



**PRINTEMPS
2026**



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 à la communauté militaire et aux citoyens. Nos activités de loisir, artistiques, sportives ou de plein air s'adressent à toute la famille, des enfants jusqu'aux retraités. Dans un environnement sécuritaire comptant de grands stationnements, tous sont les bienvenus dans nos installations !



Venez nous rencontrer !

Le département des loisirs fait partie des Programmes de soutien du personnel (PSP). Notre mission consiste offrir des services communautaires de loisirs et de bien-être aux militaires et à leurs familles.

La semaine, durant les heures de travail, nos nombreuses installations sont utilisées par les militaires, mais nous accueillons aussi les citoyens qui souhaitent venir s'entraîner en salle. Les soirs et les fins de semaines, nous proposons différents cours et activités, en plus d'offrir la possibilité de louer des plateaux.

N'hésitez pas à venir faire une visite ! L'accueil du centre des sports est situé dans la section verte de la Mégastucture.

Table des matières

06 Nos installations

08 Location de plateaux sportifs et organisation d'activités spéciales

09 Opportunités de carrières et d'emplois

10 Clubs de loisirs

11 Devenez détenteur de la carte PSP de votre choix

12 Procédures d'inscription et mode de paiement

15 Les activités de pratique libre

Salles de musculation et de cardio

Activités libres en gymnase

16 Escalade libre

Escalade supervisée

Tir à l'arc supervisé

17 Entraînement personnalisé

Plans d'entraînement personnalisés

Séances privées

18 Analyse de la composition corporelle

19 Formations et accréditations

Accréditation d'escalade

Formation d'escalade en moulINETTE
(et accréditation)

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

21 Cours de groupe

22 Escalade guidée - Initiation

Escalade guidée - Autonomie

23 Escalade guidée - Gestuelle

Entraînement de boxe

Spinning

24 Circuit d'entraînement fonctionnel

Zumba

25 Musculation

Mobilité

Yoga Hatha, étirements et flexibilité

26 Activités plein air

27 Tir à l'arc intérieur

Initiation à l'escalade

28 Introduction à la cartographie et au géocaching

Initiation au canot

Initiation à la pêche en lac

30 Activités spéciales

Club d'échecs

31 Camp de jour Plein Soleil

34 Calendrier des activités

36 Nous joindre

Nos installations

- Nombreuses, spacieuses, modernes et sécuritaires
- Du lundi au vendredi : 6 h 30 à 21 h
- Fin 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
- 1 piste de course intérieure de 200 mètres
- 1 piste de course de 150 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

Pour vous rendre au centre des sports

Vous devez entrer par la guérite située au 25, chemin Grand-Bernier Sud.

Vous serez accueilli par le service de sécurité de la Garnison qui pourrait vous demander pour quelle raison vous venez à la Garnison ou à quel endroit vous vous rendez. On pourrait aussi vous demander de présenter une carte d'identité ou d'ouvrir le coffre de votre véhicule. Ne soyez pas intimidé. Ces mesures sont normales dans un contexte militaire et visent à assurer la sécurité de tous.

COMMENT
M'Y RENDRE



Boutique sports et plein air

Nous louons différents équipements plein air pour toutes les saisons : vélos, équipements de camping et randonnée, skis (alpins et de randonnée), raquette et trottinette des neiges, embarcations nautiques, remorques... et plus encore !

DÉCOUVREZ NOS TARIFS



Circonflexe

Grâce à ce programme du ministère de l'Éducation, du Sport, du Loisir et du Plein air du Québec, nous sommes en mesure de prêter gratuitement à tous les résidents du Québec différents équipements plein air et sportifs.

circonflexe

Prêt-pour-bouger

RÉSERVEZ VOTRE MATÉRIEL DE
CIRCONFLEXE (INDIVIDUS ET GROUPES)



DÉCOUVREZ L'INVENTAIRE DE
CIRCONFLEXE



Location de plateaux sportifs et organisation d'activités spéciales

Location de nos installations

Que vous soyez un militaire, un citoyen ou une organisation, vous pouvez louer nos nombreuses installations sportives, intérieures et extérieures.

Activités sociales

Vous pouvez également louer nos différents bars où le service d'alcool sera fait par notre équipe si vous le souhaitez.

Nous pouvons également organiser différents événements comme des fêtes d'enfants ou des activités de consolidation d'équipe (team building).

Ce qui nous rend uniques

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

Vous avez des questions :

info1oisirst-jean@forces.gc.ca ou au **450 358-7099 #7262**.

LOCATION
D'UN PLATEAU



LOCATION D'UNE
SALLE DE RÉCEPTION



Opportunités d'emplois et de contrats



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

- Appariteurs/surveillants d'installations au centre des sports – postes occasionnels et à temps partiel
- Spécialistes plein air (escalade, tir à l'arc, randonnée, guide plein air) – postes occasionnels
- Spécialistes pour cours de groupe (entraînement fonctionnel, musculation, spinning) – postes occasionnels
- Spécialistes pour activités artistiques (chorale, arts de la scène, musique) – postes occasionnels

Nous recherchons également des fournisseurs de services dans plusieurs domaines :

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

Pour postuler ou pour vous informer :

INFOLOISIRST-JEAN@FORCES.GC.CA



Notre camp de jour est à la recherche de personnel pour l'été 2026! Joins-toi à l'équipe du camp Plein Soleil!

- Accompagnatrice(teur) 🌟
- Animatrice ou animateur de camp de jour 🌟

Pour plus d'informations : camppleinsoleil@cfmws.com





Clubs de loisirs

Le département des loisirs apporte son soutien à trois clubs grâce à la contribution d'équipes bénévoles. Chacun est géré comme une organisation sans but lucratif, avec un conseil d'administration élu lors d'assemblées générales annuelles. L'adhésion aux clubs fait l'objet de règlements.

Club de golf

Ouvert à tous, il permet à ses membres d'organiser des tournois, de bénéficier de tarifs privilégiés à différents terrains de golf et de tenir des rencontres sociales.

Club de tir

Ouvert à tous, ses membres peuvent pratiquer le tir au fusil (armes de poing et carabine de longue portée 600 mètres) au site d'entraînement militaire de Farnham, un environnement sécuritaire et contrôlé.

Club de chasse

Réservé exclusivement aux militaires, ce club permet à ses membres de pratiquer leur sport (arc ou carabine) aux sites d'entraînement militaire de Farnham (dindon sauvage, gros et petit gibier) et de Saint-Élie d'Orford (petit et gros gibier).

Des cibles sont disponibles sur place. À Farnham, des animaux 3D en mousse sont installés le long du sentier de tir à l'arc.

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



Stationnements pour véhicules récréatifs

Accessible à tous, ce service permet de louer des places de stationnement sur des terrains de la Défense nationale situés au site d'entraînement de Farnham, à la Garnison Montréal et au site de Saint-Hubert.

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
Militaires et vétérans*	Individuel	115 \$	200 \$	175 \$	265 \$
	Familial	180 \$	290 \$	250 \$	385 \$
Membres de l'Équipe de la Défense élargie*	Individuel	195 \$	350 \$	300 \$	465 \$
	Familial	245 \$	425 \$	360 \$	625 \$
Citoyens* (tarif régulier)	Individuel	290 \$	460 \$	385 \$	705 \$
	Familial	455 \$	785 \$	645 \$	865 \$

* Pour connaître la liste complète des personnes incluses dans cette catégorie, consultez le [lien](#)



Procédures d'inscription et modes de paiement

Vous pouvez vous inscrire :

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.

Vous désirez annuler un service ?

Vous devez nous faire parvenir votre demande d'annulation au moins 5 jours ouvrables avant le début du service que vous avez réservé et payé.

Remboursement : des frais de gestion de 35 \$ seront soustraits de la valeur du service que vous aviez acheté.

Note de crédit : vous recevrez une note de crédit équivalent à 100% de la valeur du service que vous aviez acheté. Elle sera valide 12 mois sur l'ensemble de nos services de loisirs.

Vous désirez modifier un service ?

Vous devez nous faire parvenir votre demande de modification au moins 5 jours ouvrables avant le début du service que vous avez réservé et payé.

Si des places sont disponibles : la modification sera gratuite.

Si la modification est impossible : des frais de gestion de 35 \$ seront soustraits de la valeur du service que vous aviez acheté.



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

- Accédez 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.

Tarifs 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\$

Cours de groupe à la carte

- Accédez à tous nos cours de groupe quand vous le souhaitez et selon vos disponibilités;
- 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\$

Location d'équipement d'escalade

Nous louons de l'équipement d'escalade pour des périodes d'utilisation de 4 heures consécutives, dans nos installations. Il n'est pas permis d'emporter l'équipement pour l'utiliser à l'extérieur du centre des sports de la Garnison Saint-Jean.

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;
- Renseignez-vous sur nos plateaux disponibles en appelant au 450 358-7099 #7262.

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
Lundi au vendredi 6 h 30 à 21 h	En tout temps	M-220 Selon l'heure et les journées: FH Secteur fonctionnel FH-105 FH-202 Pistes de course intérieures	Détenteur de la carte PSP classique ou illimitée: GRATUIT Non-détenteur d'une carte PSP: Consultez nos tarifs à la page 13.	Il est obligatoire de passer par l'accueil pour présenter à notre personnel votre carte d'adhérent ou de militaire ou pour payer votre droit d'accès.
Samedi et dimanche 9 h à 18 h				

*14-16 ans doivent être accompagnés d'une personne de 18 ans et plus, à moins d'avoir suivi un cours d'introduction à la musculation avec un de nos entraîneurs ou d'avoir un plan d'entraînement personnalisé fait par un de nos entraîneurs.

Activités libres en gymnase

*Pour tous

Activités non supervisées permettant de pratiquer un sport de façon autonome tel que; **basketball, volleyball, pickleball, hockey cosom, badminton et soccer**. Possibilité d'emprunter ou de louer des équipements. Renseignez-vous à l'accueil.

Horaire**	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Lundi au vendredi 6 h 30 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: GRATUIT Non-détenteur d'une carte PSP: Consultez nos tarifs à la page 13.	Il est obligatoire de passer par l'accueil pour présenter à notre personnel votre carte d'adhérent ou de militaire ou pour payer votre droit d'accès.
Samedi et dimanche 9 h à 18 h Possible d'avoir plus de disponibilité selon les installations libres.				

* 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 +

Escalade libre permettant aux grimpeurs accrédités de s'entraîner de manière autonome, sans supervision.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Lundi au vendredi entre 16 h 30 et 21 h Samedi et dimanche entre 9 h et 18 h	En tout temps selon la programmation en cours	Palestre**	Détenteur de la carte PSP classique ou illimitée: GRATUIT Non-détenteur d'une carte PSP: Consultez nos tarifs à la page 13. 3-5 ans GRATUIT	Il est obligatoire de passer par l'accueil pour montrer sa carte d'accréditation au personnel.

Prérequis: Avoir son accréditation valide. Il est obligatoire de venir grimper à deux (2) au minimum. Une personne accréditée peut assurer quelqu'un qui ne l'est pas, mais l'inverse 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 initiation

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
Mardi entre 17 h et 20 h 30	Dès maintenant	Palestre	Activité gratuite pour tous!	Aucune inscription requise.

*3-12 ans doivent être accompagnés d'un adulte qui peut participer ou non à l'activité.

Tir à l'arc supervisé

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
Lundi entre 18 h et 20 h	Dès le 13 avril*	Palestre	Activité gratuite pour tous!	Aucune inscription requise.

Veuillez communiquer avec nous avant de vous déplacer pour vous assurer de la tenue de l'activité.

* Pas d'activités le 6 avril et le 18 mai

Entraînement personnalisé

Plans d'entraînement personnalisés

Le département des loisirs vous offre son nouveau programme de 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 solutions adaptées à chaque individu, quel que soit son niveau de forme physique, son âge ou ses objectifs.

Votre plan sera conçu par un moniteur des loisirs des PSP selon vos disponibilités.

Tarification

Détenteur d'une carte PSP classique ou illimitée	Évaluation + Programme d'entraînement 1-2 jours	Évaluation + Programme d'entraînement 3+ jours	Non-détenteur d'une carte PSP	Évaluation + Programme d'entraînement 1-2 jours	Évaluation + Programme d'entraînement 3+ jours
1 programme	100 \$ +tx	135 \$ +tx	1 programme	130 \$ +tx	180 \$ +tx
3 programmes*	280 \$ +tx	375 \$ +tx	3 programmes*	360 \$ +tx	510 \$ +tx

*À utiliser dans les 12 mois suivant l'achat.

Séances privées

Nous vous avons entendu ! Nous offrons maintenant des **SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT PRIVÉES**.

Que ce soit pour une séance d'introduction à l'entraînement ou aux différentes machines, une séance de perfectionnement ou simplement pour de la motivation, nos entraîneurs vous offrent un accompagnement individualisé permettant un encadrement technique et théorique.

Tarification

Détenteur d'une carte PSP classique ou illimitée		Non-détenteur d'une carte PSP	
1 séance	50 \$ + tx	1 séance	65 \$ + tx
10 séances	400 \$ + tx	10 séances	520 \$ + tx

Analyse de la composition corporelle

Nous sommes heureux d'ajouter à notre offre de service, l'analyse de la composition corporelle via nos appareils InBody. Grâce à cette technologie de pointe, vous obtenez un portrait précis et complet de votre composition corporelle en quelques secondes:

- Masse musculaire
- Masse grasse
- Équilibre entre les différentes parties du corps
- Métabolisme de base et bien plus encore!

Tarification

Détenteur d'une carte PSP classique ou illimitée	Militaires et vétérants qui ne détiennent pas une carte PSP	Citoyens et membres de l'Équipe de la Défense élargie qui ne détiennent pas une carte PSP
30\$ + tx	40\$ + tx	50\$ + tx

Le programme d'entraînement personnalisé est offert à tous: militaires, vétérans, équipe de la Défense élargie et citoyens, selon les tarifs mentionnés.

Veuillez noter que pour les militaires actifs, le programme est offert gratuitement par le département de Conditionnement physique et sport. Si un militaire actif souhaite suivre le programme avec l'un de nos moniteurs de loisirs, des frais seront appliqués selon la tarification.

Pour prendre un rendez-vous, veuillez nous contacter à la réception du centre des sports au **450 358-7099 #7262**

POUR PLUS D'INFORMATIONS



Formations et accréditations en escalade

Accréditation 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
Mardi entre 17 h et 20 h 30 ou sur rendez-vous en appelant au 450 358-7099 #7262	Dès maintenant	Palestre	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 7\$ Non-détenteur d'une carte PSP: 12\$	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 au 450 358-7099 #7262	Dès maintenant	Palestre	PSP illimitée ou classique: 55\$ Non-détenteur d'une carte PSP: 70\$	Vous serez contacté par un membre de notre équipe si vous effectuez le paiement en ligne.

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.

Groupe de 2 à 6 personnes.

*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 125 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 165 \$	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 ;
- Si vous avez des contre-indications, parlez-en à vos instructeurs et veillez à consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme, quel qu'il soit.

Notre programmation printemps sera en vigueur du **2 avril au 12 juin 2026**. Notre personnel dûment formé et qualifié est prêt pour vous accueillir.

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.

Procédure d'inscription

1. En ligne:

INSCRIPTION



2. 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

Pour s'inscrire en ligne:

- 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 ou illimitée) 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 et musculation) accessibles gratuitement du lundi au vendredi, entre 6 h 30 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 de printemps

9 mars 2026: Priorité aux militaires et vétérans

16 mars 2026: Membres de l'Équipe de la Défense élargie

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
Vendredi 17 h 30 à 18 h 45	10 avril au 12 juin	Palestre	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 70 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 120 \$	Avant le 1 ^{er} avril

*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
Vendredi 19 h à 20 h 30	10 avril au 12 juin	Palestre	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 70 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 120 \$ Équipement disponible en location.	Avant le 1 ^{er} avril

*9-12 ans doivent être accompagnés d'un adulte (supervision).



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
Lundi 11 h 45 à 12 h 45	6 avril au 8 juin*	Gymnase 1	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 70 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 110 \$	Avant le 1 ^{er} avril

*Pas d'activités le 6 avril et le 18 mai

Spinning

16 ans et +

Entraînement sur vélo stationnaire en intervalles sur des rythmes énergiques et motivants. Le spinning augmente l'endurance et le cardio en plus d'être un excellent entraînement sans impact pour tout le corps.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Lundi 16 h 30 à 17 h 30	6 avril au 8 juin*	M-211	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 70 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 110 \$	Avant le 1 ^{er} avril

*Pas d'activités le 6 avril et le 18 mai

Circuit d'entraînement fonctionnel

16 ans et +

Entraînement de groupe en circuit, visant l'endurance musculaire ainsi que la capacité aérobie.

*Les cours du mardi midi vous permettront d'améliorer davantage votre technique en vous offrant la possibilité de participer à une clinique axée sur un mouvement spécifique ou poursuivre votre cours régulier. Et ce n'est pas tout : nous doublons notre service avec au moins deux entraîneurs plutôt qu'un !

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Mardi* 11 h 45 à 12 h 45	7 avril au 9 juin	FH-A	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 70 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 110 \$	Avant le 1 ^{er} avril
Mardi 16 h 30 à 17 h 30		Gymnase 1		
Jeudi 11 h 45 à 12 h 45	9 avril au 11 juin	FH-A	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 70 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 110 \$	Avant le 1 ^{er} avril
Jeudi 16 h 30 à 17 h 30				

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
Mercredi 16 h 30 à 17 h 30	8 avril au 10 juin	M-211	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 70 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 110 \$	Avant le 1 ^{er} avril

Musculation

16 ans et +

Entraînement en groupe de musculation fonctionnelle, visant le développement musculaire du corps complet et l'apprentissage technique des mouvements.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Lundi 11 h 45 à 12 h 45	6 avril au 8 juin (Pas d'activités le 6 avril et le 18 mai)	FH-202		
Lundi 16 h 30 à 17 h 30		FH-A	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT	
Mercredi 11 h 45 à 12 h 45	8 avril au 10 juin	FH-202	Détenteur de la carte PSP classique: 70 \$	Avant le 1 ^{er} avril
Mercredi 16 h 30 à 17 h 30		FH-A	Non-détenteur d'une carte PSP: 110 \$	
Vendredi 11 h 45 à 12 h 45	10 avril au 12 juin	FH-202		

Mobilité

18 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
Mardi 16 h 30 à 17 h 30	7 avril au 9 juin	M-211	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 70 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 110 \$	Avant le 1 ^{er} avril

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
Jeudi 16 h 30 à 17 h 15	9 avril au 11 juin (Pas d'activités le 7, 14 et 21 mai)	M-166	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 50\$ Non-détenteur d'une carte PSP: 85\$	Avant le 1 ^{er} avril

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



Activités plein air



circonflexe

Du plein air à peu de frais !

Financé par le ministère du Sport, du Loisir et du Plein air du Québec, le programme CIRCONFLEXE Prêt-pour-bouger permet aux loisirs de la Garnison Saint-Jean d'offrir des activités gratuites aux citoyens de la Montérégie et de prêter des équipements à tous les citoyens québécois.

De nombreux équipements

Les équipements disponibles gratuitement grâce à CIRCONFLEXE Prêt-pour-bouger sont nombreux ! Fatbikes, planches à pagaie, skis ou trottinettes de neige ne sont que quelques exemples.

Le centre des sports dispose aussi d'une Boutique sports et plein air où il est possible de louer différents équipements de sports et de plein air, ainsi que des chapiteaux, des accessoires pour événements et des remorques.

Des activités variées

Dans cette programmation, recherchez le logo CIRCONFLEXE pour repérer rapidement nos activités plein air gratuites pour les citoyens de la Montérégie. Les non-résidents de la Montérégie peuvent aussi y participer moyennant des frais et selon les places disponibles.

À noter qu'au moment de l'inscription, un dépôt de 20 \$ par personne est exigé pour une activité d'une journée et de 50 \$ par personne pour les activités de plus d'une journée. Ce dépôt est remboursé intégralement aux participants qui font l'activité. Si un participant ne peut se présenter et qu'il avise le centre des sports au moins 5 jours avant l'activité, son dépôt lui sera aussi remboursé. Si le centre des sports doit annuler une activité, toutes les personnes inscrites seront remboursées.

À PROPOS DE
CIRCONFLEXE





Tir à l'arc intérieur

circonflexe

Initiation au tir à l'arc. Venez tirer des flèches et défier notre spécialiste.

Date	Lieu	Prérequis	Clientèle	Horaire	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
Samedi 11 avril	Centre des sports, Garnison Saint-Jean, 25, chemin du Grand- Bernier Sud, Saint- Jean-sur-Richelieu, QC J0J 1R0	Aucun	8 ans et + (les enfants de 16 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)	9 h 30 à 12 h	2 h 30	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 6 avril

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 sera présent pour vous assurer et garantir votre sécurité. Équipement fourni.

Date	Lieu	Prérequis	Clientèle	Horaire	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
Samedi 25 avril	Centre des sports, Garnison Saint-Jean, 25, chemin du Grand- Bernier Sud, Saint-Jean- sur-Richelieu, QC J0J 1R0	Aucun	4 ans et + (les enfants de 16 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)	13 h à 16 h	3 h	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 20 avril

Introduction à la cartographie et au géocaching circonflexe

Activité pour découvrir comment se servir d'une boussole et d'une carte dans le cadre d'un jeu de piste en forêt.

Dates	Lieux	Prérequis	Clientèle	Horaire	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
Samedi 16 mai	Parc régional Saint-Bernard-de-Lacolle 219 rang Saint-André, Saint-Bernard-de-Lacolle QC J0J 1V0	Aucun	8 ans et + (les enfants de 16 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)	13 h à 16	3 h	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 11 mai

Initiation au canot circonflexe

Venez, vous initier au canot sur un parcours en eau calme. Apportez votre lunch.

Date	Lieu	Prérequis	Clientèle	Horaire	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
Samedi 23 mai	Île Saint-Bernard 480, Boulevard D'Youville Châteauguay, QC J6J 5T9	Activité accessible à tous Savoir nager	14 ans et +	10 h à 14 h	4 h	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 18 mai

*Les participants doivent prévoir leur dîner/lunch, ainsi qu'un maillot de bain et une serviette pour l'activité.

Initiation à la pêche en lac circonflexe

Venez pêcher avec nous. Cannes, hameçons et leçons de pêche fournis. Venez pêcher et partez avec vos poissons. Apportez votre lunch pour dîner avec nous et pourquoi pas faire cuire vos poissons sur BBQ.

Dates	Lieux	Prérequis	Clientèle	Horaire	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
Samedi 6 juin	Centre ÉcoPêche 834, Rang Chartier, Mont-Saint-Grégoire QC J0J 1K0	Activité accessible à tous Savoir nager	8 ans et + (les enfants de 16 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)	10 h à 14 h	4 h	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 25 mai

*Les participants sont invités à prévoir leur propre dîner ou lunch pour l'activité.



LE CLUB D'ÉCHECS DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

À chaque semaine, le Club d'échecs de Saint-Jean-sur-Richelieu organise des séances d'enseignement/perfectionnement et des joutes, autant pour les joueurs débutants que plus expérimentés.

Rejoignez notre nouveau club d'échecs, ouvert à tous les âges et tous les niveaux, encadré par des animateurs expérimentés du Club d'échecs de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Pourquoi participer ?

- Développez votre concentration et votre logique.
- Rencontrez des passionnés et faites de nouvelles rencontres.
- Participez à des tournois amicaux et des ateliers stratégiques.



Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Parties du championnat fermé (tournoi de 5 parties lentes, 1 heure de temps de réflexion par joueur plus 30 secondes par coup joué) et parties libres (silence requis) 18 h 30 à 22 h	6, 13, 20 et 27 avril 4 et 11 mai	Garnison Saint-Jean Mess Le Patriote (Salon Hébert)	Militaires et vétérans, ainsi que les détenteurs d'une carte PSP : GRATUIT	CLIQUEZ ICI 
Parties libres 18 h 30 à 22 h	18 mai et 1 ^{er} juin		Non-détenteur d'une carte PSP : 27 \$ + tx	
Tournoi de parties blitz 18 h 30 à 22 h	25 mai			

POUR PLUS D'INFORMATIONS





CAMP DE JOUR ÉTÉ 2026

DU 25 JUIN AU 21 AOÛT 2026

Ouvert de 7 h 00 à 17 h 00, du lundi au vendredi.

À NOTER!

Nous serons ouverts **exceptionnellement les 25 et 26 juin** avec un **tarif journalier** pour accueillir les enfants qui n'ont plus d'école mais dont les parents sont au travail.

Le camp de jour Plein Soleil accueille les enfants de 5 à 12 ans (ou ayant complété la maternelle 4 ans) dans un environnement bilingue, sécuritaire et stimulant.

Nous proposons une programmation variée où les enfants, regroupés selon leur âge, auront l'occasion de découvrir de nouveaux intérêts, développer leurs compétences et créer des amitiés tout au long de l'été. Chaque semaine, ils prendront part à des activités dynamiques, à une thématique spéciale ainsi qu'à divers ateliers animés par nos spécialistes en sport, en arts et en plein air, selon la spécialité choisie et offerte sans frais supplémentaire.

Les enfants ont également la possibilité de participer à une sortie hebdomadaire, proposée à coût additionnel. Les détails de ces sorties seront disponibles en ligne au moment de l'inscription.

Nos installations comprennent des locaux climatisés, un gymnase polyvalent, plusieurs terrains sportifs ainsi que de vastes espaces extérieurs. De plus, une période de baignade quotidienne est offerte, sauf en cas de conditions exceptionnelles.

Période d'inscription :

- **Privilégiée militaires : dès le 9 mars** (places limitées).
- **Pour tous : dès le 16 mars** (places limitées).

**AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE
NE SERA COMPLÉTÉE**



SOUTIEN À L'INCLUSION

Le département des loisirs met à disposition un nombre limité de places pour un service d'accompagnement destiné aux enfants ayant des besoins particuliers (TSA, TDAH, troubles du langage et de la parole, déficience physique ou intellectuelle, enjeux de santé mentale).

Ce service inclusif offre aux enfants le soutien nécessaire pour favoriser leur intégration au sein d'un groupe, grâce à la présence d'un(e) accompagnateur(trice) attitré(e).

Pour plus d'informations
sur ce service

TARIFS – ÉTÉ 2026

INCLUS! UN CHANDAIL DE CAMP ET SERVICE DE GARDE

	DATES D'INSCRIPTION	TARIFS	TARIF SORTIE (optionnel)
MILITAIRES ET VÉTÉRANS	Inscription prioritaire du 9 mars au 16 mars	190 \$ / semaine 40 \$ / jour (25 et 26 juin)	40\$ / SORTIE
	Après le 16 mars	200 \$ / semaine 40 \$ / jour (25 et 26 juin)	
MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE LA DÉFENSE ÉLARGIE	Dès le 16 mars	210 \$ / semaine 45 \$ / jour (25 et 26 juin)	
DÉTENTEUR D'UNE CARTE PSP CLASSIQUE OU ILLIMITÉE		210 \$ / semaine 45 \$ / jour (25 et 26 juin)	
CITOYENS		230 \$ / semaine 50 \$ / jour (25 et 26 juin)	



PROGRAMME D'ASPIRANTS-MONITEURS

Nous sommes fiers de relancer pour un troisième été le Programme PAM, une occasion unique pour les jeunes de 13 à 16 ans de plonger dans l'univers passionnant de l'animation! Grâce à une formation complète et encadrée, les participant(e)s développent leurs compétences tout en vivant une expérience enrichissante au cœur du camp de jour. Une belle façon de préparer la relève... tout en profitant d'un été inoubliable! Le programme exige un minimum de 200 heures, avec un horaire flexible permettant de planifier des vacances familiales.

TARIF PAR SEMAINE	TARIF POUR L'ÉTÉ (6 À 8 SEMAINES)
50\$ / semaine	250\$

Nous rembourserons entièrement les frais d'inscription aux jeunes qui compléteront le programme avec succès.

Pour plus d'informations

Camp certifié HIGH FIVE

Pour en savoir plus



Merci à notre partenaire



camppleinsoleil@cfmws.com



Accueil du centre des sports
450 358-7099 #7262



CALENDRIER D

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	J
11 H 45 À 12 H 45	• Musculation (FH-202) • Boxe (Gymnase 1)	• Circuit d'entraînement fonctionnel (FH-A)	• Musculation (FH-202)	• C - fo (F
15 H 30 À 16 H 30				
16 H 30 À 17 H 30	• Musculation (FH-A) • Spinning (M-211)	• Circuit d'entraînement fonctionnel (Gymnase 1) • Mobilité (M-211)	• Musculation (FH-A) • Zumba (M-211)	• 16 - Y (M • C - fo (F
17 H 30 À 18 H 30		• 17 h à 20 h 30 Escalade - Accréditations libres (Palestre) • 17 h à 20 h 30 Escalade - Initiation (Palestre) circonflexe		
DÈS 18 H 00	• 18 h à 20 h Tir à l'arc supervisé (Palestre) circonflexe			

DES ACTIVITÉS

JEUDI	VENDREDI
Circuit d'entraînement fonctionnel (FH-A)	• Musculation (FH-202)
16 h 30 à 17 h 15 Yoga Hatha (M-211) Circuit d'entraînement fonctionnel (FH-A)	
	• 17 h 30 à 18 h 45 Escalade guidée - Autonomie (Palestre)
	• 19 h à 20 h 30 Escalade guidée - Gestuelle (Palestre)

HORAIRE VARIABLE

SAMEDI
• Tir à l'arc intérieur 11 avril 9 h 30 à 12 h circonflexe
• Initiation à l'escalade 25 avril 13 h à 16 h circonflexe
• Introduction à la cartographie et au géocaching 16 mai 13 h à 16 h circonflexe
• Initiation au canot 23 mai 10 h à 14 h circonflexe
• Initiation à la pêche en lac 6 juin 10 h à 14 h circonflexe



Vous désirez nous joindre et parler à un responsable ?

Pierre Desmarteaux

Directeur/gestionnaire du service des loisirs

✉ pierre.desmarteaux@forces.gc.ca

Pierre Brasseur

Responsable de la Boutique sports et plein air et du programme Circonflexe (locations et prêts d'équipements)

✉ pierre.brasseur2@forces.gc.ca

Marie-Josée Bouchard

Responsable des cours de groupe et des activités plein air

✉ marie-josée.bouchard2@forces.gc.ca

Samuel Senécal

Responsable du programme d'entraînement personnalisé

✉ samuel.senecal@forces.gc.ca

Gabrielle Sexton

Responsable du camp de jour et des clubs des loisirs

✉ gabrielle.sexton@forces.gc.ca

Claudia De Florio

Responsable des réservations et locations d'installations

✉ claudia.deflorio@forces.gc.ca



Informations et coordonnées

Centre des sports de la Garnison Saint-Jean

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

Accueil du centre des sports

Bâtiment MÉGA (secteur vert)
450 358-7099 # 7262
infoleisirst-jean@forces.gc.ca

Boutique sports et plein air

svcopsboutiquesportsetpleinair@forces.gc.ca

Location des installations

Organisations externes et citoyens
infoleisirst-jean@forces.gc.ca

Prêt d'équipement Circonflexe

SvcOpsPSPGarnisonSaint-JeanCirconflexe@forces.gc.ca

Heures d'ouverture du centre des sports

Du lundi au vendredi
6 h 30 à 21 h

Samedi et dimanche
9 h à 18 h

Nos partenaires

