

2026 PROGRAMMATION 2027



**CENTRE
SPORTIF**

D'ÉDOUARD-MONTPETIT

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 8 h à 21 h 30, le samedi de 9 h à 14 h et le dimanche de 9 h à 14 h. Pratique libre seulement lors des jours fériés (7 septembre, 12 octobre, 27 au 29 mars 2027) et de la période des Fêtes (21 décembre au 3 janvier 2027), des haltères courts de 3 à 55 lbs sont accessibles. En période estivale, l'horaire est modifié. L'horaire régulier pourrait aussi être modifié.
(voir le site Web pour plus d'informations)
- Variété d'équipements
 - Plus de 65 stations musculaires et appareils aérobiques
 - Accès à des haltères courts, des barres fixes et des barres olympiques

ABONNEMENT 3 MOIS - 120 \$

N'hésitez pas à consulter un ou une kinésiologue sur place pour planifier votre plan d'action pour l'atteinte de vos objectifs.

ABONNEMENTS SUBSÉQUENTS

3 MOIS - 120 \$ (50 À 69 ANS 110 \$ ET 70 ANS ET PLUS 105 \$)

6 MOIS - 200 \$

9 MOIS - 290 \$

ENTRÉE À L'UNITÉ 15 \$ / PERSONNE

SPÉCIAL ÉTUDIANT

ÉTUDIANT(E) CEM ET UQTR | 4 MOIS - 105 \$

ÉTUDIANT(E) 16 ANS + | 4 MOIS - 120 \$



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

La carte de stationnement est incluse avec les abonnements de trois mois ou plus (temps alloué de 4h/présence) (sauf étudiant(e)s et personnel du cégep Édouard-Montpetit ainsi que de l'UQTR).

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!

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

450 651-4720

ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS GRÂCE À NOS ÉVALUATIONS ET ENTRAÎNEMENTS PERSONNALISÉS

PROFIL DE NOS KINÉSIOLOGUES

Disponibles et ayant la passion de la science du mouvement, nos kinésiologues jouent un rôle clé dans la prévention et l'amélioration de la condition physique et sportive.

FORMATION

Nos kinésiologues détiennent un baccalauréat en santé, spécialisé en activité physique. Cette formation leur permet d'analyser précisément les mouvements et de concevoir des programmes d'exercices adaptés à une clientèle variée, du grand public aux athlètes.

POURQUOI CONSULTER ?

En kinésiologie, ce n'est pas un simple programme que vous recevrez, vous bénéficiez d'un plan d'action personnalisé, adapté à vos habitudes et capacités, pour prévenir, réhabiliter ou améliorer votre performance. Vous atteindrez vos objectifs à votre rythme.

ÉVALUATIONS PHYSIQUES PERSONNALISÉES

Qu'elles soient biomécaniques, cardiovasculaires ou autre, nos spécialistes sélectionnent les évaluations les plus pertinentes selon vos objectifs. Elles permettent d'établir un point de départ précis, de suivre vos progrès et d'ajuster votre programme efficacement.

IMPORTANCE DES SUIVIS

Un suivi régulier garantit un ajustement optimal du programme. L'entraînement privé offre une relation privilégiée et exclusive avec votre kinésiologue, garantissant un accompagnement personnalisé.

COMMENT PRENDRE RENDEZ-VOUS ?

Simplement en demandant à nos kinésiologues qui sont là pour répondre à vos questions et planifier un rendez-vous.

Services en ligne pour prise de rendez-vous [GoRendezvous](#)



EN SAVOIR PLUS

[cegepmontpetit.ca/centre-sportif/
entrainement/programme-et-evaluations](https://cegepmontpetit.ca/centre-sportif/entrainement/programme-et-evaluations)

* À noter qu'il y a des frais associés à une annulation de moins de 24 h d'avance.

FORFAITS

Forfaits	Plan déclic	Plan élan	Plan action
Objectif	Amorcer le changement	Garder le rythme et progresser	Un suivi complet pour aller plus loin
Contenu	• 1 programme général • 1 démonstration privée	• 1 évaluation • 1 programme spécialisé • 1 démonstration privée • 1 suivi privé	• 1 évaluation • 2 programmes personnalisés • 2 démonstration privée • 2 suivi privé
Pour qui ?	Pour découvrir et se lancer	Pour maintenir sa motivation	Pour une prise en charge globale et évolutive

Services de kinésiologie en thérapie manuelle et exercices thérapeutiques	
Traitement initial	100 \$
Traitement subséquent	90 \$

Plans des services spécialisés	
Coût unité	73 \$
Plan déclic	126 \$
Plan élan	240 \$
Plan action	342 \$

* À noter qu'il y a des frais associés à une annulation de moins de 24 h d'avance.



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.

Les services proposés par le Cégep ne remplacent pas votre médecin de famille. Évaluation et rencontre personnelle au besoin.

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 arrivée.



EN SAVOIR PLUS

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

Pour une approche personnalisée et des résultats concrets, consulter notre kinésologue et offrez-vous un plan en services spécialisés.

[GoRendezvous](#)

QUATRE SESSIONS (Possibilité d'intégrer le programme en tout temps)	8 septembre au 26 octobre 2026 (7 semaines)	2 novembre au 20 décembre 2026 (7 semaines)	11 janvier au 21 mars 2027 (10 semaines)	30 mars au 7 juin 2027 (10 semaines)
3 FOIS PAR SEMAINE 10h à 10h55 ou 11h à 11h45 (lundi, mercredi et vendredi)	215 \$	215 \$	305 \$	305 \$
2 FOIS PAR SEMAINE 9h à 9h45 (lundi et mercredi)	155 \$	155 \$	215 \$	215 \$
1 FOIS PAR SEMAINE 9h à 9h55 (mardi, vendredi)	95 \$	95 \$	125 \$	125 \$

Services spécialisés offerts avec coût additionnel. Référez-vous 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 **80\$**

Cours pour adultes (16 ans et plus)

Conditionnement physique en salle



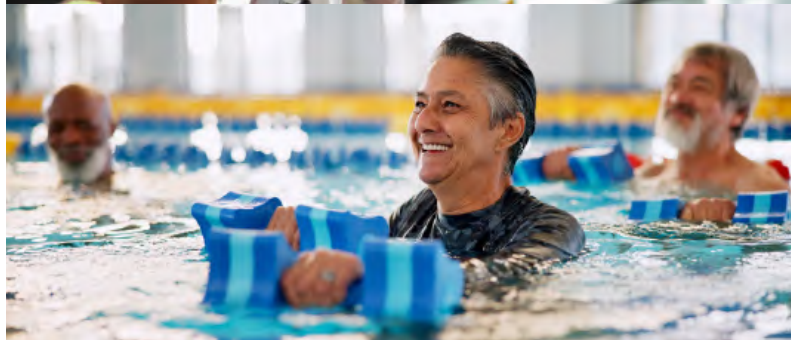
- Cardio danse
- Cardio tonus
- Entraînement haute intensité (Hit)
- Équilibre souplesse avec chaise
- Mise en forme
- Mise en forme avec chaise
- Mise en forme tonus total
- Posture et renforcement
- Spinning

Détente

- Étirements fonctionnels (Essentrics)
- Stretching mobilité
- Stretching mobilité et détente

Conditionnement physique aquatique

- Aqua douceur
- Aquaforme
- Aquaforme abdo-fessier
- Aquajogging
- Natation adulte



**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 **98\$**

Enfants (2 à 15 ans)

Cours de groupe

- Hit Jeunesse - 7 à 9 ans (challenge parent-enfant)
- Hit Jeunesse - 10 à 12 ans (challenge parent-enfant)
- Hit Plus - 13 à 15 ans
- Tennis (avoir sa raquette)
 - 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 13 ans
 - 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

COURS DE NATATION

Jeunes enfants

4 sessions par année

À partir de **77 \$**

Cours offerts lors de la fin de semaine

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

Cours 5 ans

Aucune présence requise d'un parent



Dégourdie l'otarie
5 ans



Entrain le dauphin
5 ans

Enfants - Niveau 1 à perfectionnement

À partir de **92 \$**

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

Découvrez la programmation complète :

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

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



Cours de natation

Il est interdit de s'inscrire à plus d'une activité du même niveau dans l'objectif de faire un choix ultérieur. Toute inscription confirmée est ferme, sous réserve des conditions d'annulation et de remboursement en vigueur. Les inscriptions multiples de même niveau effectuées à des fins de réservation temporaire ne sont pas admissibles au remboursement. Le Centre sportif se réserve le droit d'annuler, sans remboursement, toute inscription non conforme à cette règle.

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 (4) (16 ans et plus)
Entrée quotidienne	2\$	5\$	10\$
Carte d'abonnement			
15 semaines	23\$	38\$	67\$
20 semaines	30\$	50\$	90\$
Bain libre : bonnet de bain obligatoire.			

La carte de stationnement est inclus. L'utilisateur doit présenter sa carte d'abonnement à la sécurité pour recevoir un billet de sortie à chaque utilisation.

Temps alloué : maximum 30 minutes après la fin du bain.

Annulation du bain libre

- **Action de grâce**
12 octobre 2026
- **Compétitions de natation**
31 octobre, 1^{er} novembre 2026 et 30 avril 2027
- **Période des Fêtes**
21 décembre 2026 au 10 janvier 2027
- **Pâques**
27 au 29 mars 2027

Dates

Automne

8 septembre au 20 décembre 2026 (15 semaines)

Hiver

11 janvier au 30 mai 2027 (20 semaines)

En savoir plus

cegepmontpetit.ca/centre-sportif/bain-libre



LES LYNX ET LA BOUTIQUE LOCATION PLEIN AIR



Saviez-vous que le Centre sportif est heureux d'accueillir dans ses installations les équipes sportives collégiales des Lynx! Que ce soit dans la salle d'entraînement Ben Weider, dans son gymnase quadruple ou sur son terrain synthétique, les étudiantes-athlètes et les étudiants-athlètes sont à l'œuvre pendant toute l'année et cohabitent avec la communauté!

Sports annuels

- Volleyball féminin D1
- Volleyball féminin D2
- Volleyball masculin D1
- Volleyball masculin D2
- Basketball masculin D1
- Basketball masculin D2
- Basketball féminin D2
- Hockey féminin D2
- Badminton D2

Sports d'automne

- Football masculin D2
- Flagfootball féminin D2
- Soccer féminin D3
- Soccer masculin D2
- Cross-country
- Baseball

DEVENEZ UN LYNX

Vous connaissez quelqu'un qui souhaite faire partie de la grande famille des Lynx du cégep Édouard-Montpetit? Il suffit de remplir le formulaire afin que les Lynx puissent communiquer avec vous.

Pour remplir le formulaire:
lynx.cegepmontpetit.ca/devenez-un-lynx

Boutique Lynx en ligne

La boutique Lynx en ligne est de retour chaque année pour permettre aux partisans et partisanes de se procurer des vêtements et des articles Lynx. L'ouverture de la boutique se fait deux fois par année, ne ratez pas votre chance.

Période d'ouverture: automne et printemps
boutiquelynx.cegepmontpetit.ca/partisans



Boutique location plein air

La boutique Location Plein Air est **LA** référence en location de matériel de plein air au Québec depuis 1974. Elle offre à la communauté un service unique de location à prix modique.

Bénéficiez d'un rabais de 30 % sur les locations de 6 jours et plus!

RENSEIGNEMENTS

450 679-2631, poste 2320

boutpleinair@cegepmontpetit.ca



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

BOUGEZ À PETIT PRIX!

ACTIVITÉS LIBRES

De jour, de soir, de fin de semaine, durant la période estivale et lors des congés des Fêtes, profitez des activités libres du Centre sportif. Tous les coûts pour les sports de raquette sont par terrain.

Carte sports de raquette

16 périodes de 55 minutes

120 \$

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

Badminton

Adultes (16 ans et plus)

Lundi au vendredi	Simple	Double
17 h à 21 h 55	18 \$	26 \$
22 h à 22 h 55	8 \$	12 \$
	Simple	Double
Samedi et dimanche (9 h à 22 h 55)		
Lundi au vendredi (9 h à 16 h 55)	10 \$	14 \$
Jours fériés et période estivale		

Jeunes (15 ans et moins)

	Simple	Double
Tarif unique	8 \$	12 \$

Tennis de table

Lundi au vendredi

Simple

9 h à 17 h

8 \$

17 h à 22 h

10 \$

Samedi et dimanche

9 h à 22 h

8 \$

Pickleball

Simple

Double

Lundi au
vendredi
(9 h à 16 h 55)

10 \$

14 \$

Samedi et
dimanche
(9 h à 22 h 55)

Lundi au
vendredi
(17 h à 22 h 55)

18 \$

26 \$

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.
2 à 4 personnes maximum/terrain.

SERVICES ET INSTALLATIONS

LE PLUS GROS CENTRE SPORTIF DU RÉSEAU COLLÉGIAL

- 8 gymnases (quadruple, triple et simple)
- 1 piscine de longueur olympique (6 couloirs)
- 2 salles de musculation
- 1 salle de spinning fenestrée
- 1 salle multifonctionnelle RBC (avec piste de 20m)
- Salles spécialisées (palestre, salle de combat, salle de danse, salle de golf, salle polyvalente avec mur d'escalade de 21 m x 23 m, salle multifonctionnelle, salle de réunion)

INSTALLATIONS ANNEXES

- Patinoire intérieure de la Ville de Longueuil (Aréna Émile-Butch-Bouchard)
- Terrain de football et de soccer avec surface synthétique
- Piste d'athlétisme de 400 mètres
- École nationale d'aérotechnique
 - 1 gymnase double
 - 1 salle de musculation

RENSEIGNEMENTS / ÉVÉNEMENTS

locaux.cs@cegepmontpetit.ca

ÉVÉNEMENTS D'ENVERGURE

- Jeux du Québec (2014)
- NBA: *Basketball without Borders* (2023)
- Défi Sportif Altergo (2011-2026)
- Championnat canadien de gymnastique (2023)
- Championnat canadien d'escrime (2022-2027)
- Fédération de basketball du Québec (1982-2026)
- Fédération de badminton du Québec (2002-2025)
- Parasport Québec (2015-2025)
- Association canadienne des sports en fauteuil (2015-2025)
- Championnat ACSC de volleyball féminin (2015)
- Championnat ACSC de basketball masculin (2003)
- Omnium international de Judo Québec (2025)



Services-conseils au travail

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

Renseignements: csportif@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

ANIMATIONS SPORTIVES

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: 335 \$

Groupe de 20 enfants (5 ans et moins): 335 \$

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

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

En savoir plus:

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

PROGRAMME

FÊTES D'ENFANTS

OFFERT LES FINS DE SEMAINE

Groupe de 12 participant(e)s et moins: 220 \$

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

En savoir plus:

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

Construction du Pavillon de la santé et de l'innovation

Les travaux majeurs liés à la construction du Pavillon de la santé et de l'innovation du cégep Édouard-Montpetit ont débuté en avril 2026. Le nouveau bâtiment de cinq étages, situé entre le Centre sportif et le pavillon Le Caron, regroupera les cliniques-écoles entièrement modernisées du Cégep, favorisant à la fois les apprentissages des étudiantes et étudiants et l'accès aux soins de santé pour la population de Longueuil et des villes avoisinantes.

Prévoir vos déplacements et votre stationnement

Depuis le mois de mai 2026, le stationnement est divisé en deux zones distinctes et non communicantes pour toute la durée du chantier. Afin d'assurer un accès fluide et sécuritaire, la zone la plus pratique pour accéder au Centre sportif est celle à l'arrière du bâtiment, accessible par l'entrée chemin de Chambly / rue Sainte-Catherine; elle demeure la meilleure option pour rejoindre rapidement les installations sportives. Consultez le plan ci-dessous pour repérer son emplacement et vous diriger efficacement vers cette zone.

Comme les travaux s'échelonneront sur une longue période, nous vous invitons à planifier vos déplacements, à prévoir un délai supplémentaire et à partir un peu plus tôt qu'à l'habitude. Merci de faire preuve de vigilance et de patience, votre collaboration contribue à la sécurité et au bien-être de la communauté.

Pour connaître tous les détails des travaux, abonnez-vous à l'**info-chantier**. Pour toute question ou commentaire sur le chantier, vous pouvez écrire à entransformation@cegepmontpetit.ca



STATIONNEMENT

Depuis août 2025, un nouveau système de stationnement est en place au Centre sportif. Les 30 premières minutes demeurent gratuites, que ce soit pour déposer ou venir chercher quelqu'un, et ce, même si vous détenez une carte de stationnement. La carte de stationnement, incluse avec votre inscription aux cours de groupe ou votre abonnement à la salle d'entraînement, permet d'accéder au stationnement.

La disponibilité des espaces peut varier selon l'achalandage.

Pour plus d'informations, consultez le :

cegepmontpetit.ca/centre-sportif/a-propos-du-centre-sportif/stationnement



PROGRAMMATION ANNUELLE

CALENDRIER 2026-2027

Session de cours	Dates	Période de préinscription*	Période d'inscription
Début automne 2026	8 septembre au 26 octobre (7 sem.)	25 mai au 16 août	17 août au 13 septembre
Automne 2026	2 novembre au 20 décembre (7 sem.)	19 au 25 octobre	26 octobre au 8 novembre
Hiver 2027	11 janvier au 28 février (7 sem.) 11 janvier au 21 mars (10 sem.)	14 décembre au 3 janvier	5 au 17 janvier
Printemps 2027	30 mars au 17 mai (7 sem.) 30 mars au 7 juin (10 sem.)	8 au 14 mars	15 mars au 11 avril

* 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).

INSCRIVEZ-VOUS!

cegepmontpetit.ca/centre-sportif
csportif@cegepmontpetit.ca

450 651-4720