

En English version is available at [crfmv.com/en/](http://crfmv.com/en/) or at the Centre

# PROGRAMMATION

## PRINTEMPS

## HIVER

# 2026

**NOUVEAUTÉS CHAQUE MOIS!**

Consultez notre calendrier virtuel pour découvrir  
d'autres activités : [crfmv.com/fr/calendrier/](http://crfmv.com/fr/calendrier/)



CRFM  
Valcartier  
MFRC

# INSCRIPTION

Dès le 15 décembre 8 h 30

418 844-6060

*\*Priorité aux familles de militaires et de vétérans.*



## INSTALLATIONS

LOCAL	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE
Local Op. Soleil	Local 109 au CRFMV aménagé pour les parents et leurs enfants. Venez profiter du local lors des périodes libres et échanger avec d'autres parents.	Lundi au vendredi de 13 h à 16 h 30 et les mardis de 8 h 30 à 12 h	Les parents et leurs enfants de 0-5 ans.
Club jeunesse Le Repaire	Le club jeunesse Le Repaire offre aux jeunes un milieu d'appartenance sain favorisant leur intégration et leur épanouissement. Le Repaire est encadré par une équipe d'intervenants qualifiés et dynamiques présents pour accompagner, outiller et soutenir les jeunes dans leur cheminement vers le monde adulte. Les jeunes qui fréquentent Le Repaire ont accès à plusieurs activités, structurées ou non (table de billards, baby-foot, jeux vidéo, jeux de société, musique, etc.).	Mercredi 18 h à 21 h* Jeudi 18 h 30 à 21 h 30 Vendredi 18 h 30 à 22 h 30 *Les élèves de 6 <sup>e</sup> année sont les bienvenus les mercredis.	12-17 ans
Centre de documentation	Le centre de documentation est un endroit calme, en dehors de la maison, pour faire vos démarches en recherche d'emploi, et de plus avoir tous les outils nécessaires à la portée de la main.	Lundi au vendredi de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 30	Tous
Salle communautaire	Durant les heures d'ouverture du Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier, il est possible pour vous d'utiliser la salle communautaire. Colorée et aménagée par les bénévoles, vous y trouverez une multitude d'informations sur les activités et programmes offerts par le CRFMV et ses partenaires. Que vous soyez seul, accompagné ou avec vos enfants, l'endroit est idéal pour jaser, faire de nouvelles connaissances ou relaxer.	Lundi au vendredi de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 30	Tous

## SERVICES DE GARDE

SERVICE	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Halte garderie*	Un service de garde occasionnelle et de dépannage.	Lundi au vendredi** 7 h à 16 h 30	2-5 ans (préscolaire)	5 \$ de l'heure ou 35 \$ par jour. Deux enfants : 8,50 \$ de l'heure ou 60 \$ par jour.
Halte de soir*	Un service de garde occasionnelle et de dépannage.	Mardi-mercredi-jeudi** 18 h à 21 h	<b>NOUVEAU</b> 0-11 ans	5 \$ de l'heure.
Pouponnerie*	Service de garde occasionnelle et de dépannage.	Lundi au vendredi** 8 h à 12 h et 12 h à 16 h	0-2 ans	17,50 \$ par période de 4 heures.

\*Réservation obligatoire au minimum 24 heures d'avance.

\*\* Toute l'année sauf les jours fériés.






# ENFANCE 0 À 5 ANS



= INSCRIPTION EN LIGNE DISPONIBLE POUR CERTAINS ATELIERS.  
SCANNER LE CODE QR.



HIVER  
PRINTEMPS

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Bébé jasette	Un lieu chaleureux et sécuritaire qui favorise les échanges, le soutien et la camaraderie où les parents et les enfants viennent partager quelques heures de plaisir.	Mercredi 9 h 30 à 11 h 14 janvier au 1 avril 8 avril au 17 juin	Les parents et leurs enfants de 0-12 mois. <i>Femmes enceintes vous êtes aussi bienvenues au groupe.</i>	Gratuit, inscription obligatoire. 
Groupe plein d'soleil	Les parents et les enfants sont invités à venir échanger et créer des liens, dans un environnement amusant, chaleureux et sécuritaire. Un comité de bénévoles voit à l'élaboration de différentes activités. Les enfants demeurent sous la supervision de leurs parents.	Jedi 9 h 30 à 11 h 15 janvier au 2 avril 9 avril au 18 juin	Parents et leurs enfants de 0-5 ans.	Gratuit, inscription obligatoire. 
<b>NOUVEAU</b> Groupe plein d'soleil pères-enfants	Les papas et les enfants sont invités à venir échanger et créer des liens, dans un environnement amusant, chaleureux et sécuritaire. Un comité de bénévoles voit à l'élaboration de différentes activités. Les enfants demeurent sous la supervision de leurs papas.	Vendredi 9 h 30 à 11 h 16 janvier au 3 avril 10 avril au 19 juin	Les pères et leurs enfants de 0-5 ans.	Gratuit, inscription obligatoire. 
Cours prénataux adaptés à la réalité militaire	Les rencontres prénatales sont destinées à préparer les futurs parents à bien vivre la grossesse, la naissance et les premiers jours de leur enfant. Un moment pour faire connaissance avec d'autres futurs parents, échanger sur leurs expériences et trouver réponse aux principales questions qu'ils peuvent se poser durant la grossesse.	Samedi et dimanche 9 h à 15 h 7 et 8 février ou 25 et 26 avril	Pour les parents en devenir.	Gratuit, inscription obligatoire. 
Bienvenue Bébé	Visites prénatales et/ou postnatales à même le CRFMV, et ce pour les futurs et nouveaux parents de la communauté militaire. Ce programme a pour but d'informer les parents sur les services internes et externes dans le domaine de la périnatalité et échanger sur cette aventure qu'est l'arrivée d'un enfant.	En tout temps. Veuillez prendre rendez-vous avec l'intervenante à l'enfance.	Futurs et nouveaux parents de la communauté militaire.	Gratuit, inscription obligatoire.
<b>NOUVEAU</b> Programme Papas militaires	Dix ateliers offrent un espace bienveillant pour échanger entre pairs, réfléchir à votre rôle de père et partager forces et défis liés à la vie familiale et au service militaire, tout en explorant stratégies de parentalité et résilience. <i>Offert en collaboration avec l'aumônerie des FAC.</i>	Jedi 9 h à 11 h 30 5 février au 16 avril (pas d'atelier le 5 mars)	Papas militaires actifs.	Gratuit, inscription obligatoire.
Atelier préparatoire à la mutation   Apprentissage de l'anglais	Les enfants sont invités à un atelier d'initiation à une langue seconde par des jeux, des comptines et des chansons sous la supervision d'une animatrice qualifiée. <i>Si votre enfant fréquente le CPE la Sentinelle des petits, nous pouvons aller le chercher afin qu'il puisse se joindre au groupe.</i>	Mardi 9 h à 10 h ou de 10 h à 11 h Mercredi de 10 h à 11 h 13 janvier au 11 mars (pas de cours le 3 et le 4 mars) 17 mars au 6 mai	4-5 ans	55 \$ par session de 8 semaines.
Groupe anglophone: Get Together Club	Vous aimeriez connaître d'autres anglophones vivant la même réalité que vous ou vous êtes bilingues et vous désirez conserver vos habiletés en anglais : Le Get Together Club est l'endroit idéal pour rencontrer de nouvelles personnes, échanger en anglais et participer à des activités variées. Dans un local spécialement aménagé pour accueillir de jeunes enfants.	Lundi 9 h 30 à 11 h 12 janvier au 30 mars 6 avril 15 juin	Personnes seules ou avec enfants de 0-5 ans.	Gratuit, inscription obligatoire. 
Jardin des petits explorateurs	Un programme d'activités éducatives, conçu dans un environnement enrichissant, visant l'épanouissement complet des enfants à travers des activités variées qui stimulent leur curiosité et leur créativité.	Lundi au vendredi 8 h 30 à 11 h 30 5 janvier au 3 avril 6 avril au 19 juin	2-5 ans	15 \$ par enfant par demi-journée. 25 \$ pour deux enfants de la même famille. 35 \$ pour trois enfants de la même famille.

## JEUNESSE 3 À 12 ANS

HIVER  
PRINTEMPS

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Activités papas-enfants	Être père, le plus beau métier du monde! Venez renforcer vos liens avec vos enfants en passant un moment privilégié avec eux. Une expérience positive et une occasion d'échanger avec d'autres pères.	En février Date à déterminer.	Les pères et leurs enfants de 3-12 ans	Variable selon l'activité.
Quoi? On déménage!	Atelier de groupe pour les enfants qui vivront un déménagement. Par le biais d'une histoire et d'un bricolage ayant pour thème le déménagement et les émotions vécues, cette activité a pour but d'outiller les jeunes à mieux comprendre la situation et à faciliter leur transition vers un nouveau milieu.	Mercredi 18 h à 19 h 20 mai	Enfants de 5-9 ans vivant un déménagement.	Gratuit

## JEUNESSE 6 À 12 ANS

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Les Aventuriers	Les jeunes de 4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> année sont invités à vivre une expérience prémaison de jeunes où ils participeront à des activités préventives et éducatives, encadrées et animées par les intervenants jeunesse.	Vendredi 15 h 30 à 17 h 16 janvier au 5 juin	Les jeunes de 4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> année.	10 \$ inscription obligatoire.
Seul en toute sécurité	Cet atelier a pour but d'enseigner aux enfants les règles de sécurité à suivre lorsqu'ils sont seuls à la maison, lors du retour de l'école et dans les parcs.	Samedi 13 h à 16 h 21 février ou 9 mai	8-12 ans	10 \$ par enfant

## JEUNESSE 10 À 17 ANS

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
Déménager, bien s'adapter!	Atelier permettant d'outiller les adolescents face à un déménagement. Lors de cette rencontre, les thèmes abordés favoriseront leur transition vers un nouveau milieu.	Mercredi 18 h à 19 h 20 mai	Jeunes de 10-17 ans vivant un déménagement.	Gratuit
Soupers-causeries Juste pour dire	Lors des rencontres, différents sujets seront abordés (relations amoureuses, alcool, drogue, sexualité, orientation sexuelle, médias sociaux, etc.).	Début en janvier *Les soirs de Repaire.	12-17 ans	Gratuit

## Bénévolat

Vous pouvez vous impliquer dans votre milieu lors des différentes activités offertes à la communauté par le Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier et ses partenaires. L'implication communautaire vous intéresse? Écrivez-nous : [info@crfmv.com](mailto:info@crfmv.com)



# FÊTES FAMILIALES ET ÉVÉNEMENTS

HIVER  
PRINTEMPS

ACTIVITÉ   ÉVÉNEMENT	HORAIRE
Activité pères, enfants	Février
Disco de St-Valentin	13 février   19 h à 21 h
Journée de la femme	27 février   En soirée
La chasse aux cocos de Pâques	28 mars   9 h à 17 h
Mois de l'enfant militaire	Avril
Disco de Pâques	10 avril   19 h à 21 h
Journée des dons   Veux-tu ça?	30 mai   9 h à 11 h 30
Disco de fin d'année	12 juin   19 h à 21 h
Dad Fest	14 juin



HIVER 2026  
PRINTEMPS

## ADULTE 18 ANS ET PLUS

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
<b>Cours de langue seconde</b> (français   anglais)	Les cours sont offerts au printemps, à l'automne et à l'hiver et peuvent se donner le jour et le soir. Ce programme hybride combine la pratique de la conversation en groupe (2 heures par semaine en ligne ou en personne) et l'accès illimité au programme d'apprentissage en ligne LRDG (Language Research Development Group) qui inclut des exercices et des cours interactifs.	<b>Session d'hiver 20 janvier au 14 avril</b>  <b>Session printemps 21 avril au 16 juin</b>  Horaire en fonction de vos disponibilités. Mardi au jeudi (am, pm ou soir).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familles de militaires (conjoint, enfants, parents)</li> <li>Vétérans et leurs familles</li> <li>Militaires</li> <li>Réservistes</li> <li>Civils</li> <li>Employés du MDN</li> </ul>	50 \$ Conjoint(e), enfant et parent de militaire (régulier/réservé), <i>vétérán libéré pour raisons médicales et leur famille</i> . *200 \$ Vétérán libéré non médical et leur famille, militaire, réserviste, civil résidant de Shannon et employé du MDN *300 \$ Civil ( <i>non-résident de Shannon</i> )  <i>*Remboursement de 25% sous certaines conditions</i>
<b>Atelier : Préparation à la foire de l'emploi</b>	Atelier permettant de bien vous préparer pour les différentes foires de l'emploi de la région.	<b>Début en avril</b>	Tous	Gratuit
<b>NOUVEAU</b> <b>Atelier sur les outils de la recherche d'emploi (CV, lettre de présentation, etc.)</b>	Perfectionnez votre CV et votre lettre de présentation! Cet atelier pratique vous guide pour mettre en valeur vos compétences, adapter vos documents selon les offres d'emploi et accroître vos chances d'être convoqué en entrevue.	<b>En janvier</b> - français <b>En février</b> - anglais   à notre point de service de Ste-Foy.	Tous	Gratuit



# ADULTE 18 ANS ET PLUS

HIVER  
PRINTEMPS

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
<b>NOUVEAU</b> <b>Atelier : Préparation à l'entrevue d'embauche</b>	Cet atelier outille les chercheurs d'emploi sur les techniques à utiliser pour bien réussir lors d'une entrevue d'embauche, souvent perçue comme une bête noire générant beaucoup de stress, et les aide à développer la confiance en soi.	<b>En février</b> - français <b>En mars</b> - anglais   à notre point de service de Ste-Foy	Tous	Gratuit
<b>NOUVEAU</b> <b>Atelier : Comment appliquer à la fonction publique du Canada</b>	Découvrez comment postuler efficacement à la Fonction publique fédérale! Cet atelier vous aidera à mieux comprendre le processus et à maximiser vos chances d'embauche.	<b>En février</b> Date à déterminer.	Tous	Gratuit
<b>Atelier : Préparer le départ</b>	Le départ qui arrive vous fait vivre plusieurs émotions. Participez à notre rencontre afin d'être bien préparé et d'obtenir des informations facilitant le départ.	<b>En mai</b> Date à déterminer.	Personnes qui vivront une absence.	Gratuit
<b>Atelier : Parent temporairement solo</b>	Vous êtes un parent qui doit ou devra jongler avec la vie de parent en solo en raison d'un exercice, un cours, un déploiement, une restriction imposée, etc.? Cet atelier est pour vous!	<b>En mai</b> Date à déterminer.	Conjoint(e)s de militaires.	Gratuit
<b>Vie militaire 101</b>	Atelier d'introduction à la réalité militaire. Vous apprendrez à reconnaître les différents termes associés, les types de militaires, de bases, les étapes de ce mode vie, les défis qui s'y rattachent et bien plus. Que vous soyez conjoint, frère, sœur, ami, ou parent de militaire, cet atelier est pour vous!	Mercredi 18 h 30 <b>28 janvier</b>	Tous	Gratuit
<b>Atelier : Rééquilibrer sa charge mentale durant l'absence</b>	Venez parler de la réalité militaire et des absences dans votre quotidien. Partagez vos expériences, découvrez des astuces et des outils simples pour mieux gérer votre charge mentale et alléger votre quotidien.	<b>En mai</b> Date à déterminer.	Conjoint(e)s de militaires.	Gratuit
<b>Atelier : La vie après l'uniforme</b>	Lorsqu'on quitte les Forces, on ne quitte pas seulement un emploi, mais aussi une partie de notre famille militaire. Cet atelier a pour but de vous accompagner dans vos réflexions sur ce que vous venez de quitter, mais aussi sur ce que vous avez à gagner.	9 h à midi <b>En mai</b> Une rencontre par semaine pendant 4 semaines.	Militaires en processus de libération, vétérans et conjoint(e)s.	Gratuit
<b>Atelier : Projet de vie</b>	Atelier visant l'accompagnement de vétérans volontaires et motivés à construire un projet de vie en vue de s'actualiser en tant que personne. Ce projet se veut également porteur de sens pour toute personne qui aimerait contribuer de près ou de loin au développement et au bien-être de leur milieu que ce soit par un emploi à temps partiel ou à temps plein, une implication dans la communauté ou la mise en place d'un projet orienté vers leurs champs d'intérêt.	<b>En Avril</b> Date à déterminer.	Vétérans	Gratuit
<b>Atelier : Vivre sa vie pleinement</b>	Cet atelier présente des façons de faire face aux défis de la vie, petits et grands, dans une ambiance d'ouverture et de convivialité. Vous y apprendrez comment vos pensées, émotions, comportements et symptômes physiques influencent votre façon d'entrevoir et de faire face aux difficultés. <i>Cet atelier est offert par la Filiale de Québec de l'Association canadienne pour la santé mentale.</i>	Les mardis 13 h à 16 h <b>3-10-17 et 24 février</b>	Tous	Gratuit

# ADULTE 18 ANS ET PLUS

HIVER  
PRINTEMPS

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	CLIENTÈLE	COÛT
<b>Atelier : La communication conjugale et la gestion des conflits</b>	Cet atelier permet de comprendre les sources de mésententes dans la relation conjugale, d'aborder la saine gestion des conflits et de mettre en pratique des outils pour améliorer la communication. <i>Offert en collaboration avec Promotion de la santé.</i>	Jeudi 18 h 30 à 20 h 30 <b>19 février</b>	Tous	Gratuit
<b>Atelier : Fatigue de compassion</b>	Cet atelier vise à améliorer ses connaissances sur la fatigue de compassion et les moyens pour la prévenir, exprimer ses préoccupations sur le sujet ainsi que fournir des ressources en cas de besoin.	Jeudi 18 h 30 à 20 h 30 <b>19 mars</b>	Tous	Gratuit
<b>Atelier : BSO</b>	Atelier permettant aux conjoints de militaires et vétérans ayant une blessure de stress opérationnel (BSO) d'en apprendre davantage sur la BSO et ses impacts.	lundi 18 h 30 à 20 h 30 <b>19 janvier</b>  <i>En virtuel</i>	Conjoint(e)s de militaires ou vétérans ayant une BSO.	Gratuit
<b>Atelier : La communication conjugale et la BSO</b>	Cet atelier permet de mieux comprendre les défis de communication liés à la BSO et de découvrir des stratégies pour améliorer les échanges au sein du couple, dans le respect des besoins de chacun.	<b>Début en mars</b>	Couples militaires ou vétérans dont l'un des membres a une BSO	Gratuit
<b>Atelier : Sortir des forces, une affaire de famille (action transition)</b>	Atelier pour les conjoints de militaires libérés ou en voie de libération, offrant un espace pour explorer, comprendre et mieux composer avec les impacts de la transition du militaire à la vie civile sur l'ensemble de la famille.	Les mardis 18 h 30 à 20 h 30 <b>12-26 mai et 9 juin</b>	Familles de vétérans et de militaires en voie de libération.	Gratuit
<b>Atelier : Premiers soins en santé mentale pour la communauté des vétérans</b>	Cet atelier vise à apprendre aux participants à fournir une aide primaire à toute personne qui présenterait une problématique de santé mentale ou qui serait en état de crise. <i>Cet atelier est offert par La Commission de la santé mentale du Canada.</i>	Mercredi et jeudi de midi à 16 h <b>25 et 26 février</b> <i>(dates sujettes à changement)</i>  <i>En virtuel</i>	Priorité aux vétérans, membres de leur famille, pairs aidants.	Gratuit

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour trouver plus d'informations sur nos autres outils, groupes et activités, visitez-le : [crfmv.com](http://crfmv.com)



### Valcartier

Édifice 93  
C.P. 1 000, succursale Forces  
Courcellette (Québec) G0A 4Z0

### Québec

2630, Boul. Hochelaga  
Québec (Québec) G1V 0H2  
Téléphone sans frais : 1 877 844-6060  
[info@crfmv.com](mailto:info@crfmv.com)  
[Facebook.com/CRFMValcartier](https://www.facebook.com/CRFMValcartier)



CRFM  
Valcartier  
MFRC

