

2025 PROGRAMMATION 2026



**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 6 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 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'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 - 115 \$

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 – 115 \$ (50 À 69 ANS 105 \$ ET 70 ANS ET PLUS 100 \$)

6 MOIS – 195 \$

9 MOIS – 285 \$

ENTRÉE À L'UNITÉ 15 \$ / PERSONNE

SPÉCIAL ÉTUDIANT

ÉTUDIANT(E) CEM ET UQTR | 4 MOIS – 100 \$

ÉTUDIANT(E) 16 ANS + | 4 MOIS – 115 \$



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).

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 ?

Venez faire un tour à la salle d'entraînement ! Nos kinésiologues sont là pour répondre à vos questions et planifier votre rendez-vous avec vous, tout simplement.

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

Plans des services spécialisés	
Coût unité	70 \$
Plan déclic	120 \$
Plan élan	230 \$
Plan action	330 \$

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



EN SAVOIR PLUS

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

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!

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

450 651-4720

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

PROMOTION 2025-2026

Obtenez un service spécialisé annuellement après deux sessions !

Faites le choix parmi les services suivants :

- Une évaluation de la condition physique
- Un programme d'entraînement
- Un entraînement privé
- Une séance en thérapie manuelle

UNE VARIÉTÉ D'ACTIVITÉS POUR TOUS LES GOÛTS!

Plus de 80 cours de groupe - 4 sessions par année

À partir de **78 \$**

Cours pour adultes (16 ans et plus)

Conditionnement physique en salle



- Cardio core
- Cardio danse
- Cardio tonus
- Entraînement haute intensité (Hit)
- Entraînement par circuit (Cardio tonus)
- 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
- Yoga (Hatha yoga)

Conditionnement physique aquatique

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

Les cours de groupe aquatiques seront de retour pour la session Hiver 2026!



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.

	2 septembre au 20 octobre 2025 (7 semaines)	27 octobre au 14 décembre 2025 (7 semaines)	12 janvier au 22 mars 2026 (10 semaines)	30 mars au 7 juin 2026 (10 semaines)
QUATRE SESSIONS (Possibilité d'intégrer le programme en tout temps)				
3 FOIS PAR SEMAINE 10h à 10h55 ou 11h à 11h45 (lundi, mercredi et vendredi)	210 \$	210 \$	300 \$	300 \$
2 FOIS PAR SEMAINE 9h à 9h45 (lundi et mercredi)	150 \$	150 \$	220 \$	220 \$
1 FOIS PAR SEMAINE 9h à 9h55 (vendredi)	90 \$	90 \$	120 \$	120 \$

Services spécialisés offerts avec coût additionnel. Référez-vous à la page précédente.

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

COURS DE NATATION

PROGRAMME
EXCLUSIF

4 sessions par année

À partir de **96\$**

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

Jeunes enfants

2 sessions pour la programmation aquatique 2025-2026
(Hiver et printemps 2026)

À partir de **75\$**

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

2 sessions pour la programmation aquatique 2025-2026
(Hiver et printemps 2026)

À partir de **90\$**

- 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

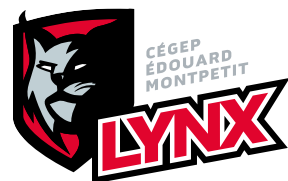
Certaines conditions s'appliquent.
Visitez le site Web du Centre sportif pour en savoir plus.



Cours de natation

Les cours de groupe aquatiques seront de retour pour la session Hiver 2026 dans le cadre de la réouverture de la piscine à la suite des travaux de réfection.

LES LYNX ET LA BOUTIQUE LOCATION PLEIN AIR



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 hiver
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

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 D3
- 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 D3
- Cross-country
- Baseball



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 **115 \$**

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)

Tarif unique	Simple	Double
	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 (Fermeture d'avril 2024 à décembre 2025: réfection)
- 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 (2011-2025)
- Championnat canadien de gymnastique (2023)
- Championnat canadien d'escrime (2022)
- Fédération de basketball du Québec (1982-2025)
- Fédération de badminton du Québec (2002-2025)
- Paraspport Québec (2015-2025)
- Association canadienne des sports en fauteuil (2015-2025)
- Championnat canadien de volleyball féminin (2015)
- Championnat de basketball masculin (2003)



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: 330 \$

Groupe de 20 enfants (5 ans et moins): 330 \$

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/animations-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

STATIONNEMENT

Pour l'année 2025-2026, le Cégep met en place un nouveau système d'accès au stationnement. Cela permettra d'améliorer significativement la fluidité et la sécurité aux entrées du stationnement.

Nous vous assurons que le stationnement est inclus avec votre inscription aux cours de groupe et votre abonnement à la salle d'entraînement !

Coût d'une entrée au stationnement : 9 \$

En savoir plus : cegepmontpetit.ca/stationnement

TRAVAUX EN COURS

RÉOUVERTURE DE LA PISCINE

Les cours de groupe aquatiques reprendront pour la session Hiver 2026.

Le bain libre sera de retour en janvier 2026. Pour en savoir plus sur le bain libre (coût, horaire et dates d'annulation): cegepmontpetit.ca/centre-sportif/activites-libres/bain-libre

Le bain libre et les cours de groupe aquatiques sont suspendus, car notre piscine subit des rénovations majeures.



APRÈS
Rendu 3D de la piscine

PROGRAMMATION ANNUELLE

CALENDRIER 2025-2026

Session de cours	Dates	Période de préinscription*	Période d'inscription
Début automne 2025	2 septembre au 20 octobre (7 sem.)	26 mai au 17 août	18 août au 7 septembre
Automne 2025	27 octobre au 14 décembre (7 sem.)	14 au 20 octobre	21 octobre au 3 novembre
Hiver 2026	12 janvier au 22 mars (10 sem.) Pour secteur aquatique - enfants 12 janvier au 1 ^{er} mars (10 sem.)	8 décembre au 4 janvier	5 au 18 janvier
Printemps 2026	30 mars au 7 juin (10 sem.) Pour secteur aquatique - enfants 30 mars au 17 mai (10 sem.)	9 au 15 mars	16 mars au 5 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