

Centre des sports | Base Valcartier | Sports Centre

PROGRAMME **LOISIRS**
RECREATION PROGRAM

HIVVER

WINTER

2025

**Début des inscriptions :
11 décembre**

**Beginning of registrations:
December 11th**

17 h à 18 h : Priorité aux militaires et vétérans
5 p.m. to 6 p.m.: Priority to military and veterans

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



Les inscriptions se feront en ligne.

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

Registrations will be done online.

Scan the QR code for details
and online registration.



Partenaire : Ville de Shannon
Partnership: City of Shannon



Programmation hebdomadaire de l'activité physique

Weekly Physical Activity Schedule

À partir du 6 janvier | From January 6



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

Scan the QR code to be on the lookout for upcoming programs (available on the 1st of the month).



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>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 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> Sur demande <i>On demand</i></p>
	<p>Entraînement de natation <i>Swimming training</i> 16 h 00 à 16 h 55</p> <p>Bain libre patageoire <i>Free swim wading pool</i> 17 h 00 à 18 h 00</p> <p>Aqua Cardio-Muscu <i>Aqua Cardio-Fitness</i> 17 h 05 à 17 h 50</p> <p>TRX 18 h 15 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>AquaSpin 16 h 15 à 17 h 00</p> <p>Yoga 16 h 30 à 17 h 30</p> <p>Prénatal <i>Prenatal</i> 17 h 30 à 18 h 30</p> <p>Intervalles Cardio-Muscu <i>Cardio-Fitness Intervals</i> 19 h 00 à 20 h 00</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 55</p>	<p>Entraînement de natation <i>Swimming training</i> 16 h 00 à 16 h 55</p> <p>Bain libre patageoire <i>Free swim wading pool</i> 17 h 00 à 18 h 00</p> <p>Aqua Cardio-Muscu <i>Aqua Cardio-Fitness</i> 17 h 05 à 17 h 50</p> <p>Spinning 18 h 15 à 19 h 00</p> <p>Mobilité et étirements <i>Mobility and stretching</i> 19 h 15 à 19 h 45</p> <p>Bain en longueur <i>Lane Swim</i> 20 h 00 à 21 h 30</p>	<p>Cardio-Muscu en eau profonde <i>Cardio-Fitness in deep water</i> 16 h 15 à 17 h 00</p> <p>Intervalles Cardio <i>Cardio Intervals</i> 18 h 00 à 18 h 45</p> <p>Intervalles Muscu <i>Fitness Intervals</i> 19 h 00 à 20 h 00</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 55</p>	<p>Bain libre pour tous <i>Free swim for all</i> 18 h 00 à 20 h 00</p>
					<p>Dimanche / Sunday</p> <p>Intervalles Cardio-Muscu <i>Cardio-Fitness Intervals</i> 10 h 45 à 11 h 45</p> <p>Bain libre pour tous <i>Free swim for all</i> 15 h 00 à 17 h 00</p>

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)

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

RECRUTEMENT EN COURS | RECRUITING BEGINS



Aquatique | Aquatic

Salaire de 19,85 \$ à 24,33 \$

Salary from \$19.85 to \$24.33

PLUSIEURS POSTES DE DISPONIBLE
SEVERAL POSITIONS AVAILABLE



Animateur | Animator

Accompagnateur | Special Need Facilitator

Salaire de 19,64 \$ à 21,20 \$ | Salary from \$19.64 to \$21.20

ENVOIE TON C.V. | SEND YOUR C.V.



campjourcourcellette@sbfmc.com



[@LoisirsValcartier](https://www.facebook.com/LoisirsValcartier)



**Viens suivre
tes formations à
la Base Valcartier!**

**Come take
your training at
Base Valcartier!**



**Es-tu
bien assis
sur ta chaise?**



Service d'entraînement personnalisé | Personalized Training Service

Programme initial | Initial Program

Pour tous les nouveaux clients désirant avoir de l'entraînement personnalisés 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

Information : loisirsvalcartier@sbfmc.com

Valide du 2 au 31 janvier 2025. Valid from January 2 to 31, 2025.

PROMO

99\$



PROGRAMME

MULTISPORTS

PROGRAM

Pour des enfants de 12 mois à 8 ans

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.

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.

NIVEAU 1 • LEVEL 1

12 à 36 mois • 12 to 36 months

6 semaines de psychomotricité
6 weeks of psychomotricity

+

6 semaines de psychomotricité aquatique
6 weeks of aquatic psychomotricity

NIVEAU 2 • LEVEL 2

3-4 ans • 3-4 years old

4 semaines de circuit d'entraînement
4 weeks of circuit training

+

4 semaines de psychomotricité aquatique
4 weeks of aquatic psychomotricity

+

4 semaines de sports de patin
4 weeks skate sports

INFO



NIVEAU 3 • LEVEL 3

5-6 ans • 5-6 years old

4 semaines de circuit d'entraînement
4 weeks of circuit training

+

4 semaines de waterpolo
4 weeks water polo

+

4 semaines de sports de patin
4 weeks skate sports

NIVEAU 4 • LEVEL 4

7-8 ans • 7-8 years old

4 semaines de circuit d'entraînement
4 weeks of circuit training

+

4 semaines de waterpolo
4 weeks water polo

+

4 semaines de sports de patin
4 weeks skate sports



Services offerts avec tarification préférentielle pour les membres PSP

Services offered at preferential rates for PSP members

Session Hiver – Inscription : 11 décembre • Date de session : 6 janvier au 13 avril 2025

Winter Session – Registration: December 11 • Session date: January 6 to April 13, 2025

	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 Dance	12 sem		X	X	X	X	X	X		
Jiu Jitsu	12 sem		X			X	X	X	X	X
Escrime Fencing	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								

Session Hiver – Prochaine inscription : 5 février • Date de session : 10 février au 13 avril 2025

Winter Session – Next registration: February 5 • Session date: February 10 to April 13, 2025

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE FITNESS										
Programme Restez Actif Stay Active Program	8 sem								X	X
Postnatal niveau I, II et III Postnatal Level I, II and III	8 sem								X	
Aqua postnatal et parent-enfant 1 Aqua Postnatal and Parent-tot 1	8 sem								X	
Entraînement prénatal (GRATUIT) Prenatal training (FREE)	8 sem	X							X	
COURS AQUATIQUE AQUATIC CLASSES										
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
Moniteur de natation Swimming Instructor									15 +	X



Programme Restez Actif Stay Active Program



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.

INFO



Prénatal / Postnatal Prenatal / Postnatal



Pour qui? For who?

Pour les mamans enceintes et pour les mamans ayant 2 semaines post accouchement vaginal ou 4 semaines post césarienne et qui désirent reprendre l'entraînement en période postnatale dans un cadre sécuritaire.

For pregnant moms and moms who are 2 weeks post-vaginal delivery or 4 weeks post-caesarean and who wish to resume training in the postnatal period in a safe environment.

INFO



JOURNÉE PORTES OUVERTES OPEN HOUSE

Dimanche 5 janvier 2025
Sunday January 5, 2025

10 h à 14 h | Centre des sports
10 a.m. to 2 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**

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**

Sur place

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

On site

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

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

OUVERT À TOUS | OPEN TO EVERYONE



Programme de conditionnement physique adapté pour **VÉTÉRANS** Adapted fitness program for **VETERANS**



POUR QUI ?

Ce programme est offert aux vétérans vivants ou non avec de la douleur et/ou des limitations. (Carte de vétéran requise)

WHO IS IT FOR?

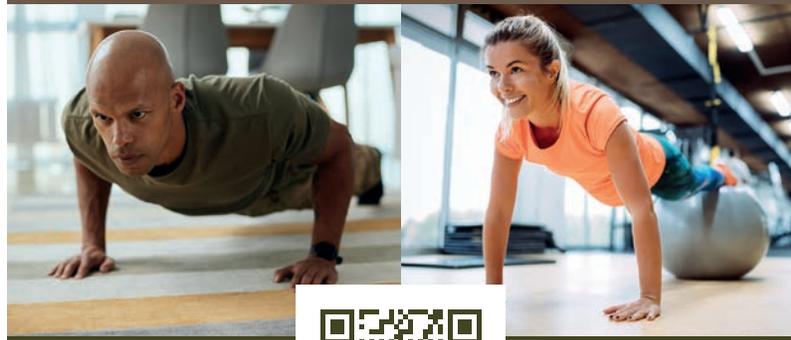
This program is offered to living and non-living veterans with pain and/or limitations. (Veteran's card required)

QUE COMPREND LE PROGRAMME ?

- Une évaluation de la condition physique pour chaque nouveau vétéran inscrit
- Un accès à la programmation des cours de groupe offerts pour une durée de 8 semaines
- Une remise de programme d'entraînement adapté à votre condition
- Accès à des ateliers offerts par Promotion de la santé (ex : nutrition, gestion du stress, le sommeil, etc...)

WHAT DOES THE PROGRAM INCLUDE?

- A fitness assessment for each new veteran enrolled
- Access to 8 weeks of group class programming
- A training program adapted to your condition
- Access to workshops offered by Health Promotion (e.g., nutrition, stress management, sleep, etc...)



Balayez le code QR pour plus d'information sur notre offre ou pour s'inscrire.



Scan the QR code for more information on our offer or to register.