

Horaires pour les enfants, les jeunes et les familles

7 septembre au 29 novembre 2026

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

JOURS FÉRIÉS : 7 septembre (Fête du Travail) – fermé, 12 octobre (Action de grâce) – Pas de programmes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16:00 – 17:15 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	16:00 – 17:15 Gymnase ouvert pour les jeunes ♦ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A	16:15 – 17:15 Volley-ball et Soccer pour les jeunes ■ <i>Gymnase</i> Âges: 13A-17A				
	17:30 – 18:30 Jeu supervisé ♦ <i>Zone d'endants</i> Âges: 3A-12A	17:30 – 19:30 Gym et Natation ■ <i>Gymnase/Piscine</i> Âges: 6A-12A	17:30 – 19:30 Jeu supervisé ♦ <i>Zone d'endants</i> Âges: 3A-12A		Prêt à Rester Seul Cours \$ □ Samedi le 27 Septembre 13:00-16:30 <i>Studio A</i> Âges: 9A+ Cours de Gardiennage \$ □ Samedi 7 nov. et dimanche 8 nov. 10-15:00 (les deux jours) <i>Studio A</i> Âges: 11A-14A	
18:30 – 19:15 Rugby pour enfants et préadolescents ■ <i>Gymnase</i> Âges: 6A-12A	18:45 – 19:45 Jay's Care Baseball ■ <i>Gymnase</i> Âges: 6A-12A					
19:00 – 20:30 Club Donjons et Dragons ■ <i>Studio A</i> Âges: 8A-12A						

Zone d'enfants (Sous la supervision des parents)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:00-9:00 12:00-14:30 16:00-20:45	8:00-9:00 12:00-14:30 16:00-17:15 18:45-20:45	8:00-9:00 12:00-14:30 16:00-20:45	8:00-9:00 12:00-14:30 16:00-17:15 19:45-20:45	8:00-9:00 12:00-14:30 16:00-19:45	8:00-12:45 14:00-15:45	8:00-9:00 10:00-15:45

Fêtes d'anniversaire

Samedi Science 10:00-12:00	Samedi Zone d'enfants 13:00-15:00	Dimanche Zone d'enfants 9:00-11:00	Dimanche Sports 12:00-14:00	Dimanche Piscine (dernier dimanche de chaque mois) 15:00-17:00
--	---	--	---	---

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, 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 0 à 9 ans peuvent participer aux programmes et utiliser les installations du Y, à condition d'être en compagnie d'un parent de 16 ans ou plus.

Pour assurer la sécurité de l'enfant, son parent doit rester dans le bâtiment pendant que l'enfant participe à un programme. Lorsque l'enfant ne participe pas à un programme, il ou elle doit faire l'objet d'une surveillance en tout temps par son parent.

Les enfants de 10 à 12 ans peuvent accéder aux installations sans parent. Les enfants de 10 à 12 ans peuvent arriver aux programmes pour préados et en repartir de façon autonome, à condition que leurs parents aient rempli les documents nécessaires donnant leur autorisation.

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

Zone d'Enfant (Supervisé du parents)

Un espace rempli de plaisir où les enfants peuvent courir, sauter, glisser et explorer dans un environnement sûr et excitant, avec des parents jouant activement et supervisant à leurs côtés ! Kid Zone encourage le mouvement, l'imagination et le temps de qualité en famille.

Veuillez noter : Des chaussettes sont requises pour l'entrée dans la zone pour enfants.

Jeu supervisé| Âge: 3A - 12A

Profitez de votre programme d'entraînement ou du programme YMCA pendant que votre petit s'amuse dans un environnement sûr et accueillant! Notre programme de garde d'enfants propose un jeu supervisé pour les enfants âgés de 3 à 12 ans, avec des jeux captivants, des jeux imaginatifs et de nombreuses occasions de courir, sauter, glisser et explorer dans notre zone réservée aux enfants. Notre personnel attentionné de l'enfance et de la jeunesse crée une expérience positive et active où les enfants peuvent se faire de nouveaux amis pendant que vous profitez du Y en toute tranquillité. **La réservation à l'avance est possible et les visites libres sont les bienvenues lorsque les places le permettent. Des chaussettes sont requises pour entrer dans la zone réservée aux enfants.**

Jay's Care Baseball | Âge: 6A - 12A

Relevez le défi pour une semaine de baseball amusante avec le YMCA et la Jays Care Foundation! Ce programme initie les enfants aux fondamentaux du baseball à travers des jeux passionnants, des activités de développement des compétences et un jeu d'équipe dans un environnement sûr, inclusif et solidaire. Les participants développeront la coordination, la confiance, le travail d'équipe et l'esprit sportif tout en restant actifs et en se faisant de nouveaux amis. Aucune expérience ou équipement de baseball préalable n'est requis — venez simplement prêt à vous amuser ! Tout le monde est le bienvenu, et tous les niveaux de compétence sont encouragés à participer. **L'inscription est obligatoire.**

Gym et Natation | Âge: 6A - 12A

Une occasion amusante de profiter d'un programme combinant gym et piscine avec une variété d'activités terrestres et aquatiques. Tous les participants doivent apporter des chaussures de sport pour la salle de sport, ainsi qu'un maillot de bain et une serviette pour la piscine. Le programme comprend 50 minutes en salle de sport et 50 minutes en piscine. Les animateurs assureront la transition du groupe de la salle de sport à la piscine et superviseront le changement des maillots de bain. Dépose en salle de sport, ramassage sur le bord de la piscine. La participation des parents/tuteurs n'est pas requise. **Une inscription est requise.**

Rugby pour les enfants et préadolescent| Âge: 6A - 12A

Faites découvrir à votre enfant le monde amusant et trépidant du rugby dans un environnement sûr et solidaire ! Notre programme est un programme récréatif conçu pour tous les niveaux de compétence âgés de 6 à 12 ans, avec un accent sur le plaisir, la forme physique et les compétences fondamentales. Que votre enfant découvre le rugby ou qu'il aime déjà ce sport, ce programme est parfait pour développer sa confiance en soi, son esprit d'équipe et sa coordination, tout en se faisant de nouveaux amis et en formant une communauté au YMCA. **Une inscription est requise.**

Club Donjons et Dragons | Âge: 8A - 12A

Entrez dans un monde d'aventure, de créativité et d'imagination ! Ce programme présente aux participants le jeu passionnant de Donjons & Dragons, où les joueurs créent des personnages, travaillent en équipe et se lancent dans des quêtes narratives épiques. Aucune expérience n'est nécessaire—les débutants et les joueurs expérimentés sont tous les bienvenus. Les participants gagneront en confiance, pratiqueront la résolution de problèmes et développeront des compétences sociales tout en explorant des mondes magiques et en créant leurs propres histoires. Viens prêt à imaginer, collaborer et s'amuser ! **Une inscription est requise.**

Activités libres au gymnase pour les jeunes | Âge: 13A - 17A

Consacrer du temps à la salle de sport ouverte pour jouer et s'amuser ensemble tout en établissant les bases d'une vie saine et active. Le personnel surveillera l'activité et donnera accès à divers équipements sportifs.

Volleyball et Soccer intérieur pour les adolescents | Âge: 13A - 17A

Profitez d'un programme de loisirs structuré qui alterne entre le volley-ball et le football chaque semaine, donnant aux participants la possibilité de développer des compétences dans les deux sports. Les séances comprennent des exercices de développement des compétences, des activités d'entraînement et des jeux dans un environnement amusant et solidaire. Que vous essayiez un sport pour la première fois ou que vous cherchiez à améliorer votre technique, ce programme est une excellente façon de rester actif, de renforcer votre confiance en vous et de vous amuser. Tous les niveaux de compétence sont les bienvenus, et aucune expérience préalable n'est nécessaire. **L'inscription est obligatoire.**

Prêt à Rester Seul Cours| Âge: 9A+

Préparez votre enfant à rester seul à la maison !

Votre enfant est-il prêt à rester seul à la maison? Inscrivez-vous dès aujourd'hui pour notre cours YMCA Foyer-Autonomie! Donner aux enfants la confiance nécessaire pour prendre soin d'eux-mêmes lorsqu'ils sont seuls à la maison. Ce cours est conçu pour les jeunes de 9 ans et plus afin de leur fournir les compétences nécessaires pour s'occuper d'eux-mêmes pendant de courtes périodes. Les participants apprendront :

- Stratégies pour créer un environnement sûr et positif
- Comment gérer des situations réelles
- Prévention des blessures
- Compétences de base en premiers secours

Membre 36,00\$

Non membre 40,00\$

Cours de Gardiennage | Âge: 11A - 14A

Les participants apprendront les bases de la façon de prendre soin, de divertir, d'engager et de s'occuper en toute sécurité des jeunes enfants. Ce cours est conçu pour les jeunes de 11 à 14 ans afin d'accroître leur confiance en eux tout en offrant une expérience pratique avec les compétences nécessaires pour être un(e) baby-sitter, y compris :

- Comment s'occuper des bébés, des tout-petits, des enfants d'âge préscolaire et des enfants d'âge scolaire
- Activités et jeux adaptés à l'âge
- Stratégies pour créer un environnement sûr et positif et prévenir les blessures
- Compétences en résolution de problèmes et en prise de décision pour gérer les urgences
- Compétences de base en premiers secours

Membre 81,00\$

Non membre 90,00\$