

Centre des sports | Base Valcartier | Sports Centre

PROGRAMME LOISIRS RECREATION PROGRAM

PRINTEMPS-ÉTÉ SPRING-SUMMER 2024



Début des inscriptions *Beginning of registrations*

→ **27 mars** | *March 27*
Programmation | *Program*

→ **16 avril** | *April 16*
Aquatique | *Aquatic*

17 h à 18 h 00 : *Priorité aux militaires et vétérans*
5 p.m. to 6 p.m.: *Priority to military and veterans*

18 h 00 : *Ouvert à tous* | 6 p.m.: *Open to all*

→ **3 avril** | *April 3*
Camp de jour | *Day Camp*

Dès 18 h 00, *ouvert à tous*
From 6 p.m., *open to all*



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.*



Partenaire : Ville de Shannon
Partnership: City of Shannon



Programmation hebdomadaire de l'activité physique

Weekly Physical Activity Schedule

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).



AVRIL | APRIL



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> 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>Entraînement de natation <i>Swimming training</i> 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>Bain libre pour tous <i>Free swim for all</i> 18 h 00 à 20 h 00</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*

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

Les cours et activités inclus dans la programmation hebdomadaire peuvent changer sans préavis. Il n'y a pas d'activités lundi le 1^{er} avril en raison du Lundi de Pâques.
Classes and activities included in the weekly schedule may change without notice. There are no activities on Monday April 1st due to Easter Monday.

* 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>



CAMP DE JOUR

COURCELETTE



UN CAMP CERTIFIÉ PAR L'ACQ

Association des camps du Québec
www.camps.qc.ca



UN CAMP TREMPLIN SANTÉ

www.tremplinsante.ca



UN CAMP HIGH FIVE®

www.highfive.org

le jeu à son meilleur™

PROGRAMMES PROGRAMS	ÂGE MIN	ÂGE MAX	1	2	3	4	5	6	7	8
			26 au 28 juin June 26 to 28	2 au 5 juillet July 2 to 5	8 au 12 juillet July 8 to 12	15 au 19 juillet July 15 to 19	22 au 26 juillet July 22 to 26	29 juillet au 2 août July 29 to August 2	5 au 9 août August 5 to 9	12 au 16 août* August 12 to 16*
Touche-à tout Jack-of-all-trades	5	6								
Mini-gym Mini Gym	5	6								
Mini-danse Mini Dance	5	6								
Mini-explorateurs en nature Nature Mini Explorers	5	6								
Mini-sportifs aquatiques Mini Aquatic Sports	5	6								
Mini-sportifs Mini Sports	5	6								
Grande virée Great Journey	5	6								
Multi-Trucs Multi-things	7	8								
Explorateurs en nature Nature Explorers	7	8								
Sports en folie Crazy Sports	7	8								
Sportifs aquatiques Aquatic Sports	7	8								
Danse Dance	7	8								
Les acrobates (gym) Acrobats	7	8								
Camp nautique Water Camp	7	8								
Grande virée Great Journey	7	8								
Aventure-O-Max Great Adventure	9	10								
Multisports	9	10								
Initiation au plein-air Introduction to the outdoors	9	10								
Sportifs aquatiques Aquatic Sports	9	10								
Vélo de Montagne Mountain Biking	9	12								
Danse Dance	9	10								
Acrogym Acrogym	9	12								
Camp nautique Water Camp	9	10								
Grande virée Great Journey	9	10								
Aventure-O-Max Great Adventure	11	12								
Danse Dance	9	12								
Acrogym Acrogym	9	12								
Multisports	11	12								
Initiation au plein-air Introduction to the outdoors	11	12								
Sports aquatiques Aquatic Sports	11	12								
Vélo de Montagne Mountain Biking	9	12								
Camp nautique Water Camp	11	12								
Grande virée Great Journey	11	12								
CAM 1 (Camp aspirant moniteur niv 1) AIC 1 (Aspiring Instructor Camp lvl 1)	13	14								
CAM 2 (Camp aspirant moniteur niv 2) AIC 2 (Aspiring Instructor Camp lvl 2)	13	14								
Camp vélo de montagne Mountain Bike Camp	13	14								
Camp de sauvetage Rescue Camp (Camp progressif pour aller chercher le brevet de sauvetage) (Progressive camp to obtain the rescue certificate)	13	14				Médaille Croix de bronze Medal Bronze Cross		Premier soins général ET Sauveteur National General First Aid AND National Lifeguard		

* SEMAINE 8 : Camps de sortie offerts pour les 4 groupes d'âge. | WEEK 8: Outing camps offered for the 4 age groups.

Les camps sont réservés aux enfants des militaires actifs, résidents de Shannon et employés du MDN et FNP.

Camps are reserved for children of serving military personnel, Shannon residents and DND/NPF employees.



INFO : **418 844-5000, #5226, opt 2**

Pour plus de détails sur les camps | For more details on the camps

SBMFC.ca/valcartier/camps



Votre camp est complet ? Inscrivez-vous sur la liste d'attente directement sur le site d'inscription.

Is your camp full? Join the waiting list directly on the registration site.

Service de soutien à l'inclusion

Les parents intéressés à demander un soutien individualisé pour leur enfant devront compléter le formulaire* **avant le 31 mars 2024**.

Pour connaître les critères d'admissibilité et remplir le formulaire, rendez-vous sur : **sbmfc.ca/valcartier/camps**

Inclusion support service

Parents interested to have an individualized child must complete the form* **before March 31, 2024**.

To find out the eligibility criteria and complete the form, go to: **cfmws.ca/valcartier/camps**

RECRUTEMENT EN COURS | RECRUITING BEGINS



Aquatique | Aquatic

Salaire à partir de 18,51\$*
Salary starting at \$18.51*

PLUSIEURS POSTES DE DISPONIBLE
SEVERAL POSITIONS AVAILABLE

Animateur Animator Accompagnateur Special Need Facilitator

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



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



campjourcourcelette@sbmfc.ca



@LoisirsValcartier



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 +
SPORTS SPORTS										
Programme Multisports Multisports Program	8 sem			Dim		1-8				
Gymnastique Gymnastic	8 sem			Dim		X				
Danse Hip-Hop Hip-Hop Dance	8 sem			Sam			X			
Jiu Jitsu	8 sem		Mer					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					

Inscription : 16 avril 2024 | Registration: April 16, 2024
Date de session : 22 avril | Session Date: April 22 to June 14, 2024

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE | FITNESS

Programme Restez Actif Stay Active Program	8 sem	Lun au Ven						X	X
Programme Postnatal Postnatal Program	8 sem	Lun au Ven						X	
Entraînement prénatal (Gratuit) Prenatal training (Free)	8 sem	Lun au Ven						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
Moniteur de natation Swimming Instructor								15 +	X



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.



- 4 NIVEAUX PROPOSÉS
- 2 À 3 SPORTS DIFFÉRENTS

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



Programme Restez Actif Stay Active Program



INFO



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.

Prénatal / Postnatal Prenatal / Postnatal



INFO



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.

Viens suivre tes formations à la Base Valcartier!

Come take your training at Base Valcartier!



Es-tu bien assis sur ta chaise?

