



PRINTEMPS 2024

REMISE EN FORME, SPORTS, LOISIRS
ET SERVICE AQUATIQUES

 29 Duxford Rd., Hornell Heights

 (705) 494-2011 ext. 2610

 cfmws.ca/north-bay

DATES D'INSCRIPTION

Militaire/Ancient combattant: Le 09 avril 2024

Personnel MDN/Membres: Le 16 avril 2024

Non-Membres: Le 17 avril 2024

Enregistrement ouvert; 0900HRS



**CPLC J.J.P. LEGAULT CENTRE
DE CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE ET DE BIEN-ÊTRE**

NOUVEAU



**Scanner le code QR pour accéder au
réseau Wi-Fi gratuit de l'établissement
DND-B23 Gym-Guest**

Annuaire



RÉCRÉATION

Réception - Demandes générales

705-494-2011 ext. 2610

Mack Joseph - Adjoint 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. 2241

Haley French - Coordinateur intérimaire de la condition physique

Haley.French@forces.gc.ca | 705-494-2011 ext. 2462

Jesse Wilson - Moniteurs de la condition physique et de sports

705-494-2011 ext. 2290

SPORTS ET ACTIVITÉ AQUATIQUE

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.



HORAIRES POUR L'ÉTABLISSEMENT

Renseignements généraux

Jour de semaine	Militaire	Anciens combattant/ Équipe de défense	Membres civils	Membre 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:

Vendredi saint - le 29 mars: Fermé
Dimanche de Pâques - le 31 mars: Fermé
Lundi de Pâques - le 1 avril: 08h00-18h00
Fête de Victoria - le 20 mai : 08h00-18h00

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.

HALTE - ACCUEIL

Frais d'halte-accueil sont offert seulement après 1600h du lundi au vendredi et de 08h00 à 18h00 le samedi et dimanche.

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

Invités au base militaire

On s'attend à ce que tous les membres et invités coopèrent pendant les procédures d'urgence, les exercices et les scénarios du monde réel.

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



De nouveaux forfait d'adhésion seront disponibles à partir du 15 avril 2024.

Chers membres,

Nous tenons à vous informer que le prix de l'adhésion augmentera à compter du 15 avril 2024. Cette décision a été prise après un examen et une évaluation minutieuse de divers facteurs affectant nos activités commerciales.

Nous comprenons que tout changement de prix peut affecter nos membres, et nous voulons vous assurer que nous restons engagés à vous fournir des services de haute qualité et un service à la clientèle exceptionnel.

Nous apprécions votre compréhension et votre soutien continu ; si vous avez des questions ou des préoccupations concernant l'augmentation des prix, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse NorthBayPSPrec@gmail.com.

Nous vous remercions d'être un membre apprécié de notre communauté.

Type d'adhésion unique	1 Mois	3 Mois	6 Mois	12 Mois
Unique - 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
Unique - 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 seule à charge (adulte de 13 ans et plus) : 6.50 \$/mois Personne seule à charge (jeunes de 0 à 12 ans) : 4.50 \$/mois Famille : 10.75 \$/mois
--	---

Invités de la 22e Escadre North Bay

On s'attend à ce que tous les membres et invités coopèrent pendant les exercices de procédures d'urgence et les scénarios réels.

*Horaires réservés aux militaires : Lundi-vendredi
06h00-09h00
Salle de musculation et de cardio: Lundi-vendredi
12h00-14h00*

PRIX D'ADHÉSION



De nouveaux forfaits d'adhésion seront disponibles à partir du 15 avril 2024.

Membre Ordinaire	1 Mois	3 Mois	6 Mois	12 Mois
<p>Unique 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.</p>	\$21.75	\$63.75	\$123.75	\$208.00
<p>Unique 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.</p>	\$31.50	\$92.75	\$180.25	\$292.00
<p>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.</p>	\$66.75	\$196.25	\$381.00	\$687.50
Membre associé	1 Mois	3 Mois	6 Mois	12 Mois
<p>Jeunes (0-12 ans) Membres du public âgés de 0 à 12 ans.</p>	\$32.00	\$94.25	\$182.75	\$307.25
<p>Étudiant individuel 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.</p>	\$49.25	\$145.25	\$282.25	\$379.80
<p>Adulte seul (13+) Membres du grand public et personnel du service civil.</p>	\$59.25	\$173.35	\$337.50	\$522.60
<p>Personnes âgées célibataires (55+) Membres du grand public et du personnel civil âgés de 55 ans ou plus.</p>	\$49.50	\$145.25	\$282.25	\$379.80
<p>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.</p>	\$148.00	\$435.75	\$846.25	\$1198.80

Invités de la 22e Escadre North Bay

On s'attend à ce que tous les membres et invités coopèrent pendant les exercices de procédures d'urgence et les scénarios réels.

*Horaires réservés aux militaires : Lundi-vendredi 06h00-09h00
Salle de musculation et de cardio: Lundi-vendredi 120h0-14h00*

Horaire de la piscine pour le printemps

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		16h30-19h30	16h30-18h30	16h30-19h30		09h00-12h00
Natation Publique	18h30-19h30		18h30-19h30			13h45-15h00

FERMETURES/HEURES RÉDUITES:

VENDREDI SAINT - 7 AVRIL : **FERMÉ**
DIMANCHE DE PÂQUES - 9 AVRIL : **FERMÉ**
LUNDI DE PÂQUES - 10 AVRIL : **08H00-18H00**
FÊTE DE VICTORIA - 22 MAI : **08H00-18H00**

HALTE-ACCUEIL

**LES PARTICIPANTS NE PEUVENT S'INSCRIRE AUX PROGRAMMES QU'APRÈS 16 HEURES, DU LUNDI AU VENDREDI, OU DE 8 HEURES À 18 HEURES, LE SAMEDI ET LE DIMANCHE.

âges 0-12: \$6.00
âges 13+: \$12.00

Restrictions d'âge : Aquatique

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.

AQUATIQUE

****PAS DE COURS
LE LUNDI 20 MAI 2024**

Activité	Dates et description du cours Cours du lundi au vendredi	Frais
Aquaforme	9h30- 10h30 et de 10h30 à 11h30 les lundis, mercredis et vendredis du 29 avril - 21 juin	Militaires/Anciens combattants : \$100.00 Personnel de la Défense/Associés/personne agé : \$125.00 Non-membres : \$150.00 Halte-Acceuil: \$12.00 Veillez noter qu'un droit d'entrée de 12 \$ peut être acheté pour assister à ce cours.
Leçon de natation 0-6 ans	*Voir l'horaire ci-dessous 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/Associés : \$70.00 Non-membres : \$85.00
Leçon de natation 6 ans +	*Voir l'horaire ci-dessous 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/associés : \$70.00 Non-membres : \$85.00 Nageurs 3, 4, 5 et 6 Militaires/Anciens combattants : \$65.00 Personnel de défense/associés : \$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/associés : \$180.00 Non-membres : \$200.00
Instructeur de natation Doit avoir 15 ans et avoir la Croix de bronze	Ils acquerront des méthodes d'enseignement éprouvées, évalueront les compétences et une variété de drills de développement de nage et de techniques de correction. *Pas de leçon le 10 Avril et le 22 Mai.	Militaires/anciens combattants : \$150.00 Membres de l'installation : \$170.00 Non-membres : \$195.00 Manuel : \$70.00
Étoile Bronze	Les lundis du 22 avril au 17 juin, de 16h30 à 17h30 Ils apprendront la réanimation cardio-pulmonaire et développeront des compétences en matière de sauvetage.	Militaires/Anciens combattants : \$150.00 Personnel de la Défense/Associés : \$170.00 Non-membres : \$195.00
Medallion bronze Doit avoir 13 ans	Les lundis, du 22 avril au 17 juin, de 16 h 30 à 17 h 30 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.	Militaires/Anciens combattants : \$80.00 Personnel de la Défense/Associés : \$105.00 Non-membres : \$135.00 Manuel : \$55.00

AQUATIQUE

****PAS DE COURS
LE LUNDI 20 MAI 2024**

Activité	Dates et description du cours Cours du lundi au vendredi	Frais
Croix de bronze Doit avoir un médaillon de bronze	Les lundis, du 22 avril au 17 juin, de 16h30 à 19h30 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.	Militaires/anciens combattants : \$100.00 Membres de l'installation : \$130.00 Non-membres : \$160.00 Utiliser le manuel du médaillon bronze
Sauveteur national - piscine Doit être âgé de 15 ans et plus Croix de bronze et premiers soins standard avec CPR-C	Les lundis du 22 avril au 17 juin, de 16h30 à 20h00 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.	Militaires/anciens combattants : \$150.00 Membres de l'installation : \$170.00 Non-membres : \$195.00 Manuel : \$55.00
Sauveteur national - piscine Re-certification Doit avoir une piscine NLS	Demande de renseignements Pour les évaluations en situation Les compétences de base seront évaluées séparément à une date convenue, avant la date de recertification.	Militaires/anciens combattants : \$85.00 Membres de l'installation : \$85.00 Non-membres : \$85.00
Sauveteur national - bord de mer Doit avoir une piscine NLS	Vendredi 31 mai, 7 juin et 14 juin, 16h00-20h00 - Piscine JLP Samedi 15 juin et dimanche 16 juin, 11h00-16h00 - Birchaven Beach (Cove) Ce cours est conçu pour développer les valeurs fondamentales, le jugement, les connaissances, les compétences et la condition physique nécessaires aux sauveteurs en milieu aquatique. Le cours National Lifeguard Waterfront met l'accent sur les compétences, les principes et les pratiques de la surveillance aquatique, ainsi que sur les processus de prise de décision qui aideront le surveillant-sauveteur à assurer une supervision efficace de la sécurité dans les environnements aquatiques. Tous les participants sont priés d'apporter un stylo/crayon, du papier, le manuel Alert, un maillot de bain, une serviette, un masque et un tuba.	Militaires/anciens combattants : \$50.00 Membres de l'installation : \$170.00 Non-membres : \$195.00
Sauveteur national - bord de mer re-certification Doit avoir une piscine NLS	15 juin à Birchaven Beach 11h00-16h00 Pour les évaluations en situation, les compétences de base seront évaluées séparément à une date convenue, avant la date de renouvellement du certificat. Tous les participants sont priés d'apporter un stylo/crayon, du papier, le manuel d'Alert, un maillot de bain, une serviette, un masque et un tuba.	Militaires/anciens combattants : \$85.00 Membres de l'installation : \$85.00 Non-membres : \$85.00
Secourisme général et RCR-C	Renseignez-vous interne Tous les participants sont suggérer d'apporter un stylo/crayon, du papier et leur manuel. Portez des vêtements confortables et notez qu'il y aura des simulations où le faux sang est utilisé.	Militaires/anciens combattants : \$90.00 Membres de l'installation : \$126.00 Non-membres : \$160.00 Manuel : \$20.00
Secourisme général et RCR-C Re-certification	All Participants are asked to bring a pen/pencil, paper and their manual. Wear comfortable clothes and note that there will be simulations where fake blood is used.	Militaires/anciens combattants : \$75.00 Membres de l'installation : \$75.00 Non-membres : \$75.00

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**
- Floteurs 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/battre (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/battre (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

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

VEUILLEZ NOTER QU'IL N'Y AURA PAS DE REMBOURSEMENT POUR LES COURS DE NATATION.

Niveau de Natation	Mardi 30 avril - 18 juin	Mercredi 1 mai - 19 juin	Jeudi 2 mai - 20 juin	Samedi 27 avril - 22 juin	Dimanche 28 avril - 23 juin
Parent et enfants	16h30-17h00			09h00-09h30	
Crevette	16h30-17h00	18h00-18h30	17h00-17h30	09h30-10h00	09h00-09h30
Méduse	17h00-17h30	17h30-18h00	17h30-18h00	09h30-10h00	09h30-10h00
Cheval de Mer	17h30-18h00	17h00-17h30	18h00-18h30	10h00-10h30	10h00-10h30
Alligator	18h00-18h30	16h30-17h00	16h30-17h00	10h00-10h30	10h30-11h00
Barracuda	18h00-18h30	17h00-17h30	16h30-17h00	10h30-11h00	11h00-11h30
Poisson-clown	17h00-17h30		17h30-18h00	10h30-11h00	10h30-11h00
Poisson-Chien	17h30-18h00		18h00-18h30	10h30-11h00	10h00-10h30
Anguille	17h30-18h00		18h00-18h30	10h30-11h00	10h00-10h30
Nageur Avancé 1	17h00-17h30	17h30-18h00	16h30-17h00	10h00-10h30	09h30-10h00
Nageur Avancé 2	17h30-18h00	18h00-18h30	17h00-17h30	09h30-10h00	09h00-09h30
Nageur Avancé 3	16h30-17h15		18h00-18h45	09h00-09h45	
Nageur Avancé 4	17h15-18h00		18h45-19h30	09h45-10h30	
Nageur Avancé 5	18h00-18h45		16h30-17h15	10h30-11h15	
Nageur Avancé 6	18h45-19h30		17h15-18h00	11h15-12h00	

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



PROGRAMME RÉCRÉATIFS

Jeunes

Activité	Description et Details	Frais
mur d'escalade âge 6-12 ans	<p align="center">Mardi de 18h00-19h30</p> <p>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.</p> <p align="center">Début Le 4 avril</p>	Militaires/anciens combattants: \$9.00 Personnel de la Défense/Associés: \$13.00 Non-membres: \$16.00 *Cout par session
Soirée d'enfants âge 6-13 ans	<p align="center">Le 26 avril, le 31 may et le 28 juin 17h30 h à 20h30</p> <p>Déposez vos enfants au 22 Wing Fitness & Wellness Centre pour quelques heures. Allez faire des courses, détendez-vous à la maison, ou allez à un rendez-vous - nous allons garder vos enfants divertis!</p>	Militaires/anciens combattants : \$15.00 Personnel de la Défense/Associés: \$25.00 Non-membres : \$30.00
"Survivor" âge 6-12 ans	<p align="center">Jeudi de 18h00 à 19h30</p> <p>Embarquez pour une aventure palpitante avec notre programme Survivor pour les jeunes, où les enfants de 6 à 12 ans s'engagent dans des défis exaltants inspirés de l'émission télévisée emblématique. De la course d'obstacles à la conquête de murs d'escalade, les participants mettront à l'épreuve leur force, leur agilité et leur esprit d'équipe dans un environnement amusant et sûr. Joignez-vous à nous pour une expérience inoubliable d'excitation en plein air et de développement personnel!</p> <p align="center">Début le 25 avril</p>	Militaires/anciens combattants : \$54.00 Personnel de la Défense/Associés: \$65.00 Non-membres : \$76.00



PROGRAMME RÉCRÉATIFS

Summer Camp

CAMP D'ÉTÉ POUR ENFANTS



Rejoignez-nous pour une expérience de camp d'été inoubliable, pleine d'excitation et d'aventure ! Notre camp propose un large éventail d'activités pour vous divertir tout au long de l'été. Relevez le défi de notre mur d'escalade intérieur, mettez vos compétences à l'épreuve dans des jeux passionnants et rafraîchissez-vous dans la piscine. Excursions au parc, au terrain de football, au terrain de baseball et au musée aérospatial de la 22e escadre. Ne manquez pas l'expérience ultime d'un camp d'été ! Pour les jeunes âgés de 6 à 12 ans.

Lundi à vendredi de 08h00 - 16h00

Le 8 juillet - 12 juillet
le 15 juillet - 19 juillet
le 11 juillet - 26 juillet

le 29 juillet - 2 août
le 12 août - 16 août
le 19 août - 23 août
le 26 août - 30 août

Un service de garde avant et après camp est disponible pour 3.00\$ par session.
le service avant le camp est de 07h30 à 08h00 et le service après camp de 16h00 à 16h30.

Militaires/anciens combattants : 200 \$/semaine
Personnel de la Défense/associés : 235 \$/semaine
Non-membres : 270 \$/semaine



PROGRAMMES RÉCRÉATIFS

Adultes et adolescents

Activité	Description & Détails	Frais
Intro au poids et au cardio âge 13 ans +	Le 13 avril, 18h00-20h00 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 Weight & Cardio.	Militaires/anciens combattants: \$27.00 Personnel de la Défense/Associés: \$30.00 Non-membres : \$35.00
Mur d'escalade pour Adolescents/Adultes âge 13 ans +	Les Mardis 19h30-20h30 Les participants disposeront d'une heure pour escalader les parois rocheuses et améliorer leurs compétences en matière d'escalade. Début le 23 avril	Militaires/Anciens combattants : \$9.00 Personnel de la Défense/Associés : \$13.00 Non-membres : \$16.00 *Prix par classe
Cours de Spin	Les Mardi 17h30-18h15 Faisons du vélo ensemble et écoutons de la bonne musique ! Un cours de 45 minutes dirigé par un instructeur où vous pouvez aller à votre propre rythme et écouter votre corps. Tous les niveaux de forme physique sont les bienvenus.	Membre: Gratuit Non-membres : \$12.00
Premier Soins	Le samedi 25 mai, 09h00-17h00 Ce cours mixte en personne/virtuel enseignera aux participants comment se préparer et répondre au système EMS ; "Check, Call, Care", soins, urgences des voies respiratoires, urgences de la respiration et de la circulation, soins des plaies et plus encore.	Militaires/Anciens combattants : \$80.00 Personnel de la Défense/Associés : \$105.00 Non-membres : \$120.00



PROGRAMME 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 le 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

HORAIRE DU GYMNASSE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi et Dimanche
Militaires et Membres	09h00-11h30 13h00-14h00	13h00-14h00	09h00-11h30 13h00-14h00	13h00-14h00	09h00-11h30 13h00-14h00	
Gymnase publique	16h00-18h00	16h00-18h00 <i>Moitié</i>	19h30-20h45	16h30-17h45	16h00-20h45	Samedi 08h00-17h45 Dimanche 08h00-17h45 *Les fête peuvent influencer ces heure
Sport militaire de la 22e Escadre	Sport militaire 18h30-20h00 *Soccer			Sport militaire 18h30-20h45 *Ball Hockey		
Programme		Mur d'escalade 18h00-20h30 "Spin" 17h30-18h15		Survivor 18h00-19h45		**Dimanche Fête 12h00-16h00

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

Étiquette des participants

- 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 l'eau.

FERMETURES/HEURES RÉDUITES:

VENDREDI SAINT - 7 AVRIL : **FERMÉ**
 DIMANCHE DE PÂQUES - 9 AVRIL : **FERMÉ**
 LUNDI DE PÂQUES - 10 AVRIL : **08H00-18H00**
 FÊTE DE VICTORIA - 22 MAI : **08H00-18H00**



REMISE EN FORME

Description et détails du classe

Classe	Description et Détails
Force et conditionnement Lundi 12h00-12h45	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!
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 EXCELLANT 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.
"HIIT" Mardi et jeudi 12h00 - 12h45	Entraînement par intervalles à haute intensité. Manque de temps, objectifs élevés? Vien essayer nos classe de HIIT - Ce cours vise à vous donner un excellent entraînement en peu de temps. Simplicité et efficacité!

Horaires des cours de conditionnement physique

Lundi	Mardi	Mecredi	Jeudi	Vendredi
Force et conditionnement 12h00-12h45	HIIT 12h00-12h45 Spin 17h30-18h15	Yoga 12h00-12h45	HIIT 12h00-12h45	Preparation FORCE 12h00-12h45

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

Les haltes-accueil pour les non-membres sont disponibles après 16h00, du lundi au vendredi et de 08h00 à 18h00 les fins de semaine.



LA REMISE EN FORME

Membres des FAC et de l'USAF

Unité militaire PT & FORCE Calendrier

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

Test de FORCE

L'évaluation de l'aptitude aux exigences opérationnelles de l'emploi dans les Forces armées canadiennes (FORCE) reflète la norme physique minimale d'emploi liée aux tâches de défense et de sécurité communes, connue sous le nom de principe de l'universalité du service.

Les 4 composantes de l'évaluation FORCE

Les membres des FAC sont testés chaque année pour démontrer leurs capacités dans quatre composantes de FORCE.

- **Courses de 20 mètres** - En partant de la position couchée, effectuer deux sprints en navette (1 navette = 20 m aller, 20 m retour) en retombant en position couchée tous les 10 m pour un total de 80 m. Doit être effectué en 51 secondes ou moins.
- **Levée de sac de sable** - 30 levées consécutives d'un sac de sable de 20 kg depuis le sol à une hauteur de 1,0 m. Le membre alterne entre les sacs de sable de gauche et de droite séparés de 1,25 m. À réaliser en 3 minutes et 30 secondes ou moins.
- **Navettes chargées intermittentes** - 10 navettes consécutives (1 navette = 20 m aller, 20 m retour), alternant entre des navettes chargées avec un sac de sable de 20 kg et des navettes non chargées, pour un total de 400 m. À réaliser en 5 minutes et 21 secondes ou moins.
- **Traînée de sacs de sable** - Porter un sac de sable de 20 kg et en tirer au moins quatre au sol sur 20 m sans s'arrêter. Le nombre de sacs de sable tirés dépend du type de plancher

Pour réserver un test FORCE, veuillez contacter Département de conditionnement physique, 705-494-2011 poste 2290

*D'autres jours peuvent être organisés si nécessaire.



LA REMISE EN FORME

Membres des FAC et de l'USAF

Dynamophilie

L'équipe de conditionnement physique des PSP, avec l'aide de quelques militaires, poursuit ses exploits en matière de force, de discipline et de passion pour la dynamophilie.

La dynamophilie consiste en 3 levées principales :

- le squat
- Le développé couché
- le soulevé de terre

L'objectif est de gagner un total de 500, 750 ou 1000 livres entre les trois levées, avec la possibilité de participer à des compétitions dans le futur. Notre intention à la 22e Escadre est d'accueillir les nouveaux haltérophiles ou les haltérophiles chevronnés qui sont passionnés par le conditionnement physique et de leur donner l'occasion d'être encadrés pour ces levées.

Les membres de Guardian Powerlifting recevront également un programme à suivre, des créneaux horaires pour s'entraîner dans la salle de fitness fonctionnel, et un coaching de la part des PSP.

Comme nous travaillons sur la logistique, nous demandons à ceux qui sont intéressés de contacter Jesse Wilson du département de fitness de PSP pour s'inscrire et obtenir plus d'informations. Vous pouvez le contacter à l'adresse suivante : Jesse.wilson2@forces.gc.ca



705-494-2011 ext. 2290



22^e ESCADRE NORTH BAY



VENDREDI, 31 MAI 2024

**COURSE DU COMMANDANT DE LA
22^e ESCADRE ET DU CENTENAIRE
DE L'ARC - MARCHE & COURSE**

OUVERT À LA COMMUNAUTÉ DES FAC ET LE PUBLIC GÉNÉRAL

5k

10k



 **RCAF / COURSE
RUN DE L'ARC**

PROGRAMME DE PRÊT D'ÉQUIPEMENT SPORTIF

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

Location d'équipement du printemps

Canoës

Kayaks* (1 ou 2 personnes)

Planches à voile* (SUP)

Disponible la fin de semaine de la fête de Victoria - fin de semaine d'action grâce

Vélos de montagne**

Fat Bike**

*COMPREND UNE OU PLUSIEURS PAGAIES, UN OU PLUSIEURS GILETS DE SAUVETAGE ET UN KIT 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.

POUR ORGANISER VOTRE LOCATION, VISITEZ : CFMWS.CA/NORTH-BAY/BOOKINGS-AND-RENTALS.

Heures d'ouverture du magasin de sport

Lundi, Mercredi et Vendredi
*10h30-12h00

*Autres heures de rendez-vous
disponibles sur demande

Contact: 705-494-2011 ext. 2242



PRÊT D'ÉQUIPEMENT

AFIN D'AIDER LES MEMBRES AYANT DES ENFANTS EN BAS ÂGE, LES ARTICLES SUIVANTS PEUVENT DÉSORMAIS ÊTRE PRÊTÉS AU CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE BIEN-ÊTRE DU J.J.P LEGAULT;

Les militaires et les membres du MDN peuvent emprunter ces articles au moyen d'une carte de prêt VIA.



**NOUVELLE
ARRIVÉE**



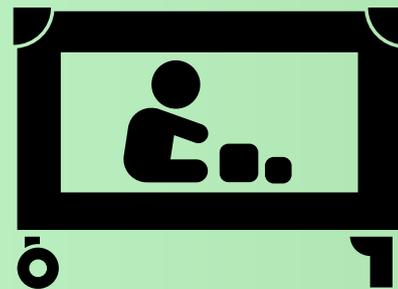
Les parents sont responsables de la sécurité et de la protection de leurs enfants lorsqu'ils fréquentent les installations de la 22e Escadre.

**poussettes de
jogging**



***Option de bâche anti-pluie disponible
*pour une utilisation à l'intérieur de
l'établissement ou sur la piste
d'athlétisme**

**Parc de
jeux**



***pour une utilisation à
l'intérieur de l'établissement**

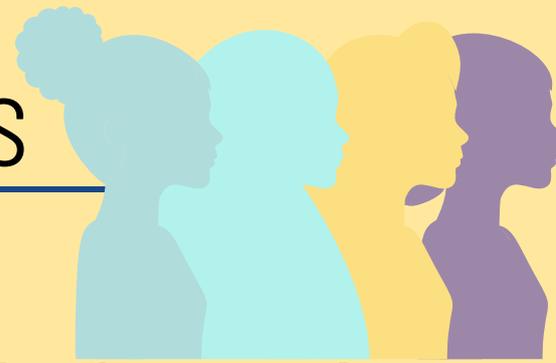
POUR PLUS D'INFORMATIONS, VEUILLEZ CONTACTER

705-494-2011 POSTE 2610

NORTHBAYPSPREC@GMAIL.COM



LES FEMMES DE LA 22E ESCADRE DANS LES SPORTS



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, coordinateur des sports et des installations, marc.desroches@forces.gc.ca



PROGRAMMES DE SPORTS

Événements sportifs de la 22e Escadre - 2024/2025

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

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

Sport	Dates des championnats	Lieux des championnats	Date des pratiques	Contact d'équipe de la 22e Escadre
Ball Hockey	À déterminer (juin)	À déterminer	Les Jeudi 15h00-16h30 Gymnase du J.J.P Legault	<u>Jason Leslie</u> Jason.Leslie@forces.gc.ca <u>Kory Clermont</u> Kory.Clermont@forces.gc.ca
Golf	À déterminer (juillet)	À déterminer	Éliminatoires - juin	<u>Marc Desroches</u> Marc.Desroches@forces.gc.ca
Men's slo-Pitch	À déterminer (juin)	À déterminer	À déterminer	<u>Marc Desroches</u> Marc.Desroches@forces.gc.ca
Women's slo-pitch	22-26 juin	CFB Kingston	À déterminer	<u>Marc Desroches</u> Marc.Desroches@forces.gc.ca
Soccer Homme	À déterminer (août)	À déterminer	Les lundis 16h30-18h00 Gymnase du J.J.P Legault	<u>Capt. Michael Sirghe</u> Michael.Sirghe@forces.gc.ca
Soccer Femme	À déterminer (août)	À déterminer	À déterminer	<u>Marc Desroches</u> 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**

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 caporal-chef 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>Main Contact: Theodore.vanhezewyk@forces.gc.ca</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 \$ / nuit Hors saison ordinaire (MDN) - 113.00 \$/nuit *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 : Cpl Ephriam Petrescue Ephriam.Petrescue@forces.gc.ca Réservations et demandes de renseignements : 22FitWellCenter@forces.gc.ca</p>
Ciné-club	<p>Dimanches - 13 h au théâtre de la 22e Escadre 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>

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

Contactez :

22FitWellCenter@forces.gc.ca



COMMUNAUTÉ DU 22E ESCADRE

Club récréatif

Club Récréatifs	Détail du Club	Contact
Club de tir	Frais d'adhésion annuels Régulière (militaire) - \$25.00 Ordinaire (MDN) - \$30.00 Associés (civils) - \$35.00	Président : Terry Fortin Terry.Fortin@forces.gc.ca
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 sortir et rejoindre l'équipe. Le recrutement pour le printemps et l'été commence habituellement à la fin d'hiver, mais nous cherchons toujours à recruter les 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) - \$15.00 (demi-saison) Associés (civils) - \$40.00 (saison complète) - \$20.00 (demi-saison) Frais de bordereau de bateau Régulière (militaire) - \$400.00 (saison complète) - \$200.00 (demi-saison) Ordinaire (MDN) - \$500.00 (saison complète) - \$250.00 (demi-saison) Associés (civils) - \$700.00 (saison complète) - \$350.00 (demi-saison)	Président Adj Scott McNicol Scott.McNicol@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) - 55.00\$ Ordinaire (MDN) - 75.00\$ Associés (civils) - 100.00\$	Président : Andrew McKechnie Andrew.McKechnie@forces.gc.ca

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

Contactez :

22FitWellCenter@forces.gc.ca



COMMUNAUTÉ DU 22E ESCADRE



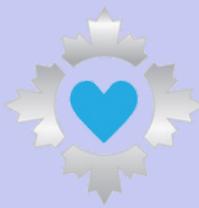
Canadian Forces Museum
of Aerospace Defence

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

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

National
Défense

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

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

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

OCM-31102-00V