



PSP

HIVER  
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 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

## 07 Location de plateaux sportifs et organisation d'activités spéciales

## 08 Opportunité de carrières et d'emplois

## 14 Les activités de pratique libre

Salles de musculation et de cardio

Activités libres en gymnase

### 15 Escalade libre

Escalade supervisée

Tir à l'arc supervisé

## 16 Entraînement personnalisé

Plans d'entraînement personnalisés

Séances privées

## 17 Analyse de la composition corporelle

## 18 Formations et accréditations

Accréditation d'escalade

Formation d'escalade en moulinette (et accréditation)

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

## 20 Cours de groupe

### 21 Escalade guidée - Initiation

Escalade guidée - Autonomie

### 22 Escalade guidée - Gestuelle

Entraînement de boxe

Spinning

### 23 Circuit d'entraînement fonctionnel

Zumba

Introduction à la musculation

### 24 Musculation

## 09 Clubs de loisirs

## 10 Devenez détenteur de la carte PSP de votre choix

## 11 Procédures d'inscription et mode de paiement

Mobilité

Yoga Hatha étirements et flexibilité

## 25 Activités plein air

### 26 Journée multi activité plein air

Introduction à la trottinette des neiges et au fatbike

### 27 Initiation au ski alpin

### 28 Initiation à la randonnée en raquette

Initiation au ski de fond

Randonnée raquette, chocolat et porto

### 29 Introduction au patin à glace

Initiation à la marche nocturne

Initiation au tir à l'arc intérieur et à l'escalade intérieure

## 31 Activités spéciales

Initiation au curling

Ligue de curling

### 32 Combo : programme d'initiation + joutes

### 33 Club d'échecs

### 34 Danse en ligne en famille

Bricolages Saint-Valentin

Tir à l'arc intérieur supervisé + motricité

### 35 Ski de fond (initiation)

Ski de fond familial (initiation)

### 36 Raquette et mise en forme

## 38 Calendrier des activités

# Nos installations

- Vaste choix d'installations accessibles ;
- Modernes et sécuritaires ;
- Disponible 7 jours du lundi au vendredi (6 h 30 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

Il est possible d'emprunter gratuitement des équipements plein air et sportifs grâce au 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 MATERIEL 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 !

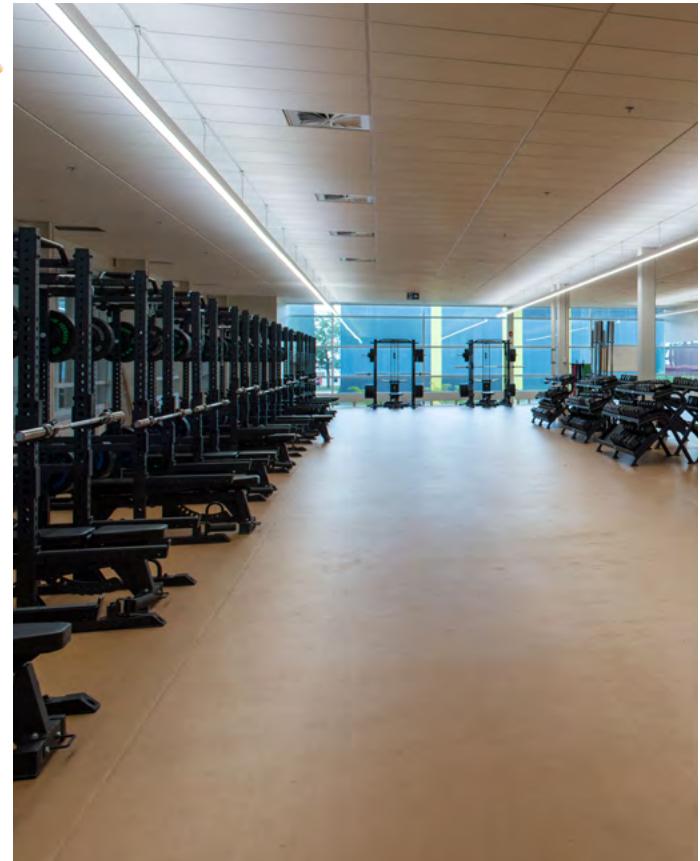
## Pourquoi nous choisir ?

- 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 [info Loisirs-jean@forces.gc.ca](mailto:info Loisirs-jean@forces.gc.ca) ou au 450 358-7099 #7262.

LOCATION  
D'UN PLATEAU 

LOCATION D'UNE  
SALLE DE RÉCEPTION 



# Opportunité de carrières et d'emplois



**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

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:

[INFOLOISIRST-JEAN@FORCES.GC.CA](mailto:INFOLOISIRST-JEAN@FORCES.GC.CA)





# 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 sécuritaire 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 priviléges 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 Vétéran	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

- Accédez 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)

- 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.

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 ;
- 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
<b>Lundi au vendredi</b> 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 : <b>GRATUIT</b> Non-détenteur d'une carte PSP : <b>Consultez nos tarifs à la page 12.</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				

\*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
<b>Lundi au vendredi</b> 6 h 30 à 8 h, 11 h 30 à 13 h et 16 h 30 à 21 h	En tout temps	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> Non-détenteur d'une carte PSP : <b>Consultez nos tarifs à la page 12.</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  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
<b>Lundi au vendredi</b> entre 16 h 30 et 21 h	En tout temps selon la programmation en cours	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> entre 9 h et 18 h			Non-détenteur d'une carte PSP : <b>Consultez nos tarifs à la page 12.</b>	3-5 ans <b>GRATUIT</b>

**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 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> entre 17 h et 20 h 30	Dès maintenant**	Palestre	<b>Activité gratuite pour tous!</b>	Aucune inscription requise.

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

\*\*Pas d'activités entre le 23 décembre et le 6 janvier inclusivement.

## 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
<b>Lundi</b> entre 18 h et 20 h	Dès le 12 janvier	Palestre	<b>Activité gratuite pour tous!</b>	Aucune inscription requise.

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

# 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
10 séance	400 \$ + 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

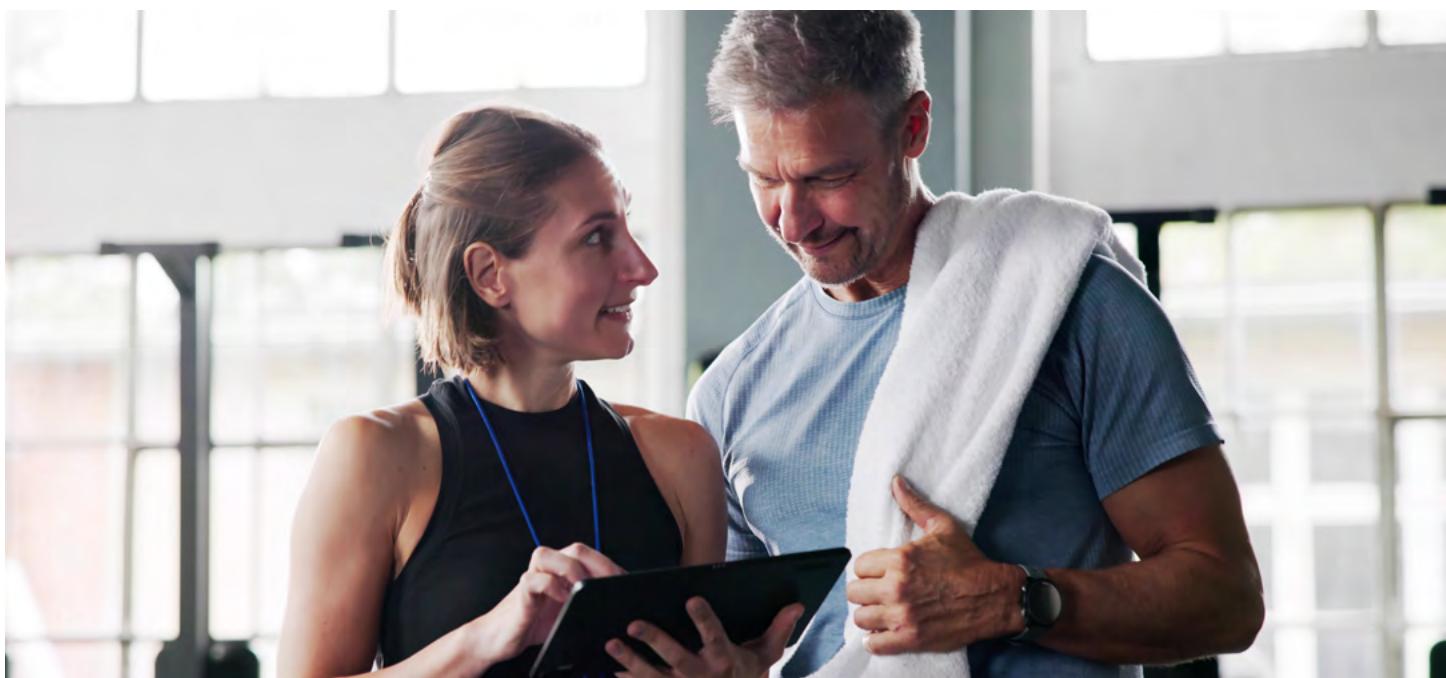
Détenteur d'une carte PSP classique ou illimitée	Non-détenteur d'une carte PSP - MILITAIRE	Non-détenteur d'une carte PSP - CITOYEN ET EMPLOYÉ DE LA DÉFENSE
30 \$ + tx	40 \$ + tx	50 \$ + tx

Le programme d'entraînement personnalisé est offert à tous : militaires, vétérans, employés de la défense (fonction publique et fonds non public) 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
<b>Mardi</b> entre 17 h et 20 h 30 ou sur rendez-vous en appelant au 450 358-7099 #7262	Dès maintenant (Pas d'activités entre le 23 décembre et le 6 janvier inclusivement)	Palestre	Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>  Détenteur de la carte PSP classique : <b>7\$</b>  Non-détenteur d'une carte PSP : <b>12\$</b>	You 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 : <b>55\$</b>  Non-détenteur d'une carte PSP : <b>70\$</b>	You 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 <b>125 \$</b>  Non-détenteur d'une carte PSP : <b>165 \$</b>	You 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 d'hiver sera en vigueur du **10 janvier au 20 mars 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 :



### 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 d'hiver

**8 décembre 2025** : Priorité aux militaires actifs et retraités.

**15 décembre 2025** : Employés civils de la Défense (Fonction Publique et Fonds non publics) et les citoyens.

## Escalade guidée - Initiation

circonference

\*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>Mardi</b> 18 h à 19 h	13 janvier au 17 mars	Palestre	<b>Activité gratuite pour tous!</b>	Avant le 9 janvier

\*5-12 ans doivent être supervisés par un adulte qui peut participer ou non à l'activité.

## Escalade guidée - Autonomie

**ANNULÉ**

\*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>Mercredi</b> 17 h 30 à 18 h 45	14 janvier au 18 mars	Palestre	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>120 \$</b>	Avant le 9 janvier

\*9-12 ans doivent être accompagnés d'un adulte qui peut participer ou non à l'activité.



## Escalade guidée - Gestuelle

**ANNULÉ**

\*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
			Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>	
<b>Mercredi</b> 19 h à 20 h 30	14 janvier au 18 mars	Palestre	Détenteur de la carte PSP classique : <b>70 \$</b> Non-détenteur d'une carte PSP : <b>120 \$</b> Équipement disponible en location.	Avant le 7 janvier

\*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
			Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>	
<b>Lundi</b> 11 h 45 à 12 h 45	12 janvier au 16 mars	Gymnase 1	Détenteur de la carte PSP classique : <b>70 \$</b> Non-détenteur d'une carte PSP : <b>110 \$</b>	Avant le 7 janvier

## 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
			Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>	
<b>Lundi</b> 16 h 30 à 17 h 30	12 janvier au 16 mars	M-211	Détenteur de la carte PSP classique : <b>70 \$</b> Non-détenteur d'une carte PSP : <b>110 \$</b>	Avant le 7 janvier

## Circuit d'entraînement fonctionnel

16 ans et +

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

\*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
<b>Mardi*</b> 11 h 45 à 12 h 45	13 janvier au 18 mars	FH-A	Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>	
<b>Mardi</b> 16 h 30 à 17 h 30		Gymnase 1	Détenteur de la carte PSP classique : <b>70 \$</b>	Avant le 9 janvier
<b>Jeudi</b> 11 h 45 à 12 h 45	15 janvier au 19 mars	FH-A	Non-détenteur d'une carte PSP : <b>110 \$</b>	
<b>Jeudi</b> 15 h 30 à 16 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
			Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>	
<b>Mercredi</b> 16 h 30 à 17 h 30	14 janvier au 18 mars	M-211	Détenteur de la carte PSP classique : <b>70 \$</b>	Avant le 7 janvier

## Introduction à la musculation

**ANNULÉ**

14-17 ans

Ce cours est conçu pour les jeunes de 14 à 17 ans qui souhaitent acquérir de solides bases en musculation et en entraînement physique. Sous la supervision de nos spécialistes, les participants apprendront les techniques fondamentales de la musculation, l'importance de la sécurité et de la prévention des blessures, et développeront une routine d'entraînement adaptée à leur âge et niveau de forme physique.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Lundi</b> 17 h 30 à 18 h 30	12 janvier au 16 mars	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 9 janvier

## Musculation

16 ans et +

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

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Lundi</b> 11 h 45 à 12 h 45	12 janvier au 16 mars	FH-202		
<b>Lundi</b> 16 h 30 à 17 h 30		FH-A	Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>	
<b>Mercredi</b> 11 h 45 à 12 h 45	14 janvier au 18 mars	FH-202	Détenteur de la carte PSP classique : <b>70 \$</b>	Avant le 9 janvier
<b>Mercredi</b> 16 h 30 à 17 h 30		FH-A	Non-détenteur d'une carte PSP : <b>110 \$</b>	
<b>Vendredi</b> 11 h 45 à 12 h 45	16 janvier au 20 mars	FH-202		

## Mobilité

**ANNULÉ**

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
<b>Mardi</b> 16 h 30 à 17 h 30	13 janvier au 17 mars	M-211	Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>	
			Détenteur de la carte PSP classique : <b>70 \$</b>	Avant le 7 janvier
			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 30 à 17 h 15	15 janvier au 19 mars	M-166	Détenteur de la carte PSP illimitée : <b>GRATUIT</b>	
			Détenteur de la carte PSP classique : <b>50 \$</b>	Avant le 7 janvier
			Non-détenteur d'une carte PSP : <b>85 \$</b>	

\*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**

NOUVEAUTÉ

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 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**





## Journée multi activité plein air

circonference

Journée découverte plein air au parc régional de Saint-Bernard-de-Lacolle Venez essayer, sous l'encadrement de nos animateurs, la marche en forêt avec ou sans raquette, la trottinette des neiges, la glissade sur chambre à air et le patin. L'équipement pour toutes les activités est fourni sur place, sauf les patins. Deux blocs d'activités sont disponibles, un de 10 h à 12 h et un autre de 13 h à 15 h. Vous pouvez vous inscrire aux 2 blocs, soit celui du matin et celui de l'après-midi. Pour ceux qui le désirent, vous pouvez apporter votre dîner pour manger après les activités du bloc du matin ou pour manger avant le début des activités du bloc de l'après-midi

Date	Lieu	Clientèle	Heures de départ	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
Samedi 10 janvier	Parc régional Saint-Bernard-de-Lacolle 219 rang Saint-André, Saint-Bernard-de-Lacolle QC J0J 1V0	Pour tous	<b>Bloc d'activités Avant-midi</b> 10 h à 12 h <b>Bloc d'activités Après-midi</b> 13 h à 15 h	2 h par bloc d'activités	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 6 janvier

## Introduction à la trottinette des neiges et au fatbike circonference

Avec l'encadrement de spécialistes plein air, activité d'initiation à la trottinette des neiges et au fatbike sur neige. Les trottinettes ainsi que les fatbikes et les casques sont fournis.

Date	Lieu	Clientèle	Heure de départ	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
Samedi 17 janvier	Parc Ronald-Beauregard 93, rue Towner, Saint-Jean-sur-Richelieu QC J3B 3S8	10 ans et +	10 h à 15 h	5 h	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 14 janvier

# Initiation au ski alpin

circonference

Avec l'encadrement de nos spécialistes plein air, les gens pourront apprendre les techniques de base du ski alpin. Un cours de base, obligatoire à suivre, sera offert à tous, suivi de descente libre. Tout le matériel est fourni (ski, bottes, bâtons et casques). Les participants devront obligatoirement utiliser l'équipement de ski de la garnison. Cette activité n'est pas destinée aux personnes qui font déjà du ski alpin.

Dates	Lieux	Clientèle	Heure de départ	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
<b>Samedi*</b> 24 janvier	Centre de ski du mont Saint-Bruno					Avant le 15 janvier
	550 rang des Vingt-Cinq E, Saint-Bruno-de-Montarville, QC J3V 0G6	8 ans et +	9 h 30 à 14 h 30	6,5 h	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	
<b>Samedi</b> 7 mars						Avant le 23 février

\*La journée du 24 janvier est réservée aux familles militaires, aux membres PSP, à nos partenaires et aux familles des employés de la Défense. Cette activité fait partie intégrale de la programmation du Carnaval de la Garnison Saint-Jean.



## Initiation à la randonnée en raquette

circonference

Sous la supervision de nos spécialistes plein air, les gens pourront s'initier à la raquette à neige dans le cadre d'une randonnée en forêt. Selon leur capacité physique, les participants auront le choix entre deux parcours. Ainsi, le groupe sera divisé en deux sous-groupes. Deux blocs d'activité sont disponibles, un de 10 h à 12 h et un autre de 13 h à 15 h. Vous pouvez vous inscrire aux 2 blocs, soit celui du matin et celui de l'après-midi. Tout le matériel est fourni (raquettes et bâtons). S'il n'y a pas assez de neige, l'activité sera remplacée par une marche en forêt avec crampons. Nous fournirons les crampons à neige.

Date	Lieu	Clientèle	Heures de départ	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
<b>Samedi</b> 31 janvier	Parc de la Yamaska 1780, boulevard David-Bouchard Roxton Pond QC JOE 1Z0	8 ans et +	<b>Bloc d'activités Avant-midi</b> 10 h à 12 h <b>Bloc d'activités Après-midi</b> 13 h à 15 h	2 h par bloc d'activité	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 26 janvier

## Initiation au ski de fond

circonference

Sous la supervision de nos spécialistes plein air, les gens pourront s'initier au ski de fond dans des sentiers tracés. Notre personnel va offrir des conseils techniques afin que les participants, de manière autonome, puissent apprécier au maximum leur expérience. Les participants seront divisés en 2 groupes selon leur habileté. Chaque groupe, selon ses capacités, se déplacera en forêt, avec nos guides, et ce, dans des sentiers tracés. Deux blocs d'activité sont disponibles, un de 10 h à 12 h et un autre de 13 h à 15 h. Tout le matériel est fourni (ski, bottes et bâtons). S'il n'y a pas assez de neige, l'activité sera remplacée par une marche en forêt avec crampom. Nous fournirons les crampoms à neige.

Dates	Lieux	Clientèle	Heures de départ	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
<b>Samedi</b> 7 février	Club de golf de Saint-Jean-sur-Richelieu 320, rue Jacques-Cartier Sud Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 4J7	8 ans et +	<b>Bloc d'activités Avant-midi</b> 10 h à 12 h <b>Bloc d'activités Après-midi</b> 13 h à 15 h	2 h par bloc d'activité	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 4 février
<b>Samedi</b> 14 mars	SEPAQ de Saint-Bruno 330 rang des Vingt-Cinq E, Saint-Bruno-de-Montarville, QC J3V 4P6					Avant le 6 mars

## Randonnée raquette, chocolat et porto

circonference

Randonnée d'environ 5 km en raquette, avec lampe frontale, suivie d'une dégustation de chocolats et de portos, autour d'un feu de camp.

Date	Lieu	Clientèle	Heure de départ	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
<b>Samedi</b> 14 février	Club de golf et de plein air les Cèdres 669 rue Coupland Granby, QC J2H 0P7	18 ans et +	18 h	3,5 h	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 9 février

## Introduction au patin à glace

**circonference**

Avec l'encadrement et la supervision de nos spécialistes plein air, les participants pourront s'initier au patin à glace dans un cadre ludique. Les patins sont fournis gratuitement. Vous pouvez vous inscrire aux 2 blocs, soit celui du matin et celui de l'après-midi

Date	Lieu	Clientèle	Heures de départ	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
<b>Samedi</b> 28 février	Parc Ronald-Beauregard 93, rue Towner Saint-Jean-sur-Richelieu QC J3B 3S8	8 ans et +	<b>Bloc d'activités Avant-midi</b> 10 h à 12 h <b>Bloc d'activités Après-midi</b> 13 h à 15 h	2 h par bloc d'activité	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 23 février

## Initiation à la marche nocturne

**circonference**

Sous la supervision de nos spécialistes plein air, les gens pourront marcher en forêt à la noirceur, et ce, de manière sécuritaire. Une belle expérience à vivre afin de découvrir la nature dans un contexte nocturne. Les participants seront appelés à marcher 5 km, environ, en forêt. Tout le matériel est fourni : crampons pour les chaussures, lampes frontales et bâtons.

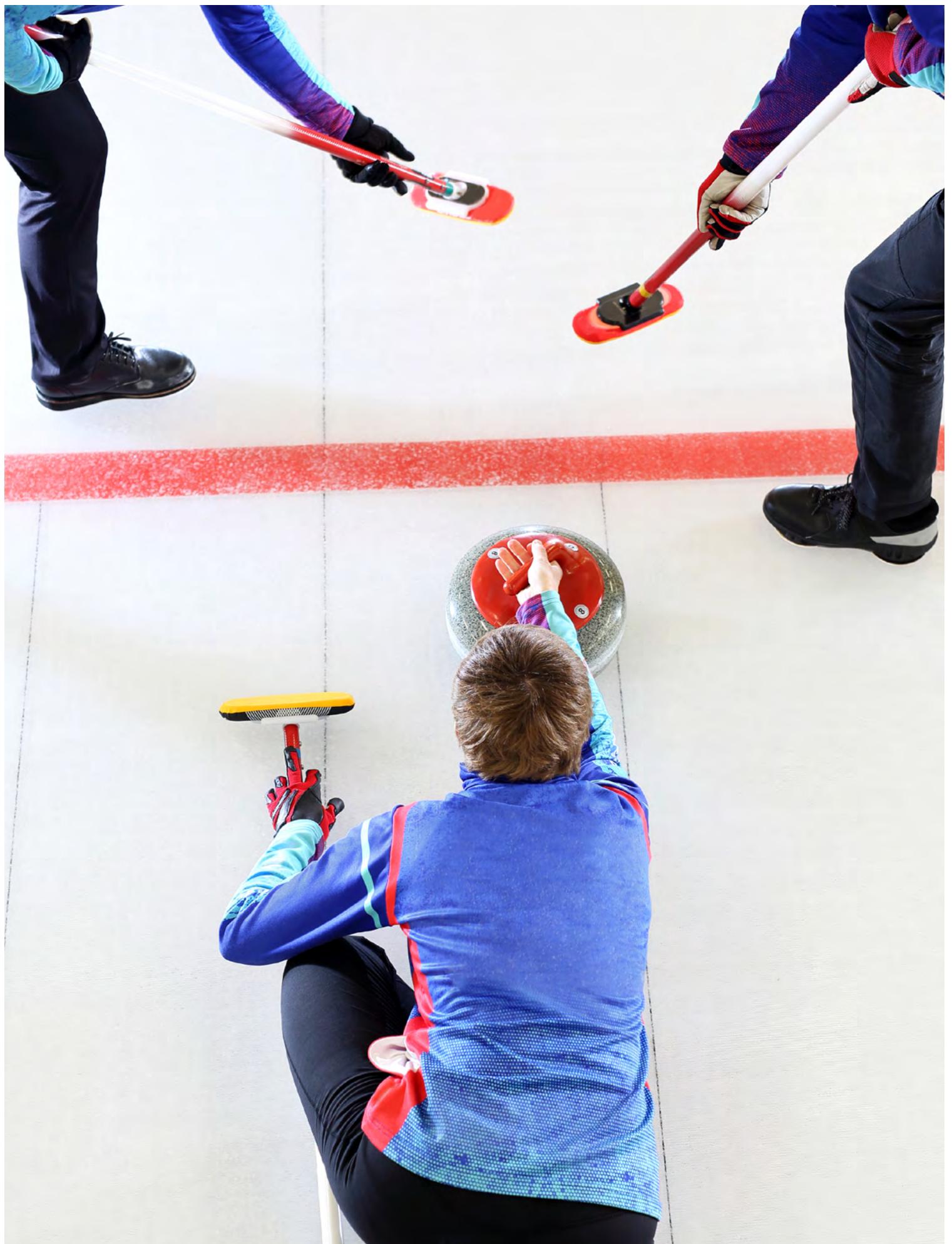
Date	Lieu	Clientèle	Heure de départ	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
<b>Samedi</b> 21 mars	Mont Saint-Grégoire 16 Chem. du Sous-Bois, Mont-Saint-Grégoire, QC J0J 1K0	12 ans et +	18 h 30	3 h	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 16 mars

## Initiation au tir à l'arc intérieur et à l'escalade intérieure

**circonference**

Sous la supervision de nos spécialistes, les gens pourront s'initier au tir à l'arc intérieur. Notre personnel va offrir des conseils techniques et encadrera les activités. Deux blocs d'activités sont disponibles, un de 10 h à 12 h et un autre de 13 h à 15 h. À chacun des blocs d'activités, les gens pourront pratiquer l'escalade et le tir à l'arc.

Date	Lieu	Clientèle	Heure de départ	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
<b>Samedi</b> 28 mars	Centre des sports, Garnison Saint-Jean 25 Chem. du Grand Bernier S Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J0J 1R0	8 ans et +	<b>Bloc d'activités Avant-midi</b> 10 h à 12 h <b>Bloc d'activités Après-midi</b> 13 h à 15 h	2 h par bloc d'activités	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 25 mars



# Activités spéciales

## LA LÉGION D'OTTERBURN PARK ET SON CLUB DE CURLING

Le département des loisirs de la garnison Saint-Jean en partenariat avec la Légion Auclair et le Club de curling d'Otterburn Park, sont heureux de vous offrir une nouvelle activité : le curling !

Ne manquez pas cette occasion de bouger, de socialiser et d'essayer quelque chose de nouveau !

Cette activité est offerte à tous. Pas besoin de savoir jouer et d'avoir le matériel puisque nous prêtons gratuitement le matériel requis et adaptons l'activité en fonction des niveaux d'habileté des participants.



### Initiation au curling

NOUVEAUTÉ

18 ans et +

Au programme : apprentissage des techniques de lancer, maîtrise du balayage, introduction à la stratégie de jeu, connaissance des règles officielles.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Lundi</b> 19 h à 21 h	19 janvier au 30 mars (pas d'activité le 2 mars) (10 cours)	Légion Auclair d'Otterburn Park  318, rue Connaught, Otterburn Park QC J3H 1J1	Détenteur d'une carte PSP - Militaire : <b>140 \$</b>  Détenteur d'une carte PSP - Vétéran : <b>150 \$</b>  Détenteur d'une carte PSP - Citoyen : <b>175 \$</b>  Non-détenteur d'une carte PSP - Militaire : <b>150 \$</b>  Non-détenteur d'une carte PSP - Vétéran : <b>175 \$</b>  Non-détenteur d'une carte PSP - Citoyen : <b>210 \$</b>	<a href="#">CLIQUEZ ICI</a> 

*Le coût inclut le temps de glace, le matériel requis et la présence des formateurs.*

### Ligue de curling

NOUVEAUTÉ

18 ans et +

Que vous soyez débutant ou expérimenté, joignez-vous à notre ligue de curling ! Aucun équipement fourni. Pour faciliter leur intégration et apprentissage, les participants seront jumelés à des équipes selon leur niveau (débutant, intermédiaire ou expérimenté).

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Mardi à jeudi</b> 19 h 30 à 21 h 30	6 janvier au 9 avril	Légion Auclair d'Otterburn Park  318, rue Connaught, Otterburn Park QC J3H 1J1	Détenteur d'une carte PSP - Militaire : <b>140 \$</b>  Détenteur d'une carte PSP - Vétéran : <b>150 \$</b>  Détenteur d'une carte PSP - Citoyen : <b>175 \$</b>  Non-détenteur d'une carte PSP - Militaire : <b>150 \$</b>  Non-détenteur d'une carte PSP - Vétéran : <b>175 \$</b>  Non-détenteur d'une carte PSP - Citoyen : <b>210 \$</b>	<a href="#">CLIQUEZ ICI</a> 

*Le coût inclut le temps de glace et le matériel requis.*

# Combo Curling : programme d'initiation + joutes

NOUVEAUTÉ

18 ans et +

- Accès complet au programme d'initiation (apprentissage des bases, encadrement personnalisé et progression adaptée).
  - Participation aux joutes officielles de la ligue (matchs, classement et esprit d'équipe).
- Cette formule est idéale pour progresser rapidement tout en vivant l'expérience compétitive de la ligue !

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Mardi et jeudi 19 h 30 à 21 h 30	19 janvier au 30 mars	Légion Auclair d'Otterburn Park 318, rue Connaught, Otterburn Park QC J3H 1J1	Détenteur d'une carte PSP - Militaire : <b>225\$</b> Détenteur d'une carte PSP - Vétéran : <b>275\$</b> Détenteur d'une carte PSP - Citoyen : <b>300\$</b> Non-détenteur d'une carte PSP - Militaire : <b>275\$</b> Non-détenteur d'une carte PSP - Vétéran : <b>325\$</b> Non-détenteur d'une carte PSP - Citoyen : <b>395\$</b>	<a href="#">CLIQUEZ ICI</a> 

*Le coût inclut le temps de glace et le matériel requis.*

## MATÉRIEL REQUIS

Aucun matériel n'est obligatoire, nous fournissons les pierres et les balais. Cependant, pour le confort et la sécurité des participants, nous vous recommandons d'apporter les éléments suivants :

- Tuque ou casquette (pour rester au chaud)
- Gants (pour le confort sur la glace)
- Espadrilles propres (semelles propres obligatoires)

Note : Si vos chaussures ne sont pas propres, des couvre-chaussures vous seront fournis afin de préserver la surface de jeu.

- Casque de vélo ou autre (Non obligatoire, mais recommandé pour prévenir les blessures en cas de chute).

## BON À SAVOIR – CURLING ET CONVIVIALITÉ

Au-delà du programme d'initiation et des joutes amicales, le curling est avant tout une activité sociale. C'est un moment privilégié pour se retrouver, échanger et créer des liens.

Après chaque séance, que ce soit dans le programme d'initiation ou des joutes de ligue, les participants qui le souhaitent peuvent prolonger le plaisir en partageant un repas simple offert par la cuisine de la Légion et en savourant une bière à prix abordable au bar. Venez pour le sport, restez pour l'ambiance !

POUR PLUS D'INFORMATIONS 

# 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
<b>Séances de parties libres, avec ateliers facultatifs occasionnels</b> 18 h 30 à 22 h	26 janvier 2 février et 16 février 2, 16 et 30 mars 13 avril			
<b>Tournoi de parties semi-rapides</b> 18 h 30 à 22 h	9 février			
<b>Championnat fermé du Club d'échecs de Saint-Jean-sur-Richelieu, tournoi de 5 parties lentes</b> (1 heure de temps de réflexion plus 30 secondes par coup joué), une partie par séance. 18 h 30 à 22 h	23 février 9 et 23 mars 6 et 20 avril	Garnison Saint-Jean Mess Le Patriote (Salon Hébert)	Détenteur d'une carte PSP, militaire actif et vétéran : <b>GRATUIT</b> Non-détenteur d'une carte PSP : <b>27 \$ + tx</b>	<b>CLIQUEZ ICI</b>
<b>Tournoi de parties blitz</b> 18 h 30 à 22 h	27 avril			

POUR PLUS D'INFORMATIONS

# ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR SSARC (SOUTIEN SPÉCIALISÉ AUX RESSOURCES COMMUNAUTAIRES)



## Danse en ligne en famille



Rejoignez-nous pour une matinée de danse en ligne en famille. Cette séance détendue et adaptée aux débutants invite les familles avec des enfants de 0 à 12 ans à apprendre quelques danses en ligne simples et à passer un moment amusant ensemble. Aucune expérience préalable n'est nécessaire. Activité animée en anglais. Un espace de motricité douce et d'activités physiques sera également disponible pour les plus jeunes afin qu'ils puissent explorer et se dépenser.

Contacts : stjean@arc-hss.ca / (514) 605-9500

Date	Lieu	Clientèle	Heure de départ	Durée	Coûts	Inscriptions obligatoires
Samedi 17 janvier	Centre des sports, Garrison Saint-Jean 25 Chem. du Grand Bernier Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J0J 1R0	Familles avec enfants 0-12 ans	10 h	2 h	Gratuit pour tous	<b>CLIQUEZ ICI</b>

## Bricolages Saint-Valentin



Célébrez la saison de la Saint-Valentin avec une matinée en douceur. Les familles peuvent réaliser des bricolages, jouer à des jeux et passer un moment plein de coeurs et de sourires ensemble. Activité animée en anglais.

Contacts : stjean@arc-hss.ca / (514) 605-9500

Date	Lieu	Clientèle	Heure de départ	Durée	Coûts	Inscriptions obligatoires
Samedi 7 février	Centre des sports, Garrison Saint-Jean 25 Chem. du Grand Bernier Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J0J 1R0	Familles avec enfants 0-12 ans	10 h	2 h	Gratuit pour tous	<b>CLIQUEZ ICI</b>

## Tir à l'arc intérieur supervisé + motricité



Initiez-vous au tir à l'arc en intérieur lors d'une séance sécurisée et adaptée aux débutants. Enfants 0-12 ans et parents peuvent apprendre et s'amuser ensemble. Tout le matériel est fourni. Activité animée en anglais. Un espace de motricité douce et d'activités physiques sera également disponible pour les plus petits.

Contacts : stjean@arc-hss.ca / (514) 605-9500

Date	Lieu	Clientèle	Heure de départ	Durée	Coûts	Inscriptions obligatoires
Samedi 21 mars	Centre des sports, Garrison Saint-Jean 25 Chem. du Grand Bernier Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J0J 1R0	Familles avec enfants 0-12 ans	10 h	2 h	Gratuit pour tous	<b>CLIQUEZ ICI</b>

# ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR LA VILLE DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU



## Ski de fond (initiation)



Dates	Lieu	Clientèle	Heure	Inscriptions
<b>30 janvier</b> (reprise possible le 6 février)	Club de Golf St-Jean 320 Rue Jacques-Cartier S, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J3B 4J7			<a href="#">CLIQUEZ ICI</a>
<b>13 février</b> (reprise possible le 20 février)		18 et +	10 h à 11 h 30	

## Ski de fond familial (initiation)



Date	Lieu	Clientèle	Heure	Inscriptions
<b>1<sup>er</sup> février</b> (reprise possible le 8 février)	Club de Golf St-Jean 320 Rue Jacques-Cartier S, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J3B 4J7			<a href="#">CLIQUEZ ICI</a>
<b>15 février</b> (reprise possible le 22 février)		8 et +	9 h 30 à 11 h	



## Raquette et mise en forme



Date	Lieu	Clientèle	Heure	Inscriptions
<b>12 février</b> (reprise possible le 19 février)	Club de Golf St-Jean 320 Rue Jacques-Cartier S, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J3B 4J7	12 et +	11 h à 12 h	<a href="#">CLIQUEZ ICI</a>
<b>14 février</b> (reprise possible le 21 février)			9 h 30 à 10 h 30	



# CARNAVAL D'HIVER

**Samedi 24 janvier**

10 h à 23 h - Garnison Saint-Jean

**Dimanche 25 janvier**

10 h à 15 h - Centre de plein air l'Estacade

**GRATUIT**



PROGRAMMATION  
COMPLÈTE DISPONIBLE  
DÈS LE 10 JANVIER 2026!

Ouvert aux militaires (actifs et retraités) et à leur famille, ainsi qu'aux employés civils de la Défense (Fonction publique et Fonds non publics) et à leur famille, aux membres des clubs de loisirs et aux détenteurs des cartes PSP.



circonflexe





# CALENDRIER D

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	J
11 H 45 À 12 H 45	<ul style="list-style-type: none"><li>Musculation (FH-202)</li><li>Boxe (Gymnase 1)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Circuit d'entraînement fonctionnel (FH-A)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Musculation (FH-202)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>C... f... (H)</li></ul>
15 H 30 À 16 H 30				<ul style="list-style-type: none"><li>C... f... (H)</li></ul>
16 H 30 À 17 H 30	<ul style="list-style-type: none"><li>Musculation (FH-A)</li><li>Spinning (M-211)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Circuit d'entraînement fonctionnel (Gymnase 1)</li><li>Mobilité (M-211) <b>ANNULÉ</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Musculation (FH-A)</li><li>Zumba (M-211)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>16... Y... (H)</li></ul>
17 H 30 À 18 H 30	<ul style="list-style-type: none"><li>Intro musculation 14-17 ans (FH-A) <b>ANNULÉ</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>17 h à 20 h 30 Accréditations libres (Palestre)</li><li>17 h à 20 h 30 Escalade supervisée (Palestre) <b>circonflexe</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>17 h 30 à 18 h 45 Escalade guidée - Autonomie (Palestre) <b>ANNULÉ</b></li></ul>	
DÈS 18 H 00	<ul style="list-style-type: none"><li>18 h à 20 h Tir à l'arc supervisé (Palestre) <b>circonflexe</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>18 h à 19 h Escalade guidée - Initiation (Palestre) <b>circonflexe</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>19 h à 20 h 30 Escalade guidée - Gestuelle (Palestre) <b>ANNULÉ</b></li></ul>	

# DES ACTIVITÉS

EUDI	VENDREDI
• Circuit d'entraînement fonctionnel (FH-A)	• Musculation (FH-202)
• Circuit d'entraînement fonctionnel (FH-A)	
6 h 30 à 17 h 15 Yoga Hatha (M-211)	

## HORAIRE VARIABLE

### SAMEDI

- Journée multi activité plein air d'hiver  
**10 janvier**  
**circonflexe**

- Introduction à la trottinette des neiges et au fatbike  
**17 janvier**  
**circonflexe**

- Initiation au ski alpin  
**24 janvier**  
**circonflexe**

- Initiation à la randonnée en raquette  
**31 janvier**  
**circonflexe**

- Initiation au ski de fond  
**7 février**  
**circonflexe**

- Randonnée raquette, chocolat et porto  
**14 février**  
**circonflexe**

- Introduction au patin à glace  
**28 février**  
**circonflexe**

- Initiation au ski alpin  
**7 mars**  
**circonflexe**

- Initiation au ski de fond  
**14 mars**  
**circonflexe**

- Initiation au tir à l'arc intérieur et à l'escalade intérieure  
**28 mars**  
**circonflexe**





## Informations et coordonnées

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

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

### Boutique sports et plein air

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

### Accueil du centre des sports

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

### Location des installations

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

### Prêt d'équipement Circonflexe

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



**circonflexe**