



# Horaire pour les enfants, les jeunes et les familles

6 janvier au 9 mars 2025

**HEURES :** lun. – jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam., dim. et jours fériés : 08:00 – 16:00  
**JOURS FÉRIÉS :** 15, 16, 17 février (Fête de la famille) – Ouvert 08:00 – 16:00 (Pas de programmes / cours de groupe)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15:45 – 17:30 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	16:45 - 17:30 <b>Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire</b> ■ Gymnase Âges: 3A-5A	15:45 – 17:30 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	15:45 – 17:30 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	16:00 – 17:00 <b>Natation après l'école</b> ◆ Piscine Âges: 6A-17A	08:45 – 11:45 <b>Service de halte-garderie</b> □ Salle de halte-garderie Âges: 2A-6A	09:45 – 11:15 <b>Basket-ball en famille</b> ◆ Gymnase Âges: 6A+
17:15 - 18:15 <b>Swim Fit pour les préadolescents et les jeunes</b> ■ Piscine Âges: 10A-17A	17:00 – 19:00 <b>Service de halte-garderie</b> □ Salle de halte-garderie Âges: 2A-6A	17:00 – 19:15 <b>Cours de natation pour les enfants d'âge préscolaire et les enfants</b> ■ (Voir l'horaire aquatique pour plus de détails)	17:00 – 19:00 <b>Service de halte-garderie</b> □ Salle de halte-garderie Âges: 2A-6A	17:15 – 18:15 <b>Hip Hop pour les préadolescents</b> ■ Studio Âges: 12A-15A	09:30 – 12:00 <b>Cours de natation pour les enfants d'âge préscolaire et les enfants</b> ■ (Voir l'horaire aquatique pour plus de détails)	09:45 – 11:15 <b>Family Pickleball</b> Gymnasium #2 Ages: 6Y+ ◆
18:00 – 18:45 <b>Soccer intérieur pour enfants/ les préadolescents</b> ■ Gymnase Âges: 6A-12A		18:00 – 18:45 <b>Basket-ball pour enfants/ les préadolescents</b> ■ Gymnase Âges: 6A-12A		17:30 - 19:30 <b>Camp Express du Y pour les enfants d'âge préscolaire</b> ■ Salle de halte-garderie et Gymnase Âges: 3A-5A	10:30 - 11:30 <b>Taekwondo en famille, niveau débutants et intermédiaire</b> ■ Studio Âges: 6A+	11:30 – 13:30 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ◆ Gymnase Âges: 13A-17A
17:00 – 19:00 <b>Service de halte-garderie</b> □ Salle de halte-garderie Âges: 2A-6A		19:00 – 19:45 <b>Pickleball / Badminton pour enfants/ les préadolescents</b> ■ Gymnase #1 Âges: 6A-12A		17:30 - 19:30 <b>Camp Express du Y pour les enfants</b> ■ Salle de halte-garderie et Gymnase Âges: 6A-12A	12:00 – 13:00 <b>Badminton et Pickleball en famille</b> ◆ Gymnase #1 et #2 Âges: 6A+	
	18:00 – 19:00 <b>Karate: Débutants (Blanc et Jaune)</b> ■ Gymnase Âges: 6A+		18:00 – 19:00 <b>Karate: Débutants (Blanc et Jaune)</b> ■ Gymnase Âges: 6A+	18:00 – 19:45 <b>Soirée des jeunes</b> ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	12:00 – 12:45 <b>Dance pour enfants</b> Studio Âges: 6A-8A ■	
	19:00 – 20:00 <b>Karate: Intermédiaire (Orange à Bleu)</b> ■ Gymnase Âges: 9A+		19:00 – 20:00 <b>Karate: Intermédiaire (Orange à Bleu)</b> ■ Gymnase Âges: 9A+		13:00 – 14:00 <b>Dance pour les préadolescents</b> ■ Studio Âges: 9A-12A	
	20:00 – 20:30 <b>Karate: Avancé (Brun et Noire)</b> ■ Gymnase Âges: 9A+		20:00 – 20:30 <b>Karate: Avancé (Brun et Noire)</b> ■ Gymnase Âges: 9A+		13:15 - 14:30 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	

L'horaire est susceptible d'être modifié.

Pour en savoir plus sur les inscriptions ou sur les réservations, consultez [ymcaottawa.ca](http://ymcaottawa.ca), appelez votre Y local ou présentez-vous à son comptoir d'accueil.

Pour réserver votre place en ligne [connectez-vous à votre compte](#).

◆ **Programme en libre accès.** Les non-membres doivent s'acquitter d'un laissez-passer d'une journée.

□ **Réservation obligatoire.** Les non-membres doivent s'acquitter d'un laissez-passer d'une journée. Les réservations peuvent être effectuées jusqu'à une semaine à l'avance, et ce, en personne, par téléphone ou en ligne. Remarque : les réservations en ligne peuvent être effectuées par les membres du Y uniquement.

■ **Inscription à la session obligatoire.** Frais de session requis pour les membres et les non-membres. Remarque : deux programmes sur inscription par session sont inclus gratuitement dans un abonnement au Y. Certaines exceptions s'appliquent. Pour connaître tous les détails sur les abonnements, consultez [ymcaottawa.ca/fr/santé-et-activité-physique/s-abonner-au-y/](http://ymcaottawa.ca/fr/santé-et-activité-physique/s-abonner-au-y/). Vous pouvez vous inscrire aux sessions en vous présentant au comptoir d'accueil de votre Y, par téléphone ou en ligne.

# Descriptions des programmes

## **Basketball pour enfants / les préadolescent**

**Âge: 6A - 8A / 9A - 12A**

Il s'agit d'un programme d'apprentissage des rudiments du basketball. L'accent sera mis sur le plaisir, la participation, le travail en équipe et l'esprit sportif.

## **Soccer intérieur pour enfants / les préadolescents**

**Âge: 6A - 8A / 9A-12A**

Venez améliorer vos aptitudes en soccer! L'accent est mis sur le plaisir, la participation, la coopération et l'esprit d'équipe. Le personnel guidera les enfants lors d'échauffements et de séries d'exercices qui les aideront à développer des techniques essentielles en soccer. Des activités orientées sur le jeu feront partie du programme. Aucune expérience préalable requise.

## **Badminton pour enfants / les préadolescents**

**Âge: 6A - 8A / 9A-12A**

Participez à des exercices visant à développer vos compétences en badminton et à des jeux improvisés. L'important est de participer et de s'amuser. Équipement disponible.

## **Activités libres au gymnase**

Plages horaires de gymnase libre pour jouer et s'amuser ensemble tout en établissant les bases d'une vie saine et active. Les membres du personnel du Y surveilleront les activités et donneront accès à divers équipements de sport.

## **Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire / les enfants / les préadolescents | Âge: 3Y - 5Y / 6Y-8Y / 9Y-12Y**

Voilà une introduction amusante aux jeux actifs qui développent la base du mouvement, soit l'agilité, l'équilibre et la coordination. En apprenant les habiletés motrices fondamentales telles que la course, le saut et le lancer, les enfants d'âge préscolaire comprendront qu'il peut être très amusant d'intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne.

## **Jeux créatifs pour les enfants d'âge préscolaire / enfants / les préadolescents | Âge: 3A-5A / 6A - 8A / 9A-12A**

Les enfants d'âge préscolaire démontreront leur créativité et exploreront une gamme d'activités variées telles que les arts, le théâtre et des jeux. Les participants bâtiront leur confiance en soi tout en développant leur imagination.

## **Cours de danse pour enfants / les préadolescents**

**Âge: 6A-8A / 9A-12 A**

Il s'agit d'un cours de danse amusant et très actif qui emploiera les habiletés motrices fondamentales et enseignera divers styles de danse tels que le jazz, le ballet et le hip-hop. Les participants exploreront la créativité individuelle et développeront davantage leurs habiletés motrices.

## **Zone jeunesse du Y | Âge: 13A - 17A**

Les ados peuvent se retrouver entre ami.e.s et avec le personnel du Y pour prendre part à différents sports et activités chaque semaine, comme le basketball, des entraînements guidés, des séances de conseils sur la santé et le conditionnement physique, des cours de conditionnement physique de groupe, des événements spéciaux, des interventions de conférenciers et conférencières invité.e.s et bien plus!

## **Politiques d'accès pour les enfants et les jeunes**

Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés par un parent/tuteur âgé de 16 ans ou plus, et demeurer en tout temps dans la même aire de programme que leur parent/tuteur (à moins qu'ils participent à un programme dirigé par un membre du personnel du Y).

Les enfants de 10 à 12 ans peuvent avoir accès aux installations sans être accompagnés d'un parent. Toutefois, ils doivent compléter le programme sans frais de l'Académie des jeunes du Y avant de pouvoir utiliser l'aire d'entraînement. Les enfants de 10 à 12 ans peuvent participer aux programmes pour préadolescents en signant le registre à leur arrivée et leur départ, à la condition que les parents/tuteurs aient rempli le Formulaire d'inscription et de dégageant des responsabilités des programmes pour les enfants, les jeunes et les familles.

Les jeunes de 13 ans et plus peuvent avoir accès aux installations, aux programmes et à l'aire d'entraînement sans être accompagnés.