

GUIDE

des programmes
des PSP



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

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.

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.

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**

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 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.

*
DE NOUVEAUX TARIFS ENTRERONT EN VIGUEUR À PARTIR DU 1^{ER} 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 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 GYMNASIUM

- ▶ 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.

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

PLAN DES PSP – GRATUIT

HORS PLAN DES PSP – 6 \$

COLLATIONS DISPONIBLES À L'ACHAT



VENDREDI

18 SEPTEMBRE

WUTHERING HEIGHTS
(2026)

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



VENDREDI

23 OCTOBRE

SMILE 2



VENDREDI

20 NOVEMBRE

ANACONDA
(2025)

VENDREDI

4 DÉCEMBRE

CHRISTMAS WITH
THE KRANKS

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

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

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 17^E ESCADRE
2235, AV. SILVER,

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

Facebook Canadian Military Wives Choirs Winnipeg
Email cmwc.winnipeg@gmail.com
Website 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 PAILLETES,
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.



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 •
- TROMPER OU TRAITER •
- 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 17^e Escadre à 17wingb90frontdesk@cfmws.com



CAMP POUR ENFANTS



8 SEPT • 5 OCT • 23 OCT
28 OCT • 30 OCT
13 NOV • 20 NOV

► 5 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

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!

PRIX PAR ENFANT

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**

*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, part-
agez vos créations, apportez vos propres matéri-
aux 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.**



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.



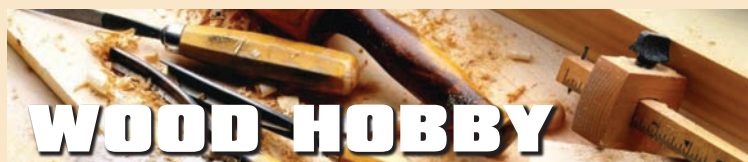
ADAM BELAIRE et DAVE STORY

contact-9330@toastmastersclubs.org



MAJ À LA RETRAITE RON COONEY

17wgarchery@gmail.com



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

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



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

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

**Visitez notre site web
pour obtenir :**

ACTUALITÉS

SERVICES DE LA 17^E ESCADRE

RESSOURCES POUR LA
COMMUNAUTÉ FAC

ÉVÉNEMENTS

CONTACTS ET PLUS !

www.17WingVoxair.com



ACTUALITÉS • SERVICES • ÉVÉNEMENTS

17wingcorporateservices@cfmws.com

**DISPONIBLE JUSQU'AU
13 OCTOBRE**

CANOTS, KAYAKS ET PLANCHES À PAGAIE

**LES LOISIRS COMMUNAUTAIRES DE LA
17^E 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

VÉLO ET VÉLO À 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 257-5139



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



**RÉUNION DU MESS
GÉNÉRAL DU HANGAR 17**
le **JEUDI 24 SEPTEMBRE**



**6^E 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 BOOKING 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



FERMÉ LES WEEK-ENDS ET LES JOURS FÉRIÉS
HORAIRES SUJETS À 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 • Hors plan des PSP
GRATUIT • **7 \$**

CÔTÉ EST BADMINTON OCCASIONNEL

les LUNDIS • de 19 h 15 à 20 h 45

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

BASKET-BALL OCCASIONNEL

les VENDREDIS • de 16 h à 20 h 45

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



www.cfmws.ca/winnipeg

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



« ENERGY BOOST 45 »

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, vêts et personnes à charge

54 \$ + TPS

Plan des PSP • Hors plan des PSP

84 \$ + TPS 120 \$ + TPS



« POWER CIRCUIT 45 »

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, vêts et personnes à charge

49,50 \$ + TPS

Plan des PSP • Hors plan des PSP

77 \$ + TPS 110 \$ + TPS



CONDITIONNEMENT TOTAL DU CORPS

les LUNDIS

PAS DE COURS LE 12 OCT

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

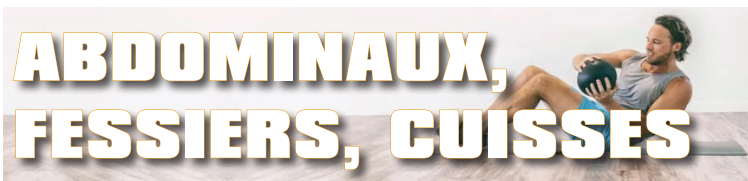
FRAIS DE SÉANCE – 12 classes

cours de 45 minutes

Plan des PSP • Hors plan des PSP

84 \$ + TPS 120 \$ + TPS

*Pas de tarif militaire



ABDOMINAUX, FESSIERS, CUISSSES

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



EXERCISES DE MUSCULATION STYLE CAMP MILITAIRE

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



YOGA

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 BOOKING.



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 BOOKING.



NAGER DES LONGUEURS POUR LE PUBLIC

les JEUDIS • de 11 h 30 à 13 h

INSCRIVEZ-VOUS SUR BOOKING.



NATATION EN FAMILLE

les VENDREDIS • de 16 h 30 à 19 h 30

INSCRIVEZ-VOUS SUR BOOKING.



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 h

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 BOOKING.



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



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



VOUS CHERCHEZ À VOUS ENTRAÎNER
POUR VOTRE
ÉVALUATION FORCE ?

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

BILLETS POUR LES JETS DE WINNIPEG



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.

**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.

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

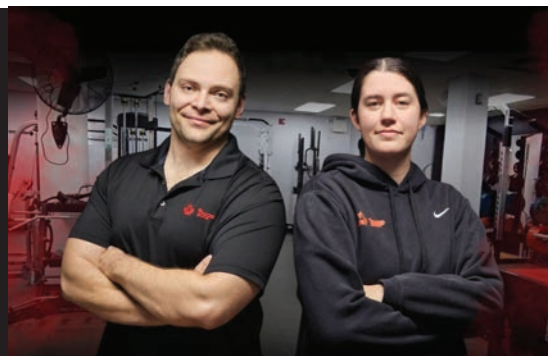
LUNDI 26 NOV • 10 h à 11 h

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE
SUR BOOKING**

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 **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



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 BOOKING.



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 BOOKING.



CAMPAGNE SUR LES DÉPENDANCES

du 1^{ER} 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.

CYBER SÉCURITÉ pour les FAMILLES

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

Comblers 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 5^E ET 6^E ANNÉE

17 h 30 à 19 h • Bât. 90 – Théâtre

POUR LES ÉLÈVES DE LA 7^E À LA 12^E 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 BOOKING.

OCTOBRE

CAMPAGNE SUR LES RELATIONS SAINES

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.

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...



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 BOOKING

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