

---

## INFO-PARENTS #1 HIVER 2026

---

À partir de Programme jeunesse <programmejeunesse@sas.ulaval.ca>

Date Jeu 29/01/2026 15:52

# INFO-PARENTS JANVIER 2026

## BIENVENUE



## **Nous vous souhaitons une belle session de cours avec nous !**

N'oubliez pas que vous avez accès à :

- Une boutique [Décathlon](#) pour vos achats d'articles sportifs, située au deuxième étage;
- La possibilité de vous entraîner pendant l'activité de votre enfant en vous procurant la carte week-end. Consultez notre site web ou présentez-vous à la réception pour plus de détails et faire l'achat de votre carte;
- Pour les activités en salle seulement : Une préinscription pour les sessions d'hiver et de printemps.

## **QU'EST CE QUE L'INFO-PARENTS ?**

L'info-Parents est le moyen que nous privilégions pour vous informer:

- des règles et des procédures,
- des annulations de cours,
- des changements de locaux,
- des dates d'inscriptions,
- des nouveautés, etc...

Ce bulletin électronique vous sera envoyé chaque mois. Vous pourrez aussi le consulter sur notre site Web dans la section des *Activités Jeunesse* selon votre groupe d'activité.

## **CONSIGNES GÉNÉRALES**



Le Peps offre une grande variété de cours et d'activités physiques pour les jeunes ! Des centaines d'enfants, petits et grands, bougeront dans nos installations chaque fin de semaine.

### **Vestiaire familial**

Vous avez à votre disposition un grand vestiaire familial situé à votre gauche après le garrot. Nous vous demandons de ne pas réserver les douches ou les cabines de déshabillage pendant les cours et d'utiliser celles-ci façon rapide et courtoise afin que tous les usagers puissent en profiter. **Les bottes et souliers d'extérieur doivent rester à l'entrée du vestiaire.**

### **Photos et vidéos proscrites**

Par respect pour tous et chacun, nous vous exigeons de bien vouloir éviter de prendre des photos et des vidéos de vos enfants lors des activités.

### **Carte d'accès pour les participants jeunesse**

Tous les participants aux activités du Peps doivent posséder une carte d'accès pour circuler dans nos installations et passer au garrot. Cette carte, avec photo, est produite à la réception du Peps, niveau 1.

Les parents n'ont pas besoin de carte pour accompagner leur enfant. Si vous sortez pendant le cours où aller aux estrades de la piscine, un estampe est disponible pour faciliter votre retour. L'estampe se situe où la personne qui donne accès au garrot, attachée à l'écran d'ordinateur via une chaîne. **Reprise des cours** Les cours annulés en raison d'événements/d'incidents incontrôlables (ex. : tempête, panne électrique, problème de qualité d'eau) ne sont ni reprises ni remboursés. Il en est de même si le participant devait s'absenter pour un ou plusieurs cours. Il n'est pas possible de reprendre un cours dans un autre groupe.

## **NATATION**



La session compte 8 leçons.

#### **Bonnet de bain obligatoire - Parents et enfants dans l'eau**

Le bonnet de bain est obligatoire pour tous les enfants et les parents présents dans l'eau. Vous pouvez vous procurer un casque de bain au comptoir de service, local 0810, au coût de 3.00\$

#### **Carnet de natation**

Merci d'apporter le carnet de votre enfant à son moniteur dès que possible si vous en avez un. Dans le cas contraire, votre enfant en recevra un lors du dernier cours.

#### **Observation des cours**

Merci d'observer vos enfants dans les gradins. L'escalier pour vous rendre se trouve devant la réception.

#### **Responsable sur place**

N'hésitez pas à consulter la personne responsable à la piscine si vous avez des questions. Elle est identifiée par un gilet noir de l'université Laval.

## ACTIVITÉS EN SALLE



#### **Apporter une gourde**

Nous suggérons fortement aux jeunes d'apporter une gourde lors de leur activité

afin d'assurer une bonne hydratation et limiter les déplacements vers les abreuvoirs. N'oubliez pas d'identifier la gourde à son nom. **Fin de cours** Pour la sécurité de votre enfant, nous vous prions de venir le chercher directement dans le local où son cours a lieu cinq minutes avant la fin du cours.

#### **Vous désirez parler à l'intervenant ?**

Merci d'aller le rencontrer avant ou après le cours afin qu'il puisse se concentrer sur son enseignement aux jeunes pendant les heures du cours.

#### **Observation des cours d'escalade et de tennis**

Nous vous demandons d'observer les cours au stade couvert à partir des gradins. Un nombre de personnes réduit sur la piste d'athlétisme facilite le travail des intervenants et l'entraînement des coureurs. **Il est strictement interdit de laisser la fratrie courir sur la piste, jouer dans la trappe de sable ou sauter sur les trampolines**

Nous vous demandons de prendre l'escalier à l'extrême EST du stade (Porte 0386), vis-à-vis les trampolines et de monter un étage.

#### **Observation des cours de badminton, mini-basket, mini-volleyball et 1001 pattes**

Nous vous demandons d'observer les cours dans la Mezzanine 0331 au 2e étage. Il est possible d'y accéder via le gymnase.



Au cours de la session, certaines annulations sont prévues dans la programmation.

Dans ces cas, les activités ne sont pas reprises et il n'y a pas de remboursement

car le prix a été établi en conséquence. Les dates de ces annulations figurent sur votre reçu d'inscription.

**APPRENDRE À PATINER: 15 février**

**ESCALADE: 7, 8 et 22 février**

**NATATION : 28 février, 1er mars et 6 mars**

**MINI ROUGE ET OR TENNIS: 2 et 4 mars**

**TENNIS: 7, 8 et 22 février**



Advenant une tempête, merci de consulter nos plateformes de communication avant de vous déplacer.

[Facebook du PEPS](#)

[Site web du PEPS](#)

**Si aucun avis n'est émis, considérez que l'ensemble des activités prévues ont lieu.**

# CAMPS Sports de la relâche

Propulsés par  **DECATHLON**

Les camps de la relâche du PEPS offrent aux jeunes une semaine active et stimulante, remplie d'activités sportives variées et adaptées à tous les niveaux. C'est l'occasion idéale de bouger, de découvrir de nouvelles disciplines et de profiter d'un environnement encadré et dynamique pendant les vacances.

👉 Veuillez noter que les places sont limitées.

Vous pouvez consulter la programmation ici : <https://peps.ulaval.ca/camps-de-la-relache>

Au plaisir d'accueillir vos jeunes au PEPS pour une relâche tout en mouvement!

## Questions / Commentaires

Tout au long de la session, nous sommes disponibles pour répondre à vos questions et recueillir vos commentaires et vos suggestions. N'hésitez surtout pas à nous contacter !

### **Responsables natation - Présence à la piscine sur les heures de cours**

Evelyne Bourassa, Juliette Boudreault et Charles Normand

### **Coordonnatrice des activités en salle**

Nadia Bolduc 418 656-2131, poste 406022 : [programmejeunesse@sas.ulaval.ca](mailto:programmejeunesse@sas.ulaval.ca)

### **Coordonnatrice des activités aquatiques**

Julie Ouzilleau 418 656 -2131, poste 408568 : [aquatique@sas.ulaval.ca](mailto:aquatique@sas.ulaval.ca)

---

**Les activités de plongeon sont gérées par ARO  
Responsable**

Andréanne Lafleur-Caouette : [infoplongeon.aro@gmail.com](mailto:infoplongeon.aro@gmail.com)

---

---

