

# Horaire pour les enfants, les jeunes et les familles

## 5 janvier au 15 mars 2026

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

**JOURS FÉRIÉS :** Fév 14-16 (Journée de la famille)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15:45 – 17:45 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> Gymnase A Âges: 13A-17A ◆	17:00-17:45 <b>Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire</b> ■ Gymnase A Âges: 3A-5A	15:45 – 17:45 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ◆ Gymnase A Âges: 13A-17A		15:45 – 17:45 <b>Activités libres au gymnase pour les jeunes</b> ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	08:45 – 11:30 <b>Service de halte-garderie</b> □ Salle de halte-garderie Âges: 3A-6A	10:15 – 11:30 <b>Basket-ball en famille</b> ◆ Gymnase A Âges: 6A+
18:00 – 18:45 <b>Soccer intérieur pour enfants</b> Gymnase A Âges: 6A-8A ■		18:00 – 18:45 <b>Basket-ball pour enfants</b> ■ Gymnase A Âges: 6A-8A	18:00 – 20:00 <b>Service de halte-garderie</b> □ Salle de halte-garderie Âges: 3A-6A	17:00 – 18:00 <b>H2O Extreme</b> ■ Piscine Âges: 6A-17A	9:00 – 10:30 <b>Club de Basketball CR Hoops</b> Gymnase Âges: 7A-14A (Inscription avec la ville de Rockland)	10:15 – 11:30 <b>Pickleball en famille</b> ◆ Gymnase B Âges: 6A+
18:00 – 18:45 <b>Soccer intérieur pour les préadolescents</b> Gymnase B Âges: 9A-12A ■	18:00 – 20:00 <b>Service de halte-garderie</b> □ Salle de halte-garderie Âges: 3A-6A	18:00 – 18:45 <b>Basket-ball pour les préadolescents</b> ■ Gymnase B Âges: 9A-12A	18:00 – 20:00 <b>Zeux Jeux pour Jeune du Y</b> Salle de conférence Âges: 6A-12A	17:00 – 18:00 <b>Hip Hop pour les préadolescents</b> ■ Studio Âges: 9A-15A	9:15-10:15 <b>Tae Kwon Do en famille – Débutant</b> ■ Studio Âges: 6A+	12:00 – 14:00 <b>Les fêtes d'anniversaire</b> Gymnase Louer obligatoire
18:30-19:30 <b>Jeunes Apprendre à Nager</b> Piscine Âges: 10A-17A ■	18:00 – 20:00 <b>Zone Jeux pour jeune du Y</b> ■ Salle de conférence Âges: 6A-12A		18:00 – 19:00 <b>Karate: Débutants (Blanc et Jaune)</b> Gymnase Âges: 6A+) ■	18:00 – 18:45 <b>Soccer intérieur pour enfants / les préadolescents</b> ■ Gymnase A Âges: 6A-12A	10:30 – 11:30 <b>Tae Kwon Do en famille – intermédiaire/ avancé</b> ■ Studio Âges: 6A+	
19:00 – 20:00 <b>Service de halte-garderie</b> □ Salle de halte-garderie Âges: 3A-6A	18:00 – 19:00 <b>Karate: Débutants (Blanc et Jaune)</b> Gymnase Âges: 6A+) ■	19:00 – 20:00 <b>Service de halte-garderie</b> □ Salle de halte-garderie Âges: 3A-6A	19:00 – 20:00 <b>Karate: Intermédiaire (Orange à Bleu)</b> Gymnase Âges: 9A+(Fin de la session le 10 mars) ■	18:00 – 18:45 <b>Badminton/Pickleball pour enfants / les préadolescents</b> ■ Gymnase B Âges: 6A-12A	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+(Fin de la session le 10 mars) ■			19:00 – 19:45 <b>Les sports pour les jeunes</b> ◆ Gymnase Âges: 13A-17A	12:30 – 13:45 <b>Soccer/Badminton intérieur en famille</b> ◆ Gymnase Âges: 6A+	
					13:00 – 14:00 <b>Dance pour les préadolescents</b> ■ Studio 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 déchargement 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.

### Jeux actifs pour les enfants d'âge préscolaire | Âge: 3A - 5A

Une excellente façon de jouer, les enfants d'âge préscolaire se joignent au personnel Y dans des activités chaque semaine qui encouragent le jeu, le mouvement et le plaisir. Du jeu avec le grand parachute aux courses de relais, les participants auront l'occasion de nouer des amitiés et d'apprendre de nouveaux jeux pour jouer avec leurs amis et leur famille. Une inscription est requise.

### Jeux actifs pour les enfants | Âge: 6A - 12A

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 comprendront qu'il peut être très amusant d'intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne. Une inscription est 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-12 A / 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.

### Jeunes Apprendre à Nager | Âge: 13 - 17A

Ce programme enseigne les habiletés de base pour être à l'aise dans l'eau. Les participants apprendront à flotter avec et sans assistance, à se sentir à l'aise en entrant dans l'eau et en sortant de l'eau, et ils apprendront les techniques requises pour savoir nager, comme les techniques de respiration et de flottaison.

### 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.

### Karaté familial - Débutant | Âge : 6 ans+

Amusement et fitness pour toute la famille. Ce cours de karaté pour débutants est ouvert aux enfants, jeunes, adultes et familles. Les étudiants apprennent des techniques de respect, d'autodiscipline et d'autodéfense. Aucune expérience requise. L'inscription est obligatoire.

### Karaté familial - Intermédiaire | Âge : 9 ans +

Plaisir et remise en forme pour toute la famille. Ce cours de karaté intermédiaire est ouvert aux enfants, jeunes, adultes et familles travaillant sur des ceintures bleues à orange. Les étudiants apprennent le respect, l'autodiscipline et les techniques d'autodéfense. Ceintures jaunes et au-dessus. L'inscription est requise.

### Famille Taekwondo - Débutant et intermédiaire/avancé

#### Âge : 6A+

Parfait pour toute personne de 6 ans et plus, ce programme dynamique est dirigé par des instructeurs qualifiés de la célèbre école de taekwondo Tae E. Lee (une école officielle affiliée au monde de taekwondo célébrant son 47e anniversaire à Ottawa). Plongez-vous dans un monde d'excitation et de transformation pour améliorer votre forme physique, votre confiance en soi, maîtriser la discipline, affiner votre concentration et améliorer votre bien-être général. Rejoignez-nous et commencez votre voyage de maîtrise dans l'art du Tae Kwon Do. L'inscription est requise et aucune expérience nécessaire.

### 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.

### Sports pour les jeunes | Âge: 13A - 17A

Les adolescents sont invités à sortir avec des amis et le personnel du Y pour différents sports et activités chaque semaine.