



# GUIDE

des programmes  
des PSP



17<sup>E</sup> ESCADRE WINNIPEG

# PRINTEMPS/ ÉTÉ 2024



SUIVEZ-NOUS  
@pspwinnipeg



[www.cfmws.ca/winnipeg](http://www.cfmws.ca/winnipeg)



CALENDRIER  
DES INSTALLATIONS



<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub/calendars/facilities/index.asp>

VOXAIR



[www.17wingvoxair.com](http://www.17wingvoxair.com)

En raison de la nature de nos installations militaires et de la COVID-19, des interruptions ou des fermetures pourraient survenir de façon imprévue, ce qui aurait pour effet d'annuler les activités.



## HORAIRES DU BÂT. 90

LUNDI	6 h	21 h
MARDI	6 h	21 h
MERCREDI	6 h	21 h
JEUDI *	6 h	22 h
VENDREDI	6 h	21 h
SAMEDI	9 h	18 h
DIMANCHE	9 h	18 h

Les salles de musculation du bât. 90 sont FERMÉES pour nettoyage de 13 h à 13 h 30 du lundi au vendredi

\* À PARTIR DU 1<sup>ER</sup> MAI  
JEUDI 6 h à 21 h

## HORAIRES RÉDUITS DU BÂT. 90

29 MARS	FERMÉ	1 JUILLET	FERMÉ
31 MARS	FERMÉ	5 AOÛT	9 h   15 h
1 AVRIL	9 h   15 h	2 SEPTEMBRE	9 h   15 h
20 MAI	9 h   15 h	30 SEPTEMBRE	FERMÉ

## BÂTIMENT 90 • 680 , RUE WIHURI

POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS,  
VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC ►  
RÉCEPTION 204-833-2500, POSTE 5139

## COMMENT S'INSCRIRE

L'inscription peut se faire en ligne.

Nous proposons une inscription en ligne par **BookKing**, que vous pouvez effectuer depuis un ordinateur à tout moment.

Pour utiliser BookKing, vous devez avoir un « compte client » actif.

VOUS N'EN AVEZ PAS? Les profils peuvent être créés en ligne au [bkk.cfmws.com/winnipegpub](http://bkk.cfmws.com/winnipegpub) et suivez les instructions.

17e Escadre Winnipeg  
Services Bien-être et Moral Forces Canadiennes  
Programmes de soutien du personnel

Accueil Cours Installations Adhésions Calendriers Mon compte

**BIENVENUE À BFC WINNIPEG**

Votre guichet unique pour tous les programmes de loisirs et de conditionnement physique pour vous et votre famille!

**COURS ET PROGRAMMES**  
Parcourez nos cours et programmes stimulants et inscrivez-vous pour être au sommet de votre forme tout au long de l'année.

**RÉSERVATION D'UNE INSTALLATION**  
Vous êtes à la recherche d'un lieu pour vos ligues sportives, événements d'équipe, réunions et autres événements? Voyez nos nombreuses installations et réservez-en une.

**ABONNEMENTS**  
Vous désirez devenir membre d'un club ou adhérer au plan des PSP? Parcourez nos abonnements pour trouver celui qui vous conviendra le mieux.

**CONNEXION À VOTRE COMPTE**  
Connectez-vous ou créez un compte pour vous ou votre famille dès aujourd'hui.

## L'INSCRIPTION S'OUVRE

### LE LUNDI 8 AVRIL

pour les membres des FAC actuellement en service et les vétérans

### LE MERCREDI 10 AVRIL

Inscription du Plan des PSP

### LE MERCREDI 17 AVRIL

Inscription hors plan des PSP

Cartes Amex, Mastercard, Visa acceptées

VEUILLEZ RÉVISER LA POLITIQUE NATIONALE  
CONCERNANT LA PRIORITÉ D'INSCRIPTION  
SUR LE SITE DU [WWW.SBMFC.CA](http://WWW.SBMFC.CA)

## MEMBRES TITULAIRES

- ▶ Membres des FAC actuellement en service (Force régulière et Force de réserve) et leurs personnes à charge.
- ▶ Militaires étrangers actuellement au service des FAC, ainsi que leurs personnes à charge.
- ▶ Vétérans (membres libérés des FAC qui ont terminé leur formation militaire de base et qui ont reçu leur libération des FAC avec mention honorable), ainsi que leurs personnes à charge.

## MEMBRES ORDINAIRES

- ▶ Employés actuels du MDN/FNP/CRFM et leurs personnes à charge.
- ▶ Anciens employés du MDN/FNP/CRFM recevant une pension pour service du MDN/FNP et leurs personnes à charge.
- ▶ Au service de la GRC/Garde côtière et leurs personnes à charge.
- ▶ Anciens membres de la GRC/Garde côtière qui touchent une pension.
- ▶ Commissionnaires et autres entrepreneurs à temps plein employés à un emplacement des FC et leurs personnes à charge.

## MEMBRES ASSOCIÉS

- ▶ Tous les autres.

### EN VIGUEUR LE 1<sup>ER</sup> AVRIL 2024

#### FRAIS DU RÉGIME PSP

#### TOUS LES PRIX SONT PLUS TAXES

CARTES AMEX, DÉBIT, MASTERCARD, VISA ACCEPTÉES.

MEMBRES TITULAIRES	CÉLIBATAIRE	FAMILLE
Niveau 1 – Force régulière/réserve actuelle	GRATUIT	90 \$
Niveau 2 – Vétérans	83 \$	90 \$
MEMBRES ORDINAIRES	CÉLIBATAIRE	FAMILLE
Annuel	103 \$	130 \$
MEMBRES ASSOCIÉS	CÉLIBATAIRE	FAMILLE
Annuel	392 \$	554 \$
6 mois	219 \$	294 \$
Mensuellement	42 \$	55 \$

#### ADHÉSION AU CLUB DU PLAN DES PSP

ACCÈS AU CLUB UNIQUEMENT, LES COTISATIONS INDIVIDUELLES DU CLUB S'APPLIQUENT  
Plus de renseignements à la page 19

	CÉLIBATAIRE	FAMILLE
Membres titulaires – Niveau 1	GRATUIT	32 \$
Membres titulaires – Niveau 2	31 \$	46 \$
Membres ordinaires	31 \$	46 \$
Membres associés	56 \$	83 \$

#### ADHÉSION À LA LIGUE SPORTIVE RÉCRÉATIVE

25 \$ / person  
(taxes comprises)

Plus de renseignements à la page 20

#### COÛT PAR SÉANCE

##### FAMILLE

12 \$/famille (taxes comprises)

##### ADULTE – 18 ANS +

7 \$/personne (taxes comprises)

##### JEUNESSE – 15 À 17 ANS

4 \$/personne (taxes comprises)

##### ENFANTS – 14 ANS ET MOINS

3 \$/personne (taxes comprises)

## POLITIQUE D'ANNULATION, DE REMBOURSEMENT ET DE CHANGEMENT DE COURS

### ANNULATIONS

- ▶ Tous les programmes peuvent faire l'objet d'une annulation s'il n'y a pas assez d'inscriptions.
- ▶ En raison de la nature de nos installations militaires, des interruptions ou des fermetures pourraient survenir de façon imprévue, ce qui aurait pour effet d'annuler les activités.
- ▶ Si nous devons annuler une activité, nous ferons tout en notre possible pour la reprogrammer. Toutefois, si nous annulons une activité, vous aurez droit à un remboursement au prorata ou vous pourrez choisir un autre cours si le nombre de places le permet.
- ▶ Nous vous conseillons de vous inscrire rapidement afin d'éviter les situations où une activité doit être annulée.

### REMBOURSEMENTS

- ▶ Les remboursements pour des raisons médicales avec une note du médecin ou pour une affectation militaire avec validation ne seront pas soumis à des frais d'administration.
- ▶ Les demandes reçues 14 jours ouvrables avant le début de l'activité ne seront pas soumises à des frais d'administration.
- ▶ Si un remboursement est demandé moins de 14 jours avant la date de début du programme, des frais d'administration de 25 % seront facturés.
- ▶ Si un remboursement est demandé après la date de début avec les frais d'administration (25 %), le remboursement sera calculé au prorata.
- ▶ Il n'y aura aucun remboursement du dépôt s'il est indiqué que le dépôt exigé pour une activité est non remboursable.
- ▶ Communiquez avec la coordonnatrice des loisirs communautaires pour toute demande de remboursement.
- ▶ Le gestionnaire des loisirs communautaires tranchera toute question litigieuse liée au remboursement.

### CHANGEMENTS DE COURS

- ▶ Pour changer de cours, veuillez communiquer avec la coordonnatrice des loisirs communautaires des PSP.
- ▶ Les transferts sont conditionnels aux places disponibles et à l'approbation de la coordonnatrice des loisirs communautaires des PSP.

LA PISCINE EST ACTUELLEMENT FERMÉE.

## BÂT. 90 – RÈGLEMENTS DES INSTALLATIONS

### RÈGLES SUR L'ACCÈS

- ▶ Les membres du plan des PSP doivent numériser à chaque visite.
- ▶ Les militaires doivent présenter leur carte d'identité militaire et recevront une carte de membre du plan des PSP gratuitement.
- ▶ Si vous n'avez pas de carte de membre du plan des PSP ou de carte d'identité militaire, des frais par séance doivent être payés et vous devez présenter une pièce d'identité avec photo à chaque visite.

### RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

- ▶ Tous les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés et supervisés de près par un parent ou un tuteur légal.
- ▶ Tous les clients doivent être convenablement vêtus. Ils doivent toujours porter un t-shirt. Ils doivent porter des **chaussures d'intérieur qui ne laissent pas de marques sur le plancher**. Le port de sandales et de chaussures de randonnée est interdit.
- ▶ La nourriture, les contenants en verre et les boissons (à l'exception des bouteilles d'eau) **sont interdits**.
- ▶ Il est interdit de fumer ou de vapoter dans les installations.
- ▶ Les planches à roulettes, les patins à roues alignées ou heelies (souliers de course à roulettes) ne peuvent être utilisés en entrant dans les installations, il faut les transporter.
- ▶ Les sacs de sport, etc., doivent être rangés dans les casiers. Nous ne sommes pas responsables des articles perdus ou volés.
- ▶ Apportez un cadenas pour les casiers mis à la disposition des utilisateurs pour la journée.

### RÈGLES DE LA SALLE D'AÉROBIE ET DE MUSCULATION

- ▶ **Les enfants de 12 ans et moins ne sont pas admis.** Les jeunes âgés de 13 à 15 ans doivent être accompagnés et supervisés étroitement par un parent ou un tuteur.
- ▶ Les clients doivent essayer les appareils après usage.
- ▶ **Il faut ranger tous les poids sur le support approprié après usage.**
- ▶ **Des pareurs doivent être sur place si vous êtes incertain lorsque vous soulevez une barre.**
- ▶ Il est interdit de faire claquer les poids ou de les laisser tomber.
- ▶ Il est interdit de modifier l'équipement ou de le sortir de la salle pour quelque raison que ce soit.
- ▶ Des colliers de serrage pour barre olympique doivent être utilisés lorsque vous soulevez les barres d'haltérophilie.

### RÈGLEMENTS DU GYMNASE

- ▶ Tous les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés et supervisés étroitement par un parent ou un tuteur.
- ▶ Rangez l'équipement après utilisation, p. ex. les ballons de soccer.
- ▶ Pour le hockey en salle, portez des lunettes appropriées en tout temps.
- ▶ Portez des chaussures et des vêtements d'intérieur adéquats.

### RÈGLEMENTS DE LA SALLE DE SQUASH

- ▶ Tous les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés et supervisés étroitement par un parent ou un tuteur.
- ▶ L'heure de l'utilisation doit être réservée au plus tôt deux jours avant à la réception (poste 5139).
- ▶ Le temps d'utilisation est régi par l'horaire de réservation du court de squash (60 minutes à la fois).
- ▶ Apportez vos propres lunettes de protection qui doivent être portées en tout temps.
- ▶ Portez des chaussures d'intérieur qui ne laissent pas de marques.

CONSULTEZ LE SITE WEB CFMWS.CA ET FACEBOOK POUR PLUS DE DÉTAILS ET DES MISES À JOUR SUR LES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX!

THÉÂTRE DU BÂT.90

14 ANS ET PLUS

# SOIRÉES CINÉMA

LES PORTES S'OUVRENT À 19 H 30 • 19 H AU CINÉMA

PLAN DES PSP – GRATUIT  
HORS PLAN DES PSP – 2 \$

COLLATIONS DISPONIBLES À L'ACHAT



VENDREDI

**19 AVRIL**

FREELANCE

Classé PG-13



VENDREDI

**10 MAI**AQUAMAN  
AND THE LOST KINGDOM

Classé PG-13



SOIRÉE  
CINÉMA  
AU SPA

MARDI

**11 JUIN**

THE GREATEST SHOWMAN

Classé PG

LES PORTES S'OUVRENT À 18 h 30  
19 h à 20 h 45 AU CINÉMA

Plus d'informations à la page 7



VENDREDI

**14 JUIN**

I.S.S.

Classé R

THÉÂTRE DU BÂT.90

# FILMS DE L'APRÈS-MIDI EN FAMILLE

LES PORTES S'OUVRENT À 15 H • 15 H 30 AU CINÉMA

PLAN DES PSP – GRATUIT  
HORS PLAN DES PSP – 2 \$

COLLATIONS DISPONIBLES À L'ACHAT



DIMANCHE  
**21 AVRIL**

WISH

Classé PG



DIMANCHE  
**12 MAI**

MIGRATION

Classé PG



DIMANCHE  
**16 JUIN**

KUNG FU PANDA 4

Classé PG

LES FILMS SERONT DIFFUSÉS EN ANGLAIS

INSCRIPTION REQUISE • <https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>



# LOTS À JARDINER

**du 17 MAI au 14 OCTOBRE**

► ADULTES • Un adulte doit accompagner les 14 - 17 ans

La zone de jardinage est clôturée et comprend douze parcelles individuelles, chacune mesurant 40 pieds sur 20 pieds. Les jardiniers ont accès à des boyaux d'arrosage, à de l'eau et à un rotoculteur.

Un dépôt de soixante dollars est exigé, il sera entièrement remboursé si le lot du jardinier est nettoyé et laissé en bon état lorsqu'il a terminé.

Plan des PSP **42 \$ + TPS** + dépôt de 65 \$

Hors plan des PSP **65 \$ + TPS** + dépôt de 70 \$

## PROGRAMMES DE JARDINAGE

CE PROGRAMME EST DIRIGÉ PAR LA MAÎTRE JARDINIÈRE LOIS MACLENNAN.

Dans une formule agréable et interactive, les participants apprendront les rudiments de l'ensemencement, de la culture, de la récolte et du nettoyage d'un potager.

Les cours de MAI et de JUIN combineront la théorie et les travaux au potager. En JUILLET et en AOÛT, les participants iront par rotation désherber et arroser le potager. En SEPTEMBRE, les cours allieront théorie et travaux au potager.

Tous les participants pourront profiter des « fruits » de leur labeur et emporteront divers légumes cultivés dans leur potager.



## PETITS POUCES VERTS

les MARDI

**du 28 MAI au 10 SEPTEMBRE**

de 18 h 30 à 19 h 30

Bât. 33 – Salle Polyvalente / Parcelles de jardin

► 6 À 12 ANS

Militaire / Plan des PSP **65 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **70 \$ + TPS**



## POTAGER EN CARRÉS

les MARDI

**du 28 MAI au 10 SEPTEMBRE**

de 19 h 45 à 20 h 45

Bât. 33 – Salle Polyvalente / Parcelles de jardin

► ADULTES

Un adulte doit accompagner les 14 - 17 ans

Militaire / Plan des PSP **65 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **70 \$ + TPS**

# SOIRÉE PEINTURE

le **MARDI 16 JUILLET**

de 18 h 30 à 21 h 30 • Wobbly Prop

► ADULTES

Un adulte doit accompagner les 14 - 17 ans

Le coût de l'activité couvre les frais pour le travail de la professeure, la toile, la peinture, les pinceaux, les chevalets, les tabliers, les palettes, et tout ce qui est nécessaire pour produire votre chef-d'œuvre.

**Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience en peinture.** L'artiste professionnelle fournit des instructions faciles à suivre et sans stress qui vous guideront à toutes les étapes de la création de votre propre chef-d'œuvre. Vous serez étonné par la beauté de la peinture que vous réaliserez; c'est plus facile que vous ne le pensez.

Militaire / Plan des PSP **45 \$ + TPS** • Hors plan des PSP **50 \$ + TPS**

# SOIRÉE SPA À VOTRE MANIÈRE

le **MARDI 11 JUIN**

de 18 h à 20 h 45 • Bât. 33 –  
Salle polyvalente

► ADULTES

Un adulte doit accompagner les 14 - 17 ans

Venez en solo, en couple ou en groupe; TOUS SONT LES BIENVENUS.

**Profitez d'une soirée de détente et de divertissement avec notre soirée spa et cinéma « à votre manière ».**

Vous pourrez vous faire dorloter avec un soin du visage, une mini-manucure et une mini-pédicure. Le film *The Greatest Showman* {PG} sera également projeté. Vous pourrez déguster une collation et boire un cocktail non alcoolisé.

Militaire / Plan des PSP **20 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **25 \$ + TPS**



le **MARDI 30 AVRIL**

de 18 h 30 à 20 h 30 • Bât. 33 –  
Salle polyvalente

► ADULTES

Un adulte doit accompagner les 14 - 17 ans

En partenariat avec Mme Hepburn – *Creative Memo*

L'ensemble comprend tout le nécessaire pour réaliser douze cartes personnalisées pour des occasions spéciales. Lors de cet atelier, vous confectionnerez des cartes en utilisant les morceaux prédécoupés et les décorations fournies. La fabrication de cartes est très facile et amusante.

Militaire / Plan des PSP **45 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **50 \$ + TPS**

**ANNULÉ**

# ATELIER DE SCRAPBOOKING TRADITIONNEL

**Le MERCREDI 5 JUIN**

**de 18 h à 20 h 30 • Bât. 33 –  
Salle polyvalente**

- ▶ ADULTES  
Un adulte doit accompagner les 14 - 17 ans

**En partenariat avec Marilyn Whatman -  
Scrapbookers Anonymous and more.**

Militaire / Plan des PSP **75 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **80 \$ + TPS**

Le coût de l'activité par participant couvre tout le matériel, y compris un album photos, l'équipement et les instructions.

Le scrapbooking sert à mettre en lumière les moments précieux et les événements importants de la vie en nous permettant de préserver les souvenirs de manière créative et personnalisée. Grâce à des photos, à des mots et à d'autres souvenirs, les adeptes de scrapbooking racontent des histoires visuelles qui organisent le passé et lui donnent un sens pour l'avenir. Essentiellement, le scrapbooking est une forme artistique et intime de narration qui maintient le passé en vie pour les générations à venir.



**Barala Kennels**  
YOUR PETS HOME AWAY FROM HOME

- BOARDING ALL BREEDS OF CATS AND DOGS
- INDIVIDUAL QUARTERS AND OUTDOOR RUN
- PET EXERCISE AND PLAY AREA
- SEPARATE CAT FACILITIES
- CENTRAL AIR CONDITIONED AND HEATED KENNELS

OWNERS: GARTH AND SARA GRANT

**Email: barala@mts.net**

**Phone: 204-633-2629**

**www.baralakennels.com**



## BARBECUE COMMUNAUTAIRE ET JEUX D'EXTÉRIEUR

**Le JEUDI 6 JUIN**

**de 17 h à 19 h • Bât. 90 – pelouse devant**

Venez vous amuser avec la communauté comme dans le bon vieux temps, avec des jeux d'extérieur et un barbecue.

**TOUT LE MONDE EST LE BIENVENU!**

Militaire / Plan des PSP **5 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **7 \$ + TPS**



# ÉQUIPE DE BASEBALL CHALLENGER

LE BASEBALL CHALLENGER EST UN PROGRAMME DE BASEBALL  
ENTIÈREMENT INCLUSIF, ENRICHISSANT ET AXÉ SUR LES RÉSULTATS.

**Il donne l'occasion aux enfants, aux jeunes et aux adultes ayant un  
handicap cognitif ou physique de se surpasser tout en  
profitant des bienfaits  
du baseball.**



DE 5 À 99 ANS

LES SAMEDIS

**4 MAI au  
22 JUIN**

PAS DE MATCH LE SAMEDI 18 MAI

**De 10 H à 11 H 30**

**35 \$** MILITAIRES, EX-MILITAIRES, ET  
LEURS PERSONNES À CHARGE

L'INSCRIPTIONS EST OUVERTE DU LUNDI 26 FÉVRIER - LUNDI 1 AVRIL

**INSCRIPTION SUR BOOKING**

<http://bkk.cfmws.com/winnipegpub/>



La 17<sup>e</sup> Escadre Winnipeg  
est la première BFC au Canada à se  
joindre à Challenger Baseball Canada.





# MANIEMENT DE LA PAGAIE

le **MERCREDI 19 JUIN**  
de 19 h à 21 h • FortWhyte Alive

- **ADULTES**  
Un adulte doit accompagner les 14 - 17 ans

**En partenariat avec Kendricks Outdoor Adventures at FortWhyte Alive.**

**Joignez-vous à nous pour une leçon de deux heures sur le maniement de la pagaie**

Le coût de l'activité couvre les frais liés à l'instructeur, à la leçon et au temps passé sur l'eau, au vêtement de flottaison individuel, au canot, au kayak ou à la planche à pagaie, aux pagaies et à la trousse de sécurité.

Apprenez à pagayer sur les lacs de la ville de FortWhyte Alive avec Kendrick's Outdoor Adventure. Vous pouvez choisir de pagayer en kayak, en canot ou en planche à pagaie. Profitez de l'été sur l'eau, essayez quelque chose de nouveau et améliorez vos compétences de pagayeur.

Militaire / Plan des PSP **30 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **35 \$ + TPS**



# JOURNÉE DE FORTWHYTE ALIVE

le **SAMEDI 17 AOÛT**  
de 13 h à 15 h • FortWhyte Alive

- **OUVERT À TOUS LES ÂGES**  
Un adulte doit accompagner les enfants de moins 18 ans.

**En partenariat avec FortWhyte Alive.**

Venez passer un après-midi à FortWhyte Alive. Diverses activités vous attendent : pédalo, canot, kayak, planche à pagaie, vélo, promenade avec bâtons de randonnée, pêche, chasse au trésor autoguidée, pêche à l'épuisette et observation de la nature avec des jumelles.

Militaire / Plan des PSP **0 - 2 ans GRATUIT**  
**3 - 17 ans 6 \$ + TPS** • **18 ans + 8 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **0 - 2 ans GRATUIT**  
**3 - 17 ans 7 \$ + TPS** • **18 ans + 9 \$ + TPS**



Nous proposons une inscription en ligne par **BookKing**, que vous pouvez effectuer depuis un ordinateur à tout moment.

<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>



# PREMIERS SOINS GÉNÉRAUX RCR DE NIVEAU C ET DEA

**SAMEDI 1<sup>ER</sup> JUIN et DIMANCHE 2 JUIN**

de 9 h 30 à 17 h 30 • Bât. 33 – Salle polyvalente ▶ ADULTES (14 +)

**En partenariat avec PACE First Aid & Rescue Training.**

Le cours répond aux exigences législatives des commissions des accidents du travail provinciales et territoriales. Il comprend les dernières directives en matière de premiers soins et de réanimation cardio-respiratoire (RCR), ainsi qu'une formation à l'utilisation d'un défibrillateur externe automatisé (DEA).

## LE COURS PORTE SUR LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

La Croix-Rouge; la préparation à l'intervention; le système de services médicaux d'urgence (SMU); le principe « détection d'un danger, appel à l'aide et soin apporté à une personne »; les urgences respiratoires; les urgences respiratoires et circulatoires; les premiers soins en cas d'arrêt cardiorespiratoire; le soin des plaies; les blessures à la tête, au cou et à la colonne vertébrale; les blessures aux os, aux muscles et aux articulations; les urgences médicales soudaines; les maladies liées à l'environnement et aux empoisonnements.

Il porte également sur la manière d'intervenir en cas d'urgences circulatoires, d'obstruction des voies respiratoires d'une personne consciente et à l'obstruction des voies respiratoires d'une personne inconsciente, d'effectuer seul et à deux les manœuvres de RCR sur un adulte, un enfant et un nourrisson au moyen d'un DEA, ainsi que d'utiliser un DEA. La formation comprend tout autre contenu exigé par des lois particulières.

La réussite de ce cours est fondée sur la capacité des participants à comprendre et à démontrer avec succès toutes les compétences acquises, y compris les étapes critiques. La participation et la présence sont requises à 100 %. La note de passage de l'évaluation écrite qui se déroule à livre fermé et qui sert à tester les connaissances et le respect des principes fondamentaux est de 75 %.

Après avoir réussi le cours, les participants recevront un certificat numérique de RCR.

Militaire / Vétérans / Plan des PSP **125 \$ + TPS** • Hors plan des PSP **130 \$ + TPS**



## RENOUVELLEMENT DE LA CERTIFICATION DU COURS DE PREMIERS SOINS GÉNÉRAUX, RCR DE NIVEAU C ET DEA



**1<sup>e</sup> DIMANCHE 26 MAI**

de 9 h 30 à 16 h 30

Bât. 33 – Mini gymnase ► ADULTES (14+)

**En partenariat avec PACE First Aid & Rescue Training.**

Les participants doivent être en possession d'une CERTIFICATION ACTUELLE pour les Premiers Secours et la RCP-C avec DEA et la présenter à l'animateur du cours.

Ce cours répond aux exigences des législations provinciales et territoriales en matière de sécurité des travailleurs et d'assurance. Il comprend les dernières directives en matière de premiers secours et de réanimation cardio-pulmonaire ainsi qu'une formation à l'utilisation d'un défibrillateur externe automatisé (DEA).

La réussite de ce cours est basée sur la capacité à comprendre et à démontrer avec succès toutes les compétences requises, y compris les étapes critiques ; 100% de présence et de participation ; 75% de réussite minimum à une évaluation écrite des connaissances et le respect des principes fondamentaux.

Militaire / Vétérans / Plan des PSP **95 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **100 \$ + TPS**



## COURS GARDIENS AVERTIS

**1<sup>e</sup> DIMANCHE 9 JUIN**

0930 - 1730 hrs • Bât. 33 – Salle polyvalente

► 12 À 15 ANS

**En partenariat avec PACE First Aid & Rescue Training.**

Il se concentre sur cinq éléments principaux : le soin des enfants, les premiers soins, la prévention des blessures, le leadership et les compétences en affaires. Les jeunes apprennent au moyen d'activités interactives et amusantes, de scénarios de résolution de problèmes et d'exercices pratiques. Les participants reçoivent le manuel de gardiennage averti de la Croix-Rouge, qui comprend de l'information clé sur les soins des enfants de différents âges, ainsi qu'un formulaire de personne à contacter en cas d'urgence, des modèles de curriculum vitae, des cartes professionnelles, un glossaire et plus encore. Les participants reçoivent une carte de portefeuille qui confirme qu'ils ont suivi le cours.

**LES PARTICIPANTS APPRENDRONT** à être responsable et faire preuve de leadership, à prendre de bonnes décisions et gérer les comportements difficiles, à reconnaître les stades de développement de l'enfant et à utiliser des stratégies spécifiques à chaque stade, à nourrir, changer la couche, habiller et jouer avec les enfants et les bébés, à reconnaître et prévenir des situations dangereuses, à faire des choix sécuritaires et à promouvoir des comportements sécuritaires. Ils apprendront aussi à donner les premiers soins et à faire leurs premiers pas dans le monde des affaires à titre de gardien d'enfants.

Militaire / Vétérans / Plan des PSP **75 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **80 \$ + TPS**

# CÉLÉBRATION DE FÊTES D'ANNIVERSAIRE

LES SAMEDIS ET DIMANCHES • **MAI, JUIN, JUILLET ET AOÛT**

de 13 h 30 à 16 h ▶ 3 À 12 ANS

**Libre-service.** Accès complet à nos trois (3) salles dont la mini salle de gym. Activités, jeux et sports avec nos équipements pour enfants. **Profitez d'un film.** Vous pouvez apporter le vôtre ou en choisir un parmi notre sélection. Apportez votre propre nourriture, vos breuvages, gâteaux et accessoires.

NOTRE PISCINE EST FERMÉE JUSQU'À NOUVEL ORDRE EN RAISON DE RÉPARATIONS ET D'ENTRETIEN.

Plan des PSP **150 \$ + TPS** • Hors plan des PSP **190 \$ + TPS**

## Norme

# HIGH FIVE®

des loisirs communautaires  
des PSP



The best way to play™

Les loisirs communautaires de PSP utilisent la norme HIGH FIVE® D comme cadre national pour les politiques de loisir, les procédures de loisir, le processus de gestion du risque, l'évaluation des programmes et le perfectionnement du personnel.

Créée par Parks and Recreation Ontario, HIGH FIVE® est une norme nationale utilisée pour les activités sportives et récréatives.

**ELLE VISE À FAVORISER LA SÉCURITÉ, LE BIEN-ÊTRE ET L'AMÉLIORATION DE LA SANTÉ DES PARTICIPANTS AUX PROGRAMMES DE SPORTS ET DE LOISIRS.**

La norme HIGH FIVE® contribue à l'atteinte de cet objectif, car elle fournit aux professionnels des sports et des loisirs les outils, la formation et les ressources dont ils ont besoin pour promouvoir et appuyer les principes d'un développement sain. Lancé initialement en novembre 2001, ce cadre d'assurance de la qualité vise l'amélioration de la santé de tous les participants grâce à leur participation aux programmes de loisirs et de sports.



17WingVoxair.com @Voxair

## VOXAIR

17WingCorpServices@cfmws.com





la temperature est mauvaise aujourd'hui. Avez-vous vérifié la position de la base sur le site web de Voxair ?

Oui, je l'ai fait, et pas seulement, j'ai aussi réservé des places de cinéma pour ma famille. C'est génial de voir qu'ils ont toutes les informations en un seul endroit !

Oh, wow ! Vous avez trouvé cela sur le site web de Voxair ? Je pensais qu'il s'agissait seulement d'une mise à jour météorologique pour nous.

Oh non, il y a tout ce qu'il faut.

- Actualités
- Services de la 17e Escadre
- Ressources pour la communauté du FAC
- Événements
- Contacts et plus

C'est incroyable, il faut que vous vérifiez ! **Scannez le QR code en haut !**

## Nouveau ! PROGRAMME DE JEUX DE STRATÉGIE

les JEUDIS

**du 2 MAI au 29 AOÛT**

de 18 h 30 à 21 h 45 • Bât. 33 –  
Salle Polyvalente

► ADULTES

Un adulte doit accompagner les 14 - 17 ans

Apportez vos propres jeux ou choisissez parmi  
notre petit inventaire.

Inscrivez-vous à : <https://bkk.cfmws.com/winnipegpub/>

Militaire – **GRATUIT**

Vets • Les plan des PSP et  
**8 \$ + TPS** les hors plan des PSP **20 \$ + TPS**



## SAVIEZ-VOUS QUE LA BFC WINNIPEG POSSÈDE UN PARCOURS DE DISQUE-GOLF DE 18 TROUS?

Le parcours est situé juste au sud du Bât 90. Il offre 18 aires de départ pour 9 paniers. Il a été conçu en consultation avec Disc Golf Manitoba et il se trouve parmi les chênes, le parcours permet aux débutants et aux joueurs de disque-golf plus avancés de relever un défi. Le parcours est ouvert à longueur d'année.

**Vous êtes un nouvel adepte du disque-golf et vous voulez en savoir plus?**

Veillez voir « Essayez-le Mardi » à la page 25.

VOUS POUVEZ LOUER DES DISQUES À LA RÉCEPTION DU BÂT 90 PENDANT LES HEURES D'OUVERTURE. POUR UNE EXPÉRIENCE INTERACTIVE DU PARCOURS, CONSULTEZ L'APPLICATION UDISC QUI PORTE SUR LE DISQUE-GOLF.



81 Chemin Quail Ridge  
Winnipeg (Manitoba)  
[www.romeo-dallaire.dsfm.mb.ca](http://www.romeo-dallaire.dsfm.mb.ca)



1 204 885-8000

[romeo.dallaire@dsfm.mb.ca](mailto:romeo.dallaire@dsfm.mb.ca)

- École francophone maternelle à la 8<sup>e</sup> année
- École la plus près de la 17<sup>e</sup> Escadre
- Transport scolaire
- Services en petite enfance :
  - Garderie francophone
  - Centre des ressources éducatives à l'enfance (CRÉE)

Une grande partie de nos élèves provient de familles de militaires. Nous comprenons très bien leur réalité et pouvons ainsi mieux répondre à leurs besoins et assurer leur réussite scolaire **en français**.



Fait partie du réseau des 24 écoles de la  
Division scolaire franco-manitobaine.  
[www.dsfm.mb.ca](http://www.dsfm.mb.ca) 1 800 699-3736





# CAMP D'ÉTÉ

SERVICE DE GARDE AVANT 7 h 30 à 9 h • JOUR DE CAMP de 9 h à 16 h • SERVICE DE GARDE APRÈS 16 h à 16 h 30

• JEUX • ARTISANAT • PLAISIR • SPORTS • SCIENCE •

**CAMPS DE SEMAINE** AUCUN CAMP du 15 au 19 JUILLET ET du 5 au 9 AOÛT

**8 au 12 JUILLET**

**12 au 16 AOÛT**

**19 au 23 AOÛT**

Militaires / vétérans avec plan des PSP **100 \$ + TPS**

Militaires / vétérans hors plan des PSP **140 \$ + TPS**

Plan des PSP **\$160 \$ + TPS** • Hors Plan des PSP **190 \$ + TPS**

**CAMP SPÉCIAL**

**23 au 25 JUILLET**

Instructeur spécial : << Mad Science >>

Militaires / vétérans avec plan des PSP **150 \$ + TPS**

Militaires / vétérans hors plan des PSP **160 \$ + TPS**

Plan des PSP **160 \$ + TPS** • Hors plan des PSP **175 \$ + TPS**

**JOUR DE CAMP**

**30 et 31 JUILLET**

**1, 27, 28 et 29 AOÛT**

Militaires / vétérans avec plan des PSP **20 \$ + TPS PAR JOUR**

Militaires / vétérans hors plan des PSP **28 \$ + TPS PAR JOUR**

Plan des PSP **32 \$ + TPS PAR JOUR** • Hors plan des PSP **38 \$ + TPS PAR JOUR**

Plans de paiement disponibles, si nécessaire, contactez [kelly.nadine@cfmws.com](mailto:kelly.nadine@cfmws.com)



## JOURNÉES PÉDAGOGIQUES

le VENDREDI 19 AVRIL

le VENDREDI 3 MAI

le VENDREDI 14 JUIN

Activités

de 7 h 30 à 16 h

Service de garde avant 7 h 30 à 9 h

Service de garde après 16 h à 16 h 30

▶ 6 À 12 ANS

LES ENFANTS SONT EN CONGÉ AUJOURD'HUI, MAIS PAS NOUS!

Nous vous attendons pour une journée remplie de jeux, d'artisanat et d'activités amusantes!

Plan des PSP **25 \$ + TPS** • Hors plan des PSP **30 \$ + TPS**

# »» CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR ADULTES ««

NOUVEAUX COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE –  
TOUS LES COURS SONT DES PROGRAMMES ENREGISTRÉS  
COURS SE DURENT DU 29 AVRIL AU 27 JUIN



## PILATES

les LUNDIS (pas de cours le 20 mai)  
de 9 h 30 à 10 h 30 • Bât. 33 – Salle Polyvalente  
Plan des PSP **64 \$ + TPS** • Hors plan des PSP **80 \$ + TPS**



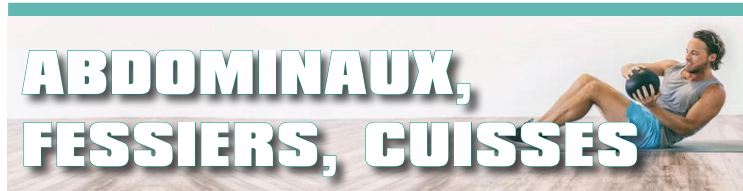
## PILATES

les JEUDIS  
de 17 h 30 à 18 h 30 • Bât. 33 – Salle Polyvalente  
Plan des PSP **72 \$ + TPS** • Hors plan des PSP **90 \$ + TPS**



## CONDITIONNEMENT TOTAL DU CORPS

les LUNDIS (pas de cours le 20 mai)  
de 18 h à 19 h • Bât. 33 – Mini gymnase  
Plan des PSP **48 \$ + TPS** • Hors plan des PSP **64 \$ + TPS**



## ABDOMINAUX, FESSIERS, CUISSSES

les MERCREDIS  
de 18 h à 19 h • Bât. 33 – Mini gymnase  
Plan des PSP **54 \$ + TPS** • Hors plan des PSP **81 \$ + TPS**



## EXERCISES DE MUSCULATION STYLE CAMP MILITAIRE

les SAMEDIS (pas de cours le 18 mai et le 29 juin)  
de 9 h 30 à 10 h 30 • Bât. 90 – Gymnase ouest  
Plan des PSP **42 \$ + TPS** • Hors plan des PSP **54 \$ + TPS**



## VÉLO STATIONNAIRE

les SAMEDIS (pas de cours le 18 mai et le 29 juin)  
de 10 h 45 à 11 h 45 • Bât. 90 – Salle de vélo  
Plan des PSP **42 \$ + TPS** • Hors plan des PSP **54 \$ + TPS**



## YOGA

les DIMANCHES (pas de cours le 19 mai et le 30 juin)  
de 10 h à 11 h • Bât. 33 – Salle Polyvalente  
Plan des PSP **42 \$ + TPS** • Hors plan des PSP **54 \$ + TPS**

## INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT SUR BOOKING!

Les cours nécessitent un nombre minimum d'inscrits pour pouvoir se dérouler. Si le minimum n'est pas atteint, les inscrits seront notifié et remboursé en conséquence.

<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>





## ENTRÉE LIBRE LIGUE DE SQUASH

les MERCREDIS • de 18 h à 19 h 45

Les trois terrains de squash seront réservés aux parties de la ligue.

**Les joueurs de tous les niveaux sont les bienvenus.**

Faites la connaissance d'autres joueurs tout en vous amusant!

Plan des PSP **GRATUIT** • Hors plan des PSP **7 \$** **AUCUNE INSCRIPTION NÉCESSAIRE**



## ENTRÉE LIBRE PICKLEBALL

les MARDIS • de 18 h 15 à 19 h 45

les JEUDIS • de 18 h 15 à 19 h 45

les DIMANCHES • de 9 h 15 à 10 h 45

**Apportez vos propres balles et raquettes de Pickleball!**

Plan des PSP • Hors plan des PSP  
**GRATUIT** • **7 \$**



## BÂT. 90 • OUVERT À TOUS GYMNASE

les MERCREDIS • de 18 h à 20 h 45



## ENTRÉE LIBRE BASKETBALL

les VENDREDIS • de 16 h à 20 h 45

Plan des PSP • Hors plan des PSP  
**GRATUIT** • **7 \$**



## ENTRÉE LIBRE SÉANCES FORCE

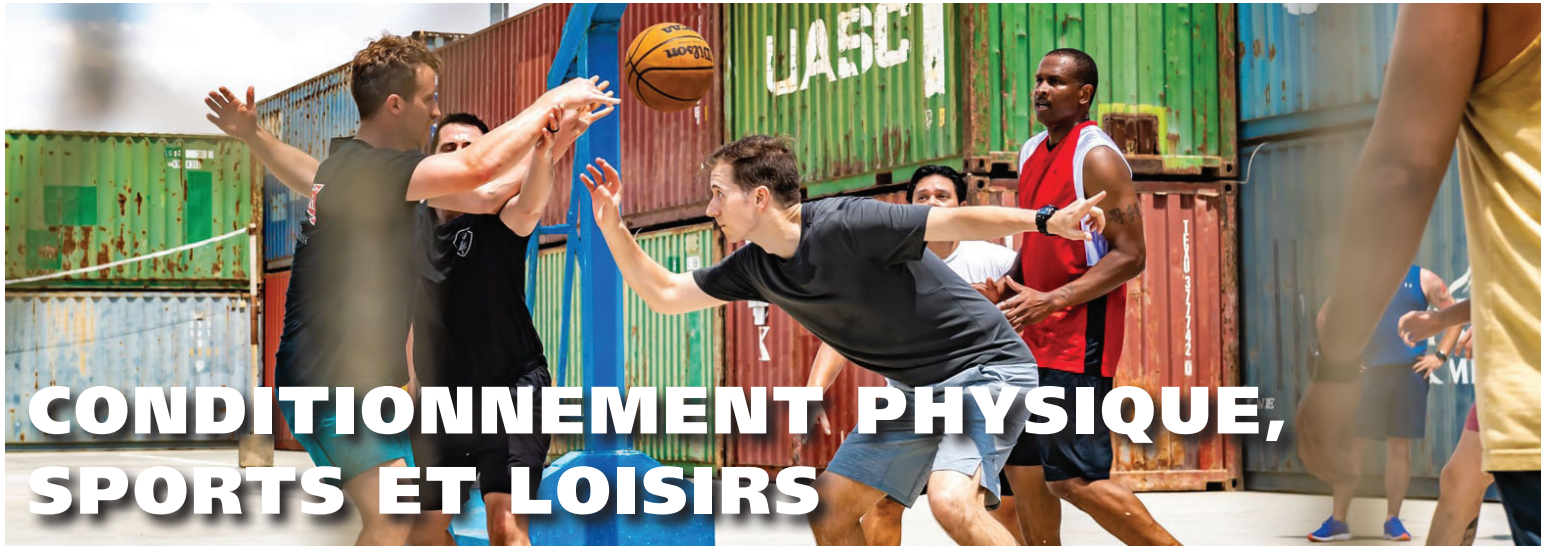
**Vous cherchez à vous entraîner pour  
votre test FORCE ?**

les LUNDIS • de 11 h à 12 h

les JEUDIS • de 11 h à 12 h

Bât. 21

**\*Membres militaires seulement**


**SBMFC**
[www.sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs](http://www.sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs)


# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE, SPORTS ET LOISIRS

Le renforcement de la culture de la condition physique dans les FAC est une priorité. Les Programmes de soutien du personnel (PSP), une division des SBMFC, comprennent le conditionnement physique, les sports, les loisirs et la promotion de la santé, qui jouent un rôle essentiel dans cette entreprise.

## Promouvoir une culture du conditionnement physique et de la vie active saine

Notre objectif premier est d'assurer l'état de préparation opérationnelle des membres des FAC. Lorsque nous disposons d'une capacité supplémentaire, nos installations, programmes et services de conditionnement physique sont également mis à la disposition de l'ensemble de la communauté militaire, y compris les vétérans, les membres des familles et l'équipe de la Défense élargie.

Nous offrons une grande variété de programmes et de services pour que vous puissiez rester en sécurité et trouver des façons amusantes pour être actif, rester en contact et vivre mieux.

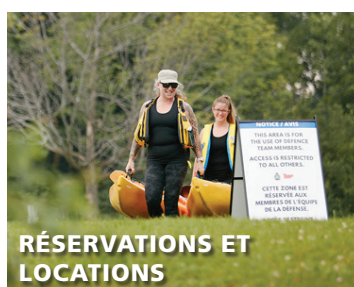

**ABONNEMENT PLAN PSP**

**PROGRAMMES DE LOISIRS**

**CONDITIONNEMENT  
PHYSIQUE MILITAIRE**

**ÉVALUATIONS DE  
CONDITIONNEMENT  
PHYSIQUE**

**SPORTS**

**PROMOTION DE LA SANTÉ**

**RÉSERVATIONS ET  
LOCATIONS**

**CLUBS**

# SERVICE DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PSP

**Coordinateur du conditionnement physique – LEEONA BOND**

**Leeona.Bond@forces.gc.ca • 204-833-2500, poste 2056**

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LE MIDI

JOUR	CLASSE	EMPLACEMENT
LUNDI	CAMP D'ENTRAÎNEMENT	BÂT. 90 • PLANCHER DU GYMNASE
MARDI	CARDIO-VÉLO	BÂT. 90 • SALLE DE CARDIOVÉLO
MERCREDI	CAMP D'ENTRAÎNEMENT	BÂT. 90 • PLANCHER DU GYMNASE
JEUDI	MOBILITÉ	BÂT. 90 • SALLE POLYVALENTE
VENDREDI	CAMP D'ENTRAÎNEMENT	BÂT. 21 (à partir du 15 mars)

Toutes les classes seront à participation libre, jusqu'à la capacité, selon le principe du premier arrivé, premier servi.

## PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE PERSONNALISÉS

Des programmes d'entraînement physique sont offerts aux militaires actifs. Les instructeurs de conditionnement physique élaboreront un programme d'entraînement adapté.

Pour plus d'informations, communiquez avec : **SEAN KOCHALYK • sean.kochalyk@forces.gc.ca • poste 2455**

### PERSONNES-RESSOURCES

Bureau des instructeurs de conditionnement physique . . . . poste 2455 • poste 4833

Programmes d'entraînement physique personnalisés . . . . Sean Kochalyk • poste 2455

Programme de récompenses FORCE . . . . Kevin Roy • poste 4833

Certificat d'excellence en aptitude physique . . . . Antoni Kieloch • poste 2455

Cours d'entraînement physique de l'unité . . . . Stefan Dowhayko • poste 4833

Évaluation FORCE . . . . Communiquez avec le coordonnateur/trice du programme FORCE de votre unité pour une réservation

Spécialiste de la remise en forme . . . . Don Mills • poste 4626 **Requiert une recommandation d'un professionnel de la santé ou d'un physiothérapeute**

Cours d'évaluateur du programme FORCE . . . . Leeona Bond • poste 2056 **Pour les dates de cours à venir et les nominations**

**SÉANCES FORCE • Bât. 21 • La participation est ouverte à tous les membres actifs de la Force régulière et de la Réserve.**

## CLUBS DE LOISIRS

Les clubs de loisirs sont des activités récréatives autonomes et autorisées qui fonctionnent selon les modalités d'une constitution. Les militaires/vétérans/MDN/plan des PSP/civils peuvent adhérer à des clubs. Les clubs sont gratuits pour les militaires en activité de service, tous les autres doivent payer une adhésion au Club du plan des PSP.



**TOASTMASTERS**  
ADJ JASON ST PIERRE  
**contact-9330@toastmastersclubs.org**



**TIR À L'ARC**  
MAJ À LA RETRAITE RON COONEY  
**17wgarchery@gmail.com**



**CLUB DE MENUISERIE**  
COORDONNATRICE DES LOISIRS  
**ashley.clement@forces.gc.ca**

Coordonnatrice des sports – DAWN REDAHL

dawn.redahl@forces.gc.ca • 204-833-2500, poste 5511

## » LIGUES RÉCRÉATIVES SPORTIVES

Ouvert aux membres des FAC actuellement en service (Force régulière et Force de réserve) et aux employés du MDN\*

\*LES EMPLOYÉS CIVILS DU MDN QUI SOUHAITENT PARTICIPER DOIVENT PAYER DES FRAIS D'ADHÉSION AUX LIGUES RÉCRÉATIVES SPORTIVES – 25 \$ PAR ANNÉE À COMPTER DE LA DATE D'ACHAT. EFFECTUEZ VOTRE PAIEMENT À LA RÉCEPTION DU BÂT. 90.

- ▶ CURLING
- ▶ HOCKEY
- ▶ VOLLEY-BALL
- ▶ GOLF
- ▶ BALLE LENTE

## » SPORTS DE LA BASE

Ouvert aux membres des FAC actuellement en service (Force régulière et Force de réserve)

- ▶ BASKET-BALL
- ▶ CURLING
- ▶ GOLF
- ▶ SPORT DE LUTTE
- ▶ HOCKEY
- ▶ DYNAMOPHILIE
- ▶ SOCCER
- ▶ BALLE LENTE
- ▶ VOLLEY-BALL

## » ACTIVITÉS

Ouvert aux membres des FAC actuellement en service (Force régulière et Force de réserve) et aux employés du MDN

- ▶ TOURNOI AMICAL DE CURLING
- ▶ JOURNÉE DE VOLLEY-BALL
- ▶ TOURNOI DE BALLE LENTE ET BBQ
- ▶ TOURNOI DE GOLF

## » SPORTS NATIONAUX

Ouvert aux membres des FAC actuellement en service (Force régulière et Force de réserve)

- ▶ COURSE À PIED
- ▶ NATATION
- ▶ TRIATHLON

# TOURNOI DE BALLE LENTE

## de la 17<sup>e</sup> Escadre

### À VENIR EN JUIN !

**Beaucoup de prix à gagner !**

**Beaucoup d'amusement !**



**PLUS D'INFORMATIONS À VENIR !**

# 17<sup>E</sup> ESCADRE WINNIPEG

# COURSE DE L'ARC 2024



LE CENTENAIRE DE L'ARC



**5 KM**  
MARCHE / COURSE

**10 KM**  
COURSE

**PARTONS DU BON PIED**



**VENDREDI / 31 MAI**

*Plus d'informations à venir !*



SANTÉ ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA VIE !

# TOONIE

3 KM MARCHÉ 5 KM COURSE

MERCREDI  
**28 AOÛT** 2024

PLUS D'INFORMATIONS À VENIR !

À L'APPUI DE LA  
**CCMTGC**

ENTRAÎNEMENT AUX POIDS 101  
**ENTRAÎNEMENT AUX POIDS 101**  
ENTRAÎNEMENT AUX POIDS 101

Augmenter votre force et vos compétences  
**EN 12 SEMAINES**  
avec les professionnels de PSP  
**INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT !**




**S'INSCRIRE MAINTENANT**

Pour les femmes de la FAC de tous âges  
À partir du 15 mars,  
1100 - 1200 hrs, les vendredis.

Bryann.mazure@forces.gc.ca  
Don.Mills2@forces.gc.ca



THE

# WOBBLY PROP

BAR ACCESSIBLE À TOUS LES GRADES

**ON DÉMÉNAGE!** À partir du 1<sup>er</sup> avril, veuillez nous rejoindre en bas du bât. 61.

Tout le personnel de la base est bienvenu durant les heures d'ouverture. La salle est munie de sièges de détente très confortables à l'écart de l'aire principale du bar. On y trouve également un grand écran rétractable sur lequel sont diffusés les événements sportifs, et, l'été, une grande terrasse est mise à la disposition des membres du personnel. LE RÉSEAU WI-FI EST GRATUIT POUR LES MEMBRES.

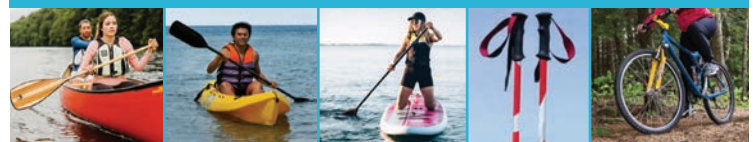
## HORAIRE DU BAR

LUNDI au JEUDI • 15 h à 21 h

VENDREDI • 12 h à 21 h

Pour faire des réservations de groupe, veuillez communiquer avec le gérant adjoint du mess

**204 - 833-2500 poste 5291**



## LES LOISIRS COMMUNAUTAIRES DE LA 17<sup>E</sup> ESCADRE ONT

# CANOTS, KAYAKS, PLANCHES À PAGAIE, BÂTONS DE MARCHÉ ET VÉLOS

DISPONIBLE POUR SE DÉCONNECTER **GRATUITEMENT** aux militaires, aux vétérans, au MDN, Régime des SBMFC et des PSP.

Premier arrivé, premier servi et sont proposés quotidiennement et le week-end.

**POUR OBTENIR DES PRÉCISIONS SUR LES EMPRUNTS, VEUILLEZ APPELER AU BÂTIMENT 90 • POSTE 5139**



Your Air Force  
votre force aérienne

# Célébrez le centenaire de l'ARC 2024 en Manitoba

Participez aux célébrations en assistant aux événements locaux commémorant le centenaire de l'ARC.

- avr — 2 : Engagement et survol de la ville de Winnipeg (Winnipeg)
- mai — 31 : Course de l'ARC (17<sup>e</sup> Escadre)
- jun — 12 : Dîner de la ligne de vol du centenaire (17<sup>e</sup> Escadre)
- août — 3-4 : Spectacle Aérien du Manitoba (Southport)
- oct — 5 : Nuit au musée (RAMWC)

Les programmes sont **GRATUITS** et offerts à **tous** les membres des FAC, les employés du MDN et les membres adultes de leur famille. **INSCRIVEZ-VOUS SUR BOOKING**. Des informations mises à jour sont disponibles sur [www.cfmws.ca/winnipeg](http://www.cfmws.ca/winnipeg).

## » STRATÉGIES DE RÉDUCTION DES BLESSURES

**5 AVRIL • de 8 h à 12 h**

Lors de cet atelier d'une demi-journée, les membres des FAC découvriront des moyens de réduire les blessures, notamment les techniques adéquates pour soulever des poids, les bienfaits des étirements et le perfectionnement de pratiques d'entraînement.

## » RESPECT DANS LES FAC

**9 AVRIL • de 8 h à 16 h ▶ 23 MAI • de 8 h à 16 h ▶ 18 JUIN • de 8 h à 16 h**

L'atelier vise à favoriser un changement permanent dans les attitudes et les comportements afin d'établir un climat et une culture empreints de respect au sein des FAC. Ce programme interactif a pour but de promouvoir le respect dans les FAC en suscitant une prise de conscience et une compréhension chez leurs militaires et en les encourageant à prendre position contre les inconduites sexuelles et à soutenir les victimes.

## » SÉANCE D'INFORMATION DE L'ESPACE POSITIF

**12 AVRIL • de 9 h à 11 h ▶ JUNE 5 • de 8 h à 10 h**

Cette séance d'information de deux heures vise à sensibiliser et à favoriser la création de milieux de travail sûrs et inclusifs pour tous, y compris les membres de la communauté 2ELGBTQI+. Ce projet est une initiative conjointe du CCPC et du RH-Civ.

## » STRESSÉ? ÇA SE COMBAT!

**18 ET 19 AVRIL • PREMIER JOUR, de 8 h à 16 h; DEUXIÈME JOUR, de 8 h à 12 h**

Cet atelier d'un jour et demi offre une approche d'autogestion du stress par la prise de conscience et le développement des aptitudes. Il sera question des outils de gestion du stress, notamment la gestion du temps, l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, le renforcement de la résilience et l'utilisation de l'approche TAE pour créer le changement.

## » FORMATION D'AMBASSADEUR DE L'ESPACE POSITIF

**1<sup>ER</sup> et 2 MAI • de 8 h à 16 h ▶ 10 et 11 JUILLET • de 8 h à 16 h**

Ce cours de deux jours forme les personnes à devenir des ambassadeurs au sein de leur unité. Les ambassadeurs offrent des ressources et un soutien par les pairs sur les questions 2ELGBTQI+.

## » FORMATION DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE ET AU SUICIDE

**14 MAI • de 8 h à 16 h**

Conçue spécifiquement pour les FAC, la formation vise à aider à comprendre et à entretenir la santé mentale, y compris la sensibilisation au suicide et à l'intervention en cas de suicide pour les non-professionnels. La formation favorise la prise de conscience et le développement des aptitudes afin d'optimiser la santé mentale pour une efficacité individuelle et opérationnelle.



# SÉRIE SUR LES FEMMES ET LA SANTÉ

## les VENDREDIS

13 h à 15 h • Bât. 75 – Salon principal

Les PSP, en collaboration avec l'OCFD, ont le plaisir de proposer une série d'ateliers éducatifs destinés à répondre aux besoins des femmes dans les FAC.

**12 AVRIL** • BRISER LES MYTHES SUR LA CONDITION PHYSIQUE. Nous recevons beaucoup d'informations sur la condition physique, provenant de nombreuses sources. Cet atelier a pour but de trier les informations afin de vous fournir le contenu le plus à jour.

**10 MAI** • PLANCHER PELVIEN POUR LA SANTÉ. Nous entendons parler de l'importance du plancher pelvien pour notre santé et notre mieux-être, mais qu'est-ce que c'est en réalité? L'atelier d'aujourd'hui répondra à cette question et à bien d'autres.

**7 JUIN** • MÉNOPAUSE. Joignez-vous à nous pour dissiper les mythes et parler ouvertement de la ménopause. - Netherlands Theatre

**Inscription obligatoire sur BookKing.**



# JOURNÉE DE AUTOSOINS

## le MERCREDI 24 JUILLET

7 h 30 à 9 h 30 • Terrain de sport  
début du Sentier du conditionnement physique

En cas de pluie, le triathlon se déroulera au bât. 21.

**LE 24 JUILLET EST LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES AUTOSOINS.**

L'équipe de promotion de la santé vous propose un triathlon du mieux-être. Le triathlon commence par une promenade de gratitude tôt le matin, suivie d'une séance de création et se termine par du yoga méditatif. Ce triathlon inclusif est ouvert à tous les membres de la 17<sup>e</sup> Escadre, BFC Winnipeg, sans égard aux capacités.

**L'inscription est obligatoire. Inscrivez-vous sur BookKing.**

écrivez à [+healthpromo@forces.gc.ca](mailto:+healthpromo@forces.gc.ca) pour plus d'informations.



## le VENDREDI 21 JUIN

de 7 h 30 à 8 h 15 • Bât. 90 – Sur la pelouse devant

**LE 21 JUIN EST LA JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA.**

Pour fêter cela, nous vous invitons à vous joindre pour une séance de yoga au lever du soleil. Commencez la journée par un étirement relaxant. En cas de pluie, l'activité aura lieu dans le petit gymnase du bât.33.

**Veillez vous inscrire sur Booking.**





### du 10 au 15 JUIN

#### le LUNDI 10 JUIN JOURNÉE DU VÉLO AU TRAVAIL

PÉRIODE DES ARRÊTS • de 6 h 30 à 9 h 30

Dans toute la ville, des entreprises et des organisations prévoiront des arrêts pour les cyclistes en route pour le travail. Faites une escale à notre arrêt de la piste Yellow Ribbon sur le chemin Wihuri pour des collations et des cadeaux en route vers le travail.

#### le MARDI 11 JUIN ENTRETIEN DES VÉLOS

DEVANT LE BÂT. 90 • 11 h

Cette semaine, l'essayez-le mardi est consacré à l'entretien des vélos. Apprenez à lubrifier la chaîne, à régler la pression des pneus ou à ajuster la selle de votre vélo. Ce sont de petites choses qui peuvent rendre votre balade à vélo encore plus agréable.

#### le JEUDI 13 JUIN RÈGLES DE LA ROUTE

11 h • DISCUSSION DE 30 MINUTES  
AU SUJET DE LA SÉCURITÉ À VÉLO

SUIVIE D'UNE RANDONNÉE À VÉLO EN GROUPE  
D'UNE HEURE.

Les règles de la route. Quelles sont les règles applicables aux cyclistes? Comment pouvez-vous vous assurer que vous roulez en toute sécurité dans la ville?



### du 2 au 8 JUIN

Le Défi Transport est un défi amical d'une semaine entre les collectivités partout au Canada. Le Manitoba et Winnipeg sont les lauréats actuels du Défi. Nous vous encourageons, vous et votre unité, à vous inscrire au défi et à réduire votre empreinte carbone en faisant du covoiturage, du vélo, de la marche, de la bicyclette ou du télétravail pendant la semaine. Pour plus d'informations et pour vous inscrire, consultez le Défi Transport [www.commuterchallenge.ca](http://www.commuterchallenge.ca)



### le VENDREDI 23 AOÛT

L'ATELIER AURA LIEU À • 8 h 15

LE DÉPART SIMULTANÉ À • 9 h

NOUS VOUS INVITONS À PARTICIPER  
À NOTRE TROISIÈME TOURNOI ANNUEL  
DE DISQUE-GOLF.

Pas de problème. Il y aura un atelier avant le départ. Vous n'avez pas de disque? Encore une fois, pas de problème. Des disques pourront être empruntés pour le tournoi.

Inscrivez-vous sur Booking avant le 15 août.

## 30 LES JEUDIS

**Les JEUDIS** jusqu'à la fin d'août

de 11 h à 11 h 30 HNC •

séances d'information de 30 minutes.

En personne au bâtiment Canex, salle 220  
ou virtuellement en ligne.

On vous y présentera des outils que vous  
pourrez utiliser immédiatement !

### SUJETS :

**6 JUIN** • Comment se rendre activement  
à la BFC Winnipeg à partir des  
collectivités avoisinantes

**13 JUIN** • Règles de la route  
\*Annulé en groupe facultative à 11 h 30

**20 JUIN** • Hydratation

**27 JUIN** • Avoir des conversations difficiles

**4 JUILLET** • Stress thermique

**11 JUILLET** • Salade en bocal

**18 JUILLET** • Établissement des objectifs

**25 JUILLET** • Gratitude

**1 AOÛT** • Gérer la colère

**8 AOÛT** • Monologue intérieur

**15 AOÛT** • Outils de gestion du stress

**22 AOÛT** • Sommeil

## PAUSES MIEUX-ÊTRE

**MAI EST LE MOIS DE LA SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE.**

Au cours du mois de mai, les unités/sections peuvent choisir une ou deux activités de notre liste qui consistent à prendre une pause mieux-être de 15 à 30 minutes sur leur lieu de travail. 5 minutes d'exercices pour évacuer le stress, pratique de la gratitude, étirements, pleine conscience, visualisation, thérapie sonore, yoga, tapotement, respiration, origami, peinture sur roche, options pour la promotion de la santé.

**INSCRIVEZ-VOUS POUR VOTRE UNITÉ SUR BOOKING.**

## DÉFI DU MIEUX-ÊTRE DE LA BFC WINNIPEG

Il est difficile de croire que notre premier défi du mieux-être de la BFC se terminera à la fin du mois de mai. Merci à toutes les personnes qui ont participé au défi. Toutefois, ce n'est pas fini. N'oubliez donc pas de suivre vos points.

Voici les défis supplémentaires pour les mois d'avril et de mai :

### AVRIL • Sommeil

L'objectif de ce défi est de dormir au moins 7 heures par nuit.

### MAI • Autosoins et rétablissement

15 minutes d'étirements, de roulements sur rouleau en mousse chaque jour.

# ESSAYEZ-LE MARDI

**JUIN – AOÛT • 12 h 15 • Bâtiment Canex, Salle 220 (sauf indication contraire)**

Pendant les mois d'été, l'équipe de promotion de la santé propose une série d'ateliers de courte durée. Que vous vous joigniez à nous en personne ou que vous soyez à votre lieu de travail, la série d'ateliers **ESSAYEZ-LE MARDI** a pour but de vous encourager à essayer quelque chose de nouveau ou à renouveler une pratique.

**4 JUIN • BÂT. 90 • 7 h 30 Dévoilement de la carte officielle** – Dans le cadre du Défi Transport de la BCF Winnipeg, l'équipe de la promotion de la santé a élaboré une carte des déplacements à pied. Cette carte unique indique le temps nécessaire pour se rendre à pied aux différents bâtiments de la base depuis le bâtiment 90. Nous vous encourageons à vous garer au bât. 90, à **consulter la nouvelle carte et à vous rendre au travail à pied.**

**11 JUIN • BÂT. 90 • 11 h – C'est la semaine du vélo!** Le mardi Essayez-le Mardi de cette semaine est **consacré à l'entretien des vélos.** Apprenez à lubrifier la chaîne, à régler la pression des pneus ou à ajuster la selle de votre vélo. Ce sont de petites choses qui peuvent rendre votre balade à vélo encore plus agréable.

**18 JUIN • RENDEZ-VOUS AU FIT TRAIL • À MIDI – Avez-vous déjà joué au disque-golf?** Notre parcours de 18 paniers est toujours ouvert. Des membres du personnel seront disponibles pour vous expliquer le jeu et vous aider à commencer la partie

**25 JUIN** – Avez-vous besoin d'un moment de détente? **Aujourd'hui, nous allons essayer la thérapie sonore.** La thérapie sonore utilise les aspects de la musique pour améliorer la santé et le mieux-être physique et émotionnel.

**2 JUILLET** – Pour poursuivre dans la même veine que le mardi de la semaine dernière, nous allons cette semaine essayer des **pratiques de pleine conscience.** Comment manger en pleine conscience? Peut-on marcher en pleine conscience? Joignez-vous à nous pour en savoir plus.

**9 JUILLET • RENDEZ-VOUS AU FIT TRAIL • À MIDI – Avez-vous déjà joué au disque-golf?** Notre parcours de 18 paniers est toujours ouvert. Des membres du personnel seront disponibles pour vous expliquer le jeu et vous aider à commencer la partie

**16 JUILLET – L'origami** est une forme d'art ancien originaire du Japon. Prendre le temps de plier du papier et de créer quelque chose d'unique peut réduire le stress et égayer votre journée.

**23 JUILLET – Prendre contact avec notre respiration** est un moyen rapide et facile de réduire les sentiments de stress et d'anxiété. Aujourd'hui, nous nous concentrons sur notre respiration en pratiquant quelques exercices faciles pour réduire le stress et augmenter le sentiment de sérénité.

**30 JUILLET** – La **visualisation** est un outil qui peut être utilisé pour contrôler la réaction de votre corps à des situations difficiles et pour calmer votre esprit. Passez un peu de temps avec nous pour essayer la visualisation.

**6 AOÛT** – Avez-vous besoin d'un moment de détente? **Aujourd'hui, nous allons essayer la thérapie sonore.** La thérapie sonore utilise les aspects de la musique pour améliorer la santé et le mieux-être physique et émotionnel.

**13 AOÛT** – Aujourd'hui, nous **jouons dehors sur la pelouse.** Nous proposons des jeux d'échelles, des jeux de boules et d'autres jeux faciles et rapides à mettre en place et amusants. Retrouvez l'enfant en vous.

**20 AOÛT • RENDEZ-VOUS AU FIT TRAIL • À MIDI** – Notre tournoi de disque-golf a lieu ce vendredi, **alors pourquoi ne pas y participer?** Notre parcours de 18 paniers est toujours ouvert. Du personnel sera sur place pour vous expliquer le jeu, vous initier au jeu et vous aider à vous préparer pour le tournoi.

**27 AOÛT** – La gratitude peut aider à réduire le stress. **Aujourd'hui, nous allons faire une marche de la gratitude.** Nous espérons que vous pourrez vous joindre à nous.

## DÎNERS-CAUSERIES

les JEUDIS • de 12 h à 12 h 45  
Mynarski Hall , 1 DAC

L'équipe de promotion de la santé propose des dîners-causeries mensuels sur les piliers du mieux-être. Chaque mois, nous explorerons un aspect différent du mieux-être. Joignez-vous à nous pour en savoir plus sur l'impact positif qu'ils peuvent avoir sur votre santé et votre mieux-être.

**Vous pouvez apporter votre repas de la maison ou en acheter un au caféteria.**

**Inscrivez-vous sur Booking.**

### 11 AVRIL • SOMMEIL

Dans le cadre de notre défi du mieux-être de la BFC de ce mois-ci, nous allons nous pencher sur le sommeil. Comment pouvons-nous faire en sorte de dormir suffisamment? Nous examinerons les obstacles qui peuvent se dresser et les moyens de les surmonter.

### 15 MAI • FAIRE SON JARDIN

Nous sommes en mai, il est donc temps de sortir et de faire son jardin. Notre discussion d'aujourd'hui portera sur les plants à planter, les plants qui poussent bien ensemble et d'autres stratégies pour assurer un jardin luxuriant.

17WingVoxair.com



# VOXAIR

La source de nouvelles de la communauté militaire de Winnipeg

Depuis 1952



Visitez notre site web pour obtenir :

- Actualités
- Services de la 17e Escadre
- Ressources pour la communauté FAC
- Événements
- Contacts et plus



@Voxair

17wingcorpsservices@cfmws.com



[www.cfmws.ca/winnipeg](http://www.cfmws.ca/winnipeg)

## INSCRIPTION

LES MEMBRES DES FAC ACTUELLEMENT  
EN SERVICE ET LES VÉTÉRANS  
LE VENDREDI 7 AOÛT

PLAN DES PSP  
LE VENDREDI 9 AOÛT

HORS PLAN DES PSP  
LE LUNDI 19 AOÛT

# AUTOMNE 2024

DÉROULEMENT DE LA SESSION

du 16 SEPTEMBRE au 15 DÉCEMBRE