



Centre des sports de la Base Valcartier

PROGRAMME LOISIRS

RECREATION PROGRAM

Base Valcartier Sports Centre

AUTOMNE 2023 FALL

Début des inscriptions | Beginning of registrations

Automne Session 1 : 6 septembre | Fall Session 1: September 6

Automne Session 2 : 14 novembre | Fall Session 2: November 14

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.

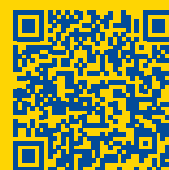
Ouvert pour tous | Open to all

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

<https://sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/programmes-de-loisirs>

*Voir le Processus d'inscription prioritaire des PSP à la page 4. | See PSP Priority Registration Process on page 4.

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



Scan the QR code
for details and online
registration

Partenaire : Ville de Shannon
Partnership: City of Shannon



Processus d'inscription prioritaire des PSP

PSP Priority Registration Process

Il a été déterminé que le déploiement est un facteur de stress grave dans la communauté militaire. En proposant une inscription anticipée aux militaires qui participeront à un déploiement, les PSP peuvent contribuer à atténuer une partie de ce stress et à les soutenir dans leurs tâches opérationnelles. De plus, nous allons mettre en place un processus de priorisation pour les inscriptions standard.

Deployment has been identified as a major stress factor in the military community. By offering early registration to members who will be deployed, PSP can help alleviate some of this stress and support them in their operational tasks. In addition, we will be implementing a prioritization process for standard registrations.

01



Participant à un déploiement*

Participating in a deployment*

Inscription prioritaire
Priority registration

02



Militaire, Retraité des FAC, Réserviste

Military, CAF Retiree, Reservists

Inscription de 17 h à 18 h 30
Registration from 5 p.m. to 6:30 p.m.

03



Ouvert à tous

Open to everyone

Inscription dès 18 h 30
Registration from 6:30 p.m.

* Pour bénéficier d'un accès prioritaire à l'inscription, les membres des FAC doivent fournir une preuve de déploiement. On entend par déploiement une affectation, une affectation attachée ou une affectation attachée (temporaire) à une opération internationale désignée par le chef d'état-major de la Défense. | To receive priority access to registration, CAF members must provide proof of deployment. Deployment means a posting, attached posting or attached posting (temporary) to an international operation designated by the Chief of the Defence Staff.



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.

ZOMBIE APOCALYPSE

25% RABAIS* DISCOUNT*

Membre PSP
PSP Member

21 OCTOBRE
OCTOBER

* Jusqu'au 19 octobre pour profiter du rabais PSP.
Until October 19 to take advantage of the PSP discount.

CENTRE CASTOR



**PLATEAUX DISPONIBLES
POUR LIGUES SPORTIVES!**
FACILITIES AVAILABLE FOR SPORTS LEAGUES!

Centre des sports | Sports Centre

Information : 418 844-5000, #5226 (OPTION 2)

VOLLEYBALL • HOCKEY BALLE • BASKETBALL • BADMINTON • PICKELBALL • SQUASH

PRÉNATAL *PRENATAL*



Les **AVANTAGES** de s'entraîner enceinte **BENEFITS** of working out pregnant

- Diminution du risque de dépression et de complication pendant et après la grossesse. | *Decreased risk of depression and complications during and after pregnancy.*
- 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.*
- Travaille spécifique des muscles qui sont affaiblis par la grossesse. | *Works specific muscles that are weakened by pregnancy.*



COURS OFFERT | COURSE OFFERED

Entraînement prénatal : Mardi : 17 h 50 à 18 h 50
Prenatal training: Tuesday: 5:50 p.m. to 6:50 p.m.

**GRATUIT POUR
MEMBRE ET
NON-MEMBRE**
*FREE FOR MEMBER
AND NON-MEMBER*

POSTNATAL *POSTNATAL*

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

The RISKS of returning to training
too quickly without supervision

- Incontinence urinaire et fécale (signes initiaux d'une descente d'organe). | *Urinary and fecal incontinence (initial signs of organ descent).*
- Douleurs lombaire, thoracique, abdominale, pelvienne et cicatricielle. | *Lumbar, thoracic, abdominal, pelvic and scar pain.*
- Diastase du grand droit (séparation des abdominaux). | *Diastasis of the rectus abdominis (separation of the abdominal muscles).*



Les **AVANTAGES** de retour à l'entraînement encadrée

BENEFITS of returning
to supervised training

- 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.*

COURS OFFERTS | COURSES OFFERED

Postnatal niveau 1 :

Lundi et mercredi :
9 h 25 à 10 h 25

Postnatal level 1:

Monday and Wednesday:
9:25 a.m. to 10:25 a.m.

Postnatal niveau 2 :

Lundi et mercredi :
10 h 50 à 11 h 50

Postnatal level 2:

Monday and Wednesday:
10:50 a.m. to 11:50 a.m.

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 octobre et novembre (disponible le 1^{er} du mois).

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



SEPTEMBRE | SEPTEMBER

À partir du 18 septembre | From September 18



Lundi / Monday

Mardi / Tuesday

Mercredi / Wednesday

Jeudi / Thursday

Vendredi / Friday

Bain en longueur

Lane Swim
6 h 30 à 7 h 30

Yoga

11 h 45 à 12 h 45

Bain en longueur

Lane Swim
11 h 45 à 13 h 00

Programme d'entraînement au combat (PEC)

(avec mouvement d'haltérophilie)
Combat training program (with weightlifting movement)
12 h 00 à 13 h 00

Bain en longueur

Lane Swim
11 h 45 à 13 h 00

Spinning

11 h 45 à 12 h 30

Pratique libre

Évaluation FORCE
Free practice
FORCE Evaluation
12 h 00 à 13 h 00

Bain en longueur

Lane Swim
6 h 30 à 7 h 30

Bain en longueur

Lane Swim
11 h 45 à 13 h 00

Yoga

11 h 45 à 12 h 45

Programme d'entraînement au combat (PEC)

(avec mouvement de gymnastique ou PEC aquatique)
Combat training program (with gymnastic movement or Aquatic PEC)
12 h 00 à 13 h 00

Bain en longueur

Lane Swim
11 h 45 à 13 h 00

Spinning

11 h 45 à 12 h 30

Pratique libre

Évaluation FORCE
Free practice
FORCE Evaluation
12 h 00 à 13 h 00

Bain en longueur

Lane Swim
6 h 30 à 7 h 30

Bain en longueur

Lane Swim
11 h 45 à 13 h 00

Programme d'entraînement au combat (PEC)

(En équipe)
Combat training program (In team)
12 h 00 à 13 h 00

Escalade et accréditation

Climbing and accreditation
12 h 00 à 13 h 00

Entraînement de natation

Swimming training
16 h 00 à 16 h 55

Bain libre pataugeoire

Free swim wading pool
17 h 00 à 17 h 55

Aqua Cardio-Muscu

Aqua Cardio-Fitness
17 h 00 à 17 h 55

Spinning

18 h 00 à 18 h 45

Intervalles Cardio-Muscu

Cardio-Fitness Intervals
19 h 00 à 20 h 00

Bain en longueur

Lane Swim
20 h 00 à 21 h 30

Yoga

16 h 30 à 17 h 30

Entraînement prénatal*

Prenatal training
17 h 30 à 18 h 30

Aqua Spinning

20 h 00 à 20 h 40

Bain en longueur

(2 corridors)
Lane Swim (2 lanes)
20 h 00 à 21 h 30

Entraînement de natation

Swimming training
20 h 50 à 21 h 30

Entraînement de natation

Swimming training
16 h 00 à 16 h 55

Bain libre pataugeoire

Free swim wading pool
17 h 00 à 17 h 55

Aqua Cardio-Muscu

Aqua Cardio-Fitness
17 h 00 à 17 h 55

Intervalles Cardio-Muscu

Cardio-Fitness Intervals
18 h 00 à 19 h 00

Spinning

19 h 15 à 20 h 00

Bain en longueur

Lane Swim
20 h 00 à 21 h 30

Aqua Jogging

16 h 00 à 17 h 10

Aqua Spinning

20 h 00 à 20 h 40

Bain en longueur

(2 corridors)
Lane Swim (2 lanes)
20 h 00 à 21 h 30

Entraînement de natation

Swimming training
20 h 50 à 21 h 30

Bain libre pour tous

Free swim for all
18 h 00 à 19 h 45

Dimanche / Sunday

Bain libre pour tous

Free swim for all
15 h 00 à 17 h 00

JOUR / DAY

SOIR / EVENING

JOUR / DAY

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.

Il n'y a pas d'activité lundi 9 octobre en raison de l'Action de grâce. There is no activity on Monday, October 9 due to Thanksgiving.

* 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

	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			Dim		1-8				
Gymnastique Gymnastic			Dim		X	X			
Jiu Jitsu		Mer					X	X	X
École de patin/hockey Skating/Hockey School			Dim	X	X	X			
Ligue de volleyball Volleyball League – Loretteville		Mar						X	X
Ligue de pickleball Pickleball League – Picklemania		Jeu	Sam					X	X
Ligue de pickleball Pickleball League – Valcartier	Lun / Mer							X	X
Ligue de hockey Vieux Lions A Old Lions A Hockey League		Lun / Mer						35 +	X
Ligue de hockey Vieux Lions B Old Lions B Hockey League		Lun / Mer						35 +	X
Ligue de hockey Vieux Lions récréatif Recreational Old Lions Hockey League			Dim					35 +	X
Club de tir récréatif Recreational Shooting Club	https://sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/clubs/clubs-locaux								
Club de chasse et pêche Hunting and Fishing Club									

- 1 Automne Session 1 | Fall Session 1**
Inscription : 6 septembre 2023 | Registration: September 6, 2023
Date de session : 18 septembre au 19 novembre 2023
 Session Date: September 18 to November 19, 2023

2 Automne Session 2 | Fall Session 2
Inscription : 14 novembre 2023 | Registration: November 14, 2023
Date de session : 20 novembre au 17 décembre 2023 et 8 janvier au 4 février 2024
 Session Date: November 20 to December 17, 2023 and January 8 to February 4, 2024

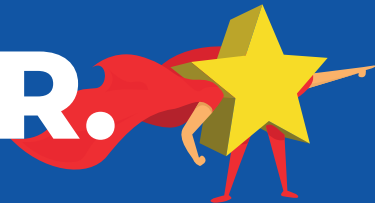
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE | FITNESS 8 semaines/session | 8 weeks/session

Plans d'entraînement personnalisés Personalized training plans	Sur demande On demand #7282/3510					X	X	X
Vie active 45 + 45 + Activ for life	Mar / Jeu						45 +	X
Postnatal Niveau 1 Postnatal Level 1	Lun / Mer						X	
Postnatal Niveau 2 Postnatal Level 2	Lun / Mer						X	
Aqua post-natal	Mer						X	
Entraînement prénatal (Gratuit) Prenatal training (Free)		Mar					X	

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

Parent-enfant 1-3 Parent and TOT 1-3		4-36 mois						
Préscolaire 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	

S.T.A.R.



Les **DIMANCHES** de 13 h à 15 h
SUNDAYS from 1 pm to 3 pm

- Réservé aux enfants de militaire.
Reserve for military children.
- Groupe d'âge de 6 à 12 ans.
Age group 6 to 12 years old.

GRATUIT
FREE

Inscription obligatoire | Registration required

PROGRAMME DE 10 SEMAINES 10 WEEK PROGRAM

Arrivée et jeux libres | Arrival Free Play

Cercle d'ouverture | Opening Circle

Échauffement | Warm-Up

Jeu actif | Active Game

Pause collation | Water & Snack Break

Exploration créative | Creativity Exploration

Renforcement de l'esprit d'équipe | Team Building

Cercle de clôture | Closing Circle

PROGRAMME

Pour des enfants de 12 mois à 8 ans

MULTISPORTS

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.

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 NIVEAUX PROPOSÉS**
- **2 À 3 SPORTS DIFFÉRENTS**
par session de 12 semaines
- **1 À 3 FOIS PAR SEMAINE**

- **4 LEVELS OFFERED**
- **2 TO 3 DIFFERENT SPORTS**
per 12-week session
- **1 TO 3 TIMES PER WEEK**