



# CANADIAN SPORT FOR LIFE *Kingston*



# AU CANADA, LE SPORT C'EST POUR LA VIE *Kingston*

Au Canada, le sport c'est pour la vie (anglais CS4L) est un mouvement qui vise à améliorer la qualité du sport et de l'activité physique au Canada. CS4L Kingston cherche à rallier le sport, l'éducation, la récréation et la santé, et à uniformiser les programmes communautaires, provinciaux et nationaux. Voici nos projets:

## **Sommet "Jouez pour la vie", 7 novembre**

*Une vision pour le sport  
et l'éducation physique de qualité*

Le sommet "Jouez pour la vie" est une conférence d'une journée pour tous les fournisseurs et prestataires de services relié aux sports et loisirs ainsi que la santé et l'éducation. Lors de ces présentations engageantes, les participants auront l'opportunité d'entendre parler des meilleures pratiques locales, d'avoir accès à plusieurs ressources et outils utiles et être inspirés par des champions de CS4L de renommée nationale.

[www.CS4LKingston.com](http://www.CS4LKingston.com)

## **Mois KGA**

Tous les mois d'avril et septembre, des organisations locales de sports et de loisirs offrent gratuitement des activités, ateliers, événements, journées portes-ouvertes ainsi que des défis actif.

## **Bibliothèque de Jeux**

La bibliothèque de jeux aide à promouvoir l'éducation physique et aide les familles de Kingston à être actives à la maison. Vous pouvez emprunter gratuitement des trousse de jeux qui sont disponibles à plusieurs endroits à travers la ville.

[CS4L@CityofKingston.ca](mailto:CS4L@CityofKingston.ca)

CS4L Kingston est subventionné par la Province de l'Ontario, le Ministère du Tourisme ainsi que Culture et Sport.



# activités gratuites

Tout au long  
du mois



2014 **septembre**



Tous les programmes sont offerts en anglais. Pour plus de ressources en français, SVP envoyez une courriel a:

[CS4L@CityofKingston.ca](mailto:CS4L@CityofKingston.ca)

## Arts Martiaux

### Patenaude Martial Arts (629 rue Division)

Essayez nos programmes d'arts martiaux!

Places limitées, réservez au [kingstonfsd@live.com](mailto:kingstonfsd@live.com).

#### Entraînement Kung-Fu

- 9 et 11 septembre de 18h à 19h (5 à 12 ans)
- 16 et 18 septembre de 19h à 21h (13 à 50 ans)

#### Entraînement Kickboxing et AMM

- 23 et 25 septembre de 20h à 21h (13 à 50 ans)

### Tallack Martial Arts (2777 rue Princess)

Initiation au karaté pour toute la famille! Places limitées, réservez au 613-634-9277.

#### Karaté débutant

- 10 septembre de 19h à 19h30 (13 à 17 ans)
- 11 septembre de 17h à 17h30 (9 à 12 ans)
- 17 septembre de 17h à 17h30 (4 et 5 ans)
- 24 septembre de 17h 45 à 18h15 (6 à 8 ans)

#### Karaté adulte

- 17 septembre de 19h à 19h30 (18 ans et +)

#### Kung Fu

- 9 septembre de 19h à 19h30 (13 ans et +)

## Ateliers

### Initiation à l'éducation physique

Apprenez comment aider les enfants à développer le goût à l'éducation physique à la maison, à l'école, et dans la communauté.

Places limitées, réservez au [CS4L@cityofkingston.ca](mailto:CS4L@cityofkingston.ca).

- Bibliothèque Centrale (130 rue Johnson)  
23 septembre de 13h30 à 15h  
16 septembre de 18h30 à 20h

### Initiation à l'entraînement selon le développement

Comment planifier les jeux et activités pour les enfants selon les stades de la croissance et du développement.

Places limitées, réservez au [CS4L@cityofkingston.ca](mailto:CS4L@cityofkingston.ca).

- Bibliothèque Centrale (130 rue Johnson)  
20 septembre de 13h30 à 15h  
17 septembre de 18h 30 à 20h

### Principes High 5 du développement sain de l'enfance

Enseigne aux chefs de première ligne comment "épicer" la qualité des programmes offerts aux enfants. Certification incluse.

Places limitées, réservez à [Tony@BGCKingston.ca](mailto:Tony@BGCKingston.ca)

- Boys and Girls Club of Kingston & Area (Location Ouest)  
1300 Route Bath – Centre d'achat Frontenac  
26 septembre de 9h à 16h

## Cheerleading

### Kingston Elite All-Star Cheerleading (7B-785 Boul Sir John A MacDonald )

Un atelier gratuit pour les débutants. Apprenez les mouvements de base des meneurs de jeux.

Pour les 4 à 16 ans.

- 7 et 9 septembre de 18h à 19h

## Course de BMX

### Association de BMX de Kingston)

Le BMX est un sport excitant où les enfants de tout âge peuvent utiliser la piste.

- Parc Woodbine, 1180 Route Woodbine  
23 septembre, de 18h à 20h

## Danse

### 5678 Dance Studio (579 rue Princess )

Portes-ouvertes: Venez danser avec nous, essayez des cours amusants, rencontrez notre personnel et nos étudiants. Pas besoin de réserver, présentez-vous! Les activités seront listées sur notre site web:

[5678dancestudio.ca](http://5678dancestudio.ca). Activité pour tous!

- 7 septembre de 14h30 à 17h

### Éducation bien-être ultime

Appréciez les bienfaits de muscles équilibrés grâce aux flux d'énergie électrique qui aide à réduire la douleur et augmente l'amplitude de vos mouvements.

- Woolen Mill, #204 - 4 rue Cataraqui  
11, 18 et 25 septembre, 13h à 16h

### Rob Roy Pipe Band et danseurs écossais

Danse écossaise. 6 ans et +.

- 10 septembre de 19h à 20h  
Ste Marguerite Bourgeoys, 355 Promenade Waterloo

## Entretien de bicyclette de base

### Cycle Kingston (Centre Mémorial, 303 rue York)

Est-ce que votre bicyclette est faite pour vous? Apprenez à réparer une crevaison et sachez quoi apporter en tout temps. Pour tous les âges.

- 13 septembre, de 10h à 10h30 et de 10h30 à 11h

## Équitation

### Ferme DreamCatcher (3185 Rte McGarvey, Inverary)

Atelier interactif et amusant avec les chevaux. 8 ans +. Places limitées, réservez au [ride@dreamcatcherfarm.ca](mailto:ride@dreamcatcherfarm.ca)

- 13 septembre de 14h à 15 h30

Portes-ouvertes: Venez visiter nos aménagements!

Bienvenue à tous!

- 13 septembre de 13h à 16h

## Escrime

### Club d'escrime de Kingston (362 rue Division)

Leçons d'introduction à l'escrime pour toute la famille. Places limitées, réservez au 613-547-5580.

#### Sabre

- 8 septembre de 18h à 19h (Filles 6 à 10 ans)
- 8 septembre de 19h à 21h (Garçons 10 ans et +)
- 9 septembre de 18h à 19h (Garçons 6 à 10 ans)

### Escrime

- 9 septembre de 13h à 15h (50 ans et +)
- 9 septembre de 19h à 21h (18 ans et +)

### Ados & Adultes: Fleurets

- 10 septembre de 19h à 21h (14 ans et +)

### Sabre compétitif

- 11 septembre de 19h à 21h (14 ans et +)

### Entraînement d'escrime compétitive

- 13 septembre de 9h à midi (12 ans et +)

## Événements

### **Festival des épouvantails**

Bricolages, tours de chariot, musique, BBQ, construction d'épouvantails!

- Centre de la jeunesse Wally Elmer, 50 rue MacCauley  
13 septembre de midi à 15h

### **Rencontre pour fournisseurs d'activité physique**

Rencontrez d'autres fournisseurs d'activité physique locaux et discutez des programmes, ressources, et opportunités de collaboration.

Réservez au [CS4L@cityofkingston.ca](mailto:CS4L@cityofkingston.ca)

- Centre Aquatique Artillery Park, 382 rue Bagot  
9 septembre de 19h à 20h30

## Forme

### **Athlétisme et Loisirs de Queen's (284 rue Earl)**

Essayez n'importe quel programme de bien-être et forme gratuitement toute la semaine du 8 au 14 septembre.

Premier arrivé, premier servi. 16 ans et +. Voir "fitness-free-for-all" à [www.gogaelsgo.com](http://www.gogaelsgo.com)

### **Centre Aquatique Artillery Park (382 rue Bagot )**

Quick Fit 4 Lunch: Exercices rafraîchissant! 15 ans et +.

- 15 septembre de 12h15 à 13h

Zumba: Rythme latin et mouvements faciles. 15 ans +.

- 18 septembre de 17h10 à 18h

### **Living Yoga Studios (11 avenue Livingston )**

Places limitées, réservez à [info@livingstudios.ca](mailto:info@livingstudios.ca).

Initiation au yoga (16 ans et +)

- 9 septembre de 19h à 20h
- 16 septembre de 19h30 à 20h30

Cours de respiration yoga (16 ans et +)

- 10 septembre de 17h30 à 18h30
- 11 septembre de 9h30 à 10h30

### **Nation Métis de l'Ontario**

Forme Cercle complet: Circuit d'activités physique axées sur le corps entier. Un mélange de cardio, de force et d'entraînement. L'activité est à l'extérieur et dépendra donc de la température. De 14 à 65 ans.

- Parc Tugwood, 179 rue Railway

22 et 25 septembre de 17h30 à 18h15

23 septembre de 12h15 à 13h

## Gymnastique

### **Club de Gymnastique du Fort Henry (57 Lundy's Lane)**

Une chance d'essayer la gymnastique pour une journée! Apprenez de nouvelles habiletés et amusez-vous! De 4 à 12 ans.

- 20 septembre de midi à 13h

### **Club de Gymnastique**

**(320-1343 aveMidland)**

Joignez-nous pour une heure de plaisir et de gymnastique. De 2 à 12 ans.

Places limitées, réservez au 613-384-1190.

- 14 septembre de 15h à 16h

## Jardinage

### **Jardin communautaire rue Oak**

**(Coin de la rue Oak et de l'avenue Brant)**

Travail au Jardin Acorn

- 9, 16 et 23 septembre de 16 h à 19 h

## Natation

### **Centre Aquatique Artillery Park (382 rue Bagot )**

Bain libre gratuit. Les enfants de 9 ans et moins doivent être accompagnés d'un gardien de 16 ans +

- 27 septembre de 14h à 16h

### **PSP Récréation communautaire (Centre sportif communautaire militaire de Kingston, 11 Navy Way )**

Bain libre gratuit!

- 20 et 21 septembre de 14h à 16h30

## Patin libre

### **Centre INVISTA (1350 Route Gardiners)**

Les enfants de 10 ans et moins doivent porter un casque approuvé par l'ASC.

- 27 septembre de 14h à 15h45

## Programmes d'apprentissage de la petite enfance

### **Centre de la petite enfance**

Programme de gym: Programme mettant l'emphase sur le développement physique.

Pour les 18 mois à 6 ans.

- St. Patrick Catholic School, 158 rue Patrick  
8, 9, 15, 16, 22 et 23 septembre de 9h à 11h

Movin' & Groovin': Venez participer aux mouvements et activités musicales avec votre enfant 0 à 6 ans.

- Centre de ressources pour familles militaires de Kingston, 32 Lundy's Lane  
10,17 et 24 septembre de 9h30 à 11h30

## Quilles

### **Cloverleaf Junior Bowling**

**Cloverleaf Lanes , 10 Route Bath**

Clinique gratuite avec des entraîneurs certifiés. 3 à 21 ans.

- 7 septembre de midi à 14h

# Septembre 2014

**7**

Clinique 10 Quilles-  
Ligue Junior  
Cloverleaf

Portes Ouvertes au  
studio de danse  
5678

Kingston Elite  
Cheerleading offre  
un atelier

**8**

Programme de  
gym.

Fitness Free-for-All  
de Queen's débute!

Sabre au club  
d'escrime de  
Kingston!

**9**

Programme de  
gym, 9h30-11h

Essayez le  
Cheerleading, le  
Kung-Fu, l'escrime  
ou le Yoga ce soir!

Travail au jardin  
communautaire

Rencontre pour  
fournisseurs  
d'activité physiques  
19h

**10**

Movin' & Groovin'  
Fleuret & Karaté  
débutant ce soir à  
19h

Danse écossaise!

Respiration Yoga  
aux studios Living  
Yoga

**11**

Respiration Yoga  
ce matin, 14  
Danse Méridien  
Muscle – pour  
guérir ou se  
rafraîchir!

Ce soir:  
- Karaté, Kung-Fu,  
Zumba, Sabre  
compétitif

**12**

Transport actif  
signifie n'importe  
quel moyen de  
transport ou  
l'humain doit  
bouger, tel la  
marche, le vélo, le  
patin à roues  
alignées, etc.  
Planifiez votre  
itinéraire au  
[kcat.ca](http://kcat.ca).

**13**

Commencez la  
journée à l'épée au  
Club d'escrime de  
Kingston

Entretien de  
bicyclette de base  
au Centre  
Mémorial.

Festival des  
épouvantails

Equitation

**14**

Rejoignez le club  
de Gymnastique de  
Kingston pour une  
heure de plaisir et  
gymnastique!

[ParticipAction.com](http://ParticipAction.com)

**15**

Programme de  
gym, 9h30-11h

Quick Fit 4 Lunch

Découvrez les  
jardins  
communautaires  
de Kingston [www.kingstoncommunitygardens.ca](http://www.kingstoncommunitygardens.ca)

**16**

Programme de gym

Forme Cercle  
Complet, Intro au  
yoga, Travail au  
jardin et Kung-Fu

Atelier d'initiation  
au savoir faire  
physique

**17**

Cours de karaté à  
Tallack Martial Arts.

Movin' & Groovin'

Atelier d'initiation  
à l'entraînement  
selon le  
développement

**18**

Kung-Fu –Un de  
plusieurs cours  
d'arts martiaux  
disponibles

Danse Méridien  
Muscle

Zumba

**19**

Trouvez un  
nouveau sentier où  
marcher, pédaler  
ou pagayer et  
appréciez le plein  
air. Planifiez votre  
fin de semaine:  
[www.trails-at-a-glance.ca](http://www.trails-at-a-glance.ca)

**20**

Le club de  
Gymnastique du  
Fort Henry

Nagez!

Atelier d'initiation  
à l'entraînement  
selon le  
développement

**21**

Nagez au Centre  
des Sports  
Communautaire  
Militaire de  
Kingston 14h à  
16h30

**22**

Programme de gym  
promouvie le  
développement  
physique au gym  
Forme Cercle  
Complet

**23**

Programme de gym  
Forme Cercle  
Complet

AMM, Kickboxing &  
Jardinage

BMX!

**24**

Karaté débutant  
pour les 6 à 8 ans,  
ce soir chez Tallack  
Martial Arts.

Movin' & Groovin'

**25**

Danse Méridien  
Muscle, 13h  
Kickboxing & AMM

Forme Cercle  
Complet, 17h30

**26**

Entraînement "High  
5" gratuit

Art Le Soir 19h à  
22h

**27**

Patinage au Centre  
INVISTA.

Natation au Centre  
Aquatique  
d'Artillery Park