mixte offrant un programme d'études enrichi en français et en anglais menant à l'obtention d'un diplôme d'études secondaires (DES) reconnu par le MELS.

851, RUE TECUMESH, DOLLARD-DES-ORMEAUX, H9B 2L2
 wicmtl.ca | 514 683.4660

que vos enfants fassent le ménage de leur chambre, qu'ils entament leurs devoirs, qu'ils ne rentrent pas trop tard, qu'ils vous aident dans certaines tâches, qu'ils soient prêts à temps pour partir le matin ? Voilà autant de situations où la CNV peut vous faciliter la vie, tout en conservant l'harmonie dans votre foyer et vos relations.

Une méthode en quatre temps

Bien que Thomas d'Ansembourg¹ considère la CNV comme une manière d'être et de vivre, je référerai à celle-ci en parlant de méthode ou de technique, pour simplifier mes propos. Cela dit, il est vrai que la CNV, pratiquée sur une base régulière, deviendra en quelque sorte une seconde nature. D'ici là, armez-vous de patience et usez, pour y arriver, de cette simple astuce sûrement entendue durant votre enfance : tournez votre langue sept fois avant de parler. La réflexion est de rigueur pour ne pas dire n'importe quoi sous l'impulsion du moment et des émotions.

Comme rien ne vaut un exemple pour bien comprendre, je vous demande d'imaginer que votre charmant fiston de cinq ans tarde à venir enfiler son manteau et ses bottes au moment du départ pour la garderie ou la maternelle. Chaque matin, c'est le même scénario : fiston est occupé à jouer et, malgré vos exhortations répétées (qui passent du ton de la mère de Caillou à celui de la marâtre de Cendrillon), il continue son manège jusqu'à ce qu'exaspéré, vous le prenez par le bras pour l'accompagner en maugréant jusqu'à la porte. Si vous le punissez en l'empêchant de jouer, fiston se veut très créatif : il fait semblant de ne pas être capable de remonter la fermeture éclair de son manteau ou de mettre ses bottes, ou il prétexte une subite envie d'aller aux toilettes. Bref, en aucun temps fiston ne se montre prompt à s'habiller. Chaque matin, une désagréable course vous attend, si bien qu'enfin installé dans votre voiture, vous avez bien plus envie d'écouter *Ma vie, c'est de la merde* de Lisa LeBlanc, que *C'est beau la vie* de Jean Ferrat. Gardez espoir : la CNV peut vous sortir de cet enfer, et beaucoup plus vite que vous ne le croyez.

La prochaine fois que la situation se produira, vous ferez votre demande en tenant compte de la démarche de la CNV qui, soit dit en passant, s'applique à toutes les situations :

Observation (O)

Vous indiquez ici ce que vous observez, c'est-à-dire les faits. Ces derniers sont neutres, sans jugement ni émotion, et ne contiennent aucun « tu » accusateur.

Sentiment (sentiment personnel : SP ; sentiment de l'autre : SA)

Vous exprimez vos sentiments par rapport à la situation, encore une fois sans sous-entendu accusateur. Par exemple, si vous dites que vous vous sentez rejeté, cela implique que l'autre vous a rejeté ; il risque donc de le prendre mal. Si vous indiquez toutefois que vous êtes triste ou en colère, ou encore découragé, ce sentiment ne concerne que vous. Notez qu'un sentiment désagréable indique un besoin non satisfait, alors qu'un sentiment agréable sous-entend un besoin satisfait. On ne parle pas ici de sentiments négatifs ou positifs, mais seulement d'impressions indiquant des besoins comblés ou non. Vous pouvez aussi, selon le contexte, tenter de mettre le doigt sur le sentiment de l'autre pour le lui refléter. Cela s'avère particulièrement utile avec les enfants, puisqu'ils ne sont pas toujours spontanément en mesure de le faire sans aide.

Besoin (besoin personnel : BP ; besoin de l'autre : BA)

À ce moment, vous exprimez le besoin dont il est question. Attention, il faut distinguer le besoin (insatiable et constant) de la demande (plus précise, négociable et satisfaisable). Par exemple, votre besoin d'amour sera probablement présent toute votre vie. Il est donc insatiable. C'est comme manger : même si vous l'avez fait hier, la faim reviendra sans aucun doute. Vous pouvez aussi, dans la mesure du possible, essayer de mettre le besoin de l'autre en parallèle avec le vôtre, dans les situations au potentiel conflictuel. (Ex. : vous voulez que votre enfant range sa chambre (besoin d'ordre), mais votre enfant a besoin de contrôler son espace de vie (besoin d'affirmation.))

Demande (D)

À partir de votre besoin, vous devez énoncer une demande précise qui permet de le combler dans le moment. On ne joue pas aux devinettes : personne n'a à savoir exactement ce que vous voulez. Soyez clair et émettez une demande concrète qui puisse être satisfaite dans l'espace et dans le temps. Attention, cette demande demeure NÉGOCIABLE : l'autre peut donc refuser d'y adhérer. (Il faudra alors travailler ensemble à trouver une autre solution pour combler le besoin, dans la mesure du possible.) Par exemple, la façon de répondre à votre besoin d'amour peut varier : si vous souhaitez des moments de câlins devant la télé, l'autre pourra plutôt vous proposer de prendre un repas ensemble au restaurant ou vouloir vous offrir une soirée au cinéma. De la même manière que vous ne mangez ▶▶▶

D

BALLET DIVERTIMENTO

ÉCOLE ET CENTRE CHORÉGRAPHIQUE

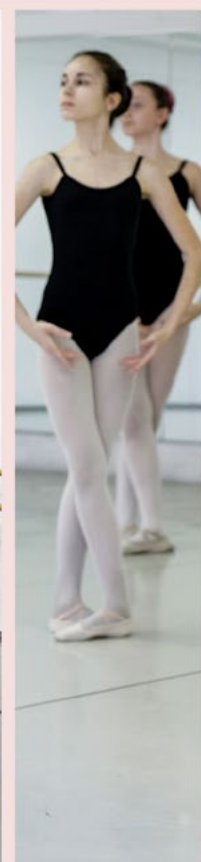
**DANSER, BOUGER ET APPRENDRE
TOUT EN S'AMUSANT!**

Initiation au ballet (3 et 4 ans) • Pré-Ballet (4 et 5 ans) • Ballet et Flamenco (de 6 à 18 ans)



3505, RUE DUROCHER
MONTREAL (QUEBEC) H2X 2E7

WWW.BALLETDIVERTIMENTO.COM
514-285-2157



QUE LUI SOUHAITEZ- VOUS?

*LCC propose aux élèves
de tous les âges des possibilités
exceptionnelles afin de découvrir
et d'approfondir des talents et des
intérêts qu'ils ignoraient posséder
jusqu'à maintenant.*

LE POUVOIR D'ÊTRE...

lcc.ca



PORTES OUVERTES

GÉNÉRALE

Le samedi 26 sept. de 9 h à 12 h
Le mardi 29 sept. de 10 h à 14 h
et 17 h à 20 h

MATERNELLE

Le mercredi 4 nov. de 9 h 30 à 11 h 30

Date limite pour l'inscription
à la maternelle
20 novembre 2015

LCC est une école anglophone
mixte de la maternelle
à la 5^e secondaire avec un
programme bilingue de la
maternelle à la 6^e année.

LOWER CANADA COLLEGE
4090, avenue Royal
Montréal (Québec)
514 482 0951



LCC

pas la même chose tous les jours au même moment, plusieurs bonnes réponses sont possibles pour combler un besoin.

Voici comment vous pourriez appliquer ces principes de communication, relativement à la situation de l'exemple précédent :

Vous – Fiston, quand nous partons le matin et que je te répète plusieurs fois de venir t'habiller (O), je me sens exaspéré et frustré (SP), car j'aurais besoin que le départ se fasse dans l'harmonie et à temps (BP). J'imagine que de ton côté, tu aurais bien envie de continuer à jouer, c'est ça ? (BA)

Fiston – Oui, j'aimerais jouer encore (BP), mais j'aimerais aussi passer un peu de temps avec toi (BP). Tu es toujours pressé et tu ne prends pas de temps pour moi le matin (O).

Vous – Ça t'attriste (SA) ? Tu aurais besoin d'un petit moment avec moi (BA) ?

Fiston – Oui, c'est ça.

Vous – Alors, serais-tu d'accord si, cinq minutes avant le départ, j'allais passer un petit moment avec toi pour jouer un peu, puis qu'on s'habillait calmement après ces cinq minutes (D) ?

Fiston – Oui, je suis d'accord.

Évidemment, ce n'est qu'un exemple. Il se pourrait que fiston s'oppose à la proposition et qu'il suggère autre chose. Retenez toutefois qu'en reconnaissant le besoin et les sentiments de l'autre (allez à la pêche, votre enfant vous précisera si vous n'avez pas bien cerné sa situation), vous faites preuve d'une ouverture qui met l'autre dans un état similaire, ce qui favorise la communication. Et c'est là le principal impact positif de la CNV : une communication où personne ne se sent agressé, mais se sent plutôt accepté et compris. Cela fait toute la différence dans la réaction des autres.

Besoins : les satisfaire à tout prix ?

Rappelez-vous que les demandes sont négociables, mais pas les besoins. Vous n'êtes aucunement tenu de satisfaire les demandes de vos enfants (et vice versa), mais devez être en mesure de satisfaire leurs besoins (à distinguer d'une envie), s'ils ne sont pas encore capables de le faire eux-mêmes. Par exemple, vous n'avez pas à offrir de crème glacée à votre enfant qui a faim, mais devez le nourrir avec un aliment qui convient pour répondre à son besoin de se sustenter. Autre exemple : un enfant qui exige une console de jeu à 350 \$ éprouve un besoin de se distraire et d'avoir du plaisir (légitime), mais la console n'est pas la seule

École nationale de cirque
MONTREAL

Découvrir le cirque

- > Programme de loisir pour les 4 à 17 ans
- > Cours d'essai gratuits les 5 et 6 septembre
- > Portes ouvertes le 26 septembre

Aussi offerts : les programmes préparatoires du primaire et cirque-études secondaires

* Pour plus d'informations et détails du concours : ecolenationaledecirque.ca

CONCOURS ÉLÈVE D'UN JOUR* Natrel

Natrel
LE LAIT OFFICIEL
de l'École nationale de cirque

Culture et Communications Québec

Canada



THÉÂTRE OUTREMONT

OCT. > DÉC. 2015

Montréal

1248, av. Bernard O. ☎ Outremont

solution. Passer un moment à jouer aux cartes pourrait tout autant remplir ce besoin, et coûter beaucoup moins cher.

Retenez qu'à partir du moment où un enfant acquiert une autonomie suffisante pour répondre à ses propres besoins (ce qui prendra plus ou moins de temps selon les besoins en question), il en devient le premier responsable. Il en va de même pour vous et votre responsabilité face à vos besoins, évidemment, puisque vous êtes un adulte.

L'idée de la CNV repose donc également sur le fait de se responsabiliser face à ses propres besoins (l'autre n'est pas obligé de les combler), et de comprendre que les demandes sont négociables (l'autre peut proposer autre chose). Dans ce contexte, la collaboration d'autrui s'effectue toujours sur une base volontaire, et non par la contrainte. Même si cela exige beaucoup de temps et d'énergie, ne préférez-vous pas que votre enfant devienne une personne capable de dire non, mais qui collabore de bon cœur quand elle le fait, parce qu'elle l'a choisi ? Un adulte sain et responsable est en mesure de dire oui ou non en considérant ses propres besoins et ceux de l'autre, et il est en mesure d'accepter le « non » d'une autre personne sans s'en offusquer. La CNV permet d'obtenir ce type de résultat. Les conflits n'existent plus vraiment : ils ne sont que des processus qui mènent à l'affirmation de soi et au fait de trouver des solutions communes à certaines situations.

Conclusion

Présenter la CNV en un court article apparait un défi de taille. Si la méthode demeure pourtant simple à mémoriser (O-S-B-D), son application dans la vie de tous les jours requiert une dose considérable de patience, de réflexion et d'introspection. Cependant, l'effort investi vous sera rendu au centuple, et ce, tant dans vos relations familiales que personnelles ou professionnelles. Tentez l'expérience, ne serait-ce que quelques fois par semaine. Je suis convaincue que les résultats que vous obtiendrez, lors de ces mises en pratique, vous inciteront à devenir un as de la CNV. Bonne réussite !

¹ Je vous suggère le livre de Thomas D'Ansembourg : *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, aux Éditions de l'Homme, publié en 2001. Une version audio existe également, si vous préférez écouter plutôt que lire. Voilà qui peut être très pratique en voiture.

Anik Lessard Routhier

Auteure de la trilogie *Hommes à parler* www.hommesaparer.com
Enseignante au collégial en Techniques d'éducation à l'enfance



ANTBOY 2 : LA REVANCHE DE LA FUREUR ROUGE
Ciné-Zoom
4 oct. Gs Dès 6 ans



TERRE DES OURS
Ciné-Zoom
11 oct. Gs Dès 6 ans



VY
20 au 22 oct. pO
Pour tous, à partir de 9 ans



LE PETIT OURS GRIS DE LA MAURICIE
Coussins Croissants
25 oct. Gs De 3 à 9 ans



LA MAGIE DE LA CHIMIE
8 nov. Gs De 5 à 15 ans



ALFIE LE PETIT LOUP-GAROU
Ciné-Zoom
15 nov. Gs Dès 6 ans



ÉLISAPIE ET LES AURORES BORÉALES
22 nov. scène-Gs De 3 à 7 ans



CONTES DU VENT
Coussins Croissants
29 nov. Gs Dès 5 ans



JASPER LE PINGOUIN EXPLORATEUR
Ciné-Zoom
6 déc. Gs Dès 3 ans



L'APRÈS-MIDI D'UN FOÛN
- VERSION 1
13 déc. scène-Gs Dès 5 ans



LA GUERRE DES TUQUES
Ciné-Zoom
20 déc. Gs Dès 6 ans

TARIFS

Ciné-Zoom : 10 \$ pour tous
Coussins Croissants : 10 \$ pour tous
Théâtre : prix variés
Gratuit en tout temps pour le 3^e enfant
Gs GRANDE SALLE
pO LE PETIT OUTREMONT

Info et billets
theatreoutremont.ca
514 495-9944, poste 1



Vive la rentrée des classes !

Que vos petits prennent pour la première fois le chemin de l'école cette année, ou qu'ils rentrent par la porte des grands tels des habitués, voici quelques suggestions de lecture pour les ramener, en douceur et en rigolade, dans les rangs...

Pour les écoliers débutants et un peu récalcitrants...



Je veux pas aller à l'école,

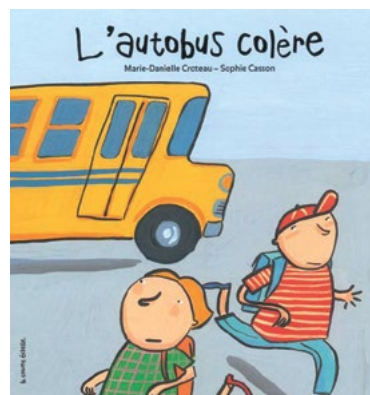
STÉPHANIE BLAKE, ÉD. L'ÉCOLE DES LOISIRS, 2007

Simon, le célèbre lapin de Caca boudin, commence l'école bien malgré lui. Chaque fois que ses parents abordent le sujet, il répond d'un « Ça va pas, non ! ». Évidemment, dès la première journée, il s'amuse sans commune mesure. Et lorsque sa maman vient le récupérer à la fin de la journée, il lui lance un : « Ça va pas, non ! » bien senti. Pour les 5 ans et plus.

L'autobus colère,

MARIE-DANIELLE CROTEAU ET SOPHIE CASSON, ÉD. LA COURTE ÉCHELLE, 2003

Comment s'étonner que Jérémie ne veuille pas aller à l'école puisque pour s'y rendre, il devra prendre l'autobus colère ? Et maman qui lui laisse sous-entendre que le premier jour il devra être tiré à quatre épingles. Le petit Jérémie visualise dans sa tête d'enfant chaque expression que lui servent les adultes. Comment sa mère peut-elle lui suggérer de donner sa langue au chat s'il n'arrive pas à répondre aux questions de son enseignante ? C'est impensable ! Pour notre plus grand bonheur, l'album comprend l'illustration de plusieurs expressions courantes liées à la rentrée scolaire et qui ont pour effet de terroriser le pauvre Jérémie... jusqu'au jour J où il prend l'autobus scolaire, et où tout s'arrange. Pour les 6 ans et plus.



À l'école, les grands !,

ALAIN M. BERGERON ET MACO, ÉD. IMAGINE, 2012

Ici, ce sont les grands qui vont faire leur rentrée scolaire. Le matin du premier jour, c'est papa qui traîne, qui invente mille raisons pour ne pas y aller, qui fait du boudin, qui voit la maîtresse comme une sorcière, qui s'agrippe à sa fille pour ne pas qu'elle le laisse dans sa classe, etc. Une façon amusante de faire prendre conscience aux enfants que leurs appréhensions sont un peu exagérées. Pour les 5 ans et plus.

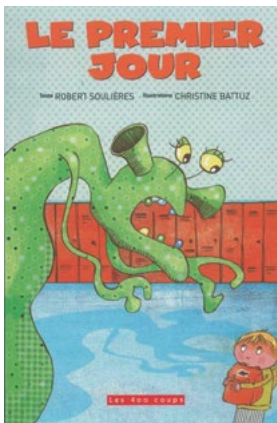


La rentrée des animaux,

SAMIR SENOUSSE ET HENRI FELLNER,
ÉD. GALLIMARD JEUNESSE, 2013

Tout comme à l'école, les grands !, ce livre permet à l'enfant de voir un autre (ici, les animaux) adopter le même comportement que lui, l'amenant à l'analyser. Ici, les petits animaux rentrent à l'école pour la première fois et vivent toutes les expériences qui se rattachent à cette grande journée. Comme pour les jeunes humains, les petits animaux sont parfois timides, parfois beaucoup plus grands ou plus petits que les autres, ont de la grosse peine, etc. Pour les 4 ans et plus.

Pour les écoliers débutants,
mais pleins d'assurance...



Le premier jour,

ROBERT SOULIÈRES ET CHRISTINE
BATTUZ, ÉD. LES 400 COUPS, 2010

La grande aventure de l'école commencera demain pour Julien, et ses deux grands frères ont bien l'intention de le terroriser. Pour l'effrayer, ils lui racontent que les grands mettent des grenouilles dans les casiers des nouveaux et que des extraterrestres viendront le manger sur l'heure du diner. Résultat : il passe une nuit blanche et part pour l'école équipé d'un sac rempli d'objets pour l'aider à se défendre. Suite à cette première journée,

Julien le conquérant raconte ses péripéties... en mettant l'accent sur tout ce qu'on dit sur l'école secondaire, où ses frères entreront deux jours plus tard. Pour les 6 ans et plus.

Est-ce que la maîtresse dort à l'école ?

CAROLE FIVES ET ANNE ISABELLE
LE TOUZÉ, ÉD. L'ÉCOLE DES
LOISIRS, 2014

Ce livre, je le recommande lorsque l'enfant est à l'étape de rire de l'école, lorsque celle-ci ne représente plus un monstre pour lui et qu'il a simplement envie d'une histoire sur son nouveau milieu de vie. Je lui demande alors s'il sait ce que fait sa maîtresse après l'école. Il ne sait pas ? Alors je lui donne ce « manuel » pour qu'il se mette à jour. Car les enseignantes, après l'école, font la sieste sous leur pupitre avant de faire la fête avec les autres enseignants toute la nuit. Elles font leur toilette dans l'évier où les élèves se lavent les mains, et invitent même les maîtres des autres écoles pendant les vacances ! Pour les 5 ans et plus.



Écoles du monde,

SANDRINE ET ALAIN MORENO, ÉD.
MILAN, 2007

Il existe plusieurs ouvrages de ce genre, présentant les us et coutumes des différentes écoles à travers le monde. Je trouve particulièrement intéressants ceux contenant des reportages photo plutôt que des dessins puisque les enfants entrent

vraiment dans la réalité des autres petits écoliers de la planète. Une belle façon d'éveiller la curiosité de nos petits élèves sur le quotidien de leurs homologues des autres continents. Pour les 6 ans et plus.



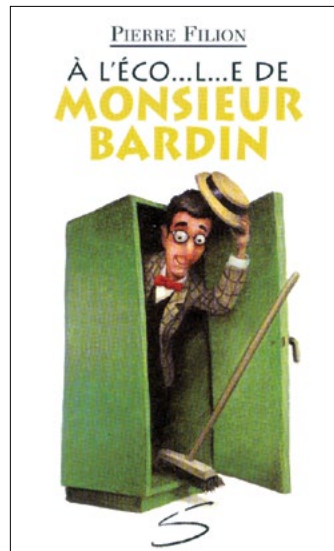
Pour les écoliers aguerris et déjà lecteurs...



Drôles d'écoles ! : tout pleins d'histoires qui parlent des écoles,

FRANÇOIS GRAVEL, ÉD.
QUÉBEC AMÉRIQUE, 2013

Parce que le ton employé par François Gravel est franchement drôle, qu'il s'adresse directement à son lecteur et que les anecdotes choisies sont savoureuses, ce livre ne peut que donner le goût à nos jeunes d'en apprendre davantage sur les différentes écoles de la planète. Ce livre, c'est un peu la version pour plus grands d'Écoles du monde, mais plutôt que d'y montrer ce qui se passe ailleurs en photos, on le raconte avec des mots, laissant libre cours à l'imagination du jeune lecteur. Un livre que même les adultes adoreront lire. Pour les 10 ans et plus.



Série Monsieur Bardin,

PIERRE FILION, ÉD.
SOULIÈRES

Cette sympathique série met en scène un enseignant passionné à la pédagogie peu orthodoxe. Sa salle de classe équivaut au paradis pour ses élèves : on peut y mâcher de la gomme et dormir à sa guise, et amener son animal de compagnie. Sous son drôle de comportement se cache un enseignement rigoureux, celui qu'il faut s'amuser pour être capable d'apprendre ! Pour les 8 ans et plus.

Voilà donc qui termine ce petit tour rapide de mes suggestions de livres sur le thème de l'école et de la rentrée scolaire. Pour en connaître d'autres, je vous suggère de vous rendre dans votre bibliothèque publique de quartier et d'interroger votre bibliothécaire jeunesse ; elle a sans doute mille et un trésors à vous suggérer. Bonne lecture !

Isabelle Jameson est bibliothécaire à la Ville de Montréal. Pour retrouver ces livres et bien d'autres dans les bibliothèques de Montréal, consultez le site [Web bibliomontreal.com](http://Web.bibliomontreal.com).



Joker,

SUSIE MORGENSTERN, ÉD.
L'ÉCOLE DES LOISIRS, 1999

Ce magnifique petit livre raconte la déception d'un groupe d'élèves de s'être vu refiler un vieil enseignant défraîchi. Ils découvrent toutefois rapidement que celui-ci a plus d'un joker dans sa poche, qu'il distribue à ses élèves : un pour rester au lit plus tard, un autre pour manquer l'école ou arriver en retard, un pour ne pas faire son devoir, etc. Les parents ne sont pas tous d'accord avec le modèle et tentent de s'en débarrasser, mais n'y arriveront pas avant que les enfants n'aient appris une grande leçon de vie. Pour les 8 ans et plus.



BOSS
HUGO BOSS



2522, boul. Daniel-Johnson, Laval
www.kidbizkid.com

Le cœur montréalais et les deux pieds dans les champs

L'agrotourisme familial à moins
de 90 minutes de Montréal

Par MARIE-HÉLÈNE PROULX

Au cours des dernières années, la saine alimentation, qui était autrefois un devoir, est devenue une véritable passion. On ne veut plus qu'éviter les sucres, les gras et les allergies : on tient à découvrir des goûts, s'assurer du respect de la nature qui nous nourrit et développer son savoir-faire. Mais arrive le moment où le corps et l'inspiration ont besoin de ressourcement, surtout pour les fines bouches qui ont coupé court à leurs belles grandes soirées au restaurant depuis l'arrivée des enfants. Et si, en cette saison des récoltes, le savoir-faire des artisans des environs de Montréal nous permettait de renouer avec la bonne chère sans livre de recettes ni Internet ?

TOUS LES CHEMINS MÈNENT À LA POMME !

Bien sûr, à partir de septembre, le grand classique de l'aventure en nature est la cueillette en famille de la grosse pomme que l'on dépose sur le coin du bureau du nouveau professeur. Alors que la terre nous offre maintenant une si grande variété de ressources, cette image mythique correspond-elle encore à la réalité ? Une chose est certaine, si mythe il y a, les vergers autour de la ville ont tout ce qu'il faut pour continuer à l'alimenter, que l'on se cherche un prétexte pour aller se prélasser dans les Laurentides,



en Montérégie, en Estrie, ou même aux abords de l'île de Montréal, ou encore d'y gambader, d'y sauter et d'y jouer à loisir.

Les récoltes du Sud

C'est d'ailleurs ce qui attend les aventuriers agricoles d'un jour qui empruntent le chemin de L'Île-Perrot, jusqu'à **La Ferme Quinn** www.lafermequinn.qc.ca. On s'y rend pour faire sa provision de pommes autant que pour s'amuser dans ses modules de jeux ou à la miniferme. Des courses de canards et des prestations musicales y sont organisées. De plus, à La Ferme Quinn, les enfants ont la chance de monter les poneys, ce qui est plus rare, mais peut constituer le nec plus ultra des récompenses au terme d'un trajet en voiture.

Quelle que soit la destination choisie, pour s'assurer que le déplacement en vaille la peine, il ne s'agit pas que de repérer les producteurs de nos pommes préférées, mais avant tout de s'assurer qu'ils offrent l'autocueillette. Évidemment, amasser un sac de pommes en famille peut se faire très vite. Le panier de pommes à remplir peut toutefois receler un prétexte pour atteindre les biens par excellence que recherchent les familles d'aujourd'hui : de l'espace et l'occasion de prendre son temps. Ainsi, en plus du tour de tracteur, qui suscite l'engouement des enfants presque dans tous les vergers, l'autocueillette signifie avant tout l'accès au champ où l'on peut courir ou s'arrêter à l'ombre d'un arbre. La plupart des vergers y disposent quelques tables pour piqueniquer et un kiosque pour compléter votre menu avec les produits de leur cuisine ou de celle des voisins : compotes, tartes, tourtières, beignets aux pommes, etc.

Ces espaces de quiétude se sont d'ailleurs multipliés comme des petits pains chauds en Montérégie, où beaucoup de possibilités s'offrent aux mordus d'espaces bucoliques et des joies de la miniferme, parfois même accessibles en transport en commun ou à plus ou moins 30 minutes en voiture. C'est le cas notamment du Verger de la Savane www.marchefruitlegumesmontreal.com, à Saint-Hubert, où, après avoir conquis la pomme, les enfants ont accès à une miniferme. À moins de quarante minutes de la ville, on accède aussi aux pommes et à la miniferme des **Jardins d'Émilie** www.terroiretsaveurs.com, à Rougemont. Histoire de faire le pont en douceur entre la vie champêtre et les charmes urbains, on peut profiter des aires de jeux pour les enfants, d'un café-resto, et même de la présence occasionnelle de quelques musiciens. **Le parc national du Mont-Saint-Bruno** www.sepaq.com n'a pas de miniferme, mais permet de combiner le moment de la cueillette avec celui d'une belle grande randonnée pédestre en famille ou à vélo, d'autant plus qu'un projet de vélos en libre-service devrait s'ajouter aux aires de jeux déjà existantes, d'ici la fin de l'été. Au retour d'une balade, on se régale non seulement au kiosque de produits locaux, mais aussi au salon de thé, où il ne reste plus qu'à se décider entre une viennoiserie ou un gâteau que l'on décore soi-même.

À environ une heure de Montréal, la passion que tant d'habitants de la ville de Franklin entretiennent pour la pomme vaut la peine qu'on s'y arrête. Ses nombreux propriétaires de vergers d'autocueillette semblent chacun vouloir donner à leur animation une





AU PARADIS DES FRUITS DUNHAM

couleur particulière. Plusieurs d'entre eux ont compris l'attrait des modules de jeux ou d'un terrain d'amusement pour les familles. C'est le cas des vergers **Blair** www.blairorchards.com, **Hillspring** www.vergershillspring.com, **Cassidy** www.vergerscassidy.com, et **Ivanhœ Faille** www.lecircuitdupaysan.com. Parmi ceux-ci, tous, sauf le dernier, offrent un accès à une minifermes, quoique, pour les Vergers Blair, l'exotisme des oiseaux sauvages, dont les chants sont vaillamment accompagnés les fins de semaine par les notes d'un orchestre country, fait que l'on parle plutôt d'un minizoo. Les Vergers Hillspring, de leur côté, ont ajouté des tours de train à leurs promenades en tracteur et à leurs jeux gonflables, tandis que les Cassidy vantent l'attrait de leur butte de sable auprès de leur jeune clientèle. S'ajoutent à ceux-ci les vergers **Suzanne Machabée et E.Y Machabée** www.philnorton.net/machabee/machabee.html ainsi que le gîte **Au Petit Ruisseau** www.aupetitruisseau.com qui ne possède pas d'espace de jeux proprement dit, mais ce dernier a quand même un poulailler sur ses terres et les Machabée, une petite ferme.

Les cidreries et vergers biologiques du Sud

Les grands vergers ne font toutefois pas que répondre aux appétits de la jeunesse ; ils parviennent parfois à concilier la légèreté de la jeunesse et le goût des bulles des parents par une belle séance d'autocueillette, et plus encore. En Montérégie se dessine une belle route des cidres dont certains points stratégiques favorisent ces moments de grâce.



AU PARADIS DES FRUITS DUNHAM

Accessible en transport en commun et à moins de 40 minutes de voiture se trouve le **Pavillon de la pomme** www.pavillondelapomme.com qui permet de profiter de sa minifermes après la cueillette ainsi que de s'offrir une promenade ou une dégustation de cidre, et même d'y croiser quelques cerfs rouges. De l'autre côté de Saint-Hilaire, le **Domaine du Flanc Sud** www.domaineduflancsud.com ne distille pas la pomme, mais permet de se délecter à sa crêperie, en plus d'offrir un accès à des aires de jeux et à une minifermes. Quelques forfaits combinant crêpes et alcool du terroir sont proposés par **Vergers et cidrerie Denis Charbonneau** www.vergersdc.qc.ca, à Mont-Saint-Grégoire. Les cidres peuvent accompagner un pique-nique ou faire l'objet d'une simple dégustation, au retour de la cueillette, parmi les 27 000 pommiers de ces vergers.

La vocation écologique des **vergers de la Montagne** www.vergerdelamontagne.ca, à Mont-Saint-Grégoire, **Philion** www.vergersphilion.com, à Hemmingford, et **Maniakakis** www.vergerbiologique.com, à Franklin, pourra rallier les générations. Les bienfaits de cette



LE FERME GUYON

approche seront expliqués lors d'une visite guidée aux Vergers de la Montagne, mais l'idée semble mûrir au Verger biologique Maniadakis où l'on crée du cidre, et aux Vergers Phillon où l'on trouve des alcools de pommes, mais aussi de poires biologiques.

On se rend donc au Verger biologique Maniadakis pour la cueillette et la dégustation, avec chocolat et foie gras s'il vous plait, en plus de profiter du carré de sable et de la possibilité d'emmener son chien en balade. Les nuances du plaisir fruité du coin ne s'arrêtent pas là puisqu'au **Verger Petch** www.vergerspetchorchards.com, également à Hemmingford, la saison des pommes est rythmée par une alternance de 25 types de pommes différentes. On peut même y cueillir la poire, la prune et la citrouille avant de se rendre à la minifermes ou de choisir un cidre ou un autre produit maison au kiosque.

Après la cueillette, les hôtes du **Verger Frier** www.rockburn.ca/verger, à Hinchinbrooke, proposent une visite de la cidrerie. Comme on y produit également

du jus de pommes, les enfants pourront y ajouter leur grain de sel. Toujours en Montérégie, on visite la fabrique de cidre des **Vergers de la colline**, de Sainte-Cécile de Milton www.lesvergersdelacolline.com. Les plaisirs gastronomiques se poursuivent au bistro, bien qu'un espace de pique-nique ainsi qu'une aire de jeux, une minifermes et même des séances de maquillage y sont prévus pour l'après-cueillette des familles. À la **Pommeraiie d'Or** www.lapommeraiiedor.com de Rougemont, on ne déguste que des beignes et de la barbotine aux pommes. On peut cependant partir de la minifermes pour faire un tour de poney ou pour prendre une navette vers le **Domaine De Lavoie** www.de-lavoie.com qui produit du cidre, du vin et des poirés (boissons faites à partir de jus de poires). Plusieurs autres activités s'organisent dans et aux environs des vergers montérégiens, dont le site Web www.masortieauxpommes.com permet de faire un tour d'horizon.

Récoltes et cidreries du Nord

Pour les familles qui seraient davantage attirées par la



TOUR D'HÉLICOPTÈRE À LABONTÉ DE LA POMME

Porte du Nord, les enfants pourraient être enchantés par la conquête des aires de jeux, de la ferme, des pommes et des citrouilles à **La Magie de la Pomme** www.lamagiedelapomme.com. On butine encore plus intensément autour de la pomme des villes laurentiennes d'Oka et de Saint-Joseph-du-Lac. Ainsi, chez **Jude-Pomme** www.judepomme.com, à Oka, la cueillette des poires et des prunes s'ajoute à celle des pommes. De plus, la fin de semaine, tous les animaux de la miniferme gambadent au rythme des musiciens. Toujours à Oka, **Labonté de la pomme** www.labontedelapomme.ca se lance pour sa part dans le concept de la Cabane à pomme, une version automnale et gastronomique de la cabane à sucre. Avant de faire bombance, outre la cueillette, la randonnée pédestre, le trampoline de l'aire de jeux et la miniferme contribuent à éveiller les jeunes appétits.

À Saint-Joseph-du-Lac, au **Verger Lavallée** www.vergerlavallee.com, une autre miniferme attend les enfants. On se concentre toutefois davantage sur les brebis, leur viande et leur fromage, chez **Les fromages du verger** www.lesfromagesduverger.com de ce même village. La route nordique des cidres se poursuit à Saint-Joseph-du-Lac où l'on peut se délecter d'un duo hotdog du terroir et cidre ou crêpe

et cidre au café-terrasse de **Les Vergers Lafrance** www.lesvergerslafrance.com. Bien sûr, les enfants seront peut-être un peu plus pressés que les grands d'aller rejoindre la mascotte Pépin la Pomme, ou les cirques, les maquilleurs et musiciens. On cueille aussi avec ardeur à **Pommalefun** www.vergerpommalefun.com, où les branches ont été taillées de manière à être plus accessibles aux enfants. Pendant que les parents se font chanter les mérites des cidres de glace ou autres alcools aux petits fruits maison, les enfants peuvent se repaître à la chocolaterie, se laisser conter la pomme par Marie Quatre Pommes, ou se laisser charmer par les maisons dans les arbres ou la miniferme.

La quête de quelques merveilles fruitées gagne à se poursuivre vers Lanaudière, aux **Cuisines Poirier** www.cuisinespoirier.ca de Saint-Jean-de-Matha où, contrairement à ce que son nom laisse présumer, on ne récolte et on ne boit que les produits parmi leurs 25 variétés de pommes.

Le site de la **Route des vins** www.routedesvins.com offre un bon portrait des fruits des labeurs des artisans de nos vignobles et cidreries partout dans la province, qui peuvent être savourés à travers des circuits de navettes ou des parcours autonomes. Ces circuits permettent de goûter les hydromels et les eaux de vie d'érable qui partagent la vedette avec les cidres, par exemple, chez **Intermiel** www.intermiel.com.

Récoltes et cidreries de l'Est

Malgré la réputation bien établie de la Montérégie et des Laurentides en matière de pommes, il serait pertinent d'aller explorer de ses propres yeux et de ses propres papilles si la pomme ne serait pas plus rouge dans le champ des régions voisines... souvent moins éloignées qu'elles n'y paraissent. On y rencontre davantage d'agriculteurs audacieux prêts à laisser leurs visiteurs s'approcher des pommes, prunes, poires et autres types de fruits.

Ainsi, autant la pomme, la poire que la prune deviennent objets de cueillette à moins d'une heure de Montréal au **Verger Kessler** www.vergerkessler.com de Farnham, bien que plusieurs enfants seront plutôt





Pour les **parents** en quête d'un **peu de répit**, d'une garderie à temps partiel.

Journée complète (8h45 à 15h45) pour **12\$** (Avec reçu annuel pour les impôts).

Plusieurs **activités familiales** sont aussi disponibles.

1850 rue Bercy, local 102, Montréal
(À 3 minutes du métro Frontenac)
514-523-1566

poussons-poussettes@bellnet.ca

www.poussonspoussettes.com



Service podiatrique
pour toute
la famille



- + Examen de la posture et de la démarche
 - Pied creux
 - Pied plat
 - Pied vers l'intérieur
- + Orthèses plantaires
- + Recommandation de chaussures
- + Ongles incarnés
- + Verrues plantaires
- + Et réponses à vos questions

La santé des **pieds**
concerne aussi vos petits!

www.monpodiatre.com

450 668-5501

1565 boul. de L'Avenir, suite 212, Laval



Centre Montessori pour le développement de la petite enfance

Le Petit Orchard

PROGRAMME POUPONNIÈRE D'ORCHARD HOUSE

La première étape pour une expérience préscolaire positive

Notre programme de pouponnière favorise l'exploration et le jeu à travers une variété d'activités sensorielles, linguistiques et motrices spécifiques.

Une base importante pour un apprentissage réussi

Notre environnement fournit des occasions de développer un lien fort avec des personnes qualifiées et de confiance qui apportent sécurité, réconfort et soins.

Un fort sentiment de chez-soi pour les parents qui retournent au travail

Avec des éducatrices expérimentées et détentrices d'une certification RCR, ainsi qu'une infirmière pédiatrique à temps plein, votre enfant sera entre très bonnes mains au Petit Orchard.

Le Petit Orchard Un lieu pour grandir!

- Bâtiment conçu spécifiquement pour être une école préscolaire
- Ventilation par déplacement pour une qualité idéale de l'air
- Chauffage et climatisation par géothermie - planchers radiants
- Systèmes de sécurité à la fine pointe de la technologie

orchard-house.ca

MONTRÉAL 4176, boul. Grand / 514 483-6556





LABONTÉ DE LA POMME

tentés par les jeux gonflables et la miniferme. On peut également repartir du **Paradis des fruits** www.paradisdesfruits.com, à Dunham, avec des pommes, des poires ou des prunes bénéficiant toutes d'un soin très écologique. Seules les pommes pourront toutefois être cueillies par les visiteurs. À distance équivalente, les fermiers du **Verger familial** www.vergerfamilialcr.com de Magog trouvent le temps de faire visiter leur verger, en plus de prendre soin de leur petite ferme et de fabriquer des douceurs au chocolat, à l'érable et au miel. À Granby, les agriculteurs du **Verger champêtre** www.vergerchampetre.com ajoutent à la ferme et au module d'amusement, des jeux gonflables, et même un théâtre de marionnettes. Notons toutefois que la cuisinière des lieux, contrairement à la tradition, demande que l'on mange ses plats plutôt que nos propres piqueniques.

À TRAVERS CHAMPS ET POTAGERS

Les fruits du mystère

D'autres perles végétales méconnues ou oubliées peuvent être redécouvertes à travers les arbres du Québec, surtout dans les Cantons-de-l'Est. Ainsi, les **Jardins Zone Orange** www.jardinszoneorange.com, à Sainte-Anne-de-la-Rochelle, permettent de faire connaissance avec les fruits de l'argousier,

grâce aux panneaux d'interprétation, le temps d'une séance d'autocueillette. Au **Domaine de Dunham** www.domainededunham.ca, situé à la limite entre la Montérégie et les Cantons-de-l'Est, les 25 000 arbres donnent accès aux visiteurs à des pommes, des poires, des prunes, de même qu'aux fameuses pommettes dont parlaient nos grands-mères.

En passant en Montérégie pour cueillir les poires, les prunes ou l'une des 16 variétés de pommes du **Verger St-François** www.vergerstfrancois.com, parents et enfants peuvent réserver les services d'un guide et poser quelques questions sur les groseilles, les cassis et les gadelles, également cultivés sur cette terre. La visite prend un tour ludique grâce à l'aire de jeu, la miniferme et l'espace de restauration. Par ailleurs, il reste quelques résistantes en Montérégie, notamment dans les bâtiments centenaires de la Ferme de la **Fille du Roy** www.lafilleduroy.ca de Sainte-Madeleine, qui n'ont pas cédé à la tendance de la pomme. Elles ont plutôt choisi de faire connaître à notre palais les mérites de l'artichaut et de la cerise de terre, au retour d'une escapade à travers les labyrinthes de leurs champs de maïs, de courges ou de citrouilles.

De l'animation au jardin

La découverte des champs peut aussi aller par-delà les fruits. Les Montréalais trouveront autour d'eux de multiples champs aménagés pour répondre aux plaisirs de leurs yeux. C'est le cas notamment de la **Route des Gerbes d'Angelica** www.gerbesdangelica.com, à Mirabel, où les fleurs, les cerfs rouges, les paons, les lapins ainsi que d'autres bestioles qui parcourent ces 7,5 acres de terre, répartis en 14 jardins. On y verrait même se promener, les après-midi de fin de semaine, une série de personnages loufoques. D'autres personnages, historiques cette fois, dont des artisans et musiciens de l'époque des premières colonies, peuvent être croisés tous les dimanches après-midi à travers les jardins de la **Maison Saint-Gabriel** www.maisonsaint-gabriel.qc.ca de Pointe-Saint-Charles. Des dégustations et visites guidées de ces jardins labourés depuis près de 300 ans et l'exposition temporaire qui porte sur les chevaux canadiens font par ailleurs partie des activités en branle dans cette maison. Le **Centre de la nature de Laval**, www.centredelanature.laval.ca continue aussi, pour sa part, d'aménager ses jardins, ses serres et son coin pâturage de manière à attirer les familles tout au long de son parcours environnemental, que ce soit par ses tours en train ou à dos de



poney, ses modules de jeux, ses activités nautiques, son observatoire astronomique ou encore ses animations thématiques. Bien sûr, quel Montréalais pourrait prétendre avoir fait le tour du jardin, en ce qui a trait aux découvertes végétales, sans être passé par le **Jardin botanique** calendrier.espacepoulavie.ca où, jusqu'au 7 septembre, tous les interdits de toucher les plantes seront levés lors de la visite guidée des jardins de la Cours des sens, avec les yeux bandés: une version du Colin-maillard adaptée autant aux adultes qu'aux petits. Les visites des tourbières, les cérémonies du thé et visites des jardins de thé sont également à l'honneur durant cette période. D'autres animations, comme le théâtre d'ombres chinoises, pensé plus spécifiquement pour les familles, y prendront vie jusqu'au 4 octobre.

Si le but de l'escapade est de revenir avec quelques victuailles végétales, les gourmands trouveront d'avantage leur compte à la **Ferme d'Auteuil** www.ferme-dauteuil.com de Laval, où les mois de septembre et octobre se prêtent à l'autocueillette de tomates, de piments et d'aubergines. De même, aux **Jardins Ricard** www.jardinsricard.com, les citrouilles, les courges, le maïs et le sarrasin mûrissent entourés des propos historiques des guides dont les familles auront réservé les services avant de se rendre à Louiseville, en Mauricie.

Dans les Cantons-de-l'Est, les promenades guidées de 45 à 90 minutes à travers les champs de **Citrouilles et Tournesols** www.citrouillesettournesols.com, sont consacrées aux citrouilles et aux légumes, aux fleurs comestibles ainsi qu'aux fines herbes que l'on peut cueillir, et s'accompagnent d'une dégustation. Les labyrinthes parmi les champs de maïs et la minifermes demeurent d'autres points d'attrait des lieux. À Granby, les citrouilles, les courges et autres végétaux ainsi que les 120 espèces animales du **Vergers champêtre** www.vergerchampetre.com, dont certaines plus exotiques, valent également le détour vers leur sentier d'interprétation.

Grâce à la citrouille et autres légumes de fin de saison, certains agriculteurs trouvent ainsi une façon d'offrir une seconde vie à leurs jardins, comme ceux de la **Ferme Martin Reid** www.fermereid.com. Monsieur Reid a tout ce qu'il faut, côté tracteur, minifermes, tables de pique-nique et aire de jeux, pour distraire ses jeunes visiteurs en tout temps. Cependant, sachant que ses légumes sont soumis aux caprices du temps,

STUDIO-THÉÂTRE DE L'ILLUSION
SAISON 2015-2016

6 spectacles originaux présentés dans un lieu unique
entièrement dédié à l'enfance et à la marionnette!

6430, rue St-Denis
À l'angle de la rue Beaubien

514-523-1303
WWW.ILLUSIONTHEATRE.COM

© MARIE-CLAUDE PION-CHEVALIER

avh Alexander von Humboldt
École internationale allemande

Journée portes ouvertes
le 16 octobre de 9h à 16h

Offrez à votre enfant une éducation individualisée!

De la pré-maternelle à la 12^e année.
École privée trilingue.
Environnement multiculturel.

216, rue Victoria • Baie-D'Urfé • 514-457-2886
www.avh.montreal.qc.ca QAIS

Centre des arts visuels
514.488.9558 • 350 av. Victoria
www.centredesartsvisuels.ca

peinture
sculpture
dessin

jeunesse et ados

COURS D'ART

il suggère d'appeler avant de se déplacer jusqu'à Sabrevois, en Montérégie. D'autres jardins se spécialisent davantage dans la culture des citrouilles, des courges et de toute cette ambiance un peu magique correspondant à la transition entre les vendanges et l'Halloween. C'est le cas de **La Courgerie** www.lacourgerie.com, située dans une maison ancestrale de Sainte-Élisabeth, dans Lanaudière, qui vient d'être envahie par une colonie d'épouvantails. Ils sont tous là, bien plantés, à attendre les cueilleurs de courges et de citrouilles et pour entendre les heures du conte et les secrets des dégustations et démonstrations culinaires, de plus en plus fréquentes. Pour les familles plus ludiques que gastronomiques, le tracteur ronnante encore, prêt à repartir aux champs.

Il ne s'agit donc pas là d'une tradition très différente de celle des vergers, d'autant plus que les pommes, les courges et les citrouilles se retrouvent souvent à partager les mêmes horizons. Ainsi, après une récolte de pommes, les visiteurs des **Vergers Petch** www.vergerspetchorchards.com, à Hemmingford, en Montérégie, autant que ceux qui se sont tournés vers les Laurentides et **La Magie de la Pomme** lamagiedelapomme.com, à Saint-Eustache, peuvent terminer leur visite en beauté en se ramenant une grosse citrouille. On consacre une place significative à la courge, autant dans les espaces accessibles au public que dans le menu, où l'on retrouve des potages à la citrouille et de la poutine aux courges. Les agriculteurs du **Centre d'interprétation de la courge** www.centredelacourge.com, à Saint-Joseph-du-Lac, malgré tout le sérieux de leur nom, peuvent d'ailleurs témoigner sans l'ombre d'un doute que l'on peut s'enivrer autant en contexte de cueillette de courges qu'au retour d'une cidrerie, puisqu'ils sont les heureux propriétaires de la Microbrasserie Les Vents d'Ange..

Des labyrinthes, loin des repaires urbains

Depuis quelques années, les citrouilles, peut-être pour faire durer le plaisir, ont pris l'habitude de se cacher dans des labyrinthes tracés dans les champs de maïs. Le défi de s'y retrouver, qui peut parfois prendre entre 30 et 45 minutes, est devenu une activité en soi et peut-être même l'un des derniers cris de l'agrotourisme. Et encore là, vergers et pomiculteurs ne se gênent pas pour s'en mêler. Les familles qui se hasarderont dans le coin d'Oka risquent fort de ne plus savoir où donner de la tête entre les labyrinthes de Jude-Pomme www.judepomme.com, du Verger Lavallée www.vergerlavallee.com et de Labonté

**- C'EST LA RENTRÉE, -
on redémarre en grand!**

Procurez-vous notre trousse,
idéale pour l'aide aux devoirs!

À partir de
129,95 \$
avant taxes

Le Time Timer pour
apprendre à gérer son temps

Une paire de coquilles insonorisantes
pour aider à la concentration

Un Disco'sit pour rester assis
et avoir une bonne posture

Un manimo, l'animal lourd qui favorise
le calme et la concentration

Utilisez le code promotionnel
MTLENF pour profiter
d'un rabais de **15%***

*Applicable sur les ensembles d'aide aux devoirs dont les codes produits commencent par 2683. Offre valable jusqu'au 15 octobre 2015.

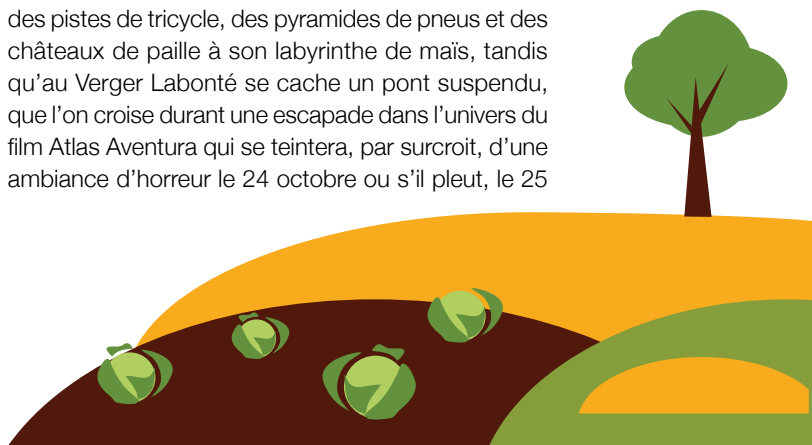
Commandez en ligne sur fdmt.ca
ou par téléphone au **1.866.465.0559**

fdmt Le spécialiste des outils éducatifs
et sensoriels pour les enfants

de la pomme www.labontedelapomme.ca à Saint-Joseph-du-Lac, non loin de là. Les cœurs balanceront davantage du côté de Labonté ou Jude-Pomme pour ceux qui voudraient revenir de leur périple avec un butin de prunes ou de poires, en plus de leurs pommes, et décidément vers Labonté, s'ils tiennent à revenir des champs avec des cerises ou une grosse citrouille. En plus des pommiers et des maïs s'élèvent même... des hélicoptères... oui oui, des vrais, qui s'offrent même de faire survoler des champs pendant quelques minutes aux visiteurs pour quelques dollars tous les samedis soirs entre le 5 septembre et le 12 octobre. Mais pour passer à travers tous ces exploits, nul besoin de se presser comme les pommes dont sont extraits les moûts (cidre sans alcool) de Labonté de la Pomme, puisque, durant ces mêmes samedis, on peut même y participer aux activités de cueillette au crépuscule, à partir de 19h.

En Montérégie et tout près de Montréal, trois autres vergers proposent ce combo pommes, citrouilles, courges et labyrinthes : premièrement au **Verger de**

la Savane www.marchefruitlegumesmontreal.com de Saint-Hubert. On y perd aussi la tête à trouver la citrouille à Notre-Dame-de-l'Île-Perrot, au **Verger Labonté** www.vergerlabonte.com, et à **La Ferme Quinn** www.lafermequinn.qc.ca. Pour les jeunes aventuriers de Notre-Dame-de-l'Île-Perrot, le jeu en vaut la chandelle, quelle que soit la direction que l'on prend, puisque la Ferme Quinn a ajouté des glissades, des pistes de tricycle, des pyramides de pneus et des châteaux de paille à son labyrinthe de maïs, tandis qu'au Verger Labonté se cache un pont suspendu, que l'on croise durant une escapade dans l'univers du film Atlas Aventura qui se teintera, par surcroît, d'une ambiance d'horreur le 24 octobre ou s'il pleut, le 25



40 CDL
CLUB SPORTIF CÔTE DE LIESSE

**JEU, SET ET MATCH APRÈS L'ÉCOLE
AU CLUB CDL, PLAISIR GARANTIE !**

Les enfants de 6 à 14 ans adorent nos programmes de tennis récréatifs junior et nos programmes de haut niveau.

La session d'automne commence le 11 septembre.
Réservez votre place dès maintenant !

Inscription en ligne www.clubcdl.com

ou appelez 514.735.CLUB (2582)

octobre. Mais, si la chair de poule apparaît, les enfants peuvent trouver refuge à la basse-cour ou au bistrot des lieux. Deux autres vergers de la Montérégie, le **Domaine du Flanc Sud** www.domaineduflancsud.com de Saint-Hilaire, et la **Pommeraiie d'Or** www.lapommeraiiedor.com de Rougemont, permettent d'alterner les plaisirs de la pomme, de la minifermes et des labyrinthes de maïs, sans toutefois les combiner à ceux de la chasse à la citrouille.

À Lanaudière, les agriculteurs ne se contentent pas des courges, citrouilles, tours de tracteurs et labyrinthes pour meubler les jours ensoleillés d'ici à l'Halloween. À la **Ferme Cormier** www.fermecormier.com de L'Assomption, on a créé tout un jeu avec des ballots de paille où les enfants peuvent sauter, tandis qu'à la Brouette à légumes goutez.lanaudiere.ca, une obscure histoire de sorcière vivant dans les boisés de Lanoraie, vient rythmer la vie paysanne de ses malices. Elle aura beau faire tous les temps, dans les serres du **Lavallois Gilles Lacroix** www.saveursdelaval.com, un labyrinthe intérieur serait, annonce-t-il, en pleine croissance pour bientôt accueillir les enfants, même par jour de pluie. Les plus aventureux préféreront probablement l'hébertisme aérien, les chasses au trésor, le géocaching et la randonnée pédestre qui sont également pratiqués en Montérégie, en visitant **Au cœur de mon verger** www.aucoeurdemonverger.com, à Havelock, sous le regard de quelques alpagas.

SOUS UN JOUR PLUS ANIMAL

Royaume des butineuses grandeur nature

Les récoltes de pommes, de poires, de prunes et de citrouilles de **Labonté de la pomme** www.labontedelapomme.ca, à Oka, piqueront davantage la curiosité des entomologistes en herbe, avec ses explications sur les abeilles. On peut dire que la région des Laurentides s'est taillée la part de la reine dans l'art de faire connaître le travail de ces ouvrières ailées menacées. Ce royaume de l'abeille rivalise avec celui d'**Intermiel** www.intermiel.com, à Mirabel, où,

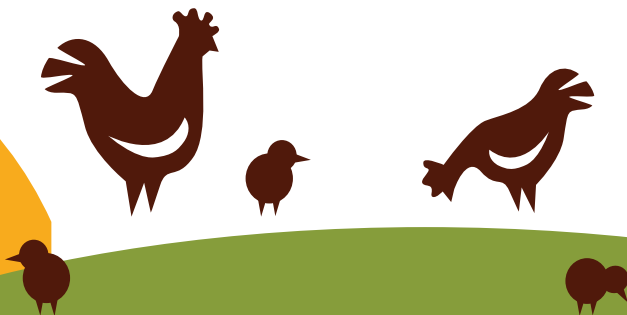
en plus d'être initiés au cycle de vie des abeilles et d'en goûter le miel, les enfants se feront proposer par des animateurs qualifiés de les caresser... bien vêtus d'une tenue d'apiculteur. Les lapereaux, chevreaux et le minicheval de la ferme attendent également leur tendresse.

Les abeilles règnent aussi à Lanaudière sur la minifermes **Miel de chez nous** www.mieldecheznous.com de Sainte-Mélanie. Le travail des ouvrières y est expliqué et observé à travers une moustiquaire. Les ruches vitrées permettent également aux cueilleurs de pommes des **Vergers Blair** www.blairorchards.com, à Franklin, d'en apprendre un peu plus sur les butineuses de la Montérégie.

Bergerie et alpagas bien de chez nous

Pour en revenir aux ruches, certaines abeilles et même des apiculteurs osent s'approcher plus près de notre Grand Montréal, comme sur les terres des **Agneaux de Laval** www.agneauxdelaval.com, où il est possible de pique-niquer entre les abeilles et les agneaux, qui, tous deux, raffolent du trèfle. Après avoir compris ce principe et quelques autres leçons de l'apiculteur, il est parfois possible de participer à l'allaitement des agneaux, lors d'une visite sur rendez-vous ou de la journée porte ouverte prévue le 13 septembre. Il faut penser à s'annoncer avant d'aller partager un moment de tendresse durant la courte vie des chevreaux de la chèvre gourmande www.lecircuitdupaysan.com de Saint-Philippe, en Montérégie.

Un lointain cousin laineux du mouton, qui tend de plus en plus à s'attroper en nos terres québécoises, est l'alpaga. Cette créature douce et curieuse, généralement élevée pour sa laine très chaude, qui suscite moins d'irritation que celle du mouton, est devenue la principale protégée des **Alpagas Brise des champs** www.alpagas.ca et des **Alpages du Nord** www.alpagedunord.com, des Basses-Laurentides. Ils apportent également un peu de douceur aux habitants de Lanaudière, à la ferme **Hacienda Alpaga** www.haciendaalpaga.com, située à Mascouche. Ils sont élevés aussi aux **Alpagas des Mondes enchantés** www.alpagasdesmondesenchantés.com de Saint-Jean-sur-Richelieu, en Montérégie, à la **Ferme Bel Alpaga** www.fermebelalpaga.com, à Saint-Bonaventure, au Centre-du-Québec, et à la **Ferme Norli** www.alpagasfermenorli.ca, de Bromont, dans les Cantons-de-l'Est.



Des créatures étonnantes

Tous ces sites proposent des visites guidées, sur réservation. Bel Alpağa garde aussi un troupeau d'autruches tandis qu'aux Alpes du Nord, les propriétaires élèvent également des lamas et des chiens bergers de Maremma. Détail plus croustillant encore, quelques alpagas devraient avoir vu le jour durant l'été et n'attendre que les caresses en septembre. Toucher à ces doux pelages est d'ailleurs un des points d'attrait principaux de ces destinations, sauf aux Alpagas des Mondes enchantés où l'on se concentre sur l'observation des comportements de ces troupeaux voués à la reproduction. La fermière confie d'ailleurs que plusieurs enfants et adolescents en profitent pour poser bien des questions sur les mœurs amoureuses...

Université 
de Montréal

CLINIQUE
UNIVERSITAIRE
DE PSYCHOLOGIE



Clinique de formation offrant des services à coût modique :

- ✓ Évaluation psychologique
- ✓ Psychothérapie
- ✓ Évaluation neuropsychologique
- ✓ Enfants / Adolescents
- ✓ Adultes / Aînés
- ✓ Couples
- ✓ Services généraux pour problématiques variées
- ✓ Services spécialisés en troubles alimentaires / image corporelle (enfants/ados)
- ✓ Services spécialisés « Couples et sexualité »

Les services sont assurés par des étudiants au doctorat en psychologie, supervisés par des professionnels d'expérience.

Pour plus d'information, il suffit de nous contacter :

Par courriel : clinique-universitaire@psy.umontreal.ca

Par téléphone : (514) 343-7725

Jardin d'enfants bilingue



Places limitées
visites sur rendez-vous



Jardin d'enfants de Westmount
4350, rue Ste-Catherine Ouest
Westmount, Québec
Tél.: (514) 934-5636
wps@videotron.ca
westmountpreschool.com

Stationnement : entrée du côté de la rue Hillside
angle rue Ste-Catherine Ouest



PATINOIRE
ATRIUM
LE 1000



OUVERTE
TOUTE L'ANNÉE

LOCATION DE PATINS / RESTOS SUR PLACE
FÊTES D'ENFANTS / FORAITS GROUPES ET FAMILLES

514 395-0555 | Le1000.com



Il faudra toutefois se rendre à Saint-Bernard-de-Michaudville, en Montérégie, pour apprendre de la bouche d'un guide de la ferme de la **Vallée du Wapiti** www.lavalleeduwapiti.com à quoi peuvent bien servir les produits du wapiti. Une autre ferme montréalaise, à Chambly, celle de **Guyon**, www.fermeguyon.com, offre la possibilité de découvrir les monarches de la papillonnerie, jusqu'au 20 septembre, alors que ceux-ci prendront leur envol vers le Mexique. Ce grand départ promet d'être haut en couleur, et même en musique, grâce aux maquilleurs et musiciens qui se joindront à cet événement de la **Ferme Guyon de Chambly** www.fermeguyon.com. Ils s'enfuiront ainsi juste avant que cette ferme ancestrale ne soit prise d'assaut par des fantômes, les fins de semaine suivantes.

Les habitants de Montréal et des environs de Saint-Constant, en Montérégie, pourront aussi jouer de la mouche et de l'hameçon afin de conquérir les truites ensemencées dans l'étang des **Jardins Garand & Fils** www.lesjardinsgarand.ca. D'un coup de couteau, ces pêcheurs aguerris les éviscèrent, et les voilà fins prêtes pour la cuisine. Il faut toutefois avoir sa propre canne à pêche et, comme on ne fait pas cuire la truite sur place, on veillera à apporter d'autres victuailles pour le piquenique sur le site.

Bovins et volailles

Pour revenir sur le plancher des bêtes plus indigènes, La **Terre des Bisons** www.terredesbisons.com, à Rawdon, dans Lanaudière, s'avère un bon point de départ. Après quelques photos avec les bisonneaux et une rencontre nez à truffe avec une bisonne domestiquée, vient le moment de la dégustation de leur viande. On peut par ailleurs y acheter des créations faites de leur laine.

Il est possible de vivre un moment de traite et de pâture, activités pour le moins inusitées à Sainte-Anne-de-la-Rochelle, en Estrie, pour découvrir l'asinerie familiale, Les ânes en culotte www.lesanesenculotte.com, dont les propriétaires consacrent le lait de leurs ânesses aux produits de soins de la peau. Après l'heure de visite guidée, les enfants s'amuse dans les jeux extérieurs ou avec d'autres petits animaux (chèvres, cailles, poules, etc.) qui peuplent l'asinerie.

Le site Web www.routedesfromages.com permet de repérer davantage où le lait des chèvres, vaches et brebis donne lieu aux meilleurs fromages du Québec, bien qu'il n'indique pas forcément quels producteurs fromagers sont disposés à accueillir chaleureusement la clientèle familiale. Mais les bovins et l'histoire de la production agricole qui l'entoure peuvent assurément être adaptés aux approches enfantines dans Lanaudière à **La Ferme Saint-Vincent** www.saintvincentbio.com de Saint-Cuthbert, qui se consacre à la conscientisation des valeurs et du fonctionnement d'une ferme d'élevage biologique de bœufs et de volailles.

La volaille règne en maître en Montérégie, Au **Coq du Village** www.canardduvillage.com de Saint-Pie. Quoi qu'en pense le coq, il y est surtout question des différentes étapes de la vie et de l'élevage du canard de Barbarie durant la visite guidée d'une trentaine de minutes. En prévenant de leur arrivée, les familles pourront terminer celle-ci par une dégustation.

La nature sur mesure

D'autres fermes se montrent aux petits soins avec les familles, sans se concentrer autant sur une culture ou un élevage spécifique, ce qui laisse présumer que leurs principaux produits finis ne sont pas tant les



514 872 3043
Marché Atwater, 155 Greene 2^{ème} étage, Montréal

Cours de gymnastique artistique de tous les niveaux

enfants de 18 mois à 16 ans,
filles et garçons en semaine et/ou
en fin de semaine
aussi des cours pour les adultes

**Période d'inscriptions
en ligne dès maintenant
www.gymgadbois.com**

Forfaits de fêtes d'enfants
disponible en fin de semaine
Entraînement libre pour les adultes en soirée
info@gymgadbois.com

œufs, les pommes ou les fromages fins, que les sourires qu'ils parviennent à faire naître sur le visage des enfants. C'est d'ailleurs à la **Ferme du Bassin** www.ferme.ca de Drummondville, au Centre-du-Québec, que, durant les fins de semaine de septembre, les enfants pourront enfin traire une chèvre ou participer à la tonte d'un mouton. Il ne s'agit cependant là que de deux des nombreux éléments de la visite guidée d'après-midi d'environ deux heures, visant l'initiation à la vie de la ferme et aux 27 espèces animales réparties en 110 races différentes de la volière, de l'étable, ou de la bassecour. La **Ferme L'Auteilloise** www.fermelauteilloise.com de Laval a l'habitude de la clientèle jeunesse, puisqu'elle se consacre principalement à l'équitation et offre régulièrement des cours aux petits cavaliers. Avec le temps, cette ferme a accueilli d'autres créatures fort attrayantes pour les jeunes visiteurs, dont des chèvres, des ânes, des alpagas et des cerfs rouges.

Des lamas, des daims et des ânes font partie des hôtes de la **Rabouillère** www.rabouillere.com de Saint-Valérien-de-Milton, une ferme dont l'histoire est expliquée par les affiches descriptives. Au final, plutôt qu'une simple dégustation, c'est une table champêtre en entier qui attend les petits et les grands gourmands de passage en Montérégie. Une autre table champêtre semble avoir su adroitement concilier les lettres de noblesse avec les besoins des familles dans les Laurentides : le Domaine des **Trois Gourmands** www.3gourmands.com de Saint-Alexis-de-Montcalm, qui se fait également une fierté de ses méthodes d'élevage respectueuses pour son troupeau de bœufs Highland. Les enfants ne seront assurément pas indifférents aux pintades, aux faisans, aux perdrix, ou aux autres animaux du domaine ainsi qu'au circuit d'un jeu-questionnaire qui met l'agriculture gourmande à leur portée.

Se réveiller à l'heure des poules

Lorsque la nature a si bon goût et que l'on a envie de savourer pleinement l'expérience ensemble, rien n'oblige à quitter le soir même, d'autant plus qu'il existe des gîtes et même des hébergements champêtres prêts à accueillir chaleureusement les familles. C'est le cas de la ferme **Au Pied Levé** www.aupiedleve.ca de Magog, en Estrie, dont les hôtes, après avoir restauré une ferme abandonnée, ont décidé d'y élever des troupeaux de bœufs Highland, de cochons sauvages, de chèvres et d'environ un millier de volailles variées, qui servent tous de base au menu de leur table champêtre. En Mauricie, **Le Baluchon** www.baluchon.com de Saint-Paulin a lui aussi décidé de présenter l'écovillégiature familiale sous un jour nouveau : sa terrasse permet de contempler le potager, les fines herbes et des bœufs Highland où sont puisés les éléments de la gastronomie des lieux. Mais le plaisir est loin de s'arrêter à l'alimentaire : on y pratique le tir à l'arc et des activités nautiques. Les familles pourront même assister à des pièces de théâtre historiques, spécialement conçues pour les payeurs en rabaska. On se promène également dans les sentiers à vélo, à pied ou avec les chevaux de leur écurie.

Les familles conquises par l'ambiance que suscite la pomme dans la ville montréalaise de Franklin pourront passer la nuit, déjeuner et s'amuser avec les poules au gîte **Au Petit Ruisseau** www.aupetitruisseau.com avant d'aller cueillir leurs pommes. On remarque d'ailleurs une tendance croissante des hébergements familiaux à s'adonner à la « coco-cueillette », c'est-à-dire à la prise des œufs directement sous la poule que la cuisinière du site ou les parents, selon le mode d'hébergement choisi, prépareront pour le déjeuner. Dans Lanaudière, **Chez Roger l'Ermite** www.chezrogerlermite.ca, à Saint-Côme, l'ingéniosité parentale est cependant requise puisqu'on y

**S'AMUSER,
VIVRE L'AVENTURE
ET SE FAIRE DE
BONNES AMIES**



Girl Guides
of Canada
Guides
du Canada



INSCRIVEZ-VOUS AUJOURD'HUI

guidesquebec.ca
1-800-565-8111

loge en camping sauvage ou en hébergement rustique, parfois sans électricité ! **Le Domaine Pourki** www.pourki.com de Sabrevois offre davantage de choix aux familles urbaines pour s'adapter à la vie champêtre : camping, dortoirs, chalets et même tipis flottants. L'expérience agricole de cette ferme pédagogique sera plus intégrale pour les familles ayant opté pour les chalets, puisque chaque résident est

appelé à s'occuper du jardin aménagé près de son lieu de séjour. Des lamas, les alpagas, des caillies ainsi que quelques animaux plus communs viennent compléter le paysage rural de ce domaine.

CETTE NATURE DONT VOUS ÊTES L'ARTISAN

La main à la pâte

Toucher ainsi à l'origine des choses permet aux enfants de prendre conscience que les pintes de lait ne poussent pas dans les réfrigérateurs, et contribue à éveiller toute la fierté qu'un enfant peut trouver à réaliser des choses de ses propres mains. Ainsi, le rituel du bain n'aura jamais été aussi cérémonial qu'à partir du moment où les enfants auront fabriqué leur propre savon, lors de leur passage dans le village d'Oka, à la **Savonnerie Nhôa's Eden** www.nhoaseden.com ou à Magog, au **Savon des Cantons** www.savondes-cantons.com. Devant les enfants de 6 ans et plus sont étalés les moules, la glycérine, les colorants, la lavande, l'avoine, la pierre ponce, parfois même les huiles essentielles, afin que chacun puisse y créer le savon aux vertus de son choix.

Il est possible de poursuivre l'histoire gastronomique dans d'autres ateliers, en assistant, par exemple, à une séance de barattage à la **Ferme Guyon** www.fermeguyon.com de Chambly. D'autres ateliers seront plutôt consacrés à la production du miel, à la confection de la laine ou à la préparation du pain. Les dates sont donc à surveiller et des réservations sont requises. Les enfants pourront élargir leurs perspectives en apprenant, avec leurs parents, à cuisiner à partir d'aliments locaux des plats correspondant aux traditions des pays d'ailleurs, durant les ateliers de fin de semaine de la **Maison du Pain d'Épices** www.pain-depice.org de Saint-Jean-de-Matha, dans Lanaudière. Cette région devient un lieu propice à l'apprentissage de la fabrication du pain à l'aide des experts de la **Maison du Fléché Bélanger** www.terroiretsaveurs.com de Sainte-Marcelline-de-Kildare. Ceux-ci prêtent mainforte aux familles apprenant à maîtriser les



DOMAINE DE DUNHAM



LE FERME QUINN À NOTRE-DAME-DE-L'ILLE-PERROT
Photo : Erika Rosenbaum



AGNEAUX DE LAVAL
www.agneauxdelaval.com

étapes de la préparation des pains faits de farine de blé, d'épeautre et autres, depuis l'assemblage des ingrédients jusqu'à la cuisson dans le four à bois extérieur.

Cette activité sur réservation de la Maison du Fléché est strictement organisée pour les petits groupes, qui ne manquent ainsi rien des explications, pas plus que les participants aux activités de filage, teinture, tissage et même tricotage de la laine, organisées sous ce même toit. Par ailleurs, on se la coule douce **Au cœur de la pomme** www.aucoeurdelapomme.ca de Frelighsburg, où les petites mains, après la cueillette, n'iront pas plonger dans le pelage des bêtes, mais plutôt dans les fibres végétales, puisque le duo Les deux sœurs dans le même panier y enseignera à tresser soi-même ses paniers de pommes, les fins de semaine, du 19 septembre au 12 octobre.

Les moulins ne transforment pas que la laine et ceux des **Jardins Ricard** www.jardinsricard.com, à Louiseville, en Mauricie, ainsi que le **Moulin Légaré** www.corporationdumoulinlegare.com de Saint-Eustache, dans les Laurentides, qui transforment tous deux le sarrasin en farine, ainsi que le blé, dans le cas du Moulin Légaré ; ils dévoileront leurs rouages durant les fins de semaine de septembre, et peut-être même plus longtemps chez les Ricard.

Des évènements agricoles... vers une nature urbaine et très cultivée

Quoi qu'en pensent les intolérants au gluten, autour du vieux moulin de Saint-Eustache, tout comme à Louiseville, la farine et ses produits ne sont pas que



AGNEAUX DE LAVAL
www.agneauxdelaval.com

fabriqués, ils sont célébrés. Les 19 et 20 septembre, la Corporation du moulin Légaré en sera à la trentième édition de son **Festival de la galette** www.festivalde-lagalette.com, visant les passionnés d'agrotourisme et d'histoire de tous âges. Le **Festival de la Galette de Sarrasin** de Louiseville www.festivalsarrasin.com le surpasse en longévité avec une trente-septième édition, du 2 au 11 octobre, avec, là aussi, une large place faite aux produits du terroir.

Au Parc historique de la Pointe-du-Moulin de Notre-Dame-de-l'Île-Perrot, on appellera plutôt les gens des alentours à la soupe, le 6 septembre, en vue du quatrième **Festival de la S.O.U.P.E.** de Vaudreuil-Soulanges, www.festivaldelasoupe.ca. Artisans culinaires amateurs et chefs de métier pourront y mesurer leurs talents. Non seulement l'accès libre au parc permettra de profiter des nombreux spectacles et des activités pour les enfants, mais on s'attend à y distribuer gratuitement environ 14 400 portions de soupe ! Au Parc-nature du Cap-Saint-Jacques, la ferme écologique www.d3pierres.com comprenant animaux et potager, est ouverte tous les jours, mais elle a tout de même prévu une journée très spéciale pour célébrer les moissons, le 26 septembre, à grand renfort de carriole, de dégustations de produits de la ferme, de visite de la serre, des champs, des ânes, des chevaux, moutons et compagnie. Une autre célébration des récoltes s'organisera le dimanche 6 septembre dans les jardins de la **Maison Saint-Gabriel**



LABONTÉ DE LA POMME

www.maisonsaint-gabriel.qc.ca où des musiciens, conteurs, souffleur de verre, vannier et représentants de bien d'autres métiers d'époque rapporteront une parcelle de leur histoire.

La fin de la saison des récoltes est aussi une source d'allégresse pour les agriculteurs des marchés urbains qui, après avoir servi leurs légumes tout l'été, voient enfin approcher leurs vacances. **Les grands marchés montréalais** www.marchespublics-mtl.com auront déjà célébré leurs fêtes des récoltes à la fin août. Par contre, d'autres marchés publics de l'**Association des marchés publics du Québec** www.ampq.ca continueront à se donner un air de fête, durant les semaines à venir, souvent en compagnie d'amuseurs, de maquilleurs pour les enfants, de musiciens, et même d'une grosse chaudronnée de maïs.

Si les Montréalais ne se rendent pas à la ferme, les agriculteurs, pour leur part, sont bien décidés à venir à eux, comme ils le font depuis maintenant 14 ans, lors des **Portes ouvertes sur les fermes du Québec** www.portesouvertes.upa.qc.ca de l'Union des producteurs agricoles, qui se dérouleront, beau temps, mauvais temps, le dimanche 13 septembre au parc Jean-Drapeau. Plus de 115 fermes à travers le Québec y feront acte de présence. Pour les familles, il s'agit d'une occasion gratuite, à distance de métro, de connaître leurs produits, mais aussi de croquer quelques maïs, de participer aux activités d'animation, et même de jouer avec les animaux qui les accompagnent.

Bien choisir son champ

Les agriculteurs organisant les activités selon l'évolution de leur propre saison, il est parfois difficile pour le grand public de demeurer toujours à l'affût des nouvelles. Certaines sources contribuent néanmoins

à les suivre de plus près. Une des références les plus centrales en ce domaine est assurément le site Web www.terroirsaveurs.com/activites.html, qui permet de repérer les services de son choix à travers tout le Québec. D'autres répertoires viennent compléter cette information par un aperçu plus régional. C'est le cas, notamment, du **Circuit du paysan** www.lecircuitdupaysan.com, qui aide à planifier sa découverte de l'agrotourisme en Montérégie, tandis que le site du **Chemin du terroir** fait de même pour les Basses-Laurentides www.laurentides.com/fr/chemin-du-terroir. La Table de concertation agroalimentaire de Laval a créé un outil remarquablement efficace du nom de **Saveurs de Laval** www.saveursdelaval.com pour repérer les points d'intérêt agricoles de sa région.

Entre le fleuve et la terre, À travers champs et rangs, En sillonnant la plaine, Au pied des montagnes, De par les vertes vallées sont des termes qui vous font rêver et saliver juste à les lire ? C'est le but. Ces expressions désignent des circuits touristiques dans la très agricole région de Lanaudière www.goutez.lanaudiere.ca/tous-nos-circuits. L'**Association touristique du Suroît** a, pour sa part, créé quatre circuits de découvertes agricoles régionales, rassemblés sous la même appellation de Patrimoine et gourmandise www.tourismesuroit.com, conçus pour que petits et grands puissent parcourir à vélo des randonnées vers les petites fermes locales, davantage orientées sur le soin de la terre ou des bêtes que des touristes.

Avant de s'égarer à travers cette multitude de ressources, il est important de souligner que le terme « familial » qui accompagne le nom ou la description de plusieurs vergers, fermes ou jardins, prend une signification bien différente selon l'endroit. Dans certains cas, il signifie que le site dispose d'une panoplie de jeux et d'activités adaptés au jeune âge. D'autre part, il veut parfois évoquer le contexte plus authentique et plus humain que les visiteurs peuvent s'attendre à vivre en rencontrant une famille d'agriculteurs. Il peut aussi faire référence à une tradition transmise d'une génération à l'autre pour maintenir la qualité d'un produit de marque, comme un bon cidre. Il vaut donc toujours mieux vérifier par un coup de fil si les horaires et l'ambiance proposés correspondent à ce que cherche votre famille. Mais une fois toutes ces petites attentions mises en place et le GPS bien ajusté, il ne reste plus qu'à suivre la dernière étape de toute bonne recette : assoyez-vous tranquillement et savourez !



**MAISON
THÉÂTRE**

POUR LES JEUNES
DE TOUS ÂGES

DE L'ACTION DES ÉMOTIONS EN 3D

—

**À LA MAISON THÉÂTRE, PAS BESOIN DE LUNETTES SPÉCIALES
POUR ÊTRE CAPTIVÉ PAR DES HISTOIRES!**

Vivez à plein l'expérience du spectacle théâtral avec de fabuleux comédiens sur scène, en chair et en émotions, bien réels, qui ont le merveilleux talent de donner vie à des histoires drôles, fantaisistes et touchantes. Vos petits et vos grands seront séduits... et vous aussi!

**SAISON
2015-2016**

—



CONCOURS MAISON THÉÂTRE EN FAMILLE

**COUREZ LA CHANCE DE GAGNER
UN ABONNEMENT FAMILIAL À LA MAISON THÉÂTRE
PARTICIPEZ EN LIGNE SUR
MAISONTHEATRE.COM**

**MAISON
THEATRE
.COM**

—

ENTREZ VOIR!

6 SPECTACLES POUR LES JEUNES DE 2 À 6 ANS



TOI DU MONDE

25 SEPT. AU 4 OCT. 2015 | 3 À 6 ANS

Un petit malaise d'enfant, des rencontres réconfortantes et un marionnettiste rempli de tendresse. Magique!

DÉCOUVREZ LES 18 SPECTACLES
DE LA MAISON THÉÂTRE
POUR LES JEUNES DE 2 À 17 ANS!

PAPOUL

11 AU 22 MAI 2016 | 3 À 6 ANS

Du cocorico au coucher, entre les repas, le travail et les de-voirs, papa poule veille sur ses poussins. Irrésistible!



CRÉATURES

7 AU 17 OCT. 2015
4 À 7 ANS



De drôles de personnages tout en musique. Rigolo!

MAGIE LENTE

26 MAI AU 4 JUIN 2016
18 MOIS À 5 ANS



Une expérience intimiste façonnée dans l'argile. Unique!

POUR LE TEMPS DES FÊTES

TERRIER

26 NOV. 2015 AU 3 JANV. 2016 | 3 À 8 ANS

Une fable sur l'amitié de deux joyeuses créatures aux allures de petit animal qu'on voudrait adopter. Divertissant!



LE TEMPS DES MUFFINS

15 DÉC. 2015 AU 3 JANV. 2016 | 4 À 6 ANS

Un cuisinier aussi génial en fantaisie qu'en cuisine fait la fête avec tous les ingrédients de sa recette. Délicieux!

8 SPECTACLES POUR LES JEUNES DE 5 À 12 ANS

LETTRE POUR ÉLÉNA

21 AU 29 OCT. 2015 | 7 À 12 ANS

La danse s'invite avec finesse au théâtre. Artistique!



CONTE DE LA NEIGE

5 AU 16 JANV. 2016 | 8 À 12 ANS

Octavio Ruiz rêve d'être comme tous les garçons québécois. Une histoire vécue magnifiquement racontée et jouée. Remarquable!



CONTES D'ENFANTS RÉELS

9 AU 18 MARS 2016

8 À 12 ANS

Les humeurs et les questions bien réelles des enfants. Perspicace!



MAISON
THEATRE
.COM

STRICT MINIMUM

2 AU 7 MAI 2016 | 7 À 10 ANS

Une expérience théâtrale intime pour enfants explorateurs. Original!



LE CŒUR EN HIVER

5 AU 22 NOV. 2015 | 6 À 10 ANS

Imaginez le conte LA REINE DES NEIGES d'Andersen réinventé par de grands magiciens de la marionnette. Féérique!

LES MALPEIGNÉS

21 AU 23 JANV. 2016

6 À 9 ANS



Le sens de l'amitié pour une bande de jeunes. Poignant!

TU DOIS AVOIR SI FROID

2 AU 12 FÉV. 2016

5 À 9 ANS



Comment se laisser apprivoiser avec humour. Craquant!



DANS LE NOIR, LES YEUX S'OUVRENT

5 AU 19 AVR. 2016 | 5 À 12 ANS

Le cirque, avec des jongleries qui s'illuminent dans le noir, au cœur d'un périple théâtral. Spectaculaire!

SOIRÉES 100 % ADO

À 19 H À LA MAISON THÉÂTRE

DANS LE QUARTIER DES SPECTACLES



Quatre spectacles spécialement créés pour toucher, séduire, faire réagir, questionner... et divertir les jeunes de 12 à 17 ans, présentés en matinée et aussi, maintenant à 19h.

4 SPECTACLES POUR LES JEUNES DE 12 À 17 ANS

BOUFFE

26 AU 29 AVR. 2016 | 12 ANS ET +

Deux cuisiniers bouffons et irrévérencieux nous font goûter leur humour cinglant. Délirant!



INFOS, VIDÉOS ET BILLETS SUR
MAISONTHEATRE.COM



**MAISON
THÉÂTRE**

POUR LES JEUNES
DE TOUS ÂGES

LE CHANT DU KOÏ

18 AU 26 FÉV. 2016 | 11 À 13 ANS

Une comédie musicale drôle, touchante et éclatée. Amitié, amour inavoué, trahison et réconciliation. Envoûtant!



MOI ET L'AUTRE

21 AU 24 MARS 2016
12 ANS ET +

C'est quoi être Québécois? Pour une immigrante, pas si simple à découvrir. Attachant!



KIWI

3 AU 6 MAI 2016
14 ANS ET +

Guide de suivie avec amour partagé. Rempli d'action. Incomparable!



PARTENAIRE DU



QUARTIER
DES SPECTACLES
MONTREAL

COMMANDITAIRE DE SAISON



BANQUE
LAURENTIENNE

PARTENAIRE
MÉDIA



Télé-Québec



Dix pratiques familiales qui sèment le bonheur

La vie de parents est un parcours haut en couleur jalonné d'expériences intenses et « conflictuelles ». Je le vis comme à la fois ingrat ET exaltant, car il est pour moi et pour les autres que je connais l'occasion de rencontrer le meilleur et le pire de soi et de faire la découverte d'aspects de nous que nous ne préférierions sincèrement pas connaître : comme le control-freak en nous, le perfectionniste en nous ou encore, l'impuissant en nous. Et le plus surprenant, le colérique en nous. Ah, la vie de parents.

> Je me rappelle également l'euphorie ressentie à la naissance de mon premier enfant et ma joie indescriptible et la larme coulée (et la toute petite crainte) de saluer de la main mon « bébé » parti seul dans un autobus de la STM, pour la première fois. Je vivais une joie profonde et un sentiment de plénitude d'une intensité digne de la vie d'un parent.

Et avec deux enfants très curieux, expressifs et actifs, j'ai souvent eu l'impression d'être échevelée. Nombreuses sont les fois, au cours des premières années, où je me suis sentie dépassée par les événements, ébranlée. Souvent étonnée par leur sagesse naturelle. Souvent surprise de constater l'intolérance des adultes face à la force vitale des enfants.

Mais le jour où je me suis mise à agir davantage comme un gendarme ou une madame stress que comme un guide avec mes enfants alors bambins, j'ai pris

d'importantes décisions concernant ma parentalité. La vie de parents devait-elle forcément être une besogne lourde de responsabilités ou stressante ? Comment était-ce possible d'y inclure un brin de folie, d'enthousiasme, de joie et de légèreté ?

VOICI DIX FAÇONS D'AIMER ÊTRE PARENT

1) Développer son code de vie

Lorsque je me suis rendue compte que la vie était bien trop courte pour passer mon temps à répéter les mêmes consignes à longueur de journée, je me suis demandée comment éviter le micro-management qui m'enlevait la joie d'être parent. Plutôt que de planer au-dessus de mes enfants, comme un hélicoptère de surveillance policière, à japper des ordres, à appréhender les gestes de mes enfants, comment pouvais-je mettre en place quelques consignes claires qui seraient également porteuses de sens pour mes enfants ?

Plutôt que d'imposer des limites, je me suis concentrée sur la création d'une entente familiale ne comprenant pas plus de trois à quatre règles. Dès leur jeune âge, mes enfants ont participé à la création de ce code en prenant un moment pour réfléchir aux raisons de son existence. Plus ils grandissaient, plus ils s'impliquaient dans ce processus, en sachant qu'il y aurait plusieurs ajustements à faire, en cours de route.

2) Prévoir et créer l'environnement favorable

Dans le même ordre que le code de vie, la prévention est certainement mon meilleur ami. Je peux alors mettre en place les conditions gagnantes et l'environnement épanouissant pour que tous puissent se montrer sous leur meilleur jour.

Voici des exemples :

- Prévoir les sources de stress avant de quitter la maison pour éviter le micro-management et l'ultra-surveillance (par exemple, porter des vêtements usés au parc pour éviter de répéter 21908390128 fois « Fais attention à ton pantalon beige de chez Mexx ! »)
- Informer mes enfants des règles de sécurité, en arrivant dans un nouveau lieu (parc, cinéma, spectacle)
- M'entendre avec mes enfants avant de partir sur ce qu'ils peuvent faire pour s'amuser ET respecter les autres, en fonction du lieu et du contexte où nous serons
- Après les avoir informés et avoir parlé avec eux, les laisser explorer et faire de riches apprentissages découlant de leur expérience. Même si cela implique que leur pantalon ou leur visage seront très sales. -intervenir seulement si je vois que mon enfant a besoin de soutien, que lui ou une autre personne sont en danger réel (sans projeter mes peurs et inquiétudes sur lui)

3) Passer du temps dans la nature

Il n'y a rien de plus magique pour moi que de passer quelques heures à entendre le vent danser dans les feuilles d'un arbre ou marcher dans la forêt. Une étude de l'Université de Chiba (Japon) démontre que le pouls, la pression artérielle et le taux de cortisol des personnes passant du temps en forêt était plus bas. C'est également mon expérience avec mes enfants. Lors d'une randonnée dans le bois, mon fils, Henri, alors âgé de trois ans, m'a confié : « Maman, je me sens calme ici. » Ainsi, j'ai compris que plus nous étions agités, plus nous devons passer des moments dans la nature : dans un parc de notre quartier, dans les bois, à la montagne. Avec la vie moderne, la rencontre avec le silence de la forêt majestueuse est devenue une nécessité vitale dans notre famille pour se rebrancher au calme, ralentir, se recentrer et se reposer mentalement.

4) Donner des câlins

Saviez-vous que lorsque vous donnez un câlin, vous libérez de l'ocytocine, l'hormone de l'amour, dans votre corps ? Ah, quelle joie ! Lorsque mon enfant vivait des moments d'angoisse, j'ai vite compris que donner des câlins aidait non seulement mon fils à se calmer, mais moi aussi.

Parfois, les mots ne peuvent exprimer aussi puissamment ce qu'un câlin plein d'amour et de chaleur dit haut et fort : « Je t'aime, je t'entends, je suis là. Tu es en sécurité. Tu peux lâcher prise dans mes bras. » Les câlins nous permettent d'accueillir ce que l'autre vit – sans juger, sans sermonner, sans chercher à trouver des solutions. J'ai vite intégré énormément de moments de tendresse dans notre routine quotidienne pour m'assurer que tous nos réservoirs affectifs étaient débordants d'amour. Et surtout le mien. J

**8 Sports.
Une inscription.**

Sportball

www.sportball.ca



5) Séparer l'acte de la personne

Parce que les comportements n'expriment pas toujours les intentions que nous avons tous avec bienveillance, je trouve important d'informer les autres, nos enfants aussi, de l'impact de leurs gestes sur nous et sur leur entourage. Il est beaucoup plus facile pour un enfant ou un adulte que nous aimons d'accepter d'entendre ces propos s'ils savent que, même si nous n'apprécions pas ces gestes, cela ne change en rien l'amour que nous leur portons.

Voici un exemple qui décrit à merveille ce propos.

Dans un café du coin, Thomas, mon fils avec qui j'avais passé une délicieuse heure de partage autour d'un baklava et d'un thé, me questionne :

- Maman, pourquoi tu pardonnes toujours, toi ? Et même moi, quand je fais des choses pas chouettes ?
- Parce que je t'aime, peu importe ce que tu fais.
- Tu aimes toujours ce que je fais ?
- Ah non ! Il y a des comportements que je n'aime pas. Mais toi, oui, je t'aime TOUJOURS.
- Ça fait du bien d'entendre ça.
- Nous apprenons de nos erreurs. Nous cheminons.





Professeurs qualifiés
et diplômés



ÉCOLE INTERNATIONALE
DE LANGUES YMCA

1440, rue Stanley
5^e étage, Montréal, Qc
514 849-8393 ext. 1400
info@ymcalangues.ca
www.ymcalangues.ca

Métro Peel, sortie Stanley

COURS D'ANGLAIS

Pour les jeunes de 9 à 17 ans
Samedi de 13h15 à 16h30
Durée : 12 semaines

Prochaines Sessions:

12 septembre 2015
9 janvier 2016



Tests de niveaux gratuits
tous les mercredis
entre 12h30 et 17h30

COURS D'ESPAGNOL

Pour les jeunes de 9 à 17 ans
Samedi de 10h à 13h
Durée : 7 semaines

Prochaines Sessions:

12 septembre 2015
7 novembre 2015

6) Focaliser sur les petits pas vers l'amélioration

Avez-vous remarqué que nous, parents, avons tendance à focaliser notre attention sur ce qui ne marche pas et sur les « mauvais » comportements de nos enfants ? Il me semble que la vie serait tellement plus joyeuse si nous prenions le temps d'explorer avec eux ce qui marche et surtout ce qu'il est possible de faire pour rendre la vie merveilleuse pour tous.

Exemple : « Ne cours pas !! » est un ordre qui ne donne aucune information constructive à l'enfant. En plus, si nous le répétons souvent, nous pouvons en venir à nous sentir comme un gendarme exaspéré. Et l'enfant comme un malfaiteur. Si nous proposons une demande positive, l'enfant voit alors qu'il peut choisir de faire quelque chose de constructif et ça a du sens pour lui : « Je préfère que tu marches autour de la piscine. Tu es davantage maître de tes gestes en marchant sur ce sol mouillé où on peut facilement glisser. »

7) Jouer ensemble

Jouer avec nos enfants est un des moyens les plus efficaces de cultiver une relation de confiance dans la détente et la joie, peu importe l'âge. Les parents ont l'habitude de jouer avec leurs bébés et, pour une raison qui me dépasse, cessent alors que leurs enfants quittent leurs genoux et grandissent. Pourtant, jouer permet à l'enfant ET aux parents de relâcher les tensions, de rire, de se donner de l'affection et de passer de bons temps ensemble. Vous avez compris que jouer fait partie de mon quotidien ?

8) Rire : vivre dans la légèreté

Chez nous, nous faisons souvent les clowns. Une grimace rigolote, une blague absurde ou un sketch mimé à un moment impromptu. Nous aimons rire, parce que le rire détend, évacue le stress, permet d'être créatif et invite à multiplier les moments heureux ensemble.

9) Cultiver le lien

Lorsque mes enfants partent au camp scout ou chez des copains, je continue à rappeler ce lien fort qui existe entre nous. Pourquoi ? Parce que je souhaite qu'ils se sentent en sécurité et aimés, même lorsque je ne suis pas physiquement présente. Lorsque mon plus jeune a vécu de l'intimidation, je multipliais les moments de connexion (appelés des « ponts de séparation ») et lui rappelais qu'il pouvait compter sur ma présence lorsqu'il était triste : « J'ai hâte de te revoir à la fin de la journée. Je suis avec toi. » Un jour il m'a confié : « Ça me faisait du bien. Je pensais au fait que toi et papa vous m'aimez, et ça me calmait tellement. Ça me donnait aussi du courage de me tenir droit et être fier de ma différence. » Même si la séparation se fait sans

Studio de Danse de Mme Andrée Meltzer

Danse Westmount

Cours de ballet offert de l'âge de 3 ans !
Cours accompagnés par un PIANISTE!
Cours disponibles en semaine et en fin de semaine !
Cours de ballet pour adultes !

Réservez votre place par courriel au:
dansewestmount@sympatico.ca

514 485-9465

326 avenue. Wood, Westmount



www.dansewestmount.com

difficulté aujourd'hui, j'aime encore écrire des petits mots à mes enfants, qu'ils peuvent lire lorsqu'ils ont des tracas ou traversent des périodes difficiles. Petits, je les leur glissais dans la poche avant qu'ils ne partent à l'école, ou encore sous leur oreiller pour bien dormir, durant des périodes de transitions difficiles. Je trouve encore régulièrement de ces petits mots écrits dans leur chambre. L'usure du papier tout fripé me dit qu'il a été précieusement gardé dans leur poche pour être lu et relu, au besoin.

10) Être présent dans les hauts et les bas

Selon le psychologue canadien, Gordon Neufeld, nos enfants ont besoin de se sentir profondément aimés, acceptés et en sécurité pour grandir. Ils ont besoin de sentir notre attachement. C'est en investissant dans la relation avec présence et en guidant avec empathie que nous y parvenons.

Lorsque mon fils, Thomas, a vécu une année difficile, nous nous sommes mobilisés pour le soutenir dans son quotidien. Il avait besoin d'être rassuré, de reprendre confiance en lui et de se sentir en sécurité. S'il avait été tout petit, j'aurais fait une lune de miel : niché près de mon cœur, dans le porte-bébé, je lui aurais donné cette proximité et sécurité dont il avait besoin, le temps que le tsunami passe et qu'il retrouve sa sérénité. Mais comment faire avec des plus vieux ? En fait, c'est sensiblement le même principe : proximité, câlins et connexions fréquentes. Il s'est collé sur moi, pendant que nous regardions un film. Scotché sur moi, il me tenait la main. J'ai senti sa main se détendre, son cœur se relaxer et la paix l'envahir. Dans ce moment, tout son être savait que ce nuage allait passer et qu'il serait capable. Qu'après la pluie, viendrait le beau temps. Et moi aussi.

Oui, la vie de parents est souvent exigeante, stressante et frustrante, mais elle est aussi tellement gratifiante. Nous n'avons aucun contrôle sur les aléas de la vie. Nous ne pouvons pas tout prévoir. Là où nous avons le choix, c'est comment nous allons choisir d'accueillir ces vagues. Moi, je choisis de prendre ma planche et de surfer. La vie est bien trop courte pour se faire suer. Et vous ?

Mitsiko Miller est coach et mère parfaitement imparfaite de deux maîtres zen. Avec Projet famille en harmonie, elle accompagne adultes et enfants à vivre leur harmonie, à Montréal et dans le monde. Suivez son blogue.

Renseignez vous sur les prochains ateliers à venir, sur le site de Projet famille en harmonie : www.familleharmonie.com

Labonté de la Pomme
VERGER & MIELLERIE

Vallée d'Oka
labontedelapomme.ca

LAURÉAT NATIONAL ARGENT
LES GRANDS PRIX DU TOURISME QUÉBÉCOIS 2014

450-479-1111

ÉCOLE DE MUSIQUE NUANCES MUSICALES MARYSE GAGNÉ

- PIANO
- CHANT
- FLÛTE
- CLAVIER
- COR FRANÇAIS
- INITIATION MUSICALE
- PERCUSSION CORPORELLE
- THÉORIE, SOLFÈGE, DICTÉE MUSICALE...

Cours classique et populaire, motivant et personnalisé pour tous

INSCRIPTION 450-661-3291

1115, rue de Montmartre, Duvernay, Laval
(Près du Centre Duvernay entre l'autoroute 25 et 19)

www.ecolenuancesmusicalesmarysegagne.blogspot.ca

SPÉCIAL INSCRIPTION GRATUITE pour un temps limité.*
Nouveaux élèves seulement. Certaines conditions s'appliquent.

Entraînement professionnel de ballet classique

Programme de ballet classique
Programme de ballet intensive enrichie
Danse jazz et contemporaine
Mouvement créatif et Pré-ballet
Ballet pour adultes

Les auditions pour enfants dans le ballet **Casse-Noisette** de Ballet Ouest de Montréal auront lieu le 13 septembre 2015 !
Communiquez avec nous pour plus de précisions.

L'ÉCOLE DE Ballet Ouest DE MONTRÉAL

Inscrivez-vous !
269 boul. St-Jean, studio 218
Pointe-Claire, QC H9R 3J1
514 783 1245
reception@balletouest.com

balletouest.com

La programmation neurolinguistique au service de la réussite scolaire

– Ou comment croire au succès



La rentrée scolaire. Déjà. Encore. Enfin. Malheureusement. On peut percevoir ce moment de bien des façons, selon ce que l'on croit, ce que l'on a vécu comme élève et même en tant que parent d'élève. Nous avons tous notre conception de l'école, du succès (ou de l'échec) scolaire. Et cette vision influence la réalité plus que vous ne pourriez le croire.

Par Anik Routhier

> Sceptique à l'idée ? Laissez-moi faire un capitaine Bonhomme de moi-même et vous confondre (je sais, je ressors de vieilles blagues des années 80). Plutôt, faites-moi le plaisir de vous laisser convaincre de l'importance de développer des croyances positives chez vos enfants en lien avec l'école. Cela fera une différence significative, j'en suis persuadée, quant à la réussite scolaire de votre enfant et à son enthousiasme relativement à l'école.

Pour ce faire, je ne vous propose rien de moins qu'un cours 101 en programmation neurolinguistique (PNL). Quels sont les préalables à l'inscription ? Aucun. De plus, profitez-en : c'est gratuit ! En guise d'initiation (et apprenez ça par cœur, c'est une question d'examen), sachez simplement que la PNL est une discipline qui traite, entre autres choses, des croyances, des valeurs et de l'état physiologique des gens et de leurs conséquences sur leur vécu, qu'il soit scolaire, familial ou autre. J'en aurais pour des jours à faire le tour du sujet. Je me contenterai donc de mettre l'accent sur les croyances pour le « cours » d'aujourd'hui... et de vous donner quelques devoirs et travaux, parce que selon mes croyances, on apprend plus facilement dans l'action !

Introduction : vos parents appliquaient la PNL...

Sans la connaître, vos parents étaient probablement des maîtres de la PNL. Réfléchissez un instant aux paroles qui vous viennent en tête quand vous pensez à vos parents. Non pas les remarques navrantes sur vos voisins de l'époque, mais plutôt les phrases fétiches qu'ils répétaient sans se lasser, que ce soit à propos de l'école ou de la vie en général : « Il faut travailler fort pour réussir »... « L'école, c'est important. » C'était peut-être aussi des constats plus néfastes, comme « Ça ne sert à rien d'étudier »... « Les mathématiques, c'est impossible à comprendre. »

Qu'importe. Ces petites phrases, répétées inlassablement pendant votre enfance, ont fait leur chemin dans votre jeune cerveau alors très malléable. Et sans que vous le sachiez, vos parents vous ont « programmé » pour la réussite... ou pour l'échec.

Travail personnel n° 1 : Dans le cadre de ce petit devoir, prenez conscience des phrases ou même des mots que vous répétez souvent. Êtes-vous du genre à mettre des « terribles » un peu partout ? Ou plutôt à truffier vos phrases de « super » ou « magnifique »... Ces petites expressions illustrent aussi votre vision de la vie.



« Ce ne sont pas les événements de notre vie qui nous influencent, mais nos croyances... »

Anthony Robbins,
L'éveil de votre puissance intérieure

L'AMBIANCE DES ÉTUDES ET LA PNL

Selon la PNL, notre état physiologique influence notre vie. Par exemple, si vous souhaitez remporter une joute sportive, vous devez être dans un état d'esprit de gagnant, qui se traduira par votre posture, votre énergie, votre sourire ou même votre regard déterminé. Vous savez fort bien reconnaître dans quel état physique vous vous situez lorsque vous gagnez. Plus simple comme exemple : essayez d'être en colère avec un sourire au visage. Quasi impossible !

Lorsqu'un enfant étudie, c'est le même principe. Il devient ainsi très aidant de créer une ambiance d'étude qui ressemble à celle de l'école lors de la passation des examens. En outre, l'état de l'enfant (stress ou calme) doit pouvoir être reproduit lors de l'examen. Si l'enfant peut se mettre dans le même état lorsqu'il fait son examen que lorsqu'il étudie, les informations reviendront plus naturellement. Autrement dit : on étudie calmement et on fait l'examen en étant calme, ou on étudie stressé et on fait l'examen en étant stressé, et non un mélange des deux... Faites le test, pour voir !

Amenez vos enfants à la ferme! **LA FERME Quinn**
7 JOURS SUR 7 DE 9HR À 17HR

auto-cueillette de pommes

Fêtes d'enfants

2495 BOUL. PERROT, NOTRE-DAME-DE-LILE-PERROT, J7V 8P4
quinnfarm.qc.ca • 514-453-1510

GYMNASTIQUE AUTOMNE 2015
gymnix.com

GYM-LIBRE
5 et 12 SEPTEMBRE et 10 OCTOBRE (9h à 12h)
coût : 5\$ par enfant de 2 à 7 ans (avec parent)

FÊTES D'ENFANTS
Forfaits de gymnastique et de trampolines pour les enfants de 3 à 12 ans

le tour du monde de **Karibou**
Programme d'activités motrices pour les 1 à 4 ans (avec parent)
*Au YMCA Ahuntsic-Cartierville:
11885 boul. Laurentien, Montréal

INSCRIPTION EN LIGNE
LE 31 AOÛT dès 12h00
Complexe sportif Claude-Robillard, 1000 ave. Émile-Journault
Montréal (Québec) H2M 2E7, 514 872-1536 | www.gymnix.com

Suivez-nous sur Facebook

Dans le vif du sujet : les croyances, un levier pour la réussite scolaire

« Je ne suis pas capable. » « Je ne comprends rien. »
« L'école, c'est *plate*. »

Si votre enfant ne cesse de répéter ce genre de phrases ou que vous lui rendez la pareille en mettant en évidence le fait que VOUS ne croyez pas que votre enfant soit capable ou qu'il puisse aisément comprendre, qu'arrivera-t-il ?

Les enfants, même si vous me direz le contraire, sont très obéissants. D'accord, peut-être pas lorsqu'il est temps de faire leur lit ou de ranger les jouets (*I wish!* Quelqu'un a-t-il une lampe magique à me prêter ?). Cependant, quand il s'agit de se conformer à l'image que nous nous faisons d'eux, notre marmaille est d'une obéissance quasi parfaite.

Si vous pensez que vos enfants sont brillants et que vous leur dites à quel point ils le sont, ils voudront vous prouver que vous avez raison. Si, au contraire, vous n'avez de cesse de leur remettre au visage leurs échecs et leurs difficultés, ils vous le donneront en mille en agissant de la sorte. « Papa a raison », ce n'est pas seulement une émission des années 60. C'est la réalité. Et c'est là qu'intervient la PNL, qui stipule que les croyances sont des certitudes. C'est aussi ce qui gouverne toutes nos actions et par conséquent l'orientation et la qualité de notre vie. Selon ce que l'on pense, on agira dans un sens ou dans un autre. Les croyances de votre enfant et celles que vous lui reflétez quant à son vécu scolaire comptent ainsi pour beaucoup.

En tant que parents, vous avez le rôle capital d'inculquer des croyances positives à votre enfant. Comment ? Évidemment, la répétition prend une place importante (mais je suis convaincue que vous êtes déjà passé maître dans l'art de radoter, après tout, vous êtes parent !).

Travail personnel n° 2 : Imaginez une mise en situation qui se déroule lors de la période des devoirs. Dans une telle situation, n'hésitez pas à partager des éléments positifs avec votre enfant, qu'il s'agisse de mettre en relief ses aptitudes ou des façons d'aborder le travail scolaire. Par exemple : « Tu t'améliores vraiment en mathématique ! »... « Quand on persévère, on atteint nos buts »... « Tu es tellement créatif ! As-tu constaté comment il est facile pour toi de trouver des idées ? »

Ces petites phrases valent leur pesant d'or sur le marché de la réussite. Elles ont le pouvoir de donner confiance à votre enfant et de lui permettre de se percevoir positivement. N'hésitez pas à les semer par-ci, par-là, le plus souvent possible. Comme la mauvaise herbe, plus il y en a, mieux ça prolifère !

Pause-café

Prenez trente secondes pour souffler ;-))

Si vous n'obtenez pas les résultats que vous voulez dans votre vie, je vous propose de vous demander :

« Que devrais-je croire pour réussir ? »

Anthony Robbins,

L'éveil de votre puissance intérieure

Pour éviter de vous planter à l'examen : l'interprétation de l'échec

Évidemment, vous me direz que c'est bien beau, les croyances positives. Oui, oui, j'attends toujours mon premier million, mais il n'arrive jamais ! ;-) D'autant plus que je n'achète jamais de billet... Bon an, mal an, il arrive des moments dans la vie où l'on subit des échecs, en particulier à l'école. Savoir comment les interpréter constitue l'un des principaux enjeux de la vie. Notre façon d'affronter la défaite et de lui attribuer une cause de même que notre réaction devant l'adversité influencent grandement notre vie, plus que toute autre chose.

Ainsi, face aux échecs scolaires, il importe d'aider notre enfant à ne pas les voir comme permanents, mais comme temporaires. Ce n'est pas parce qu'un problème n'a pas encore été réglé ou qu'une notion n'a pas été comprise qu'aucune solution n'existe. Tout finit par passer, même les plus gros tracas. Les problèmes ne dominent pas la vie. Nous ne sommes pas le problème... Il faut voir les échecs comme des défis qui nous incitent à modifier notre attitude. Si vous vous concentrez, par exemple, sur l'amélioration (le processus) et non le résultat, votre enfant risque de mieux vivre ses éventuels échecs scolaires : « L'important, c'est d'avancer »... « À chaque problème, sa solution »... « Un pas à la fois. »

Travail personnel n° 3 : Les courtes phrases précédentes, souvent répétées, pourront influencer la vision de la vie de votre enfant. Radotez-les avec allégresse, surtout dans les moments plus difficiles, mais dans les moments routiniers aussi ou quand vous réussissez à surmonter une épreuve.

L'EFFET PYGMALION : L'ENVERS DU DÉCOR

Si vos croyances et celles de votre enfant peuvent influencer sa réussite scolaire, il en va de même pour ce que croit l'enseignant à l'égard de votre enfant. S'il le croit intelligent et tranquille, il y a de fortes chances pour que l'enfant agisse en conséquence. En effet, si tous les comportements qui vont en ce sens sont remarqués et considérés par le titulaire de classe (les autres comportements étant plutôt ignorés), l'enfant devient petit à petit à l'image de ce que son enseignant se fait de lui. C'est l'effet Pygmalion. L'enseignant de votre enfant a-t-il une image positive de lui ?

En guise de révision : Faire le choix de ses croyances

Vos croyances proviennent d'un peu partout : de ce que vos parents vous disaient, de vos expériences de vie, de ce que vous imaginez, etc. Chacune de vos croyances n'est pas nécessairement fondée sur de vraies interprétations ni sur des éléments qui vous aideront à avoir une vie meilleure. En ce sens, il importe de bien choisir vos croyances (celles que vous avez et celles que vous transmettez, forcément, à vos enfants). Éliminez celles qui ne vous servent pas, en associant une douleur intolérable au fait de les conserver. Ce n'est que lorsque l'on ne peut plus endurer quelque chose que l'on dispose de l'énergie et de la motivation nécessaires pour changer... (C'est comme pour la saleté et le ménage, il faut croire, h i ! hi !)

Mais, fort heureusement, si vous êtes d'ores et déjà conscient du pouvoir des mots, vous pourrez programmer vos enfants de façon judicieuse, dès leur enfance, et favoriser leur réussite, à l'école comme dans la vie de tous les jours.

Dans la vie, tout est possible... il suffit d'y croire !

Anik Routhier

www.croissance-personnelle.com
lubiesdemaman.wordpress.com

Automne 2015 ★

COURS DE GROUPE

SKATE / BMX / TROTINETTE

Cours privés et cours parent-enfant également disponibles !

Durée 1 heure 45 \$

Montréal

MARDI : POUR LES 9 ANS ET PLUS
AU CHOIX : Skate ou BMX
6 cours de 18h30 à 19h30
Session A dès le 8 septembre // Session B dès le 27 octobre

SAMEDI : POUR LES PETITS (7 À 13 ANS)
AU CHOIX : Skate ou trottinette
6 cours de 9h00 à 10h00
Session A dès le 12 septembre // Session B dès le 31 octobre

125 \$ PAR SESSION (taxes incluses)
Places limitées

TAZ

INFOS :
514 284-0051 poste 101

INSCRIPTION EN LIGNE DÈS MAINTENANT :
WWW.TAZ.CA (via Amilia)

Putting Edge

Mini-Golf Fluo & Arcades

LA RENTRÉE SCOLAIRE

SOYEZ BRILLANT ET JOUEZ 18 TROUS AMUSANTS CHEZ

Putting Edge

CÉLÉBREZ VOTRE PROCHAINE FÊTE AU EDGE

POUR PLUS D'INFORMATION OU POUR RÉSERVER EN LIGNE

VOUS N'AVEZ QU'À APPORTER LE GÂTEAU ET LES ENFANTS, NOUS FERONS LE RESTE

CENTROPOLIS
450-681-3334
105 PROMENADE DU CENTROPOLIS
LAVAL

CENTRE-VILLE
514-507-8106
1259 RUE GUY
MONTREAL

SPHÈRETECH
514-439-3310
3500 BOUL. DE LA CÔTE-VERTU #140
ST-LAURENT



Orchard House, une seconde maison pour votre enfant



> Si j'avais à déterminer un unique critère dans le choix de l'établissement à qui confier mon enfant, que ce soit pendant la petite enfance ou même à l'âge scolaire, j'opterais pour celui-ci : le lieu choisi doit devenir une seconde famille. Ainsi, l'enfant se sent comme chez lui ; il s'épanouit à son rythme et développe son plein potentiel dans la joie et avec le sourire, en créant des liens chaleureux avec les adultes qui le guident. Si, en plus, les lieux physiques sont vastes, confortables et attrayants, que demander de mieux ? Cela correspond à ce que vous recherchez pour votre enfant d'âge préscolaire ? Dans ce cas, les installations bilingues d'Orchard House vous raviront.

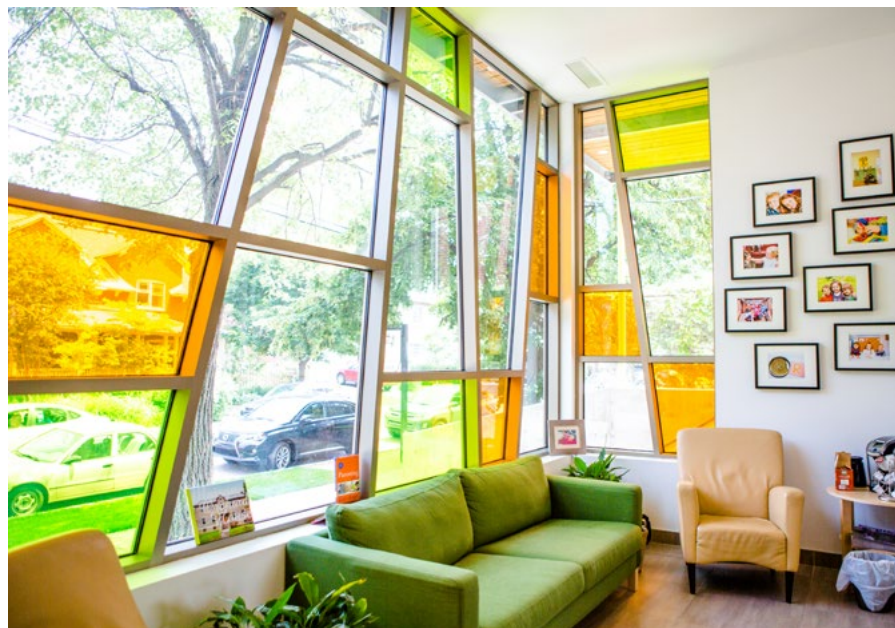
Fondée en 2003 à NDG, avec une seconde installation à Pointe-Claire



Située à Montréal, cette école accueillant les enfants de 0-5 ans offre aussi, depuis 2015, une toute nouvelle installation à Notre-Dame-de-Grâce, dont la construction écologique assure une ventilation impeccable. Les lieux, ensoleillés et spacieux, comprennent un grand terrain de divertissement, des jeux de sable et d'eau intérieurs dont les enfants peuvent profiter à l'année, un studio pour la musique et les arts, et même deux gymnases intérieurs. Le système de climatisation et de chauffage fonctionne par géothermie, le tout couplé à des planchers radiants qui feront, entre autres, le bonheur des poupons.

Cela dit, c'est bien plus qu'un superbe lieu physique que vous trouverez à Orchard House. C'est surtout des éducateurs chaleureux et hautement qualifiés proposant un programme éducatif qui stimulera votre enfant dans toutes les sphères de son développement. Ce dernier se base sur le programme Montessori ainsi que sur la théorie des intelligences multiples d'Howard Gardner. Le respect du rythme et des besoins de l'enfant, sa capacité à développer son autonomie et à s'autodéterminer, le potentiel de créativité et les habiletés sociales sont ainsi au cœur du programme. Le tout s'effectue par le biais d'activités qui touchent tous les intérêts possibles des enfants, de l'apprentissage de la musique et des sciences en passant par la découverte des langues et

C'est bien plus qu'un superbe lieu physique que vous trouverez à Orchard House. C'est surtout des éducateurs chaleureux et hautement qualifiés proposant un programme éducatif qui stimulera votre enfant dans toutes les sphères de son développement.





celle de la cuisine, du sport, du théâtre, du yoga, de la danse, et plus encore.

Dès la pouponnière ou à partir de 18 mois (selon l'installation choisie), les enfants peuvent être admis à l'école. Un programme parent-enfant permet, si vous le souhaitez, d'effectuer une douce transition entre la maison et l'accès à l'école. Vous pouvez d'ailleurs choisir une fréquentation à temps partiel, par exemple de trois à cinq demi-journées (ce qui inclut le dîner et les collations avec aliments biologiques), et choisir les activités d'après-midi qui conviennent aux intérêts de votre bambin.

Au fil de l'évolution de votre enfant, le programme élargira graduellement ses horizons. Il aura l'occasion d'expérimenter et de manipuler à sa guise dans divers flots d'apprentissage adaptés à ses besoins. D'ailleurs, cela vise à le préparer adéquatement pour la maternelle. Les groupes, de huit à dix enfants, sont sous l'aile d'éducatrices dévouées dont l'expérience et la formation professionnelle s'avèrent impressionnantes.

La nouvelle pouponnière de NDG, quant à elle, prévoit un ratio de trois éducatrices (dont l'une est aussi une infirmière diplômée) pour dix enfants. Des moments de stimulation individualisés sont prévus, le tout pour permettre la création de relations significatives entre l'enfant et l'adulte, mais aussi pour favoriser le développement optimal des enfants. En outre, l'apprentissage du français occupe une place prépondérante dans ce milieu bilingue, le temps alloué à cette langue passant de 30 % à 100 % entre les groupes de deux à quatre ans. Les francophones bénéficient quant à eux de l'enseignement de l'anglais grâce à un programme d'immersion débutant à la pouponnière.

Bref, Orchard House constitue un établissement de grande qualité à qui confier l'éducation de vos enfants d'âge préscolaire. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter le site Web ou à communiquer directement avec les administrateurs de l'école qui se feront un plaisir de répondre à vos questions.

<http://orchard-house.ca/fr/notre-maison/>



Garderie préscolaire avec pouponnière

Programme éducatif de grande qualité visant à favoriser le développement physique, intellectuel, affectif, social et linguistique.

- Garderie privée pour enfants de 6 mois et +.
- Programme éducatif bilingue.
- Programme préscolaire enrichi.
- Activités mensuelles incluant : yoga, danse, musique et contes.
- Repas santé faits maison.
- Frais de garde admissibles au crédit d'impôt.

Nous agrandissons!

Quelques places encore disponibles pour septembre 2015

Garderie Le Nid de Namur

514 739.3999 • www.niddenamur.com

garderie@niddenamur.com

4987, rue Paré, Montréal, QC H4P 1P4



Association Sportive

Dynamo



Cours de GYMNASTIQUE RYTHMIQUE et de SOCCER par des entraîneurs professionnels

PLUSIEURS NIVEAUX - COMPÉTITIONS - INSCRIPTION EN TOUT TEMPS

CLASSES PARENTS - ENFANTS à partir de 2,5 ans

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE pour filles à partir de 4 ans et plus

SOCCER POUR GARÇONS à partir de 4 ans et plus

SOCCER féminin et masculin POUR ADULTES

COURS PRIVÉS - CLINIQUES SPÉCIALISÉES

ACTIVITÉS PARASCOLAIRES dans votre école

Coordonnées
4099 av. Royal
MtL, QC H4A 2M5
(514) 688-4455
[Facebook.com/asdynamo](https://www.facebook.com/asdynamo)

Goldtex



Vêtements et accessoires 0-16ans
Très bons prix et grande sélection

Tout ce dont vous avez besoin pour vos enfants :

- Robes de bouquetière et d'occasion spéciale
- Complets pour garçon pour toutes les occasions
- Première communion et confirmation
- Uniformes scolaires
- Poussettes et sièges d'auto
- Articles pour la chambre de bébé
- Berceaux et literie
- Chaises hautes
- et beaucoup plus!

C'est la rentrée!

Goldtex a les meilleurs prix sur les uniformes scolaires. Vos enfants en ont besoin.

Magasinez en tout temps sur Goldtex.ca

Entrepôt
8875 Salley, LaSalle
514 365-9699

lun à mer : 10h - 17h
jeu et ven : 10h - 18h
samedi : 9h - 17h



@GoldtexKids



COURS DE CIRQUE POUR ENFANTS (3 ans et plus) SESSION AUTOMNE 2015 (du 12 septembre au 3 décembre)

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ARTISTIQUES

Trampoline • Acrobatie au sol • Jonglerie • Tissu
Échasses • Fil de fer • Trapèze • Cerceau • etc.



ÉQUIPEMENT DE CIRQUE COMPLET,
SÉCURITAIRE ET ADAPTÉ !

www.e-cirqueverdun.com

5190, boul. LaSalle, Montréal • Tél. : 514 768-5812

INSCRIPTION
EN LIGNE !
HÂTEZ-VOUS !





On sort... On s'amuse ! Avec nos tout-petits!

ACTIVITÉS MOTRICES

L'objectif de ce cours est de favoriser le développement psychomoteur des bébés avec des exercices de motricités, l'intégration des réflexes, le tonus musculaire, et ce en fonction du stade où est l'enfant. Pour les 0-4 mois, 5-8 mois et 9-12 mois. 7 ou 8 rencontres de 50 minutes. Au studio Moov à Boisbriand. 450 951-9561 www.studiomoov.com

ATELIER D'ART PARENT/ ENFANT

«Il s'agit d'un atelier d'éveil précoce aux arts plastiques qui se destine aux enfants de moins de trois ans. À travers différents médium, le tout petit est amené à explorer de nouvelles techniques». Au village café 207, rue Beaubien Est. Horaire et tarif : 514 419 5455 www.villagecafe.ca

AU BOUT DU FIL - THÉÂTRE

Fils de laine. Pelotes rondes, allongées, entrelacées... toutes sortes de pelotes colorées. Ça bouge! Théâtre d'objets sans paroles pour les (2 ans +) Gratuit avec des laissez-passer.

- **Le samedi 26 septembre** à 11 h à la Bibliothèque de Saint-Léonard, 8420, boulevard Lacordaire. 514 328-8400

- **Le dimanche 15 novembre** à 13h et à 15h au Centre culturel Henri-Lemieux, 7644, rue Édouard. 514 367-500

BARRE PRÉNATAL OU MAMAN & BÉBÉ

Technique d'entraînement, inspiré du ballet classique qui est une fusion entre le Pilates, le yoga et le cardio, le tout accompagné d'une musique pop rythmée. Horaire et tarifs : 514 844 8251 514 588 8251 www.fitnessbarre.ca

BÉBÉ CARDIO

Variété de cours adaptés pour les femmes enceintes et

pour les mamans et bébés : Cardio poussette, Zumba, Cardio-Tonus, Pilates, Yoga maman et bébé, Yoga prénatal, Cardio fit, Cours de stimulation psychomotrice pour bébé et plus encore. Chez Bébé Cardio, à Longueuil et au Grand Montréal. 450 332-2323; 514 586-8483 www.bebecardio.com

BÉBÉ DANSE

À travers le mouvement, l'espace et le temps, les bébés vivent avec leurs parents une expérience unique et riche de créativité. Pour les (18-24 mois) Académie de danse d'Outremont 514 276-6060 www.academiedanse.com

CHANTE AVEC MOI

En jouant avec des instruments de musique, les mamans et les tout-petits (6 mois et plus) travailleront le rythme, la coordination, l'écoute, l'observation, le mouvement dans l'espace et la socialisation. Renseignements et réservations : 450 934-4665 www.labelleacademie.com

CLUB DE COURSE DU VILLAGE CAFÉ

Tous les vendredis du mois de septembre à 9h30. Ouvert à tous et à toutes avec ou sans bébé. Au Village Café, 207, rue Beaubien Est. 514 419 5455 www.villagecafe.ca

COMPTINES POUR LES 0 À 2 ANS

Les lundi 14, 21 et 29 septembre de 14h à 15h
Les jeudi 10, 17, 24 et vendredi 11 septembre de 10h30 à 11h30

Dans l'espace café de la boutique La Culotte à l'Envers, 62 Masson. 514 564-3174 www.laculottealensers.com
Contribution de 2\$ pour Le phare Enfants et Familles

ENTRAÎNEMENT POSTNATAL BÉBÉ MAMAN

Cours d'entraînement physique complet que l'on suit à son rythme en compagnie de bébé (1 à 12 mois) Au Centre récréo-aquatique de Blainville, 190, rue Marie-Chapleau. Réservations : 450 434-5275

DANSE MAMAN ET BÉBÉ

Un moment privilégié avec bambin grâce à la danse expressive et créative. Au Centre culture Georges-Vanier, 2450, rue Workman. Renseignements : 514 931-2248 www.ccgv.ca

DANSE MAMAN ET BÉBÉ

«Danser avec l'enfant dans les bras a pour effet d'accroître la sensation et la connexion par le toucher. Sur des airs de musique classique ou des musiques du monde, ces danses prendront la forme de rondes, de lignes, de valse, de tango, ou de formes libres». Ateliers offerts dans plusieurs studios du Grand Montréal pour parents et bébés de (2 à 12 mois) Horaire et tarifs : 1 888 687-9796 www.mamandanse.com

ÉVEIL MUSICAL

Cours d'éveil musical, pour les 6 à 18 mois, sur 7 semaines, **débutant le mardi 8 ou le mercredi 9 septembre** de 14h à 14h45. Et pour les 18 à 36 mois, le **dimanche 13 septembre**, de 10h à 10h45 pour 12 semaines. Dans l'espace café de la boutique La Culotte à l'Envers, 62 Masson. 514 564-3174 www.laculottealensers.com

LANGAGE DES SIGNES POUR BÉBÉS

«Apprenez comment et quand vous pouvez introduire les signes à votre enfant avec les jeux, la lecture et les chansons pour enrichir

vos interactions.». Au village café 207, rue Beaubien Est. Horaire et tarifs : 514 419 5455 www.villagecafe.ca

LANGAGE DES SIGNES POUR BÉBÉS

Le vendredi 25 septembre Cet atelier vous permettra d'apprendre les bases du langage de signes pour bébés. De 10h30 à midi. Dans l'espace café de la boutique La Culotte à l'Envers, 62 Masson. Tarifs et réservations : 514 564-3174 www.laculottealensers.com

LES MATINÉES BOUTS D'CHOU

Les samedis & dimanches Vos tout-petits sont invités à patiner en compagnie d'Émile, la sympathique mascotte, à prendre de l'assurance grâce aux supports d'apprentissage, à colorier et à jouer sur la patinoire intérieure de l'Atrium! De 11h à 12h30. Au 1000 de la Gauchetière Ouest. Horaire et tarifs : 514 395-0555 www.le1000.com

LES PETITS CONTES

Le samedi 26 septembre, 24 octobre 14 novembre et 5 décembre

Les petits contes visent une première expérience du livre tout en permettant de développer l'imaginaire de l'enfant. Pour les (0 à 36 mois) accompagnés de papa ou de maman. À 10h30. À la Bibliothèque de Rivière-des-Prairies, 9001, boulevard Perras. Inscription au comptoir de prêt de la section jeunesse ou par téléphone au 514 872-9494.

LES TOUT-PETITS CONTES

Le dimanche 13 septembre et 4 octobre

Rosette D'Aragon arrive à la bibliothèque Langelier avec sa valise remplie de ses livres préférés! Elle fera découvrir aux tout-petits l'univers

L'Académie de Danse Classique

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 3 SEPTEMBRE
pour les 4 ans et plus

La Maison du Brasseur
2901 Boulevard St-Joseph
Lachine

www.academiededanseclassique.com – info@academiededanseclassique.com – 514.677.5283



REPRÉSENTANT AUTONOME
JACQUES RONDEAU
CONSEILLER EN SÉCURITÉ FINANCIÈRE
Assurance vie • Épargne retraite • Dons planifiés

SIMPLIFIER • PROTÉGER • PROSPÉRER

BÂTIR SON FUTUR MAINTENANT

Service de protection d'assurance vie complet

- Familial et individuel
- Invalidité • Hypothécaire
- Santé • Accidents • Voyages
- Maladies graves pour enfants
- Sans examen médical



CONSULTATION GRATUITE > 514 265-5780

9863, av. Georges-Baril, Montréal, QC H2C 2M7

jacktrade@videotron.ca

©2015



Musique
pour Jeunes
Enfants^{inc}



L'apprentissage de la musique à son meilleur!

Inspirez vos enfants à être créatifs,
inventifs et imaginatifs en s'exprimant

par la musique! Notre approche multisensorielle de
l'apprentissage musical allie le plaisir de jouer de la
musique au développement de l'oreille musicale, en
plus d'avoir une incidence positive sur la mémoire, le
développement cognitif et la pensée critique des enfants.

**Découvrez la joie du programme MJE! Appeler
pour un enseignant près de chez vous!**

Communiquez avec:

Cathy Morabito

c.morabito@myc.com • 514.696.0008

www.myc.com/Teacher/CMorabito2



La Grande Ourse, jouets pour la vie

Ouvert tous les jours à partir de midi (fermé le lundi).
263 rue Duluth est, Montréal, H2W 1H7 Tel. : 514-847-1207
www.boutiquelagrandeourse.ca



METTEZ LES PIEDS CHEZ NOUS EN TOUTE CONFIANCE!

DR.MARTIN SCUTT & ASSOCIÉS, PODIATRES
19 ANS D'EXPÉRIENCE

- DOULEUR** (chevilles, pieds, mollets, genoux.)
Fatigue dans les jambes ● **Ongles incarnés**
Examen biomécanique complet ● **Verrues**
Analyse posturale/marche ● **Orthèses de qualité**

260, ch. Grande-Côte, **ROSEMÈRE** 450.979.0303
 4072, boul. le Corbusier, **LAVAL** 450.937.5055

magique des contes. Pour les enfants de 18 mois à 3 ans accompagnés de leurs parents. À 10h30. Gratuit. À la bibliothèque Langelier, 6473, rue Sherbrooke Est. Inscription requise au comptoir de la section jeunes ou en téléphonant au : 514 872-4227

LES TOUT-PETITS CONTES

Le 3 et 31 octobre et le 28 novembre

Contes et comptines pour les 18 mois à 3 ans, accompagnés d'un adulte. Les tout-petits sont invités à vivre un moment tendre en compagnie de Rosette et de son ami Petit ours brun. Cet éveil au livre est ponctué de courtes histoires, de comptines et de chansons. À 11h. À la bibliothèque Frontenac au 2550, rue Ontario Est. Gratuit. Inscription requise au 514 872-7890

MAMAN BÉBÉ

Cours de groupe post-natal pour permettre à maman de retrouver sa forme. Au Studio Vie, 5175 C Rue Sherbrooke Ouest. Renseignements : 514-303-3173 www.lestudiovie.com/fr

MASSAGE POUR BÉBÉ

Le 2, 9, 16, 23 et 30 octobre

Une session de 5 ateliers de massage pour les 0 à 7 mois. Poussons poussettes au 1850 rue Bercy, local 102. Renseignements : 514 523-1566 www.poussonspoussettes.com

MES CITROUILLES GRENOUILLES - THÉÂTRE

La petite valise Théâtre Vous êtes conviés à ce théâtre de marionnettes mettant en vedette Confiture l'épouvantail, Coco-soleil et la sorcière Farfelue. Pour les 2 à 7 ans.

- **Le samedi 17 octobre à 13h30** à la Bibliothèque de Rivière-des-Prairies, 9001, boulevard Perras. Renseignements au 514 872-9494

- **Le samedi 24 octobre à 10h** au centre communautaire d'Anjou, 7800, boul. Métropolitain Est. Renseignements : 514 493-8222

MINI-GYMNASTIQUE PARENT/ENFANT

Programme de développement corporel et moteur où l'enfant effectue

des parcours amusants. Le principal objectif est le développement équilibré de l'enfant, alliant motricité, psychomotricité, sens, sociabilité et intellect. Au Centre Père Sablon 514 527-1256 Poste 301 www.centresablon.com/sport/mini-gymnastique

PARENTS - POUPONS

Le 30 septembre 28 octobre et 25 novembre

Passez l'après-midi au musée avec bébé et participez à un atelier de confection : le crochet. Laine et crochet fournis par le Musée. Admission gratuite pour un parent et son bébé de moins de 18 mois. De 13h à 15h30. Au Musée McCord, 690 rue Sherbrooke Ouest. Accès pour les poussettes au 2175, rue Victoria. Renseignements : 514 398-7100 www.musee-mccord.qc.ca

SPINAL MAMAN-BÉBÉ

Période cardio-vasculaire, postures de yoga/pilates, travail du plancher pelvien et relaxation. Le cours se donne avec bébé. À partir de 6 semaines post-accouchement. Au Studio Spinal Mouvement, 3768 Boulevard St-Laurent.

Horaire et tarifs : 514 807-4643 www.spinalmouvement.com

SPINAL DANSE LATINE MAMAN BÉBÉ

Cours de mise en forme spécialisée Spinal avec la musique latine. Au Studio Spinal Mouvement. Horaire et tarifs : 514 807-4643 www.spinalmouvement.com

SPORTBALL

Cours de sports non compétitifs qui visent à développer la motricité, l'équilibre, la force, la coordination, l'endurance et le synchronisme. À partir de 16 mois. Plusieurs emplacements dans le Grand Montréal. 514 331-3221 514 347-7664 www.sportballmontreal.ca

STUDIO BUMP

Studio Bump permet aux futures et nouvelles mamans de bénéficier de programmes d'entraînement spécifiquement adaptés pour elles, d'assister à des ateliers éducatifs et de consulter une panoplie de professionnels qualifiés pour les encadrer

3D BoBébé MOBILE

ÉCHOGRAPHIE 3D-4D
MONTRÉAL et ses environs
1 844 691 5247 (sans frais)

DÉCOUVREZ VOTRE BÉBÉ PANDANT VOTRE GROSSESSE !

www.3DBoBebe.com

durant toutes les phases de leur maternité. 514 586-8483 www.studiobump.ca/fr/

STUDIO MOOV

Une vaste gamme de cours diversifiés de remise en forme pour les femmes venant d'accoucher (cours maman-bébé). Au studio Moov à Boisbriand. 450 951-9561 www.studiomoov.com

TIC TAC GYM

Activité physique pour les tout-petits à partir de 6 mois. Ces cours allient plaisir et apprentissage et visent à favoriser le développement de la confiance et des habiletés motrices chez les enfants. Ils seront stimulés par les couleurs, les mouvements et la musique ainsi que la rencontre d'autres bébés. Au Tic Tac Gym. 514 519-5673 www.tictacgym.com

TOUPIE ET BINOU

Le 26 et 27 septembre

Rencontrez les personnages chouchous du jeune public, Toupie et Binou ainsi que Georges le petit curieux, lors de l'événement KidCon! Au Stade Uniprix, 285, rue Gary-Carter
Billets : Admission
514 790-1245
www.kidconmtl.com/fr

VEDETTES & POUSETTES

Permet aux parents avec leur bébé de voir des films récents durant la journée, en compagnie d'autres parents et dans un cadre adapté à vos besoins : niveau sonore baissé et éclairage tamisé, table à langer, espaces réservés aux poussettes.

Cinémas participants : www.cineplex.com/cinemas/starsandstrollers

YOGA AVEC BÉBÉ

«Une pratique redonnant force et stabilité aux nouvelles mamans tout en réduisant le stress lié à cette période d'adaptation. Selon son humeur, bébé est intégré au fil de la pratique». Au village café 207, rue Beaubien Est. Horaire et tarif : 514 419 5455 www.villagecafe.ca

YOGA AVEC BÉBÉ

Au Studio Vie, 5175 C
Rue Sherbrooke Ouest.
Renseignements : 514 303-3173 www.lestudiovie.com/fr

Le Centre des Arts de Dollard

www.centreatdollar.com

COURS D'ART

Pour les enfants, les ados et les adultes!

Enseignés par des professionnels : aquarelle, gravure, dessin, peinture à l'huile et acrylique, techniques mixtes, argile, pastels, céramique, théâtre, films d'animation, pré-scolaire, Mamandanse, Tango Argentin, hip hop, danse classique (enfants), piano, guitare et chant.

Les cours débutent le 28 septembre 2015
(musique le 22 septembre)

Téléphonez au 514 684-1012 poste 213 pour recevoir notre brochure
12 001, boul. de Salaberry, Dollard-des-Ormeaux

L'enfantillon

maternité

**Les nouvelles collections
automne/hiver
2015-16**

en boutique dès le 6 août

2 concepts 1 boutique!

**Vêtements pour
enfant et maternité**

Échantillons de designers renommés, jusqu'à **50%** de rabais en tout temps!

Retrouvez-nous
sur  



Découvrez notre boutique en ligne pour profiter d'économies substantielles sur les collections passées de maternité et enfants!

Située à Laval au
3280, boul. St-Martin O.
450 978-9199



www.lenfantillon.com

On sort... On s'amuse !

EN COURS...

COURS D'ESSAIS - ESCALADE

Destiné à des non initiés (5 ans et plus) qui veulent avoir un premier contact avec l'escalade et ses composantes. Les essais ont lieu toutes les fin de semaines entre 9h30 et 18h et à certaines périodes durant la semaine. Une réservation est requise. Horizon Roc, 2350, rue Dickson. 514 899 5000 www.horizonroc.com/fr

BALADES EN MINI-EXPRESS

Les samedis, dimanches et jours fériés

Jusqu'au 4 octobre

C'est le retour officiel du petit train électrique à la gare de l'Espace La Fontaine, juste devant le chalet-restaurant! Prenez place à bord du train le plus vert en ville pour un trajet sécuritaire d'une durée de 10 minutes. 4\$ par balade. Entre 11h à 16h. À l'Espace La Fontaine, 3933, avenue du Parc-La Fontaine. Renseignements : 514 280-2525 www.espacelafontaine.com

LE PETIT NAVIRE

Jusqu'au 12 octobre

Des charmantes excursions dans les environs des Quais du Vieux-Port ou sur le canal de Lachine sur un bateau à propulsion électrique (silencieux et écologique). Découvrez l'héritage historique du Vieux-Montréal. Le Petit Navire vous offre des balades d'une durée de 45 minutes ou de 2 heures. Au Quai Jacques-Cartier du Vieux-Montréal. Renseignements : 514 602-1000 www.lepetitnavire.ca

LES AZTÈQUES, PEUPLE DU SOLEIL

Jusqu'au 25 octobre

L'exposition Les Aztèques présente quelque 265 objets provenant de 16 musées mexicains. Ces objets, à la fois spectaculaires, émouvants et diversifiés, reflètent le mystère entourant ce peuple. Au musée Pointe-à-Callière, 350, place Royale au Vieux-Montréal. Renseignements : 514 872-9150 www.pacmusee.qc.ca/fr
Profitez des dimanches intergénérationnels : Pour l'occasion, la gratuité est offerte aux grands-parents (65 ans et plus) ainsi qu'à leurs petits-enfants (17 ans et moins).

ACTIONS DE CONSERVATION PAR LA COMMUNAUTÉ

Tous les samedis, jusqu'au 31 octobre

Jouez un rôle actif dans la protection environnementale du mont Royal en participant aux actions de conservation. Les activités sont offertes à tous et varient chaque semaine selon la saison et les besoins. Point de rendez-vous : maison Smith. De 10h à 12h. Pour les 12 ans et plus. Inscription obligatoire : cdrolet@lemontroyal.qc.ca ou 514 843.8240 poste 242 www.lemontroyal.qc.ca

SEPTEMBRE

L'ODYSSÉE DES MONARQUES

Jusqu'au 07 septembre

Chaque année, les visiteurs sont conviés à assister à l'étiquetage et à la relâche des papillons monarques. Pour ces insectes migrateurs, c'est le début d'un long voyage vers le Mexique. À 13h30 et 15h30 (annulé en cas de pluie) À l'Insectarium de Montréal, 4581, rue Sherbrooke Est. Renseignements : 514 872-1400 www.calendrier.espacepouurlavie.ca

JARDINS DE LUMIÈRE

Du 4 septembre au 1er novembre

Chaque année, la Magie des lanternes illumine le jardin de Chine, le jardin japonais et enchante les visiteurs qui partent à l'aventure sur les sentiers illuminés des jardins. À tous les jours, jusqu'à 21 h. Au 4101, rue Sherbrooke Est. Pour tarifs et renseignements : 514 872-1400 ou visitez www.espacepouurlavie.ca

LES INSECTES DANS LA NUIT

Le samedi 5 septembre

Un éducateur-naturaliste de GUEPE vous accompagnera pour une chasse au filet. Vous pourrez ainsi observer de plus près ces invertébrés, qui vivent autant dans les champs que dans la forêt, avant de les relâcher. À 19h. Rendez-vous à l'accueil des Champs du parc-nature-du-Bois-de-Liesse au 3555, rue Douglas-B.-Floreni à Ville St-Laurent. Réservation obligatoire au 514 280-6729. Feu de camp et guimauves sont proposés à la fin de l'activité. www.guepe.qc.ca

INITIATION À L'ART DU CIRQUE - COURS D'ESSAI

Le 5 et 6 septembre

Invitation aux 6 à 17 ans à participer à des cours d'essai gratuits sur

l'art du cirque. Au programme : Acros-Cirque, Acrobates, Acros-danse, Aériens et Cirque-ados. Gratuit. À l'École nationale de cirque. Vous devez vous inscrire en ligne : www.ecolenationaledecirque.ca
Renseignements : 514 982-0859

GYM-LIBRE

Le samedi 5 et 12 septembre

Activités de gymnastique libre pour les 2 à 7 ans accompagnés d'un parent. Grands parcours - trampoline. Supervision par entraîneurs certifiés. 5 \$ par enfant, de 9 h à midi. Au club Gymnix du complexe sportif Claude Robillard, 1000, Émile Journault. Renseignements : 514 872-1536 www.gymnix.ca

LES CHAMPIGNONS

Le dimanche 6 septembre

Les champignons poussent un peu partout dans le parc, mais on les connaît que très peu. Un éducateur-naturaliste de GUEPE vous en apprendra plus sur ce règne ni animal, ni végétal. Animation gratuite, en continu entre 12h et 16h. Rendez-vous tout près du chalet d'accueil du parc-nature de l'Île-de-la-Visitation, 2425, boul. Gouin Est. Renseignements : 514 280-6829, poste 1 www.guepe.qc.ca

LA FÊTE DE LA FAMILLE DE LAVAL !

Le dimanche 6 septembre

L'édition 2015 de la Fête de la famille se déroulera au Centre de la nature. Spectacles, jeux gonflables, amuseurs, repère des pirates, maquillage et zone ados. De 10 h à 18 h, au Centre de la nature, 901, avenue du Parc à Laval. Renseignements : 311 ou 450 978-8000 Pour l'horaire détaillé de la programmation visitez : www.laval.ca/fetedelafamille

L'HEURE DU CONTE EN ESPAGNOL

Les dimanches 6, 13, 20 et 27 septembre

Heure du conte en espagnol célébrant la richesse de la langue et de la culture espagnole. De 10h30 à 11h30. Au Théâtre Inimagimó de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Pour les laissez-passer visitez : www.banq.qc.ca et cliquez sur : Activités - Billetterie. Renseignements : 514 873-1100

L'ATELIER DU DIMANCHE Du 6 septembre au 25 octobre

Les familles créent des natures mortes à l'aide d'une technique de photographie avec la lumière du soleil. De 11 h à 16 h. Au Musée McCord d'histoire canadienne, 690, rue Sherbrooke Ouest. Renseignements : 514 398-7100 www.mccord-museum.qc.ca/fr Entrée gratuite pour les enfants de 12 ans et moins accompagnés d'un adulte. Les Dimanches à 11 h (en français) et 14 h (en anglais) Les familles sont invitées à entendre des contes en lien avec les expositions.

DES INSECTES DANS NOS FILETS

Un éducateur-naturaliste de GUEPE vous apprendra à manier le filet et à reconnaître ces insectes qui passent souvent inaperçus. Animation gratuite et répétée entre 12h et 16h.

- Le dimanche 6 septembre :

Rendez-vous près du chalet d'accueil du Parc-nature du Cap Saint-Jacques au 183, ch. du Cap-St-Jacques. Renseignements: 514 280-6871 ou 514 280-6829, poste 1. www.guepe.qc.ca

- Le lundi 7 septembre :

Rendez-vous au chalet d'accueil Héritage du Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies, 14905, rue Sherbrooke Est. Gratuit. Renseignements : 514 280-6829, poste 1. www.guepe.qc.ca

À LA DÉCOUVERTE DE LA NATURE

Le dimanche 7 et 20 septembre et le 11 octobre Observez la beauté de la nature en compagnie d'un éducateur-naturaliste de GUEPE. Il sera présent dans les sentiers du parc pour répondre à vos questions. Animation en continu entre 12h et 16h. Gratuit pour tous. Rendez-vous près de la grande passerelle et

des sentiers avoisinants du parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard, 2115, chemin du Bord-du-Lac L'Île-Bizard. Renseignements : 514 280-6829, poste 1. www.guepe.qc.ca

ESSAI GRATUIT - PORTES OUVERTES ENFANTS ET ADOS

Du 9, 11 et 12 septembre

Vos enfants et ados pourront essayer plusieurs cours de danse gratuitement. Au programme ballet, Jazz, moderne, Hip hop, comédie musicale, videostyle et plus encore. Vous devez réserver en ligne à enfantdanse.com Renseignements : Enfant danse : 514 223-3918

GYM-LIBRE

Le samedi 12 septembre

Activités de gymnastique libre pour les 2 à 7 ans accompagnés d'un parent. Grands parcours - trampoline. Supervision par entraîneurs certifiés. 5 \$ par enfant, de 9 h à midi. Au club Gymnix du complexe sportif Claude Robillard, 1000, Émile Journault. Renseignements : 514 872-1536 www.gymnix.ca

LETI FOUSTIVAL

Les 12 et 13 septembre,

LETI FOUSTIVAL c'est quatre pièces de théâtre de 30 minutes ou moins, gratuites, et pour toute la famille! On invite le public à apporter son lunch, profiter du soleil, et assister aux spectacles de la relève montréalaise à la Place Shamrock, à l'angle des rues Shamrock et Saint-Dominique. De 12h à 19 h, un événement de théâtre de rue à deux pas du marché Jean-Talon!

PORTES OUVERTES SUR LES FERMES

Le dimanche 13 septembre

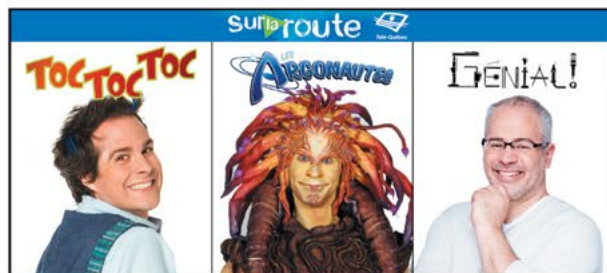
Visites guidées dans plus de 100 fermes réparties à travers le Québec, dégustations de produits



PLUS DE 75 000 PIEDS CARRÉS DE
PUR PLAISIR À L'INTÉRIEUR!

LES 26 ET 27 SEPTEMBRE 2015

STADE UNIPRIX



ET PLUS ENCORE! UNE FOULE D'EXPOSANTS METTANT EN VEDETTE MARVEL, MONSTER HIGH, SHOPKINS, DISNEY, ETC!



BILLETS EN VENTE À:
KIDCONMTL.COM
ADMISSION : 514 790-1245 • ADMISSION.COM



régionaux, animation pour les enfants. Aussi Fête agricole au Parc Jean Drapeau. Gratuit. De 10h à 16h. Pour obtenir tous les détails entourant cette 12^{ee} édition visitez : www.portesouvertes.upa.qc.ca

JOURNÉE GRATUITE POUR LES ENFANTS

Le dimanche 13 septembre!

Journée gratuite pour les enfants au Zoo Ecomuseum, l'unique zoo extérieur sur l'île de Montréal qui héberge plus de 115 espèces d'animaux du Québec exclusivement. L'entrée sera donc gratuite pour chaque enfant de moins de 15 ans accompagné d'un adulte payant. Au zoo Ecomuseum, 21 125, chemin Sainte-Marie, Sainte-Anne-de-Bellevue. Tarifs et renseignements : 514 457-9449 www.zooenlle.com

LES CHAMPIGNONS

Le dimanche 13 septembre

Les champignons poussent un peu partout dans le parc, mais on les connaît que très peu. Un éducateur-naturaliste de GUEPE vous en apprendra plus sur ce règne ni animal, ni végétal. Animation gratuite et en continu entre 12h et 16h. Rendez-vous dans le sentier menant à la grande passerelle, du parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard, 2115, chemin du Bord-du-Lac L'Île-Bizard. Renseignements : 514 280-6829, poste 1. www.guepe.qc.ca

ARBRES ET PLANTES : DE LA RACINE À LA CIME

Le dimanche 13 septembre

Dans la série 'Les p'tits génies du dimanche' voici un atelier animé par Neurons atomiques, qui apprendra, aux 6 à 12 ans, une foule de choses, parfois spectaculaires, sur les plantes et arbres qui nous entourent ! À 14h. À la bibliothèque Frontenac au 2550, rue Ontario Est. Gratuit. Inscription requise au 514 872-7890

VANIR L'ARBRE MERVEILLEUX

Le samedi 19 septembre

C'est l'histoire d'une forêt enchantée, avec ses drôles de bestioles comme le singe Dynamite et le jardinier Sauterelle Verte, qui viennent en aide à l'arbre merveilleux pour le guérir. Spectacle pour les 2 ans et plus. À 11h. À la bibliothèque Frontenac au 2550, rue Ontario Est. Gratuit. Inscription requise au 514 872-7890

LA LAMPÉE DE BALADINS

Le samedi 19 septembre

Randonnée théâtrale en plein air : l'auteure et conteuse Ariane Labonté, les comédiens marionnettistes Stéphane Heine et Nadine Pesant d'Otterburn Park, ainsi que la violoniste Marie-Lys Trudel s'unissent pour vous présenter un spectacle haut en couleur.

À 10h 30 et 14h. Inscription : morrisseaucarole@hotmail.com ou 450 768-4120

Tarifs : enfants 6 à 17 ans 7 \$; adultes 12 \$; Familles 25 \$. à la Réserve naturelle du Boisé-des-Douze dans la Montérégie. www.boisedesdouze.org

AIMANTS D'AUTOMNE

Le 19, 20, 26 et 27 septembre

Atelier de création où les 5 ans et plus pourront fabriquer des aimants. À 14 h, au Musée des maîtres et artisans du Québec, 615, avenue Sainte-Croix, Ville Saint-Laurent. 14 \$ par famille de 4 personnes. Réservations au 514 747-7367 poste 7204 www.mmaq.qc.ca

TRICOT ET LECTURE

Le dimanche 20 septembre

Un cercle de lecture pas comme les autres ! Les 10 à 13 ans apprendront les bases du tricot et participeront à une discussion sur les livres. À 14h. Au Théâtre Inimagimô de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Gratuit mais vous devez vous procurer des laissez-passer : visitez www.banq.qc.ca et cliquez sur : Activités – Billetterie. Renseignements : 514 873-1100

LES VOLCANS

Le dimanche 20 septembre

Les enfants découvriront tout au sujet des volcans et pourront créer leur propre éruption volcanique lors de cet atelier découverte. À 11h30, 13h et 14h30, pour tous les âges. 7 \$ par enfant, bricolage inclus, gratuit pour les parents. Au musée Redpath (campus de l'Université McGill) 859, rue Sherbrooke ouest. Réservations au 514 398-4092 www.mcgill.ca/redpath/fr

TOUS À L'OPÉRA!

Le dimanche 20 septembre

Des activités novatrices alliant arts visuels et musique, spécialement conçues pour les familles. À 13h30. Gratuit. Laissez-passer requis, distribués au Lounge des familles des Studios Art & Education Michel de la Chenelière dès 10 h, le jour de l'activité. Au musée des Beaux-Arts, 1380 Rue Sherbrooke Ouest. Renseignements : 514 285-2000 www.mbam.qc.ca

TOI DU MONDE

Du 25 septembre au 4 octobre

« Bienvenue au « Lotissement du bonheur », ce quartier en miniature d'où s'échappent par des toits mansardés de petits personnages remplis d'humanité. Ils s'animent sous l'oeil bienveillant, et grâce aux soins jaloux, d'un merveilleux comédien-marionnettiste. » Spectacle pour les 3 à 6 ans. À la Maison théâtre, 245, rue Ontario Est. Pour horaire et tarifs : 514 288-7211 www.maisontheatre.com

LES JOURNÉES DE LA CULTURE

Le 25, 26 et 27 septembre

Les Journées de la culture, c'est 3 jours d'activités interactives, de découverte et d'appréciation des arts et de la culture, offertes gratuitement à tous partout au Québec. Programmation en ligne au www.journeesdelaculture.qc.ca



PROTECT ENFANT Inc.

- La consultation, la vente et l'installation à votre domicile ou à la garderie:
- Barrières de sécurité pour les escaliers, ouvertures, foyer et la piscine
- Loquets magnétique « TOT LOK » pour les armoires et les tiroirs
- Protection pour l'électricité, coins pointus, appareils, fenêtres, portes



COURS DE RÉANIMATION ET DE PREMIERS SOINS À L'HOPITAL GENERAL JUIF

Pour garderie, CPE, camp d'été, parents, gardiens et professionnels de la santé

DIMANCHE: (9H À 17H) : Le 23 août, 20 septembre, 18 octobre, 1 novembre, 15 novembre 2015

En anglais, dimanche (9H À 17H) : Le 30 août, 20 Septembre, 11 octobre, 25 octobre, 8 novembre 2015

Pour réserver votre place (places limitées), appelez les auxiliaires au 514 340.8216

Pour des COURS PRIVÉ chez vous, appelez Protect Enfant au 514 369.0337

514.369.0337

6900 Décarie, Suite 208, Montréal, H3X 2T8
www.protectenfant.com

L'AGRICULTURE : DES PLANTES À NOS ASSIETTES

Le samedi 26 septembre

Un éducateur-naturaliste du GUEPE vous présentera les besoins des plantes cultivées et discutera des choix que nous pouvons faire afin de réduire notre impact. Animation gratuite et répétée entre 12h et 16h. Rendez-vous près du chalet d'accueil du Parc-nature du Cap Saint-Jacques. 183, ch. du Cap-St-Jacques. Renseignements: 514 280-6871 www.guepe.qc.ca

JOURNÉE PORTES OUVERTES

Le samedi 26 septembre

Dans le cadre des Journées de la culture, l'École nationale de cirque ouvre ses portes au grand public de 11 h à 16 h. Voilà une rare occasion d'assister à la formation des artistes de cirque de haut niveau dans une école de renommée internationale! À l'École nationale de cirque, 8181, 2e Avenue à Montréal. Renseignements : 514 982-0859 www.ecolenationaledecirque.ca

KIDCON

Le 26 et 27 septembre

Une foule d'activités, de spectacles et de surprises dans le but de célébrer la liberté créative de l'enfance et son effet d'entraînement sur toute la famille. Venez vivre une expérience intime avec les personnages de Toc Toc Toc, Les Argonautes et Génial! Pour les 3 à 12 ans. Le samedi de 9 h à 18 h et le dimanche de 9 h à 17 h. Au Stade Uniprix, 285, rue Gary-Carter Billets : Admission 514 790-1245 www.kidconmtl.com/fr/

LES DIMANCHES DÉCOUVERTES

Le dimanche 27 septembre

Les plantes indigènes particulièrement faciles à observer en automne nous offrent une mosaïque de couleurs et de formes. Apprenez à les comparer pour mieux les connaître et les apprécier. Dès 9 h, à la Réserve naturelle du Boisé-des-Douze dans la Montérégie. Contribution

volontaire. Réservation nécessaire au 450 773-9917 ou 579 228-1479 www.boisedesdouze.org

DON QUICHOTTE, MALGRÉ LUI

Le dimanche 27 septembre

Don Quichotte, rêveur, romantique et peureux à ses heures, a toujours voulu être un chevalier légendaire... Un spectacle pour les 6 ans et plus qui fait écho au grand roman de Cervantès. À 14h. À l'auditorium de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Gratuit. Vous pouvez réserver une place (frais de billetterie de 4 \$) www.banq.qc.ca Renseignements : 514 873-1100

CARTONS ET MOTS DOUX

Le dimanche 27 septembre et 25 octobre

Conte et bricolage pour les enfants de 4 à 7 ans accompagnés d'un parent. À la Salle polyvalente de la bibliothèque de Mercier, 8105, rue Hochelaga. Gratuit. Inscription requise au 514 872-8738

LES ARBRES ET LEURS FRUITS

Le dimanche 27 septembre

Un éducateur-naturaliste de GUEPE vous apprendra à reconnaître les arbres du parc tant par leurs feuilles que par leurs fruits. Animation gratuite et en continu entre 12h et 16h. Rendez-vous près de l'accueil Pitfield du parc-nature-du-Bois-de-Liesse au 3555, rue Douglas-B.-Floreni à Ville St-Laurent. www.guepe.qc.ca Renseignements: 514 280-6829 poste 1.

L'EXPÉDITION DE LA RYTHMOBILE PIANO NOBILE

Le dimanche 27 septembre

Concert SONS & BRIOCHES, pour les 3 à 8 ans, présenté gratuitement dans le cadre des Journées de la culture. À 10 h 30 (brioches, croissants, café et jus) est servi, avant le spectacle. À 11 h vous assistez au concert au piano nobile. Places limitées. À la Place des Arts, 175, rue Sainte-Catherine Ouest.

IL Y A UNE VIE CULTURELLE À MALÉPART

PLUSIEURS ACTIVITÉS, ATELIERS ET COURS SONT OFFERTS À
TOUS LES GROUPES D'ÂGE

- DESSIN
- BANDE DESSINÉE
- BALLET CLASSIQUE
- ÉVEIL À LA DANSE
- ÉVEIL À LA MUSIQUE
- BALLET JAZZ
- CHORALE
- GUITARE
- CHANT

Avec la participation financière de:
Éducation,
Loisir et Sport
Québec

Ville-Marie
Montréal



Centre Jean-Claude-Malépart
2633 rue Ontario Est, Montréal (Qc)
(514) 521-6884, www.cjcm.ca



Dansez! Inscrivez-vous!



- Ballet classique
- Broadway
- Danse contemporaine
- Danse créative
- Jazz Funky
- Multi-Danses Ados
- Multi-Danses Adulte
- Multi-Danses Enfant
- Hip Hop / Street dance
- Zumba Fitness
- Activité Karibou



INSCRIPTIONS DURANT TOUT LE MOIS DE SEPTEMBRE

Studio
KMK-DANSE
studiokmkdanse.com

514 523-3444
info@studiokmkdanse.com
2690, rue Masson, Montréal

Renseignements : 514 842-2112
www.laplacedesarts.com

EXPOSITION DE TRAINS MINIATURES

Le 26 et 27 Septembre
Collection de trains à modèle réduit et 40 circuits de chemins de fer seront exposés, incluant Thomas the Tank Engine et Harry Potter. Cette exposition est un événement au profit de Jeunesse au Soleil. De 10h à 15h. Adulte 8 \$; enfants \$6. Au 4251 St Urbain à Montréal. Renseignements : www.montrealmodeltrainexposition.com
Stationnement gratuit au Home Depot au 100 Beaubien ouest, avec service de navette.

LA COUVERTURE À POINTS

Le 26 et 27 septembre
Les participants pourront suivre un coureur des bois à travers l'exposition «La couverture à points». Il entretiendra les visiteurs sur les postes de traite et le rôle joué par la Compagnie de la Baie d'Hudson au cours de l'histoire du Canada. À 13 h. Gratuit. À la maison Amérindienne, 510 Montée des Trente, Mont-Saint-Hilaire. Renseignements : 450 464-2500 www.maisonamerindienne.com

OCTOBRE

LONGUE-VUE DU CAPITAINE

Le 3, 4, 10 et 11 octobre
Atelier de création d'une longue-vue où les 5 ans et plus pourront rêver aux pirates ou aux commandants des navires... À 14 h, au Musée des maîtres et artisans du Québec, 615, avenue Sainte-Croix, Ville Saint-Laurent. 14 \$ par famille de 4 personnes. Réservations au 514 747-7367 poste 7204 www.mmaq.qc.ca

ANTBOY 2 : LA REVANCHE DE LA FUREUR ROUGE

Le dimanche 4 octobre
Un super-héros, accompagné de son fidèle ami Wilhelm, découvrira une menace beaucoup trop grande, celle de la Fureur Rouge ! Une super héroïne... CINÉ-ZOOM pour les 6 ans et plus. À 15h. Au théâtre Outremont. Billets 10 \$. Gratuit pour le 3ième enfant. Renseignements : 514 495-9944
www.theatreoutremont.ca

LES MÉTEORITES

Le dimanche 4 octobre
Atelier découverte où les enfants découvriront la différence entre les météores et les météorites. À 11h30, 13h et 14h30, pour tous les âges. 7 \$ par enfant, bricolage inclus, gratuit pour les parents. Au musée Redpath (campus de l'Université McGill) 859, rue Sherbrooke ouest. Réservations au 514 398-4092
www.mcgill.ca/redpath/fr

L'HEURE DU CONTE EN MANDARIN

Les dimanches 4, 11, 18 et 25 octobre
Heure du conte en mandarin, célébrant la richesse de la langue et de la culture chinoise. De 10h30 à 11h30. Au Théâtre Inimagimô de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Pour des laissez-passer visitez : www.banq.qc.ca et cliquez sur : Activités – Billetterie. Renseignements : 514 873-1100

CRÉATURES

Du 7 au 17 octobre
Ce spectacle sans paroles se présente comme une suite de petits tableaux dont les personnages obéissent – ou non ! – au rythme de la musique, provoquant chez les petits, curiosité, éclats de rire et émotion. Spectacle pour les 4 à 7 ans. À la Maison théâtre, 245, rue Ontario Est. Pour horaire et tarifs : 514 288-7211
www.maisontheatre.com

LA NATURE À L'AUTOMNE

Le samedi 10 octobre
Explorez la nature à la tombée de la nuit en compagnie d'un éducateur-naturaliste de GUEPE. Animation de soirée entre 18h et 20h. Rendez-vous au secteur de la Péninsule (1, avenue Oakridge) du parc-nature-du-Bois-de-Liesse à Ville St-Laurent. Gratuit. Réservation obligatoire au 514 280-6729. Feu de camp et guimauves sont proposés à la fin de l'activité. www.guepe.qc.ca

TERRE DES OURS

Le dimanche 11 octobre
Tourné dans des conditions extrêmes avec une technologie de pointe, ce film qui a ouvert la 18e édition du FIFEM, propose une expérience unique : une immersion totale dans le royaume des ours bruns où un ours tout juste sorti de l'enfance doit trouver sa place dans le monde adulte et gagner son autonomie. CINÉ-ZOOM pour les 6 ans et plus. À 15h. Au théâtre Outremont. Billets 10 \$. Gratuit pour le 3ième enfant. Renseignements : 514 495-9944 www.theatreoutremont.ca

LES ARBRES : DE VÉRITABLES COMBATTANTS!

Le dimanche 11 octobre
Les arbres sont essentiels à la vie, toutefois ils doivent affronter diverses agressions. Lors de cette activité, un éducateur-naturaliste de GUEPE vous apprendra tout à leur sujet. Animation gratuite en continu entre 12h et 16h. Rendez-vous au chalet d'accueil du parc-nature de l'Île-de-la-Visitation, 2425, boul. Gouin Est. Renseignements : 514 280-6829, poste 1 www.guepe.qc.ca

DÉJEUNEUR AVEC LES OURS

Le dimanche 11 octobre
Un petit déjeuner continental vous sera servi suivi d'une présentation sur les ours. Vous aurez la chance de préparer le petit déjeuner pour les trois ours pour ensuite leur servir à leur habitat. À 8h. Au zoo Écomuseum.

Vivre la bienveillance en famille
Coaching couple et famille
Série et conférences
en communication et en parentalité positive



projet famille en harmonie
familleharmonie.com 514-575-6167

Clinique multithérapie Proaction
Progresser, communiquer, grandir.

AVEZ-VOUS DES INQUIÉTUDES CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT?

La Clinique multithérapie Proaction offre des services haut de gamme de dépistage, d'évaluation, de formation et d'intervention en :

Orthophonie Psychoéducation	Ergothérapie Éducation spécialisée	Psychologie
--------------------------------	---------------------------------------	-------------

Services offerts en français, anglais, espagnol, arabe, italien et arménien!
Contactez-nous au 514 360.1200 ou à contact@cliniqueproaction.com

www.cliniqueproaction.com
300 Marcel-Laurin, bureau 121, Saint-Laurent (Québec) H4M 2L4

 Du Collège  Gratuit

Âge minimum 3 ans. Tarifs et réservations : 514 457-9449 www.zooenverville.ca

UN APRÈS-MIDI À L'ÉCOLE DE CIRQUE

Le dimanche 11 et 25 octobre

Sur une piste entièrement aménagée d'équipements spécialisés, les familles pourront expérimenter 6 techniques de cirque différentes telles que l'acrobatie, le trampoline, la jonglerie, le trapèze fixe, le tissu, les équilibres sur boules, les bobines et le rola-bola ainsi que le fil de fer. Pour les 3 ans et plus. De 13h à 16h. Enfants (3-4 ans), gratuit; (5 ans à 17 ans) 11,50\$; adultes 15 \$. À l'école de cirque de Verdun, 5190 boul. Lasalle (angle Desmarchais) Réservations : 514 768-5812 www.e-cirqueverdun.com

S'ORIENTER EN NATURE?

Le lundi 12 octobre

Un éducateur-naturaliste du GUEPE présentera différents moyens que les animaux utilisent pour trouver leur chemin lorsqu'ils parcourent de longues distances. Vous apprendrez à utiliser une boussole grâce à une épreuve amusante. Animation gratuite et répétée entre 12h et 16h. Rendez-vous au chalet d'accueil Héritage du Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies, 14905, rue Sherbrooke Est. Renseignements : 514 280-6829, poste 1. www.guepe.qc.ca

MOBILE D'HALLOWEEN

Le 17, 18, 24, 25, 31 octobre et le 1er novembre

Atelier de création, d'un mobile pour l'Halloween, pour les 5 ans et plus. À 14 h, au Musée des maîtres et artisans du Québec, 615, avenue Sainte-Croix, Ville Saint-Laurent. 14 \$ par famille de 4 personnes. Réservations au 514 747-7367 poste 7204 www.mmaq.qc.ca

AU CŒUR DES FORÊTS, DES SOLUTIONS!

Le samedi 17 octobre et le 7 et 28 novembre

Découvrez les espèces d'arbres présentes au Québec et leurs utilités, du sirop d'érable aux médicaments! Atelier scientifique et amusant pour les 5 à 8 ans, accompagnés d'un adulte. De 13h à 15h. Au Musée Armand-Frappier, 531, boul. des Prairies, Laval. Tarifs et réservations : 450 686-5641 poste 4676 www.musee-afrappier.qc.ca

LE PETIT OURS GRIS DE LA MAURICIE

Le dimanche 18 octobre

Dans la grande forêt de la Mauricie, un petit ours gris ignore les conseils de ses parents et choisit de passer l'hiver loin de sa tanière... Un conte de Félix Leclerc qui rend hommage à son pays de neige. Pour les 3 ans et plus. À 14h. Au Théâtre des Muses de la Maison des arts de Laval, 1395, boulevard de la Concorde, Laval 450 662-4440. Billets : 450 667-2040 www.salleandremathieu.com

LA MARMITE ENSORCELÉE

Le dimanche 18 octobre

Explorez les sonorités tantôt rigolotes, tantôt effrayantes qu'on peut produire avec des instruments à percussion et avec la voix. Pour ce concert SONS ET BRIOCHES spécial Halloween, les enfants et leurs parents sont invités à assister déguisés! À 10 h 30 (brioches, croissants, café et jus) est servi, avant le spectacle. À 11 h vous assistez au concert au piano noble. Tarif : 12 \$. À la Place des Arts, 175, rue Sainte-Catherine Ouest. Renseignements : 514 842-2112 www.laplacedesarts.com

IDENTIFIONS LES ARBRES INDIGÈNES

Le dimanche 18 octobre

Lors de ce DIMANCHE DÉCOUVERTES vous apprendrez à différencier les diverses espèces, mais aussi les diverses variétés à l'intérieur d'une même espèce. Dès 9 h.

À la Réserve naturelle du Bois-des-Douze dans la Montérégie. Contribution volontaire. Réservation nécessaire au 450 773-9917 ou 579 228-1479 www.boisedesdouze.org

MUSIQUE DU MOYEN-ORIENT

Le dimanche 18 octobre

Des activités novatrices alliant arts visuels et musique, spécialement conçues pour les familles. À 13h30. Gratuit. Laissez-passer requis, distribués au Lounge des familles des Studios Art & Education Michel de la Chenelière dès 10 h, le jour de l'activité. Au musée des Beaux-Arts, 1380 Rue Sherbrooke Ouest. Renseignements : 514 285-2000 mbam.qc.ca

À LA BELLE ÉTOILE

Du 20 octobre au 1er novembre

Dans une forêt qui s'éveille au rythme de leur imagination, les célèbres Hansel et Gretel affrontent

GLOBAL CORPORATION REE GLOBAL
Distributeur approuvé du Régime fiduciaire d'épargne-études Global (le « régime »)



Enrichissez l'avenir de votre enfant en investissant quelques dollars par semaine

Quel type d'avenir allez-vous offrir à votre enfant ?

Le Régime **GLOBAL** est un régime d'Épargnes-Études Enregistré en vue d'inciter votre Enfant à faire des Études post-secondaires

Maurice Perez
514 962-1932

Le Régime **GLOBAL** vous offre l'accès à la Subvention Canadienne jusqu'à 7200 \$ au Bon d'Études Canadien jusqu'à 2000 \$ et à la Subvention Québécoise jusqu'à 3600 \$

Représentant en Régime Enregistré Épargne Études maurice.perez@sympatico.ca
globalfinancial.ca

CHAQUE RÊVE A BESOIN D'UN PLAN

CORPORATION REE

GLOBAL





Depuis 1970

WiMini Monde, 1-2 ans
Bouts d'Choux, 2-3 ans / Ballet, 3-6 ans
Kindergym, 3-5 ans / Super Kinder 4½-6 ans
Trampoline et Acrobatie, 5-15 ans
Program Récréatif, 5-15 ans
Gymnastique Rythmique, 3-6 ans

INSCRIVEZ-VOUS POUR NOTRE SESSION D'AUTOMNE DÈS MAINTENANT!

514 683-0602 • www.wimgym.ca
2090, Autoroute Trans-Canadienne
(au route de service sud à l'est du boul. des Sources)

maints dangers pour en ressortir grands et plus unis que jamais!...
Théâtre de marionnettes pour les 3 à 10 ans. Au Studio-théâtre de L'illusion, 6430 rue St-Denis. Pour connaître horaire et tarifs : 514 523-1303 www.illusiontheatre.com

IL ÉTAIT UNE FOIS UN JOUR D'ÉTÉ...

Du 21 au 29 octobre

«Un spectacle lumineux et sensible, une célébration de l'amitié pour parler à petits pas de survivance et de résilience. Un théâtre dansé incarné par trois interprètes pétillantes, à la fois danseuses, comédiennes... et porteuses du souvenir d'Éléna». Spectacle pour les 7 à 12 ans. À la Maison théâtre, 245, rue Ontario Est. Pour horaire et tarifs : 514 288-7211 www.maisontheatre.com

Rencontre avec les artistes : Le dimanche 25 octobre à 15h

JOURNÉE FAMILIALE CHEZ CINEPLEX

Le samedi 24 octobre,

Journée familiale en appui à Enfants Entraide. Matinée de films gratuits dans tous les cinéma Cineplex. Les cinémas ouvriront leurs portes à 8h30 et les films gratuits seront présentés à compter de 9h. Les places sont limitées. Le maïs éclaté, les boissons gazeuses et de friandises sélectionnées seront en vente au prix de 2 \$. Toutes les recettes recueillies seront remises à Enfants Entraide. Une liste complète des films et l'horaire des représentations pour le cinéma de votre localité se trouvent à Cineplex.com/Journeefamiliale

UNE MINE DE RESSOURCES!

Le samedi 24 octobre

Lors de cet atelier scientifique et amusant pour les 5 à 8 ans, accompagnés d'un adulte, les participants se familiarisent avec plusieurs métaux, qu'ils manipulent et associent à des objets de tous les jours. De 13h à 15h. Au Musée

Armand-Frappier, 531, boul. des Prairies, Laval. Tarifs et réservations : 450 686-5641 poste 4676 www.musee-afrappier.qc.ca

LE PETIT OURS GRIS DE LA MAURICIE

Le dimanche 25 octobre

Dans la grande forêt de la Mauricie, un petit ours gris ignore les conseils de ses parents et choisit de passer l'hiver loin de sa tanière... Un conte de Félix Leclerc qui rend hommage à son pays de neige. Spectacle COUSSINS CROISSANTS pour les 3 à 9 ans à 11h. Au théâtre Outremont. BILLETS 10 \$. Gratuit pour le 3ième enfant. Renseignements : 514 495-9944 www.theatreoutremont.ca

LES ANIMAUX DE L'ÂGE GLACIAIRE

Le dimanche 25 octobre

Découvrez les mammoths, les tigres à dents de sabre et les doctos lors de cet atelier découverte. À 11h30, 13h et 14h30, pour tous les âges. 8 \$ par enfant, bricolage inclus, gratuit pour les parents. Au musée Redpath (campus de l'Université McGill) 859, rue Sherbrooke Ouest. Réservez au 514 398-4092 www.mcgill.ca/redpath

ALICE AU PAYS DES MERVEILLES

Le dimanche 25 octobre

Spectacle pour les 6 ans et plus. À 14h. Au Théâtre des Muses de la Maison des arts de Laval, 1395, boulevard de la Concorde, Laval 450 662-4440. BILLETS : 450 667-2040 www.salleandremathieu.com

NOVEMBRE

LES POURQUOI 2 : LE RETOUR DU GRAND ROUX

Le dimanche 1^{er} novembre

Pourquoi les ados portent des tuques en été? Pourquoi on rit? Pourquoi on raconte des menteries? Voici le genre de questions auxquelles les enfants de 3 ans et plus auront des réponses,

en assistant à ce joyeux spectacle musical. À 11h. À la Cinquième Salle de la Place des Arts, 175, rue Sainte-Catherine Ouest. Tarifs : 514 842-2112 www.laplacedesarts.com

LE CŒUR EN HIVER

Du 5 novembre au 22 novembre

Ce spectacle touchant, rempli de rebondissements et de personnages fabuleux, met en scène la courageuse quête de Gerda pour retrouver Kay. Sa volonté de vivre à plein, envers et contre tout et tous, nous interroge avec lucidité sur notre manière de réagir face aux difficultés de l'existence. Théâtre de marionnettes pour les 6 à 10 ans. À la Maison théâtre, 245, rue Ontario Est. Pour horaire et tarifs : 514 288-7211 www.maisontheatre.com

- Rencontre avec les artistes : le

dimanche 8 novembre à 15h

- Ateliers parents-enfants : le **samedi 14 novembre** à 14h30

Il est à noter que l'horaire et les tarifs peuvent faire l'objet de changements. Nous vous recommandons de téléphoner avant de vous rendre sur place.

Au fil de jours, d'autres suggestions de sorties en famille s'ajouteront à notre calendrier en ligne On sort... On s'amuse !
Visitez nous à montrealpourenfants.com

PLAY IT AGAIN
SPORTS

Équipement d'hockey
les meilleures marques au prix imbattable

Super économie sur du
NEUF ET USAGÉ



2100, boul. Décarie (coin Sherbrooke), Montréal
514 484-5150 | piasmontreal@gmail.com



Centre Culturel de Pointe-Claire Stewart Hall

176, ch. du Bord-du-Lac – Lakeshore Rd, Pointe-Claire
Tél.: 514 630-1220 – www.pointe-claire.ca

FLÛTE TRAVERSIÈRE ET VIOLON

Profitez-en pour la vie!

Vous voulez apprendre à jouer de la flûte ou du violon ? La musique favorise le développement du cerveau chez les enfants et permet d'entraîner la mémoire chez les adultes.

Professeures hautement qualifiées (Catherine Merklinger, Dorota Milczarek, Sallynee Amawat) 31 cours privés selon la méthode d'enseignement Suzuki (de sept. à mai) Débutant, intermédiaire, avancé. Pour tous les âges à partir de 5 ans. Pour en savoir plus, veuillez appeler Linda au 514 630-1220, poste 1777



PRÉMATERNELLE CULTURELLE BILINGUE



Learning Through Play
Apprendre en s'amusant
Pour les 3 à 5 ans
Lundi au jeudi de 9h à 11h30

Apprentissage culturel avec des animateurs spécialisés en art, théâtre, musique et danse. Téléphonnez pour une visite privée.

Inscrivez-vous pour septembre
5 14 630-1220

APPELEZ NOUS DÈS AUJOURD'HUI... POUR PRENDRE UN RENDEZ-VOUS!

Anglais pour les enfants

Kazelfa

Venez vous amuser tout en apprenant l'anglais!

Session automne 2015: 12 cours de 1h30
Samedi ou Dimanche

Trois écoles : Montréal-Plateau, Rosemont ou Rive-Sud

Tarifs : 235\$ pour les 5 à 6 ans
245\$ pour les 3 à 4 ans



Inscriptions et informations
www.kazelfa.com 514 543.1243



Le Centre de tutorat
Lansdowne

44 années
de succès

Une oeuvre de
charité enregistrée
à but non lucratif

Retour à l'école - Préparez-vous dès maintenant
en prenant une longueur d'avance

- * Préparation pour le secondaire pour les écoles privées
- * Professeurs d'expérience
- * Tutorat individuel pour des élèves de la maternelle au cégep
- * Stratégies d'étude et d'organisation
- * Spécialistes en dyslexie et en difficultés d'apprentissage
- * Évaluations psycho-éducatives et consultations personnalisées
- * Toutes les matières enseignées en français et en anglais

5000, av. Decelles, bureau 102 – Appelez au 514-487-6516

www.thelansdownecentre.org

514 488-5580 • www.juniorbooty.com

Nous ne vendons pas seulement des souliers...
Nous trouvons chaussure à votre pied!

Pour toute la famille Les souliers qui chaussent parfaitement
les pieds d'un enfant lui offrent support et confort.

LA RENTRÉE SCOLAIRE 2015



7137, Chemin de la Côte-Saint-Luc
(centre d'achats Côte-Saint-Luc)



Nous sommes ouvert 7 jours par semaine (dimanche, de midi à 17 h)

NOTRE RÉPERTOIRE DES
COURS ET ACTIVITÉS
PARASCOLAIRES
MAINTENANT EN LIGNE

WWW.MONTREALPOURENFANTS.COM

Fêtes d'anniversaire

FÊTES À DOMICILE

**Ateliers
chocolatés!
Ateliers de
bonbons!**

**TRUCS et
TRUFFES**
Chocolaterie

Adultes  Enfants  Corporatif

www.trucsettruffes.com 514.713.0774

ESCALADE
**clip'n
climb**[®]
LAVAL

UNE EXPÉRIENCE D'ESCALADE
EXCEPTIONNELLE POUR TOUTE LA FAMILLE

2929 St-Martin, Ouest
Centropolis, Laval
www.clipnclimblaval.com
450-934-9493

LAVAL Partenariat Québec
Plein d'affaires à faire

ATELIERS ET FÊTES D'ENFANTS

OPTIONS FÊTES CADRES À PHOTOS ET PHOTOS
PERLAGE, "MIXED MEDIA", DÉCORATION DE PETITS
GÂTEAUX ET PLUS!

UNE VARIÉTÉ D'ATELIERS POUR ENFANTS ET ADULTES,
PROGRAMMES SCOLAIRES, OUTILS ET ÉQUIPEMENT
D'ARTISANAT, COMMANDES FAITES SUR MESURE,
RÉPARATIONS, LEVÉES DE FONDS ET PLUS!

**VENEZ CHEZ NOTRE STUDIO OU RECEVEZ-NOUS
À L'ENDROIT DE VOTRE CHOIX**

STUDIO
BBG

46 STE-ANNE #4
VILLAGE
POINTE-CLAIRE
514.674.3481

www.studiobbg.com
info@studiobbg.com  BBGStudio



DISPONIBLE À LAVAL ET BIENTÔT À ST-HUBERT

DISPONIBLE À LAVAL ET BIENTÔT À ST-HUBERT



MINI-GOLF BLACKLIGHT GRATUIT
POUR TOUS LES FORFAITS DE FÊTES

FUN TROPOLIS

CENTRE D'AMUSEMENT

FUNTROPOLIS.CA



Titi le CLOWN

"Le meilleur CLOWN en ville"

Bilingue

Pour tous les âges et occasions

FÊTES D'ENFANTS

Animations

Télégrammes

- Sculpture de ballon

- Maquillage artistique

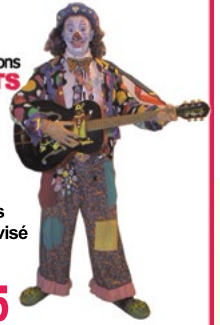
- Magie

- Guitare avec chansons

- Spectacle drôle improvisé

(Cell.)

514.683.9365



Création Funky

- ★ Fête de Créations de Bijoux et Brico Funky
- ★ Peinture de visage et corps «airbrush»
- ★ Tatouage brillant et Métallique
- ★ Pour tous les âges et événements

★ Michelle la Reine des Perles
514 817-2322 - www.somethingfunky.ca

Animations à domicile
+ de 30 personnages
Qualité supérieure!!

www.leroyaumedefeeenchantee.com

Pour filles et garçons
3 à 12 ans

514-445-7552

Le royaume de Fée Enchantée
Fêtes d'enfants

Fêtes d'Anniversaire 4 à 12 ans

SCIENCE EN Folie

Réservez maintenant!!

Nous nous déplaçons ! 514 344-6691
www.montreal.madscience.org

FÊTES GÉNIALES!
Couture • Photos de mode • Manucure

Couture et Brico en Folie

438.321.7769 - www.coutureetbricoenfolie.com

* CAMPS DE JOUR d'été * RELÂCHE SCOLAIRE d'hiver *

(Collège Laval et à l'atelier)

**Cours de couture
et activités**

- * Cours de couture: Jeunes et adultes, samedis et soirées
- * Fêtes pour jeunes: Couture, photos de mode Pop Star, manucure
- * Graduation: Garderies et maternelles
- * Activités festives: Villes, garderies, compagnies
- * Atelier couture 1 fois par mois: Parents avec enfants
- * Parascolaire: Primaire et secondaire

Guyline Cadieux /Designer coutureetbricoenfolie@videotron.ca
ATELIER: 1107, rue Teasdale, Auteuil, Laval, QC H7K 3W5

DINO

versaire

FÊTE D'ENFANTS DE RÊVE!!!

Animaux vivants, Potion magique,
Expériences

Anniversaire - Garderie - «Party» de Noël - Mariage - Événements corporatifs



514.652.5303

DINOVERSARE.COM

NOUS NOUS DÉPLAÇONS CHEZ VOUS!



9999 SUR TOUS NOS FORFAITS
POUR LES MOIS DE JUILLET ET AOÛT.

* Certaines conditions s'appliquent. Veuillez mentionner le code 201599 lors de votre réservation par téléphone.



3 ans +

LA MARMITE ENSORCELÉE

18 OCTOBRE / 11H

PRÉSENTÉ PAR LA PLACE DES ARTS
ET JEUNESSES MUSICALES CANADA
SONS ET BRIOCHES

LES POURQUOI 2, le retour du grand roux!

1^{er} NOVEMBRE / 11 H

BENOÎT ARCHAMBAULT



3 à 8 ans



2 à 5 ans

KATTAM ET SES TAM-TAMS

15 NOVEMBRE / 11 H

SONS ET BRIOCHES

LE CYGNE

22 NOVEMBRE / 11 H

LE THÉÂTRE DE DEUX MAINS



3 à 8 ans



Rencontrez
*Gaspard
et Dahlia!*

PLUS DE **25** SPECTACLES POUR
TOUTE LA FAMILLE

