



**AUTOMNE  
2025**



# **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 autant à la communauté militaire qu'aux citoyens. Que ce soit pour une activité de loisir, artistique, sportive ou de plein air, nos activités s'adressent à toute la famille, des enfants aux retraités. Dans un environnement sécuritaire avec de grands stationnements, la population est la bienvenue dans nos installations.





# Qui sommes-nous

Le département des loisirs est l'un des nombreux départements des Programmes de soutien du personnel (PSP).

Il a comme mission d'offrir des services de loisirs, de bien-être et communautaires aux militaires et à leurs familles. Toutefois, compte tenu des nombreuses installations que nous possédons et considérant que les militaires utilisent surtout les équipements loisirs en semaine, il nous est facile de les rendre accessibles, particulièrement en soirée et lors des fins de semaine, aux citoyens de la région.

L'accueil du centre des sports est situé dans la section verte du bâtiment MÉGA.

# Table des matières

<b>06 Nos installations</b>	<b>09 Clubs de loisirs</b>
<b>07 Location de plateaux sportifs et organisation d'activités spéciales</b>	<b>10 Devenez détenteur de la carte PSP de votre choix</b>
<b>08 Opportunité de carrières et d'emplois</b>	<b>11 Procédures d'inscription et mode de paiement</b>
<b>14 Les activités de pratique libre</b> Salles de musculation et de cardio Activités libres en gymnase	<b>24</b> Circuit d'entraînement (bootcamp) Musculation
<b>15</b> Escalade libre Escalade supervisée Tir à l'arc supervisé	<b>25</b> Grappling Yoga Hatha étirements et flexibilité Zumba
<b>16 Entraînement personnalisé</b> Plans d'entraînement personnalisés Séances privées	<b>26 Activités plein air</b>
<b>17</b> Analyse de la composition corporelle	<b>27</b> Initiation à la randonnée en vélo
<b>18 Formations et accréditations</b> Accréditation d'escalade Formation d'escalade en moulINETTE (et accréditation)	<b>28</b> Initiation à la pêche Journée multi activité plein air
<b>19</b> Formation d'escalade en premier de cordée (et accréditation)	<b>29</b> Initiation aux techniques de préparation alimentaire pour randonnée Randonnée pédestre Randonnée pédestre avec coucher en refuge chauffé
<b>21 Cours de groupe</b>	<b>30</b> Introduction boussole Randonnée nocturne Initiation au tir à l'arc intérieur et escalade
<b>22</b> Escalade guidée - Initiation Escalade guidée - Autonomie	<b>31 Activités spéciales</b> Initiation au curling Ligue de curling
<b>23</b> Escalade guidé - Gestuelle Entraînement de boxe Spinning	<b>32</b> Combo: programme d'initiation + joutes <b>33</b> Les échecs pour tous!
	<b>34 Calendrier des activités</b>

# Nos installations

- Vaste choix d'installations accessibles;
- Modernes et sécuritaires;
- Disponible 7 jours du lundi au vendredi (6 h 30 à 21 h) et les fins 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
- 2 pistes de course intérieure de 200 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

## Boutique sports et plein air

La location de différents équipements plein air pour toutes les saisons est disponible en garnison.

Vous y retrouverez: vélos, skis alpins, skis de fond, équipement de camping et de randonnée, embarcations nautiques, remorques, raquettes, trottinettes des neiges et plus encore.

**CONSULTEZ LES TARIFS**

## circonflexe

Il est possible d'emprunter gratuitement des équipements plein air et sportifs grâce au projet **CIRCONFLEXE / PRÊT-À-BOUGER**, financé par le ministère de l'Éducation, du Sport, du Loisir et du plein air du Québec. Tous les citoyens du Québec peuvent emprunter gratuitement l'équipement plein air et sportif appartenant au projet **CIRCONFLEXE**.

**POUR CONNAÎTRE L'INVENTAIRE DU PROGRAMME CIRCONFLEXE**

## Lieu des activités

Pour accéder à nos différentes installations et plateaux sportifs, vous devez entrer via le **25, Chemin Grand Bernier Sud**.

Vous serez accueilli par notre service de sécurité qui pourrait vous demander: « Pour quelle raison désirez-vous accéder à la garnison ? », « Quel est le lieu de votre activité ? » ou vous pourriez vous faire demander de vous identifier ce qui, dans certaines occasions, peut signifier d'ouvrir le coffre de votre voiture. Il ne faut pas être intimidé par ces mesures de sécurité. Elles sont mises en place afin de protéger les militaires, mais également les citoyens qui utilisent nos services, nos programmes et nos installations. **S'il y a une place où vous êtes en sécurité pour pratiquer vos activités loisirs préférées, c'est bien chez nous!**

**COMMENT M'Y RENDRE**

**POUR RÉSERVER DU MATÉRIEL DU PROGRAMME CIRCONFLEXE (INDIVIDU ET GROUPES)**

# Location de plateaux sportifs et organisation d'activités spéciales

Vous désirez louer l'une de nos installations sportives? C'est possible! La location de nos installations intérieures et extérieures est offerte autant aux militaires, aux citoyens qu'aux organisations.

Nous offrons également le service de location de notre auditorium et de nos différents bars où le service d'alcool peut être fait par notre équipe.

Vous souhaitez organiser une fête d'enfants avec animation, une activité de consolidation d'équipe (Team building) ou tout autre événement? Nous pouvons aussi vous l'organiser!

## Pourquoi nous choisir?

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

Vous désirez en connaître davantage sur nos services personnalisés ou sur nos différents forfaits de location d'installations? Veuillez communiquer avec nous à **infoloisirst-jean@forces.gc.ca** ou au **450 358-7099 #7262**.

**LOCATION D'UN PATEAU**

**LOCATION D'UNE SALLE DE RÉCEPTION**





# Opportunité de carrières et d'emplois



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

- Appariteurs/surveillants d'installation au centre des sports – poste occasionnel et à temps partiel
- Spécialistes plein air (escalade, tir à l'arc, randonnée, guide plein air) – poste occasionnel
- Spécialistes pour cours de groupe (Zumba, Tai chi, spinning) – poste occasionnel
- Spécialistes pour activités artistiques (chorale, arts de la scène, musique) – poste occasionnel

Nous recherchons également des fournisseurs de services dans plusieurs domaines:

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

Il est possible également de devenir contractant pour nous selon nos besoins afin d'assumer certaines de nos activités ou services. N'hésitez pas à vous faire connaître!

Pour postuler ou pour vous informer:

[INFOLOISIRST-JEAN@FORCES.GC.CA](mailto:INFOLOISIRST-JEAN@FORCES.GC.CA)



## Clubs de loisirs

Avec la contribution d'équipes bénévoles, le département des loisirs soutient **trois clubs (golf, chasse et tir)**. Chacun de ces clubs est géré comme une organisation sans but lucratif (OSBL) avec un conseil d'administration élu lors d'assemblées générales annuelles.

La mission du **club de golf** est de permettre aux membres de pratiquer leurs activités, telles que des tournois, d'avoir des tarifs privilégiés à différents terrains de golf et de tenir des rencontres sociales.

La mission du **club de chasse** (arc et carabine) est de permettre aux membres (militaires seulement) de bénéficier des terrains du ministère de la Défense nationale à Farnham (dindon sauvage, gros et petit gibier) et de Saint-Élie d'Orford (petit et gros gibier). De plus, tous peuvent utiliser les cibles et le sentier

de tir à l'arc où des animaux en mousse (3D) sont pris pour cible.

La mission du **club de tir** est de permettre aux membres (militaires, employés civils de la Défense et citoyens) de pratiquer le tir au fusil (armes de poing et carabine de longue portée 600 mètres). Dans un environnement sécuritaires et contrôlé. Nos champs de tir sont situés sur les terrains du ministère de la Défense nationale à Farnham.

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



## Stationnement véhicule récréatif (VR)

Les Programmes de soutien du Personnel (PSP) de la région de Montréal, via le département des loisirs, rend disponible aux militaires, au personnel du ministère de la Défense et aux citoyens, des espaces pour entreposer

leurs véhicules récréatifs (VR). Moyennant des frais de location, les militaires et les citoyens peuvent donc remiser leurs véhicules dans l'un des trois parcs de stationnement que gère le département des loisirs.

**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
Militaire actif et Vétérant	Individuel	115 \$	200 \$	175 \$	265 \$
	Familial	180 \$	290 \$	250 \$	385 \$
Employé ou retraité civil du MDN (Fonction publique et Fonds non publics)	Individuel	195 \$	350 \$	300 \$	465 \$
	Familial	245 \$	425 \$	360 \$	625 \$
Citoyen	Individuel	290 \$	460 \$	385 \$	705 \$
	Familial	455 \$	785 \$	645 \$	865 \$



# Procédures d'inscription et mode de paiement

Vous pouvez procéder à votre inscription de deux manières:

1. Par téléphone (450 358-7099 #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.

## Politique concernant la modification des inscriptions et les remboursements

### Demande de MODIFICATION

Toute demande de modification de service doit être reçue au moins 5 jours ouvrables avant le début du service qui a déjà été réservé et payé.

En fonction des places disponibles, nous accepterons les modifications sans frais.

Si nous ne sommes pas en mesure de faire la modification désirée, faute de places, nous remboursons le client en lui chargeant des frais de gestion et d'administration de 35 \$.

### Demande de REMBOURSEMENT

Toute demande d'annulation de service devra être reçue 5 jours ouvrables avant le début du service qui a été réservé et payé. Des frais de gestion et d'administration de 35 \$ seront exigés pour obtenir un remboursement OU une note de crédit de 100 % de la valeur du service sera émise et valide pour une durée de 12 mois sur l'ensemble des services de loisirs de la garnison Saint-Jean.





Cours de groupe à la carte

- Accéder à tous nos cours de groupe quand vous le souhaitez et selon vos disponibilités;
- Valide pour les cours de groupe de votre choix;
- 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\$

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

- Accéder 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.

Tarif 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\$

Location d’équipement d’escalade

Le centre des sports vous offre la possibilité de louer de l’équipement d’escalade. Chaque location est d’une durée maximale de 4 heures et doit rester sur les lieux du centre des sports. Il n’est pas permis de prendre l’équipement pour l’utiliser ailleurs que dans notre établissement.

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 #7262.

Salles de musculation et de cardio				*14 ans et +
Entraînement non supervisé permettant de s'entraîner sur les appareils de conditionnement physique et cardio de façon autonome. La diversité de notre équipement est impressionnante. Autant au niveau de l'équipement pour un entraînement fonctionnel, de l'haltérophilie, du cardio, de la musculation, vous saurez y trouver votre compte.				
Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Lundi au vendredi</b> 6 h 30 à 21 h	En tout temps	M-220 Selon l'heure et les journées:	Détenteur de la carte PSP classique ou illimitée: <b>GRATUIT</b>	Il est obligatoire de passer par l'accueil pour présenter à notre personnel votre carte d'adhérant ou de militaire ou pour payer votre droit d'accès.
<b>Samedi et dimanche</b> 9 h à 18 h		FH Secteur fonctionnel FH-105 FH-202 Pistes de course intérieures	Non-détenteur d'une carte PSP: <b>Consultez nos tarifs à la page 12.</b>	
*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; <b>basketball, volleyball, pickleball, hockey cosom, badminton et soccer</b> . Possibilité d'emprunter ou de louer des équipements. Renseignez-vous à l'accueil.				
Horaire**	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Lundi au vendredi</b> 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: <b>GRATUIT</b>	Il est obligatoire de passer par l'accueil pour présenter à notre personnel votre carte d'adhérant ou de militaire ou pour payer votre droit d'accès.
<b>Samedi et dimanche</b> 9 h à 18 h			Non-détenteur d'une carte PSP: <b>Consultez nos tarifs à la page 12.</b>	
Possible d'avoir plus de disponibilité selon les installations libres.				
<small>* 15 ans et moins doivent être accompagnés d'une personne de 16 ans et plus.</small>				
<small>** Pour des raisons de locations ou d'activités organisées, les plateaux libres peuvent être non disponibles.</small>				

Escalade libre				*3 ans et +
Escalade libre permettant aux grimpeurs accrédités de s'entraîner de manière autonome, sans supervision.				
Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Lundi au vendredi</b> entre 16 h 30 et 21 h	En tout temps selon la programmation en cours	Palestre**	Détenteur de la carte PSP classique ou illimitée: <b>GRATUIT</b>	Il est obligatoire de passer par l'accueil pour montrer sa carte d'accréditation au personnel.
<b>Samedi et dimanche</b> entre 9 h et 18 h			Non-détenteur d'une carte PSP: <b>Consultez nos tarifs à la page 12.</b>	
3-5 ans <b>GRATUIT</b>				
<b>Prérequis:</b> 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 supervisée			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
<b>Mardi</b> entre 17 h et 21 h	Dès maintenant**	Palestre	<b>Activité gratuite pour tous!</b>	Aucune inscription requise.
*3-12 ans doivent être accompagnés d'un adulte qui peut participer ou non à l'activité.				
**Veuillez consulter l'horaire de la session en cours.				

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
<b>Lundi et vendredi</b> entre 18 h et 20 h	Dès le 15 septembre	Palestre	<b>Activité gratuite pour tous!</b>	Aucune inscription requise.
Veuillez communiquer avec nous avant de vous déplacer pour vous assurer de la tenue de l'activité.				



# ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

## Plans d'entraînement personnalisés

Le département des loisirs vous offre son nouveau programme de plans d'entraînement personnalisés.

Cette initiative 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

Nous vous avons entendu ! Nous offrons maintenant des **SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT PRIVÉES**.

Que ce soit pour une séance d'introduction à l'entraînement ou aux différentes machines, une séance de perfectionnement ou simplement pour de la motivation, nos entraîneurs vous offrent un accompagnement individualisé permettant un encadrement technique et théorique.

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	Non-détenteur d'une carte PSP - MILITAIRE	Non-détenteur d'une carte PSP - CITOYEN ET EMPLOYÉ DE LA DÉFENSE
30\$ + tx	40\$ + tx	50\$ + tx

Le programme d'entraînement personnalisé est offert à tous : militaires, vétérans, employés de la défense (fonction publique et fonds non public) 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 à la réception du centre des sports au 450 358-7099 #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
<b>Mardi</b> entre 17 h et 21 h ou sur rendez-vous en appelant au 450 358-7099 #7262	Dès le 16 septembre	Palestre	Détenteur de la carte PSP illimitée: <b>GRATUIT</b>	Vous serez contacté par un membre de notre équipe si vous effectuez le paiement en ligne.
			Détenteur de la carte PSP classique: <b>7\$</b>	
			Non-détenteur d'une carte PSP: <b>12 \$</b>	

**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 #7262	Dès maintenant	Palestre	PSP illimitée ou classique: <b>55\$</b>	Vous serez contacté par un membre de notre équipe si vous effectuez le paiement en ligne.
			Non-détenteur d'une carte PSP: <b>70\$</b>	

**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.**  
\*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 #7262	Variable, selon la demande	Palestre	Détenteur de la carte PSP illimitée ou classique <b>125\$</b>	Vous serez contacté par un membre de notre équipe si vous effectuez le paiement en ligne.
			Non-détenteur d'une carte PSP: <b>165\$</b>	

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.







# SEMAINE D'ESSAIS GRATUITS! FREE TRIAL WEEK!



Garnison Saint-Jean / Saint-Jean Garrison  
COURS DE GROUPE | GROUP CLASSES

DU 15 AU 21 SEPTEMBRE  
FROM SEPTEMBER 15<sup>TH</sup> TO 21<sup>ST</sup>



GRATUIT POUR TOUS, AUCUNE  
INSCRIPTION REQUISE  
FREE FOR EVERYONE,  
NO REGISTRATION REQUIRED



Consultez la programmation de la semaine  
Consult the week's program



## 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 d'automne sera en vigueur du **15 septembre au 9 décembre 2025**. Notre personnel dûment formé et qualifié est prêt pour vous accueillir.

Veuillez prendre note que la programmation peut être sujette à changement.

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. 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
- 2. Par téléphone :** 450 358-7099 #7262
- 3. En ligne :**

INSCRIPTION



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, illimitée ou plein air) 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, zumba 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 d'automne

**25 août 2025 :** Priorité aux militaires actifs et retraités.

**1<sup>er</sup> septembre 2025 :** Employés civils de la Défense (Fonction Publique et Fonds non publics) et les citoyens.



Escalade guidée - Initiation

\*5 ans et +

Initiez-vous à l'escalade ou améliorez votre technique de grimpe avec l'encadrement de nos spécialistes. Équipement fourni.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Mardi 19 h à 20 h	16 septembre au 2 décembre	Palestre	Détenteur de la carte PSP illimitée: <b>GRATUIT</b>	Avant le 12 septembre
Samedi 8 h 30 à 9 h 30	10 septembre au 6 décembre		Détenteur de la carte PSP classique: <b>70 \$</b> Non-détenteur d'une carte PSP: <b>110 \$</b>	

\*5-12 ans doivent être supervisé d'un adulte qui peut participer ou non à l'activité.

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
Mercredi 17 h 15 à 18 h 30	17 septembre au 3 décembre	Palestre	Détenteur de la carte PSP illimitée: <b>GRATUIT</b>	Avant le 12 septembre
Samedi 9 h 45 à 11 h	20 septembre au 6 décembre		Détenteur de la carte PSP classique: <b>70 \$</b> Non-détenteur d'une carte PSP: <b>120 \$</b>	

\*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
Mercredi 18 h 45 à 20 h 15	17 septembre au 3 décembre	Palestre	Détenteur de la carte PSP illimitée: <b>GRATUIT</b>	Avant le 12 septembre
			Détenteur de la carte PSP classique: <b>70 \$</b>	
			Non-détenteur d'une carte PSP: <b>120 \$</b> Équipement disponible en location.	

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

Entraînement de Boxe

16 ans et +

Entrainement 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	15 septembre au 8 décembre	Gymnase 1	Détenteur de la carte PSP illimitée: <b>GRATUIT</b>	Avant le 12 septembre
	Veuillez noter qu'il n'y a pas de cours le lundi 13 octobre.		Détenteur de la carte PSP classique: <b>70 \$</b>	
			Non-détenteur d'une carte PSP: <b>110 \$</b>	

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
Spinning haute intensité (30 min) Lundi 6 h 45 à 7 h 30	15 septembre au 4 décembre	M-211	Détenteur de la carte PSP illimitée: <b>GRATUIT</b>	Avant le 12 septembre
	Veuillez noter qu'il n'y a pas de cours le lundi 13 octobre.		Détenteur de la carte PSP classique: <b>70 \$</b>	
Jeudi 15 h 30 à 16 h 15	18 septembre au 4 décembre		Non-détenteur d'une carte PSP: <b>110 \$</b>	





Circuit d'entraînement (bootcamp)				16 ans et +
Entraînement de groupe en circuit, visant l'endurance musculaire ainsi que la capacité aérobie.				
Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Mardi</b> 11 h 45 à 12 h 45	16 septembre au 9 décembre	FH-A		
<b>Mardi</b> 15 h 30	Veuillez noter qu'il n'y a pas de cours le mardi 30 septembre et le mardi 11 novembre.		Détenteur de la carte PSP illimitée: <b>GRATUIT</b>	
<b>Mardi</b> 16 h 30 à 17 h 30		Gymnase 1	Détenteur de la carte PSP classique: <b>70 \$</b>	Avant le 12 septembre
<b>Jeudi</b> 6 h 45 à 7 h 45			Non-détenteur d'une carte PSP: <b>110 \$</b>	
	18 septembre au 4 décembre	FH-A		
<b>Jeudi</b> 11 h 45 à 12 h 45				

Musculaton				16 ans et +
Entrainement en groupe de musculaton fonctionnelle, visant le développement musculaire du corps complet et l'apprentissage technique des mouvements.				
Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Lundi</b> 11 h 45 à 12 h 45	15 septembre au 8 décembre	FH-202		
<b>Lundi</b> 16 h 30 à 17 h 30	Veuillez noter qu'il n'y a pas de cours le lundi 13 octobre.		Détenteur de la carte PSP illimitée: <b>GRATUIT</b>	
<b>Mercredi</b> 11 h 45 à 12 h 45	17 septembre au 3 décembre		Détenteur de la carte PSP classique: <b>70\$</b>	Avant le 12 septembre
<b>Mercredi</b> 16 h 30 à 17 h 30			Non-détenteur d'une carte PSP: <b>110 \$</b>	
<b>Vendredi</b> 11 h 45 à 12 h 45	19 septembre au 5 décembre			

Grappling				18 ans et +
Le grappling désigne l'ensemble des pratiques de lutte spécialisées au sol et debout. C'est un sport de combat, non-violent, qui utilise uniquement des techniques de contrôle, de projection, d'immobilisation et de soumission. L'objectif est de maîtriser son adversaire et développer ses aptitudes (confiance en soi, maîtrise de soi, acceptation de l'échec).				
Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
			Détenteur de la carte PSP illimitée: <b>GRATUIT</b>	
<b>Vendredi</b> 11 h 45 à 12 h 45	19 septembre au 5 décembre	M-166	Détenteur de la carte PSP classique: <b>70 \$</b>	Avant le 12 septembre
			Non-détenteur d'une carte PSP: <b>110 \$</b>	

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
			Détenteur de la carte PSP illimitée: <b>GRATUIT</b>	
<b>Jeudi</b> 16 h 30 à 17 h 15	18 septembre au 4 décembre	M-166	Détenteur de la carte PSP classique: <b>50 \$</b>	Avant le 12 septembre
			Non-détenteur d'une carte PSP: <b>85 \$</b>	
*Chacune des pratiques s'adresse à tous les niveaux, des variations de postures sont proposées pour des personnes débutantes/avancées/ blessées.				

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
			Détenteur de la carte PSP illimitée: <b>GRATUIT</b>	
<b>Mercredi</b> 16 h 30 à 17 h 30	17 septembre au 3 décembre	M-211	Détenteur de la carte PSP classique: <b>70 \$</b>	Avant le 12 septembre
			Non-détenteur d'une carte PSP: <b>110 \$</b>	



# Activités plein air

**circonflexe**

NOUVEAUTÉ

Avec l'aide du projet **CIRCONFLEXE PRÊT-À-BOUGER**, financé par le ministère de l'Éducation, du Sport, du Loisir et du plein air du Québec, les loisirs de la garnison Saint-Jean sont heureux d'offrir **des activités GRATUITES** pour les citoyens de la Montérégie.

*Les non-résidents de la Montérégie peuvent également s'inscrire aux activités de **CIRCONFLEXE** en assumant des frais de participation et selon les places de disponibles.*

Étant déjà un point de service de prêt d'équipement plein air et sportif, notre éventail d'équipement sera bonifié grâce à ce projet! **Les équipements** peuvent être empruntés **GRATUITEMENT** par tous les citoyens du Québec.

Afin de bien identifier les activités qui font partie de ce projet, vous trouverez visible le logo **CIRCONFLEXE** sur chacune d'elles.

**En réservant leur place, les participants s'engagent à être présents lors de l'activité.**

**Au moment de l'inscription, un dépôt de 20\$/personne est exigé pour une activité d'une journée et de 50\$/personne pour les activités de plus d'une journée.**

Les dépôts sont entièrement remboursés aux participants qui respectent leur engagement en se présentant aux activités.

Les remboursements se feront, au plus tard, dans les 5 jours suivants l'activité.

Les personnes qui ne se présentent pas à l'activité et celles qui n'aviseront pas le centre des sports de leur absence au moins 5 jours avant l'activité, n'obtiendront pas le remboursement du dépôt qu'elles ont fait lors de leur inscription.

Il est à noter, si l'organisation annule une activité, tous les dépôts reçus pour l'activité seront remboursés intégralement.

**À PROPOS DE  
CIRCONFLEXE**



## Initiation à la randonnée en vélo

**circonflexe**

À votre rythme, venez pédaler 34 km de vélo sur le sentier du Paysan (sentier relativement plat). Les vélos, les casques ainsi que les sacoches seront offerts gratuitement. À la moitié du trajet, un arrêt sera fait pour dîner tous ensemble. Apportez votre lunch!

Pré-requis	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Transport	Inscriptions obligatoires
Les participants doivent être en mesure de pédaler à une vitesse de 10 km/h pour une durée de 4 heures avec des pauses.	Pour tous	<b>Samedi</b> 6 septembre	10 h	4 h	Village Cantic route 223 15 QC-223, Lacolle, QC J0J 1J0 (Stationnement sur la droite, à 400 m de la cantine LOLO)	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	<b>Avant le 2 septembre</b>





Initiation à la pêche

circonflexe

Venez-vous amuser et apprendre à pêcher dans un étang où vous serez assurés d'attraper des poissons. Succès garanti! Canne à pêches, hameçons, vers et tout le matériel nécessaire est fourni. Il ne manque que vous, apprentis pêcheurs! À la fin de la pêche, les gens pourront rapporter les poissons pêchés et même, avec l'aide de notre animateur, les faire cuire sur place afin de les déguster. Vous devrez apporter votre dîner afin de profiter pleinement de l'activité.

Pré-requis	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Transport	Inscriptions obligatoires
Aucun	Pour tous	<b>Samedi</b> 20 septembre	10 h	3 h	Écopêche 834 Rang Chartier (Route 104 Est), Mont-Saint-Grégoire, QC J0J 1K0	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	<b>Avant le 15 septembre</b>

Journée multi activité plein air

circonflexe

Journée découverte en plein air au Centre de plein air l'Estacade. Venez essayer du tir à l'arc extérieur, profiter de l'accès au Richelieu (canot, paddleboard et kayak), faire de l'hébertisme, essayer le parcours aérien ou tout simplement relaxer en plein air. L'équipement pour toutes les activités sera fourni sur place. Si vous désirez passer la journée, apporter votre lunch.

Pré-requis	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Transport	Inscriptions obligatoires
Aucun	Pour tous	<b>Samedi</b> 27 septembre	<b>Bloc d'activités Avant-midi</b> 10 h à 12 h <b>Bloc d'activités Après-midi</b> 13 h à 16 h	6 h	Centre de Plein Air L'Estacade 64 13 <sup>e</sup> Avenue, Île-aux-Noix QC J0J 1G0	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	<b>Avant le 9 septembre</b>

Initiation aux techniques de préparation alimentaire pour randonnée

circonflexe

Avec l'aide de nos spécialistes plein air, apprenez différentes techniques de préparation de repas et de collations pour des randonnées de courte et de longue durée.

Pré-requis	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Transport	Inscriptions obligatoires
Aucun	10 ans et +	<b>Mercredi</b> 1 <sup>er</sup> octobre	9 h	3 h	Centre des sports, Garnison Saint-Jean 25 Chem. du Grand Bernier S, Saint-Jean- sur-Richelieu, QC J0J 1R0	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	<b>Avant le 22 septembre</b>

Randonnée pédestre

circonflexe

Randonnée pédestre sur le Mont Saint-Hilaire. Bâtons de marches et de guêtres disponibles gratuitement. Nous dînerons pendant la randonnée, apportez votre lunch! Avec l'aide de nos deux guides, deux parcours seront offerts: un parcours débutant et un parcours expert donnant accès au sommet de la montagne.

Pré-requis	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Transport	Inscriptions obligatoires
Les participants doivent être en mesure de marcher en forêt sur une distance de 7 km.	Pour tous	<b>Dimanche</b> 5 octobre	10 h	5 h	Centre de la Nature Mont-Saint-Hilaire 422 chemin des Moulins Mont-Saint- Hilaire, QC J3G 4S6	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	<b>Avant le 19 septembre</b>

Randonnée pédestre avec coucher en refuge chauffé

circonflexe

Introduction à la randonnée pédestre automnale avec un coucher en refuge chauffé. Venez profiter des magnifiques sentiers et espaces de plein air avec une vue sur le Mont-Orford. Bâtons de marches, guêtres, sac à dos, gamelles, sac de couchage, matelas de sol et lampes frontales disponibles gratuitement. L'activité se déroule sur 2 jours. Départ le samedi et retour le dimanche. Le souper du samedi soir est assumé par l'organisation. Rencontre Teams obligatoire avant l'activité.

Pré-requis	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Transport	Inscriptions obligatoires
Les participants doivent être en mesure de marcher 6 km par jour avec un sac à dos contenant leurs effets personnels et leur nourriture.	13 ans et +	<b>Samedi</b> 18 octobre	Samedi 10 h au dimanche 11 h	24 h	Parc national du Mont-Orford Centre de services Le Cerisier (secteur Lac-Stukely) 200 Chem. du Camping, Orford, QC J1X 7A2	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	<b>Avant le 3 octobre</b>



Introduction boussole

circonflexe

Petite formation sur l'orientation et l'utilisation d'une boussole pour chercher divers objets cachés. Redécouvrez le plaisir d'une chasse au trésor! Boussole et carte fournit gratuitement.

Pré-requis	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Transport	Inscriptions obligatoires
Aucun	Pour tous	Samedi 1 <sup>er</sup> novembre	13 h	3 h	Parc Régional St-Bernard  219 rang Saint-André, Saint-Bernard-de-Lacolle QC J0J 1V0	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 27 octobre

Randonnée nocturne

circonflexe

Randonnée à la noirceur de 4,5 km sur une passerelle à travers un marais. Les étoiles, la lune et quelques lampes frontales pourront vous guider. Vos guides seront là pour vous aider. Bâtons de marches, guêtres et lampes frontales disponibles gratuitement.

Pré-requis	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Transport	Inscriptions obligatoires
Aucun	10 ans et +	Samedi 29 novembre	19 h	2 h	Île St-Bernard  480, Boulevard D'Youville Châteauguay, QC J6J 5T9	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 17 novembre

Initiation au tir à l'arc intérieur et escalade

circonflexe

Au même endroit, venez tester votre calme, votre précision avec notre équipement de tir à l'arc et venez vous initier à l'escalade intérieure. Essayez une seule activité ou les deux! Inscription au bloc d'avant-midi ou au bloc d'après-midi obligatoire.

Pré-requis	Clientèle	Quand (jour)	Heure de départ	Durée	Lieux	Transport	Inscriptions obligatoires
Aucun	8 ans et +	Samedi 6 décembre	Bloc d'activités Avant-midi 9 h 30 à 12 h  Bloc d'activités Après-midi 13 h à 15 h 30	5 h	Centre des sports, Garnison Saint-Jean  25 Chem. du Grand Bernier S, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J0J 1R0	Les participants doivent se rendre par eux-mêmes à l'activité.	Avant le 1 <sup>er</sup> décembre

Activités spéciales

CURLING

Le département des loisirs de la garnison Saint-Jean en partenariat avec la Légion Auclair et le Club de curling d'Otterburn Park, sont heureux de vous offrir une nouvelle activité: le curling!

Ne manquez pas cette occasion de bouger, de socialiser et d'essayer quelque chose de nouveau!



Initiation au curling

NOUVEAUTÉ

18 ans et +

Au programme: apprentissage des techniques de lancer, maîtrise du balayage, introduction à la stratégie de jeu, connaissance des règles officielles.

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Mercredi 19 h à 21 h	15 octobre au 17 décembre (10 cours)	Légion Auclair d'Otterburn Park 318, rue Connaught, Otterburn Park QC J3H 1J1	Détenteur d'une carte PSP - Militaire: <b>140\$</b>	<div>CLIQUEZ ICI</div>
			Détenteur d'une carte PSP - Vétérán: <b>150\$</b>	
			Détenteur d'une carte PSP - Citoyen: <b>175\$</b>	
			Non-détenteur d'une carte PSP - Militaire: <b>150\$</b>	
			Non-détenteur d'une carte PSP - Vétérán: <b>175\$</b>	
			Non-détenteur d'une carte PSP - Citoyen: <b>210\$</b>	
Le coût inclut le temps de glace, le matériel requis et la présence des formateurs.				

Ligue de curling

NOUVEAUTÉ

18 ans et +

Que vous soyez débutant ou expérimenté, joignez-vous à notre ligue de curling! Aucun équipement fourni. Pour faciliter leur intégration et apprentissage, les participants seront jumelés à des équipes selon leur niveau (débutant, intermédiaire ou expérimenté).

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
Mardi et jeudi 19 h 30 à 21 h 30	14 octobre au 18 décembre (20 soirées au total)	Légion Auclair d'Otterburn Park 318, rue Connaught, Otterburn Park QC J3H 1J1	Détenteur d'une carte PSP - Militaire: <b>140\$</b>	<div>CLIQUEZ ICI</div>
			Détenteur d'une carte PSP - Vétérán: <b>150\$</b>	
			Détenteur d'une carte PSP - Citoyen: <b>175\$</b>	
			Non-détenteur d'une carte PSP - Militaire: <b>150\$</b>	
			Non-détenteur d'une carte PSP - Vétérán: <b>175\$</b>	
			Non-détenteur d'une carte PSP - Citoyen: <b>210\$</b>	
Le coût inclut le temps de glace et le matériel requis.				



NOUVEAUTÉ

## Combo : programme d'initiation + joutes

- Accès complet au programme d'initiation (apprentissage des bases, encadrement personnalisé et progression adaptée).  
- Participation aux joutes officielles de la ligue (matches, classement et esprit d'équipe).  
Cette formule est idéale pour progresser rapidement tout en vivant l'expérience compétitive de la ligue!

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Mardi et jeudi</b> 19 h 30 à 21 h 30	14 octobre au 18 décembre (20 soirées au total)	Légion Auclair d'Otterburn Park 318, rue Connaught, Otterburn Park QC J3H 1J1	Détenteur d'une carte PSP - Militaire: <b>225 \$</b>	<div>CLIQUEZ ICI</div>
			Détenteur d'une carte PSP - Vétérane: <b>275 \$</b>	
			Détenteur d'une carte PSP - Citoyen: <b>300 \$</b>	
			Non-détenteur d'une carte PSP - Militaire: <b>275 \$</b>	
			Non-détenteur d'une carte PSP - Vétérane: <b>325 \$</b>	
			Non-détenteur d'une carte PSP - Citoyen: <b>395 \$</b>	
<i>Le coût inclut le temps de glace et le matériel requis.</i>				

### MATÉRIEL REQUIS

Aucun matériel n'est obligatoire, nous fournissons les pierres et les balais. Cependant, pour le confort et la sécurité des participants, nous vous recommandons d'apporter les éléments suivants:

- Tuque ou casquette (pour rester au chaud)
- Gants (pour le confort sur la glace)
- Espadrilles propres (semelles propres obligatoires)

Note: Si vos chaussures ne sont pas propres, des couvre-chaussures vous seront fournis afin de préserver la surface de jeu.

- Casque de vélo ou autre (Non obligatoire, mais recommandé pour prévenir les blessures en cas de chute).

### BON À SAVOIR – CURLING ET CONVIVIALITÉ

Au-delà du programme d'initiation et des joutes amicales, le curling est avant tout une activité sociale. C'est un moment privilégié pour se retrouver, échanger et créer des liens.

Après chaque séance, que ce soit dans le programme d'initiation ou des joutes de ligue, les participants qui le souhaitent peuvent prolonger le plaisir en partageant un repas simple offert par la cuisine de la Légion et en savourant une bière à prix abordable au bar. Venez pour le sport, restez pour l'ambiance!

POUR PLUS D'INFORMATIONS

NOUVEAUTÉ


## LES ÉCHECS

Vous cherchez une activité stimulante, conviviale et enrichissante ?

Rejoignez notre nouveau club d'échecs, ouvert à tous les âges et tous les niveaux, encadré par des animateurs expérimentés du Club d'échecs de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Pourquoi participer ?

- Développez votre concentration et votre logique.
- Rencontrez des passionnés et faites de nouvelles rencontres.
- Participez à des tournois amicaux et des ateliers stratégiques.

**CLUB D'ÉCHECS**  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Horaire	Dates	Lieu	Coûts	Inscription
<b>Séances de parties libres, avec ateliers facultatifs occasionnels</b> 18 h à 22 h	15 et 22 septembre 6 et 20 octobre 3 et 17 novembre 1 <sup>er</sup> et 8 décembre			
<b>Tournois de parties semi</b>	29 septembre	Mess Le Patriote (Salon Hébert)	Détenteur d'une carte PSP, militaire actif et vétéran: <b>GRATUIT</b>  Non-détenteur d'une carte PSP: <b>27 \$ + tx</b>	<div>CLIQUEZ ICI</div>
<b>Tournoi de 3 parties lentes, une partie par séance</b>	13 et 27 octobre 10 novembre			
<b>Tournoi de parties blitz</b>	24 novembre			

POUR PLUS D'INFORMATIONS

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

HORAIRE VARIABLE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
6 H 45 À 7 H 30	• Spinning (M-211) <b>ANNULÉ</b>			• Circuit d'entraînement (FH-A) <b>ANNULÉ</b>		• 8 h 30 à 9 h 30 <b>ANNULÉ</b> Escalade guidée - Initiation • 9 h 45 à 11 h <b>ANNULÉ</b> Escalade guidée - Autonomie
11 H 45 À 12 H 45	• Musculation (FH-202) • Boxe (Gymnase 1)	• Circuit d'entraînement (FH-A) • Spinning (M-211) <b>ANNULÉ</b>	• Musculation (FH-202)	• Circuit d'entraînement (FH-A)	• Musculation (FH-202) • Grappling (M-166) <b>ANNULÉ</b>	• Initiation à la randonnée en vélo 6 septembre à 10 h <b>circonflexe</b>
15 H 30 À 16 H 30		• Circuit d'entraînement (FH-A) <b>ANNULÉ</b>		• 15 h 30 à 16 h 15 Spinning (M-211) <b>ANNULÉ</b>		
16 H 30 À 17 H 30	• Musculation (FH-202)	• Circuit d'entraînement (Gymnase 1)	• Musculation (FH-202) • Zumba (M-211)	• 16 h 30 à 17 h 15 Yoga Hatha (M-211)		• Initiation à la pêche 20 septembre à 10 h <b>circonflexe</b>
17 H 30 À 18 H 30		• 17 h à 21 h Accréditations libres (Palestre) • 17 h à 21 h Escalade supervisée (Palestre) <b>circonflexe</b>	• 17 h 15 à 18 h 30 Escalade guidée - Autonomie (Palestre)			• Journée multi activité plein air 27 septembre 10 h à 12 h ou 13 h à 16 h <b>circonflexe</b> • Initiation aux techniques de préparation alimentaire pour randonnée 1 <sup>er</sup> octobre à 19 h <b>circonflexe</b> • Randonnée pédestre 5 octobre à 10 h <b>circonflexe</b> • Randonnée pédestre avec coucher en refuge chauffé Du 18 octobre 10 h au 19 octobre 11 h <b>circonflexe</b>
DÈS 18 H 30	• 18 h à 20 h Tir à l'arc supervisé (Palestre) <b>circonflexe</b>	• 19 h à 20 h Escalade guidée - Initiation (Palestre)	• 18 h 45 à 20 h 15 Escalade guidée - Gestuelle (Palestre) <b>ANNULÉ</b>		• 18 h à 20 h <b>ANNULÉ</b> Tir à l'arc supervisé (Palestre) <b>circonflexe</b>	• Introduction boussole 1 <sup>er</sup> novembre à 13 h <b>circonflexe</b> • Randonnée nocturne 29 novembre à 19 h <b>circonflexe</b> • Initiation au tir à l'arc intérieur et escalade 6 décembre à 9 h 30 ou 13 h <b>circonflexe</b>





## Informations et coordonnées

### Centre des sports de la garnison Saint-Jean

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

### Accueil du centre des sports

Bâtiment MÉGA (secteur vert)  
450 358-7099 # 7262  
[infofoisirst-jean@forces.gc.ca](mailto:infofoisirst-jean@forces.gc.ca)

### Boutique sports et plein air

[svcopsboutiquesportsetpleinair@forces.gc.ca](mailto:svcopsboutiquesportsetpleinair@forces.gc.ca)

### Location des installations

Organisations externes et citoyens  
[infofoisirst-jean@forces.gc.ca](mailto:infofoisirst-jean@forces.gc.ca)

### Prêt d'équipement Circonflexe

[SvcOpsPSPGarnisonSaint-JeanCirconflexe@forces.gc.ca](mailto: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

**circonflexe**

