



**PRINTEMPS  
2025**



# **PROGRAMMATION LOISIRS**

**CENTRE DES SPORTS DE LA GARNISON SAINT-JEAN**



# Centre des sports de la garnison Saint-Jean

Le département des loisirs de la garnison Saint-Jean offre un éventail de services autant à la communauté militaire qu'aux citoyens. Que ce soit pour une activité de loisir, artistique, sportive ou de plein air, nos activités s'adressent à toute la famille, des enfants aux retraités. Dans un environnement sécuritaire avec de grands stationnements, la population est la bienvenue dans nos installations.



# Qui sommes-nous

Le département des loisirs est l'un des nombreux départements des Programmes de soutien du personnel (PSP).

Il a comme mission d'offrir des services de loisirs, de bien-être et communautaires aux militaires et à leurs familles. Toutefois, compte tenu des nombreuses installations que nous possédons et considérant que les militaires utilisent surtout les équipements loisirs en semaine, il nous est facile de les rendre accessibles, particulièrement en soirée et lors des fins de semaine, aux citoyens de la région.

L'accueil du centre des sports est situé dans la section verte du bâtiment MÉGA.

# Table des matières

- 06 Nos installations
- 08 Opportunité de carrières et d'emplois
- 09 Clubs de loisirs
- 10 Devenez détenteur de la carte PSP de votre choix

## 14 Les activités de pratique libre

- Salles de musculation et de cardio
- Activités libres en gymnase
- 15 Escalade libre
  - Escalade libre supervisée
  - Tir à l'arc supervisé
- 16 Pickleball supervisé

## 16 Nouveau

- Plan d'entraînement personnalisés

## 18 Formations et accréditations

- Accréditations d'escalade
- Formation d'escalade en moulINETTE (et accréditation)
- 19 Formation d'escalade en premier de cordée (et accréditation)
  - Escalade guidée - Initiation
  - Escalade guidée - Autonomie

## 20 Cours de groupe

- 21 Escalade guidée - Gestuelle
  - Tir à l'arc - Intermédiaire
  - Grappling
- 22 Entraînement de Boxe
  - Strongman - Initiation
  - Yoga Hatha étirements et flexibilité
- 23 Zumba

- 24 Spinning
  - Mobilité
- 25 Circuit d'entraînement fonctionnel (bootcamp)
  - Musculation

## 26 Activités spéciales

- Mardi-Jeux

## 27 Activités plein air

- 28 Randonnée canine
  - Tir à l'arc intérieur
- 29 Initiation à l'escalade
  - Chasse au trésor en plein air
  - Initiation ornithologique
  - Introduction à la cartographie
- 30 Initiation à la randonnée en montagne
  - Randonnée de vélo
  - Rallye photo nature
  - Lever du soleil au sommet de la montagne
- 31 Initiation à la survie
  - Initiation au canot de rivière
  - Initiation au paddleboard

## 32 Camp de jour été 2025

## 34 Calendrier des activités

# Nos installations

- Vaste choix d'installations accessibles;
- Modernes et sécuritaires;
- Disponible 7 jours du lundi au vendredi (6 h à 21 h) et les fins de semaine (9 h à 18 h).

## Installations intérieures

- 1 mur d'escalade
- 4 salles d'entraînement
- 5 gymnases
- 7 terrains de volleyball
- 4 terrains de basketball
- 2 pistes de course intérieure de 200 mètres
- 1 rideau de tir à l'arc intérieur

## Installations extérieures

- 3 terrains de soccer réglementaires et 2 terrains de mini soccer
- 4 terrains de tennis
- 1 terrain de balle
- 1 terrain de volleyball de plage sur sable
- 3 terrains de volleyball de plage sur gazon
- 1 surface de deck hockey
- 1 piste d'athlétisme de 400 mètres
- 1 piste de 3,25 km d'hébertisme avec stations d'entraînement
- 1 piscine de 20 mètres avec partie peu profonde et partie profonde

## Boutique sports et plein air

La location de différents équipements plein air pour toutes les saisons est disponible en garnison.

Vous y retrouverez : vélos, skis alpins, skis de fond, équipement de camping et de randonnée, embarcations nautiques, remorques, raquettes, trottinettes des neiges et plus encore.

CONSULTEZ LES TARIFS



**circonflexe**

NOUVEAUTÉ

Il est possible d'emprunter gratuitement des équipements plein air et sportifs qui sont dans le projet **CIRCONFLEXE / PRÊT-À-BOUGER**, financé par le ministère de l'Éducation, du Sport, du Loisir et du plein air du Québec. Tous les citoyens du Québec peuvent emprunter gratuitement l'équipement plein air et sportif appartenant au projet **CIRCONFLEXE**.

POUR CONNAÎTRE L'INVENTAIRE  
DU PROGRAMME CIRCONFLEXE



## Lieu des activités

Pour accéder à nos différentes installations et plateaux sportifs, vous devez entrer via le **25, Chemin Grand Bernier Sud**.

Vous serez accueilli par notre service de sécurité qui pourrait vous demander : « Pour quelle raison désirez-vous accéder à la garnison ? », « Quel est le lieu de votre activité ? » ou vous pourriez vous faire demander de vous identifier ce qui, dans certaines occasions, peut signifier d'ouvrir le coffre de votre voiture. Il ne faut pas être intimidé par ces mesures de sécurité. Elles sont mises en place afin de protéger les militaires, mais également les citoyens qui utilisent nos services, nos programmes et nos installations. **S'il y a une place où vous êtes en sécurité pour pratiquer vos activités loisirs préférées, c'est bien chez nous!**

COMMENT  
M'Y RENDRE



POUR RÉSERVER DU MATÉRIEL DU PROGRAMME  
CIRCONFLEXE (INDIVIDU ET GROUPES)



# Location de plateaux sportifs et organisation d'activités spéciales

Vous désirez louer l'une de nos installations sportives ? C'est possible ! La location de nos installations intérieures et extérieures est offerte autant aux militaires, aux citoyens qu'aux organisations.

Nous offrons également le service de location de notre auditorium et de nos différents bars où le service d'alcool peut être fait par notre équipe.

Vous souhaitez organiser une fête d'enfants avec animation, une activité de consolidation d'équipe (Team building) ou tout autre événement ? Nous pouvons aussi vous l'organiser !

## Pourquoi nous choisir?

- Sécurité: Nos installations et équipements répondent aux normes de sécurité des plus strictes.
- Expertise: Nos animateurs sont des professionnels qualifiés et passionnés.
- Flexibilité: Nous adaptons nos services à vos besoins spécifiques.

Vous désirez en connaître davantage sur nos services personnalisés ou sur nos différents forfaits de location d'installations ? Veuillez communiquer avec nous à **infoloisirst-jean@forces.gc.ca** ou au **450 358 7099 #7262**.

## Note importante

Les renseignements contenus dans ce guide sont sous réserve de modifications, notamment pour des considérations sanitaires et de disponibilité de main-d'œuvre. Il est donc important de consulter notre site web afin de valider les informations importantes des activités et services qui vous intéressent.

VISITEZ NOTRE  
SITE WEB



VISITEZ NOTRE  
PAGE FACEBOOK



# Opportunité de carrières et d'emplois



Nous recherchons constamment de nouveaux talents pour se joindre à notre équipe :

- Appariteurs/surveillants d'installation au centre des sports – poste occasionnel et à temps partiel
- Spécialistes plein air (escalade, tir à l'arc, randonnée, guide plein air) – poste occasionnel
- Spécialistes pour cours de groupe (Zumba, Tai chi, spinning) – poste occasionnel
- Spécialistes pour activités artistiques (chorale, arts de la scène, musique) – poste occasionnel

Nous recherchons également des fournisseurs de services dans plusieurs domaines :

- Danse
- Activités jeunesse
- Activités pour les aînés
- Taï-chi
- Zumba
- Chant
- Musique
- Bricolage
- Conférencier

Il est possible également de devenir contractant pour nous selon nos besoins afin d'assumer certaines de nos activités ou services. N'hésitez pas à vous faire connaître !

Pour postuler ou pour vous informer : [infofoisirst-jean@forces.gc.ca](mailto:infofoisirst-jean@forces.gc.ca)

Notre camp de jour est à la recherche de personnel pour l'été 2025! Joins-toi à l'équipe du camp Plein Soleil!

- Intervenant(e) jeunesse
- Animatrice ou animateur de camp de jour

Pour plus d'informations : [camppleinsoleil@cfmws.com](mailto:camppleinsoleil@cfmws.com)



## Clubs de loisirs

Avec la contribution d'équipes bénévoles, le département des loisirs soutient **trois clubs (golf, chasse et tir)**. Chacun de ces clubs est géré comme une organisation sans but lucratif (OSBL) avec un conseil d'administration élu lors d'assemblées générales annuelles.

La mission du **club de golf** est de permettre aux membres de pratiquer leurs activités, telles que des tournois, d'avoir des tarifs privilégiés à différents terrains de golf et de tenir des rencontres sociales.

La mission du **club de chasse** (arc et carabine) est de permettre aux membres (militaires seulement) de bénéficier des terrains du ministère de la Défense nationale à Farnham (dindon sauvage, gros et petit gibier) et de Saint-Élie d'Orford (petit et gros gibier). De plus, tous peuvent utiliser les cibles et le sentier

de tir à l'arc où des animaux en mousse (3D) sont pris pour cible.

La mission du **club de tir** est de permettre aux membres (militaires, employés civils de la Défense et citoyens) de pratiquer le tir au fusil (armes de poing et carabine de longue portée 600 mètres). Dans un environnement sécuritaires et contrôlé. Nos champs de tir sont situés sur les terrains du ministère de la Défense nationale à Farnham.

POUR VOUS INSCRIRE  
OU VOUS INFORMER, C'EST ICI!



## Stationnement véhicule récréatif (VR)

Les Programmes de soutien du Personnel (PSP) de la région de Montréal, via le département des loisirs, rend disponible aux militaires, au personnel du ministère de la Défense et aux citoyens, des espaces pour entreposer

leurs véhicules récréatifs (VR). Moyennant des frais de location, les militaires et les citoyens peuvent donc remiser leurs véhicules dans l'un des trois parcs de stationnement que gère le département des loisirs.

POUR PLUS D'INFORMATIONS



# Devenez détenteur de la carte PSP de votre choix

Taxes en sus.  
Les tarifs et les privilèges sont sujets à changements sans préavis.

## Carte PSP classique

- Abonnement de 6 ou 12 mois;
- Possibilité de paiement en plusieurs versements;
- Permet d'économiser entre 35 et 50 % sur chacune des activités payantes;
- Accès aux installations et activités de pratique libre et autonome, sans aucune supervision;
- Permet d'obtenir des tarifs avantageux sur la location d'équipements de sports et de plein air dans notre boutique.

## Carte PSP illimitée

- Abonnement de 6 ou 12 mois;
- Possibilité de paiement en plusieurs versements;
- Permet d'économiser entre 35 et 50 % sur chacune des activités payantes;
- Accès aux installations et activités de pratique libre et autonome, sans aucune supervision;
- Permet d'obtenir des tarifs avantageux sur la location d'équipements de sports et de plein air dans notre boutique;
- Accès à tous les cours de groupe sans frais supplémentaire;
- Accès à toutes les activités plein air sans frais supplémentaire\*.

\* Les frais de déplacements, d'hébergement et de nourriture sont en sus.

Carte PSP		Classique		Illimitée	
		6 mois	12 mois	6 mois	12 mois
Militaire actif et Vétérán	Individuel	115 \$	200 \$	175 \$	265 \$
	Familial	180 \$	290 \$	250 \$	385 \$
Employé ou retraité civil du MDN (Fonction publique et Fonds non publics)	Individuel	195 \$	350 \$	300 \$	465 \$
	Familial	245 \$	425 \$	360 \$	625 \$
Citoyen	Individuel	290 \$	460 \$	385 \$	705 \$
	Familial	455 \$	785 \$	645 \$	865 \$



# Procédures d'inscription et mode de paiement

Vous pouvez procéder à votre inscription de deux manières :

1. Par téléphone (450 358-7099 #7262)
2. En vous présentant à l'accueil du centre des sports du lundi au vendredi entre 8 h et 20 h; samedi et dimanche entre 9 h et 17 h.

Le paiement peut être fait par carte de crédit, carte débit ou argent comptant.

## Politique concernant la modification des inscriptions et les remboursements

### Demande de MODIFICATION

Toute demande de modification de service doit être reçue au moins 5 jours ouvrables avant le début du service qui a déjà été réservé et payé.

En fonction des places disponibles, nous accepterons les modifications sans frais.

Si nous ne sommes pas en mesure de faire la modification désirée, faute de places, nous remboursons le client en lui chargeant des frais de gestion et d'administration de 35 \$.

### Demande de REMBOURSEMENT

Toute demande d'annulation de service devra être reçue 5 jours ouvrables avant le début du service qui a été réservé et payé. Des frais de gestion et d'administration de 35 \$ seront exigés pour obtenir un remboursement OU une note de crédit de 100 % de la valeur du service sera émise et valide pour une durée de 12 mois sur l'ensemble des services de loisirs de la Garnison Saint-Jean.



Cours de groupe à la carte

- Accéder à tous nos cours de groupe quand vous le souhaitez et selon vos disponibilités;
- Valide pour les cours de groupe de votre choix;
- Disponible en **10 ou 25 entrées\***;
- Utilisable sur une période de 12 mois.

\* Le paiement doit être fait en un seul versement.

Tarifs cours de groupe à la carte	Détenteur de la carte PSP classique	Non-détenteur de la carte PSP classique
Entrée unitaire	11 \$	15 \$
10 Laissez-passer	100 \$	130 \$
25 Laissez-passer	225 \$	300 \$

Activités libres à la carte (Non-détenteur d’une carte PSP classique ou illimitée)

- Accéder aux installations pour la pratique libre et autonome (gymnases, mur d’escalade, salle de musculation et de cardio).
- Disponible en 10 ou 25 entrées\*
- Vous permet d’économiser temps et argent lorsque vous ne souhaitez pas détenir un abonnement.

- Utilisable sur une période de 12 mois.
- Les enfants de 0 à 5 ans ont accès aux installations gratuitement.

\* Le paiement doit être fait en un seul versement.

Tarif activités libres à la carte	Entrée unitaire	10 entrées	25 entrées
6-13 ans	8 \$	70 \$	150 \$
14-17 ans	9 \$	80 \$	175 \$
18 ans et plus	11 \$	100 \$	225 \$

Location d’équipement d’escalade

Le centre des sports vous offre la possibilité de louer de l’équipement d’escalade. Chaque location est d’une durée maximale de 4 heures et doit rester sur les lieux du centre des sports. Il n’est pas permis de prendre l’équipement pour l’utiliser ailleurs que dans notre établissement.

Tarifs équipement	Détenteur de la carte PSP illimitée, classique	Non-détenteur d’une carte PSP
Système d’assurage avec mousqueton et corde (10.3 mm)	4 \$	6 \$
Harnais	4 \$	6 \$
Chaussons	4 \$	6 \$



# Les activités de pratique libre

- Accessibles à tous;
  - Aucune présence de spécialistes, d'animateurs et de moniteurs est requise;
  - Les participants sont autonomes et s'organisent par eux-mêmes;
- Le centre des sports met à la disposition des participants les équipements pour la pratique des activités;
  - Aucune inscription n'est requise.

Salles de musculation et de cardio				*14 ans et +
Entraînement non supervisé permettant de s'entraîner sur les appareils de conditionnement physique et cardio de façon autonome. La diversité de notre équipement est impressionnante. Autant au niveau de l'équipement pour un entraînement fonctionnel, de l'haltérophilie, du cardio, de la musculation, vous saurez y trouver votre compte.				
Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Lundi au vendredi</b> 6 h à 21 h	En tout temps	M-220 Selon l'heure et les journées: FH Secteur fonctionnel	Détenteur de la carte PSP classique ou illimitée : <b>GRATUIT</b>	Il est obligatoire de passer par l'accueil pour présenter à notre personnel votre carte d'adhérant ou de militaire ou pour payer votre droit d'accès.
<b>Samedi et dimanche</b> 9 h à 18 h		FH-105 FH-202 Pistes de course intérieures	Non-détenteur d'une carte PSP : <b>Consultez nos tarifs à la page 12.</b>	
*14-16 ans doivent être accompagnés d'une personne de 18 ans et plus.				

Activités libres en gymnase				*Pour tous
Activités non supervisées permettant de pratiquer un sport de façon autonome tel que; <b>basketball, volleyball, pickleball, hockey cosom, badminton et soccer</b> . Possibilité d'emprunter ou de louer des équipements. Renseignez-vous à l'accueil.				
Horaire**	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Lundi au vendredi</b> 6 h à 8 h, 11 h 30 à 13 h et 16 h 30 à 21 h	En tout temps selon l'horaire des activités libres	Selon la disponibilité des plateaux**; Gym 1 et 2 Palestre FH A-B-C	Détenteur de la carte PSP classique ou illimitée : <b>GRATUIT</b>	Il est obligatoire de passer par l'accueil pour présenter à notre personnel votre carte d'adhérant ou de militaire ou pour payer votre droit d'accès.  Renseignez-vous sur nos plateaux disponibles en appelant au 450 358-7099 #7262
<b>Samedi et dimanche</b> 9 h à 18 h  Possible d'avoir plus de disponibilité selon les installations libres.			Non-détenteur d'une carte PSP : <b>Consultez nos tarifs à la page 12.</b>	
* 15 ans et moins doivent être accompagnés d'une personne de 16 ans et plus. ** Pour des raisons de locations ou d'activités organisées, les plateaux libres peuvent être non disponibles.				

Escalade libre				*3 ans et +
Grimpe libre permettant aux grimpeurs accrédités de pratiquer dans le cadre d'une pratique libre non supervisée. Équipement disponible en location.				
Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Lundi au vendredi</b> 6 h à 8 h, 11 h 30 à 13 h et 16 h 30 à 21 h	En tout temps selon l'horaire des activités libres	Palestre**	Détenteur de la carte PSP classique ou illimitée : <b>GRATUIT</b>	Il est obligatoire de passer par l'accueil pour montrer sa carte d'accréditation au personnel.
<b>Samedi et dimanche</b> 9 h à 18 h Possible d'avoir plus de disponibilité.			Non-détenteur d'une carte PSP : <b>Consultez nos tarifs à la page 12.</b>	
<b>Prérequis :</b> Avoir son accréditation de grimpeur à jour. Il est obligatoire d'être au moins deux (2) pour venir grimper. Une personne accréditée peut faire grimper quelqu'un qui ne l'est pas, mais le contraire est interdit. *Les enfants de 3 à 15 ans doivent être accompagnés d'un adulte qui détient son accréditation valide. **Pour des raisons de locations ou d'activités organisées, le mur peut être non disponible.				

Escalade supervisée

circonflexe

\*3 ans et +

Séances d'initiation à l'escalade et de grimpe libre, sous la supervision de notre personnel spécialisé. Vous êtes libre d'arriver et de partir à votre convenance. Notre personnel est présent pour vous assurer et garantir votre sécurité. Équipement fourni.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Mardi</b> <b>ANNULÉ</b> entre 11 h 30 et 13 h	Dès maintenant**	Palestre	<b>Activité gratuite pour tous!</b>	Aucune inscription requise.
<b>Jeudi</b> entre 16 h 30 et 21 h 19 h				

\*3-12 ans doivent être accompagnés d'un adulte qui peut participer ou non à l'activité.  
\*\*Veuillez consulter l'horaire de la session en cours.

Tir à l'arc supervisé				ANNULÉ	circonflexe	8 ans et +
Activité libre d'initiation au tir à l'arc, supervisée par notre spécialiste plein air. Vous êtes libre d'arriver et de partir à votre convenance. Notre personnel est présent pour garantir votre sécurité. Équipement fourni.						
Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription		
<b>Mardi</b> <b>ANNULÉ</b> 18 h à 20 h (8 ans et +)	Du 8 avril au 10 juin Veuillez prendre note qu'il n'y aura pas d'activité le mardi 29 avril.	Palestre	<b>Activité gratuite pour tous!</b>	Aucune inscription requise.		
<b>Jeudi</b> <b>ANNULÉ</b> 11 h 45 à 12 h 30 (16 ans et +)						

**Pickleball supervisé** **circonflexe** Pour tous

Vous êtes libre d'arriver et de partir à votre convenance.

Upphire	Dates	Loc	Costs	Inspection
---------	-------	-----	-------	------------

Horaires	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Mercredi</b> entre 16 h 30 et 20 h 30	Du 9 avril au 11 juin			
		FH-C	<b>Activité gratuite pour tous!</b>	Aucune inscription requise.
<b>Vendredi</b> entre 16 h 30 et 20 h 30	Du 11 avril au 20 juin Veuillez prendre note qu'il n'y aura pas d'activité le vendredi 18 avril.			

## Nouveau

## Plans d'entraînement personnalisés

Cette initiative vise à répondre aux besoins de notre communauté en matière de santé et de bien-être, en offrant des

Votre plan sera conçu par un moniteur des loisirs du DSP selon vos disponibilités

— **Art** —

Tarifs détenteur d'une carte PSP classique ou illimité	Évaluation + Programme d'entraînement 1-2 jours	Évaluation + Programme d'entraînement 3+ jours	Tarifs non-détenteur d'une carte PSP	Évaluation + Programme d'entraînement 1-2 jours	Évaluation + Programme d'entraînement 3+ jours
1 programme	90 \$ +tx	130 \$ +tx	1 programme	120 \$ +tx	180 \$ +tx
3 programmes*	255 \$ +tx	375 \$ +tx	3 programmes*	330 \$ +tx	510 \$ +tx

Pour prendre un rendez-vous, veuillez contacter  
l'accueil du centre des sports au **450 358-7099 #7262**.

**POUR PLUS D'INFORMATIONS**

**POUR PLUS D'INFORMATIONS**



# Formations et accréditations en escalade

## Accréditations d'escalade

9 ans et +

Évaluation pour recevoir votre accréditation sur notre mur d'escalade en moulinette ou premier de cordée. L'évaluation est d'une durée de 20 minutes, vous devez venir accompagné d'une personne qui grimpe. Équipement fourni (moulinette) et disponible en location (premier de cordée). Votre équipement devra être inspecté par un de nos spécialistes..

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Jeudi</b> entre 16 h 30 et 20 h ou sur rendez-vous en appelant au 450 358-7099 #7262	<del>20 h</del> <b>19 h</b> Dès le 3 avril	Palestre	Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>  Détenteur de la carte PSP classique : <b>5 \$</b>  Non-détenteur d'une carte PSP : <b>10 \$</b>	Vous serez contacté par un membre de notre équipe si vous effectuez le paiement en ligne.

**Prérequis :** Détenir une accréditation d'un autre centre d'escalade et/ou être autonome en escalade.  
\*9-13 ans obtiennent une accréditation ENFANT exigeant d'être contre-assuré par une personne accréditée de 16 ans et plus.  
\*\*14-15 ans obtiennent une accréditation ADOLESCENT exigeant d'être supervisée par une personne accréditée de 16 ans et plus.

## Formation d'escalade en moulinette (et accréditation)

\*9 ans et +

Formation d'une durée de trois (3) heures vous permettant d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer un(e) partenaire de grimpe en moulinette. La formation s'en suit d'une évaluation des techniques d'assurage, de communication et de sécurité (accréditation) au minimum 24 heures suivant celle-ci. Équipement fourni.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Sur rendez-vous	Dès maintenant	Palestre	PSP illimitée ou classique : <b>50 \$</b>  Non-détenteur d'une carte PSP : <b>65 \$</b>	450 358-7099 #7262

À moins d'échouer le test d'accréditation, à la suite de cette formation, vous pourrez venir grimper sur le mur en duo lorsque la Palestre est libre. Nous vous conseillons donc de vous accréditer à deux.  
\*9-13 ans obtiennent une accréditation ENFANT exigeant d'être contre-assuré par une personne accréditée de 16 ans et plus.  
\*\*14-15 ans obtiennent une accréditation ADOLESCENT exigeant d'être supervisée par une personne accréditée de 16 ans et plus.

## Formation d'escalade en premier de cordée (et accréditation)

\*16 ans et +

Formation d'une durée de six (6) heures (2 séances de 3 heures) vous permettant d'acquérir les compétences nécessaires pour grimper et assurer un(e) partenaire de grimpe en premier de cordée. La formation s'en suit d'une évaluation des techniques de grimpe, d'assurage, de chute et de sécurité (accréditation) au minimum 24 heures suivant celle-ci.  
Équipement disponible en location.

**Prérequis :** Détenir une accréditation en moulinette valide depuis au moins 6 mois sur notre mur et être en mesure de grimper aisément des voies de niveau intermédiaires cotées 5.10.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Sur rendez-vous au 450 358-7099 #7262	Variable, selon la demande	Palestre	Détenteur de la carte PSP illimitée ou classique <b>120 \$</b>  Non-détenteur d'une carte PSP : <b>160 \$</b>	Vous serez contacté par un membre de notre équipe si vous effectuez le paiement en ligne.

\*Groupe de 2 à 4 personnes du même gabarit (30 lbs de différence maximum)  
**À moins d'échouer le test d'accréditation, à la suite de cette formation, vous pourrez venir grimper sur le mur en duo lorsque la Palestre est disponible. Nous vous conseillons donc de vous accréditer à deux.**



# Cours de groupe

- Activités accessibles à tous ;
- Activités dirigées et animées par des spécialistes ;
- Les cours de groupe sont offerts par session (8, 10, 12 ou 14 cours) une fois par semaine.

Veuillez noter que toutes les activités peuvent être annulées dû à de mauvaises conditions météorologiques, par insuffisance de personnel ou par un manque d'inscriptions.

**SEMAINE D'ESSAIS GRATUIT! Tous les cours de groupe en semaine seront gratuits du 31 mars au 4 avril inclusivement. Aucune inscription requise**

Notre programmation de printemps sera en vigueur du **5 avril au 23 juin 2025**. Notre personnel dûment formé et qualifié est prêt pour vous accueillir.

Veuillez prendre note que la programmation peut être sujette à changement.

## Procédure d'inscription

- 1. Sur place :** à l'accueil du centre des sports  
Lundi au vendredi entre 8 h et 20 h  
Samedi et dimanche entre 9 h et 17 h
- 2. Par téléphone :** 450 358-7099 #7262
- 3. En ligne :**

INSCRIPTION



Pour s'inscrire par internet :

- Si vous avez déjà un compte, insérez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe
- Si vous n'avez pas de compte, cliquez sur Mon compte/Créer un nouveau compte\*

\* Si vous n'êtes pas encore détenteur d'une carte PSP (classique, illimitée ou plein air) à la suite de votre inscription en ligne, vous devrez vous présenter à la réception du centre des sports lors de votre première visite afin de compléter votre adhésion.

- Militaire actif non-détenteur d'une carte PSP (classique ou illimitée)**
- Cours de groupe (en lien avec l'entraînement militaire, tel que : spinning, bootcamp, boxe, yoga, zumba et musculation) accessibles gratuitement du lundi au vendredi, entre 6 h et 16 h 30.\*
  - Pour la pratique libre et autonome, présentez votre carte militaire à l'accueil du centre des sports.
- \* À l'extérieur de cette plage horaire, les cours de groupe sont payants.

## Période d'inscription pour la session printemps

- 28 février 2025 :** Priorité aux militaires actifs et retraités.
- 7 mars 2025 :** Employés civils de la Défense (Fonction Publique et Fonds non publics) et les citoyens.

## Escalade guidée - Initiation

\*5 ans et +

Initiez-vous à l'escalade ou améliorez votre technique de grimpe avec l'encadrement de nos spécialistes. Équipement fourni.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Mercredi</b> 17 h 30 à 18 h 30	<b>ANNULÉ</b> 9 avril - 11 juin		Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>	
<b>Jeudi</b> 19 h à 20 h	10 avril au 12 juin	Palestre	Détenteur de la carte PSP classique : <b>50 \$</b>	Avant le 2 avril
<b>Samedi</b> 8 h 30 à 9 h 30	<b>ANNULÉ</b> 12 avril - 14 juin		Non-détenteur d'une carte PSP : <b>100 \$</b>	
*5-12 ans doivent être supervisé d'un adulte qui peut participer ou non à l'activité.				

## Escalade guidée - Autonomie

\*9 ans et +

Développez vos techniques d'assurage en moulinette, sous la supervision et l'animation de nos spécialistes. Cette activité vise l'autonomie en moulinette. Équipement fourni.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Jeudi</b> 17 h à 18 h 30	<b>ANNULÉ</b> 10 avril - 12 juin		Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>	
<b>Vendredi</b> 18 h 45 à 20 h 15	<b>ANNULÉ</b> 11 avril - 13 juin	Palestre	Détenteur de la carte PSP classique : <b>65 \$</b>	Avant le 2 avril
<b>Samedi</b> 9 h 45 à 11 h 15	<b>ANNULÉ</b> 12 avril - 14 juin		Non-détenteur d'une carte PSP : <b>115 \$</b>	
*9-12 ans doivent être accompagnés d'un adulte qui peut participer ou non à l'activité.				

## Escalade guidée - Gestuelle

\*9 ans et +

Activité d'escalade visant à améliorer ses techniques de grimpe en moulinette et progresser dans le sport, sous la supervision et l'animation de nos spécialistes. Cette activité peut être répétée si le/la participant(e) souhaite parfaire davantage ses techniques de grimpe.


**Prérequis :** Détenir une accréditation valide sur notre mur et être capable de grimper des voies cotées 5.9.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Mercredi</b> 18 h 45 à 20 h 15	9 avril au 11 juin		Détenteur de la carte PSP illimitée: <b>GRATUIT</b>	
<b>Vendredi</b> 17 h à 18 h 30	<b>ANNULÉ</b> 11 avril au 20 juin Veuillez noter qu'il n'y aura pas de cours le 18 avril 2025	Palestre	Détenteur de la carte PSP classique : <b>65 \$</b>	Avant le 2 avril
			Non-détenteur d'une carte PSP : <b>115 \$</b>	
				Équipement disponible en location.
*9-12 ans doivent être accompagné d'un adulte (supervision).				

Tir à l'arc - Intermédiaire

8 ans et +

Venez tester votre calme, votre précision et votre instinct avec notre nouvel équipement de tir à l'arc. L'activité est encadrée par notre spécialiste plein air. Pour les archers et archères plus avancés, une cible est réservée.



Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Mardi</b> 17 h à 18 h	 8 avril au 10 juin	Palestre	Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>	Avant le 2 avril
			Détenteur de la carte PSP classique : <b>50 \$</b>	
			Non-détenteur d'une carte PSP : <b>100 \$</b>	

Grappling 

ANNULÉ

18 ans et +




Le grappling désigne l'ensemble des pratiques de lutte spécialisées au sol et debout. C'est un sport de combat, non violent, qui utilise uniquement des techniques de contrôle, de projection, d'immobilisation et de soumission. L'objectif est de maîtriser son adversaire et développer ses aptitudes (confiance en soi, maîtrise de soi, acceptation de l'échec).

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Mardi</b> 11 h 45 à 12 h 45	 8 avril au 10 juin	M-166	Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>	Avant le 2 avril
<b>Vendredi</b> 11 h 45 à 12 h 45	11 avril au 20 juin		Détenteur de la carte PSP classique : <b>70 \$</b>	
	 Veuillez noter qu'il n'y aura pas de cours le 18 avril		Non-détenteur d'une carte PSP : <b>110 \$</b>	

Entraînement de Boxe

16 ans et +

Entraînement complet de boxe développant puissance, endurance, vitesse, agilité, réflexe et coordination. Avec une combinaison de ce sport de combat et l'entraînement fonctionnel, venez améliorer votre condition physique tout en vous dépassant, et ce, sans contact.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Lundi</b> 11 h 45 à 12 h 45	 7 avril au 23 juin	Gymnase 1	<b>Début 28 avril</b>	
	Veuillez noter qu'il n'y aura pas de cours le 21 avril et le 19 mai		Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>	Avant le 2 avril
 8 avril au 10 juin			Détenteur de la carte PSP classique : <b>70 \$</b>	
			Non-détenteur d'une carte PSP : <b>110 \$</b>	
<b>Mardi</b> 				
6 h 30 à 7 h 30				

Strongman - Initiation

16 ans et +  
(homme  
et femme)


Cours d'initiation au sport de force popularisé au Québec par un des hommes les plus forts au monde: Louis Cyr. Vous apprendrez les rudiments de ce sport à travers les différentes épreuves dans un cadre sécuritaire grâce à un encadrement complet par notre kinésiologue. Vous aurez la chance d'apprendre les techniques entre autres du soulever du billot, de transport de charge et du soulever de pierres d'Atlas.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Jeudi</b> 11 h 45 à 12 h 45	10 avril au 19 juin	FH-C (Secteur fonctionnel)	Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>	Avant le 2 avril
	Veuillez noter qu'il n'y aura pas de cours le 8 mai		Détenteur de la carte PSP classique : <b>70 \$</b>	
	Non-détenteur d'une carte PSP : <b>110 \$</b>			

Yoga Hatha étirements et flexibilité

16 ans et +

Une pratique pour travailler la souplesse du corps, associée à des étirements pour dénouer les tensions accumulées.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Jeudi</b> 16 h 15 à 17 h	10 avril au 12 juin	 M-166 <b>M-211</b>	Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>	Avant le 2 avril
			Détenteur de la carte PSP classique : <b>50 \$</b>	
			Non-détenteur d'une carte PSP : <b>90 \$</b>	

Chacune des pratiques s'adresse à tous les niveaux, des variations de postures sont proposées pour des personnes débutantes/avancées/ blessées.

Zumba


16 ans et +

La Zumba est un exercice cardiovasculaire où les chorégraphies s'inspirent des danses latines. Elle allie tous les éléments de la remise en forme : cardio, tonification musculaire, équilibre et flexibilité. Ce cours ne nécessite pas l'apprentissage des chorégraphies. Suivez le professeur et le rythme de la musique.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Mercredi</b> 16 h 30 à 17 h 30	9 avril au 11 juin	M-211	Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>	Avant le 2 avril
			Détenteur de la carte PSP classique : <b>70 \$</b>	
			Non-détenteur d'une carte PSP : <b>110 \$</b>	

Spinning				16 ans et +
Activité sur vélo stationnaire en intervalles sur des rythmes énergiques et motivants. Le cardiovélo augmente l'endurance et le cardio en plus d'être un excellent entraînement sans impact pour tout le corps.				
Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Lundi</b> 6 h 30 à 7 h 30	7 avril au 23 juin Veillez noter qu'il n'y aura pas de cours le 21 avril et le 19 mai	M-211	Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>  Détenteur de la carte PSP classique : <b>70 \$</b>  Non-détenteur d'une carte PSP : <b>110 \$</b>	Avant le 2 avril
<b>Mardi</b> 16 h 30 à 17 h 30	8 avril au 10 juin			
<b>Mercredi</b> 11 h 45 à 12 h 45	9 avril au 11 juin			
<b>Jeudi</b> 16 h 30 à 17 h 30	10 avril au 12 juin			
<b>Haute intensité (30 min) Vendredi</b> 12 h à 12 h 30	11 avril au 20 juin Veillez noter qu'il n'y aura pas de cours le 18 avril			

Mobilité				16 ans et +
Cours misant sur le relâchement des tensions musculaires ainsi que sur l'amélioration du contrôle moteur, dirigé par notre kinésiologue. Vous apprendrez différentes techniques afin de relâcher vos tensions vous permettant de bouger sans douleur. Une variété d'équipements sera utilisée, vous permettant d'augmenter la qualité de vos mouvements et de maintenir un mode de vie actif et sans douleur à court, moyen et long terme.				
Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Lundi</b> 16 h 30 à 17 h 30	7 avril au 23 juin Veillez noter qu'il n'y aura pas de cours le 21 avril, le 5 mai et le 19 mai	M-211	Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>  Détenteur de la carte PSP classique : <b>70 \$</b>	Avant le 2 avril
<b>Mardi</b> 11 h 45 à 12 h 45	8 avril au 10 juin Veillez noter qu'il n'y aura pas de cours le 5 mai		Non-détenteur d'une carte PSP : <b>110 \$</b>	

Circuit d'entraînement fonctionnel (bootcamp)				16 ans et +
Entraînement de groupe en circuit, visant l'endurance musculaire ainsi que la capacité aérobique.				
Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Lundi</b> 16 h 30 à 17 h 30	7 avril au 23 juin  Veuillez noter qu'il n'y aura pas de cours le 21 avril et le 19 mai	FH-A	Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>  Détenteur de la carte PSP classique : <b>70 \$</b>  Non-détenteur d'une carte PSP : <b>110 \$</b>	Avant le 2 avril
<b>Mardi</b> 11 h 45 à 12 h 45	8 avril au 10 juin			
<b>Mercredi</b> 16 h 30 à 17 h 30	9 avril au 11 juin			
<b>Jeudi</b> 11 h 45 à 12 h 45	10 avril au 12 juin			
<b>Vendredi</b> 16 h 30 à 17 h 30	11 avril au 20 juin  Veuillez noter qu'il n'y aura pas de cours le 18 avril			
Si vous avez des contre-indications, parlez-en à notre instructeur et veuillez à consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme, quel qu'il soit.				

Musculaton				16 ans et +
Entrainement en groupe de musculation fonctionnelle, visant le développement musculaire du corps complet et l'apprentissage techniques des mouvements.				
Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Lundi</b> 11 h 45 à 12 h 45	7 avril au 23 juin  Veuillez noter qu'il n'y aura pas de cours le 21 avril et le 19 mai	FH-202	Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>  Détenteur de la carte PSP classique : <b>70 \$</b>  Non-détenteur d'une carte PSP : <b>110 \$</b>	Avant le 2 avril
<b>Mardi</b> 16 h 30 à 17 h 30	8 avril au 10 juin			
<b>Mercredi</b> 11 h 45 à 12 h 45	9 avril au 11 juin			
<b>Jeudi</b> 16 h 30 à 17 h 30	10 avril au 12 juin			
<b>Vendredi</b> 11 h 45 à 12 h 45	11 avril au 20 juin  Veuillez noter qu'il n'y aura pas de cours le 18 avril			
Si vous avez des contre-indications, parlez-en à notre instructeur et veillez à consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme, quel qu'il soit.				



# Activités plein air

## Activités spéciales

Venez participer à une soirée complètement JEUX de société en famille ou entre amis.  
Un animateur sera sur place pour vous faire découvrir de nouveaux jeux et vous expliquer comment y jouer.

Quand	Heure	Où	Qui	Coûts	Inscriptions
Mardi 29 avril	19 h à 21 h	Bâtiment B-8 (bâtiment du camp de jour)	Ouvert à tous (8 ans et +)*	Détenteur de la carte PSP illimitée: <b>Gratuit</b> Détenteur de la carte PSP classique: <b>5 \$</b> Non-détenteur d'une carte PSP: <b>10 \$</b>	avant le 23 avril <b>EN LIGNE</b> ou à l'accueil du Centre des sports

\*Les enfants de moins de 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

Avec l'aide du projet **CIRCONFLEXE PRÊT-À-BOUGER**, financé par le ministère de l'Éducation, du Sport, du Loisir et du plein air du Québec, les loisirs de la garnison Saint-Jean sont heureux d'offrir **des activités GRATUITES** pour les citoyens de la **Montérégie**.

Les non-résidents de la Montérégie peuvent également s'inscrire aux activités de **CIRCONFLEXE** en assumant des frais de participation et selon les places de disponibles.

Étant déjà un point de service de prêt d'équipement plein air et sportif, notre éventail d'équipement sera bonifié grâce à ce projet! **Les équipements** peuvent être empruntés **GRATUITEMENT** par tous les citoyens du Québec.

Afin de bien identifier les activités qui font partie de ce projet, vous trouverez visible le logo **CIRCONFLEXE** sur chacune d'elles.

En réservant leur place, les participants s'engagent à être présents lors de l'activité.

**Au moment de l'inscription, un dépôt de 20\$/personne est exigé pour une activité d'une journée et de 50\$/personne pour les activités de plus d'une journée.**

Les dépôts sont entièrement remboursés aux participants qui respectent leur engagement en se présentant aux activités.

Les remboursements se feront, au plus tard, dans les 5 jours suivants l'activité.

Les personnes qui ne se présentent pas à l'activité et celles qui n'aviseront pas le centre des sports de leur absence au moins 5 jours avant l'activité, n'obtiendront pas le remboursement du dépôt qu'elles ont fait lors de leur inscription.

Il est à noter, si l'organisation annule une activité, tous les dépôts reçus pour l'activité seront remboursés intégralement.

## À PROPOS DE CIRCONFLEXE



## Randonnée canine

**circonflexe**

Petite randonnée d'environ de 2,5 km au Parc nature des Parulines de Saint-Jean, et ce, avec ou sans chien. Deux (2) départs possible, un en matinée et un autre en après-midi.

Pré-requis	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Inscriptions obligatoires avant
Les chiens doivent être tenus en laisse.	8 ans et + (les enfants de 16 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte).	5 avril	Premier départ : 10 h Second départ : 13 h	2h par randonnée	Sentier des Parulines à Saint-Jean	31 mars 2025

## Tir à l'arc intérieur

**circonflexe**

Initiation au tir à l'arc.

Infos	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Inscriptions obligatoires avant
	8 ans et +  (les enfants de 16 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)	5 avril	1 <sup>er</sup> activité : 10 h à 12 h  2 <sup>e</sup> activité : 13 h à 15 h	2h par bloc d'activité	Centre des sports, Garnison Saint- Jean, 25 Chem. du Grand Bernier S, Saint-Jean-sur- Richelieu, QC J0J 1R0	31 mars 2025

# Initiation à l'escalade

**circonflexe**

Séances d'initiation à l'escalade, sous la supervision de notre personnel spécialisé. Vous êtes libre d'arriver et de partir à votre convenance. Notre personnel est présent pour vous assurer et garantir votre sécurité.  
Équipement fourni.

Infos	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Inscriptions obligatoires avant
	4 ans et +  (les enfants de 16 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)	12 avril	Entre 13 h et 16 h	3h	Centre des sports, Garnison Saint-Jean, 25 Chem. du Grand Bernier S, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J0J 1R0	Aucune inscription nécessaire

## Chasse au trésor en plein air

**circonflexe**

En milieu naturel, chasse au coco de Pâques et découverte de la nature.

Infos	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Inscriptions obligatoires avant
	Pour tous (familial)	19 avril	13 h	3h	Lieu à confirmer dans la Montérégie	12 avril 2025

## Initiation ornithologique

**circonflexe**

Accompagné d'un guide passionné, venez découvrir la spectaculaire diversité des oiseaux au refuge faunique Marguerite-D'Youville. Le site a la particularité d'abriter différents habitats, ce qui augmente la diversité des oiseaux observables et en fait un incontournable pour les amateurs d'oiseaux, de nature et de photographie.

Pré-requis	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Inscriptions obligatoires avant
Si vous avez des jumelles, apportez-les. Elles pourraient vous être utiles!	Pour tous (familial)	27 avril	13 h	2h	Ile Saint-Bernard à Châteauguay	11 avril 2025

# Introduction à la cartographie

**circonflexe**

Activité pour découvrir comment se servir d'une boussole et d'une carte dans le cadre d'activités ludiques et pratiques.

Infos	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Inscriptions obligatoires avant
	8 ans et +  (les enfants de 16 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)	3 mai	13 h	3h	Lieu à confirmer dans la Montérégie	25 avril 2025

Initiation à la randonnée en montagne

circonflexe

Sortie facile au mont Saint-Grégoire pour découvrir les joies de la marche en nature. Les bâtons de marche sont fournis.						
Infos	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Inscriptions obligatoires avant
	Pour tous (familial)	10 mai	13 h	4h	Saint-Grégoire, Cime	Vendredi 25 avril 2025

Randonnée de vélo

circonflexe

Randonnée à vélo sur la piste cyclable du long du canal Richelieu avec visite du fort Chambly. Environ 40 km aller-retour sur un terrain plat. Équipement fourni ( vélos et casques).

Infos	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Inscriptions obligatoires avant
	Pour tous (familial)	17 mai	8 h 30	7h	Centre-de-Plein-Air-Ronald-Beauregard, 93 rue Towner, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J3B 3S8	25 avril 2025

Rallye photo nature

circonflexe

Sortie avec recherche dans la région pour découvrir de nouveaux points d'intérêts naturels et plein air. À l'aide de votre voiture, vous allez devoir vous déplacer dans un rayon d'environ 40 KM pour terminer votre parcours dans un parc pour profiter d'un pique-nic en nature. Le rallye n'est pas une course, mais une série d'activités à faire dans les différents points d'arrêt du rallye.

Pré-requis	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Inscriptions obligatoires avant
Un véhicule pour se déplacer et votre lunch pour ceux qui désirent pique-niquer à la fin de l'activité.	Pour tous (familial)	24 mai	13 h	4h	Centre des sports, Garnison Saint-Jean, 25 Chem. du Grand Bernier S, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J0J 1R0	20 mai 2025

Lever du soleil au sommet de la montagne

circonflexe

Sortie éblouissante pour découvrir la randonnée nocturne (avec lampe frontale fournie) et arriver au sommet d'une montagne pour profiter d'un magnifique lever de soleil sur l'Estrie. Petite pause déjeuner pour profiter du matin et retour sur les sentiers. Nous pouvons prêter gratuitement les sacs à dos.

Pré-requis	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Inscriptions obligatoires avant
Chacun apporte son petit déjeuner.	Pour tous (familial)	31 mai	3 h	5h	Sutton	26 mai 2025

Initiation à la survie

circonflexe

Cette sortie suit une formation concernant les principes de la survie. Un cours d'initiation à la survie constitué de 2 séances de formation théorique de 2 heures en Team (virtuelle) est obligatoire afin de participer à l'activité d'initiation à la survie. Lors de l'activité, les participants pourront mettre en pratique les connaissances acquises lors des 2 rencontres de formation qui auront été données via Team. Tout l'équipement nécessaire à la survie est fourni, y compris la nourriture.

Pré-requis	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Inscriptions obligatoires avant
Avoir fait les deux séances de formations qui auront lieu aux dates suivantes;						
22 mai de 18 h 30 à 20 h 30	18 ans et +	7 juin	12 h	24h	Valcourt	20 mai 2025
29 mai de 18 h 30 à 20 h 30						

Initiation au canot de rivière

circonflexe

Sortie de canot pour découvrir les plaisirs de la descente en rivière. 2 heures de théorie et de pratique en eaux calme, pause repas et ensuite décente du Richelieu jusqu'au rapide de Chambly.

Pré-requis	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Inscriptions obligatoires avant
Savoir nager.	14 ans et +	14 juin	10 h	6h	Chambly	9 juin 2025

Initiation au paddleboard

circonflexe

Activité de paddleboard (planche à pagaies) libre, pour tous. Accès aux activités tel que le volleyball et la plage inclus. Vous êtes libre d'arriver et de partir à votre convenance.

Infos	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Inscriptions obligatoires avant
	Pour tous (familial)	21 juin	Entre 10 h et 16 h	6h	Centre de Plein air L'Estacade, 64 13 <sup>e</sup> Av., Île-aux-Noix, Québec J0J 1G0	16 juin 2025



# CAMP DE JOUR ÉTÉ 2025

## DU 25 JUIN AU 15 AOÛT 2025

Cette année encore, le camp de jour Plein Soleil offre des activités aux enfants de 5 à 12 ans (ou maternelle 4 ans complétée) dans un environnement stimulant et sécuritaire.

Nous proposons une programmation variée d'activités, bilingue, où les enfants, répartis par groupe d'âge, pourront découvrir de nouveaux intérêts, développer de nouvelles compétences et amitiés tout au long de l'été. Chaque jour, ils auront l'opportunité de participer à des activités stimulantes ainsi qu'à divers ateliers animés par nos spécialistes en sport, arts et plein air.

Une activité thématique et une sortie/activité spéciale par semaine sont prévues et inclus dans les coûts de chacune des semaines.

Nos installations offrent des locaux climatisés, un gymnase pour la pratique de divers sports et activités, ainsi que plusieurs espaces extérieurs. Nous garantissons une période de baignade

quotidienne, sauf en cas de conditions particulières.

Période d'inscription :

- **Privilégiée militaires : dès le 7 avril (places limitées).**
- **Pour tous : dès le 14 avril (places limitées).**

**AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE  
NE SERA COMPLÉTÉE**

### SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT – ENFANT AYANT DES BESOINS PARTICULIERS

Le département des loisirs offre quelques places pour un service d'accompagnement aux enfants avec des besoins particuliers (TSA, TDAH, trouble du langage et de la parole, déficience physique et intellectuelle, problématique de santé mentale).

Ce service inclusif permet aux enfants d'avoir tout le soutien nécessaire pour faciliter leur intégration dans un groupe avec l'aide d'un(e) accompagnateur(trice) jumelé à l'enfant.

Pour plus d'information  
sur ce service

### TARIFS – ÉTÉ 2025

	DATES D'INSCRIPTION	TARIFS
MILITAIRE	Inscription prioritaire du 7 avril au 13 avril	225 \$ / semaine 135 \$ / première semaine (du 25 au 27 juin)
DÉTENTEUR D'UNE CARTE PSP CLASSIQUE OU ILLIMITÉE	Dès le 14 avril	235 \$ / semaine 140 \$ / première semaine (du 25 au 27 juin)
NON-DÉTENTEUR D'UNE CARTE PSP		250 \$ / semaine 150 \$ / première semaine (du 25 au 27 juin)

Pour plus d'informations



Accueil du centre des sports  
450 358-7099 #7262



[camppleinsoleil@cfmws.com](mailto:camppleinsoleil@cfmws.com)

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
6 H 30 À 7 H 30	• Spinning <b>ANNULÉ</b> (M-211)	• Boxe <b>ANNULÉ</b> (Gymnase 1)				
8 H 30 À 9 H 30						Escalade guidée – <b>ANNULÉ</b> Initiation (Palestre)
9 H 45 À 11 H 15						Escalade guidée – <b>ANNULÉ</b> Autonomie (Palestre)
11 H 45 À 12 H 45	• Musculation (FH-202)  • Boxe (Gymnase 1)	• Circuit d'entraînement fonctionnel (FH-A)  • Grappling (M-166) <b>ANNULÉ</b>  • Mobilité (M-211) <b>ANNULÉ</b>  • 11 h 30 à 13 h <b>ANNULÉ</b> Escalade supervisée (Palestre) <b>circonflexe</b>	• Spinning (M-211)  • Musculation (FH-202)	• Circuit d'entraînement fonctionnel (FH-A)  • 11 h 45 à 12 h 30 Tire à l'arc supervisé (Palestre) <b>ANNULÉ</b> <b>circonflexe</b>  • Strongman – Initiation (FH-C)	• 12 h à 12 h 30 Haute intensité spinning 30 minutes (M-211)  • Grappling <b>ANNULÉ</b> (M-166)  • Musculation (FH-202)	
16 H 30 À 17 H 30	• Circuit d'entraînement fonctionnel (FH-A)  • Mobilité (M-211)	• Spinning <b>ANNULÉ</b> (M-211)  • Musculation (FH-202)	• Zumba (M-211)  • Circuit d'entraînement fonctionnel (FH-A)  • 16 h 30 à 20 h 30 Pickleball supervisé (FH-C) <b>circonflexe</b>	• Spinning <b>ANNULÉ</b> (M-211)  • Musculation (FH-202)  • 16 h 15 à 17 h Yoga Hatha étirement et flexibilité (M-166) <b>ANNULÉ</b> M-211	• Circuit d'entraînement fonctionnel <b>ANNULÉ</b> (FH-A)  • 16 h 30 à 20 h 30 Pickleball supervisé (FH-C) <b>circonflexe</b>	
17 H 30 À 18 H 30		• 17 h à 18 h <b>ANNULÉ</b> Tir à l'arc – Intermédiaire (Palestre)  • 18 h à 20 h Tir à l'arc supervisé (Palestre) <b>circonflexe</b>	• Escalade guidée – Initiation <b>ANNULÉ</b> (Palestre)	19 h • 16 h 30 à 20 h <b>ANNULÉ</b> Accréditation + escalade supervisée (Palestre)  • 17 h à 18 h 30 <b>ANNULÉ</b> Escalade guidée – Autonomie (Palestre)	• 17 h à 18 h 30 Escalade guidée – Gestuelle <b>ANNULÉ</b> (Palestre)	
18 H 30 À 19 H 30			• 18 h 45 à 20 h 15 Escalade guidée – Gestuelle (Palestre)	• 19 h à 21 h <b>ANNULÉ</b> Initiation aux techniques de survie 22 et 29 mai (Palestre)  • 19 h à 20 h Escalade guidée - Initiation (Palestre)	• 18 h 45 à 20 h 15 Escalade guidée – Autonomie <b>ANNULÉ</b> (Palestre)	



## Informations et coordonnées

### Centre des sports de la Garnison Saint-Jean

25, chemin Grand Bernier Sud  
Saint-Jean-sur-Richelieu J0J 1R0

### Accueil du centre des sports

Bâtiment MÉGA (secteur vert)  
450 358-7099 # 7262  
[infofoisirst-jean@forces.gc.ca](mailto:infofoisirst-jean@forces.gc.ca)

### Boutique sports et plein air

[svcopsboutiquesportsetpleinair@forces.gc.ca](mailto:svcopsboutiquesportsetpleinair@forces.gc.ca)

### Location des installations

Organisations externes et citoyens  
[infofoisirst-jean@forces.gc.ca](mailto:infofoisirst-jean@forces.gc.ca)

### Prêt d'équipement Circonflexe

[SvcOpsPSPGarnisonSaint-JeanCirconflexe@forces.gc.ca](mailto:SvcOpsPSPGarnisonSaint-JeanCirconflexe@forces.gc.ca)

### Heures d'ouverture du centre des sports

Du lundi au vendredi  
6 h à 21 h

Samedi et dimanche  
9 h à 18 h

## Nos partenaires

**circonflexe**



Association des  
camps du Québec



LOISIR ET SPORT  
MONTÉRÉGIE