GUIDE
des programmes des PSP

17E ESCADRE WINNIPEG

AUTOMNE 2026

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

7 SEPTEMBRE	9 h	15 h
30 SEPTEMBRE	FERMÉ	
12 OCTOBRE	9 h	15 h
11 NOVEMBRE	FERMÉ	
11 DÉCEMBRE	6 h 30	12 h
	16 h	21 h
24 DÉCEMBRE	6 h	14 h
25 DÉCEMBRE	FERMÉ	
26 DÉCEMBRE	FERMÉ	
31 DÉCEMBRE	6 h	15 h
1 JANVIER	FERMÉ	

BÂTIMENT 90 • 680 , CH. WIHURI

POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC ▸ RÉCEPTION 204-833-2500, POSTE 257-5139

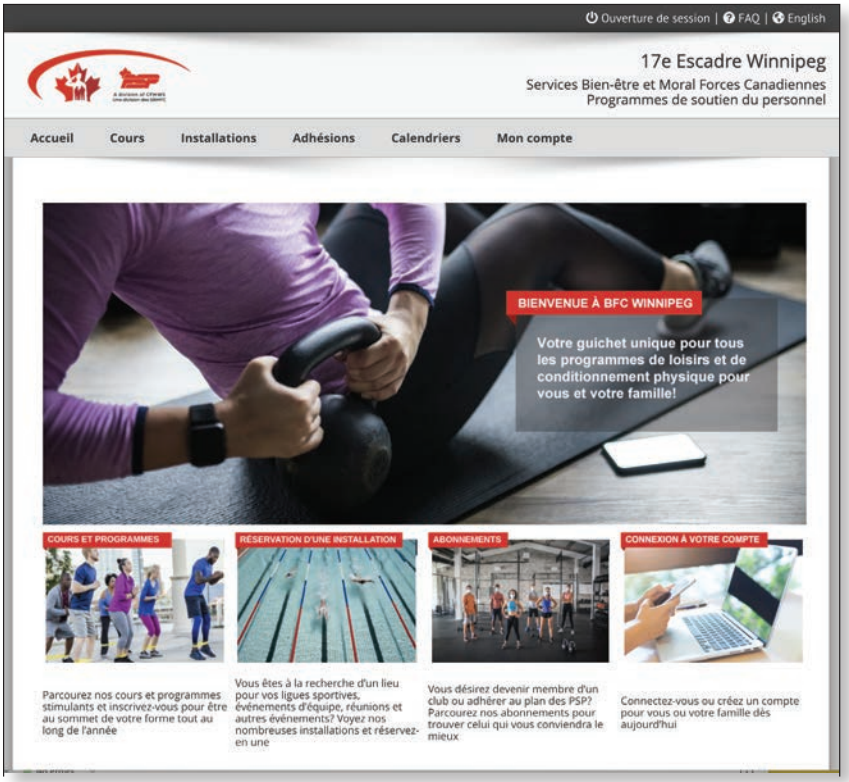
COMMENT S'INSCRIRE

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.



SÉANCE D'AUTOMNE

L'INSCRIPTION S'OUVRE

INSCRIPTION PRIORITAIRE AUX PROGRAMMES

MILITAIRES, VÉTÉRANS ET FAMILLES

LE MERCREDI 12 AOÛT

•

INSCRIPTION GÉNÉRALE AUX PROGRAMMES

MEMBRES ORDINAIRES ET ASSOCIÉS

LE MERCREDI 19 AOÛT

Cartes Amex, Mastercard, Visa acceptées

VEUILLEZ RÉVISER LA POLITIQUE NATIONALE CONCERNANT LA PRIORITÉ D'INSCRIPTION SUR LE SITE DU WWW.SBMFC.CA

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.

CATÉGORIES DE MEMBRES

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.

Les plans des PSP couvrent maintenant les membres de la famille jusqu'à leur 26e 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 1er avril 2025.

*** DE NOUVEAUX TARIFS ENTRERONT EN VIGUEUR À PARTIR DU 1ER SEPTEMBRE 2026.**
Consultez 17WINGVoxair.com pour connaître les tarifs les plus récents.

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**	**121,62 $**
Niveau 2 – Vétérans	**86 $**	**121,62 $**

MEMBRES ORDINAIRES	CÉLIBATAIRE	FAMILLE
Annuel	**119 $**	**191,55 $**

MEMBRES ASSOCIÉS	CÉLIBATAIRE	FAMILLE
Annuel	**421,60 $**	**625 $**
6 mois	**219 $**	**345 $**
Mensuellement	**43,92 $**	**76,85 $**

ADHÉSION AU CLUB DU PLAN DES PSP

ACCÈS AU CLUB UNIQUEMENT, LES COTISATIONS INDIVIDUELLES DU CLUB S'APPLIQUENT
Plus de renseignements à la page **10**

	CÉLIBATAIRE	FAMILLE
Membres titulaires – Niveau 1	**GRATUIT**	**51 $**
Membres titulaires – Niveau 2	**35 $**	**51 $**
Membres ordinaires	**51 $**	**74 $**
Membres associés	**119 $**	**170 $**

LIGUES RÉCRÉATIVES SPORTIVES

25 $ / personne (taxes comprises)

Plus de renseignements à la page **18**

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 essuyer 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 257-5139).
- 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.

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.

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

SOIRÉES CINÉMA

PLAN DES PSP – GRATUIT
HORS PLAN DES PSP – 6 $
COLLATIONS DISPONIBLES À L'ACHAT

VENDREDI
18 SEPTEMBRE
WUTHERING HEIGHTS
(2026)

VENDREDI
23 OCTOBRE
SMILE 2

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

VENDREDI
20 NOVEMBRE
ANACONDA
(2025)

VENDREDI
4 DÉCEMBRE
CHRISTMAS WITH THE KRANKS

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

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
20 SEPTEMBRE
SUPER MARIO GALAXY

DIMANCHE
25 OCTOBRE
HALLOWEEN TOWN

DIMANCHE
22 NOVEMBRE
MOANA
(FILM EN PRISES DE VUES RÉELLES)

DIMANCHE
6 DÉCEMBRE
HAPPY FEET

LES FILMS SERONT DIFFUSÉS EN ANGLAIS

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

CANADIAN MILITARY Wives Choirs WINNIPEG

Chorales des Épouses MILITAIRES CANADIENNES

Toutes les femmes de la communauté militaire sont les bienvenues. Aucune expérience en chant ou en musique n'est requise. C'est bien plus qu'une chorale, c'est une communauté !

LES MERCREDIS DE 18 H 30 À 20 H 00
À partir du 16 Septembre 2026

CENTRE DE BIEN-ÊTRE SPIRITUEL DE LA 17E ESCADRE
2235, AV. SILVER,

« Offrir un réseau de soutien aux femmes de la communauté militaire canadienne grâce à la musique. »

Canadian Military Wives Choirs Winnipeg
cmwc.winnipeg@gmail.com
www.canadianmilitarywiveschoirs.com

JOURNÉE PORTES OUVERTES D'AUTOMNE ET ÉVÉNEMENT POUR ENFANTS

le JEUDI 24 SEPTEMBRE

de 14 h à 18 h • Bât. 90 et 33

Gratuit!

GONFLABLES, TATOUAGES À PAILLETTES, CLUBS ET INFORMATIONS PSP ET PLUS ENCORE !

PLUS D'INFORMATIONS À VENIR !

« DEER MEADOW FARMS »

le VENDREDI 2 OCTOBRE

de 18 h à 21 h ► TOUS LES ÂGES !

LABYRINTHE DE MAÏS, ZOO POUR ENFANTS, MINIGOLF, S'MORES, BALADE EN CHARRETTE ET PLUS ENCORE !

RENDEZ-VOUS À **« DEER MEADOW FARMS »**
21155, CHEMIN SPRINGFIELD
*** TRANSPORT NON FOURNI**

13 ans et plus **16 $ + TPS**
Âges 4-12 ans **14 $ + TPS**
3 ans et moins **GRATUIT**

INSCRIPTION REQUISE.

PROGRAMME DE JEUX DE STRATÉGIE

JEUDIS

3 SEPTEMBRE au 17 DÉCEMBRE

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.

Militaire – **GRATUIT** • Vétérans **10 $ + TPS**
Les plan des PSP et les hors plan des PSP **30 $ + TPS**

INSCRIPTION REQUISE.

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.

FÊTE D'HALLOWEEN

le DIMANCHE 25 OCTOBRE

de 13 h à 15 h • Bât. 90 et 33 ▶ TOUS LES ÂGES !

Plan des PSP **4 $ + TPS par enfant**

Hors plan des PSP **9 $ + TPS par enfant**

INSCRIPTION REQUISE.
https://bkk.cfmws.com/winnipegpub

ON VOUS ENCOURAGE À PORTER UN DÉGUISEMENT D'HALLOWEEN !

• MAISON HANTÉE •
• DANSE DES CHAUSSETTES • ARTISANAT •
• DES BONBONS OU UN SORT •
• DÉFILÉ DE COSTUMES •
• BINGO D'HALLOWEEN •

Des questions ? 204-833-2500, poste 257-5139

MAISON HANTÉE

BÂT. 33

2 $ PAR PERSONNE

Tous les profits seront reversés à la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale.

VENEZ VOUS FAIRE UNE PETITE FRAYEUR

en soutien à la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale !

26 OCT DE 17 H 30 À 19 H 30
28 OCT DE 17 H 30 À 19 H 30
30 OCT DE 11 H 30 À 13 H 30
31 OCT DE 11 H 30 À 13 H 30

Les réservations de groupe/unité peuvent être effectuées à des heures alternatives auprès de la réception de la 17e Escadre à 17wingb90frontdesk@cfmws.com

CAMP POUR ENFANTS

- **MARDI 8 SEPTEMBRE**
- **LUNDI 5 OCTOBRE**
- **VENDREDI 23 OCTOBRE**
  Voyage à Uptown Alley le matin et une séance de natation l'après-midi
- **MERCREDI 28 OCTOBRE**
  Voyage à Zoo le matin et une séance de natation l'après-midi
- **VENDREDI 30 OCTOBRE**
  Voyage au Children's Museum le matin et une séance de natation l'après-midi
- **VENDREDI 13 NOVEMBRE**
- **VENDREDI 20 NOVEMBRE**

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!

▶ 6 À 12 ANS

Activités de 9 h à 16 h

Heures de dépôt – de 7 h 30 à 9 h Heures de ramassage – de 16 h à 16 h 30

5 OCT, 13 NOV ET 20 NOV – COÛT PAR JOUR

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**

23 OCT, 28 OCT ET 30 OCT – COÛT PAR JOUR

Militaires et vétérans avec plan des PSP **36 $ + TPS**
Militaires et vétérans hors plan des PSP **41 $ + TPS**
Plan des PSP **44 $ + TPS**
Hors plan des PSP **46 $ + TPS**

***MINIMUM DE 5 ENFANTS INSCRITS POUR DIRIGER LE CAMP**

PROGRAMME LEGO

MERCREDI

16 SEPTEMBRE, 14 OCTOBRE, 18 NOVEMBRE ET 9 DÉCEMBRE

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

▶ ADULTES Âge 18+

Rencontrez d'autres fans adultes de Lego, partagez vos créations, apportez vos propres matériaux de construction et créez quelque chose de nouveau !

Militaires – **GRATUIT**
Vétérans et famille militaire **2,50 $ + TPS**
Hors plan des PSP **10 $ + TPS**

INSCRIPTION REQUISE.

PROGRAMME D'ACCUEIL DES FAMILLES

les MARDIS et JEUDIS

de 18 h 15 à 19 h 15 • Bât. 90 – Gymnase entière

les SAMEDIS

de 9 h à 11 h • Bât. 90 – Côté est

▶ ÂGES – POUR LES FAMILLES AVEC ENFANTS DE 16 ANS ET MOINS

Adhésion requise, sinon il faut payer le frais par séance.

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.

PROGRAMME POUR ADOS

► 13 À 19 ANS

Bricolage et jeux de société

le VENDREDI 13 NOVEMBRE
le VENDREDI 11 DÉCEMBRE

de 18 h 30 à 20 h 30 • Bât. 90

INSCRIPTION REQUISE.

PROGRAMME POUR PRÉADOS

► 10 À 14 ANS

Bricolage et jeux de société

le MERCREDI 18 NOVEMBRE
le MERCREDI 9 DÉCEMBRE

de 18 h 30 à 20 h 30 • Bât. 90

INSCRIPTION REQUISE.

SOIRÉE PEINTURE

le MERCREDI 18 NOVEMBRE de 18 h 30 à 21 h 30 • Wobbly Prop

► ADULTES – Un adulte doit accompagner les 14 à 17 ans

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.

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.

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

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

INSCRIPTION REQUISE.

CAMP DE VACANCES POUR ENFANTS

le SAMEDI 21 NOVEMBRE

de 9 h à 15 h ▶ 5 À 12 ANS

Une journée de plaisir pour vos enfants pendant que vous commencez vos achats du temps des fêtes!

Faites participer vos enfants à une journée remplie de jeux en gymnase, de bricolage et d'activités qui leur permettront de bouger et de s'amuser toute la journée.

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**

INSCRIPTION REQUISE.

JOURS JOYEUX

le DIMANCHE 6 DÉCEMBRE

de 13 h à 15 h • Bât. 90

▶ TOUS LES ÂGES !

REJOIGNEZ-NOUS POUR DES ACTIVITÉS AMUSANTES !

Gonflables, artisanat, tatouages à paillettes et plus encore !

Plan des PSP **4 $ + TPS par enfant**

Hors plan des PSP **9 $ + TPS par enfant**

INSCRIPTION REQUISE.

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.

ARCHERY

MAJ À LA RETRAITE RON COONEY
17wgarchery@gmail.com

TOASTMASTERS

ADAM BELAIRE et DAVE STORY
contact-9330@toastmastersclubs.org

WOOD HOBBY

MAJ BLAIR TURNER • **blair.turner@forces.gc.ca**

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.

CÉLÉBRATION DE FÊTES D'ANNIVERSAIRE

le SAMEDIS et les DIMANCHES

de SEPTEMBRE à DÉCEMBRE

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.

Militaires et Plan des PSP **150 $ + TPS**

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

Norme HIGH FIVE® des loisirs communautaires des PSP

HIGH FIVE® 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.

VOXAIR Since 1952 — 17 Wing Winnipeg Military Community

VOXAIR

LA SOURCE DE NOUVELLES DE LA COMMUNAUTÉ MILITAIRE DE WINNIPEG DEPUIS 1952

Visitez notre site web pour obenir :

ACTUALITÉS

•

SERVICES DE LA 17E ESCADRE

•

RESSOURCES POUR LA COMMUNAUTÉ FAC

•

ÉVÉNEMENTS

•

CONTACTS ET PLUS !

www.17WingVoxair.com

ACTUALITÉS • SERVICES • ÉVÉNEMENTS

17wingcorporateservices@cfmws.com

LES LOISIRS COMMUNAUTAIRES DE LA 17E ESCADRE ONT DES CANOTS, DES KAYAKS ET DES PLANCHES À PAGAIE DISPONIBLES À L'EMPRUNT DU BÂT. 90.

DISPONIBLE **GRATUITEMENT** POUR LES MILITAIRES, ET MEMBRES DU PLAN DES PSP.

Disponibles sur la base du premier arrivé, premier servi. L'équipement peut être réservé à la journée ou pour la fin de semaine.

COMMUNIQUEZ AVEC LE BÂT. 90, AU POSTE 257-5139, POUR VOUS RENSEIGNER SUR L'EMPRUNT DE CANOTS, DE PLANCHES À PAGAIE OU DE KAYAKS.

PRÊT D'ÉQUIPEMENT

EN MAGASIN D'ARTICLES DE SPORT

OFFERT AUX MILITAIRES

ÉQUIPEMENT DE SPORT D'HIVER GRATUIT

Raquettes et skis 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**

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 257-5139

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.

HANGAR 17

PARCOBUS DES BOMBERS POUR LE « BANJO BOWL »
le SAMEDI 12 SEPTEMBRE

RÉUNION DU MESS GÉNÉRAL DU HANGAR 17
le JEUDI 24 SEPTEMBRE

6E ANNUEL
FESTIVAL DE BIÈRE
le SAMEDI 17 OCTOBRE

JEUX D'HALLOWEEN ET SOIRÉE POKER
le VENDREDI 30 OCTOBRE

BINGO DU HANGAR 17
le SAMEDI 14 NOVEMBRE

ALLEZ SUR BOOKKING OU SUR VOXAIR
www.17wingvoxair.com/messes
POUR OBTENIR LES DÉTAILS ET VOUS INSCRIRE À NOS DERNIÈRES ACTIVITÉS ET AUX TIRAGES AU SORT ORGANISÉS PAR LE HANGAR 17.

Des questions ? courriel : 17.wing.messes@cfmws.com

THE WOBBLY PROP

BAR ACCESSIBLE À TOUS LES GRADES

HEURES
LUNDI AU VENDREDI
de 15 h à 21 h

FERMÉ LES WEEK-ENDS ET LES JOURS FÉRIÉS
HORAIRES SUJETS AU CHANGEMENT

EN BAS DANS LE BÂTIMENT 61

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.

TOUT LE PERSONNEL DE LA BASE EST BIENVENU !

Pour plus d'informations, rendez-vous sur
www.17wingvoxair.com/messes

Pour faire des réservations de groupe, veuillez communiquer avec le gérant adjoint du mess
204-833-2500 poste **257-5291**

LIGUE DE SQUASH OCCASIONNEL

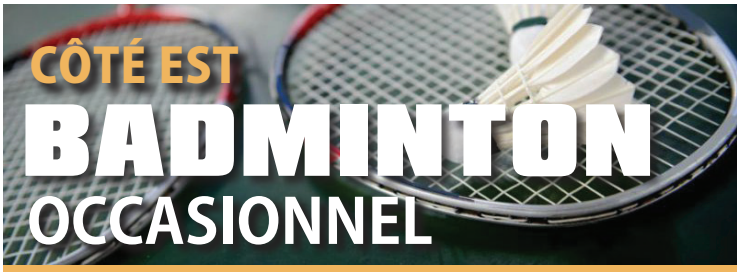
les MERCREDIS • de 18 h à 19 h 45

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 REQUISE.

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



CÔTÉ EST BADMINTON OCCASIONNEL

les LUNDIS • de 19 h 15 à 20 h 45

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

BASKET-BALL OCCASIONNEL

les VENDREDIS • de 16 h à 20 h 45

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

PICKLEBALL OCCASIONNEL

les MARDIS • de 19 h 15 à 20 h 45
les JEUDIS • de 19 h 15 à 20 h 45
les DIMANCHES • de 9 h 15 à 11 h 15

Apportez vos propres balles et raquettes de Pickleball!

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

YOGA À MIDI OCCASIONNEL

17 SEPTEMBRE au 10 DÉCEMBRE

les JEUDIS • 12 h à 12 h 45

Bât. 33 – Salle Polyvalente

13 CLASSES **Cours de 45 minutes**

AUCUNE INSCRIPTION REQUISE.

Militaires et vétérans **GRATUIT**

Plan des PSP **4 $** + TPS • Hors plan des PSP **7 $** + TPS

www.cfmws.ca/winnipeg

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.

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

LES COURS SE DÉROULENT DU 14 SEPTEMBRE AU 13 DÉCEMBRE

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

DROITS D'ENTRÉE – PAR CLASSE ▶ Plan des PSP **10 $** + TPS • Hors plan des PSP **14 $** + TPS

les LUNDIS PAS DE COURS LE 12 OCT

de 16 h 30 à 17 h 15 • Bât. 33

FRAIS DE SÉANCE – 12 classes cours de 45 minutes

Militaires, véts et personnes à charge **54 $** + TPS

Plan des PSP • Hors plan des PSP

84 $ + TPS **120 $** + TPS

les MERCREDIS PAS DE COURS LE 30 SEPT ET 11 NOV

de 16 h 30 à 17 h 15 • Bât. 33

FRAIS DE SÉANCE – 11 classes cours de 45 minutes

Militaires, véts et personnes à charge **49,50 $** + TPS

Plan des PSP • Hors plan des PSP

77 $ + TPS **110 $** + TPS

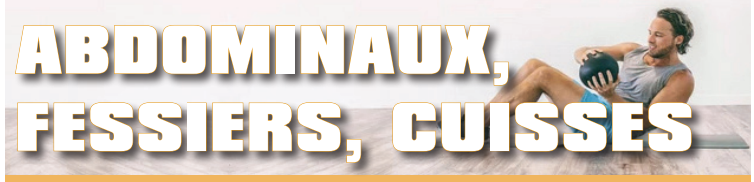
les LUNDIS PAS DE COURS LE 12 OCT

de 17 h 30 à 18 h 15 • Bât. 33 – Mini gymnase

FRAIS DE SÉANCE – 12 classes cours de 45 minutes

Plan des PSP • Hors plan des PSP

84 $ + TPS **120 $** + TPS *Pas de tarif militaire



les MERCREDIS PAS DE COURS LE 30 SEPT ET 11 NOV

de 17 h 30 à 18 h 15 • Bât. 33 – Mini gymnase

FRAIS DE SÉANCE – 11 classes cours de 45 minutes

Plan des PSP • Hors plan des PSP

77 $ + TPS **110 $** + TPS

les SAMEDIS PAS DE COURS LE 10 OCT

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

FRAIS DE SÉANCE – 12 classes

Plan des PSP • Hors plan des PSP

84 $ + TPS **120 $** + TPS

les DIMANCHES PAS DE COURS LE 11 OCT

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

FRAIS DE SÉANCE – 12 classes

Plan des PSP • Hors plan des PSP

84 $ + TPS **120 $** + TPS

BAIGNADE LIBRE

les MERCREDIS • de 16 h 30 à 19 h 30
les SAMEDIS • de 14 h à 17 h

INSCRIVEZ-VOUS SUR BOOKKING.

NAGER DES LONGUEURS POUR MILITAIRE

les MERCREDIS • de 11 h 30 à 13 h
les VENDREDIS • de 11 h 30 à 13 h

INSCRIVEZ-VOUS SUR BOOKKING.

NAGER DES LONGUEURS POUR LE PUBLIC

les JEUDIS • de 11 h 30 à 13 h

INSCRIVEZ-VOUS SUR BOOKKING.

NATATION EN FAMILLE

les VENDREDIS • de 16 h 30 à 19 h 30

INSCRIVEZ-VOUS SUR BOOKKING.

COURS DE NATATION

les MARDIS • de 16 h 30 à 18 h
2, Tranches de 45 minutes

les JEUDIS • de 16 h 30 à 18 hs
2, Tranches de 45 minutes

les SAMEDIS • de 10 h à 13 h
4, Tranches de 45 minutes

LES INFORMATIONS SUR LES COURS DE NATATION SONT DISPONIBLES DANS LE GUIDE DE LA PISCINE.

À venir !

INSCRIVEZ-VOUS SUR BOOKKING.

Nous proposons une inscription en ligne via **BookKing**, accessible à tout moment depuis un ordinateur ! **https://bkk.cfmws.com/winnipegpub**

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.

SERVICE DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PSP

Coordonnateur du conditionnement physique – STEFAN DOWHAYKO

stefan.dowhayko@forces.gc.ca *ou* **dowhayko.stefan@cfmws.com** • **204-833-2500, poste 257-2056**

SÉANCE DE FITNESS SANS INSCRIPTION LE MIDI
CAMP D'ENTRAÎNEMENT

les MERCREDIS de 12 h à 13 h • 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.

Bureau des instructeurs de conditionnement physique . . . Vanessa Taylor • poste 257-2455 • vanessa.taylor@forces.gc.ca

Programmes de remise en forme personnalisés . . . Anna Shewchuk-Taylor • poste 257-6046
Annastasia.Shewchuk-Taylor@forces.gc.ca

Programme de récompenses FORCE . . . .Cristian Molina • poste 257-2455 • cristian.molina@forces.gc.ca

Certificat d'excellence en aptitude physique . . . .Dave Chung • poste 257-2455 • david.chung2@forces.gc.ca

Cours d'entraînement physique de l'unité . . . .Stefan Dowhayko • poste 257-2056

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

Spécialiste de la remise en forme . . . Leeona Bond • poste 257-4626
leeona.bond@forces.gc.ca ***ou*** bond.leeona@cfmws.com
Requiert une recommandation d'un professionnel de la santé ou d'un physiothérapeute

Spécialiste en exercice physique . . . .Rommel Barba • poste 257-2664

Cours d'évaluateur du programme FORCE . . . **Pour les dates de cours à venir et les nominations , contacter** Stefan Dowhayko
stefan.dowhayko@forces.gc.ca ***ou*** dowhayko.stefan@cfmws.com

Cours d'assistant en entraînement physique de base . . . **Pour les dates de cours à venir et les nominations , contacter** Stefan Dowhayko
stefan.dowhayko@forces.gc.ca ***ou*** dowhayko.stefan@cfmws.com

SÉANCES FORCE OCCASIONNELLES ***Réservé aux militaires**

les LUNDIS et JEUDIS
de 11 h à 12 h • Bât. 90

COURS DE PRÉPARATION À L'ÉVALUATION FORCE OCCASIONNELS

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

Coordinatrice des sports – DAWN REDAHL
dawn.redahl@forces.gc.ca • 204-833-2500, poste 257-5511

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
- TOURNOI DE BALLE LENTE

SPORTS NATIONAUX

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

- COURSE À PIED
- NATATION
- TRIATHLON

OUVERT AUX FAC ET PLAN DES PSP.

En vente le 3 septembre à 11 h
pour les billets d'octobre à décembre.

En vente le 3 décembre à 11 h
pour les billets de janvier à avril.

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

PREMIER ARRIVÉ, PREMIER SERVI

185 $+ TPS pour 2 billets • Section 215

IL FAUT ACHETER 2 BILLETS POUR LE MÊME MATCH.
SEULEMENT 2 BILLETS DISPONIBLES PAR MATCH.
LIMITE DE 1 PAIRE PAR JOUR PAR ABONNEMENT.

Toutes les ventes de billets sont définitives.

LE PARCOURS EST SITUÉ JUSTE AU SUD DU BÂT 90.

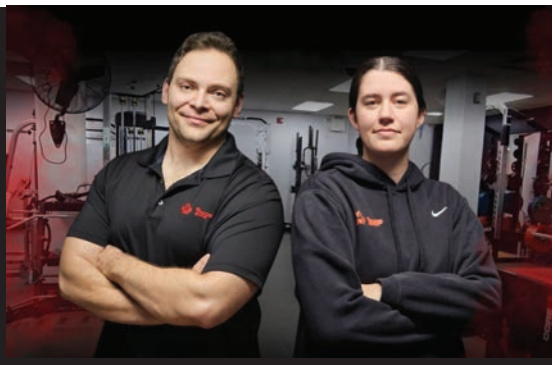
Il offre 18 aires de départ pour 9 paniers. Il a été conçu en consultation avec Disc Golf Manitoba et il se trouve parmi les chênes, le parcours permet aux débutants et aux joueurs de disque-golf plus avancés de relever un défi. Le parcours est ouvert à longueur d'année.

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.

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.

SÉANCE D'ORIENTATION SUR LA SALLE DE MUSCULATION



FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LA SALLE DE MUSCULATION DU BÂT. 90 !

LUNDI 21 SEPT • 16 h 30 à 17 h 30

LUNDI 26 NOV • 10 h à 11 h

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR BOOKKING

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

Militaires et Plan des PSP • GRATUIT

Non militaire et Hors plan des PSP • 15 $

CHAMBRES STANDARDS • SUITES FAMILIALES • CHAMBRES D'ACCÈS FACILE

RÉSERVATIONS ET ACCUEIL
204-833-2500 poste **257-5226**
COURRIEL : **waccn@forces.gc.ca**

À votre arrivée à la **17E 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!

17E ESCADRE
SERVICE DU LOGEMENT

ON BOUGE

À LA BFC WINNIPEG

« Activité physique et nombre de pas »

14 SEPTEMBRE au 14 NOVEMBRE

Nous avons hâte de vous voir bouger !! Faites le suivi du temps passé à bouger et/ou du nombre de pas que vous effectuez. Vous pouvez également utiliser le tableau de conversion pour convertir votre activité physique en pas.

INSCRIPTION SUR RACE ROSTER.

RANDONNÉE À VÉLO jusqu'à Fort Whyte

le 3 SEPTEMBRE

11 h 30 à 14 h 30 • Rendez-vous au bât. 90.

Joignez-vous à nous pour une randonnée à vélo jusqu'à Fort Whyte! Profitez des sites et participez à un dîner sur la pleine conscience (apportez votre repas ou achetez-le au café), puis retournez à la Base.

11 km aller-retour, avec un arrêt d'une heure pour le déjeuner.

ON PEUT EMPRUNTER UN VÉLO AUPRÈS DU SERVICE DES LOISIRS. Consultez la page 12 de ce guide pour plus d'informations.

INSCRIVEZ-VOUS SUR BOOKKING.

JOURNÉE MONDIALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

le 10 SEPTEMBRE

À l'occasion de la Journée mondiale de prévention du suicide, nous offrirons une séance de sensibilisation à la santé mentale et au suicide.

8 h à 16 h • Bât. 61

INSCRIVEZ-VOUS SUR BOOKKING.

CAMPAGNE SUR LES DÉPENDANCES

du 1ER au 7 NOVEMBRE

Pour souligner la Semaine nationale de sensibilisation aux toxicomanies, nous offrirons des séances d'information dans les unités, de même que le « Défi des lunettes ». Communiquez avec nous pour réserver du temps auprès de votre unité.

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.

LE JEUDI 17 SEPTEMBRE – 3 SÉANCES

La navigation en ligne comporte des risques. Parfois, les jeunes peuvent se retrouver dans des situations difficiles. Nous voulons que les enfants, quel que soit leur âge, puissent parler en toute sécurité à des adultes de confiance lorsqu'ils commettent des erreurs.

Pour apporter de l'aide à cet égard, l'éducatrice Val Caldwell donnera trois présentations sur la cybersécurité à l'intention des familles.

SÉANCE POUR ADULTES

COMBLER L'ÉCART

13 h 30 à 15 h 30 • Bât. 90 – Théâtre

Combler l'écart présentera quelques-uns des enjeux les plus courants en ce qui concerne l'utilisation de la technologie et des médias sociaux par les jeunes. Il sera aussi question de l'exploitation sexuelle et (plus précisément) du rôle joué par la technologie (téléphones intelligents, Internet) dans cet enjeu.

SÉANCE POUR JEUNES

POUR LES ÉLÈVES DE 5E ET 6E ANNÉE

17 h 30 à 19 h • Bât. 90 – Théâtre

POUR LES ÉLÈVES DE LA 7E À LA 12E ANNÉE

19 h 30 à 21 h • Bât. 90 – Théâtre

Nous discuterons des dangers qui peuvent guetter les jeunes sur les réseaux sociaux et les sites de jeux en ligne, en tenant compte des commentaires des enfants.

INSCRIPTION SUR BOOKKING.

OCTOBRE

La campagne sur les relations saines de 2026 vise à promouvoir des relations intimes positives et saines au sein des familles des Forces armées canadiennes (FAC). Cette campagne vise à présenter des exemples et à montrer comment les militaires et leurs familles peuvent adopter des comportements favorisant des relations saines. La campagne encourage la communauté des FAC et les familles à réfléchir à la qualité de leurs relations et à s'inspirer de l'expérience d'autres personnes qui ont été confrontées à des difficultés relationnelles et ont réussi à les surmonter.

L'équipe de promotion de la santé offrira le cours Inter-Comm ainsi que de la formation au sein des unités. Communiquez avec nous pour réserver du temps auprès de votre unité.

healthpromo@forces.gc.ca • 204-833-2500 poste 257-4150

Tous les cours de l'équipe de promotion de la santé sont **GRATUITS** et accessibles à tous les membres des FAC, employés civils de l'Équipe de la Défense et membres adultes de leur famille. On peut obtenir des renseignements à jour ou s'inscrire à l'adresse suivante : **https://sbmfc.ca/winnipeg** ou par l'entremise de **BookKing**.

COURS

Pour connaître les dates des cours et obtenir plus d'informations, rendez-vous dans la section Promotion de la santé sur BookKing.

SENSIBILISATION AUX PROBLÈMES LIÉS À L'ALCOOL, AUX AUTRES DROGUES, AU JEU DE HASARD ET AU JEU ÉLECTRONIQUE • 1,5 JOUR

Cet atelier est ouvert à toute personne qui souhaite apprendre à reconnaître les signes précurseurs de l'abus de substances, de jeux d'argent ou de hasard et à y réagir. Il sera également question des politiques et des 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.

SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE ET AU SUICIDE • 1 JOUR

Conçue précisément à l'intention des FAC, la formation vise à aider à comprendre et à préserver 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 l'acquisition de compétences afin d'optimiser la santé mentale pour une efficacité tant individuelle qu'opérationnelle.

LE STRESS, ÇA SE COMBAT! • 1 JOUR

Vous souhaitez améliorer votre capacité à gérer le stress, accroître votre rendement et renforcer votre résilience? Le stress, ça se combat! offre une approche d'autogestion du stress par la connaissance de soi, la modification du comportement et le renforcement des compétences. Il aidera les participants à définir les stratégies qu'ils utilisent déjà et celles qu'ils commenceront à mettre en œuvre afin d'optimiser leur résistance au stress.

INCONDUITE SEXUELLE – PRÉVENIR ET Y RÉPONDRE (ISPR) • 1 JOUR

L'atelier vise à favoriser un changement permanent dans les attitudes et les comportements afin d'établir une culture et un climat 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.

STRATÉGIES DE RÉDUCTION DES BLESSURES • DEMI-JOURNÉE

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

COURS cont...

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.

COURS

Pour connaître les dates des cours et obtenir plus d'informations, rendez-vous dans la section Promotion de la santé sur BookKing.

NUTRITION ESSENTIELLE

Élaboré par des nutritionnistes, le cours sur la nutrition essentielle fournit des moyens pratiques pour manger sainement même lorsque cela représente un défi. Dans le cadre du cours, on explique la science de la nutrition, on traite de sujets tels que le budget alimentaire, la planification des repas, des recettes saines et bien plus encore! 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. Inscrivez-vous à l'ensemble du cours ou à des séances individuelles.

Nouveau ! INCLUSION ET RESPECT DANS LA DÉFENSE (IRD) • 1 JOUR

L'atelier Inclusion et respect à la défense (IRD) permet aux participants de créer et de maintenir des milieux de travail respectueux et inclusifs qui reflètent l'environnement unique au sein de l'Équipe de la Défense. Cet atelier interactif encourage les participants à prendre part à des discussions et à des activités d'apprentissage sur les sujets suivants : Établir les fondements d'une culture de travail respectueuse ; examiner de manière critique les comportements appropriés et inappropriés dans le contexte de l'Équipe de la Défense ; créer un milieu de travail inclusif et psychologiquement plus sûr ; et définir des stratégies pour réagir aux comportements inappropriés et soutenir les personnes touchées en adoptant une approche tenant compte des traumatismes.

INTER-COMM • 1,5 JOUR

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE
Coorganisé par le Centre des ressources pour les familles des militaires et l'équipe de la Promotion de la santé, ce programme est conçu pour vous aider à faire face aux conflits et à accroître vos compétences en communication dans les relations personnelles.

GESTION DES MOMENTS DE COLÈRE • 1,5 JOUR

Ce programme 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 compétences et de les mettre en pratique. Les discussions portent sur la compréhension de la colère, la détermination 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.

BOUFFE SANTÉ POUR UN RENDEMENT ASSURÉ • 1 JOUR

Conçu pour les gens ayant un style de vie actif, ce programme présente les renseignements les plus récents dans le domaine de la nutrition et leurs répercussions sur les besoins énergétiques quotidiens. Les sujets de discussion comprennent l'alimentation quotidienne; le moment où les aliments et les liquides sont consommés; la composition corporelle et les problèmes de poids; les problèmes alimentaires et les suppléments; et l'harmonisation des habitudes alimentaires et des activités.

FORMATION

Pour connaître les dates des formations et obtenir plus d'informations, rendez-vous dans la section Promotion de la santé sur BookKing.

ÉCRASEZ-LA

Il s'agit d'un programme continu dans le cadre duquel les gens peuvent demander une aide individuelle pour changer leur comportement de dépendance.

FORMATION D'AMBASSADEUR ET D'AMBASSADRICE D'ESPACE POSITIF • 2 JOURS

Cette formation interactive permet aux participants d'acquérir les compétences nécessaires pour devenir des ambassadeurs au sein de leurs unités. Les ambassadeurs offrent des ressources et un soutien par les pairs sur les questions liées aux personnes 2ELGBTQI+.

RESTEZ INFORMÉ DES ÉVÉNEMENTS PSP !

SUIVEZ-NOUS **@pspwinnipeg**

HIVER 2027

INSCRIPTION PRIORITAIRE AUX PROGRAMMES

MILITAIRES, VÉTÉRANS ET FAMILLES » **le MERCREDI 18 NOVEMBRE 2026**

INSCRIPTION GÉNÉRALE AUX PROGRAMMES

MEMBRES ORDINAIRES ET ASSOCIÉS » **le MERCREDI 25 NOVEMBRE 2026**

DÉROULEMENT DE LA SESSION « **JANVIER** au **MAI**

INSCRIPTION EN LIGNE PAR BOOKKING **https://bkk.cfmws.com/winnipegpub**

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.