

2023

PROGRAMMATION

2024



SALLE D'ENTRAÎNEMENT BEN WEIDER

**GARDEZ LA FORME EN VOUS ENTRAÎNANT
AVEC NOS KINÉSIOLOGUES!**

SALLE D'ENTRAÎNEMENT BEN WEIDER

- Ouverte 7 jours sur 7, de 6 h à 23 h
- Présence d'une équipe de kinésiologues, d'intervenantes et d'intervenants spécialisés sur place du lundi au vendredi de 6 h à 21 h 30 et le samedi-dimanche de 9 h à 14 h. Pratique libre seulement lors des jours fériés et de la période des Fêtes. En période estivale, l'horaire est modifié. L'horaire régulier pourrait aussi être modifié (voir le site web pour plus d'information)
- Variété d'équipements
 - Plus de 60 stations musculaires et appareils aérobiques
 - Accès à des haltères courts, des barres fixes et des barres olympiques

ABONNEMENTS 3 MOIS - 105 \$*

Abonnement initial incluant un programme d'entraînement de base d'une durée de 6 semaines et 5 entrées gratuites pour un(e) ami(e).

ABONNEMENTS SUBSÉQUENTS

3 mois – 105 \$ (50 ans et plus 100 \$)

6 mois – 185 \$

9 mois – 275 \$

Entrée à l'unité 15 \$ / personne

SPÉCIAL ÉTUDIANT(E)

Étudiant(e) CEM et UQTR | 4 mois – 85 \$

Étudiant(e) 16 ans + | 4 mois – 105 \$



Certaines conditions s'appliquent. Visitez le site Web du Centre sportif pour en savoir plus.

Stationnement inclus avec les abonnements de trois mois ou plus (sauf étudiant(e)s et personnel du cégep Édouard-Montpetit ainsi que de l'UQTR).

* Les 5 entrées gratuites sont offertes une seule fois lors de l'abonnement initial.

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

cegepmontpetit.ca/centre-sportif/salle-ben-weider

450 651-4720

ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS GRÂCE À NOS ÉVALUATIONS ET ENTRAÎNEMENTS PERSONNALISÉS

ÉVALUATION BIOMÉCANIQUE (FMS)

FMS est une évaluation biomécanique du mouvement humain. Sept tests simples sont effectués afin de déterminer les limitations et les asymétries de votre corps pour éviter d'avoir des blessures lors de vos entraînements.

ÉVALUATION CARDIOVASCULAIRE

Cette évaluation permet de mesurer la quantité maximale d'oxygène que votre corps consomme lors d'un effort intense ainsi que votre fréquence cardiaque maximale. Le test est réalisé sur un tapis roulant (step ou course) ou sur un vélo.

ÉVALUATION DE LA COMPOSITION CORPORELLE

Ne vous fiez pas uniquement au pèse-personne pour votre remise en forme ! Faites l'analyse de votre composition corporelle avec un ou une kinésiologue du Centre sportif du cégep Édouard-Montpetit afin de mieux comprendre votre corps et vos besoins.

Avec cette évaluation complète, 11 mesures de plis cutanés, telles que votre pourcentage de masse grasse, votre pourcentage d'adiposité ainsi que votre quantité de masse grasse et maigre, sont prises à l'aide d'un adipomètre afin de mieux comprendre votre corps.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

Maximisez vos efforts en obtenant un programme d'entraînement personnalisé qui répond à vos besoins et à votre condition physique afin d'éviter les risques de blessure lors de vos entraînements.

ENTRAÎNEUSE/ENTRAÎNEUR PRIVÉ

Si vous voulez atteindre vos objectifs plus rapidement, exploiter votre plein potentiel physique, adapter les exercices à votre évolution, augmenter votre motivation ou même exécuter des exercices de manière optimale. Vous pouvez opter pour une entraîneuse ou un entraîneur privé !



	Membre	Non-membre
1 service régulier	60 \$	85 \$
2 services réguliers	99 \$	149 \$
3 services réguliers	139 \$	214 \$

Services spécialisés à partir de 60 \$

EN SAVOIR PLUS

cegepmontpetit.ca/centre-sportif/entrainement/programme-et-evaluations

PROGRAMME EN FORME ET EN SANTÉ CŒUR-ACTION

CLIENTÈLE VISÉE

Toute personne désirant prendre sa santé en main par le biais de l'entraînement.

OBJECTIF

Prévenir certains problèmes de santé **comme l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension et l'arthrose** par un entraînement en salle adapté à votre condition.

Au besoin, une infirmière ou un infirmier praticien et Dr^e Sylvie Maillette, cardiologue, détermineront les paramètres d'entraînement des clientes ou clients porteurs d'une condition cardiaque qui nécessite une supervision médicale* plus spécifique lors des activités physiques.

INSCRIPTION

Vous pouvez vous inscrire sur place, à l'accueil du Centre sportif, ou par téléphone, au 450 651-4720, durant les périodes d'inscription.

Aucun remboursement, interruption ou transfert d'abonnement n'est possible. Seuls les billets médicaux pourront être autorisés pour reporter un abonnement ou obtenir un remboursement partiel.

Si vous vous inscrivez en dehors de la période d'inscription, il y aura un délai d'une semaine entre la date d'inscription et le début des cours afin de préparer votre programme.



EN SAVOIR PLUS

cegepmontpetit.ca/centre-sportif/entrainement/en-forme-et-en-sante-coeur-action

*Les services proposés par le Cégep ne remplacent pas votre médecin de famille. Évaluation et rencontre personnelle au besoin. Services spécialisés offerts avec coût additionnel. (Voir la page précédente)

QUATRE SESSIONS

(Possibilité d'intégrer le programme en tout temps)

	5 septembre au 23 octobre 2023 (7 semaines)	30 octobre au 17 décembre 2023 (7 semaines)	15 janvier au 24 mars 2024 (10 semaines)	2 avril au 10 juin 2024 (10 semaines)
3 FOIS PAR SEMAINE 10 h à 10 h 55 ou 11 h à 11 h 55 (Lundi, mercredi et vendredi)	155 \$	155 \$	220 \$	220 \$
2 FOIS PAR SEMAINE 9 h à 9 h 55 (lundi et mercredi)	105 \$	105 \$	150 \$	150 \$
2 FOIS PAR SEMAINE 19 h à 19 h 55 (mardi et jeudi)	105 \$	105 \$	150 \$	150 \$

Services spécialisés offert avec coût additionnel. Référence à la page précédente.

UNE VARIÉTÉ D'ACTIVITÉS POUR TOUS LES GOÛTS !

Plus de 80 cours de groupe - 4 sessions par année

À partir de **74 \$**

Cours pour adultes (16 ans et plus)

Conditionnement physique aquatique*

- Aqua bon dos
- Aquaforme
- Aquaforme abdo-fessier
- Aquajogging
- Aquaprénatal
- Natation adulte

*Cours de groupe aquatiques suspendus pour la session de printemps 2024 (réfection de la piscine)



Conditionnement physique en salle

- Ayez bon dos
- Cardio core
- Cardio tonus
- Entraînement haute intensité (*Hit*)
- Entraînement par circuit (Cardio tonus)
- Mise en forme
- Mise en forme tonus total
- Zumba
- Spinning

Détente

- Étirements fonctionnels (Essentrics)
- *Stretching* mobilité
- Yoga (Hatha yoga)

Découvrez la
programmation complète :

cegepmontpetit.ca/centre-sportif/cours-de-groupe/adultes

Certaines conditions s'appliquent.
Visitez le site Web du Centre sportif pour en savoir plus.

L'ENDROIT OÙ TROUVER DES ACTIVITÉS POUR TOUTE LA FAMILLE!

4 sessions par année

À partir de **92\$**

Enfants (2 à 15 ans)

Cours de groupe

- *Hit Jeunesse* - 10 à 12 ans (challenge parent-enfant)
- *Hit Plus* - 13 à 15 ans
- **Tennis**
 - Débutant I – 6 à 9 ans
 - Débutant II – 10 à 13 ans
 - Amélioration

Cours de gymnastique et trampoline

- **Gymnastique** - 2 à 5 ans



Champion le
Papillon

2 ans



Grouille la
Grenouille

3 ans



Explosion le
Chaton

4 ans



Foufou le
Kangourou

5 ans

- **Gymnastique sportive** - 6 à 13 ans
 - 6 à 9 ans
 - 10 à 13 ans
- **Trampoline**
 - 6 à 8 ans
 - 9 à 13 ans

Certaines conditions s'appliquent.

Visitez le site Web du Centre sportif pour en savoir plus.



Découvrez la
programmation complète :

[cegepmontpetit.ca/centre-sportif/cours-de-groupe/
enfants](http://cegepmontpetit.ca/centre-sportif/cours-de-groupe/enfants)

COURS DE NATATION

PROGRAMME
EXCLUSIF

4 sessions par année
À partir de **72\$**

Jeunes enfants (10 mois à 4 ans)

Cours 10 mois à 4 ans

Présence d'un parent lors de chaque séance



Secrète la crevette
10 à 28 mois



Taquin l'oursin
2 ans à
2 ans et demi



Dynamique l'hermite
2 ans et demi
à 3 ans



Capable le crabe
3 ans



Gaillard le calmar
3 à 4 ans

Cours 4 ans

Présence d'un parent
lors des trois premières
séances



Espion le poisson
4 ans



Dégourdie l'otarie
5 ans



Entrain le dauphin
5 ans

Cours 5 ans

Aucune présence requise
d'un parent

4 sessions par année
À partir de **87\$**

Enfants (6 ans et plus)

Niveau 1 à perfectionnement

- Cours offerts lors de la fin de semaine
- Niveau 8, niveau 10 et perfectionnement également offerts le vendredi soir

***Cours de groupe aquatiques suspendus pour la session de printemps 2024 (réfection de la piscine)**



**Découvrez la programmation
complète :**

[cegemontpetit.ca/centre-sportif/
cours-de-groupe/enfants](http://cegemontpetit.ca/centre-sportif/cours-de-groupe/enfants)

Certaines conditions s'appliquent.
Visitez le site Web du Centre sportif pour en savoir plus.

BOUGEZ À PETIT PRIX!

Activités libres

De jour, de soir, la fin de semaine, durant la période estivale et lors des congés des Fêtes, profitez des activités libres du Centre sportif.

Badminton

Adultes (16 ans et plus)

* Coût par terrain

Carte *Le stationnement est inclus pour les détentrices ou détenteurs de la carte

16 périodes de 55 minutes **100 \$**

Lundi au vendredi	Simple	Double
17h à 21h55	18 \$	26 \$
22h à 22h55	8 \$	12 \$

	Simple	Double
Samedi et dimanche (9h à 22h55)		
Lundi au vendredi (9h à 16h55)	10 \$	14 \$
Jours fériés et période estivale		

Jeunes (15 ans et moins)

	Simple	Double
Tarif unique	8 \$	12 \$

Tennis de table

* Coût par terrain

Lundi au vendredi	Simple
9h à 17h	8 \$
17h à 22h	10 \$
Samedi et dimanche	
9h à 22h	8 \$

Pickleball

* Coût par terrain

	Simple	Double
Tarif unique	10 \$	14 \$

Lundi au vendredi (17h à 21h55)

Samedi et dimanche (9h à 22h55)

Surveillez les changements d'horaire à chaque semaine

RÉSERVEZ UN TERRAIN !

450 651-4720

Surveillez les horaires mis à jour chaque semaine sur le Web.
cegepmontpetit.ca/centre-sportif/activites-libres

Les périodes de jeu commencent à l'heure pile et se terminent 5 minutes avant la prochaine heure pour une durée de 55 minutes de jeu.

Les réservations peuvent être effectuées le jour même ou pour le lendemain.
Minimum 2 à 4 personnes maximum / terrain.

PROFITEZ DU BAIN LIBRE EN FAMILLE!

Ouvert tous les jours de la semaine

Prendre note que le bain libre peut être dans le bassin en eau peu profonde ou en eau profonde. Pour en savoir plus, consultez le site Web du Centre sportif.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI ET DIMANCHE
TOUS 11 h 15 à 12 h					TOUS 14 h 15 à 15 h 55
ADULTES (1) 20 h à 20 h 55	ADULTES (2) 20 h à 20 h 55	ADULTES (1) 20 h à 20 h 55	ADULTES (2) 20 h à 20 h 55	TOUS 20 h à 20 h 55	

(1) Bain libre en eau profonde

(2) Bain libre en eau peu profonde

	Jeunes (2 à 17 ans)	Adultes (18 ans et plus)	Famille (16 ans et plus)
Entrée quotidienne	1,25 \$	2,50 \$	-
Carte d'abonnement			
Six mois	17,50 \$	24 \$	43 \$
Annuel	25 \$	43 \$	81 \$

Bain libre : bonnet de bain obligatoire.

Annulation du bain libre

- Action de grâce
9 octobre 2023
- Compétition de natation (à venir)
28 et octobre 2023
- Période des Fêtes
18 au 31 décembre 2023
- Pâques
29 -30 mars et 1^{er} avril 2024
- Fermeture de la piscine
début des travaux printemps 2024

Dates

Automne

5 septembre au 17 décembre 2023

Hiver

3 janvier au 31 mars 2024

EN SAVOIR PLUS

cegepmontpetit.ca/centre-sportif/bain-libre



SERVICES, INSTALLATIONS ET BOUTIQUE

SERVICE DE LOCATION

- Salle de spinning fenestrée
- Salle multifonctionnelle RBC et ses partenaires avec piste de 20 m
- Piscine de longueur olympique (2 x 25 m)
Fermeture de janvier à décembre 2024
(réfection de la piscine)
- Gymnases quadruple, triple et simple
- Salles spécialisées (palestre, deux salles de musculation, salle de combat, salle de golf, salle de danse, salle polyvalente avec mur d'escalade de 21 m x 3 m, salle multiusage)
- Surveillez notre spécial des Fêtes

INSTALLATIONS ANNEXES

- Patinoire intérieure de la Ville de Longueuil
(Aréna Émile-Butch-Bouchard)
- Circuit « piste et pelouse » de l'École secondaire Jacques-Rousseau
- Terrain de football et de soccer avec surface synthétique

RENSEIGNEMENTS / ÉVÉNEMENTS

locaux.cs@cegepmontpetit.ca

Services-conseils au travail

Des expert(e)s-conseils en gestion de programmes d'activités physiques en milieu de travail offrent des services dans différents domaines.

Renseignements : csportif@cegepmontpetit.ca

BOUTIQUE DE LOCATION PLEIN AIR

Location de matériel

Le plus gros centre de location de matériel de plein air au Québec depuis 1974.

- Un service unique de location de matériel de plein air à prix modique (canots, tentes, sacs de couchage, raquettes, ensembles de ski de fond, toiles-abris, etc.)
- Surveillez notre spécial des Fêtes

EN SAVOIR PLUS

cegepmontpetit.ca/centre-sportif/services/boutique-location-plein-air



RENSEIGNEMENTS

450 679-2631, poste 2320

boutpleinair@cegepmontpetit.ca

- Gestion d'installations et de programmes
- Organisation d'événements spéciaux
- Développement de programmes
- Aménagement d'installations sportives
- Prévention des blessures en milieu de travail



PROGRAMME

ANIMATION SPORTIVE

OFFERT EN SEMAINE

Offrez la chance aux enfants de s'amuser et de bouger en participant à des activités sportives variées et sécuritaires. Des monitrices et moniteurs dynamiques animeront votre groupe et favoriseront la participation de toutes et tous.

Groupe de 25 participant(e)s ou moins : 320 \$

Groupe de 20 enfants (5 ans et moins) : 320 \$

Participant(e) additionnel(le) : 15 \$ (maximum 5)

Disponible de **septembre à juin** / Réservations à partir de fin août

En savoir plus :

cegemontpetit.ca/centre-sportif/services/animation-sportive

PROGRAMME

FÊTES D'ENFANTS

OFFERT LES FINS DE SEMAINE

Groupe de 12 participant(e)s et moins : 210 \$

Participant(e) additionnel(le) : 12 \$

En savoir plus :

cegemontpetit.ca/centre-sportif/services/fetes-d-enfants

DÉBUT DES TRAVAUX PRINTEMPS 2024

RÉFECTION DE LA PISCINE

Les cours de groupe aquatiques et le bain libre seront disponibles lors des sessions Début automne et Automne 2023 ainsi que Hiver 2024. Le bain libre et les cours de groupes aquatiques seront suspendus au printemps 2024 car notre piscine subira des rénovations majeures.

- Ventilation
- Filtration
- Vestiaires
- Renouvellement du bassin et de la plage piscine

Rendez-vous sur notre Web afin de ne rien manquer sur l'avancement des travaux, des communications seront émises.



PROGRAMMATION ANNUELLE

CALENDRIER 2023-2024

Session de cours	Dates	Période de préinscription*	Période d'inscription
Début automne 2023	5 septembre au 23 octobre (Tous - 7 sem)	23 mai au 20 août	21 août au 10 septembre
Automne 2023	30 octobre au 17 décembre (Tous - 7 sem)	16 au 22 octobre	23 octobre au 5 novembre
Hiver 2024	15 janvier au 3 mars (Enfants - 7 sem)	11 décembre au 7 janvier	8 au 21 janvier
	15 janvier au 24 mars (Adultes - 10 sem)		
Printemps 2024**	6 avril au 19 mai (Enfants - 7 sem)	6 au 12 mars	11 mars au 8 avril
	2 avril au 10 juin (Adultes - 10 sem)		

* La préinscription est réservée aux membres ayant suivi un cours à la session précédente ainsi qu'aux membres de sa famille immédiate (Conjoint(e) et enfants de moins de 16 ans).

** Piscine en rénovation, cours de groupe aquatiques suspendus pour la session de printemps 2024

INSCRIVEZ-VOUS!

cegepmontpetit.ca/centre-sportif - 450 651-4720