

# Horaire pour les enfants, les jeunes et les famille

La semaine de la relâche de mars : 16 au 22 mars 2026

**HEURES : lun. – jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam., dim. et jours fériés : 08:00 – 16:00**

| LUN 16 MARS                                                                                       | MAR 17 MARS                                                                                   | MER 18 MARS                                                                                       | JEU 19 MARS                                                                                   | VEN 20 MARS                                                                                                  | SAM 21 MARS                                                                                   | DIM 22 MARS                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 13:30-14:15<br><b>Fusion de danse et de cheerleading « 5, 6, 7, 8 »</b><br>Studio<br>Âges: 8A-12A | 17:15 – 18:15<br><b>H2O Extreme ♦</b><br>Piscine<br>Âges: 6A-17A                              | 17:00-17:45<br><b>Fusion de danse et de cheerleading « 5, 6, 7, 8 »</b><br>Studio<br>Âges: 8A-12A | 17:15 – 18:15<br><b>H2O Extreme ♦</b><br>Piscine<br>Âges: 6A-17A                              | 17:00 – 18:00<br><b>Hip Hop pour les préadolescents ♦</b><br>Studio<br>Âges: 9A-15A                          | 08:45 – 11:30<br><b>Service de halte-garderie □</b><br>Salle de halte-garderie<br>Âges: 3A-6A | 10:15 – 11:30<br><b>Basket-ball en famille ♦</b><br>Gymnase A<br>Âges: 6A+            |
| 18:00 – 18:45<br><b>Soccer intérieur pour enfants</b><br>Gymnase A<br>Âges: 6A-8A ♦               | 18:00 – 20:00<br><b>Service de halte-garderie □</b><br>Salle de halte-garderie<br>Âges: 3A-6A | 18:00 – 18:45<br><b>Basket-ball pour enfants ♦</b><br>Gymnase A<br>Âges: 6A-8A                    | 18:00 – 20:00<br><b>Service de halte-garderie □</b><br>Salle de halte-garderie<br>Âges: 3A-6A | 18:00 – 18:45<br><b>Soccer intérieur pour enfants/ les préadolescents ♦</b><br>Gymnase A<br>Âges: 6A-12A     | 12:00 – 12:45<br><b>Dance pour enfants ♦</b><br>Studio<br>Âges: 6A-8A                         | 10:15 – 11:30<br><b>Pickleball en famille ♦</b><br>Gymnase B<br>Âges: 6A+             |
| 18:00 – 18:45<br><b>Soccer intérieur pour les préadolescents</b><br>Gymnase B<br>Âges: 9A-12A ♦   | 18:00 – 20:00<br><b>Zone Jeux pour jeune du Y ♦</b><br>Salle de conférence<br>Âges: 6A-12A    | 18:00 – 18:45<br><b>Basket-ball pour les préadolescents ♦</b><br>Gymnase B<br>Âges: 9A-12A        | 18:00 – 20:00<br><b>Zeux Jeux pour Jeune du Y</b><br>Salle de conférence<br>Âges: 6A-12A      | 18:00 – 18:45<br><b>Badminton/Pickleball pour enfants/ les préadolescents ♦</b><br>Gymnase B<br>Âges: 6A-12A | 12:30 – 13:45<br><b>Soccer/Badminton intérieur en famille ♦</b><br>Gymnase<br>Âges: 6A+       | 12:00 – 14:00<br><b>Les fêtes d'anniversaire</b><br>Gymnase<br>Location obligatoire □ |
| 19:00 – 20:00<br><b>Service de halte-garderie</b><br>Salle de halte-garderie<br>Âges: 3A-6A □     |                                                                                               | 19:00 – 20:00<br><b>Service de halte-garderie □</b><br>Salle de halte-garderie<br>Âges: 3A-6A     |                                                                                               |                                                                                                              | 13:00 – 14:00<br><b>Dance pour les préadolescents ♦</b><br>Studio<br>Âges: 9A-12A             |                                                                                       |

L'horaire est susceptible d'être modifié.

♦ **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.** L'ensemble des cours de conditionnement physique de groupe sont compris dans un abonnement au Y. Frais de session requis pour les non-membres. Vous pouvez vous inscrire aux sessions en vous présentant au comptoir d'accueil de votre Y, par téléphone ou en ligne.

Pour en savoir plus sur les inscriptions ou sur les réservations, consultez [ymcaottawa.ca/fr/programmes-et-horaires](http://ymcaottawa.ca/fr/programmes-et-horaires), appelez votre Y local ou présentez-vous à son comptoir d'accueil. Pour réserver votre place en ligne [connectez-vous à votre compte](#).

## 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 dégagement 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.

## Descriptions des programmes

### Service de halte-garderie | Âges : 3 ans à 6 ans

La garde d'enfants est un service que nous offrons pendant que vous profitez de nos installations et programmes Y. Nos amis d'âge préscolaire sont accueillis dans un espace rempli de possibilités. Le personnel invite les participants à jouer, à jouer et à faire de l'artisanat pendant la période des soins. Réservation requise.

### Badminton/Pickleball pour enfants et préadolescents

#### Âge: 6A - 12A

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

### Basketball pour enfants / les préadolescent

#### Âge: 6A - 8A / 9A - 12A

Il s'agit d'un programme d'apprentissage des rudiments du basket-ball. L'accent sera mis sur le plaisir, la participation, le travail en équipe et l'esprit sportif. Une inscription est requise.

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

#### Âge: 6A-8A / 9A-12A / 12A-15A

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. Une inscription est requise.

### 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. Une inscription est requise.

### H2O Extreme | Âge: 6A - 12A

Ce programme est un pur moment de plaisir ! Les enfants auront l'occasion de s'initier à des sports et jeux en piscine, comme le water-polo, des jeux de survie et bien plus encore. Prérequis : Les participants doivent être à l'aise en eau profonde et savoir nager au moins 25 mètres d'affilée.

### Zone Jeux pour Jeune du Y | Âge: 6A - 12A

Rejoignez nos animateurs et d'autres enfants du YMCA pour une soirée de jeux de société et d'activités physiques. Apprenez à jouer à des jeux classiques comme les échecs, les dames, les dominos et le Monopoly, ainsi qu'à une variété de nouveaux jeux issus de la collection de jeu du YMCA et de la bibliothèque de Rockland, tout en restant actif et en mouvement.

### Pickleball familial en | Âges : 6Y +

Pickleball est un sport de paddle (similaire à un sport de raquette) qui combine des éléments de badminton, tennis et tennis de table. Ce programme s'adresse aux joueurs de tous âges et niveaux. L'accent est mis sur la participation et le plaisir.

### Activités libres au gymnase pour les jeunes

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.

### Fusion de danse et de cheerleading « 5, 6, 7, 8 »

Préparez-vous à bouger, à danser et à encourager votre équipe, pompons en main ! Ce cours ultra-dynamique combine des chorégraphies amusantes et des mouvements inspirés du cheerleading pour un entraînement aussi festif qu'enthousiaste. Conçu pour les adolescents et les adultes, il vise à développer la confiance en soi, la coordination et l'endurance cardiovasculaire tout en s'amusant comme des fous. Aucune expérience n'est requise, il suffit d'apporter son énergie et son envie de bouger.