



ÉTÉ
2026



PROGRAMMATION LOISIRS

CENTRE DES SPORTS DE LA GARNISON SAINT-JEAN





Centre des sports de la Garnison Saint-Jean

Le département des loisirs de la Garnison Saint-Jean offre un éventail de services à la communauté militaire et aux citoyens. Nos activités de loisir, artistiques, sportives ou de plein air s'adressent à toute la famille, des enfants jusqu'aux retraités. Dans un environnement sécuritaire comptant de grands stationnements, tous sont les bienvenus dans nos installations !



Venez nous rencontrer !

Le département des loisirs fait partie des Programmes de soutien du personnel (PSP). Notre mission consiste offrir des services communautaires de loisirs et de bien-être aux militaires et à leurs familles.

La semaine, durant les heures de travail, nos nombreuses installations sont utilisées par les militaires, mais nous accueillons aussi les citoyens qui souhaitent venir s'entraîner en salle. Les soirs et les fins de semaines, nous proposons différents cours et activités, en plus d'offrir la possibilité de louer des plateaux.

N'hésitez pas à venir faire une visite ! L'accueil du centre des sports est situé dans la section verte de la Mégastructure.

Table des matières

06 Nos installations

08 Location de plateaux sportifs et organisation d'activités spéciales

09 Opportunités de carrières et d'emplois

10 Clubs de loisirs

11 Devenez détenteur de la carte PSP de votre choix

12 Procédures d'inscription et mode de paiement

15 Les activités de pratique libre

Salles de musculation et de cardio

Activités libres en gymnase

16 Escalade libre

Escalade supervisée

Tir à l'arc supervisé

17 Entraînement personnalisé

Plans d'entraînement personnalisés

Séances privées

18 Analyse de la composition corporelle

19 Formations et accréditations

Accréditation d'escalade

Formation d'escalade en moulinette (et accréditation)

20 Formation d'escalade en premier de cordée (et accréditation)

21 Cours de groupe

22 Escalade guidée - Autonomie

Escalade guidée - Gestuelle

23 Entraînement de boxe

Spinning

Circuit d'entraînement fonctionnel

24 Zumba

Musculation

Mobilité

25 Yoga Hatha, étirements et flexibilité

26 Activités plein air

27 Initiation à la randonnée de vélo

Initiation à l'escalade extérieur

28 Sortie de canot

Initiation à la pêche

Initiation au paddleboard

30 Activités spéciales

31 Camp de jour Plein Soleil

34 Calendrier des activités

36 Nous joindre

Nos installations

- Nombreuses, spacieuses, modernes et sécuritaires
- Du lundi au vendredi : 6 h 30 à 21 h
- Fin de semaine : 9 h à 18 h

Installations intérieures

- 1 mur d'escalade
- 4 salles d'entraînement
- 5 gymnases
- 7 terrains de volleyball
- 4 terrains de basketball
- 1 piste de course intérieure de 200 mètres
- 1 piste de course de 150 mètres
- 1 rideau de tir à l'arc intérieur

Installations extérieures

- 3 terrains de soccer réglementaires et 2 terrains de mini soccer
- 4 terrains de tennis
- 1 terrain de balle
- 1 terrain de volleyball de plage sur sable
- 3 terrains de volleyball de plage sur gazon
- 1 surface de deck hockey
- 1 piste d'athlétisme de 400 mètres
- 1 piste de 3,25 km d'hébertisme avec stations d'entraînement
- 1 piscine de 20 mètres avec partie peu profonde et partie profonde

Pour vous rendre au centre des sports

Vous devez entrer par la guérite située au 25, chemin du Grand-Bernier Sud.

Vous serez accueilli par le service de sécurité de la Garnison qui pourrait vous demander pour quelle raison vous venez à la Garnison ou à quel endroit vous vous rendez. On pourrait aussi vous demander de présenter une carte d'identité ou d'ouvrir le coffre de votre véhicule. Ne soyez pas intimidé. Ces mesures sont normales dans un contexte militaire et visent à assurer la sécurité de tous.

COMMENT
M'Y RENDRE



Boutique sports et plein air

Nous louons différents équipements plein air pour toutes les saisons : vélos, équipements de camping et randonnée, skis (alpins et de randonnée), raquette et trottinette des neiges, embarcations nautiques, remorques... et plus encore !

DÉCOUVREZ NOS TARIFS



Circonflexe

Grâce à ce programme du ministère de l'Éducation, du Sport, du Loisir et du Plein air du Québec, nous sommes en mesure de prêter gratuitement à tous les résidents du Québec différents équipements plein air et sportifs.

circonflexe

Prêt-pour-bouger

RÉSERVEZ VOTRE MATÉRIEL DE
CIRCONFLEXE (INDIVIDUS ET GROUPES)



DÉCOUVREZ L'INVENTAIRE DE
CIRCONFLEXE



Location de plateaux sportifs et organisation d'activités spéciales

Location de nos installations

Que vous soyez un militaire, un citoyen ou une organisation, vous pouvez louer nos nombreuses installations sportives, intérieures et extérieures.

Activités sociales

Vous pouvez également louer nos différents bars où le service d'alcool sera fait par notre équipe si vous le souhaitez.

Nous pouvons également organiser différents événements comme des fêtes d'enfants ou des activités de consolidation d'équipe (team building).

Ce qui nous rend uniques

- Sécurité : nos installations et équipements répondent aux normes de sécurité les plus strictes.
- Expertise : nos animateurs sont des professionnels qualifiés et passionnés.
- Flexibilité : nous adaptons nos services à vos besoins.

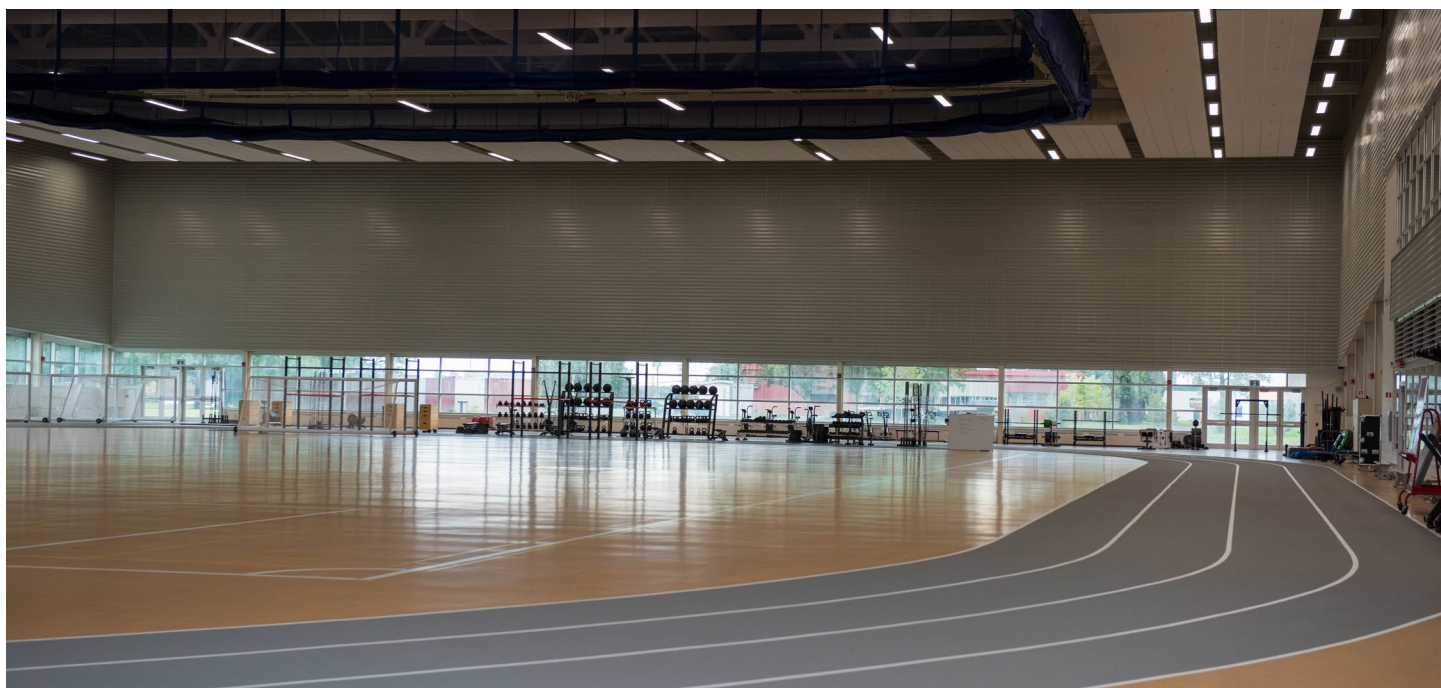
Vous avez des questions :

infofoisirst-jean@forces.gc.ca ou au 450 358-7099 #668 7262.

LOCATION
D'UN PLATEAU



LOCATION D'UNE
SALLE DE RÉCEPTION



Opportunités d'emplois et de contrats



Nous recherchons constamment de nouveaux talents pour se joindre à notre équipe :

- Appariteurs/surveillants d'installations au centre des sports – postes occasionnels et à temps partiel
- Spécialistes plein air (escalade, tir à l'arc, randonnée, guide plein air) – postes occasionnels
- Spécialistes pour cours de groupe (entraînement fonctionnel, musculation, spinning) – postes occasionnels
- Spécialistes pour activités artistiques (chorale, arts de la scène, musique) – postes occasionnels

Nous recherchons également des fournisseurs de services dans plusieurs domaines :

- Danse
- Activités jeunesse
- Activités pour les aînés
- Taï-chi
- Zumba
- Chant
- Musique
- Bricolage
- Conférencier

Pour postuler ou pour vous informer :

INFOLOISIRST-JEAN@FORCES.GC.CA





Clubs de loisirs

Le département des loisirs apporte son soutien à trois clubs grâce à la contribution d'équipes bénévoles. Chacun est géré comme une organisation sans but lucratif, avec un conseil d'administration élu lors d'assemblées générales annuelles. L'adhésion aux clubs fait l'objet de règlements.

Club de golf

Ouvert à tous, il permet à ses membres d'organiser des tournois, de bénéficier de tarifs privilégiés à différents terrains de golf et de tenir des rencontres sociales.

Club de tir

Ouvert à tous, ses membres peuvent pratiquer le tir au fusil (armes de poing et carabine de longue portée 600 mètres) au site d'entraînement militaire de Farnham, un environnement sécuritaire et contrôlé.

Club de chasse

Réservé exclusivement aux militaires, ce club permet à ses membres de pratiquer leur sport (arc ou carabine) aux sites d'entraînement militaire de Farnham (dindon sauvage, gros et petit gibier) et de Saint-Élie d'Orford (petit et gros gibier).

Des cibles sont disponibles sur place. À Farnham, des animaux 3D en mousse sont installés le long du sentier de tir à l'arc.

**POUR VOUS INSCRIRE
OU VOUS INFORMER, C'EST ICI!**



Stationnements pour véhicules récréatifs

Accessible à tous, ce service permet de louer des places de stationnement sur des terrains de la Défense nationale situés au site d'entraînement de Farnham, à la Garnison Montréal et au site de Saint-Hubert.

POUR PLUS D'INFORMATIONS



Devenez détenteur de la carte PSP de votre choix

Taxes en sus.
Les tarifs et les privilèges sont sujets à changements sans préavis.

Carte PSP classique

- Abonnement de 6 ou 12 mois;
- Possibilité de paiement en plusieurs versements;
- Permet d'économiser entre 35 et 50 % sur chacune des activités payantes;
- Accès aux installations et activités de pratique libre et autonome, sans aucune supervision;
- Permet d'obtenir des tarifs avantageux sur la location d'équipements de sports et de plein air dans notre boutique.

Carte PSP illimitée

- Abonnement de 6 ou 12 mois;
- Possibilité de paiement en plusieurs versements;
- Permet d'économiser entre 35 et 50 % sur chacune des activités payantes;
- Accès aux installations et activités de pratique libre et autonome, sans aucune supervision;
- Permet d'obtenir des tarifs avantageux sur la location d'équipements de sports et de plein air dans notre boutique;
- Accès à tous les cours de groupe sans frais supplémentaire;
- Accès à toutes les activités plein air sans frais supplémentaire*.

* Les frais de déplacements, d'hébergement et de nourriture sont en sus.

Carte PSP		Classique		Illimitée	
		6 mois	12 mois	6 mois	12 mois
Militaires et vétérans*	Individuel	115 \$	200 \$	175 \$	265 \$
	Familial	180 \$	290 \$	250 \$	385 \$
Membres de l'Équipe de la Défense élargie*	Individuel	195 \$	350 \$	300 \$	465 \$
	Familial	245 \$	425 \$	360 \$	625 \$
Citoyens* (tarif régulier)	Individuel	290 \$	460 \$	385 \$	705 \$
	Familial	455 \$	785 \$	645 \$	865 \$

* Pour connaître la liste complète des personnes incluses dans cette catégorie, consultez le [lien](#)



Procédures d'inscription et modes de paiement

Vous pouvez vous inscrire :

1. Par téléphone **450 358-7099 #668 7262**
2. En vous présentant à l'accueil du centre des sports du lundi au vendredi entre 8 h et 20 h ; samedi et dimanche entre 9 h et 17 h.

Le paiement peut être fait par carte de crédit, carte débit ou argent comptant.

Vous désirez annuler un service ?

Vous devez nous faire parvenir votre demande d'annulation au moins 5 jours ouvrables avant le début du service que vous avez réservé et payé.

Remboursement : des frais de gestion de 35 \$ seront soustraits de la valeur du service que vous aviez acheté.

Note de crédit : vous recevrez une note de crédit équivalent à 100% de la valeur du service que vous aviez acheté. Elle sera valide 12 mois sur l'ensemble de nos services de loisirs.

Vous désirez modifier un service ?

Vous devez nous faire parvenir votre demande de modification au moins 5 jours ouvrables avant le début du service que vous avez réservé et payé.

Si des places sont disponibles : la modification sera gratuite.

Si la modification est impossible : des frais de gestion de 35 \$ seront soustraits de la valeur du service que vous aviez acheté.



Activités libres à la carte (Non-détenteur d'une carte PSP classique ou illimitée)

- Accédez aux installations pour la pratique libre et autonome (gymnases, mur d'escalade, salle de musculation et de cardio).
- Disponible en 10 ou 25 entrées*
- Vous permet d'économiser temps et argent lorsque vous ne souhaitez pas détenir un abonnement.
- Utilisable sur une période de 12 mois.
- Les enfants de 0 à 5 ans ont accès aux installations gratuitement.

*Le paiement doit être fait en un seul versement.

Tarifs activités libres à la carte	Entrée unitaire	10 entrées*	25 entrées*
6-13 ans	8\$	70\$	150\$
14-17 ans	9\$	80\$	175\$
18 ans et plus	11\$	100\$	225\$

Cours de groupe à la carte

- Accédez à tous nos cours de groupe quand vous le souhaitez et selon vos disponibilités;
- Disponible en **10 ou 25 entrées***;
- Utilisable sur une période de 12 mois.

*Le paiement doit être fait en un seul versement.

Tarifs cours de groupe à la carte	Détenteur de la carte PSP classique	Non-détenteur de la carte PSP classique
Entrée unitaire	11\$	15\$
10 Laissez-passer	100\$	130\$
25 Laissez-passer	225\$	300\$

Location d'équipement d'escalade

Nous louons de l'équipement d'escalade pour des périodes d'utilisation de 4 heures consécutives, dans nos installations. Il n'est pas permis d'emporter l'équipement pour l'utiliser à l'extérieur du centre des sports de la Garnison Saint-Jean.

Tarifs équipement	Détenteur de la carte PSP illimitée, classique	Non-détenteur d'une carte PSP
Système d'assurage avec mousqueton et corde (10.3 mm)	4\$	6\$
Harnais	4\$	6\$
Chaussons	4\$	6\$



Les activités de pratique libre

- Accessibles à tous;
- Aucune présence de spécialistes, d'animateurs et de moniteurs est requise;
- Les participants sont autonomes et s'organisent par eux-mêmes;
- Le centre des sports met à la disposition des participants les équipements pour la pratique des activités;
- Aucune inscription n'est requise;
- Renseignez-vous sur nos plateaux disponibles en appelant au 450 358-7099 #668 7262.

Salles de musculation et de cardio

*14 ans et +

Entraînement autonome, non supervisé, sur les appareils de conditionnement physique et cardio. La diversité de notre équipement est impressionnante. Vous pourrez pratiquer l'entraînement fonctionnel, l'haltérophilie, le cardio, la musculation. Vous y trouverez votre compte !

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Lundi au vendredi 6 h 30 à 21 h	En tout temps	M-220 Selon l'heure et les journées: FH Secteur fonctionnel FH-105	Détenteur de la carte PSP classique ou illimitée: GRATUIT	Il est obligatoire de passer par l'accueil pour présenter à notre personnel votre carte d'adhérent ou de militaire ou pour payer votre droit d'accès.
Samedi et dimanche 9 h à 18 h		FH-202 Pistes de course intérieures	Non-détenteur d'une carte PSP: Consultez nos tarifs à la page 13.	

*14-16 ans doivent être accompagnés d'une personne de 18 ans et plus, à moins d'avoir suivi un cours d'introduction à la musculation avec un de nos entraîneurs ou d'avoir un plan d'entraînement personnalisé fait par un de nos entraîneurs.

Activités libres en gymnase

*Pour tous

Activités non supervisées permettant de pratiquer un sport de façon autonome tel que; **basketball, volleyball, pickleball, hockey cosom, badminton et soccer**. Possibilité d'emprunter ou de louer des équipements. Renseignez-vous à l'accueil.

Horaire**	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Lundi au vendredi 6 h 30 à 8 h, 11 h 30 à 13 h et 16 h 30 à 21 h	En tout temps selon l'horaire des activités libres	Selon la disponibilité des plateaux**: Gym 1 et 2 Palestre FH A-B-C	Détenteur de la carte PSP classique ou illimitée: GRATUIT	Il est obligatoire de passer par l'accueil pour présenter à notre personnel votre carte d'adhérent ou de militaire ou pour payer votre droit d'accès.
Samedi et dimanche 9 h à 18 h			Non-détenteur d'une carte PSP: Consultez nos tarifs à la page 13.	

* 15 ans et moins doivent être accompagnés d'une personne de 16 ans et plus.

** Pour des raisons de locations ou d'activités organisées, les plateaux libres peuvent être non disponibles.

Escalade libre

*3 ans et +

Escalade libre permettant aux grimpeurs accrédités de s'entraîner de manière autonome, sans supervision.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Lundi au vendredi entre 16 h 30 et 21 h	En tout temps selon la programmation en cours	Palestre**	Détenteur de la carte PSP classique ou illimitée: GRATUIT	Il est obligatoire de passer par l'accueil pour montrer sa carte d'accréditation au personnel.
Samedi et dimanche entre 9 h et 18 h			Non-détenteur d'une carte PSP: Consultez nos tarifs à la page 13.	
			3-5 ans GRATUIT	

Prérequis: Avoir son accréditation valide. Il est obligatoire de venir grimper à deux (2) au minimum. Une personne accréditée peut assurer quelqu'un qui ne l'est pas, mais l'inverse est interdit.

*Les enfants de 3 à 15 ans doivent être accompagnés d'un adulte qui détient son accréditation valide.

**Pour des raisons de locations ou d'activités organisées, le mur peut être non disponible.

Escalade initiation

circonflexe

*3 ans et +

Séances d'initiation à l'escalade et de grimpe libre, sous la supervision de notre personnel spécialisé. Vous êtes libre d'arriver et de partir à votre convenance. Notre personnel est présent pour vous assurer et garantir votre sécurité. Équipement fourni.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Mardi entre 17 h et 20 h 30	Dès maintenant	Palestre	Activité gratuite pour tous!	Aucune inscription requise.

*3-12 ans doivent être accompagnés d'un adulte qui peut participer ou non à l'activité.

Tir à l'arc supervisé

circonflexe

8 ans et +

Activité libre d'initiation au tir à l'arc, supervisée par notre spécialiste plein air. Vous êtes libre d'arriver et de partir à votre convenance. Notre personnel est présent pour garantir votre sécurité. Équipement fourni.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Lundi entre 18 h et 20 h	Dès le 29 juin*	Palestre	Activité gratuite pour tous!	Aucune inscription requis.

Veillez communiquer avec nous avant de vous déplacer pour vous assurer de la tenue de l'activité.

Entraînement personnalisé

Plans d'entraînement personnalisés

Ce nouveau programme vise à répondre aux besoins de notre communauté en matière de santé et de bien-être, en offrant des solutions adaptées à chaque individu, quel que soit son niveau de forme physique, son âge ou ses objectifs.

Votre plan sera conçu par un moniteur des loisirs des PSP selon vos disponibilités.

Tarification

Détenteur d'une carte PSP classique ou illimité	Évaluation + Programme d'entraînement 1-2 jours	Évaluation + Programme d'entraînement 3+ jours	Non-détenteur d'une carte PSP	Évaluation + Programme d'entraînement 1-2 jours	Évaluation + Programme d'entraînement 3+ jours
1 programme	100\$ +tx	135\$ +tx	1 programme	130\$ +tx	180\$ +tx
3 programmes*	280\$ +tx	375\$ +tx	3 programmes*	360\$ +tx	510\$ +tx

*À utiliser dans les 12 mois suivant l'achat.

Séances privées

Nos entraîneurs vous offrent désormais un accompagnement individualisé ! Que ce soit pour une séance d'introduction à l'entraînement, pour vous familiariser aux différents appareils ou pour une séance de perfectionnement, vous bénéficierez d'un encadrement théorique, technique et motivationnel.

Tarification

Détenteur d'une carte PSP classique ou illimitée		Non-détenteur d'une carte PSP	
1 séance	50\$ + tx	1 séance	65\$ + tx
10 séance	400\$ + tx	10 séance	520\$ +tx

Analyse de la composition corporelle

Nous sommes heureux d'ajouter à notre offre de service, l'analyse de la composition corporelle via nos appareils InBody. Grâce à cette technologie de pointe, vous obtenez un portrait précis et complet de votre composition corporelle en quelques secondes:

- Masse musculaire
- Masse grasse
- Équilibre entre les différentes parties du corps
- Métabolisme de base et bien plus encore!

Tarification

Détenteur d'une carte PSP classique ou illimitée	Militaires et vétérants qui ne détiennent pas une carte PSP	Citoyens et membres de l'Équipe de la Défense élargie qui ne détiennent pas une carte PSP
30\$ + tx	40\$ + tx	50\$ + tx

Le programme d'entraînement personnalisé est offert à tous: militaires, vétérans, équipe de la Défense élargie et citoyens, selon les tarifs mentionnés.

Veuillez noter que pour les militaires actifs, le programme est offert gratuitement par le département de Conditionnement physique et sport. Si un militaire actif souhaite suivre le programme avec l'un de nos moniteurs de loisirs, des frais seront appliqués selon la tarification.

Pour prendre un rendez-vous, veuillez nous contacter la réception du centre des sports au **450 358-7099 #668 7262**

POUR PLUS D'INFORMATIONS



Formations et accréditations en escalade

Accréditation d'escalade

*9 ans et +

Évaluation pour recevoir votre accréditation sur notre mur d'escalade en moulinette ou premier de cordée. L'évaluation est d'une durée de 20 minutes, vous devez venir accompagné d'une personne qui grimpe. Équipement fourni (moulinette) et disponible en location (premier de cordée). Votre équipement devra être inspecté par un de nos spécialistes.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Mardi entre 17 h et 20 h 30 ou sur rendez-vous en appelant au 450 358-7099 #668 7262	Dès maintenant	Palestre	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 7 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 12 \$	Vous serez contacté par un membre de notre équipe si vous effectuez le paiement en ligne.

Prérequis: Détenir une accréditation d'un autre centre d'escalade et/ou être autonome en escalade.

*9-13 ans obtiennent une accréditation ENFANT exigeant d'être contre-assuré par une personne accréditée de 16 ans et plus.

14-15 ans obtiennent une accréditation ADOLESCENT exigeant d'être supervisée par une personne accréditée de 16 ans et plus.

Formation d'escalade en moulinette (et accréditation)

*9 ans et +

Formation d'une durée de trois (3) heures vous permettant d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer un(e) partenaire de grimpe en moulinette. La formation s'en suit d'une évaluation des techniques d'assurage, de communication et de sécurité (accréditation) au minimum 24 heures suivant celle-ci. Équipement fourni.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Sur rendez-vous au 450 358-7099 #668 7262	Dès maintenant	Palestre	PSP illimitée ou classique: 55 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 70 \$	Vous serez contacté par un membre de notre équipe si vous effectuez le paiement en ligne.

À moins d'échouer le test d'accréditation, à la suite de cette formation, vous pourrez venir grimper sur le mur en duo lorsque la Palestre est libre. Nous vous conseillons donc de vous accréditer à deux.

Groupe de 2 à 6 personnes.

*9-13 ans obtiennent une accréditation ENFANT exigeant d'être contre-assuré par une personne accréditée de 16 ans et plus.

14-15 ans obtiennent une accréditation ADOLESCENT exigeant d'être supervisée par une personne accréditée de 16 ans et plus.

Formation d'escalade en premier de cordée (et accréditation)

16 ans et +

Formation d'une durée de six (6) heures (2 séances de 3 heures) vous permettant d'acquérir les compétences nécessaires pour grimper et assurer un(e) partenaire de grimpe en premier de cordée. La formation s'en suit d'une évaluation des techniques de grimpe, d'assurage, de chute et de sécurité (accréditation) au minimum 24 heures suivant celle-ci. Équipement disponible en location.

Prérequis: Détenir une accréditation en moulinette valide depuis au moins 6 mois sur notre mur et être en mesure de grimper aisément des voies de niveau intermédiaires cotées 5.10.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Sur rendez-vous au 450 358-7099 #668 7262	Variable, selon la demande	Palestre	Détenteur de la carte PSP illimitée ou classique 125 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 165 \$	Vous serez contacté par un membre de notre équipe si vous effectuez le paiement en ligne.

Groupe de 2 à 4 personnes du même gabarit (30 lbs de différence maximum)

À moins d'échouer le test d'accréditation, à la suite de cette formation, vous pourrez venir grimper sur le mur en duo lorsque la Palestre est disponible. Nous vous conseillons donc de vous accréditer à deux.



Cours de groupe

- Activités accessibles à tous ;
- Activités dirigées et animées par des spécialistes ;
- Les cours de groupe sont offerts par session (8, 10, 12 ou 14 cours) une fois par semaine ;
- Si vous avez des contre-indications, parlez-en à vos instructeurs et veillez à consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme, quel qu'il soit.

Notre programmation printemps sera en vigueur du **29 juin au 28 août 2026**. Notre personnel dûment formé et qualifié est prêt pour vous accueillir.

Veuillez noter que toutes les activités peuvent être annulées dû à de mauvaises conditions météorologiques, par insuffisance de personnel ou par un manque d'inscriptions.

Procédure d'inscription

1. En ligne:

INSCRIPTION



- ### 2. Sur place:
- à l'accueil du centre des sports
Lundi au vendredi entre 8 h et 20 h
Samedi et dimanche entre 9 h et 17 h

Pour s'inscrire en ligne:

- Si vous avez déjà un compte, insérez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe
- Si vous n'avez pas de compte, cliquez sur Mon compte/Créer un nouveau compte*

* Si vous n'êtes pas encore détenteur d'une carte PSP (classique ou illimitée) à la suite de votre inscription en ligne, vous devrez vous présenter à la réception du centre des sports lors de votre première visite afin de compléter votre adhésion.

Militaire actif non-détenteur d'une carte PSP (classique ou illimitée)

- Cours de groupe (en lien avec l'entraînement militaire, tel que: spinning, bootcamp, boxe, yoga et musculation) accessibles gratuitement du lundi au vendredi, entre 6 h 30 et 16 h 30.*
- Pour la pratique libre et autonome, présentez votre carte militaire à l'accueil du centre des sports.

* À l'extérieur de cette plage horaire, les cours de groupe sont payants.

Période d'inscription pour la session de printemps

8 juin 2026: Priorité aux militaires et vétérans

15 juin 2026: Membres de l'Équipe de la Défense élargie

Escalade guidée - Autonomie

*9 ans et +

Développez vos techniques d'assurage en moulinette, sous la supervision et l'animation de nos spécialistes. Cette activité vise l'autonomie en moulinette. Équipement fourni.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Vendredi 16 h 30 à 17 h 45	3 juillet au 28 août	Palestre	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 70\$ Non-détenteur d'une carte PSP: 120\$	Avant le 24 juin

*9-12 ans doivent être accompagnés d'un adulte qui peut participer ou non à l'activité.

Escalade guidée - Gestuelle

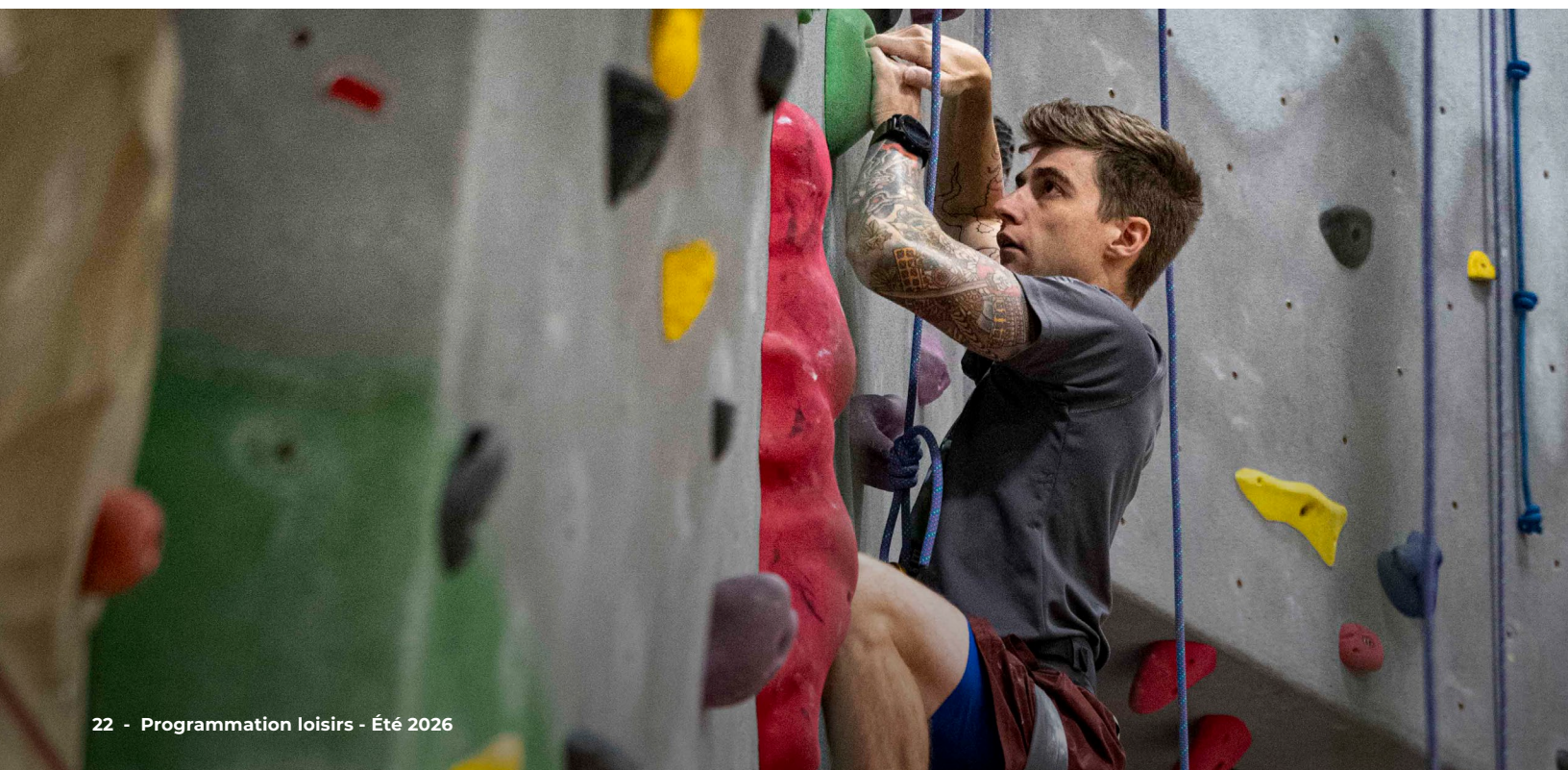
*9 ans et +

Activité d'escalade visant à améliorer ses techniques de grimpe en moulinette et progresser dans le sport, sous la supervision et l'animation de nos spécialistes. Cette activité peut être répétée si le/la participant(e) souhaite parfaire davantage ses techniques de grimpe.

Prérequis: Détenir une accréditation valide sur notre mur et être capable de grimper des voies cotées 5.9.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Vendredi 18 h à 20 h 30	13 juillet au 28 août	Palestre	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 70\$ Non-détenteur d'une carte PSP: 120\$ Équipement disponible en location.	Avant le 24 juin

*9-12 ans doivent être accompagnés d'un adulte (supervision).



Entraînement de boxe

16 ans et +

Entraînement complet de boxe développant puissance, endurance, vitesse, agilité, réflexe et coordination. Avec une combinaison de ce sport de combat et l'entraînement fonctionnel, venez améliorer votre condition physique tout en vous dépassant, et ce, sans contact.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Lundi 11 h 45 à 12 h 45	29 juin au 24 août*	Gymnase 1	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 70 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 110 \$	Avant le 24 juin

*Pas d'activités le 10 et le 17 août

Spinning

16 ans et +

Entraînement sur vélo stationnaire en intervalles sur des rythmes énergiques et motivants. Le spinning augmente l'endurance et le cardio en plus d'être un excellent entraînement sans impact pour tout le corps.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Lundi 16 h 30 à 17 h 30	29 juin au 24 août	M-211	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 70 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 110 \$	Avant le 24 juin

Circuit d'entraînement fonctionnel

16 ans et +

Entraînement de groupe en circuit, visant l'endurance musculaire ainsi que la capacité aérobie.

*Les cours du mardi midi vous permettront d'améliorer davantage votre technique en vous offrant la possibilité de participer à une clinique axée sur un mouvement spécifique ou poursuivre votre cours régulier. Et ce n'est pas tout : nous doublons notre service avec au moins deux entraîneurs plutôt qu'un !

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Mardi* 11 h 45 à 12 h 45	30 juin au 25 août	FH-A	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 70 \$	Avant le 24 juin
Mardi 16 h 30 à 17 h 30		Gymnase 1		
Jeudi 11 h 45 à 12 h 45	2 juillet au 27 août	FH-A	Non-détenteur d'une carte PSP: 110 \$	
Jeudi 16 h 30 à 17 h 30				

Zumba

16 ans et +

La Zumba est un exercice cardiovasculaire où les chorégraphies s'inspirent des danses latines. Elle allie tous les éléments de la remise en forme: cardio, tonification musculaire, équilibre et flexibilité. Ce cours ne nécessite pas l'apprentissage des chorégraphies. Suivez le professeur et le rythme de la musique.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Mercredi 16 h 30 à 17 h 30	1 ^{er} juillet au 26 août	M-211	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 70 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 110 \$	Avant le 24 juin

Musculation

16 ans et +

Entraînement en groupe de musculation fonctionnelle, visant le développement musculaire du corps complet et l'apprentissage technique des mouvements.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Lundi 11 h 45 à 12 h 45	29 juin au 24 août	FH-202		
Lundi 16 h 30 à 17 h 30		FH-A	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT	
Mercredi 11 h 45 à 12 h 45	1 ^{er} juillet au 26 août	FH-202	Détenteur de la carte PSP classique: 70 \$	Avant le 24 juin
Mercredi 16 h 30 à 17 h 30		FH-A	Non-détenteur d'une carte PSP: 110 \$	
Vendredi 11 h 45 à 12 h 45	3 juillet au 28 août	FH-202		

Mobilité

18 ans et +

Notre kinésologue vous apprendra différentes techniques afin de relâcher vos tensions musculaires, améliorer votre contrôle moteur et vous permettre de bouger sans douleur. Vous utiliserez une variété d'équipements afin d'augmenter la qualité de vos mouvements et de maintenir un mode de vie actif et sans douleur, à court, moyen et long terme.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Mardi 16 h 30 à 17 h 30	30 juin au 25 août	FH-202	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 70 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 110 \$	Avant le 24 juin

Yoga Hatha, étirements et flexibilité

16 ans et +

Une pratique pour travailler la souplesse du corps, associée à des étirements pour dénouer les tensions accumulées.*

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Jeudi 16 h 30 à 17 h 15	2 juillet au 27 août	M-166	Détenteur de la carte PSP illimitée: GRATUIT Détenteur de la carte PSP classique: 50 \$ Non-détenteur d'une carte PSP: 85 \$	Avant le 24 juin

*Chacune des pratiques s'adresse à tous les niveaux, des variations de postures sont proposées pour des personnes débutantes/ avancées/ blessées.



Activités plein air

circonflexe

Du plein air à peu de frais !

Financé par le ministère du Sport, du Loisir et du Plein air du Québec, le programme CIRCONFLEXE Prêt-pour-bouger permet aux loisirs de la Garnison Saint-Jean d'offrir des activités gratuites aux citoyens de la Montérégie et de prêter des équipements à tous les citoyens québécois.

De nombreux équipements

Les équipements disponibles gratuitement grâce à CIRCONFLEXE Prêt-pour-bouger sont nombreux ! Fatbikes, planches à pagaie, skis ou trottinettes de neige ne sont que quelques exemples.

Le centre des sports dispose aussi d'une Boutique sports et plein air où il est possible de louer différents équipements de sports et de plein air, ainsi que des chapiteaux, des accessoires pour événements et des remorques.

Des activités variées

Dans cette programmation, recherchez le logo CIRCONFLEXE pour repérer rapidement nos activités plein air **GRATUITES** pour les citoyens de la Montérégie. Les non-résidents de la Montérégie peuvent aussi y participer moyennant des frais et selon les places disponibles.

À noter qu'au moment de l'inscription, un dépôt de 20 \$ par personne est exigé pour une activité d'une journée et de 50 \$ par personne pour les activités de plus d'une journée. Ce dépôt est remboursé intégralement aux participants qui font l'activité. Si un participant ne peut se présenter et qu'il avise le centre des sports au moins 5 jours avant l'activité, son dépôt lui sera aussi remboursé. Si le centre des sports doit annuler une activité, toutes les personnes inscrites seront remboursées.

À PROPOS DE
CIRCONFLEXE





Initiation à la randonnée de vélo

circonflexe

Le réseau de 21 km de pistes cyclables vous permet des déplacements faciles vers les plus beaux points de vue du parc national des Îles-de-Boucherville! Durant la randonnée en groupe, une pause dîner sera prise. Apportez votre lunch.

Si vous n'avez pas de vélo, nous pouvons vous prêter des vélos hybrides ou des fatbike, et ce, avec les casques et les sacoches.

Date	Lieu	Prérequis	Clientèle	Horaire	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
Samedi 27 juin	Parc National des Îles-de-Boucherville 55, Île Sainte-Marguerite, Boucherville, QC, J4B 5J6	Aucun	7 ans et + (les enfants de 16 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)	10 h à 14 h	4 h	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité. Nous transportons les vélos appartenant à la garnison.	Avant le 22 juin

Initiation à l'escalade extérieure

circonflexe

Initiation à l'escalade de rocher. Cette activité est ouverte à tous, peu importe l'âge ou l'expérience. Que ce soit une première expérience ou simplement l'envie de grimper à l'extérieur, vous serez accompagné tout au long de la journée. Tout le matériel nécessaire est fourni sur place. L'encadrement est assuré par des moniteurs et bénévoles passionnés et expérimentés, afin de vous offrir une expérience à la fois sécuritaire et enrichissante. Apportez votre lunch.

Date	Lieu	Prérequis	Clientèle	Horaire	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
Samedi 11 juillet	Parois d'escalade du Parc Jean Drapeau, Île Sainte-Hélène Montréal, QC	Vêtements de sport adaptés à la météo. Avoir des chaussures (espadrilles) fermées et des pantalons de sport long.	7 ans et + (les enfants de 16 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)	10 h à 14 h	4 h	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 6 juillet

Sortie de canot

circonflexe

Activité d'initiation aux différentes techniques de pagaie et balade autour de l'île Saint-Bernard, située à Châteauguay.

Dates	Lieux	Prérequis	Clientèle	Horaire	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
Samedi 1 ^{er} août	Refuge faunique Marguerite-D'Youville 480, Boulevard D'Youville Châteauguay, QC, J6J 5T9	Savoir nager en eau libre (rivière) sur une distance de 15 mètres.	13 ans et +	13 h à 16	3 h	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 27 juillet

Initiation à la pêche

circonflexe

Venez pêcher avec nous. Cannes, hameçons et leçons de pêche fournis. Venez pêcher et partez avec vos poissons. Apportez votre lunch pour dîner avec nous et pourquoi pas faire cuire vos poissons sur BBQ.

Dates	Lieux	Prérequis	Clientèle	Horaire	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
Dimanche 9 août	Centre ÉcoPêche 834, Rang Chartier, Mont- Saint-Grégoire, QC, J0J 1K0	Savoir nager	7 ans et + (les enfants de 16 ans et moins doivent être	10 h à 14 h	4 h	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 1 ^{er} août

Initiation au paddleboard

circonflexe

Activité d'initiation aux différentes techniques de pagaie et balade sur la rivière Richelieu. Apportez votre lunch. [circonflexe](#)

Dates	Lieux	Prérequis	Clientèle	Horaire	Durée	Transport	Inscriptions obligatoires
Samedi 29 août	Centre de Plein air L'Estacade 64 13 ^e Ave, Île- aux-Noix, QC, J0J 1G0	Avoir des souliers / sandales d'eau, maillots de bain et crème solaire.	13 ans et +	10 h à 14 h	4 h	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 15 août



JOURNÉE PLEIN AIR FAMILIALE

Ouvert aux militaires actifs et leur famille.

FAMILY OUTDOOR DAY

Open to active military personnel
and their families.



25 JUILLET / JULY 25

ENTRE 10 H ET 16 H / BETWEEN 10 A.M. AND 4 P.M.

📍 CENTRE DE PLEIN AIR L'ESTACADE, 64 AV. 13E,
ÎLE-AUX-NOIX, QC J0J 1G0

Sous la supervision d'animateurs
spécialisés, plusieurs activités offerts :
canot, kayak, tir à l'arc, hébertisme,
jeux de plein air et baignade.

Under the supervision of specialized
instructors, several activities are offered:
canoeing, kayaking, archery, obstacle
courses, outdoor games and swimming.



**GRATUIT
FREE**



INSCRIPTION
REGISTRATION



EN SAVOIR PLUS
READ MORE

ARRIVÉE À L'HEURE QUI VOUS CONVIENT!
ARRIVE AT THE TIME YOU WANT!

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 15 JUILLET
REGISTRATION DEADLINE : JULY 15

PLACES LIMITÉES / LIMITED PLACES





CAMP DE JOUR ÉTÉ 2026

DU 25 JUIN AU 21 AOÛT 2026

Ouvert de 7 h 00 à 17 h 00, du lundi au vendredi.

À NOTER!

Nous serons ouverts **exceptionnellement les 25 et 26 juin** avec un **tarif journalier** pour accueillir les enfants qui n'ont plus d'école mais dont les parents sont au travail.

Le camp de jour Plein Soleil accueille les enfants de 5 à 12 ans (ou ayant complété la maternelle 4 ans) dans un environnement bilingue, sécuritaire et stimulant.

Nous proposons une programmation variée où les enfants, regroupés selon leur âge, auront l'occasion de découvrir de nouveaux intérêts, développer leurs compétences et créer des amitiés tout au long de l'été. Chaque semaine, ils prendront part à des activités dynamiques, à une thématique spéciale ainsi qu'à divers ateliers animés par nos spécialistes en sport, en arts et en plein air, selon la spécialité choisie et offerte sans frais supplémentaire.

Les enfants ont également la possibilité de participer à une sortie hebdomadaire, proposée à coût additionnel. Les détails de ces sorties seront disponibles en ligne au moment de l'inscription.

Nos installations comprennent des locaux climatisés, un gymnase polyvalent, plusieurs terrains sportifs ainsi que de vastes espaces extérieurs. De plus, une période de baignade quotidienne est offerte, sauf en cas de conditions exceptionnelles.

Encore quelques places disponibles!

**AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE
NE SERA COMPLÉTÉE**



SOUTIEN À L'INCLUSION

Le département des loisirs met à disposition un nombre limité de places pour un service d'accompagnement destiné aux enfants ayant des besoins particuliers (TSA, TDAH, troubles du langage et de la parole, déficience physique ou intellectuelle, enjeux de santé mentale).

Ce service inclusif offre aux enfants le soutien nécessaire pour favoriser leur intégration au sein d'un groupe, grâce à la présence d'un(e) accompagnateur(trice) attitré(e).

Pour plus d'informations
sur ce service

TARIFS – ÉTÉ 2026

INCLUS! UN CHANDAIL DE CAMP ET SERVICE DE GARDE

	TARIFS	TARIF SORTIE (optionnel)
MILITAIRES ET VÉTÉRANS	190 \$ / semaine 40 \$ / jour (25 et 26 juin)	40\$ / SORTIE
	200 \$ / semaine 40 \$ / jour (25 et 26 juin)	
MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE LA DÉFENSE ÉLARGIE	210 \$ / semaine 45 \$ / jour (25 et 26 juin)	
DÉTENTEUR D'UNE CARTE PSP CLASSIQUE OU ILLIMITÉE	210 \$ / semaine 45 \$ / jour (25 et 26 juin)	
CITOYENS	230 \$ / semaine 50 \$ / jour (25 et 26 juin)	



PROGRAMME D'ASPIRANTS-MONITEURS

Nous sommes fiers de relancer pour un troisième été le Programme PAM, une occasion unique pour les jeunes de 13 à 16 ans de plonger dans l'univers passionnant de l'animation! Grâce à une formation complète et encadrée, les participant(e)s développent leurs compétences tout en vivant une expérience enrichissante au cœur du camp de jour. Une belle façon de préparer la relève... tout en profitant d'un été inoubliable! Le programme exige un minimum de 200 heures, avec un horaire flexible permettant de planifier des vacances familiales.

TARIF PAR SEMAINE	TARIF POUR L'ÉTÉ (6 À 8 SEMAINES)
50\$ / semaine	250\$

COMPLET !

Nous rembourserons entièrement les frais d'inscription aux jeunes qui compléteront le programme avec succès.

Pour plus d'informations

Camp certifié HIGH FIVE

Pour en savoir plus



Merci à notre partenaire



camppleinsoleil@cfmws.com



Accueil du centre des sports
450 358-7099 #7262



CALENDRIER D

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	J
11 H 45 À 12 H 45	<ul style="list-style-type: none"> • Musculation (FH-202) • Boxe (Gymnase 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Circuit d'entraînement fonctionnel (FH-A) 	<ul style="list-style-type: none"> • Musculation (FH-202) 	<ul style="list-style-type: none"> • C f (F
15 H 30 À 16 H 30				
16 H 30 À 17 H 30	<ul style="list-style-type: none"> • Musculation (FH-A) • Spinning (M-211) 	<ul style="list-style-type: none"> • Circuit d'entraînement fonctionnel (Gymnase 1) • Mobilité (FH-202) 	<ul style="list-style-type: none"> • Musculation (FH-A) • Zumba (M-211) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Y (M • C f (F
17 H 30 À 18 H 30		<ul style="list-style-type: none"> • 17 h à 20 h 30 Escalade - Accréditations libres (Palestre) • 17 h à 20 h 30 Escalade - Initiation (Palestre) circonflexe 		
DÈS 18 H 00	<ul style="list-style-type: none"> • 18 h à 20 h Tir à l'arc supervisé (Palestre) circonflexe 			

DES ACTIVITÉS

JEUDI	VENDREDI
<p>Circuit d'entraînement fonctionnel (FH-A)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Musculation (FH-202)
<p>16 h 30 à 17 h 15 Yoga Hatha (M-211)</p> <p>Circuit d'entraînement fonctionnel (FH-A)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 16 h 30 à 17 h 45 Escalade guidée - Autonomie (Palestre)
	<ul style="list-style-type: none"> • 18 h à 20 h 30 Escalade guidée - Gestuelle (Palestre)

HORAIRE VARIABLE

SAMEDI
<ul style="list-style-type: none"> • Initiation à la randonnée de vélo 27 juin 10 h à 14 h <p>circonflexe</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Initiation à l'escalade extérieur 11 juillet 10 h à 14 h <p>circonflexe</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Journée plein air familiale 25 juillet 10 h à 16 h
<ul style="list-style-type: none"> • Sortie de canot 1^{er} août 13 h à 16 h <p>circonflexe</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Initiation à la pêche 9 août 10 h à 14 h <p>circonflexe</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Initiation au paddleboard 29 août 10 h à 14 h <p>circonflexe</p>



Vous désirez nous joindre et parler à un responsable ?

Pierre Desmarteaux

Directeur/gestionnaire du service des loisirs

✉ pierre.desmarteaux@forces.

Pierre Brasseur

Responsable de la Boutique sports et plein air et du programme Circonflexe (locations et prêts d'équipements)

✉ pierre.brasseur2@forces.

Marie-Josée Bouchard

Responsable des cours de groupe et des activités plein air

✉ marie-josée.bouchard2@forces.

Samuel Senécal

Responsable du programme d'entraînement personnalisé

✉ samuel.senecal@forces.

Gabrielle Sexton

Responsable du camp de jour et des clubs des loisirs

✉ gabrielle.sexton@forces.

Claudia De Florio

Responsable des réservations et locations d'installations

✉ claudia.deflorio@forces.



Informations et coordonnées

Centre des sports de la Garnison Saint-Jean

25, chemin du Grand-Bernier Sud
Saint-Jean-sur-Richelieu J0J 1R0

Accueil du centre des sports

Bâtiment MÉGA (secteur vert)
450 358-7099 # 668 7262
infofoisrst-jean@forces.gc.ca

Boutique sports et plein air

svcopsboutiquesportsetpleinair@forces.gc.ca

Location des installations

Organisations externes et citoyens
infofoisrst-jean@forces.gc.ca

Prêt d'équipement Circonflexe

SvcOpsPSPGarnisonSaint-JeanCirconflexe@forces.gc.ca

Heures d'ouverture du centre des sports

Du lundi au vendredi
6 h 30 à 21 h

Samedi et dimanche
9 h à 18 h

Nos partenaires



LOISIR ET SPORT
MONTÉRÉGIE

