

GUIDE

des programmes
des PSP



17^E ESCADRE WINNIPEG

PRINTEMPS/
ÉTÉ
2025

CALENDRIER
DES INSTALLATIONS



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

VOXAIR

www.17wingvoxair.com



SUIVEZ-NOUS @pspwinnipeg

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

18 AVRIL	FERMÉ	1 JUILLET	FERMÉ
20 AVRIL	FERMÉ	4 AOÛT	9 h 15 h
21 AVRIL	9 h 15 h	1 SEPTEMBRE	9 h 15 h
19 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 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 PRINTEMPS

INSCRIPTION AU PROGRAMME RÉGULIER
(MILITAIRES, VÉTÉRANS ET FAMILLES)

LE MERCREDI 26 FÉVRIER

INSCRIPTION ORDINAIRE ET ASSOCIÉE
LE MERCREDI 5 MARS

ÉTÉ

INSCRIPTION AU PROGRAMME RÉGULIER
(MILITAIRES, VÉTÉRANS ET FAMILLES)

LE MERCREDI 9 AVRIL

INSCRIPTION ORDINAIRE ET ASSOCIÉE
LE MERCREDI 16 AVRIL

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.

MEMBRES ASSOCIÉS

- ▶ Tous les autres.

**LA NOUVELLE TARIFICATION SERA BIENTÔT DISPONIBLE.
LA TARIFICATION ACTUELLE EST EN VIGUEUR JUSQU'AU 31 MARS 2025.**



Les plans des PSP couvrent maintenant les membres de la famille jusqu'à leur 26^e anniversaire de naissance tant qu'ils vivent à la maison. La poursuite d'études à temps plein après l'âge de 18 ans n'est pas un critère applicable aux nouveaux membres après le 1^{er} avril 2025.

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 15

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

LIGUES RÉCRÉATIVES SPORTIVES

25 \$ / personne (taxes comprises)

Plus de renseignements à la page 16

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 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

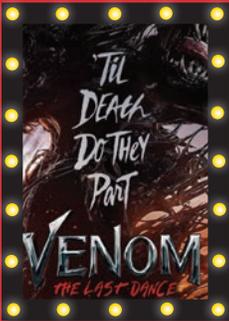
14+ ANS

SOIRÉES CINÉMA

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

PLAN DES PSP – GRATUIT
HORS PLAN DES PSP – 6 \$

COLLATIONS DISPONIBLES À L'ACHAT



VENDREDI
25 AVRIL

VENOM:
THE LAST DANCE

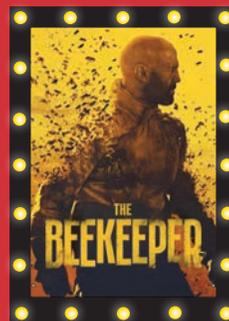
Classé PG-13



VENDREDI
9 MAI

GLADIATOR 2

Classé R



VENDREDI
13 JUIN

THE BEEKEEPER

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 – 6 \$

COLLATIONS DISPONIBLES À L'ACHAT



DIMANCHE
27 AVRIL

MOANA 2

Classé PG



DIMANCHE
11 MAI

WICKED

Classé PG



DIMANCHE
15 JUIN

SONIC 3

Classé PG

LES FILMS SERONT DIFFUSÉS EN ANGLAIS

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

LOTS À JARDINER À LOUER

du 16 MAI au 14 OCT

► 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.

Militaires et vétérans avec plan des PSP
52 \$ + TPS

Militaires et vétérans hors plan des PSP
60 \$ + TPS

Plan des PSP **60 \$ + TPS**

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

SÉANCE D'INFO JARDIN

TOUS LES JARDINIERS DOIVENT Y ASSISTER
pour obtenir l'attribution de la parcelle et l'accès par clé.

LE MERCREDI 14 MAI • 18 h

SOIRÉE PEINTURE

Le **MERCREDI 7 MAI**

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 **75 \$ + TPS**



SUIVEZ-NOUS
@pspwinnipeg

PROGRAMME D'ACCUEIL DES FAMILLES

LES MERCREDIS, UNE FOIS PAR MOIS

**23 AVRIL, 14 MAI,
et 11 JUIN**

18 h à 20 h • Bât. 90 Gymnase

► TOUS LES ÂGES SONT LES BIENVENUS

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 \$**

14 ans et plus

ATELIER

D'ORIENTATION SUR LA SALLE DE MUSCULATION



**Aimeriez-vous mieux connaître notre
salle de musculation?**

LUNDI 5 MAI ET MARDI 15 JUILLET Bât 90

16 H 30

10 H 00

Salle de musculation
et salle polyvalente

Nous couvrirons toutes les questions de base en ce qui concerne la mise en place et l'utilisation de l'équipement, les précautions à prendre, les lieux de rangement de l'équipement, ainsi que la procédure à suivre pour nettoyer l'équipement lorsque vous en avez fini.

Joignez-vous à nous pour l'atelier d'orientation du mois, qui sera dirigé par un de nos entraîneurs sportifs!

**GRATUIT pour les militaires et le Plan des PSP
Non militaire et Hors plan des PSP 15 \$**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR BOOKING

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 loisir, 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.



17WingVoxair.com



VOXAIR

17WingCorpServices@cfmws.com

la température 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 !**



Odin's eye
TATTOO & PIERCING

ODIN'S EYE TATTOO

Winnipeg's Largest Tattoo & Piercing Studio

Where Every Mark Tells a Tale!



We aim to transcend the ordinary. Our objective is to create not only tattoos and piercings, but also experiences that are as unique as you are.



CAF members, we would like to extend our gratitude for your service.

To give thanks, we offer discounts when presenting your CAF ID or CF1 Card.



Offering 2 for 1 Piercings every Tuesday
By appointment only



ODINSEYETATTOOS

2 Locations in Winnipeg:
2645 Portage Ave | 204-560-6666
2005 Portage Ave | 204-505-7666

OdinsEyeTattoo@gmail.com
@OdinsEyeTattoos



CÉLÉBRATION DE FÊTES D'ANNIVERSAIRE

MAI ET JUIN

les **SAMEDIS** et **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.

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

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

PROGRAMME DE JEUX DE STRATÉGIE

JEUDIS

1 MAI au **28 AOÛT**

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** • Vétérans **10 \$ + TPS**

Les plan des PSP et les hors plan des PSP
40 \$ + TPS

CARE THAT UNDERSTANDS Your Service

Specialized addiction, mental health, and trauma treatment for Canadian Armed Forces members and veterans. Trusted by Veterans Affairs Canada since 2009.



Sunshine Coast
Health Centre

Georgia Strait
WOMENS CLINIC

1.866.487.9010 schc.ca
1.866.487.9040 gswc.ca

▶ 6 À 12 ANS

• JEUX • ARTISANAT • PLAISIR • SPORTS • SCIENCE •

CAMP D'ÉTÉ

JOUR DE CAMP

SERVICE DE GARDE AVANT 7 h 30 à 9 h • JOUR DE CAMP de 9 h à 15 h 30 • SERVICE DE GARDE APRÈS 15 h 30 à 16 h 30

5, 6, 26 ET 27 AOÛT

PRIX PAR JOUR

Militaires / vétérans avec plan des PSP **20 \$ + TPS** • Militaires / vétérans hors plan des PSP **28 \$ + TPS**
 Plan des PSP **32 \$ + TPS** • Hors Plan des PSP **38 \$ + TPS**

7 AOÛT

* DÉPOSE À 9 H ET PRISE EN CHARGE À 16 H *
AU ZOO

JOURNÉE AU ZOO

PRIX PAR JOUR

Militaires / vétérans avec plan des PSP **33,55 \$ + TPS**
 Militaires / vétérans hors plan des PSP **41,55 \$ + TPS**
 Plan des PSP **45,55 \$ + TPS** • Hors Plan des PSP **51,55 \$ + TPS**

28 AOÛT

* DÉPOSE À 9 H ET PRISE EN CHARGE À 16 H *
AU TERRAIN DE JEU NATUREL DU PARC ASSINIBOINE

JOURNÉE AU PARC ASSINIBOINE

PRIX PAR JOUR

Militaires / vétérans avec plan des PSP **26,25 \$ + TPS**
 Militaires / vétérans hors plan des PSP **34,25 \$ + TPS**
 Plan des PSP **38,25 \$ + TPS** • Hors Plan des PSP **44,25 \$ + TPS**

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

LA DIFFÉRENCE DE PRIX PAR SEMAINE REFLÈTE LE COÛT DE LA SORTIE SCOLAIRE DU VENDREDI.

MILITAIRES, ANCIENS COMBATTANTS ET FONCTIONNAIRES DU MDN : INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE POUR RÉSERVER VOTRE PLACE À PARTIR DU LUNDI 20 JANVIER.

Les paiements seront prélevés le 9 avril. Vous pouvez faire des paiements échelonnés; le montant total doit avoir été réglé 2 semaines avant le début de votre camp. Si vous avez besoin de faire des paiements échelonnés, veuillez contacter **Hamilton.Matt@cfmws.com**

Nous offrons un soutien à l'inclusion dans nos camps. Veuillez noter que le nombre de travailleurs de soutien à l'inclusion est limité; s'il n'y en a aucun de disponible, vous aurez la possibilité de fournir un soutien pour votre enfant.

CAMPS DE SEMAINE

SERVICE DE GARDE AVANT 7 h 30 à 9 h • JOUR DE CAMP de 9 h à 15 h 30 • SERVICE DE GARDE APRÈS 15 h 30 à 16 h 30

7 AU 11 JUILLET

SEMAINE DE L'EAU

Excursion au parc aquatique Transcona
le vendredi 11 juillet

DÉJEUNER CHAUD MERCREDI – PIZZA (coût supplémentaire)

Militaires / vétérans avec plan des PSP **103,63 \$ + TPS**

Militaires / vétérans hors plan des PSP **143,63 \$ + TPS**

Plan des PSP **163,63 \$ + TPS** • Hors Plan des PSP **193,63 \$ + TPS**

21 AU 25 JUILLET

SEMAINE SPATIALE

Excursion au Musée du Manitoba
le vendredi 25 juillet

DÉJEUNER CHAUD MERCREDI – BURRITO SPLENDIDO (coût supplémentaire)

Militaires / vétérans avec plan des PSP **114,25 \$ + TPS**

Militaires / vétérans hors plan des PSP **154,25 \$ + TPS**

Plan des PSP **174,25 \$ + TPS** • Hors Plan des PSP **204,25 \$ + TPS**

11 AU 15 AOÛT

SEMAINE SPORTIVE

Excursion à Uptown Alley dans
l'après-midi du vendredi 15 août

DÉJEUNER CHAUD MERCREDI – BURRITO SPLENDIDO (coût supplémentaire)

Militaires / vétérans avec plan des PSP **116,99 \$ + TPS**

Militaires / vétérans hors plan des PSP **156,99 \$ + TPS**

Plan des PSP **176,99 \$ + TPS** • Hors Plan des PSP **206,99 \$ + TPS**

18 AU 22 AOÛT

SEMAINE DE L'HISTOIRE

Excursion à Lower Fort Garry
le vendredi 22 août

DÉJEUNER CHAUD MERCREDI – PIZZA (coût supplémentaire)

Militaires / vétérans avec plan des PSP **118 \$ + TPS**

Militaires / vétérans hors plan des PSP **158 \$ + TPS**

Plan des PSP **178 \$ + TPS** • Hors Plan des PSP **208 \$ + TPS**

SEMAINE SPÉCIALE (3 JOURS)

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

15 AU 17 JUILLET SCIENCE FOLLE

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**

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

LA DIFFÉRENCE DE PRIX PAR SEMAINE REFLÈTE LE COÛT DE LA SORTIE SCOLAIRE DU VENDREDI.

MILITAIRES, ANCIENS COMBATTANTS ET FONCTIONNAIRES DU MDN : INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE POUR RÉSERVER VOTRE PLACE À PARTIR DU LUNDI 20 JANVIER.

Les paiements seront prélevés le 9 avril. Vous pouvez faire des paiements échelonnés; le montant total doit avoir été réglé 2 semaines avant le début de votre camp. Si vous avez besoin de faire des paiements échelonnés, veuillez contacter Hamilton.Matt@cfmws.com

Nous offrons un soutien à l'inclusion dans nos camps. Veuillez noter que le nombre de travailleurs de soutien à l'inclusion est limité; s'il n'y en a aucun de disponible, vous aurez la possibilité de fournir un soutien pour votre enfant.



**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 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.

La voix de la 17^e Escadre

LA 17^E ESCADRE CÉLÈBRE SON 100^E ANNIVERSAIRE

WIHURI WONDER, UNE INITIATIVE VISANT À RÉCOMPENSER LES MEMBRES DE LA COMMUNAUTE DE LA 17^E ESCADRE

LE JOURNAL OFFICIEL DE LA 17^E ESCADRE ÉTABLIT DE NOUVEAUX RECORDS

Le Voxair est la source d'information officielle de la 17^e Escadre depuis 1952, et il est maintenant disponible en ligne. L'année 2024 a tout changé car une nouvelle équipe a réorganisé l'ensemble du site web pour le rendre plus convivial et le mettre à jour pour nos membres.

La fréquentation du site a atteint un niveau record en 2024, établissant un nouveau record dans l'histoire du journal. L'année 2025 pourrait-elle être l'année d'un nouveau record ? Suivez le code QR pour rester à l'écoute !

CHAQUE MOIS, NOUS PRÉSENTONS DEUX WIHURI WONDERS. LES CANDIDATS SONT LISTÉS SUR LE SITE WEB DE VOXAIR.

VOUS SOUHAITEZ PROPOSER UNE CANDIDATURE ? SOUMETTEZ LE FORMULAIRE SUR VOXAIR !

WWW.17WINGVOXAIR.COM | @VOXAIR



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!



LES COURS SE DÉROULENT DU 28 AVRIL AU 29 JUIN

TOUS LES COURS SONT DES PROGRAMMES ENREGISTRÉS
<https://bkk.cfmws.com/winnipegpub>

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.

DROITS D'ENTRÉE – PAR CLASSE ▶ Plan des PSP **12 \$** +TPS • Hors plan des PSP **18 \$** +TPS



CONDITIONNEMENT TOTAL DU CORPS

les LUNDIS (pas de cours le 19 mai)
de 18 h à 19 h • Bât. 33 – Mini gymnase

FRAIS DE SÉANCE – 8 séances
Plan des PSP **48 \$** +TPS • Hors plan des PSP **80 \$** +TPS



EXERCISES DE MUSCULATION STYLE CAMP MILITAIRE

les SAMEDIS (pas de cours le 17 mai)
de 9 h 30 à 10 h 30 • Bât. 90 – Gymnase ouest

FRAIS DE SÉANCE – 8 séances
Plan des PSP **48 \$** +TPS • Hors plan des PSP **80 \$** +TPS



ABDOMINAUX, FESSIERS, CUISSSES

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

FRAIS DE SÉANCE – 9 séances
Plan des PSP **54 \$** +TPS • Hors plan des PSP **90 \$** +TPS



YOGA

les DIMANCHES (pas de cours le 18 mai)
de 11 h à 12 h • Bât. 33 – Salle Polyvalente

FRAIS DE SÉANCE – 8 séances
Plan des PSP **48 \$** +TPS • Hors plan des PSP **80 \$** +TPS



www.sbmfc.ca/winnipeg



SUIVEZ-NOUS
@pspwinnipeg

▶ TOUS LES ÂGES

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!

AUCUNE INSCRIPTION NÉCESSAIRE

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

▶ TOUS LES ÂGES

BASKETBALL OCCASIONNEL

les VENDREDIS • de 16 h à 20 h 45

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

▶ TOUS LES ÂGES

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 • Hors plan des PSP
GRATUIT • 7 \$

VOUS CHERCHEZ À VOUS ENTRAÎNER POUR VOTRE **TEST FORCE?**

***Membres militaires seulement**

SÉANCES FORCE OCCASIONNELLES

les LUNDIS et JEUDIS
de 11 h à 12 h • Bât 21

COURS DE PRÉPARATION AU TEST FORCE OCCASIONNELS

les MARDIS et VENDREDIS
de 11 h à 12 h • Bât 90

BÂT. 90 • OUVERT À TOUS GYMNASSE

▶ JEUNES 13-18 ANS

les MERCREDIS • de 16 h à 18 h

Le personnel supervisera et organisera les jeux.

23 AVRIL, 11 MAI et 14 JUIN

▶ TOUS LES ÂGES

les MERCREDIS • de 18 h à 20 h 45

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

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 : **ANTONI KIELOCH** • antoni.kieloch@forces.gc.ca • poste. 2455

PERSONNES-RESSOURCES :

Bureau des instructeurs de conditionnement physique poste 2455 • poste 4833

Programme de récompenses FORCE Kevin Roy • poste 4833

Certificat d'excellence en aptitude physique Leeona Bond • poste 2056

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**

» 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. En plus de l'inscription au club, tous les membres non militaires/vétérans doivent acheter une adhésion au Plan des PSP.



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



TOASTMASTERS
 ADAM BELAIRE
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 GOLF

» SPORTS NATIONAUX

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

- ▶ COURSE À PIED
- ▶ NATATION
- ▶ TRIATHLON





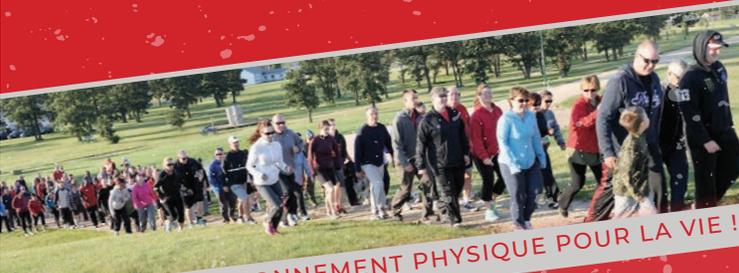
LIGUE RÉC DE BALLE LENTE MIXTE OCCASIONNELLE

LES MERCREDIS de 15 H À 16 H

**BÂT. 90
TERRAIN DE BASEBALL N° 2**

**OUVERT AUX MILITAIRES et
EMPLOYÉS DE LA FONCTION PUBLIQUE** bénéficiant d'un congé approuvé

Pour obtenir plus d'information, communiquer avec Dawn Redahl • Dawn.Redahl@forces.gc.ca



SANTÉ ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA VIE !

TOONIE

3 KM MARCHÉ 5 KM COURSE

MERCREDI
27 AOÛT 2025

PLUS D'INFORMATIONS À VENIR !

À L'APPUI DE LA
CCMTGC

ENTRAÎNEMENT AUX POIDS 101



Augmenter votre force et votre habileté en 12 semaines

1400 - 1500 heures les lundis.

Pour les femmes de la FAC de tous âges

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

17^E ESCADRE WINNIPEG

COURSE DE L'ARC 2025

5 KM MARCHÉ COURSE
10 KM COURSE

PARTONS DU BON PIED

VENDREDI / 30 MAI

Plus d'informations à venir !



LES LOISIRS COMMUNAUTAIRES DE LA 17^E ESCADRE ONT DES

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

DISPONIBLES À L'EMPRUNT

GRATUITEMENT aux militaires, aux vétérans, au MDN, Régime des SBMFC et des PSP.

Les emprunts seront offerts pour la journée ou pour la fin de semaine et se feront selon le principe du premier arrivé, premier servi.

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



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

10 AVRIL • 8 h à 16 h ▶ 13 MAI • 8 h à 16 h ▶ 4 JUIN • 8 h à 16 h ▶ 16 JUILLET • 8 h à 16 h

Cet 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. Le programme interactif a pour but de promouvoir le respect dans les FAC en suscitant une prise de conscience et une compréhension chez les militaires et en les encourageant à prendre position contre les inconduites sexuelles et à soutenir les victimes.

» SÉANCE D'INFORMATION DES AEP

21 MAI • 9 h à 11 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 SMA (RH-Civ).

» OUTILS ANTI-STRESS

19 AOÛT • 8 h 30 à 11 h 30

Le stress est une réalité de notre vie quotidienne. En prévision de la rentrée scolaire et de la reprise des activités organisées, nous allons examiner et mettre en pratique certains outils que nous pouvons utiliser pour minimiser l'impact du stress sur notre vie quotidienne.

» HABITUDES SAINES

6 MAI • 13 h à 15 h

Des habitudes saines contribuent à notre santé et à notre bien-être. Elles sont bénéfiques pour notre santé physique, mentale et notre bien-être social, et reposent sur quatre piliers. Nous passerons en revue certaines habitudes saines susceptibles de nous permettre de donner le meilleur de nous-mêmes.

» FORMATION D'AMBASSADEUR ET D'AMBASSADRICE D'ESPACE POSITIF

29 et 30 JUILLET • 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+.

» COMM INTER (COMMUNICATIONS INTERPERSONNELLES)

24 et 25 AVRIL • JOUR 1 – 8 h à 16 et JOUR 2 – 8 h à 12 h

Co-animé par le CRFM et la Promotion de la santé, ce programme est conçu pour vous aider à gérer les conflits et à améliorer vos compétences en matière de communication dans les relations personnelles.



»» FORMATION SUR LA SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE ET AU SUICIDE

17 JUIN • 8 h à 16 h

Élaborée spécifiquement pour les FAC, la SSMS a pour but de favoriser la compréhension et le maintien de la force mentale, y compris la sensibilisation au suicide et à l'intervention en cas de suicide pour les non-professionnels. La SSMS favorise la prise de conscience et le renforcement des compétences afin d'optimiser la force mentale pour assurer l'efficacité personnelle et opérationnelle.

»» COURS SUR LES BASES DE LA NUTRITION

5 MERCREDIS À COMPTER DU 2 AVRIL • 8 h à 10 h 30

Élaboré par des nutritionnistes, ce cours fournit des moyens pratiques pour manger sainement même lorsque cela représente un défi. Vous pourrez acquérir des connaissances et des compétences pratiques pour être au sommet de votre rendement et pourrez avoir davantage confiance en vos décisions en matière d'alimentation. Vous pouvez vous inscrire au cours complet ou à des sessions individuelles. **Veillez vous inscrire sur BookKing.**

2 AVRIL – Principes de base de la nutrition

Quel est le rôle de la nutrition sur notre santé et notre bien-être en général? Apprenez ce que vous devez manger, pourquoi et quand.

9 AVRIL – Comprendre les étiquettes des produits alimentaires

Découvrez les différents éléments figurant sur l'étiquette des produits alimentaires et comment ils peuvent vous aider à adopter une alimentation saine.

16 AVRIL – Planification des repas

Analysez et maîtrisez la planification de vos repas, ses bienfaits et les différentes façons de procéder.

23 AVRIL – Optimiser votre budget alimentaire

Obtenez des conseils pour optimiser votre budget alimentaire, y compris des conseils spécifiques pour vos courses et pour réduire le gaspillage alimentaire en stockant correctement les aliments.

30 AVRIL – Manger en pleine conscience

Découvrez comment intégrer les principes de l'alimentation en pleine conscience et comprenez les similitudes et les différences entre l'alimentation en pleine conscience et l'alimentation intuitive.

»» GÉRER LES MOMENTS DE COLÈRE

27 et 29 MAI • JOUR 1 – 8 h à 16 h et JOUR 2 – 8 h à 12 h

Ce programme d'une journée et demie est conçu pour aider les participants à mieux performer 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. Dans le cadre de discussions, les participants apprennent à comprendre la colère, à déterminer les éléments qui suscitent leur propre colère, à gérer leurs conflits avec les autres, l'acquisition et la mise en pratique de stratégies adaptées aux besoins de chacun; l'apprentissage de la gestion des réactions à long terme.

»» ON AUX PROBLÈMES LIÉS À L'ALCOOL, AUX AUTRES DROGUES, AU JEU DE HASARD ET AU JEU ÉLECTRONIQUE

13 et 14 AOÛT • JOUR 1 – 8 h à 16 h et JOUR 2 – 8 h à 12 h

Cet atelier d'une demi-journée est ouvert à toute personne qui désire apprendre à reconnaître et à réagir aux signes précurseurs de l'abus de substances, de jeux d'argent ou de hasard. Il sera également question des politiques et ressources des FAC. Les participants apprendront à diriger une rencontre de manière efficace et obtiendront de l'information sur les ressources disponibles pour les aider.



SEMAINE DU VÉLO

du 9 au 14 JUIN

le MARDI 10 JUIN JOURNÉE DU VÉLO AU TRAVAIL

HEURES D'OUVERTURE DU STAND DE RAVITAILLEMENT • de 6 h 30 à 9 h 30

Dans toute la ville, des entreprises et des organisations tiendront des stands de ravitaillement pour les cyclistes qui se rendent à leur travail. N'oubliez pas de passer à notre stand de ravitaillement au coin du chemin Wihuri et du sentier Yellow Ribbon pour des collations et des cadeaux.

le JEUDI 12 JUIN ENTRETIEN DU VÉLO

DEVANT LE BÂT. 90 • de 11 h

Notre premier vélo-info est consacré à l'entretien des vélos. Apprenez à lubrifier votre chaîne, à régler la pression des pneus de votre vélo ou à ajuster votre selle. Ce sont toutes de petites choses qui peuvent rendre votre promenade à vélo beaucoup plus agréable



ACTUALITÉS | SERVICES | ÉVÉNEMENTS

www.17WingVoxair.com



VELO-INFO

Cette année encore, la Promotion de la santé propose une série d'ateliers « Vélo-info ».

TOUTES LES 2 SEMAINES • à 11 h • Bât. 90

Joignez-vous à nous pour une courte randonnée à vélo en direction d'un parc local où nous nous arrêterons pour une courte séance de formation avant de revenir à la base. Si vous n'avez pas de vélo, vous pouvez contacter Bât. 90 réception pour en réserver un. Inscrivez-vous sur BookKing pour participer à toutes ces randonnées.

le 12 JUIN • Entretien de vélo

Apprenez à lubrifier votre chaîne, à régler la pression des pneus de votre vélo ou à ajuster votre selle. Ce sont toutes de petites choses qui peuvent rendre votre promenade à vélo beaucoup plus agréable.

le 26 JUIN • Pleine conscience

Passer du temps dans la nature est un excellent moyen de pratiquer la pleine conscience. Aujourd'hui, au cours de notre arrêt, nous aurons l'occasion de pratiquer un exercice de pleine conscience.

le 3 JUILLET • Étirements pour les cyclistes

La pratique du cyclisme peut entraîner des tensions musculaires, et il est important de s'étirer avant et après chaque randonnée. Aujourd'hui, nous vous proposons quelques étirements courants qui vous permettront de préserver votre souplesse entre deux randonnées à vélo.

le 17 JUILLET • Épuisement professionnel

On a demandé à beaucoup d'entre nous de produire davantage avec moins de ressources. Cette pression constante peut conduire à l'épuisement professionnel. Aujourd'hui, nous aborderons les causes de l'épuisement professionnel, la manière de le reconnaître et ce que vous pouvez faire pour le prévenir.

le 31 JUILLET • La gestion du temps pour prendre soin de soi

Nous sommes tous très occupés. Comment peut-on se réserver du temps pour prendre soin de soi? Dans le cadre de notre dernier Vélo-info nous discuterons des moyens à mettre en œuvre pour avoir le temps de prendre soin de soi.



DÉFI TRANSPORT

du 1^{er} au 7 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



EN VÉLO JUSQU'À FORTWHYTE ALIVE

le JEUDI 21 AOÛT

de 12 h à 14 h

Nous traverserons le parc Assiniboine, la forêt Assiniboine et les sentiers menant à FortWhyte Alive. Vous pourrez explorer les nombreux sentiers de Fort Whyte ou encore vous arrêter pour admirer la faune et la flore qui ont élu domicile à Fort Whyte Alive. Les participants peuvent soit apporter leur repas, soit l'acheter à FortWhyte Alive. Si vous n'avez pas de vélo, vous pouvez contacter Bât. 90 réception pour en réserver un. **Veillez vous inscrire sur BookKing.**



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 • Sleep

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

MAI • Prendre le temps de manger sans distractions

Pour ce mois-ci, nous vous mettons au défi de prendre le temps de manger sans avoir recours à des distractions électroniques. (c'est-à-dire sans téléphone portable, télévision ou ordinateur).



JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC

le VENDREDI 30 MAI

VOUS EN AVEZ ASSEZ DE FUMER OU DE VAPOTER? VOUS ENVISAGEZ D'ARRÊTER?

Il n'y a pas de meilleur moment pour vous informer sur les ressources à votre disposition que la JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC.

Joignez-vous à l'équipe de promotion de la santé et au pharmacien pour un dîner-causerie afin de découvrir les moyens de mettre un terme à votre dépendance au tabac. **Veillez vous inscrire sur BookKing**



le VENDREDI 20 JUIN

de 12 h à 12 h 45 • Bât. 90 – Sur la pelouse de l'avant

LE 21 JUIN EST LA JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA.

Pour fêter cela, nous vous invitons à vous joindre pour une séance de yoga. Nous espérons attirer un grand nombre de participants à cette séance de yoga inclusive.

EN CAS DE PLUIE, L'ACTIVITÉ AURA LIEU DANS LE PETIT GYMNASSE DU BÂT.33.

Veillez vous inscrire sur Booking.



TOURNOI DE DISQUE-GOLF

le VENDREDI 8 AOÛT

L'ATELIER AURA LIEU • à 8 h 15

LE DÉPART SIMULTANÉ • à 9 h

NOUS VOUS INVITONS À PARTICIPER À NOTRE 4^E TOURNOI ANNUEL DE DISQUE-GOLF

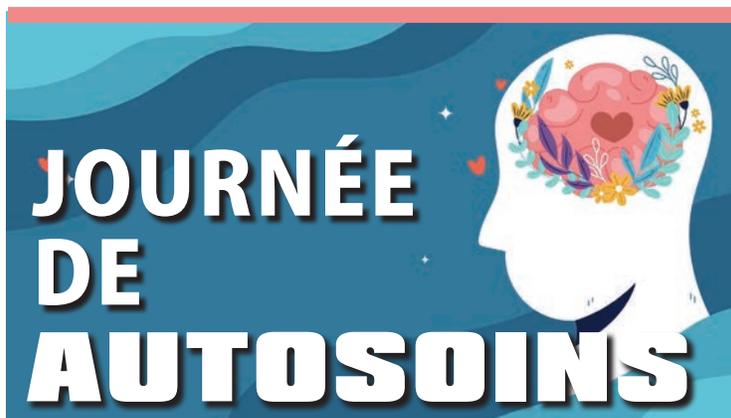
Vous n'avez jamais joué au disque-golf? Pas de problème. Il y aura un atelier avant le départ. Vous n'avez pas de disque? Encore une fois, pas de problème. Des disques pourront être empruntés pour le tournoi.

Inscrivez-vous sur BookKing avant le 15 juillet.



INSCRIPTION EN LIGNE VIA BOOKING.

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



JOURNÉE DE AUTOSOINS

le JEUDI 24 JUILLET

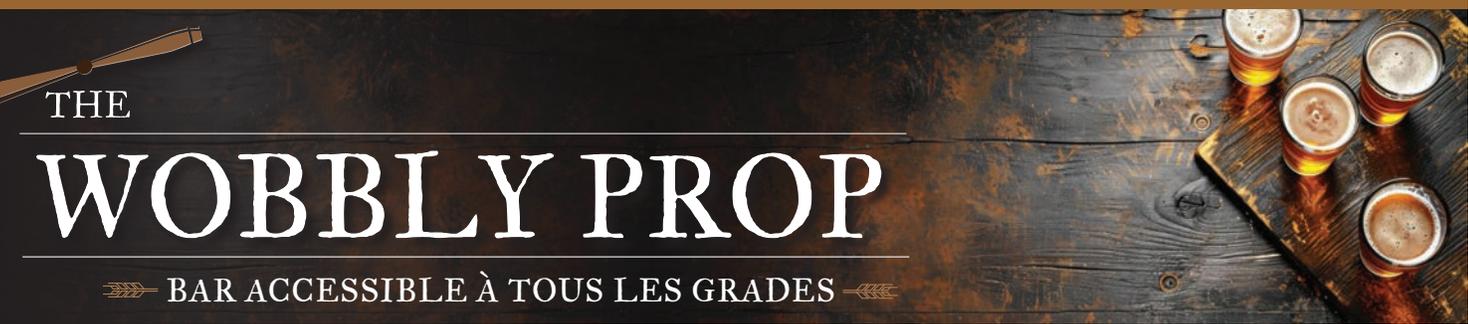
de 13 h à 15 h 30 • Terrain de sport début du Sentier du conditionnement physique

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 méditative, suivie du yoga et se termine par une activité de pleine conscience. Ce triathlon inclusif est ouvert à tous les membres de la 17^e Escadre, BFC Winnipeg, sans égard aux capacités.

L'inscription est obligatoire. Inscrivez-vous sur BookKing ou contacter +healthpromo@forces.gc.ca pour plus de renseignements.



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 61.

HEURES

LUNDI au MARDI
15 h à 20 h

MERCREDI au JEUDI
15 h à 21 h

VENDREDI
15 h à 22 h

HORAIRES SUJETS À CHANGEMENT

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

**Veterans
Alliance** of Canada INC.

The Veterans Alliance of Canada Inc is a veteran owned and operated, non-for-profit resource centre.

Our main goal is to improve the quality of life for Canada's injured veterans and the best way to do that is to invest into programs to help these men and women with their healing process.



www.veteransalliance.ca



2641 Portage Avenue
Winnipeg, MB, R3J 0P9
T: 204-797-5580
F: 204-663-2673





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



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

AUTOMNE 2025

INSCRIPTION PRIORITAIRE AU PROGRAMME
MILITAIRES, VÉTÉRANS ET FAMILLES » LE MERCREDI 13 AOÛT 2025

INSCRIPTION GÉNÉRAL AU PROGRAMME
ORDINAIRES ET ASSOCIÉS » LE MERCREDI 20 AOÛT 2025

DÉROULEMENT DE LA SESSION » du 15 SEPTEMBRE au 14 DÉCEMBRE



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

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