

Centre des sports | Base Valcartier | Sports Centre

# PROGRAMME LOISIRS RECREATION PROGRAM

# AUTOMNE 2024 FALL



**Début des inscriptions :  
4 septembre**

**Beginning of registrations:  
September 4th**

**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.  
Registrations will be done online.



Balayez 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



# Programmation hebdomadaire de l'activité physique

## Weekly Physical Activity Schedule

À partir du 16 septembre | From September 16

\* Les cours aquatiques commenceront la semaine du 22 septembre | Aquatic classes will begin the week of September 22



Scannez le code QR pour être à l'affût des prochaines programmations à venir (disponible le 1<sup>er</sup> 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><b>Bain en longueur</b> <i>Lane Swim</i> 6 h 30 à 7 h 30</p> <p><b>Mise en FORCE</b> <i>Get STRONGER</i> 8 h 00 à 9 h 00</p> <p><b>Yoga</b> 11 h 45 à 12 h 45</p> <p><b>Bain en longueur</b> <i>Lane Swim</i> 11 h 45 à 13 h 00</p> <p><b>Programme d'entraînement au combat (PEC) (avec mouvement d'haltérophilie)</b> <i>Combat training program (with weightlifting movement)</i> 12 h 00 à 13 h 00</p>	<p><b>Bain en longueur</b> <i>Lane Swim</i> 11 h 45 à 13 h 00</p> <p><b>Spinning</b> 11 h 45 à 12 h 30</p> <p><b>Pratique libre Évaluation FORCE</b> <i>Free practice FORCE Evaluation</i> 12 h 00 à 13 h 00</p>	<p><b>Bain en longueur</b> <i>Lane Swim</i> 6 h 30 à 7 h 30</p> <p><b>Mise en FORCE</b> <i>Get STRONGER</i> 8 h 00 à 9 h 00</p> <p><b>Yoga</b> 11 h 45 à 12 h 45</p> <p><b>Bain en longueur</b> <i>Lane Swim</i> 11 h 45 à 13 h 00</p> <p><b>Programme d'entraînement au combat (PEC) (avec mouvement de gymnastique)</b> <i>Combat training program (with gymnastic movement)</i> 12 h 00 à 13 h 00</p>	<p><b>Bain en longueur</b> <i>Lane Swim</i> 11 h 45 à 13 h 00</p> <p><b>Spinning</b> 11 h 45 à 12 h 30</p> <p><b>Pratique libre Évaluation FORCE</b> <i>Free practice FORCE Evaluation</i> 12 h 00 à 13 h 00</p>	<p><b>Bain en longueur</b> <i>Lane Swim</i> 6 h 30 à 7 h 30</p> <p><b>Mise en FORCE</b> <i>Get STRONGER</i> 8 h 00 à 9 h 00</p> <p><b>Bain en longueur</b> <i>Lane Swim</i> 11 h 45 à 13 h 00</p> <p><b>Programme d'entraînement au combat (PEC) (En équipe)</b> <i>Combat training program (In team)</i> 12 h 00 à 13 h 00</p> <p><b>Escalade et accréditation</b> <i>Climbing and accreditation</i> 12 h 00 à 13 h 00</p>
	<p><b>Entraînement de natation</b> <i>Swimming training</i> 16 h 00 à 16 h 55</p> <p><b>Bain libre patageoire</b> <i>Free swim wading pool</i> 17 h 00 à 18 h 00</p> <p><b>Aqua Cardio-Muscu</b> <i>Aqua Cardio-Fitness</i> 17 h 05 à 17 h 50</p> <p><b>TRX</b> 18 h 15 à 19 h 00</p> <p><b>Spinning</b> 19 h 15 à 20 h 00</p> <p><b>Bain en longueur</b> <i>Lane Swim</i> 20 h 15 à 21 h 30</p>	<p><b>AquaSpin</b> 16 h 30 à 17 h 15</p> <p><b>Yoga</b> 16 h 30 à 17 h 30</p> <p><b>Prénatal</b> <i>Prenatal</i> 17 h 30 à 18 h 30</p> <p><b>Intervalles Cardio-Muscu</b> <i>Cardio-Fitness Intervals</i> 19 h 00 à 20 h 00</p> <p><b>Bain en longueur (2 corridors)</b> <i>Lane Swim (2 lanes)</i> 20 h 00 à 21 h 30</p> <p><b>Entraînement de natation</b> <i>Swimming training</i> 20 h 00 à 20 h 55</p>	<p><b>Entraînement de natation</b> <i>Swimming training</i> 16 h 00 à 16 h 55</p> <p><b>Aqua Cardio-Muscu</b> <i>Aqua Cardio-Fitness</i> 17 h 05 à 17 h 50</p> <p><b>Bain libre patageoire</b> <i>Free swim wading pool</i> 17 h 15 à 18 h 15</p> <p><b>Spinning</b> 18 h 15 à 19 h 00</p> <p><b>Mobilité et étirements</b> <i>Mobility and stretching</i> 19 h 15 à 19 h 45</p> <p><b>Bain en longueur</b> <i>Lane Swim</i> 20 h 00 à 21 h 30</p>	<p><b>Cardio-Muscu en eau profonde</b> <i>Cardio-Fitness in deep water</i> 16 h 30 à 17 h 15</p> <p><b>Intervalles Cardio</b> <i>Cardio Intervals</i> 18 h 00 à 18 h 45</p> <p><b>Intervalles Muscu</b> <i>Fitness Intervals</i> 19 h 00 à 20 h 00</p> <p><b>Bain en longueur (2 corridors)</b> <i>Lane Swim (2 lanes)</i> 20 h 00 à 21 h 30</p> <p><b>Entraînement de natation</b> <i>Swimming training</i> 20 h 00 à 20 h 55</p>	<p><b>Bain libre pour tous</b> <i>Free swim for all</i> 18 h 00 à 20 h 00</p>
	<b>Dimanche / Sunday</b>				
	<p><b>Bain libre pour tous</b> <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.

Il n'y a pas d'activité lundi 14 octobre en raison de l'Action de grâce.  
There is no activity on Monday, October 14 due to Thanksgiving.

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*



## 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



## Clubs Sportifs – Partenaires / Valcartier Sports Clubs – Partners / Valcartier



- Capitale Triathlon
- Club de Volleyball les Citadelles de Québec  
Les Citadelles de Québec Volleyball Club
- CPA de la Capitale
- Club de biathlon Courcelette | Biathlon Club
- Club de ski de fond Castor-Kanik  
Cross-Country Ski Club Castor-Kanik
- Hockey mineur Val-Bélair / Valcartier  
Minor Hockey Val Bélair / Valcartier



## Sports pour adultes et ligues | Sports for adults and leagues



- Jujitsu (auto-défense) | Jujitsu (self-defence)
- Ligues de pickleball | Pickleball Leagues
- Ligues de volleyball | Volleyball Leagues
- Ligues de hockey récréatives | Recreational Hockey Leagues
- Squash | Squash

Info : 418-844-5000, #5226, opt. 2

# Viens suivre tes formations à la Base Valcartier!

Come take  
your training at  
Base Valcartier!



## Es-tu bien assis sur ta chaise?



# Services offerts avec tarification préférentielle pour les membres PSP

## Services offered at preferential rates 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
Programme Restez Actif   Stay Active Program	8 sem	Lun au Ven							X	X
Programme Prénatal et Postnatal   Prenatal and Postnatal Program	8 sem	Lun au Ven							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	X		
Jiu Jitsu	12 sem	X				X	X	X	X	X
École de patin/Hockey   Skating/Hockey School	12 sem			Dim	X	X	X			
Escrime   Fencing	12 sem			Dim		X	X	X		
Club de tir récréatif   Recreational Shooting Club	Annuel									
Club de chasse et pêche   Hunting and Fishing Club	Annuel									

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

### COURS AQUATIQUE | AQUATIC CLASSES

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
Sport aquatique - <b>Nouveauté</b>   Aquatic Sports - <b>New</b>							8-12			
Sauvetage sportif - <b>Nouveauté</b>   Lifesaving Sports - <b>New</b>							8-12	X	X	X
Cours privés   Private lessons					X	X	X	X	X	X



# OP FAMILY FAMILLE

**Samedi  
16 novembre 2024**  
Saturday November 16, 2024

**10h à 15h | 10 am to 3 pm**  
Centre des sports | Sports Centre

Ouvert à tous!  
**ACTIVITÉS  
GRATUITES**  
Open to everyone!  
**FREE  
ACTIVITIES**

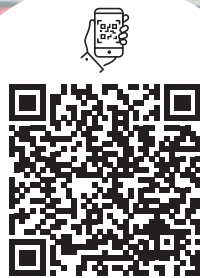
# PROGRAMME

# 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**  
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