

Centre des sports | Base Valcartier | Sports Centre

PROGRAMME LOISIRS RECREATION PROGRAM



2024 HIVER

WINTER

Balayez le code QR
pour les détails et
l'inscription en ligne

Scan the QR code
for details and online
registration



Les inscriptions se feront en ligne.
Registrations will be done online.

Début des inscriptions
Beginning of registrations

13 décembre | December 13

17 h à 18 h 30 | 5 p.m. to 6:30 p.m.

Priorité aux militaires et vétérans | Priority to military and veterans

18 h 30 | 6:30 p.m. Ouvert pour tous | Open to all

Partenaire : Ville de Shannon
Partnership: City of Shannon



JOURNÉE PORTES OUVERTES OPEN HOUSE

Dimanche 7 janvier 2024

10 h à 15 h • Centre des sports

Sunday January 7, 2024

10 a.m. to 3 p.m. • Sports Centre



**Venez découvrir
nos installations
et essayez :**

- **Nos sports de raquettes**
Pickleball, squash, badminton
Équipement disponible sur place
- **Nos programmes**
Multisports, Restez Actif,
Pré-postnatal
- **Nos salles
d'entraînements**
- **Nos cours
d'entraînements
aquatiques**

Sur place

- Bain libre
- Jeux gonflables
- Recrutement Camp de jour
- Club locaux
- Tirages

**Come and discover
our facilities
and try out :**

- **Our racquet sports**
Pickleball, squash, badminton
Equipment available on site
- **Our programs**
Multisports, Stay Active,
Pre-postnatal
- **Our training rooms**
- **Our aquatic training
courses**

On site

- Open swim
- Inflatable games
- Day camp recruitment
- Local Clubs
- Draws

OUVERT À TOUS | OPEN TO EVERYONE

INFO : 418 844-5000, # 5226 – option 2



**CET ÉTÉ, DEVIENS
ANIMATEUR
DE CAMP DE JOUR**
THIS SUMMER, BECOME
A DAY CAMP ANIMATOR

**Salaire à
partir de 17,15\$**
Salary starting
at \$17.15

**ENVOIE
TON C.V.**
SEND YOUR C.V.

campjourcourcelette@sbmfc.com
Service des loisirs communautaires de la Base Valcartier



**RECRUTEMENT EN COURS
RECRUITING BEGINS**

Aquatique | Aquatic

Salaire de 16,02\$ à 29,01\$* | Salary from \$16.02 to \$29.01*

PLUSIEURS POSTES DE DISPONIBLE | SEVERAL POSITIONS AVAILABLE

* Échelle salariale en révision. | Salary scale under review.



AVANTAGES | BENEFITS

- **Amélioration de la posture, de la qualité du sommeil, de l'oxygénation du placenta et amélioration de l'énergie.** Improve posture, sleep quality, placental oxygenation and energy.
- **Facilite le retour à l'entraînement post-accouchement, la gestion du poids et les interactions sociales.** Facilitates the return to training post-delivery, weight management and social interaction.
- **Renforcement musculaire pour pallier aux nouveaux défis qu'apporte bébé.** Strengthening muscles to meet the new challenges brought by baby.
- **Amélioration de la qualité du sommeil, du niveau d'énergie et des rapports sexuels.** Improved sleep quality, energy level and sexual activity.
- **Diminution des risques liés à la dépression, facilite la gestion de ses émotions et canalise le stress.** Decreased risk of depression, easier management of emotions and channel stress.

Pour plus d'information sur notre offre ➤
For more information on our offer



RISQUES d'un retour à l'entraînement trop rapide sans encadrement

RISKS of returning to training too quickly without supervision

- **Incontinence urinaire et fécale (signes initiaux d'une descente d'organes).** Urinary and fecal incontinence (initial signs of organ descent).
- **Douleurs lombaire, thoracique, abdominale, pelvienne et cicatricielle.** Lumbar, thoracic, abdominal, pelvic and scar pain.
- **Rétablissement non optimal des muscles profonds et abdominaux.** Non-optimal recovery of deep and abdominal muscles.

PROGRAMME RESTEZ ACTIF | STAY ACTIVE PROGRAM



AVANTAGES de participer au programme Restez Actif BENEFITS of participating in the Stay Active Program

- **Maintien/amélioration de votre santé physique.** Maintain/improve your physical health.
- **Meilleur contrôle des maladies chroniques (diabète, cholestérol, tension artérielle).** Better control of chronic diseases (diabetes, cholesterol, blood pressure).
- **Optimisation des mouvements de la vie quotidienne selon votre condition (prévention des blessures).** Optimize your daily movements according to your condition (injury prevention).
- **Diminution/gestion de la douleur.** Pain reduction/management.
- **Prévenir les risques de chute et le déconditionnement physique relié à l'âge.** Prevent the risk of falls and age-related physical deconditioning.
- **Briser l'isolement et côtoyer d'autres personnes vivant une situation similaire.** Break isolation and rub shoulders with others in a similar situation.
- **Santé mentale : diminution du stress, amélioration du sommeil, amélioration de l'humeur, diminution du risque de dépression.** Mental health: reduced stress, improved sleep, improved mood, reduced risk of depression.

Pour qui? For who?

Ce programme offre des cours convenant autant aux civils qu'aux vétérans vivants ou non avec de la douleur et/ou des limitations.
This program offers courses suitable for both civilians as well as veterans living with or without pain and/or limitations.

Pour plus d'information sur notre offre ➤
For more information on our offer



Programmation hebdomadaire de l'activité physique

Weekly Physical Activity Schedule

Scannez le code QR pour être à l'affût des programmations février et mars (disponible le 1^{er} du mois).

Scan the QR code for February and March program information (available on the 1st of the month).



JANVIER | JANUARY

À partir du 8 janvier | From January 8



JOUR / DAY

SOIR / EVENING

	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday
	<p>Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 6 h 30 à 7 h 30</p> <p>Mise en FORCE <i>Get STRONGER</i> 8 h 00 à 9 h 00</p> <p>Yoga 11 h 45 à 12 h 45</p> <p>Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 11 h 45 à 13 h 00</p> <p>Programme d'entraînement au combat (PEC) (avec mouvement d'haltérophilie) <i>Combat training program (with weightlifting movement)</i> 12 h 00 à 13 h 00</p>	<p>Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 11 h 45 à 13 h 00</p> <p>Spinning 11 h 45 à 12 h 30</p> <p>Pratique libre Évaluation FORCE <i>Free practice FORCE Evaluation</i> 12 h 00 à 13 h 00</p>	<p>Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 6 h 30 à 7 h 30</p> <p>Mise en FORCE <i>Get STRONGER</i> 8 h 00 à 9 h 00</p> <p>Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 11 h 45 à 13 h 00</p> <p>Yoga 11 h 45 à 12 h 45</p> <p>Programme d'entraînement au combat (PEC) (avec mouvement de gymnastique) <i>Combat training program (with gymnastic movement)</i> 12 h 00 à 13 h 00</p>	<p>Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 11 h 45 à 13 h 00</p> <p>Spinning 11 h 45 à 12 h 30</p> <p>Pratique libre Évaluation FORCE <i>Free practice FORCE Evaluation</i> 12 h 00 à 13 h 00</p>	<p>Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 6 h 30 à 7 h 30</p> <p>Mise en FORCE <i>Get STRONGER</i> 8 h 00 à 9 h 00</p> <p>Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 11 h 45 à 13 h 00</p> <p>Programme d'entraînement au combat (PEC) (En équipe) <i>Combat training program (In team)</i> 12 h 00 à 13 h 00</p> <p>Escalade et accréditation <i>Climbing and accreditation</i> 12 h 00 à 13 h 00</p>
	<p>Entraînement de natation <i>Swimming training</i> 16 h 00 à 17 h 00</p> <p>Bain libre patageoire <i>Free swim wading pool</i> 17 h 00 à 17 h 55</p> <p>Aqua Cardio-Muscu <i>Aqua Cardio-Fitness</i> 17 h 15 à 18 h 00</p> <p>Entraînement prénatal* <i>Prenatal training</i> 17 h 30 à 18 h 30</p> <p>Intervalles Cardio-Muscu <i>Cardio-Fitness Intervals</i> 18 h 00 à 19 h 00</p> <p>Spinning 19 h 15 à 20 h 00</p> <p>Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 20 h 15 à 21 h 30</p>	<p>Yoga 16 h 30 à 17 h 30</p> <p>TRX 18 h 00 à 18 h 45</p> <p>Aqua Spinning 20 h 00 à 20 h 40</p> <p>Bain en longueur (2 corridors) <i>Lane Swim (2 lanes)</i> 20 h 00 à 21 h 30</p> <p>Entraînement de natation <i>Swimming training</i> 20 h 50 à 21 h 30</p>	<p>Aqua prénatal* <i>Aqua Prenatal</i> 15 h 00 à 15 h 45</p> <p>Entraînement de natation <i>Swimming training</i> 16 h 00 à 17 h 00</p> <p>Bain libre patageoire <i>Free swim wading pool</i> 17 h 00 à 17 h 55</p> <p>Aqua Cardio-Muscu <i>Aqua Cardio-Fitness</i> 17 h 15 à 18 h 00</p> <p>Spinning 18 h 00 à 18 h 45</p> <p>Intervalles Cardio-Muscu <i>Cardio-Fitness Intervals</i> 19 h 00 à 20 h 00</p> <p>Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 20 h 00 à 21 h 30</p>	<p>Aqua Jogging 16 h 30 à 17 h 15</p> <p>Bain en longueur (2 corridors) <i>Lane Swim (2 lanes)</i> 20 h 00 à 21 h 30</p> <p>Entraînement de natation <i>Swimming training</i> 20 h 00 à 20 h 40</p>	<p>Bain libre pour tous <i>Free swim for all</i> 18 h 00 à 19 h 45</p>
	Samedi / Saturday				Dimanche / Sunday
					<p>Bain libre pour tous <i>Free swim for all</i> 15 h 00 à 17 h 00</p>

- Militaires exclusivement | *Military only*
- Militaires et membres PSP | *Military and PSP members*
- Membres PSP exclusivement | *PSP members only*
- Gratuit pour tous | *Free for all*

Les cours et activités inclus dans la programmation hebdomadaire peuvent changer sans préavis.
Classes and activities included in the weekly schedule may change without notice.

* La carte PSP n'est pas requise pour ce cours. Inscription requis en ligne.
PSP card is not required for this course. Registration required online
<https://bkk.cfmws.com/valcartierpub/index.asp>

INFO : 418 844-5000, # 5226 (option 2)

Services offerts avec tarification préférentielle pour les membres PSP

Preferred Pricing Services for PSP Members

	DURÉE LENGHT	LUNDI AU VENDREDI MONDAY TO FRIDAY		FIN DE SEMAINE WEEKEND	GROUPE D'ÂGE AGE GROUP					
		Entre / Between 9 h 15 à 17 h 30	Entre / Between 17 h 30 à fermeture / to close		0-2	3-5	6-12	13-17	18-55	55 +

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE | FITNESS

Plan d'entraînement personnalisés Personalized Training Plan		Sur demande On demand #7282					X	X	X
--	--	-------------------------------	--	--	--	--	---	---	---

SPORTS | SPORTS

Programme Multisports Multisports Program	12 sem			Dim		1-8			
Gymnastique Gymnastic	12 sem			Dim		X	X		
Danse Hip-Hop Hip-Hop Dance	12 sem			Sam			X		
Jiu Jitsu	12 sem		Mer					X	X
École de patin/hockey Skating/Hockey School	12 sem			Dim	X	X	X		
Club de tir récréatif Recreational Shooting Club Club de chasse et pêche Hunting and Fishing Club	Annuel Annuel								

<https://sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/clubs/clubs-locaux>

LIGUES | LEAGUES

Ligue de pickleball Pickleball League – Picklemania									
Ligue de pickleball Pickleball League – Valcartier		Lun / Mer							

Inscription | Registration : clubpicklemania@gmail.com
Inscription | Registration : LoisirsValcartier@sbmfc.com

Hiver Session 2 | Winter Session 2

Inscription : 6 février 2024 | Registration: February 6, 2024

Date de session : 12 février au 14 avril 2024 | Session Date: February 12 to April 14, 2024

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE | FITNESS

Programme Restez Actif Stay Active Program	8 sem	Lun au Ven						X	X
Postnatal niv I, II et III Postnatal lvl I, II and III	8 sem	Lun / Mer						X	
Aqua post-natal et parent-enfant 1 Aqua postnatal and Parent and TOT 1	8 sem	Mar / Ven						X	
Entraînement prénatal (Gratuit) Prenatal training (Free)	8 sem		Lun / Mer					X	
Aqua prénatal (Gratuit) Aqua Prenatal (Free)	8 sem	Mer						X	

COURS AQUATIQUE | AQUATIC CLASSES 8 semaines/session | 8 weeks/session

Parent-enfant 1-3 Parent and TOT 1-3		4-36 mois						
Pré-scolaire 1-5 Preschool 1-5		3-6						
Nageur 1-6 Swimmer 1-6					7-12			
Programme de sauvetage jeunesse Youth Rescue Program					8-12			
Sauveteur Lifeguard					15 +	X	X	
Moniteur de natation Swimming Instructor				15 +	X	X		

Plans d'entraînement personnalisés | Personalized Training Plan

Programme initial | Initial Program

Pour tous les nouveaux clients désirant avoir de l'entraînement personnalisé avec nous.
For all new clients wishing to have personalized training with us.

 **Un premier rendez-vous pour une évaluation de la condition physique de base** | A first appointment for a basic fitness assessment

 **Un deuxième rendez-vous pour la remise d'un programme d'entraînement** | A second appointment for a training program

**PROMO
99\$**

VALEUR DE 130\$ | VALUE OF \$130

Information : loisirsvalcartier@sbmfc.com

Valide du 2 au 31 janvier 2024. Valid from January 2 to 31, 2024.



PROGRAMME

MULTISPORTS

Pour des enfants de 12 mois à 8 ans

PROGRAM

For children aged 12 months to 8 years old



Le programme Multisports est un programme de développement moteur axé sur la découverte des sports par le jeu, le plaisir et l'apprentissage. Le but de ce programme est de développer un intérêt ou même une passion pour un sport et/ou une discipline particulière mais aussi de développer le goût de rester actif et de maintenir des bonnes habitudes tout au long de leur vie.

- **4 NIVEAUX PROPOSÉS**
- **2 À 3 SPORTS DIFFÉRENTS**
par session de 12 semaines

The Multisports Program is a motor development program based on the discovery of sports through play, fun and learning. The aim of this program is to develop an interest or even a passion for a particular sport and/or discipline, but also to develop a taste for staying active and maintaining good habits throughout their lives.

- **4 LEVELS OFFERED**
- **2 TO 3 DIFFERENT SPORTS**
per 12-week session