

GUIDE

des programmes des PSP



HIVER 2025



SUIVEZ-NOUS
@pspwinnipeg

www.cfmws.ca/winnipeg



CALENDRIER
DES INSTALLATIONS

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

VOXAIR

www.17wingvoxair.com

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.

HORAIRES DU BÂT. 90

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

HORAIRES RÉDUITS DU BÂT. 90

24 DÉCEMBRE	6 h	14 h	1 JANVIER	FERMÉ
25 DÉCEMBRE	FERMÉ		18 AVRIL	FERMÉ
26 DÉCEMBRE	FERMÉ		20 AVRIL	FERMÉ
31 DÉCEMBRE	9 h	15 h	21 AVRIL	9 h 15 h

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 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

INSCRIPTION AU PROGRAMME RÉGULIER

MILITAIRES, VÉTÉRANS ET FAMILLES

LE MERCREDI 20 NOVEMBRE

INSCRIPTION ORDINAIRE ET ASSOCIÉE

LE MERCREDI 27 NOVEMBRE

Cartes Amex, Mastercard, Visa acceptées

VEUILLEZ RÉVISER LA POLITIQUE NATIONALE
CONCERNANT LA PRIORITÉ D'INSCRIPTION
SUR LE SITE DU 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.
- ▶ Commissionnaires et autres entrepreneurs à temps plein employés à un emplacement des FC et leurs personnes à charge
- ▶ Retraité de la GRC et de la Garde côtière.

MEMBRES ASSOCIÉS

- ▶ Tous les autres.

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 14](#)

	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 15](#)

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.

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 heeles (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 GYMNASÉ

- ▶ 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.

CÉLÉBRATION DE FÊTES D'ANNIVERSAIRE

les SAMEDIS et les DIMANCHES

De 13 h 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.

Militaire et Plan des PSP **150 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **190 \$ + TPS**

AVENTURE PRINTANIÈRE

le DIMANCHE 6 AVRIL

- **GONFLABLES**
- **TATOUAGES À PAILLETES**
Salle de jeux
- **JEUX EN GYMNASSE**
de 13 h à 14 h • Bât. 33 mini gymnase
- **PROMENADE EN GÂTEAUX – 5 tours**
de 13 h 30 • Bât. 33 salle polyvalente
- **DANSE DES CHAUSSETTES**
de 14 h à 15 h • Bât. 33 mini gymnase

Norme

HIGH FIVE®

des loisirs communautaires
des PSP



The best way to play™

Les loisirs communautaires de PSP utilisent la norme HIGH FIVE® comme cadre national pour les politiques de loisirs, les procédures de loisirs, 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.

ENGAGEMENT DES PSP À L'ÉGARD DE LA QUALITÉ

Nos programmes favorisent les expériences positives grâce à des animateurs attentionnés.

Nos cours favorisent l'amitié.

Nos programmes offrent des occasions de s'amuser.

Nos programmes favorisent l'acquisition et le perfectionnement des habiletés.

Nos programmes encouragent la participation.

Nos programmes appuient la diversité et le caractère unique des personnes.

Nos programmes offrent aux participants un milieu sûr et sécuritaire.

*NOS PROGRAMMES SONT IMPORTANTS POUR
LA COLLECTIVITÉ DE LA 17^E ESCADRE WINNIPEG*

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



LES PORTES S'OUVRENT À 18 H 30 • 19 H AU CINÉMA

PLAN DES PSP – GRATUIT
HORS PLAN DES PSP – 3 \$

COLLATIONS DISPONIBLES À L'ACHAT



VENDREDI
17 JANVIER
TWISTERS



VENDREDI
21 FÉVRIER
IT ENDS WITH US



VENDREDI
21 MARS
JOKER:
FOLIE À DEUX



VENDREDI
25 AVRIL
VENOM:
THE LAST DANCE



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

PLAN DES PSP – GRATUIT
HORS PLAN DES PSP – 3 \$

COLLATIONS DISPONIBLES À L'ACHAT



DIMANCHE
19 JANVIER
THE GARFIELD
MOVIE



DIMANCHE
23 FÉVRIER
INSIDE OUT 2



DIMANCHE
23 MARS
THE WILD ROBOT



DIMANCHE
27 AVRIL
MOANA 2

LES FILMS SERONT DIFFUSÉS EN ANGLAIS

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

CAMP DE JOUR CONGÉ DE MARS

31 MARS au 4 AVRIL

de 7 h 30 à 16 h • Bât. 33

Heures de dépôt – de 7 h 30 à 9 h

Heures de ramassage – de 16 h à 16 h 30

▶ 6 À 13 ANS

Des journées amusantes de gym, de cinéma et d'activités!

Militaires et vétérans avec plan des PSP

100 \$ + TPS

Militaires et vétérans hors plan des PSP

140 \$ + TPS

Plan des PSP **160 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **190 \$ + TPS**

PROGRAMME D'ACCUEIL DES FAMILLES

LES MERCREDIS, UNE FOIS PAR MOIS

**22 JANVIER,
19 FÉVRIER,
26 MARS, et 23 AVRIL**

18 h à 20 h • Bât. 90 Gymnase

La moitié du gymnase est réservée à l'usage des enfants, l'autre moitié à l'usage des adultes.

On vous conseille de vous inscrire d'avance.

Militaire **GRATUIT**

Vétérans et familles militaires **3 \$**

Plan des PSP **4 \$** Hors plan des PSP **6 \$**

CAMP POUR ENFANTS



**31 JANVIER, 14 MARS,
11 AVRIL & 2 MAI**

Activités de 7 h 30 à 16 h ▶ 6 À 12 ANS

Heures de dépôt – de 7 h 30 à 9 h

Heures de ramassage – de 16 h à 16 h 30

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!

Militaires et vétérans avec plan des PSP **20 \$ + TPS**

Militaires et vétérans hors plan des PSP **25 \$ + TPS**

Plan des PSP **28 \$ + TPS**

Hors plan des PSP **30 \$ + TPS**

ATELIER DE FABRICATION DE CARTES DE LA SAINT-VALENTIN



le **MARDI 10 FÉVRIER**

► ADULTES

Un adulte doit accompagner les 10 à 17 ans

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

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



ATELIER DE SCRAPBOOKING

le **MERCREDI 16 AVRIL**

► ADULTES


Un adulte doit accompagner les 14 à 17 ans

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

À THÈME DES FÊTES – 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.

Militaire / Plan des PSP **40 \$ + TPS** • Hors plan des PSP **50 \$ + TPS**

Le coût par participant couvre le matériel, l'équipement et les instructions. L'album photo n'est pas inclus.



PROGRAMME DE JEUX DE STRATÉGIE

JEUDIS

9 JANVIER au 24 AVRIL

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

► ADULTES
les 14 à 17 ans doivent être accompagnés d'un adulte

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**

PRÊT ❄️ ❄️
D'ÉQUIPEMENT ❄️
EN MAGASIN D'ARTICLES DE SPORT
OFFERT AUX MILITAIRES

ÉQUIPEMENT DE SPORT D'HIVER GRATUIT
Raquettes et ski de fond

Disponible pour le ramassage au magasin d'article de
sport du bâtiment 90, sur rendez-vous seulement.

Les créneaux de ramassage sont du lundi au vendredi
• entre 8 h 30 et 15 h 30

Pour obtenir de l'information ou prendre un rendez-vous,
envoyez un courriel à : Harvey.Colin@cfmws.com



VELO A PNEUS SURDIMENSIONNÉS



BÂTONS DE RANDONNÉE



RAQUETTES



SKIS DE FOND POUR ENFANTS

Disponible à prêter **GRATUITEMENT**
aux militaires et aux plan des PSP.

**DISPONIBLES SUR LA BASE DU PREMIER ARRIVÉ,
PREMIER SERVI ET SONT OFFERTS SUR UNE BASE
QUOTIDIENNE ET HEBDOMADAIRE.**

Pour en savoir plus sur les prêts :
Bât. 90 réception • poste 5139

FÊTÉ DE l'Hiver

DIMANCHE

2 MARS

PLUS D'INFORMATIONS À VENIR

ACTIVITÉS POUR TOUS LES ÂGES!

APPRÉCIATION DES BÉNÉVOLES

LE VENDREDI 7 FÉVRIER

PLUS D'INFORMATIONS À VENIR



CHAMBRES STANDARDS • SUITES FAMILIALES • CHAMBRES D'ACCÈS FACILE



RÉSERVATIONS ET ACCUEIL

204-833-2500 poste 5226 • COURRIEL : waccn@forces.gc.ca

À votre arrivée à la 17^E ESCADRE WINNIPEG,
vous êtes attendu à l'hôtel

Dakota Inn

Nous offrons des tarifs concurrentiels

Aux militaires et membres de leur famille immédiate, vétérans, militaires à la retraite, réservistes, membres de la GRC militaires américains / militaires de forces étrangères et employés des SBMFC / de la fonction publique.

Commodités

Hall confortable avec foyer et poste de travail. Installations de conditionnement physique sur place. Café, wifi, entreposage des bagages et stationnement gratuits; stationnement de longue durée offert sur demande.

LE BAR WOBBLY PROP POUR TOUS LES GRADES est situé à une courte distance de marche de l'hôtel!

*Service de qualité supérieure
et accueil chaleureux!*

17^E ESCADRE
SERVICE DU LOGEMENT

LIGUE DE SQUASH OCCASIONNEL



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**

PICKLEBALL OCCASIONNEL



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

BASKETBALL OCCASIONNEL



les VENDREDIS • de 16 h à 20 h 45

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

SÉANCES FORCE OCCASIONNELLES



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**



SUIVEZ-NOUS
@pspwinnipeg



LES COURS SE DÉROULENT DU 13 JANVIER AU 27 AVRIL



CONDITIONNEMENT TOTAL DU CORPS

les LUNDIS

(pas de cours 17 février et 21 avril)

de 18 h à 19 h • Bât. 33 – Mini gymnase

DROITS D'ENTRÉE Plan des PSP **12 \$** + TPS
par classe Hors plan des PSP **18 \$** + TPS

FRAIS DE SÉANCE Plan des PSP **78 \$** + TPS •
13 séances Hors plan des PSP **117 \$** + TPS



ABDOMINAUX, FESSIERS, CUISSSES

les MERCREDIS

de 18 h à 19 h • Bât. 33 – Mini gymnase

DROITS D'ENTRÉE Plan des PSP **12 \$** + TPS
par classe Hors plan des PSP **18 \$** + TPS

FRAIS DE SÉANCE Plan des PSP **90 \$** + TPS •
15 séances Hors plan des PSP **135 \$** + TPS

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.

TOUS LES COURS SONT DES PROGRAMMES ENREGISTRÉS

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



EXERCISES DE MUSCULATION STYLE CAMP MILITAIRE

les SAMEDIS (pas de cours le 19 avril)

de 9 h 30 à 10 h 30 • Bât. 90 – Gymnase ouest

DROITS D'ENTRÉE Plan des PSP **12 \$** + TPS
par classe Hors plan des PSP **18 \$** + TPS

FRAIS DE SÉANCE Plan des PSP **84 \$** + TPS •
14 séances Hors plan des PSP **126 \$** + TPS



YOGA

les SAMEDIS (pas de cours le 19 avril)

de 11 h à 12 h • Bât. 33 – Salle Polyvalente

DROITS D'ENTRÉE Plan des PSP **12 \$** + TPS
par classe Hors plan des PSP **18 \$** + TPS

FRAIS DE SÉANCE Plan des PSP **84 \$** + TPS •
14 séances Hors plan des PSP **126 \$** + TPS

les DIMANCHES (pas de cours le 20 avril)

de 11 h à 12 h • Bât. 33 – Salle Polyvalente

DROITS D'ENTRÉE Plan des PSP **12 \$** + TPS
par classe Hors plan des PSP **18 \$** + TPS

FRAIS DE SÉANCE Plan des PSP **84 \$** + TPS •
14 séances Hors plan des PSP **126 \$** + TPS

THE

WOBBLY PROP

BAR ACCESSIBLE À TOUS LES GRADES

TOUT LE PERSONNEL DE LA BASE EST BIENVENU !

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.

En bas dans le bâtiment 6I.

HEURES

LUNDI au MERCREDI

15 h à 20 h

JEUDI

15 h à 21 h

VENDREDI

12 h à 21 h

FERMÉ DURANT LES FINS DE SEMAINE ET LES JOURS FÉRIES

Pour faire des réservations de groupe, veuillez communiquer avec le gérant adjoint du mess **204-833-2500**, poste **5291**

Êtes-vous nouveau à l'Escadre 17 ?

Tout ce dont vous avez besoin pour être informé et rester en contact avec tout ce qui se passe sur la base

VOXAIR

Des mises à jour rapides pour la communauté de la 17e Escadre
Ne manquez jamais un message !

Accédez à tout moment, où que vous soyez !



www.17WingVoxair.com



Coordinatrice 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
MERCREDI	CAMP D'ENTRAÎNEMENT	BÂT. 90 • PLANCHER DU GYMNASE
JEUDI	CARDIO-VÉLO	BÂT. 90 • SALLE DE CARDIOVÉLO

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 : **Leeona Bond** • leeona.bond@forces.gc.ca ou bond.leeona@cfmws.com • poste 2056

- PERSONNES-RESSOURCES**
- Bureau des instructeurs de conditionnement physique poste 2455 • poste 4833
 - Programmes d'entraînement physique personnalisés Leeona Bond • poste 2056
leeona.bond@forces.gc.ca ou bond.leeona@cfmws.com
 - Programme de récompenses FORCE Kevin Roy • poste 4833
 - Certificat d'excellence en aptitude physique Leeona Bond • poste 2056
leeona.bond@forces.gc.ca ou bond.leeona@cfmws.com
 - Cours d'entraînement physique de l'unité Stefan Dowhayko • poste 4833
 - Évaluation FORCE Communiquez avec le Coordinateur/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.



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



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



CLUB DE MENUISERIE
 COORDINATRICE 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
- ▶ TOURNOI DE GOLF

» SPORTS NATIONAUX

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

- ▶ COURSE À PIED
- ▶ NATATION
- ▶ TRIATHLON



Ouvert au Plan des PSP et à la communauté des FAC

En vente le 1^{er} décembre
pour les billets de janvier à avril

POUR ACHETER, VEUILLEZ VOUS RENDRE À LA RÉCEPTION DU BÂT. 90.

PREMIER ARRIVÉ, PREMIER SERVI.

180 \$ + TPS pour 2 billets - Section 215

IL FAUT ACHETER 2 BILLETS POUR LE MÊME MATCH. DOIVENT ÊTRE ACHETÉS PAR GROUPE DE 2.

Toutes les ventes de billets sont définitives.



Ouvert au Plan des PSP et à la communauté des FAC

POUR ACHETER, VEUILLEZ VOUS RENDRE À LA RÉCEPTION DU BÂT. 90.

PREMIER ARRIVÉ, PREMIER SERVI.

Seulement 25 \$ + TPS par billet

Peut être échangé à la fois d'achat pour n'importe quel jeu.

Toutes les ventes de billets sont définitives.

1 billet par siège.

Le jeu doit être sélectionné au moment de l'achat.





Promotion de la santé

healthpromo@forces.gc.ca • 204-833-2500, poste 4150

Tous les cours de promotion de la santé sont **GRATUITS** et accessibles à **tous** les membres des FAC, aux employés civils de l'Équipe de la Défense et aux membres adultes de leur famille. Des renseignements à jour se trouvent aux adresses suivantes : www.thevoxair.ca ou www.sbmfc.ca/winnipeg. **VEUILLEZ VOUS INSCRIRE SUR BOOKING.**

» RESPECT DANS LES FAC

16 JANVIER, 18 FÉVRIER, ou 12 MARS • de 8 h à 16 h • 1 jour

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 membres et en les encourageant à prendre position contre les inconduites sexuelles et à soutenir les personnes touchées.

» FORMATION SUR LA FORCE MENTALE ET LA SENSIBILISATION AU SUICIDE

le 28 JANVIER

Conçue spécifiquement pour les FAC, la formation vise à aider ses membres à comprendre et à préserver leur santé mentale, ce qui inclut la sensibilisation au suicide et 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.

» SÉANCE D'INFORMATION D'INTÉRÊT PUBLIC

le 30 JANVIER • de 9 h à 11 h

Cette séance d'information de deux heures vise à accroître la sensibilisation 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 des RH-Civ.

» STRESSÉ? ÇA SE COMBAT!

les 4 et 5 FÉVRIER • premier jour : de 8 h à 16 h; deuxième jour : de 8 h à 12 h

Cet atelier d'une journée et demie 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 la vie professionnelle et la vie personnelle, le renforcement de la résilience et l'utilisation de l'approche TAE pour créer le changement.

» GÉRER LES MOMENTS DE COLÈRE

les 13 et 20 FÉVRIER • premier jour : de 8 h à 16 h; deuxième jour : de 8 h à 12 h

Ce programme d'un jour et demi est conçu pour aider les participants à accroître leur rendement en faisant appel à des stratégies d'adaptation efficaces qu'ils utilisent déjà dans des situations susceptibles de les mettre en colère, et en leur donnant l'occasion d'acquérir de nouvelles aptitudes et de les mettre en pratique. Les discussions portent sur la compréhension de la colère, l'identification des déclencheurs personnels, la gestion des conflits interpersonnels, l'acquisition et la mise en pratique de stratégies adaptées aux besoins de chacun, ainsi que l'apprentissage de la gestion des réactions à long terme.

CONT....



» BOUFFE-SANTÉ POUR UN RENDEMENT ASSURÉ

le 4 MARS • de 8 h à 16 h

Cet atelier d'une journée à l'intention des membres du personnel des FAC vise à permettre à ceux-ci de choisir la quantité et le type de liquide et d'aliment requis pour assurer l'équilibre des besoins énergétiques nécessaires dans diverses situations tout au long de leur vie et pour optimiser leur santé et leur rendement physique.

» STRATÉGIES DE RÉDUCTION DES BLESSURES

le 14 MARS • 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.

» FORMATION D'AMBASSADEUR DE L'ESPACE POSITIF

les 18 et 19 MARS • 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 liées à la communauté 2ELGBTQI+.

» COURS SUR LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION

CINQ JEUDIS À COMPTER DU 2 AVRIL • de 8 h à 10 h 30

Élaboré par des diététiciens, ce cours propose des façons pratiques de manger sainement même dans des environnements difficiles. Il explique la science de la nutrition et aborde des sujets comme l'établissement d'un budget alimentaire, des conseils pour planifier facilement les repas, des recettes saines et bien plus encore! Ce cours vous permettra d'acquérir des connaissances et des compétences pratiques afin d'optimiser votre rendement maximal et de prendre confiance en vos décisions alimentaires.



13 janvier, 18 février et 17 mars

de 13 h à 14 h

Collège Barker – à l'auditorium Birchall

Joignez-vous pour une courte vidéo et une discussion. Chaque mois, nous explorerons différents aspects de la diversité, de l'équité et de l'inclusion.



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

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

DÉFI MIEUX-ÊTRE DE LA BFC WINNIPEG

CELA FAIT TROIS MOIS QUE
NOUS AVONS LANCÉ LE DÉFI
DU MIEUX-ÊTRE.

Suivez-vous vos activités?
Si vous ne le faites pas, il n'est
pas trop tard.

Vous trouverez sur SharePoint tous les
renseignements dont vous avez besoin
pour participer au défi.

Le Défi permettra aux participants de faire le suivi de nombreux aspects de leurs activités de mieux-être : temps d'activités physiques, conditionnement physique dirigé par un instructeur, programmes des PSP, bénévolat et défi bonus pour chaque mois. Nous avons mis à jour les défis bonus pour inclure les directives en matière de mouvement sur 24 heures et les quatre piliers de la Stratégie équilibre. **Inscrivez-vous auprès de votre unité pour commencer à faire le suivi de vos activités**

DÉFIS BONUS

JANVIER	Passer 30 minutes par jour à l'extérieur
FÉVRIER	Pratiquer la pleine conscience et faire preuve de gratitude
MARS	Remplir la moitié de son assiette de légumes ou de fruits
AVRIL	Dormir au moins sept heures par période de 24 heures
MAI	Prendre un repas loin du bureau et des écrans



CAMPAGNE CAUSE POUR LA CAUSE DE LA BFC WINNIPEG

le 22 JANVIER • de 11 h

Venez nous rejoindre au Centre d'apprentissage pour assister à notre présentation animée par des professionnels aidants.

Explorez les kiosques pour en savoir plus sur les ressources qui sont à votre disposition.

Profitez d'un repas léger
suivi d'une projection
du film **INSIDE OUT 2**,
à 13 h.

LE FILM SERA DIFFUSÉ
EN ANGLAIS



Restez après le film pour une discussion ouverte sur la santé mentale et la gestion des émotions.



SUIVEZ-NOUS @pspwinnipeg



**odin's eye
TATTOO & PIERCING**

**STEP INTO OUR SHOP AND DISCOVER A FUSION
WHERE LIFE BECOMES ART AND ART BREATHES LIFE**

AT BOTH OF OUR LOCATIONS, WE STRIVE TO GO BEYOND THE ORDINARY. OUR GOAL IS TO CRAFT NOT JUST TATTOOS AND PIERCINGS BUT EXPERIENCES THAT ARE AS UNIQUE AS YOURS. STEP INTO AN ENVIRONMENT DESIGNED TO MAKE YOU FEEL AT HOME AS WE WORK TOGETHER TO BRING YOUR CREATIVE VISION TO LIFE.

We would like to extend our gratitude for your service.
To give thanks, Discounts will be provided when presenting your CAF membership or CFI Card

Welcome to a safe, clean and comfortable environment - where art and life converge to create meaningful memories or express your individuality.

Whether you're planning a big project or feeling spontaneous, we have you covered. We offer both walk-in and booked services at your convenience.

Choosing the right artist for your next tattoo is easy at Odin's Eye, where we house 24 artists specializing in all styles of tattoos.



We take pride in being your destination for the most extensive and diverse collection of titanium and surgical steel body jewelry.

Step into a realm where self-expression meets exceptional craftsmanship, and explore a range that includes everything from plugs, tapers, navels to microdermals.

Offering 2 for 1 Piercings every Tuesday
By appointment only



**odin's eye
TATTOO & PIERCING**

2645 PORTAGE AVE
WPG, MB
204-560-6666

2005 PORTAGE AVE
WPG, MB
204-505-7666

odinseyetattoo@gmail.com



**Come join us at the 2nd Annual
Manitoba Tattoo Expo**

February 21-23
Assiniboia Downs
www.manibatattooexpo.com





PROGRAMME PRÉNATAL ET POST-PARTUM

PNP3 est un NOUVEAU programme de conditionnement physique adapté et de bien-être pour les membres des FAC lors de la grossesse, et du congé de maternité/parental et jusqu'à 18 mois post-partum.



17WingVoxair.com



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

17wingcorpserVICES@cfmws.com



PRINTEMPS/ÉTE 2025

PRINTEMPS » INSCRIPTION AU PROGRAMME RÉGULIER
(MILITAIRES, VÉTÉRANS ET FAMILLES)
LE MERCREDI 26 FÉVRIER

INSCRIPTION ORDINAIRE ET ASSOCIÉE
LE MERCREDI 5 MARS

ÉTE » INSCRIPTION AU PROGRAMME RÉGULIER
(MILITAIRES, VÉTÉRANS ET FAMILLES)
LE MERCREDI 9 AVRIL

INSCRIPTION ORDINAIRE ET ASSOCIÉE
LE MERCREDI 16 AVRIL

INSCRIPTION EN LIGNE PAR BOOKING <https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>