

AUTOMNE 2024

REMISE EN FORME, SPORTS, LOISIRS ET SERVICES AQUATIQUES

 29 Duxford Rd., Hornell Heights

 (705) 494-2011 ext. 2610

 cfmws.ca/north-bay

 @NorthBayPSP

DATES D'INSCRIPTION

Militaires/Anciens combattants: Le 12 août 2024

Aquaforme: Le 14 août 2024

Personnel MDN/Membres: Le 19 août 2024

Non-Membres: Le 20 août 2024

Enregistrement ouvert des 09h00

Annuaire

RÉCRÉATION

Réception - Demandes générales

705-494-2011 ext. 2610

Mack Joseph - Adjointe administratif, communautaires/des loisirs

Mackenzie.joseph@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext. 2614

Emily Silver - Superviseur communautaire et des loisirs

Silver.Emily@cfmws.com | 705-494-2011 ext. 2617

Lindsay Seguin - Coordonnatrice communautaire/des loisirs

Lindsay.Seguin@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext. 2613



REMISE EN FORME

Paul Best - Gestionnaire, Conditionnement physique, sports et loisirs

Paul.Best@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext. 2290

Haley French - Coordonnatrice intérimaire de la condition physique

Haley.French@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext. 2290

Jesse Wilson - Moniteur de la condition physique et des sports

705-494-2011 ext. 2290

SPORTS ET ACTIVITÉS AQUATIQUES

Marc Desroches - Coordonnateur des sports et des installations/Superviseur aquatique

Marc.Desroches@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext. 2240

Penny Lecour - Programmeur aquatique

Penny.Lecour@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext 2611

Erika Lewis - Assistante de la condition physique, des sports et des installations

705-494-2011 ext. 2242



PROMOTION DE LA SANTÉ

Lucas Demarco - Gestionnaire de la promotion du santé

Lucas.Demarco@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext. 2350

Trevor Monahan - Adjoint administratif à la promotion de la santé

Trevor.Monahan@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext. 2612



LES POLITIQUES DE L'ÉTABLISSSEMENT

Ces règles et règlements ont été conçus pour assurer la propreté, l'organisation et la sécurité du centre. Veuillez observer et respecter toutes les règles établies. Le non-respect de ces règles peut entraîner la suspension des privilèges d'adhésion.

Général

- Les membres de l'installation et les invités doivent entrer et sortir de l'immeuble par l'entrée principale seulement. Tous les membres doivent présenter leur carte de membre avec photo à chaque visite au bureau d'information lorsqu'ils entrent pour la première fois dans le centre de conditionnement physique.
- Des frais seront facturés pour le remplacement des cartes de membre perdues.
- Le Centre de conditionnement physique et de bien-être J.J.P. Legault n'est pas responsable pour les articles perdus ou volés. Veuillez verrouiller tous les articles dans les casiers fournis et assurez-vous d'avoir apporté votre propre cadenas. Les casiers sont réservés à un usage journalier seulement.
- Aucun aliment ou boisson (autre que de l'eau) est autorisé dans la salle de musculation et de cardio ou dans le gymnase. Cependant, nous vous recommandons d'apporter une serviette et une bouteille d'eau pendant votre entraînement.
- Les sacs, les manteaux et l'équipements ne sont pas autorisés dans la salle de musculation et de cardio. L'utilisation des casiers est recommandée. Aucun bien personnel sera conservé à la réception.
- L'utilisation d'appareils électroniques comme les téléphones portables, les iPad et les tablettes n'est pas autorisée dans les vestiaires.
- Les enregistrements ou photos non autorisés des participants, du personnel ou des invités sont interdits dans l'établissement.
- Le Centre de conditionnement physique et de bien-être J.J.P. Legault se réserve le droit de réserver une partie ou la totalité des installations pour des activités militaires, des événements spéciaux, des programmes ou des activités. Un avis préalable sera affiché dans l'ensemble de l'établissement.
- Cracher dans l'établissement donnera lieu à la suspension des privilèges d'adhésion.
- Le port de chaussures appropriées est obligatoire dans les installations d'entraînement. Les chaussures d'extérieur, les chaussettes ou les pieds nus ne sont pas autorisés.
- Tous les participants sont responsables d'assurer qu'ils ont un observateur pendant les exercices de poids libre.
- La conduite et/ou la sollicitation d'affaires personnelles sont interdites. Seuls les employés des PSP peuvent donner de la formation personnelle.
- Lorsque vous utilisez la salle de musculation et de cardio, tout l'équipement utilisé doivent être retourné au régions appropriée après votre séance d'entraînement.
- Nous recommandons à tous les joueurs de squash de porter une protection oculaire APPROUVÉE. Tous les joueurs de squash doivent porter des chaussures non marquées.
- Nous recommandons de porter des chaussures dans les douches et les vestiaires.
- Les membres de l'établissement doivent porter une tenue, avoir de l'étiquette, de la courtoisie et un langage appropriée pendant qu'ils sont au Centre.
- Les participants doivent porter des vêtements sportifs/actifs appropriés et des chaussures de sport propres. Les vêtements ne doivent pas avoir un libellé offensant et les sections médianes doivent être couvertes en tout temps.
- Les membres de l'établissement doivent respecter les autres règles et règlements affichés dans l'établissement ou communiqués par le personnel du Centre de conditionnement physique et de bien-être J.J.P. Legault. Le non-respect de ces règles peut entraîner des sanctions immédiates ou la perte des privilèges de l'établissement.

Sécurité

- Le personnel du Centre de conditionnement physique et de bien-être J.J.P. Legault est certifié en premiers soins, en RCP et en DEA.
- Des fournitures de base pour les premiers soins sont disponibles à la réception.
- Le Centre de conditionnement physique et de bien-être J.J.P. Legault est équipé de deux (2) DEA.

Politiques d'hygiène

- Tous les vêtements d'entraînement doivent être propres et exempts d'odeurs avant le début de l'entraînement.
- De nombreuses personnes souffrent d'allergies diverses et de détresse respiratoire ; les parfums et autres produits peuvent aggraver leur état. Veuillez ne pas porter de parfum, d'eau de Cologne, de lotion fortement parfumée ou de déodorant dans l'établissement.
- L'utilisateur doit nettoyer tous les équipements immédiatement après leur utilisation. Des serviettes en papier et des flacons pulvérisateurs sont disponibles dans toutes les zones.

ADHÉSION

Conditions générales



OPTIONS DE PAIEMENT POUR ADHÉSION

Les clients peuvent acheter un forfait PSP (individuel ou familial) moyennant des frais fixes pour la durée du mandat: un mois, trois mois, six mois, ou 12 mois.

Les frais fixes ne sont pas sujets à changement pendant la durée du plan et doivent être payés au complet dès le départ. Ces plans ne sont pas automatiquement renouvelés et expirent à partir de la durée appropriée de la date d'achat.

Les membres associés doivent renouveler leur adhésion dans les 30 jours suivant la date d'expiration pour éviter d'avoir à être mis sur une liste d'attente.

L'accès à l'établissement avec une adhésion expirée n'est pas autorisé sans payer de frais d'inscription. Les frais d'inscription ne sont offerts que du lundi au vendredi après 16h00 et en tout temps durant la fin de semaine.

POLITIQUE D'ANNULATION (REMBOURSEMENT)

DE L'ADHÉSION

Chaque annulations d'adhésion sont soumises à des frais administratifs de 10%.

Les adhésions d'un mois à l'autre ne sont pas valables pour annulation ou remboursement.

Les demandes de remboursement doivent être présentées par écrit au coordonnateur communautaire ou récréatif pour examen et autorisation. Les remboursements doivent être demandés par écrit au moins 7 jours avant la date à laquelle le membre souhaite désactiver son adhésion.

POLITIQUE D'ANNULATION (REMBOURSEMENT) DU PROGRAMME

1. Si un programme annonce un dépôt non remboursable requis, aucun remboursement ne sera émis pour le dépôt.
2. Si plus de 50 % du programme est écoulé, aucun remboursement ne sera accordé.
3. Les demandes de remboursement avant l'expiration de 50 % du programme entraîneront des frais administratifs de 10 % qui seront déduits de la valeur finale du remboursement.
4. Les remboursements complets pour des urgences médicales ou des raisons opérationnelles militaires seront autorisés avant la date de début du programme, après la date de début, les remboursements seront calculés au prorata. La documentation sera requise.
5. Aucun remboursement ne sera accordé pour les leçons de natation; les considérations relatives à la clause 4 seront prises en compte.

SUSPENSIONS

Le non-respect des règles et règlements de l'établissement peut entraîner la suspension de l'adhésion de PSP pour une personne, une famille ou un membre célibataire d'un plan familial. Pendant la suspension, la personne n'aura aucun accès à l'établissement, aux services ou aux réductions liés au plan et un remboursement ne peut être demandé.

ADMISSION

Les enfants de moins de 11 ans doivent être supervisés directement par un tuteur de 17 ans ou plus.

Les enfants de 11 ans ou plus peuvent utiliser l'installation sans supervision, l'accès des jeunes (13 à 17 ans) aux salles de musculation et de cardio doit être en accord avec la politique d'introduction des jeunes au poids et cardio.

POLITIQUES OU RÈGLES DE LA FACILITÉ

Si un titulaire ou un invité de PSP enfreint une politique ou une règle, les employés de PSP se réservent le droit de demander à la personne de s'arrêter et/ou de lui demander de partir sans remboursement. La violation d'une politique ou d'une règle par un membre peut également amener le PSP, à sa seule discrétion, à mettre fin à son adhésion et/ou à d'autres ententes.

Les titulaires de PSP PLAN doivent suivre les règles spécifiques qui sont affichées concernant l'utilisation de chaque installation dans le complexe de conditionnement physique, de sports et de loisirs en ce qui concerne :

- Utilisation de l'équipement
- Contraintes de temps
- Tenue appropriée
- Utilisation des casiers
- Sollicitation
- Frais d'utilisation et de halte-accueil pour les invités;
- Services et avantages inclus dans le PLAN PSP
- Masques et couvre-visages

CONDUITE

Dans les installations de PSP, on ne permet pas et ne tolérera aucune conduite inappropriée. Une telle conduite comprend, (sans s'y limiter), l'utilisation de propos bruyants, injurieux, offensants, insultants, dégradants, grossiers, obscènes ou toute conduite qui harcèle ou dérange les membres, les invités ou les employés de PSP.

ACTIVITÉS INTERDITES

PSP n'autorise pas le tabagisme, l'alcool ou les drogues illicites dans ses installations, ni l'accès à ses installations sous l'influence des substances susmentionnées.

Aucun client ne peut former un autre client pour compensation. Si PSP détermine que cette formation a lieu dans l'une de ses installations, le formateur et/ou le stagiaire peuvent perdre leur adhésion sans remboursement.

Aucune photographie, enregistrement, vidéo, tournage ou enregistrement audio n'est autorisé dans les installations de PSP sans autorisation écrite préalable de la direction.

PRIX D'ADHÉSION



Type d'adhésion unique	1 Mois	3 Mois	6 Mois	12 Mois
Jeunes à charge (0-12 ans) Membres des FC, vétérans et leurs personnes à charge, membres de l'USAF et leurs personnes à charge. Membres en service de la fanfare de la 22e Escadre.	\$4.50	\$13.50	\$27.00	\$54.00
Adulte à charge (13+) Membres des FC, vétérans et leurs personnes à charge. Membres de l'USAF et leurs personnes à charge. Membres en service de la fanfare de la 22e escadre.	\$6.50	\$19.50	\$39.25	\$78.75
Famille - Personnes à charge Personnes à charge des membres des FC, des membres de l'USAF et des vétérans. Membres en service de la fanfare de la 22e Escadre.	\$10.75	\$32.00	\$64.00	\$128.25

Allotissements de solde militaire Offert aux membres actifs de la Force régulière qui souhaitent avoir des retenues à la source pour les frais d'adhésion de leur famille.	Personne à charge (adulte de 13 ans et plus) : 6.50 \$/mois Personne à charge (jeunes de 0 à 12 ans) : 4.50 \$/mois Famille : 10.75 \$/mois
--	--

Membre Ordinaire	1 Mois	3 Mois	6 Mois	12 Mois
Jeunes (0-12 ans) Les personnes à charge des fonctionnaires actuels du MDN, des FNP, des CRFM, de RDDC et de CDC, du personnel de conciergerie et leurs personnes à charge. GRC, Colonels honoraires en exercice et leurs personnes à charge. Les anciens membres du personnel des FNP et de la GRC qui reçoivent une pension et les personnes à leur charge. Les personnes à charge des membres de la bande de la 22e Escadre en service.	\$21.75	\$63.75	\$123.75	\$208.00
Adulte (13+) Fonctionnaires actuels du MDN, FNP, CRFM, RDDC et CDC, personnel de conciergerie et leurs personnes à charge. GRC, Colonels honoraires en exercice et leurs personnes à charge. Les anciens membres du personnel des FNP et de la GRC qui reçoivent une pension et les personnes à leur charge. Les personnes à charge des membres de la bande de la 22e Escadre en service.	\$31.50	\$92.75	\$180.25	\$292.00
Famille Les personnes à charge des fonctionnaires actuels du MDN, des FNP, des CRFM, de RDDC et de CDC, du personnel de conciergerie et leurs personnes à charge. GRC, Colonels honoraires en exercice et leurs personnes à charge. Les anciens membres du personnel des FNP et de la GRC qui reçoivent une pension et les personnes à leur charge. Les personnes à charge des membres de la bande de la 22e Escadre en service.	\$66.75	\$196.25	\$381.00	\$687.50

Seuls les militaires actifs et leurs conjoints peuvent utiliser les installations du lundi au vendredi, de 0600 à 0900 heures.

PRIX D'ADHÉSION



Membre associé	1 Mois	3 Mois	6 Mois	12 Mois
Jeunes (0-12 ans) Membres du public âgés de 0 à 12 ans.	\$32.00	\$94.25	\$182.75	\$307.25
Étudiant (13+) Membres du grand public âgés de 13 ans ou plus munis d'une pièce d'identité valide ou étudiants de l'enseignement post-secondaire munis d'une pièce d'identité valide.	\$49.25	\$145.25	\$282.25	\$379.80
Adulte (13+) Membres du grand public et personnel du service civil.	\$59.25	\$173.35	\$337.50	\$522.60
Personnes âgées célibataires (55+) Membres du grand public et du personnel civil âgés de 55 ans ou plus.	\$49.50	\$145.25	\$282.25	\$379.80
la famille Membres du grand public et du personnel du service civil. Jusqu'à 8 personnes, qui doivent vivre sous le même toit et être considérées comme des personnes à charge.	\$148.00	\$435.75	\$846.25	\$1198.80

HALTE - ACCUEIL

LES FRAIS D'HALTE-ACCUEIL SONT EN EFFET APRÈS 16H00 DU LUNDI AU VENDREDI OU À TOUT MOMENT LES SAMEDIS ET LES DIMANCHES.

âges 0-12: \$6.00

âges 13+: \$12.00

Restrictions relatives à l'âge pour l'établissement

- Les enfants de moins de 11 ans doivent être supervisés directement par un tuteur âgé d'au moins 17 ans.
- Les participants âgés de **13 à 17 ans** peuvent utiliser la salle de musculation et de cardio une fois qu'ils ont réussi le cours Introduction to Weight & Cardio.
- Les enfants de moins de 16 ans ne sont pas admis sans surveillance dans le sauna

Restrictions d'âge : Aquatiques

- Les enfants de moins de 6 ans doivent être accompagnés dans l'eau par un parent ou un tuteur légal.
- Les enfants de moins de 10 ans doivent être supervisés par une personne de 16 ans ou plus dans l'aire de la piscine.
- Les enfants de moins de 16 ans ne sont pas admis **sans surveillance** dans le sauna. (Le gardien doit être dans le sauna)



HORAIRES D'OUVERTURE DEL'ÉTABLISSMENT

Renseignements généraux

Jour de semaine	Militaire	Anciens combattants/ Équipe de Défense	Membres civils	Membres du publique
Lundi-Vendredi	06h00-21h00	09h00-21h00	09h00-12h00 14h00-21h00	16h00-21h00
Samedi et Dimanche	08h00-18h00	08h00-18h00	08h00-18h00	08h00-18h00

FERMETURES /HEURES RÉDUITES:

Fête du travail - le 02 sept: **Fermé**
Journée nationale de la vérité et de la Réconciliation - le 30 sept **Fermé**
Action de grâces - le 14 oct: **Fermé**
Jour du souvenir - le 11 nov: **Fermé**
Noël - Le 25 déc: **Fermé**
Le lendemain de Noël - Le 26 déc: **Fermé**

TEMPS RESTREINTS POUR LES MILITAIRES

- 06h00-09h00, militaires et conjoints seulement. **Nous demandons aux membres d'attendre dans le hall d'entrée jusqu'à 0900 heures.**
- 12h00-14h00, les militaires, les anciens combattants, le personnel du MDN et leurs familles dans la **salle de musculation et de cardio seulement.**

À l'attention des invités sur une base militaire

Tous les membres et invités sont tenus de coopérer avec le personnel des PSP et le personnel militaire pendant les procédures d'urgence, les exercices et les scénarios réels.

HORAIRE DU GYMNASÉ

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi et Dimanche
Militaires et Membres	09h00-11h30 13h00-16h00	13h00-14h00	09h00-11h30 13h00-14h00	13h00-14h00	09h00-11h30 13h00-16h00	
PT militaire		14h00-16h00	14h00-16h00			
Sport militaire de la 22e Escadre	Sport militaire 18h00-20h45	Sport militaire 16h00-17h45	Sport militaire 16h00-18h00	Sport militaire 16h00-17h45		
Gymnase publique Pour tous	16h00-20h45			18h00-20h45 **D'autre programme peuvent effectuer ces heures	16h00-20h45 *Soirée d'enfants peut affecter cet horaire	Samedi 08h00-17h45 Dimanche 08h00-17h45 **D'autre programme peuvent effectuer ces heures
Programme	Force et conditionnement 12h00-12h30	"HIIT" 12h00-12h30 Mur de roches 18h00-21h00 Soirée d'enfants 18h00-20h00 Le 19 nov, 3 déc, le 10 déc	Soirée racquet 1800-2045	"HIIT" 12h00-12h30 Réservation de groupes 18h00-20h00	Preparation FORCE 12h00-12h45 Soirée d'enfants 17h30-20h30 * Le 20 sept, le 25 oct et le 29 nov	Samedi Reservation de groupe 13h00-15h00 Dimanche fête 13h00-15h00

L'utilisation du gymnase sera limitée de 12h00 à 12h45 du lundi au vendredi pour les cours de midi.

*Les horaires peuvent changer sans préavis, selon les exigences opérationnelles

Étiquette des participants

Contactez la réception pour plus d'informations sur les horaires !

705-494-2011, poste 2610.

FERMETURES/HEURES RÉDUITES:

Fête du travail - le 02 sept: **Fermé**

Journée nationale de la vérité et de la

réconciliation - le 30 sept **Fermé**

Action de grâces - le 14 oct: **Fermé**

Jour du souvenir - le 11 nov: **Fermé**

Noël - Le 25 déc: **Fermé**

Le lendemain de Noël - Le 26 déc: **Fermé**

- Remettre tout l'équipement usagé à la salle des machines ou à la réception
- Tous les membres doivent être conscients que le gymnase ouvert est une installation partagée pour tous les membres et les invités.
- Le temps du gymnase ouverte est accordé selon le principe du premier arrivé, mais aucun groupe n'est autorisé à utiliser le gymnase pendant de longues périodes.
- La musique jouée pendant le gymnase ouverte est à la discrétion du personnel de BFC. On s'attend à ce que les participants respectent l'installation partagée et on peut leur demander d'éteindre leur musique en tout temps.
- La musique avec un langage grossier ou inapproprié n'est pas permise
- Tout participant qui a besoin d'aide avec l'équipement doit se présenter à la réception.
- On s'attend à ce que les participants agissent conformément à l'affichage affiché dans le gymnase. Le défaut de le faire peut entraîner une suspension de l'installation pour la journée sans remboursement.
- Les chaussures et les chemises doivent être portées en tout temps dans le gymnase.
- La nourriture et les boissons ne sont pas permises sur le sol du gymnase sauf pour de l'eau.



REMISE EN FORME

Description et détails des classes

L'inscription n'est pas requise pour nos cours de conditionnement physique et est ouverte à tous militaires et invités.

Classe

Force et conditionnement

Lundi 12h00-12h30

Travailler fort! Force et conditionnement est un cours de fitness de tous niveaux qui utilise les caractéristiques de la forme physique fonctionnelle. Défis d'entraînement quotidien et un énorme gambit de différents types d'équipements. Aucune expérience nécessaire - sortez si vous voulez un excellent entraînement et vous êtes sûr d'apprendre quelque chose de nouveau!

"HIIT"

Mardi et jeudi 12h00 - 12h30

Entraînement par intervalles à haute intensité. Manque de temps, objectifs élevés? Vient essayer nos classe de HIIT - Ce cours vise à vous donner un excellent entraînement en peu de temps. Simplicité et efficacité!

Yoga

Mercredi 12h00-12h45

Apprenez comment étirer, renforcer et développer la résilience dans notre classe de yoga à tous les niveaux. Nos cours sont Vinyasa dans le style, donc vous savez que vous obtiendrez un EXCELLENT entraînement, mais nous englobant également la relaxation et beaucoup d'étirements doux afin que tout le monde obtient un peu de ce qu'ils veulent de chaque classe. Les classes se remplissent rapidement et sont remplies selon le principe du premier arrivé, premier servi.

Preparation FORCE

Vendredi 12h00-12h45

Courir, soulever, transporter, traîner. Se concentrer sur l'amélioration de votre état de préparation opérationnelle tout en se préparant à démolir votre prochain ÉVALUATION DE FORCE. Les professionnels du conditionnement physique PSP vous entraîneront à travers quatre entraînements rigoureux axés sur l'amélioration de votre capacité physique à réussir l'évaluation FORCE.

Pour réserver un test FORCE, veuillez contacter le Département de conditionnement physique, 705-494-2011 poste 2290
*D'autres jours peuvent être organisés si nécessaire.

Calendrier EP et FORCE - Unite militaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
EP Militaire	06h00-09h00	06h00-09h00 14h00-16h00	06h00-09h00 14h00-16h00	06h00-09h00	06h00-09h00
TEST DE FORCE		09h00-10h00		09h00-10h00	

PROGRAMMES RÉCRÉATIFS

Jeunes

Soirée d'enfants âge 6-13 ans	Les vendredis 17h00 à 20h30 Le 30 août, le 20 septembre, le 29 novembre Rejoignez-nous pour une extravagance mensuelle de la jeunesse où les participants s'embarquent pour une nuit remplie de jeux, d'artisanat et d'activités à thème ! Des aventures spatiales aux affrontements entre super-héros, chaque mois apporte un thème nouveau et passionnant qui stimule la créativité et l'imagination. Ne manquez pas l'occasion pour votre enfant de se faire des amis et de créer des souvenirs inoubliables dans un environnement dynamique et engageant !	Militaires/anciens combattants : \$15.00 Personnel de la Défense/Associés: \$25.00 Non-membres : \$30.00
Mur d'escalade âge 6-12 ans	Mardi de 18h00-19h30 Inscrivez-vous à l'une ou l'autre des séances de cinq semaines. Les participants auront l'occasion de gravir le mur et de travailler vers leurs objectifs hebdomadaires, de jouer à des jeux entre les ascensions et de travailler sur des mouvements fonctionnels qui favorisent l'essentiel de l'escalade. Les enfants apprendront les prises, les mouvements et les techniques d'escalade ainsi que de renforcer leurs capacités tout en se faisant de nouveaux amis. Début Le 10 septembre	S'inscrire à la session : Militaires/vétérans: \$70.00 Personnel de la défense/associés: \$100.00 Non-membres : \$120.00 Par semaine Militaires/Anciens combattants : \$8.00 Personnel de la défense/associés : \$12.00 Non-membres : \$14.00 Prix par classe
Soirée récréation âge 6-12 ans	Les mardis de 18h00 - 20h00 le 26 novembre, le 3 décembre et le 10 décembre 2024 Un programme de 2 heures qui comprendra une variété d'activités amusantes (Lego, Nerf, courses d'obstacles, artisanat et plus encore) pendant que les participants rencontrent de nouveaux amis et dépensent un peu d'énergie juste avant les vacances.	Militaires/anciens combattants : \$8.00 Personnel de la Défense/Associés: \$12.00 Non-membres : \$14.00 Prix par classe

Adolescents et Adultes

Mur d'escalade âge 13+ ans	Mardi 19h30-20h30 Du 10 septembre au 12 novembre 2024 Les participants disposeront d'une heure pour escalader les parois rocheuses et améliorer leurs compétences en escalade.	Militaires/anciens combattants : \$8.00 Personnel de la Défense/Associés: \$12.00 Non-membres : \$14.00 Prix par classe
Ligue de squash	Du 14 septembre au 14 décembre Mercredi 16h00-20h45 et samedi 08h00-16h15 Contact : 22wingsquashleague@gmail.com Notre ligue mixte inclusive accueille tous les niveaux d'habileté. C'est une excellente occasion d'essayer un nouveau sport, de trouver un débouché compétitif et de rencontrer de nouvelles personnes. Les matchs de la ligue sont programmés tous les mercredis et samedis, avec la possibilité de jouer des matchs amicaux à tout moment. Du 1er au 10 septembre : Début des inscriptions 12 septembre - 2 octobre : inscriptions tardifs 14 septembre : Portes ouvertes de 8h30 à 14h00	L'adhésion est obligatoire pour participer
Spin	Le mardi de 17h30 à 18h15 Faisons du vélo ensemble en écoutant de la bonne musique ! Un cours de 45 minutes dirigé par un instructeur où l'on va à son propre rythme et où l'on est à l'écoute de son corps. Tous les niveaux de forme physique sont les bienvenus. *début Le 10 septembre 2024	Titulaire de l'adhésion : Gratuit Non-membre : 12.00

COURS DE RÉCRÉATION

<p>Intro au poids et au cardio âge 13 ans +</p>	<p>Veillez contacter la réception pour être ajouté à une liste d'attente. Ce cours est conçu pour décrire certaines habitudes d'entraînement positives, l'étiquette et l'instruction sur l'utilisation appropriée de l'équipement. L'instructeur guidera les clients dans leurs habitudes d'entraînement standard en leur donnant les connaissances nécessaires pour commencer à élaborer leurs propres séances d'entraînement. Ce cours est une exigence pour les 13-17 ans qui souhaitent utiliser la salle de musculation et de cardio.</p>	<p>Militaires/anciens combattants: \$27.00 Personnel de la Défense/Associés: \$30.00 Non-membres : \$35.00</p>
<p>Soyez Prudent!</p>	<p>Veillez contacter la réception pour être ajouté à une liste d'attente. Le programme Soyez prudent! enseigne des compétences applicables et adaptées à l'âge, tout en augmentant et en renforçant la capacité d'un jeune à améliorer sa propre sécurité.</p>	<p>Militaires/Anciens combattants : \$55.00 Personnel de la Défense/Associés : \$65.00 Non-membres : \$85.00</p>
<p>Cours de gardiennage</p>	<p>Veillez contacter la réception pour être ajouté à une liste d'attente. Le cours de gardiennage de la Croix-Rouge est destiné aux jeunes de 11 à 15 ans. Il leur permet d'acquérir les compétences et les connaissances nécessaires pour s'occuper de nourrissons et de jeunes enfants en toute sécurité et de manière responsable. Ce programme complet couvre des sujets essentiels tels que les premiers secours, la préparation aux situations d'urgence, la gestion du comportement des enfants et les principes fondamentaux de la gestion d'une entreprise de gardiennage, ce qui permet aux jeunes gardiennage d'être bien équipés pour faire face à divers scénarios de garde.</p>	<p>Militaires/Anciens combattants : \$65.00 Personnel de la Défense/Associés : \$75.00 Non-membres : \$85.00</p>



PROGRAMMES RÉCRÉATIFS

Célébrez en style dans nos installations grâce à une gamme d'options de fête conçues pour ravir les invités de tous âges ! Choisissez parmi nos forfaits de fête excitants comprenant l'accès à notre gymnase ultramoderne, des aventures palpitantes sur le mur d'escalade, des éclaboussures dans la piscine ou des batailles de NERF pleines d'action. Laissez-nous nous occuper du divertissement pendant que vous profitez d'une fête mémorable et sans tracas !

Les fêtes se déroulent le dimanche de 13h00 à 15h00 et comprennent un animateur pour aider à l'installation, au nettoyage et à l'animation et jusqu'à 15 enfants (frais de 5,00 \$ pour les enfants supplémentaires, jusqu'à 20).

Les participants sont invités à apporter des décorations pour la salle de fête désignée, ainsi qu'un gâteau, s'ils le souhaitent.

*Les bougies ne sont pas autorisées, mais les bougies sans flamme sont possibles.

OPTION #1 Fête de mur d'escalade	OPTION #2 Fête de gymnase (Theme de Nerf disponible)	OPTION #3 Fête de piscine
Militaires/anciens combattants: \$250.00 Personnel de la Défense/associés: \$280.00 Non-Membres: \$315.00	Militaires/anciens combattants: \$140.00 Personnel de la Défense/associés: \$175.00 Non-Membres: \$205.00 *+\$75.00 pour theme de Nerf	Militaires/anciens combattants: \$140.00 Personnel de la Défense/associés: \$175.00 Non-Membres: \$205.00
1 hr au mur d'escalade 1 hr dans la salle privée	1 hr dans le gymnase 1 hr dans la salle privée	1 hr dans la salle privée 1 hr dans la piscine

Un dépôt non remboursable de 50 \$ est requis au moment de la réservation et les réservations seront considérées avec un préavis d'au moins 2 semaines, avant votre fête.

Pour réserver votre événement, contactez-nous aujourd'hui :
Northbaypsprec@gmail.com
705-494-2011 2610

NOUVEAU

RÉSERVATION DE GROUPES DE LOISIRS

Si vous souhaitez utiliser le mur d'escalade, organiser une bataille de Nerfs ou simplement bénéficier de l'exclusivité de notre gymnase pendant deux heures, ce programme est fait pour vous.

Réservez l'un de nos créneaux horaires pour les groupes et l'un de nos employés vous aidera à répondre aux besoins de votre groupe dans notre gymnase en vous proposant une gamme d'activités/sports et d'équipements possibles.

Les réservations de groupe ont lieu le jeudi de 18h00 à 20h00 et le samedi de 13h00 à 15h00.

Le programme comprend une équipe de PSP qui s'occupe de l'installation et du démontage, de l'arbitrage, du jeu et de la surveillance des activités de votre groupe (et de l'assurage si votre groupe utilise le mur d'escalade). Les dates sont disponibles avec un préavis minimum de 2 semaines avant la date de réservation.

Toute demande de réservation de groupe en dehors des jours et heures prédéterminés peut être adressée à Lindsay Seguin, coordonnatrice de la communauté et des loisirs :

Lindsay.Seguin@forces.gc.ca

705-494-2011, poste 2613

Réservation de groupe

Option mur d'escalade

***Pendant que les participants escaladent le mur, les autres participants peuvent profiter d'une autre activité sur l'autre moitié du gymnase.**

1-10 participants (1 personnel fourni)

Militaires/vétérans : \$250.00

Personnel de la Défense/Membres: \$280.00

Non-membres : \$315.00

11-20 participants (2 personnes fournies)

Militaires/vétérans : \$300.00

Personnel de la Défense/Membres: \$350.00

Non-membres : \$400.00

21-30 participants (3 personnes fournies)

Militaires/vétérans : \$350.00

Personnel de la Défense/Membres: \$450.00

Non-membres : \$450.00

***Les demandes pour plus de 30 participants peuvent être arrangées par le coordinateur de la communauté et des loisirs :**

Lindsay.Seguin@forces.gc.ca

Réservation de groupe

Option gymnase

(option Nerf disponible)

1 - 30 participants

Militaires/anciens combattants : \$140.00

Personnel de la Défense/Membres: \$175.00

Non membres : \$205.00

***75 \$ supplémentaire pour l'option Nerf**

***Les demandes pour plus de 30 participants peuvent être arrangées par le coordinateur de la communauté/des loisirs :**

Lindsay.Seguin@forces.gc.ca

Horaire de la piscine

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi et dimanche
Natation en longueur Militaire		07h00-08h00		07h00-08h00		
AquaForme	09h30-10h30 10h30-11h30		09h30-10h30 10h30-11h30		09h30-10h30 10h30-11h30	
Natation en longueur	11h30-13h00 19h30-20h30	11h30-13h00	11h30-13h00 19h30-20h30	11h30-13h00	11h30-13h00	12h30-13h30
Leçons de natation		1630-1930	1630-1830	1630-1930		09h00-12h00
Natation Publique	18h30-19h30		18h30-19h30			13h45-15h00

FERMETURES/HEURES RÉDUITES:

Fête du travail - le 02 sept: **Fermé**

Journée nationale de la vérité et de la réconciliation - le 30 sept **Fermé**

Action de grâces - le 14 oct: **Fermé**

Jour du souvenir - le 11 nov: **Fermé**

Noël - Le 25 déc: **Fermé**

Le lendemain de Noël - Le 26 déc: **Fermé**

AQUAFORME

Lundis, mercredis et vendredis

le 9 septembre - 10 décembre

0930-1030 et 1030-1130

Que vous soyez débutant ou que vous cherchiez à varier votre programme d'exercices, nous avons un cours pour vous. Mettez au défi votre système cardiovasculaire, tonifiez vos muscles et améliorez votre condition physique générale dans le cadre d'un entraînement aérobique dans l'eau.

Pas de séance le lundi 30 sept, le 15 oct, le 11 nov 2024

Militaires/Anciens combattants : \$100.00
 Personnel de la Défense/membre/personne agé : \$125.00
 Non-membres : \$150.00

Veillez noter qu'un halte-accueil de 12 \$ peut être acheté pour assister à ce cours.

AQUATIQUE

****PAS DE COURS**

Le 12, 13 et 31
octobre 2024

Activité	Dates et description du cours Cours du lundi au vendredi	Frais
Leçon de natation 0-6 ans	*Voir l'horaire sur page 17 et 18 Pour que chaque enfant s'amuse, joue, apprenne à nager et à se protéger dans l'eau, sur l'eau et autour de l'eau. Créer un environnement stimulant et positif qui favorise l'apprentissage. Renforcer l'importance du jeu en tant qu'outil d'apprentissage pour ce groupe d'âge. Les jeunes nageurs apprennent à nager en s'amusant et en jouant. Crevette, méduse, hippocampe, alligator, barracuda, poisson-clown, roussette, anguille.	Militaires/Anciens combattants : \$60.00 Personnel de la Défense/membre: \$70.00 Non-membres : \$85.00
Leçon de natation 6 ans +	*Voir l'horaire sur page 17 et 18 Pour que chaque enfant s'amuse, joue, apprenne à nager et à se protéger dans l'eau, sur l'eau et autour de l'eau. Créer un environnement stimulant et positif qui favorise l'apprentissage. Renforcer l'importance du jeu comme outil d'apprentissage pour ce groupe d'âge. Conçu pour développer des nageurs forts, en bonne forme physique et dotés d'une excellente technique. Nageurs 1, 2, 3, 4, 5 et 6. Remarque: les cours pour les nageurs 3 et plus durent 45 minutes.	Nageur 1 et 2 Militaires/anciens combattants : \$60.00 Personnel de défense/membre: \$70.00 Non-membres : \$85.00 Nageurs 3, 4, 5 et 6 Militaires/Anciens combattants : \$65.00 Personnel de défense/membre : \$75.00 Non-membres : \$90.00
Leçon de natation privée	Sous réserve de disponibilité veuillez vous renseigner sur notre liste d'attente	Militaires/anciens combattants : \$150.00 Personnel de défense/membre \$180.00 Non-membres : \$200.00
Étoile Bronze	Les lundis du 9 sept - 18 nov 16h30-17h30 Ils apprendront la réanimation cardio-pulmonaire et développeront des compétences en matière de sauvetage.	Militaires/Anciens combattants : \$150.00 Personnel de la Défense/membre: \$170.00 Non-membres : \$195.00

Penny Lecour

Programmeur aquatique

Penny.Lecour@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext 2611

AQUATIQUE



Activité	Dates et description du cours Cours du lundi au vendredi	Frais
<p>Instructeur de natation Doit avoir 15 ans et avoir la Croix de bronze</p>	<p>Le 09 sept - 18 nov 16h30-20h00</p> <p>Ils acquerront des méthodes d'enseignement éprouvées, évalueront les compétences et une variété de drills de développement de nage et de techniques de correction.</p> <p>**Pas de cours le 30 sept, le 14 oct, le 11 nov</p>	<p>Militaires/anciens combattants : \$150.00 Membres : \$170.00 Non-membres : \$195.00 Manuel : \$70.00</p>
<p>Medallion bronze Doit avoir 13 ans</p>	<p>le 09 sept - 18 nov 16h30-19h30 hrs</p> <p>Les participants peuvent développer une compréhension des principes de sauvetage incarnés dans les 4 composantes de la formation en sauvetage aquatique - jugement, connaissances, compétences et aptitude. Les sauveteurs apprennent le remorquage et le portage, ainsi que les méthodes de défense et de libération, en vue de se préparer à des sauvetages difficiles à risque élevé, impliquant des victimes conscientes et inconscientes de divers types. Les sauveteurs développent l'efficacité de la nage et l'endurance lors d'une épreuve de natation chronométrée de 400 mètres.</p> <p>**Pas de cours le 30 sept, le 14 oct, le 11 nov</p>	<p>Militaires/Anciens combattants: \$80.00 Personnel de la Défense/membre: \$105.00 Non-membres : \$135.00 Manuel : \$55.00</p>
<p>Croix de bronze Doit avoir un médaillon de bronze</p>	<p>le 09 sept - 18 nov 16h30-19h30</p> <p>Pour les sauveteurs qui veulent relever le défi d'une formation plus avancée, y compris une introduction à la supervision sécuritaire dans les installations aquatiques. La Croix de bronze est un prérequis pour tous les programmes de formation avancée, y compris la certification de sauveteur national et de moniteur. Comprend une épreuve chronométrée de 400 mètres de natation.</p> <p>**Pas de cours le 30 sept, le 14 oct, le 11 nov</p>	<p>Militaires/anciens combattants : \$100.00 Personnel de la défense/membres: \$130.00 Non-membres : \$160.00 Utiliser le manuel du médaillon bronze</p>
<p>Sauveteur national - piscine Doit être âgé de 15 ans et plus Croix de bronze et premiers soins standard avec CPR-C</p>	<p>Les mardis, le 03 sept - 12 nov 16h00-20h00</p> <p>Le NLS est conçu pour développer une compréhension des principes et des compétences des sauveteurs, un bon jugement et une attitude responsable à l'égard du rôle de sauveteur. Tous les participants sont priés d'apporter un stylo/crayon, du papier, le manuel Alert, un maillot de bain et une serviette.</p>	<p>Militaires/anciens combattants : \$150.00 Personnel de la Défense/membre: \$170.00 Non-membres : \$195.00 Manuel : \$55.00</p>
<p>Sauveteur national - piscine Re-certification Doit avoir une piscine NLS</p>	<p>Le mardi 12 nov 16h00-20h00</p> <p>Pour les évaluations en situation Les compétences de base seront évaluées séparément à une date convenue, avant la date de recertification.</p>	<p>Militaires/anciens combattants : \$85.00 Membres: \$85.00 Non-membres : \$85.00</p>

AQUATIQUES

LES ÉTAPES DU NIVEAU DE NATATION ET LES COMPÉTENCES REQUISES POUR PASSER

Crevette

- Confortable avec de l'eau sur le visage
- Flotteur avant - menton rentré **A**
- Flotteur arrière - oreilles vers l'intérieur **A**
- Flotteurs détendus **V**
- Quelques mouvements de bras (aides)
- Coup de pied sur le devant et sur le dos **A**

Méduse

- Entrée en position assise et retour au bord de l'eau **A V**
- Faire des bulles sur et sous l'eau
- Visage complètement immergé
- Tenter de récupérer des objets sous la surface avec les mains
- Flotteur avant - face à l'eau **A**
- Flotter sur le dos **A**
- Donner des coups de pied sur le ventre et sur le dos **A**

Hippocampe

- Sauter dans l'eau et revenir au bord **A**
- Sauter dans l'eau et flotter **V**
- Entrée en position assise, le visage entièrement immergé **A**
- Retenir sa respiration sous l'eau
- Tenter de récupérer un objet sous l'eau avec les mains et le visage immergés
- L'étoile de mer flotte à l'avant et à l'arrière **A**
- Crayon flottant à l'avant et à l'arrière **A**
- Coup de pied sur l'avant et l'arrière

Alligator

- Sauter dans l'eau jusqu'à la poitrine **A**
- Visage entièrement immergé
- Expiration contrôlée sous l'eau
- Flottement détendu avant et arrière (3 sec) **A**
- Glisser de manière fluide vers l'avant et l'arrière (3m) **A**
- Nager - en avant, en arrière, sur le côté **V**

Barracuda

- Sauter dans l'eau jusqu'à la poitrine et revenir sur le côté **V**
- Corps entier immergé
- Expiration contrôlée sous l'eau x3 avec tout le corps sous l'eau
- Flottement détendu avant et arrière (3sec) **V**
- Glissades aérodynamiques avant et arrière (3m) **V**
- Roulements latéraux avant-arrière et arrière-avant **V**
- Battement de jambes sur le dos avec aide

Poisson-clown

- Sauter en eau profonde et revenir sur le côté
- Entrée latérale **V**
- Retenir sa respiration sous l'eau pendant 3 secondes avec tout le corps immergé
- Expiration contrôlée sous l'eau 5 fois avec tout le corps immergé
- Avec les mains et le visage dans l'eau, récupérer un objet au fond de l'eau (jusqu'à la taille)
- Flotter sur le dos, rouler vers l'avant et nager sur 3 m
- 5s flottaisons avant et arrière
- 3m Glissades aérodynamiques, avant et arrière
- Roulades latérales, avant-arrière et arrière-avant
- Battement de jambes sur le dos et sur l'avant (5 m chacun)

Poisson-chien

- Sauter en eau profonde et revenir sur le côté
- Entrée latérale
- Marcher dans l'eau pendant 10 secondes **V**
- Ouvrir les yeux sous l'eau
- Avec les mains et le visage sous l'eau, récupérer un objet au fond de l'eau (jusqu'à la poitrine)
- Eau profonde : entrée latérale, marcher (15s), nager/battre (5m) **V**
- Glisser sur le côté (3m)
- Crawl avant (5m) **V**
- Battement de jambes : avant (7m), arrière (7m), latéral (5m)

Anguille

- Entrée en roulis avant **V**
- Marcher sur l'eau (10s)
- S'immerger et retenir sa respiration (5s)
- Avec les mains et les pieds hors du fond, récupérer l'objet au fond de l'eau (profondeur de la poitrine).
- Eau profonde : Entrée latérale, marcher (20s), nager/battre (10m)
- Coup de pied fouetté vertical avec aide (20s) **V**
- Crawl avant (5m)
- Dos crawlé (5m)



Nageur 1

- Sauter dans la profondeur de la poitrine
- Sauter dans l'eau profonde **V**
- Marcher sur l'eau (30s) **V**
- Retenir sa respiration sous l'eau, corps entier immergé (5s)
- Expiration contrôlée sous l'eau x5 avec tout le corps immergé
- Ouvrir les yeux sous l'eau
- Flotter sur l'avant et l'arrière (5s)
- Glissements : latéraux, avant et arrière (3m chacun) **V**
- Crawl avant (5m)
- Roulades latérales avant-arrière, arrière-avant
- Battement de jambes sur le dos et l'avant (5m chacun)

Nageur 2

- Sauter dans l'eau profonde et revenir
- Entrée latérale (PFD)
- Eau courante (15 s)
- Avec les mains et le visage dans l'eau, récupérer l'objet au fond (jusqu'à la poitrine) **V**
- Sauter dans l'eau profonde, marcher sur l'eau (30 s), nager/botter (15 m) **V**
- Coup de fouet vertical avec aide (30s)
- Battement de jambes sur le dos et le côté (10m chacun)
- Crawl avant et crawl arrière (10m chacun)

Nageur 3

- Plongée à genoux
- Entrée au rouleau avant
- Eau courante (30 s)
- Équilibre des mains - peu profond
- Saut périlleux avant dans l'eau
- Sauter en eau profonde - marcher sur l'eau (30 s), nager/botter (25 m)
- Coup de pied sur le dos (10m)
- Battement de jambes sur le dos (5); sens inverse et battement de jambes sur le devant (5m)
- Battement de jambes à l'avant (5 m); sens inverse et battement de jambes à l'arrière (5 m)
- Crawl avant et crawl arrière (15m chacun)

Nageur 4

- Plongée debout
- Eau courante (1 min)
- Nager sous l'eau (5 m)
- Rouler l'entrée dans l'eau profonde - bande de roulement (1 min), nager (50m)
- Coup de fouet sur le devant (15m)
- Exercice des bras avec respiration correcte (15 m)
- Crawl avant et crawl arrière (25m chacun)

Nageur 5

- Plongée peu profonde
- Boulet de canon
- Sauter dans l'eau profonde et marcher (2 min)
- Battement de jambes stationnaire (30 sec)
- Saut périlleux
- Rouler l'entrée dans l'eau profonde - bande de roulement (90 sec), nager (75m)
- Brasse (25 m)
- Crawl avant et crawl arrière (50m chacun)
- Crawl tête haute (10m)

Nageur 6

- Entrée de foulée
- Saut compact
- Pieds verticaux seulement (45 sec)
- Nager sous l'eau (10m) pour récupérer l'objet
- Coup de pied sur le dos (15m)
- Coup de pied aux ciseaux (15 m)
- Brasse (50 m)
- Crawl avant et crawl arrière (100m chacun)
- Nage tête haute (25 m)

A Assisté

V Avec utilisation d'un VFI

Vous ne savez pas à quel niveau inscrire votre enfant ?

Réservez une évaluation de natation MAINTENANT !

705-494-2011, poste 2611

AQUATIQUES

Horaire pour les leçons de natation

*Commence le 10 septembre

Niveau de Natation	Mardi le 10 Sept - 29 Oct	Mercredi Le 11 sept - 30 oct	Jeudi Le 12 sept - 7 nov	Samedi Le 14 sept - 09 nov	Dimanche le 15 sept - 10 nov
Parent et enfants		16h30 - 17h00		09h00-09h30	
Crevette	16h30 - 17h00	17h00 - 17h30	16h30-17h00	09h00-09h30	09h00-09h30
Méduse	17h00 - 17h30	17h30 - 18h00	17h00-17h30	09h30-10h00	09h30-10h00
Cheval de Mer	17h30 - 18h00	17h00-18h00	17h30-18h00	10h00-10h30	10h00-10h30
Alligator	18h00 - 18h30	16h30-17h00	18h00-18h30	10h30-11h00	10h30-11h00
Barracuda		17h30-18h00	17h30-18h00	09h30-10h00	10h30-10h00
Poisson-clown		18h00-18h30	17h00-17h30	10h00-10h30	11h00-11h30
Poisson-Chien		16h30-17h00	16h30-17h00	10h00-10h30	10h00-10h30
Anguille		16h30-17h00	16h30-17h00	10h00-10h30	10h00-10h30
Nageur 1	18h30-19h00	17h00-17h30	16h30-17h00	09h30-10h00	09h30-10h00
Nageur 2	19h00-19h30	17h30-18h00	17h00-17h30	09h00-09h30	09h00-09h30
Nageur 3	16h30-17h15	16h30-17h15	16h30-17h15	09h00-09h45	09h00-09h45
Nageur 4	17h15-18h00	17h15-18h00	17h15-18h00	09h45-10h30	09h45-10h30
Nageur 5	18h00-18h45		18h00-18h45		10h30-11h15
Nageur 6	18h45-19h30		18h00-18h45		11h15-12h00
Nageur 7			18h45-19h30		
Lecons Privée					

LES COURS DE NATATION NE SONT PAS REMBOURSÉS.

TOUTES LES LEÇONS ET LES HORAIRES SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉS EN FONCTION DU NOMBRE D'INSCRIPTIONS ET DES DISPONIBILITÉS.

AQUATIQUES



Horaire pour les leçons de natation

****Debut le 19 novembre 2024**

Niveau de Natation	mardi et jeudi le 19 nov - 12 dec	samedi et dimanche Le 23 nov - 15 dec
Parent et enfants	16h30-17h00	
Crevette	17h00-17h30	09h00-09h30
Méduse	17h30-18h00	09h30-10h00
Cheval de Mer	18h00-18h30	10h00-10h30
Alligator	18h30-19h00	10h30-11h00
Barracuda	19h00-19h30	11h00-11h30
Poisson-clown	19h00-19h30	11h30-12h00
Poisson-Chien	19h00-19h30	
Anguille	19h00-19h30	
Nageur 1	18h00-18h30	09h00-09h30
Nageur 2	18h30-19h00	09h30-10h00
Nageur 3	16h30-17h15	10h00-10h45
Nageur 4	16h30-17h15	10h45-11h15
Nageur 5	15h15-18h00	11h15-12h00
Nageur 6	15h15-18h00	11h15-12h00
Lecons Privée	Penny Lecour - Programmeur aquatique Penny.Lecour@forces.gc.ca 705-494-2011 ext 2611	

Les cours de natation ne sont pas remboursés.

TOUTES LES LEÇONS ET LES HORAIRES SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉS EN FONCTION DU NOMBRE D'INSCRIPTIONS ET DES DISPONIBILITÉS.

ÉQUIPEMENT SPORTIF

Disponible pour les membres actifs des FAC et de l'USAF
et membres de l'Équipe de la Défense

Équipement

Canoës

Kayaks* (1 ou 2 personnes)

Planches à voile* (SUP)

*Location d'eau jusqu'au 11 octobre 2024

Vélos de montagne**

Fat Bike**

FORMULAIRE DE DEMANDE D'ACCÈS PAR
SCANOGRAPH



Télé: 705-494-2011 Poste 2290 ou 2610

Courriel: 22Wingfacilities@gmail.com

*COMPREND UNE OU PLUSIEURS PAGAIES, UN OU PLUSIEURS GILETS DE SAUVETAGE ET UNE TROUSSE D'ÉCOPAGE.

**LE CASQUE D'ÉCOUTE EST INCLUS.

REMARQUE: NOTRE PERSONNEL NE PEUT PAS AIDER À PLACER L'ÉQUIPEMENT DANS OU SUR LES VÉHICULES OU À LE SÉCURISER POUR LE TRANSPORT.

LES QUANTITÉS D'ÉQUIPEMENT DISPONIBLES PEUVENT ÊTRE LIMITÉES.

Heures d'ouverture du magasin de sport

Lundi, Mercredi et Vendredi
10h30-12h00

**Veillez contacter Erika Lewis au poste
2242 avant de venir ou pour toute autre
question relative à l'équipement sportif.**

Autres heures de rendez-vous disponibles sur demande.



SPORTS D'INTERSECTION

Militaires actifs et membres du MDN

HOCKEY INTERSECTION

Rendez-vous sur la glace ! Les participants s'affrontent sur la glace pour la suprématie du hockey à l'arène PETE PALANGIO. Tous les niveaux sont les bienvenus. L'équipement est disponible dans les magasins de sport pour ceux qui en ont besoin.
(Remarque : les patins, les casques et les bâtons ne sont pas disponibles).
L'inscription est obligatoire.



LES FEMMES DANS LES SPORTS DE LA 22E ESCADRE



Initiative de la 22e Escadre en faveur des femmes dans les sports

Cette initiative vise à promouvoir le leadership des femmes, à combler le déficit d'investissement dans le sport féminin au sein des FAC et à promouvoir la participation des femmes sur un pied d'égalité.

LES OBJECTIFS SONT LES SUIVANTS:

- Optimiser la santé et le bien-être social, mental et physique des femmes des FAC et le développement de leurs compétences militaires de base.
- Concevoir des programmes holistiques pour répondre à leurs besoins psychosociaux et physiques afin d'accroître leur participation et leur maintien dans le sport et l'activité physique.

EN SOUTENANT LA PARTICIPATION SPORTIVE DES FEMMES DANS L'ENSEMBLE DE LA RÉGION B/E, LE CAFSO PERMET AUX MEMBRES DES FAC D'EXPLOITER LE POUVOIR DU SPORT

CE PROGRAMME PORTE SUR;

- Réimaginer la façon dont les femmes des FAC accèdent aux sports.
- Retenir les femmes des FAC dans les sports.
- Faciliter aux femmes des FAC l'accès, le soutien ou le financement dont elles ont besoin pour participer pleinement au sport et à l'activité physique.
- Réduire les obstacles à la participation.

ÉVÉNEMENTS À VENIR

Pour plus d'informations, contactez Marc Desroches, coordonnateur des sports et des installations, marc.desroches@forces.gc.ca



PROGRAMMES DE SPORTS

Événements sportifs de la 22e Escadre - 2024/25

INTÉRESSÉ À PARTICIPER AU PROGRAMME DE SPORTS DES FAC ET À REPRÉSENTER LA 22E ESCADRE LO
DES CHAMPIONNATS SPORTIFS RÉGIONAUX DE L'ONTARIO DES FORCES ARMÉES CANADIENNES ?

CHAMPIONNATS ET TOURNOIS À VENIR DANS LA RÉGION DE L'ONTARIO

Sport	Date du championnat	Lieux des championnats	Dates des pratiques	Contact de l'équipe de la 22e escadre
Hockey masculin	janvier 2025	Garrison Petawawa	A déterminer	Sgt Tyler Jansen tyler.jansen@forces.gc.ca Marc Desroches Marc.Desroches@forces.gc.ca
Hockey féminin	le 16-19 janvier 2025	CFB Borden	A déterminer	Marc Desroches Marc.Desroches@forces.gc.ca
Hockey des anciens	Janvier 2025	8 Wing Trenton	À déterminer	Darren Guitard darren.guitard@forces.gc.ca Marc Desroches marc.desroches@forces.gc.ca
Volley-ball masculin	le 17-21 février 2025	CFB Kingston	A déterminer	Marc Desroches Marc.Desroches@forces.gc.ca
Volley-ball féminin	le 17-21 février 2025	CFB Kingston	A déterminer	Marc Desroches Marc.Desroches@forces.gc.ca
Basketball	mars 2025	Garrison Petawawa	À déterminer	Cplc Garrett Thompson garrett.thompson@forces.gc.ca Marc Desroches Marc.Desroches@forces.gc.ca

TOUTES LES DATES CI-DESSUS SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉES.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, VEUILLEZ CONTACTER LE COORDINATEUR DES SPORTS ET DES INSTALLATIONS
MARC DESROCHES

MARC.DESROCHES@FORCES.GC.CA

705-494-2011 POSTE 2240



PROMOTION DE LA SANTÉ

STRENGTHENING THE **ÉNERGISER LES FORCES**

Le personnel de la **promotion de la santé des PSP** envisage une FAC saine, équitable, diversifiée et prête à fonctionner, où tous les membres peuvent s'épanouir. Nous concrétisons cette vision en travaillant en collaboration avec la communauté des FAC et d'autres parties prenantes pour agir sur les déterminants de la santé.

Nous donnons à l'organisation, à ses communautés et aux individus qui la composent les moyens de s'attaquer aux obstacles à la santé et au bien-être. Nous entreprenons des changements politiques, structurels et environnementaux pour soutenir une culture saine.

Nos services sont fondés sur des données probantes et s'appuient sur un contenu et des pratiques exemplaires élaborés par des experts en la matière des Services de santé des Forces canadiennes et du Centre de ressources et de soutien en matière d'inconduite sexuelle.

Les cours de promotion de la santé sont offerts à tous les membres des FAC. Lorsque l'espace et les ressources le permettent, ou lorsque cela est nécessaire pour soutenir la santé d'un membre des FAC, des invitations à participer à certains aspects du programme peuvent être adressées à la famille immédiate des membres des FAC et à d'autres membres de l'Équipe de la Défense.

Activités de promotion de la santé

Les activités de promotion de la santé comprennent, mais ne sont pas limitées à :

- la sensibilisation et la prévention des dépendances, y compris l'alcool, les autres drogues, les jeux d'argent et le tabac ;
- la prévention des blessures et la promotion d'une vie active
- le bien-être nutritionnel, y compris l'alimentation saine, la nutrition de performance et la gestion du poids ;
- le bien-être social, y compris la gestion du stress, la gestion de la colère, la sensibilisation et la prévention de la violence familiale, les relations saines, la santé mentale et la sensibilisation au suicide; et
- la promotion de modes de vie saines.

PROMOTION DE LA SANTÉ

COURS D'AUTOMNE / HIVER 2024

Cours	Série	Date	Heure
Le cours de nutrition essentiel	002	4 Séances: Le 20 Septembre Le 27 Septembre Le 4 Octobre Le 11 Octobre	10h00 à 12h00 ** Doit terminer les 4 sessions pour recevoir un certificat d'accomplissement
Le respect au sein des FAC	068	Le 25 et 26 Septembre Format de 2 demi-journées	08h00 à 11h30 **Doit compléter les deux demi-journées pour recevoir un certificat d'accomplissement et le code SGRH.
Le respect au sein des FAC	069	Le 21 Novembre Format journée complète	08h00 à 16h00 **Doit terminer la journée complète pour recevoir un certificat d'accomplissement et le code SGRH.
Force mentale et sensibilisation face au suicide	033	Le 02 Octobre Format journée complète	09h00 à 16h00 **Vous devez terminer la journée complète pour recevoir un certificat d'accomplissement et le code MITE.
Force mentale et sensibilisation face au suicide	034	Le 04 et 05 Décembre Format de 2 demi-journées	09h00 à 12h00 **Doit effectuer les deux demi-journées pour recevoir un certificat d'accomplissement et le code MITE.
Le stress: Ça se combat!	022	4 Séances: Le 30 Octobre Le 06 Novembre Le 13 Novembre Le 20 Novembre	13h00 à 15h00 **Doit compléter les 4 séances pour recevoir un certificat d'accomplissement et le code SGRH.
Sensibilisation aux dépendances - Alcool, autres drogues, jeux de hasard et jeux d'argent	012	Le 26 et 27 Novembre Format de 2 demi-journées	08h00 à 12h00 **Doit effectuer les deux demi-journées pour recevoir un certificat d'accomplissement et le code MITE.

Gratuit! Ouvert aux membres des FAC, aux employés civils du MDN et aux personnes à charge des FAC 18+

Inscription obligatoire
veuillez visiter <https://sbmfc.ca/north-bay/cours-a-venir>

Les lieux des cours seront inclus dans les instructions des adhésions

Superviseurs / CO : Afin de fournir aux participants dans un environnement ouvert et accueillant, l'adjuc Ere a tenue civile appropriée autorisée pour toute la journée (si les opérations le permettent). Les membres sont autorisés à suivre le cours en tenue civile et n'aura pas à se changer; en retournant au travail dans l'après-midi.

Pour plus d'informations, veuillez contacter Trevor Monahan, assistant administratif de la promotion de la santé au couriel trevor.monahan@forces.gc.ca ou au poste 2612



PROMOTION DE LA SANTÉ



**STRENGTHENING THE
ÉNERGISER LES FORCES**

Promotion de la santé



Lucas DeMarco

Gérant

Promotion de la santé

(705) 494-2011 poste # 2350



Trevor Monahan

Adjoint administratif

Promotion de la santé

(705) 494-2011 poste # 2612

Nous sommes situés à l'intérieur du Centre de conditionnement
physique et de bien-être Cplc J.J.P. Legault
Salle 107 (en face des courts de squash) ou
Chambre 235 (à côté du gymnase).



COMMUNAUTÉ DE LA 22E ESCADRE

Clubs récréatifs

Club Récréatif	Détails du Club	Contact
Club automobile	<p>1 octobre au 31 mai mardi, mercredi et jeudi : 18 h à 22 h Samedi : de 9 h à 17 h Dimanche de 10 h à 14 h</p> <p>*Sous réserve de la disponibilité des délégués syndicaux bénévoles, appelez à l'avance. Un garage libre-service entièrement équipé qui fournit les outils et les installations pour nettoyer, entretenir, moderniser et réparer les véhicules de tous types.</p>	<p>Président: Maj Jason Gauthier</p> <p>Vice-Président: Cplc Troy Lebel</p> <p>renseignements : 22wgautoclub@gmail.com</p>
Club Chalet	<p>Adhésions du 1 avril au 31 mars de l'année suivante</p> <p>À seulement 45 minutes de North Bay Régulier (militaire) hors saison - \$95.00/nuît Hors saison ordinaire (MDN) - \$113.00/nuît *Minimum de deux nuits</p> <p>Temps de grande écoute de la Force régulière (militaire) - 665.00\$ Prime ordinaire (MDN) - 791.00 \$ *Minimum de 7 nuits</p>	<p>Président: Capt Robert Christie Robert.Christie2@forces.gc.ca</p> <p>Réservations et demandes de renseignements : 22FitWellCenter@forces.gc.ca</p>
Ciné-club	<p>Dimanches - 13 h au théâtre de la 22e Escadre</p> <p>Entrée libre Maïs soufflé - \$3.00/\$4.00 Boissons : \$1.25</p> <p>Le Cine-club est toujours à la recherche de bénévoles pour l'aider dans ses activités. Pour plus d'informations, veuillez contacter Capt Dargus.</p>	<p>Président : Capt Jonathan Dargus Jonathan.Dargus@forces.gc.ca</p>
Club de tir	<p>Frais d'adhésion annuels</p> <p>Régulière (militaire) - \$25.00 Ordinaire (MDN) - \$30.00 Associés (civils) - \$35.00</p>	<p>Président: Johnathon Thrasher Johnathon.Thrasher@forces.gc.ca</p> <p>Vice-président: M. Ken Bovair Ken.Bovair@forces.gc.ca</p>

Vous souhaitez faire du bénévolat dans l'un de nos clubs?

Contacteur :

22FitWellCenter@forces.gc.ca



COMMUNAUTÉ DE LA 22E ESCADRE

Clubs récréatifs

Club Récréatif	Détail du Club	Contact
Balle molle Silver Fox	Les Silver Fox sont un club de balle rapide de 22 Escadre qui est toujours à la recherche de joueurs pour rejoindre l'équipe. Le recrutement pour le printemps et l'été commence habituellement à la fin d'hiver, mais nous cherchons toujours à recruter des participants intéressés.	Président : Adjum Darren Guitard Darren.Guitard@forces.gc.ca
Club des sports aquatiques et des loisirs	Frais généraux : Régulière (militaire) - \$20.00 (saison complète) - \$10.00 (demi-saison) Ordinaire (MDN) - \$30.00 (saison complète) Associés (civils) - \$40.00 (saison complète) Frais de bordereau de bateau Régulière (militaire) - \$400.00 (saison complète) - \$200.00 (demi-saison) Ordinaire (MDN) - \$500.00 (saison complète) Associés (civils) - \$700.00 (saison complète)	Président: Adj Scott McNicol Scott.McNicol@forces.gc.ca Vice-président: Sgt Terry Gibbons Terry.Gibbons@forces.gc.ca
Club de loisirs en bois	Lundi, mardi, mercredi et jeudi 18 h à 21 h, le dimanche de 10 h à 15 h * Si des délégués syndicaux sont disponibles Frais d'adhésion annuels Régulière (militaire) - 100.00\$ Associés (civils) - 145.00\$ *Tous les nouveaux membres doivent suivre le programme d'orientation en matière de sécurité pour que leur nom soit ajouté à la liste d'accès aux clés.	Président: Capt Mark Emmerson Mark.emmerson@forces.gc.ca Vice-Président: Mr. Gary Toms

Vous souhaitez faire du bénévolat dans l'un de nos clubs?

Contacter :

22FitWellCenter@forces.gc.ca



COMMUNAUTÉ DE LA 22E ESCADRE



Canadian Forces Museum
of Aerospace Defence

Musée de la défense aérospatiale
des Forces canadiennes

Family
Info Line
1-800-866-4546



NORTH BAY

MFRC
CRFM

DE NORTH BAY



FINANCIÈRE
SISIP
FINANCIAL



CANEX

National Défense / Défense nationale
CANADIAN ARMED FORCES / FORCES ARMÉES CANADIENNES

Your voice
towards inclusion
#bettertogether

Votre voix
vers l'inclusion
#ensemblestmieux

Defence Team Pride Advisory Organization (DTPAO)
Organisation consultative de la Fierté de l'Équipe de la Défense (OCFÉD)

To know more about us/Pour en savoir plus sur nous :

email/courriel :
LGBTQ2DTPN@National-
LGBTQ2BEFD@National-
@forces.gc.ca

22 Wing DTPAO / OCFÉD
Co-Chairs / co-présidents
MCpl CE Thurston (OR) - Ext 2319
Trevor Monahan (PSP) - Ext 2612

website/site web :
<http://comp-som.mil.ca/fr/soutien/emploi/organisation-consultative-de-la-fierté-de-l'équipe-de-défense.page>

OCMA-31128-00V

CANADIAN MILITARY
Wives Choirs
NORTH BAY

Chorales des Épouses
MILITAIRES
CANADIENNES

Membership is open to any wife, fiancée or female cohabitating partner of a currently serving military member and all serving female members. This includes any of these individuals whose military connection has ended within the past 2 years.



Practices are every Monday night in the base Chapel from 7 - 9pm



More information can be found at www.canadianmilitarywiveschoirs.com or by contacting Rosanna Matheson at canadianmwc.northbay@gmail.com