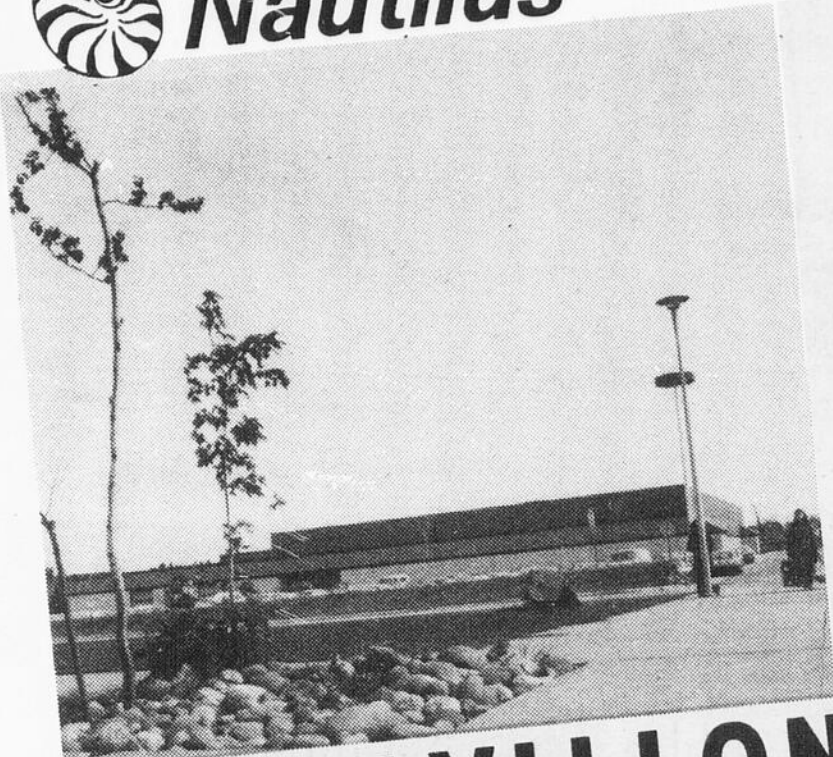


A U T O M N E 1 9 8 4



EXCLUSIVITE   
**Nautilus**



# LE PAVILLON SPORTIF

D E L'U Q A C



C'EST  
**PLUS**  
QUE S'EXPRIMER  
PAR LA SANTE!











PROGRAMME DES ACTIVITÉS SPORTIVES

# PLUS

QU'UNE INVITATION

## AVANT TOUTE CHOSE

Voici une légende qui vous facilitera la lecture de votre cahier de programmation.

-  — Nos nouveautés, c'est à surveiller;
-  — La description de nos activités;
-  — Le nombre minimum et maximum de participants;
-  — L'horaire, le début et la fin de chacune des activités;
-  — L'endroit où elles se déroulent;
-  — Le coût:
-  — pour l'usager régulier;
-  — pour l'usager occasionnel;
-  — Les modalités d'inscription;
-  — L'intervenant.

### Horaires

#### PAVILLON SPORTIF

De 7h à 22h50, du lundi au vendredi.  
De 9h à 16h50, les samedis et dimanches.

#### AIRE DE SERVICE (prêt et location d'équipement et de matériel)

De 7h à 22h50, du lundi au vendredi.  
De 9h à 16h50, les samedis et dimanches.

#### BOUTIQUE DE SPORT

Selon l'horaire du Pavillon sportif.

#### JOURNÉES FERMÉES AU PAVILLON SPORTIF

Les 24, 25, 26 et 31 décembre 1984.  
Les 1er et 2 janvier 1985.

#### HORAIRE DE L'INSCRIPTION

À la mezzanine du Pavillon sportif.

Le jeudi, 6 septembre, de 10h à 13h et de 15h à 20h.  
Le vendredi, 7 septembre, de 15h à 20h.  
Le lundi, 10 septembre 1984, de 10h à 13h et de 15h à 20h  
Le mardi, 11 septembre, de 10h à 13h et de 15h à 17h.

#### NOTE:

Les personnes qui n'auront pu s'inscrire durant les périodes mentionnées ci-dessus pourront le faire de 10h à 12h et de 15h à 18h, les 12, 13 et 14 septembre 1984.

Tous les intéressés devront s'inscrire le plus rapidement possible afin de s'assurer une place au sein du programme.

### Le Personnel du SAAS

DIRECTION: Normand Delisle  
INSTALLATIONS ET ADMINISTRATION: France Claveau  
COMMUNICATION/MARKETING: Louise Villeneuve  
SECRETARIAT: Jocelyne Deschênes et Thérèse Bergeron  
PROGRAMMATION: ● Volets récréatif, éducatif et compétitif: Lucien Boivin  
● Volet danse: Gisèle Pagé  
● Volets conditionnement physique et excellence: Mario Ruel  
ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL SPORTIF: Mathieu Gauthier  
MODULE KINO-QUEBEC: Jean Bordeleau  
CONCEPTION DU PROGRAMME: Louise Villeneuve et Gilles Ouellet



### Table des matières

| PROGRAMMES                          | RÉCRÉATIF | CONDITION-<br>NEMENT<br>PHYSIQUE | ÉDUCATIF | COMPÉTITIF | EXCELLENCE | DANSE ET<br>ACTIVITÉS<br>RYTHMÉES | PAGES       |
|-------------------------------------|-----------|----------------------------------|----------|------------|------------|-----------------------------------|-------------|
| ACTIVITÉS                           |           |                                  |          |            |            |                                   |             |
| Atelier Bouts-Choux                 |           |                                  |          |            |            | ■                                 | 11          |
| Atelier Jeunexpress                 |           |                                  |          |            |            | ■                                 | 11          |
| Auto-défense                        |           |                                  | ■        |            |            |                                   | 14          |
| Badminton                           | ■         |                                  | ■        |            | ■          |                                   | 13-14-17    |
| Basketball                          | ■         |                                  |          |            |            |                                   | 13          |
| Club de badminton                   | ■         |                                  |          |            |            |                                   | 12          |
| Conditionnement physique général    |           | ■                                |          |            |            |                                   | 8           |
| Conditionnement physique matinal    |           | ■                                |          |            |            |                                   | 8           |
| Consultation                        |           | ■                                |          |            |            |                                   | 9           |
| Cross Country                       |           |                                  |          |            | ■          |                                   | 17          |
| Danse aérobique                     |           |                                  |          |            |            | ■                                 | 10          |
| Évaluation de la condition physique |           | ■                                |          |            |            |                                   | 9           |
| Golf                                | ■         |                                  |          |            |            |                                   | 13          |
| Handball                            |           |                                  |          |            | ■          |                                   | 17          |
| Hockey                              |           |                                  |          | ■          | ■          |                                   | 16-17       |
| Hydra-gym                           |           | ■                                |          |            |            |                                   | 9           |
| Jogging                             |           | ■                                |          |            |            |                                   | 9           |
| Les 50 ans et plus                  |           | ■                                |          |            |            | ■                                 | 9-11        |
| Physi-rythme                        |           |                                  |          |            |            | ■                                 | 13-10       |
| Presc. entraînement                 |           | ■                                |          |            |            |                                   | 9           |
| Pré-ski                             |           | ■                                |          |            |            |                                   | 8           |
| Racquetball                         | ■         |                                  |          |            |            |                                   | 13          |
| Santé-danse                         |           |                                  |          |            |            | ■                                 | 11          |
| Shiatsu                             |           |                                  | ■        |            |            |                                   | 15          |
| Soccer                              | ■         |                                  |          | ■          |            |                                   | 13-16       |
| Stretching musical                  |           |                                  |          |            |            | ■                                 | 10          |
| Tai Chi                             |           |                                  | ■        |            |            |                                   | 15          |
| Tennis                              | ■         |                                  | ■        | ■          |            |                                   | 13-15-16    |
| Test du mois                        |           | ■                                |          |            |            |                                   | 9           |
| Volleyball                          | ■         |                                  | ■        | ■          | ■          |                                   | 13-15-16-17 |

# ÊTRE OU NE PAS ÊTRE

## 1. AVANTAGE D'ÊTRE USAGER RÉGULIER

La carte de membre permet de:

- accéder sans frais à des plateaux pour les activités libres (voir "volet récréatif");
- fréquenter, à tarifs réduits, le Pavillon sportif aux heures d'ouverture indiquées dans le programme de la session;
- pouvoir s'inscrire, à tarifs réduits, à une ou des activités offertes dans le programme, selon les exigences de participation;
- louer un casier, un panier avec vêtement de tenue sport, serviette et cadenas pour la durée de la session;
- changer au besoin les éléments de la tenue sportive en s'adressant au comptoir de service;
- louer, à tarifs réduits, lorsque nécessaire, l'équipement requis pour la pratique de la discipline choisie;
- réserver à l'avance des plateaux pour les activités du volet récréatif que ce soit par téléphone ou sur place (voir "volet récréatif");
- pratiquer l'activité tennis (voir "volet récréatif");
- profiter d'un rabais de 10% sur tout le matériel et les vêtements du magasin sportif du Pavillon.

## 2. OBLIGATIONS DE L'USAGER

L'utilisateur régulier du SAAS s'engage à:

- présenter sa carte d'utilisateur régulier du SAAS pour avoir accès à un lieu régi par ce service et à respecter tous les règlements du service;
- déboursier 2 \$ en cas de perte de la carte d'utilisateur régulier pour en obtenir une nouvelle.

L'utilisateur régulier ou occasionnel du SAAS s'engage à:

- se conformer aux politiques d'utilisation du matériel et de l'équipement emprunté ou loué (voir règlements de location de matériel);
- ne pas fumer, manger, boire au Pavillon sportif ailleurs qu'aux endroits prévus à cette fin;
- porter la tenue sportive (survêtement, gilet ou chandail T-shirt avec manches courtes, chaussettes et espadrilles) en tout temps lors de la pratique d'une activité;
- ne porter que des chaussures à semelles lisses blanches lorsque la pratique de la discipline choisie nécessite l'utilisation d'un plancher de gymnase et de surface synthétique;
- ranger, après usage, le matériel amovible aux endroits prévus dans les salles et aires d'entraînement entourant la piste intérieure;
- porter des espadrilles appropriées à la pratique d'activités à l'intérieur du stade afin d'éviter le risque de blessures (pas de chaussures de jogging sauf sur la piste). Les souliers à crampons sont interdits en tout temps.

## 3. COTISATION D'INSCRIPTION AU SAAS

Catégorie d'utilisateur régulier

|  | TARIFS                      |   |
|--|-----------------------------|---|
|  | 1 session<br>(Automne 1984) | 2 sessions<br>(Automne 1984 et<br>Hiver 1985) |

### 1. LES ÉTUDIANTS DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI.

- |  |       |   |
|--|-------|---|
| a) étudiant régulier payant les frais généraux (temps complet)         | *     | * |
| b) étudiant régulier ne payant pas les frais généraux (temps partiel). | 40 \$ | - |

### 2. LA POPULATION RÉGIONALE (18 ans et plus).

### 3. LES 50 ANS ET PLUS.

### 4. LE PERSONNEL DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI.

### 5. LES CONJOINTS DES CATÉGORIES 1, 2 ET 4.

|   |       |        |
|---|-------|--------|
| 2. LA POPULATION RÉGIONALE (18 ans et plus).            | 60 \$ | 110 \$ |
| 3. LES 50 ANS ET PLUS.                                  | 30 \$ | 55 \$  |
| 4. LE PERSONNEL DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI. | 50 \$ | 90 \$  |
| 5. LES CONJOINTS DES CATÉGORIES 1, 2 ET 4.              | 50 \$ | 90 \$  |

\* L'étudiant régulier à temps complet paie sa cotisation comme membre à l'inscription universitaire.

#### REMARQUES:

1. La cotisation au SAAS assure le droit d'accessibilité et le privilège de participation aux activités non dirigées (volet récréatif), le tout en conformité avec les règles en vigueur.
2. La cotisation au SAAS offre le droit d'accessibilité aux activités dirigées moyennant les frais de participation.  
(Volet compétitif, éducatif, conditionnement physique, danse et excellence).
3. Certaines installations peuvent être temporairement inaccessibles à l'occasion d'événements spéciaux ou de circonstances hors de contrôle de la direction du SAAS.
4. Le coût de la cotisation n'inclut aucune protection en cas d'accident.
5. La période de validité de la carte de membre prend fin le 31 décembre 1984 pour la session d'automne 1984 et le 30 avril 1984 pour la session d'hiver 1985.

## Bains saunas

### 3.

- Il est obligatoire de prendre une douche avant d'utiliser le bain sauna.
- Il est strictement défendu d'utiliser du savon ou du shampoing à cet endroit.
- Tout enfant de 12 ans et moins doit être accompagné d'un adulte en tout temps.
- L'utilisation de ces installations peut s'avérer dangereuses pour la santé si les règlements ne sont pas respectés.
- Les bains saunas sont accessibles aux usagers du lundi au dimanche aux heures proposées:  
Du lundi au vendredi: de 7h à 10h50.  
Les samedis et dimanches: de 9h à 16h50.

## AVIS AUX USAGERS

Les personnes qui ne désirent pas devenir usagers réguliers du Service des activités et des aménagements sportifs (SAAS) mais qui veulent s'inscrire à une activité dirigée doivent se présenter au SAAS (voir l'Horaire de l'inscription).

Les personnes qui ne désirent pas devenir usagers réguliers du SAAS ont, moyennant le paiement d'un droit d'entrée, accès à l'un des plateaux définis, à des jours et à des heures déterminés, du programme récréatif.

Les chèques sont acceptés pour couvrir les frais de 20 \$ et plus seulement.

#### — REMBOURSEMENT

On s'assure de la pertinence et de l'horaire du cours avant de s'inscrire, car aucun remboursement ni changement de cours ne seront acceptés. Toutefois, le SAAS remboursera dans les cas suivants: maladie ou blessures (attestation médicale obligatoire); annulation d'activités par le SAAS.

#### — PROCÉDURE

On doit se rendre à la réception du SAAS et présenter une demande écrite aux heures de bureau, soit de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h, du lundi au vendredi.

NOTE: Le traitement du dossier entraîne les frais suivants:

- abonnement 10 \$
- inscription à une activité 5 \$

Tous les remboursements se font par chèque et par courrier.

Aucune demande d'abonnement ne sera acceptée après le 12 octobre 1984.

#### MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les usagers s'inscrivent aux jours et heures d'inscription prévus (voir l'horaire de l'inscription) et doivent se présenter au Pavillon sportif. Les étudiants devront présenter leur carte d'identité émise par l'Université.

Les modalités D'INSCRIPTION VARIENT D'UN VOLET À L'AUTRE et comportent des particularités selon certaines activités ou certains groupes d'activités. Les personnes intéressées voudront bien consulter les pages suivantes.

# SAAS-SS03

LE PAVILLON SPORTIF

# PLUS

QU'UN GYMNASE

## DES RENOVATIONS

### LES INSTALLATIONS ET LES EQUIPEMENTS

La première année d'activités du Pavillon sportif a permis à la direction du SAAS de mieux connaître les besoins de sa clientèle et ainsi d'améliorer ses installations et ses services pour une plus grande satisfaction de ses usagers. C'est ainsi qu'une deuxième salle de conditionnement physique a été aménagée, un service de physiothérapie et un magasin d'articles de sports.

D'une superficie totale de 8,600m<sup>2</sup>, le Pavillon sportif comprend un gymnase double, un stade avec piste de 166 2/3 mètres et d'autres salles d'activités physiques telles que: deux salles de conditionnement physique, une salle d'expression corporelle et une salle d'évaluation de la condition physique.

### DONNÉES TECHNIQUES

Dimensions extérieures: 82m x 75m.  
Superficie totale: 8 060m<sup>2</sup>  
Sous-sol: 6 260m<sup>2</sup>  
Rez-de-chaussée: 1 800m<sup>2</sup>

#### 1. REZ-DE-CHAUSSÉE

L'accès principal du Pavillon sportif donne sur une mezzanine de 400m<sup>2</sup> offrant une vue de plongée sur les deux plateaux: le gymnase et le stade.

On y retrouve les services administratifs tels que: réception, secrétariat, salle de conférence et les bureaux de la plupart des membres du personnel.

#### LA SALLE D'EXPRESSION CORPORELLE

Cette salle sert à l'initiation, à l'enseignement et à la pratique de la danse sous ses différentes formes. Ses dimensions et son plancher de type flottant permettent une utilisation polyvalente.

A. Entrée principale,  
B. Réception,  
C. Bureaux administratifs,

D. Mezzanine,  
E. Salle d'expression corporelle:  
225m<sup>2</sup>.

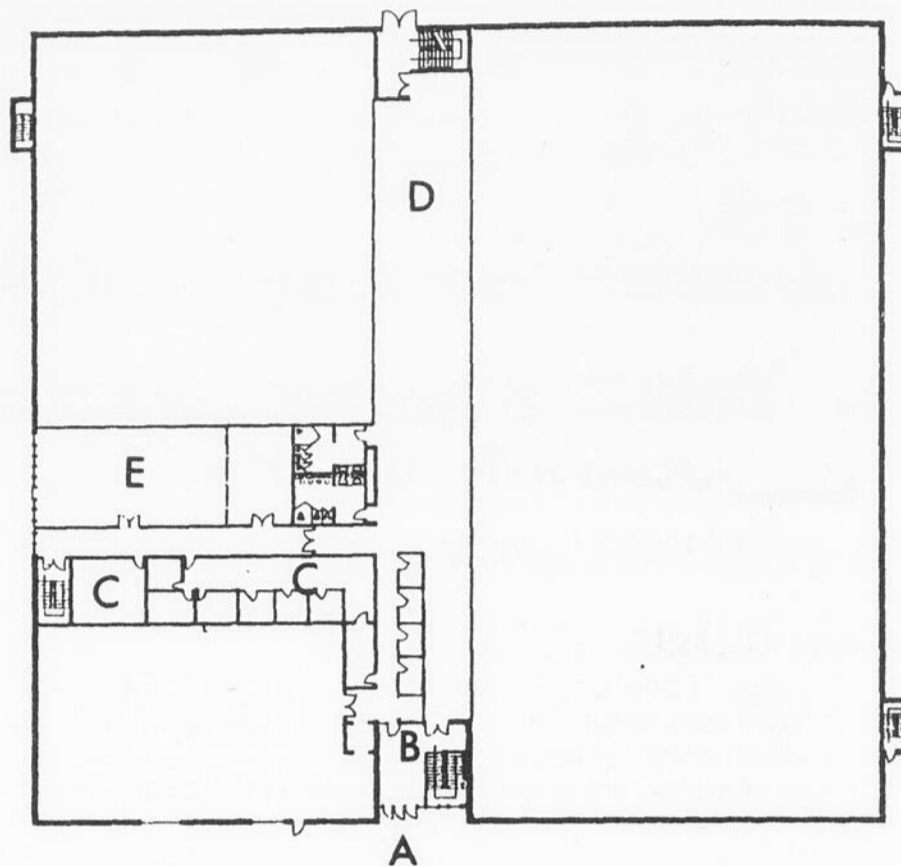
#### 2. SOUS-SOL

F. Stade couvert: 3,000m<sup>2</sup>.  
1 piste de quatre corridors de 166 2/3m,  
Hauteur libre de 10m,  
Surface caoutchoutée de type Mondo Super X 8mm d'épaisseur,  
Aire sportive en caoutchouc Mondo Indoor-flex,

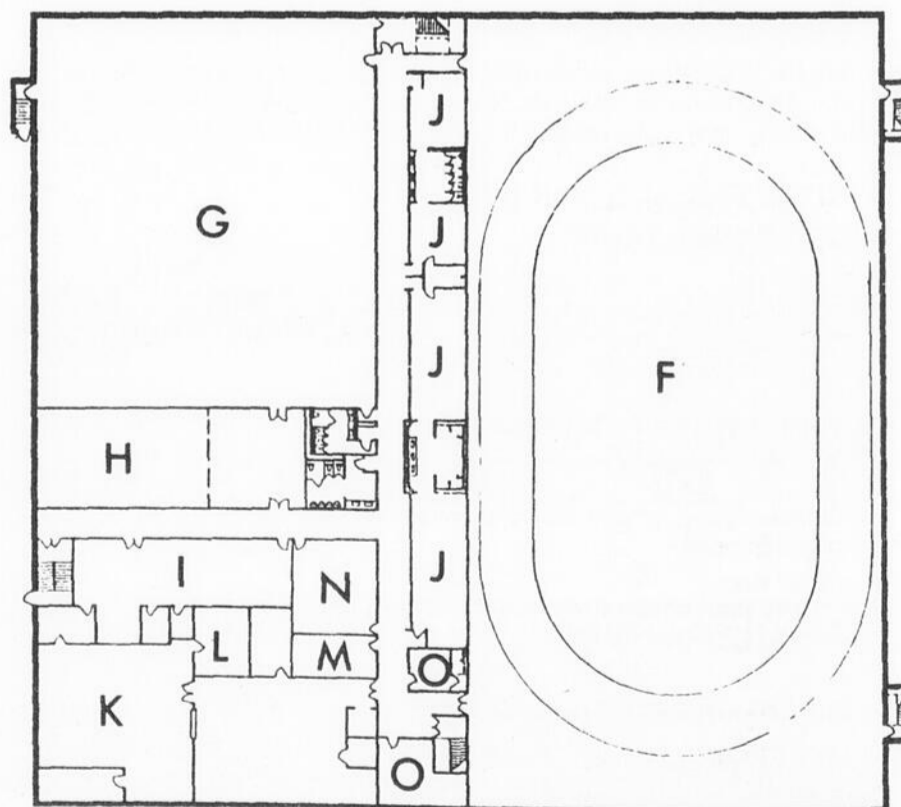
G. Gymnase double: 1,235m<sup>2</sup>.  
Plancher de type flottant en érable,  
Hauteur libre de 10m,

H. Salle de conditionnement physique traditionnelle,  
I. Salle Nautilus et Hydra-gym,  
J. Vestiaire, douche,  
K. Aire de service,  
L. Boutique,  
M. Service de physiothérapie,  
N. Salle de cours,  
O. Salles polyvalentes.

## REZ-DE-CHAUSSEE



## SOUS-SOL



SERVICE À LA CLIENTÈLE

# PLUS

QUE DU SERVICE

## LOCATION DE MATÉRIEL

### LOCATION DE MATÉRIEL SPORTIF

#### PANIER ET CASIER

Pour la période de validité de sa carte, tout usager régulier peut louer pour la somme de 6 \$/session un panier ou un casier incluant les pièces d'équipements suivantes: chaussettes, gilet, culotte, serviette, support athlétique et cadenas à combinaison.

#### AUTRE MATÉRIEL

Sur une base de prêt ou de location, le SAAS met à votre disposition plusieurs autres pièces d'équipement, qu'on se procure à l'aire de service.

#### MODALITÉ DE LOCATION

Pour obtenir une pièce d'équipement, l'usager doit se présenter à l'aire de service, remettre sa carte d'usager régulier du SAAS pour la durée de l'activité et acquitter le coût de location. Un dépôt peut être exigé pour certaines pièces d'équipement.

#### MODALITÉ DE LOCATION

**BRIS:** Une somme sera exigée pour tout équipement retourné détérioré.

**RETARD:** Pour tout équipement retourné en retard, une amende équivalente au coût de location de cet équipement sera exigée pour chaque période de retard (durée du prêt) jusqu'à un maximum de 5 \$ par jour.

**NOTE:** Des frais de location d'équipement sont exigibles de la part des participants qui évoluent dans toute activité non programmée par le Service des activités et des aménagements sportifs (SAAS).

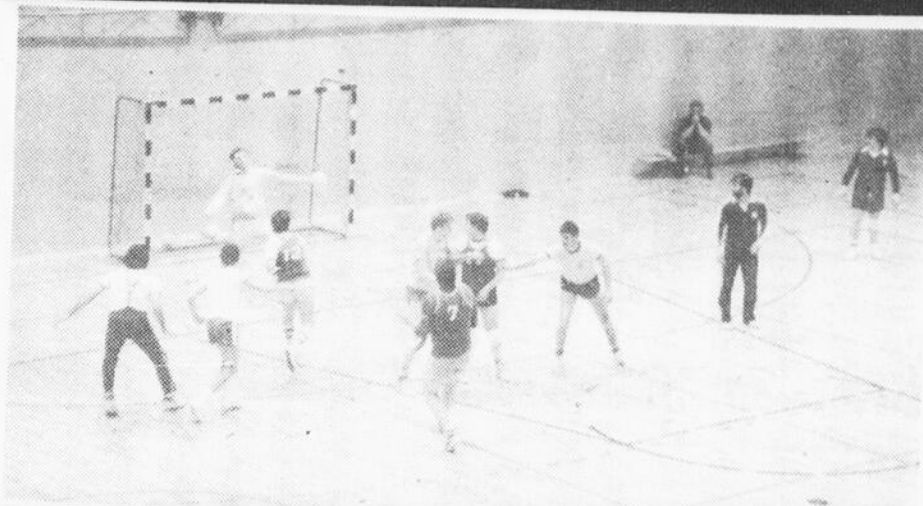
## AVIS AUX USAGERS

### Service de casier et panier

Pour la période de validité de sa carte, l'usager régulier peut louer un casier ou un panier incluant le matériel suivant: chaussettes, gilet, culotte, serviette, support athlétique et cadenas à combinaison. Selon un système d'échange, le SAAS assure l'entretien de ce matériel.

Tarifs de location d'un casier ou d'un panier: 6 \$/session.

Un dépôt de 20 \$ est exigé.



L'usager a un (1) an pour réclamer son dépôt à compter de la date de location ou de renouvellement de location d'un casier ou d'un panier. L'usager doit se rendre à l'aire de service.

L'usager doit retourner son casier ou son panier incluant tout le matériel au plus tard le 23 décembre 1984 pour la location d'automne. Ceux qui ont loué pour 2 sessions, la date de retour est fixée au 30 avril 1985.

Des frais de 2 \$ seront exigés des retardataires pour la récupération des objets personnels à l'intérieur du casier ou du panier.

### Frais de location

| EQUIPEMENTS             | TAUX HORAIRE    |                    |
|-------------------------|-----------------|--------------------|
| MATÉRIEL DE BASE:       |                 |                    |
| — L'ensemble            | 2,50 \$         |                    |
| — Chaussettes           | 0,50 \$         |                    |
| — Chandail              | 0,50 \$         |                    |
| — Culotte               | 0,50 \$         |                    |
| — Serviette             | 1,00 \$         |                    |
| — Cadenas               | 0,50 \$         |                    |
| — Support athlétique    | 0,50 \$         |                    |
| SPORTS DE RAQUETTES:    |                 |                    |
|                         | Usager régulier | Usager occasionnel |
| — Badminton             | 0,50 \$         | 1 \$               |
| — Tennis                | 0,50 \$         |                    |
| BALLONS:                |                 |                    |
| — Basketball            | 1 \$            | 2 \$               |
| — Handball              | 1 \$            | 2 \$               |
| — Soccer                | 1 \$            | 2 \$               |
| — Volleyball            | 1 \$            | 2 \$               |
| DIVERS:                 |                 |                    |
| — Série de 15 chandails | 3 \$            |                    |

# SAAS SPORTS

sports  
experts



À compter du 16 septembre 1984, la  
OUVERTURE — SAAS SPORTS

## SERVICES OFFERTS

Usagers réguliers:

Un escompte de 10% vous est offert sur  
toute la marchandise de la boutique du  
SAAS.

Conseils sur l'achat de matériels sportifs  
tels que:

- accessoires de badminton
- accessoires de tennis
- accessoires de joggers (coureurs)  
et location de matériel sportif.

**HEURES D'OUVERTURES:**  
Selon l'horaire du Pavillon sportif

sports  
experts

## SERVICE DE PHYSIOTHERAPIE



À compter du 10 septembre 1984, la  
CLINIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE DU  
SAAS ouvrira ses portes au Pavillon  
sportif de l'Université du Québec à  
Chicoutimi.

### Buts de la physiothérapie:

- Évaluer la condition neuro-musculo-squelettique
- Réduire et éliminer les problèmes douloureux et inflammatoires touchant le système musculo-squelettique
- Réduire et éliminer les complications et les séquelles
- Accélérer le retour aux activités normales.

### Principaux cas traités:

- Tendinite, bursite, cassulite, épicondylite
- Entorse, claquage, étirage musculaire
- Maux de dos de tous genres
- Douleurs articulaires et musculaires
- Douleurs arthritiques et rhumatismales
- Raideur et ankylose
- Torticolis
- Atrophie
- Etc...

La clinique est dotée d'équipements à la fine pointe de la technologie. Les services sont assurés par une équipe de physiothérapeutes d'expérience, tous membres de la Corporation professionnelle des physiothérapeutes du Québec (CPPQ).

Jean-Marc Chantal, pht      Michel Gagnon, pht  
Mario de Bellefeuille, pht      André Girard, pht  
Réginald Fortin, pht      Germain Tremblay, pht

Une équipe de médecins sera également disponible.

### NOTE:

La plupart des frais encourus sont remboursés en grande partie par les compagnies d'assurances privées, les clubs sportifs ainsi que par la Régie de l'assurance-automobile du Québec. Cette dernière rembourse les coûts en totalité.

**CLINIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE DU SAAS  
PAVILLON SPORTIF**

**LOCAL 016**

**555, BOULEVARD DE L'UNIVERSITÉ  
CHICOUTIMI (QUÉBEC)**

**G7H 2B1**

**Du lundi au vendredi:**

**Sur rendez-vous: de 16h30 à 22h**

**Sans rendez-vous: de 16h30 à 19h30**

# T TABLEAU SYNOPTIQUE

| VOLET                             | SECTEUR                     | BASE DE PARTICIPATION     | ACTIVITÉS  | USAGER RÉGULIER  | USAGER OCCASIONNEL   |  |
|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--|--|--|--|
| RÉCRÉATIF                         | CLUB                        | 1 trimestre (15 semaines) | Badminton  | 5 \$   | 40 \$  |  |
|                                   | PARTICIPATION LIBRE         | 1 trimestre (15 semaines) | Basketball<br>Golf<br>Handball<br>Soccer<br>Tennis<br>Volleyball                         | Gratuit<br>Gratuit<br>Gratuit<br>Gratuit<br>Gratuit<br>Gratuit | 3 \$/séance<br>3 \$/séance<br>3 \$/séance<br>3 \$/séance<br>3 \$/séance<br>3 \$/séance | Plateaux disponibles au Pavillon sportif pour toutes ces activités |
| CONDITIONNEMENT PHYSIQUE          | COURS STRUCTURÉS            | 1 trimestre (10 semaines) | Conditionnement physique général   | 15 \$  | 55 \$  |  |
|                                   |                             |                           | Conditionnement physique par les sports  | 15 \$  | 55 \$  |  |
|                                   |                             |                           | Conditionnement pré-ski  | 15 \$  | 55 \$  |  |
|                                   |                             |                           | Conditionnement physique 50 ans et plus (groupe 1)                                       | 25 \$  | 45 \$  |  |
|                                   |                             |                           | Conditionnement physique 50 ans et plus (groupe 2)                                       | 35 \$  | 60 \$  |  |
| COURS SEMI-STRUCTURÉS             |                             | 1 trimestre (15 semaines) | Hydra-gym Nautilus<br>École de jogging   | 50 \$<br>Gratuit   | 100 \$<br>2 \$/séance  | 30 \$ étudiants à temps complet                                    |
| SERVICES                          |                             | Au besoin                 | Évaluation de la condition physique  | 15 \$  | 25 \$  | Sur rendez-vous  |
|                                   |                             | Mensuel                   | Test du mois<br>Prescription   | Gratuit<br>10 \$   | Gratuit<br>15 \$   | Sur rendez-vous<br>Sur rendez-vous                                 |
| VOLET DANSE ET ACTIVITÉS RYTHMÉES | COURS STRUCTURÉS            | 1 trimestre (11 semaines) | Danse aérobique I  | 20 \$  | 70 \$  |  |
|                                   |                             |                           | Danse aérobique II   | 23 \$  | 80 \$  |  |
|                                   |                             |                           | Danse aérobique "Flash Dance" pour les 11 à 17 ans                                       |  | 40 \$  |  |
|                                   |                             |                           | Physi-rythme   | 15 \$  | 50 \$  |  |
|                                   |                             |                           | Streching musical (Groupe 1)   | 15 \$  | 50 \$  |  |
|                                   |                             |                           | Streching musical (Groupe 2)   | 10 \$  | 25 \$  |  |
|                                   |                             |                           | Santé Danse I Aînés  | 25 \$  | 45 \$  |  |
|                                   |                             |                           | Ateliers "Jeunes Express" pour les Jeunes de 5 à 10 ans                                  |  | 30 \$  |  |
|                                   |                             |                           | Ateliers "Boutchoux" Jeunes 3 à 4 ans  |  | 30 \$  |  |
|                                   |                             |                           | ÉDUCATIF   | COURS  | 1 trimestre (10 semaines)  | Auto-défense   |
| Shiatsu<br>Tai-Chi<br>Tennis      | 45 \$<br>50 \$<br>30 \$     | 70 \$<br>75 \$<br>75 \$   |  |  |  |  |
|                                   | STAGES                      | 6 heures                  | Badminton<br>Volleyball  | 8 \$<br>8 \$   | 15 \$<br>15 \$   | Fin de semaine<br>Fin de semaine                                   |
| COMPÉTITIF                        | LIGUE                       | 1 trimestre (10 semaines) | Soccer   | 10 \$  | 40 \$  |  |
|                                   |                             |                           | Volleyball<br>Hockey<br>Tennis   | 10 \$<br>30 \$<br>30 \$  | 40 \$<br>75 \$<br>75 \$  |  |
|                                   | TOURNOI                     | 1 à 2 journées            | Badminton<br>Volleyball  |  |  | 12-14 octobre '84<br>17-18 novembre '84                            |
| EXCELLENCE                        | ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION | 1 trimestre               | Badminton (F et M)<br>Cross-country<br>Handball (M)<br>Hockey (M)<br>Volleyball (M et F) | 50 \$<br>25 \$<br>50 \$<br>50 \$<br>50 \$                      | -<br>-<br>-<br>-<br>-  | Pour inscription, communiquez avec le coordonnateur Mario Ruel.    |

VOLET CONDITIONNEMENT  
P H Y S I Q U E

# PLUS

QUE S'ENTRAINER

## 2 SALLES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Vous voulez favoriser l'acquisition et le maintien d'une bonne condition physique, ce volet saura vous satisfaire puisqu'il est presque complet, parce qu'il ne manque que vous!

### SALLE NAUTILUS-HYDRA-GYM - 166m<sup>2</sup>

Dans une même salle, les deux systèmes d'entraînement les plus efficaces en Amérique. En tout 17 appareils à résistance variables (7 Nautilus, 10 Hydra-gym) qui vous permettent d'améliorer votre condition physique de façon sécuritaire et optimale, tout en évitant les manipulations de charges et les pertes de temps.

Cette salle est réservée aux participants du programme Nautilus-Hydra-gym. Elle est ouverte de 8h30 à 21h30 du lundi au vendredi et de 10h à 16h les samedis et les dimanches.

### SALLE TRADITIONNELLE - 192m<sup>2</sup>

Cette salle est meublée avec des haltères longs et courts, des planches abdominales, des bicyclettes stationnaires ainsi que des poulies doubles et simples.

Elle est idéale pour la mise en train avec une activité sportive ou pour compléter une séance de jogging.

Elle est accessible à tous et permet à ceux qui utilisent sporadiquement le pavillon sportif d'avoir accès à du matériel d'entraînement. Elle est ouverte de 7h à 21h30.

### SALLE D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE - 16m<sup>2</sup>

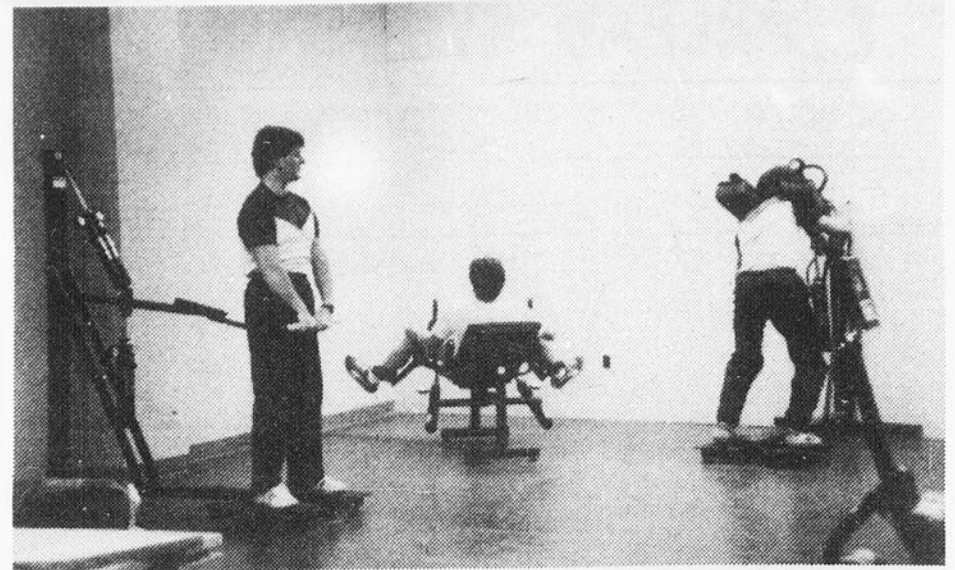
Une salle qui contient tout le matériel nécessaire à l'évaluation de la condition physique.

## COURS STRUCTURES

### Conditionnement physique général



Ce cours propose un ensemble d'exercices à dominante musculaire et aérobie. L'utilisation de matériel léger et l'approche éducative en terme de connaissance et de savoir-faire en matière de conditionnement physique caractérise ce cours.  
(Durée de 20 heures).



Minimum 15  
Maximum 30

Groupe 01 LUNDI et MERCREDI  
De 17h30 à 18h30  
Lundi, 24 septembre 1984  
Mercredi, 5 décembre 1984

Mezzanine du Pavillon sportif

15 \$

55 \$

### Conditionnement physique par les sports



Pour le lève-tôt, une mise en train d'environ 25 minutes suivie d'une séance de badminton, tennis, volley-ball ou de physi-rythme, selon le choix du groupe.  
(Durée de 1h/cours - 2h/semaine pendant 10 semaines).

Minimum 12  
Maximum 25

Groupe 01 MARDI et JEUDI  
De 7h à 8h  
Du mardi, 25 septembre au jeudi, 6 décembre 1984

Salle de conditionnement physique

15 \$

55 \$

### Conditionnement physique pré-ski



Ce cours sollicitera le système cardio-vasculaire et les principaux muscles utilisés en ski.

Une évaluation en début de cours vous permettra de quantifier vos progrès. Une préparation qui vous permettra de vous sentir mieux et de diminuer les risques de blessures.

(Durée de 1h10/cours - 3 fois/semaine pendant 6 semaines, durée de 20 heures).

Groupe 01 LUNDI, MERCREDI, VENDREDI  
De 17h30 à 18h30  
Du 5 novembre au 14 décembre 1984

Mezzanine du Pavillon sportif

15 \$

55 \$

# COURS SEMI-STRUCTURES

Hydra-gym, Nautilus


## ? 2<sup>e</sup> PLACE AU CANADA


Cinq programmes d'entraînement disponibles selon vos objectifs:

1. Contrôle du poids.
2. Conditionnement physique général.
3. Conditionnement physique spécifique.
4. Développement musculaire (hypertrophie).
5. Flexibilité.

Ce cours individualisé de conditionnement physique est pour tous. Un préposé vous accueille, vous remet votre fiche personnelle et vous explique chacun des exercices à faire en fonction de vos besoins personnels.

Votre entraînement consistera en un travail aérobique (bicyclette stationnaire, jogging, saut à la corde) et un travail musculaire sur les appareils Nautilus ou Hydra-gym. (Disponibilité de la salle: de 7h/semaine).

 LUNDI AU VENDREDI SAMEDI et DIMANCHE  
De 8h30 à 21h30 De 10h à 16h  
Du 10 septembre au 23 décembre 1984

 Salle de conditionnement physique

 30 \$  50 \$

## Club de jogging

? Cette activité fournit l'encadrement nécessaire à l'initiation et à la poursuite d'un entraînement pour le jogging ou la course à pied.

- L'école vous informera sur les thèmes suivants:
- L'équipement ..... 12 septembre
  - Les exercices pré et post-jogging ..... 26 septembre
  - L'évaluation de votre technique de course à l'aide d'un vidéo .. 10 octobre
  - Les systèmes d'entraînements ..... 24 octobre (Travail continu, par intervalles). (Le fartlek).
  - Les blessures du coureur: prévention et traitement.... 7 novembre

 LUNDI de 12h à 13h  
de 17h à 18h30  
MARDI de 17h à 18h30  
MERCREDI de 17h à 18h30

Du 24 septembre au 5 décembre.  
Du lundi au vendredi, de 7h à 22h50  
Samedi et dimanche, de 9h à 16h50

## LES SERVICES


### Centre Kino d'évaluation de la condition physique


? Une mise à jour de l'état de votre condition physique. Les résultats obtenus serviront à prescrire un programme d'entraînement ou à en évaluer les effets. Les paramètres évalués sont:

1. Habitude de vie.
2. Tension artérielle.
3. Poids et taille.
4. STO<sup>2</sup>.
5. % de graisse.

6. Vigueur musculaire:
    - abdominaux
    - membres supérieurs.
  7. Flexibilité.
- (Durée de 1h15).

Pour information et inscription, composez: 545-5503 ou présentez-vous au secrétariat du SAAS entre 9h et 12h ou 14h et 17h.

 Sur rendez-vous.  
Possibilités: toute la journée.  
Tél.: 545-5503  
Du 10 septembre au 21 décembre 1984.


 Salle d'évaluation de la condition physique

 15 \$  25 \$

## Prescription

? Ce service veut donner des informations pour vous entraîner sans risque de vous blesser à des intensités efficaces pour atteindre vos objectifs.

- Programme disponible:**
- musculation traditionnelle en salle;
  - course 5 km au marathon;
  - corde à danser.

 Sur rendez-vous, de 9h à 21h.  
Té.: 545-5503  
Du 10 septembre au 21 décembre 1984


 Salle d'évaluation de la condition physique

 10 \$

 15 \$

## Test du mois


? Chaque premier mercredi du mois, l'usager régulier du Pavillon sportif peut obtenir gratuitement une évaluation d'un des déterminants de la condition physique.

 Premier mercredi du mois.  
De 11h30 à 13h30 et de 17h à 19h.  
Mercredi, 3 octobre 1984 - STO<sup>2</sup>.  
7 novembre 1984 - Votre Profil-Vie.  
Mercredi, 5 décembre 1984 - % de graisse.

 Stade du Pavillon sportif

## Conditionnement physique musical; 50 ans et plus

? **CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**  
Au son de la musique, les participants exécuteront des exercices à dominante aérobique et musculaire adaptés à ce groupe d'âge. Le golf et d'autres activités sportives viendront compléter la séance pour le groupe 02.

 **Exigences:** Les participants doivent avoir subi un examen médical attestant qu'ils peuvent s'engager dans un programme d'activités physiques.

 Groupe 01 - LUNDI et MERCREDI  
De 10h à 11h  
Groupe 02 - LUNDI et MERCREDI  
De 14h à 15h30

Du lundi, 24 septembre au mercredi, 5 décembre 1984.

Groupe 01 - Mezzanine du Pavillon sportif

Groupe 02 - Salle de conditionnement physique

 Groupe 01 - 25 \$  Groupe 01 - 45 \$  
groupe 02 - 35 \$  Groupe 02 - 60 \$

VOLET DANSE &  
ACTIVITÉS RYTHMÉES

# PLUS

QUE DANSER

## PENSEZ FORME, DANSEZ MOUVEMENT !

### ? DANSE AÉROBIQUE NIVEAU I

C'est une méthode de mise en forme qui allie conditionnement physique et danse. On y fait l'apprentissage de cinq (5) à huit (8) danses chorégraphiées sur différents styles de musique.

Ce niveau s'adresse à tous et chaque séance comprend quatre (4) phases: l'échauffement, la musculation, l'aérobie, le retour au calme.

Ce programme est le même pour tous les groupes et a été conçu par Gisèle Pagé qui assure le perfectionnement et l'encadrement des intervenants.

Durée: 1h/cours - 2h/semaine  
Pendant 10 semaines.

Minimum 15  
Maximum 25

|           |                                       |
|-----------|---------------------------------------|
| Groupe 01 | LUNDI et MERCREDI<br>De 9h30 à 10h30  |
| Groupe 02 | LUNDI et MERCREDI<br>De 12h15 à 13h15 |
| Groupe 03 | LUNDI et MERCREDI<br>De 20h à 21h     |
| Groupe 04 | LUNDI et MERCREDI<br>De 21h à 22h     |
| Groupe 05 | MARDI et JEUDI<br>De 10h30 à 11h30    |
| Groupe 06 | MARDI et JEUDI<br>De 19h à 20h        |
| Groupe 07 | MARDI et JEUDI<br>De 20h à 21h        |
| Groupe 08 | MARDI et JEUDI<br>De 16h30 à 17h30    |

Salle d'expression corporelle

20 \$ 70 \$

### Danse aérobique II

? Ce niveau s'adresse à ceux et celles qui ont une excellente condition physique, un bon contrôle moteur et le sens du rythme. Le contenu est le même que niveau I sauf que certaines étapes de la séance sont plus complexes ou plus longues. L'apprentissage des routines et danses s'effectuent très rapidement.

Durée: 1h15/cours x 2 x/semaine  
Pendant 10 semaines.

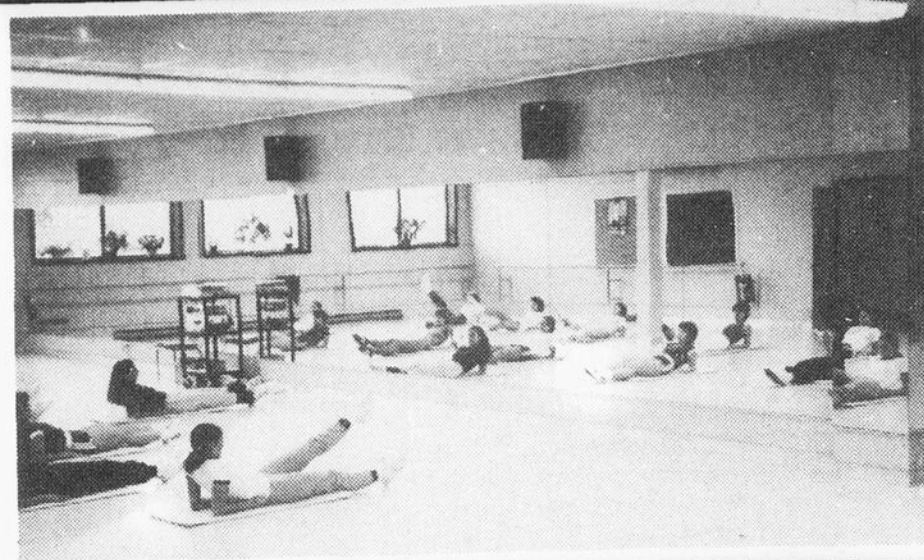
Minimum 15  
Maximum 25

|           |                                       |
|-----------|---------------------------------------|
| Groupe 01 | LUNDI et MERCREDI<br>De 18h30 à 19h45 |
| Groupe 02 | MARDI et JEUDI<br>De 17h30 à 18h45    |

Salle d'expression corporelle

23 \$

80 \$



### Flashdance

?

Conçu pour les 11-17 ans; ce cours offre aux participants une manière visuelle et pratique de se mettre en forme car c'est en s'inspirant de vidéos que l'on présentera les cours et l'on dansera en aérobie...

Minimum 15  
Maximum 25

Groupe 01 LUNDI et MERCREDI  
De 17h30 à 18h30

Salle d'expression corporelle

40 \$

### Physi-rythme

?

C'est un cours de conditionnement physique sur musique avec enchaînement agencé sous forme de ROUTINES. IL N'Y A PAS D'APPRENTISSAGE DE CHORÉGRAPHIE. Ce cours comprend également l'utilisation d'appareils légers (ballons, cerceaux, cordes, etc...) toujours avec un fond musical.

Groupe 01 LUNDI et MERCREDI  
De 16h30 à 17h30  
Groupe 02 MARDI et JEUDI  
De 14h à 15h  
Groupe 03 MARDI et JEUDI  
De 19h à 20h

Salle d'expression corporelle pour les groupes 01 et 02.  
Mezzanine pour le groupe 03.

15 \$

50 \$

### Stretching musical

?

C'est une méthode de travail dont le but est d'étirer et de renforcer le potentiel musculaire. Les différentes techniques d'étirement sont effectuées sur musique et selon le niveau du participant.

Minimum 12  
Maximum 25

Groupe 01 MARDI et JEUDI  
De 12h15 à 13h  
Groupe 02 VENDREDI  
De 12h15 à 13h

Salle d'expression corporelle

15 \$ groupe 01 et 10 \$ pour le groupe 02

50 \$ groupe 01 et 25 \$ pour le groupe 02



## Santé-danse



### ? SANTÉ-DANSE I (AÎNÉS)

Conçu pour les aînés, ce cours offre une sélection de danses folkloriques et récréatives **simples** avec une méthode d'animation favorisant la participation.

Il n'est pas nécessaire de savoir danser ou même d'être accompagné; pas de contrainte technique ni d'exigence quand au style ou à la performance.

C'est une façon agréable d'être en mouvement; une activité physique qui prend une allure de fête...

**min** Minimum 12  
**max** Maximum 20

Groupe 01                      **MERCREDI**  
De 19h à 20h15

**U** Mezzanine du Pavillon sportif

**UR** 25 \$

**UO** 45 \$



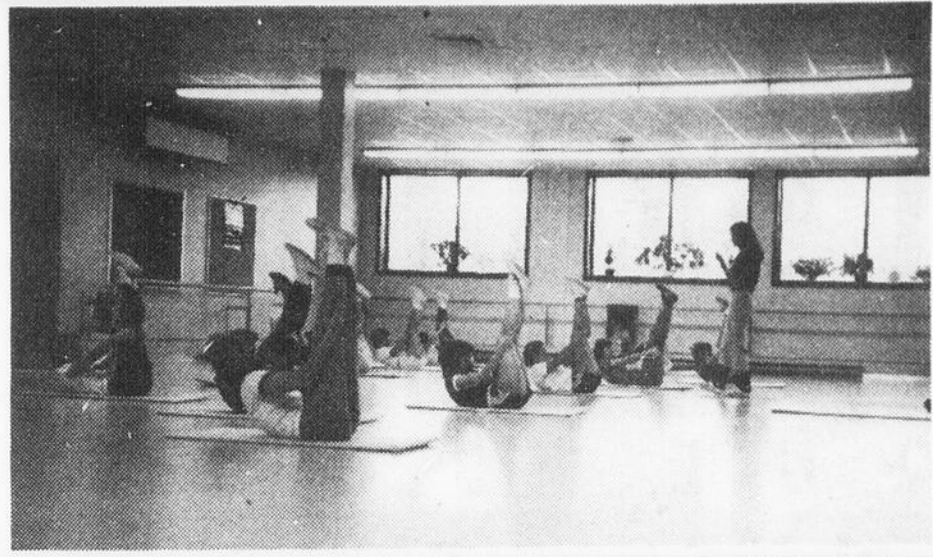
## JeunExpress



### ? ATELIERS JEUNEXPRESS

Ateliers proposant à l'enfant de stimuler sa créativité en utilisant le mouvement. C'est en passant par la **Danse Exercice avec Faïon**, par des **jeux créatifs**, par le mime et la **danse créative** que l'enfant développera ses qualités perceptivo-cinétiques et favorisera ainsi son développement psycho-socio-moteur.

**min** Minimum 10  
**max** Maximum 15



**U** Groupe 01                      **SAMEDI**  
De 10h15 à 11h15 - 5 à 6 ans

Groupe 02                      **SAMEDI**  
De 11h30 à 12h30 - 7 à 8 ans

Groupe 03                      **SAMEDI**  
De 13h à 14h - 9 à 10 ans.

**U** Salle d'expression corporelle

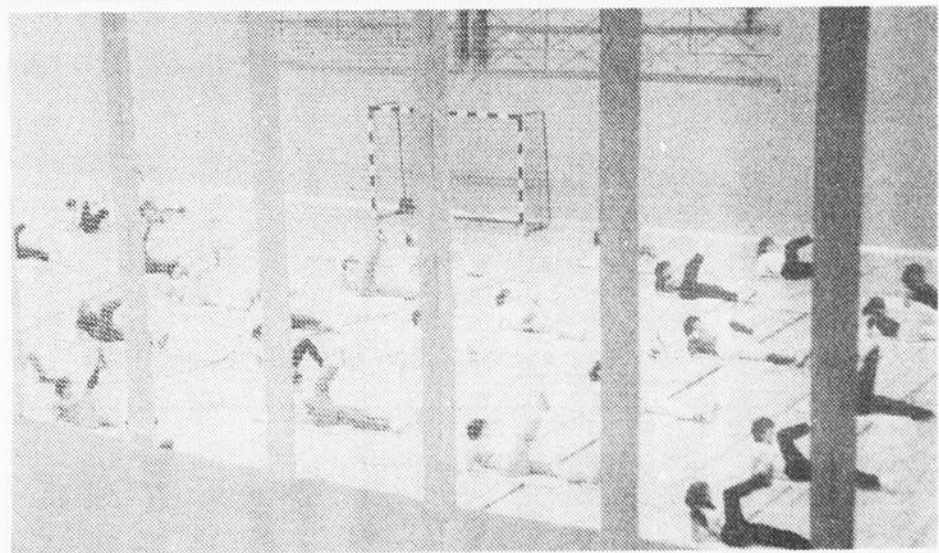
**\$** 30 \$

## Bout'Choux



### ? ATELIERS BOUT'CHOUX

Conçu pour les tout-petits, l'atelier prend plus ou moins la forme de l'atelier JeunExpresss, sauf que celui-ci est adapté selon le développement psycho-moteur des enfants **de 3 à 4 ans**.



**min** Minimum 10  
**max** Maximum 12

**U** Groupe 01                      **MERCREDI**  
De 15h15 à 16h15

Groupe 02                      **SAMEDI**  
De 9h à 10h

**U** Salle d'expression corporelle

**\$** 30 \$

VOLET RECREATIF

# PLUS

QUE JOUER

## LES BEAUX LOISIRS

? VOLET RECREATIF....

Vous désirez meubler vos moments de loisirs en pratiquant une ou plusieurs activités libres, alors le volet récréatif s'adresse à vous. Choisissez et réservez des plateaux selon l'horaire de disponibilité du Pavillon sportif.

☞ PÉRIODE DU 17 SEPTEMBRE AU 23 DÉCEMBRE 1984

Le volet récréatif offre une multitude d'activités libres pour ceux qui désirent meubler leurs moments de loisirs. Une excellente façon de structurer ses propres activités. Nous vous invitons à participer en grand nombre à ce volet. Une fois votre choix d'activités fait, vous n'avez qu'à réserver les plateaux selon les disponibilités du Pavillon sportif.

**UR** N.B.: Aucun frais pour les usagers réguliers.

**\$** 3 \$/personne en semaine pour usagers occasionnels.  
2 \$/personne en fin de semaine pour usagers occasionnels.

✓ **PROCÉDURES À SUIVRE POUR LA RÉSERVATION DES PLATEAUX POUR L'USAGER**

Composez le numéro de téléphone ou présentez-vous à l'aire d'accueil aux heures suivantes:

☑ Du lundi au vendredi: de 8h30 à 12h et de 13h30 à 22.  
Samedi et dimanche: De 9h à 16h30.

### RÈGLEMENTS

- L'utilisateur peut réserver seulement une période par jour par activité.
- La durée de la réservation est de 50 minutes.
- Dix (10) minutes après l'heure de la réservation, le terrain est considéré libre s'il n'est pas occupé et les usagers en attente peuvent l'utiliser.

### NOTES:

- Prenez l'habitude de consulter l'horaire de disponibilité des différents plateaux. Le tableau-horaire est situé dans le hall d'entrée du Pavillon sportif.
- Si on prévoit ne pas se présenter, prière d'annuler sa réservation en composant le numéro de téléphone: 545-5503.
- Lors de la tenue d'événements spéciaux, les disponibilités des différents plateaux pour le programme récréatif pourront être modifiées.

**UR** • L'USAGER RÉGULIER peut réserver sans frais, UNE JOURNÉE à l'avance pour les sports individuels et au MINIMUM 2 JOURS pour les sports collectifs.

**UO** • L'USAGER OCCASIONNEL, moyennant un droit d'entrée de 3 \$/séance en semaine et de 2 \$/séance la fin de semaine, PEUT RÉSERVER des plateaux LA JOURNÉE MÊME.



## DU BADMINTON AU SOMMET

? La programmation du Pavillon sportif offrira, à la session automne 1984, un club de badminton à caractère récréatif et compétitif accessible à tous. Le club offrira à ses usagers six (6) heures/semaine réparties sur deux (2) soirs soit **les lundis et mercredis, de 20h à 22h50**. La formule employée pour susciter la participation des usagers à ce club n'exigera plus de réservation au préalable. Il s'agira tout simplement de se présenter sur les plateaux aux heures indiquées.

☞ Les activités du club se dérouleront à l'intérieur du stade, endroit par excellence pour la pratique de cette discipline. Des animateurs seront sur place pour informer et animer les soirées d'activités.

La formule employée pour créer une animation sera basée sur des rencontres libres avec des adversaires de classes A, B, C. De plus, des cliniques d'initiation, stages et tournois seront au programme.

✓ **FRAIS D'INSCRIPTION POUR ÊTRE MEMBRE DU CLUB:**

**UR** Usager régulier: 5 \$ pour la session.

**UO** Usager occasionnel: 40 \$ pour la session.

## NOUVEAU !

Dans le volet récréatif, l'activité TENNIS est ouverte à tous pour l'automne 1984, à des heures bien déterminées. Vous pourrez pratiquer cette discipline en réservant préalablement votre terrain 1 journée à l'avance. Trois magnifiques terrains avec recouvrements synthétiques sont à votre disposition dans le stade couvert.

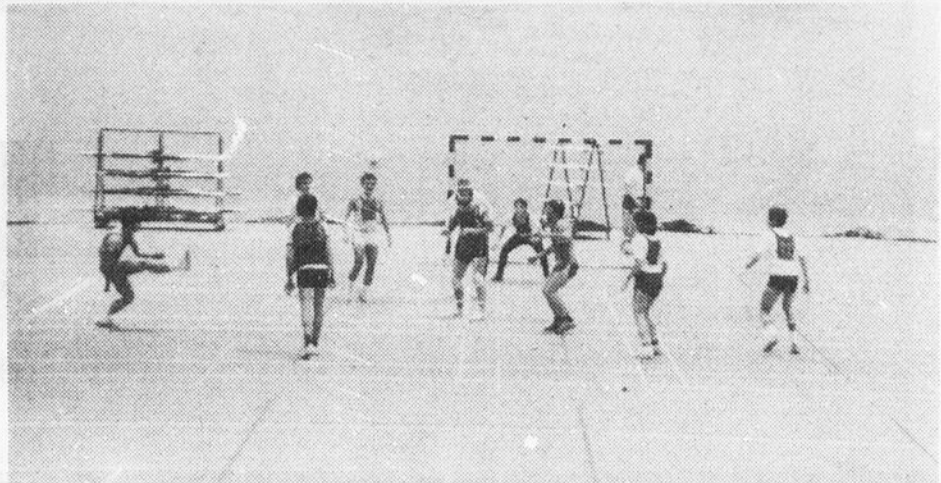
|          |           |
|----------|-----------|
| ☞ MARDI  | 12h à 14h |
| JEUDI    | 12h à 14h |
| VENDREDI | 12h à 14h |
| SAMEDI   | 9h à 12h  |
|          | 12h à 17h |
| DIMANCHE | 12h à 17h |

☞ Stade  
Stade

**UR** : 3 \$

**UO** : 5 \$

N.B.: L'utilisateur occasionnel doit être accompagné d'un usager régulier pour accéder à l'activité tennis du volet récréatif.



De nombreuses périodes sont disponibles entre 7h et 12h et de 14h à 17h du lundi au vendredi sans réservation.

Consultez l'horaire des plateaux disponibles dans le hall d'entrée du Pavillon sportif et pratiquez l'une de ces deux activités.

## POUR TOUS

### ? SPORTS: Badminton, tennis

|          | GYMNASE                      | STADE                        |
|----------|------------------------------|------------------------------|
| LUNDI    | de 12h à 14h<br>de 17h à 21h | de 12h à 14h                 |
| MARDI    | de 12h à 14h<br>de 17h à 21h | de 12h à 14h<br>de 17h à 21h |
| MERCREDI | de 12h à 14h                 |                              |
| JEUDI    | de 12h à 14h<br>de 17h à 21h | de 12h à 14h                 |
| VENDREDI | de 12h à 14h<br>de 17h à 23h | de 12h à 14h                 |
| SAMEDI   | de 9h à 16h50                | de 9h à 16h50                |
| DIMANCHE | de 9h à 16h50                | de 12h à 16h50               |

N.B.: Les usagers doivent réserver selon les procédures établies (voir P. 12).

### ? SPORTS COLLECTIFS: Volley-ball, handball, soccer et basket-ball

|          | GYMNASE                      | STADE        |
|----------|------------------------------|--------------|
| LUNDI    | de 12h à 14h                 |              |
| MARDI    | de 12h à 14h<br>de 17h à 21h |              |
| JEUDI    | de 12h à 14h                 | de 17h à 19h |
| VENDREDI | de 17h à 23h                 |              |
| SAMEDI   | de 9h à 16h50                |              |

N.B.: Les usagers doivent réserver selon les procédures établies (voir P. 12), car lorsqu'il n'y a aucune réservation, les plateaux sont offerts pour le badminton.

### Activités sans réservation

#### ACTIVITÉS

##### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

N.B.: Ne comprend pas les appareils Hydra-gym et Nautilus.

7h à 21h30

2 \$/séance

Salle de conditionnement physique

##### JOGGING

Du lundi au vendredi

De 7h à 23h

Samedi et dimanche

De 9h à 16h50

2 \$/séance

Le stade.

V O L E T É D U C A T I F

# PLUS

QU'UN COURS

## AU JEU !

Retrouvez une source de satisfaction en participant à une ou plusieurs activités sportives de votre choix du volet éducatif. Si vous voulez favoriser l'acquisition et l'amélioration de vos habiletés et de vos connaissances, ce programme vous plaira.

### Auto-défense



Ce cours, destiné aux femmes, permet d'acquérir des notions d'auto-défense.

A déterminer.



Minimum: 15  
Maximum: 25



MARDI: 17h30 à 19h  
(Durée: 15 heures)  
Du 4 septembre au 4 décembre 1984.



Mezzanine du Pavillon sportif



15 \$



35 \$

### Badminton I



- Débutant

Stage pratique traitant des techniques de base pour la pratique du badminton, telles que:

Coup droit, service, revers, smash, etc.

Sensibilisation aux règlements, à la tactique et à la stratégie.



Marc Wauthier.



Minimum: 10  
Maximum: 25



SAMEDI: 29 septembre 1984  
9h à 12h  
13h à 16h  
(Durée de 6 heures)



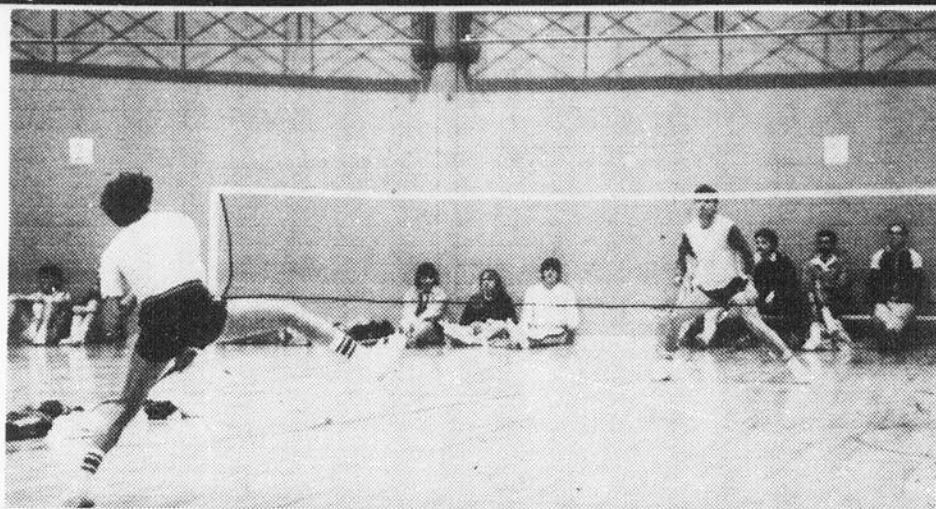
Gymnase du Pavillon sportif



8 \$



15 \$



### Badminton II



Stage pratique s'adressant aux personnes possédant les techniques de base et qui désirent se perfectionner.  
(Accessible à ceux qui ont suivi le niveau I).



Marc Wauthier.



Minimum: 10  
Maximum: 25



SAMEDI: 6 octobre 1984  
9h à 12h  
13h à 16h  
(Durée de 6 heures)



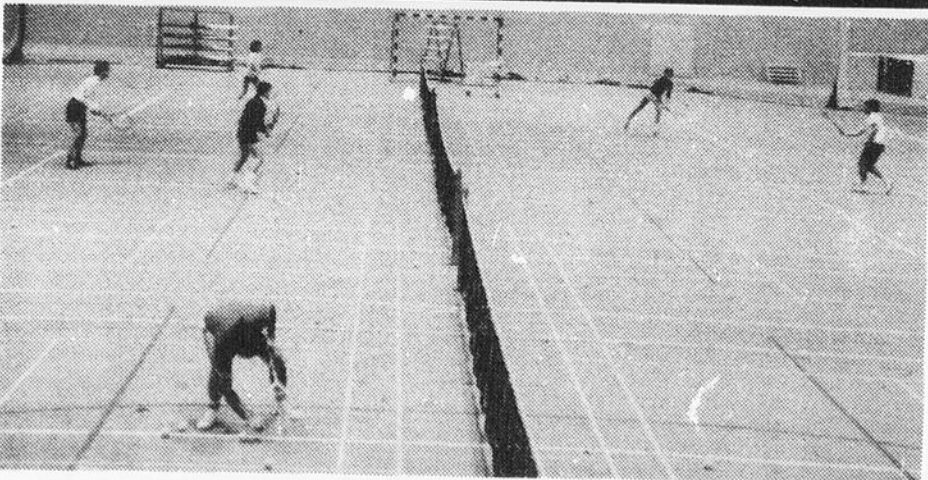
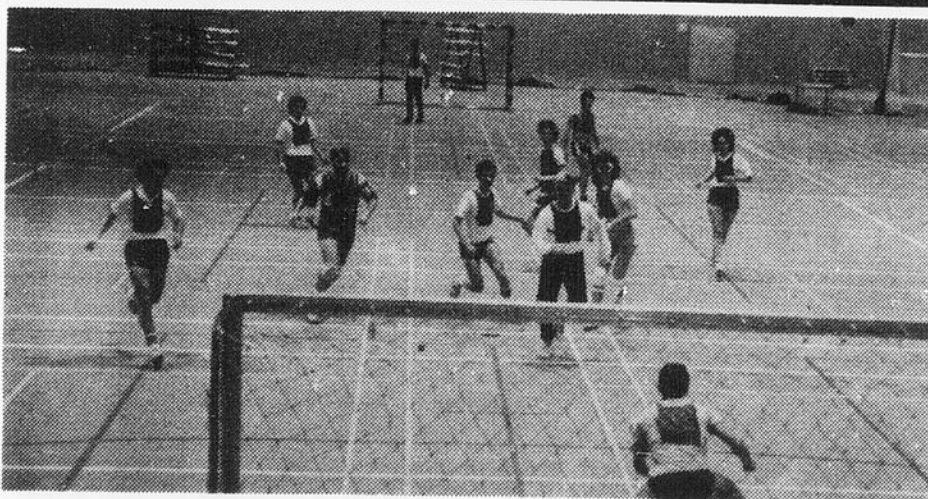
Gymnase du Pavillon sportif



8 \$



15 \$



## Shiatsu



Ce cours est une forme de massage oriental extrêmement simple qui s'exerce par la pression des doigts (et quelquefois les pieds) sur des points spécifiques du corps.  
(En japonais, SHI signifie doigts et ATSU signifie pression).



Mme Philip.



Minimum: 20  
Maximum: 25



Le SAMEDI et DIMANCHE, 6 et 7 octobre 1984.  
De 9h à 17h.  
ET  
Les MERCREDIS suivants.  
Du 10 octobre au 14 novembre 1984.



Salle de cours.



45 \$



70 \$

## Tai-Chi



Stage visant à initier les participants à cet art oriental qui amène, par le biais du mouvement lent et conscient, les forces du corps en parfait équilibre.

Forme de chorégraphie chinoise.



Luigi Burogano.



Minimum: 10  
Maximum: 25



SAMEDI et DIMANCHE, 13 et 14 octobre 1984.  
De 9h à 16h50.  
Ou SAMEDI et DIMANCHE, 24 et 25 novembre 1984.



Salle de cours.



50 \$



75 \$

## Tennis I



Ce cours pratique, traitant des techniques de base du tennis, permet aux participants de se familiariser avec ce sport.  
(Accessible aux débutants).



Jean-Baptiste Roy.



Minimum: 12  
Maximum: 14



LUNDI et MERCREDI, de 17h30 à 18h30.  
Du 24 septembre au 5 décembre 1984.  
(Durée de 20 heures)



Stade du Pavillon sportif



30 \$



75 \$

## Tennis II



Ce cours permet d'approfondir et d'améliorer les techniques et tactiques du tennis et d'élever le niveau d'habileté.



Jean-Baptiste Roy.



Minimum: 12  
Maximum: 14



LUNDI et MERCREDI, de 18h30 à 19h30.  
Du 24 septembre au 5 décembre 1984.  
(Durée de 20 heures)



Stade du Pavillon sportif



30 \$



75 \$

## Volley-ball



Stage pratique traitant des techniques de base pour la pratique du volley-ball, telles que:  
Service, touche de balle, manchette, etc...

(Accessible aux débutants).



Marc Tremblay.



Minimum: 12  
Maximum: 16



DIMANCHE, 30 septembre 1984.  
De 9h à 12h et de 13h à 16h.  
(Durée de 6 heures)



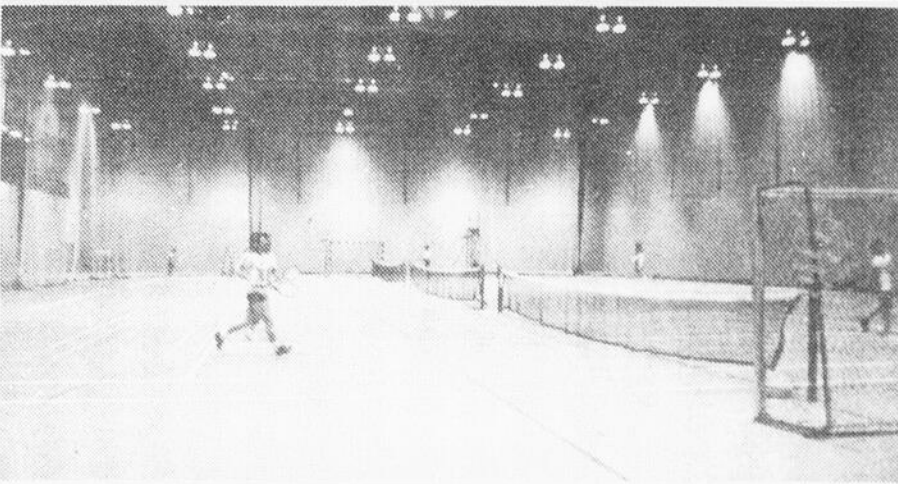
Gymnase du Pavillon sportif



8 \$



15 \$



VOLET COMPÉTITIF

# PLUS

QUE GAGNER

Le volet compétitif vous convient si vous avez le goût de participer à une ou plusieurs activités, de vous mesurer à d'autres adeptes de même discipline et de même niveau, d'échanger dans un esprit de saine camaraderie. Structuré de façon à fonctionner par ligue à raison d'une rencontre par semaine et par tournoi, il est axé vers une philosophie compétitive et participative, favorisant un échange sportif et social respectueux à l'égard des participants de tous les calibres.

Dans une optique nouvelle, le SAAS vous offre une meilleure préparation à la pratique des activités à caractère compétitif. Par le biais de séances d'informations sous forme de stages d'initiation qui seront donnés avant l'amorce des différentes ligues dans le but d'offrir une meilleure connaissance des règlements, des techniques et des stratégies. Nous sommes assurés que cette préparation au volet compétitif augmentera la qualité du jeu dans son ensemble et assurera une plus grande sécurité dans la pratique de ces activités.

## Hockey



Ligue masculine composée de 10 équipes réparties en 2 classes (a et b).

Ligue féminine composée de 4 équipes.

### FORMULE DE COMPÉTITION:

1h30 de jeu (3x15 min. chron.).

\* Cette activité est réservée aux étudiants à temps complet et à temps partiel de l'Université.



Minimum: 12 par équipe  
Maximum: 16 par équipe



LUNDI: 21h à 0h (hommes)  
MARDI: 21h à 0h  
JEUDI: 21h à 0h  
Du 24 septembre au 6 décembre 1984.  
MERCREDI: 21h à 0h (femmes)  
Du 26 septembre au mercredi, 5 décembre 1984.



Pavillon d'Agriculture



30 \$



75 \$

## Soccer



Ligue masculine et ligue mixte (min. 3 femmes). Ligue composée de 10 équipes.

### FORMULE DE COMPÉTITION:

50 minutes de jeu (2x25 minutes).



Minimum: 9 par équipe  
Maximum: 11 par équipe



VENDREDI: 18h à 23h  
Du 28 septembre au 7 décembre 1984.



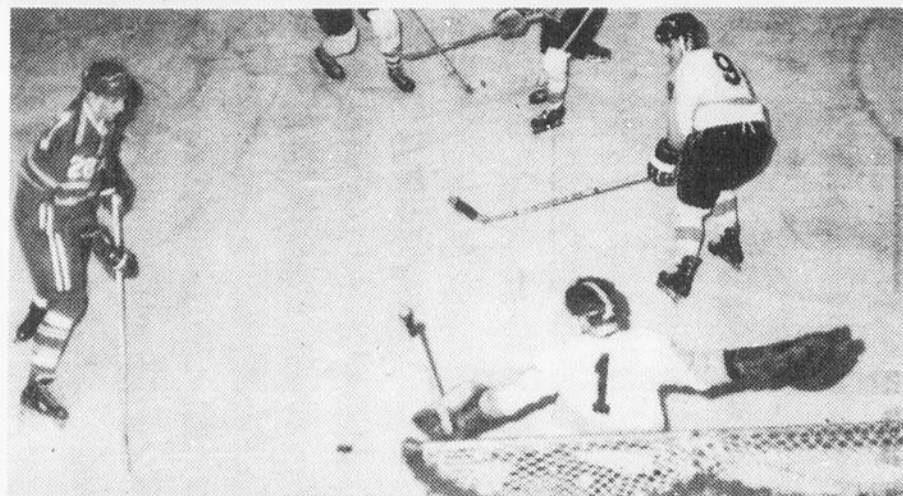
Stade du Pavillon sportif



10 \$



40 \$



## Tennis



Deux ligues distinctes

Nous formons des équipes mixtes de 5 participants et chacune d'elles joue soit en double ou en simple avec la formule de compétition 2 de 3 manches.

(1h en simple et 1h30 en double).



Minimum: 30 joueurs  
Maximum: 45 joueurs



MERCREDI: 9h à 13h.  
Du 26 septembre au 5 décembre 1984.

OU

DIMANCHE: 9h à 12h.  
Du 30 septembre au 9 décembre 1984.



Stade du Pavillon sportif



30 \$



75 \$

## Volley-ball



Ligue compétitive pouvant satisfaire tous les goûts.

Voici les classes offertes:

- A — Masculin et féminin.
- B — Masculin, féminin et mixte.
- C — Masculin, féminin et mixte.

### FORMULE DE COMPÉTITION:

La première équipe qui gagne deux (2) parties de 15 points remporte la victoire (...2 de 3).  
Temps alloué: 55 minutes.



Minimum: 7 par équipe  
Maximum: 11 par équipe



JEUDI: 19h à 22h50.  
Du 27 septembre au 6 décembre 1984.



Stade du Pavillon sportif



10 \$



40 \$

VOLET EXCELLENCE

# PLUS

QUE PERFORMER

## TOUT UN DEFI!

Ce volet a pour but d'offrir à des athlètes les moyens nécessaires pour favoriser leur développement. Pour ce faire, l'UQAC participe, avec ses étudiants-athlètes, aux activités de l'Association sportive universitaire du Québec (ASUQ) dans quatre (4) disciplines soit: le badminton, le cross-country, le hockey et le volley-ball.

De plus, pour compléter le calendrier de compétition, on retrouve une participation de l'Université aux tournois et ligues structurés par les Fédérations uni-sport. C'est une autre façon pour l'UQAC de s'impliquer dans le milieu sportif.

### Handball



Mario Ruel et Martin Tremblay

**LIGUE:**

— Senior AA provincial et Senior A régional.



MARDI et JEUDI

De 21h à 23h, dès le 4 septembre 1984.



Gymnase 1/2.



50 \$

### Hockey



Gilles Delisle et Laval Ménard.

**LIGUE:**

— ASUQ.



LUNDI et MERCREDI

De 18h à 19h30, dès le 3 septembre 1984.



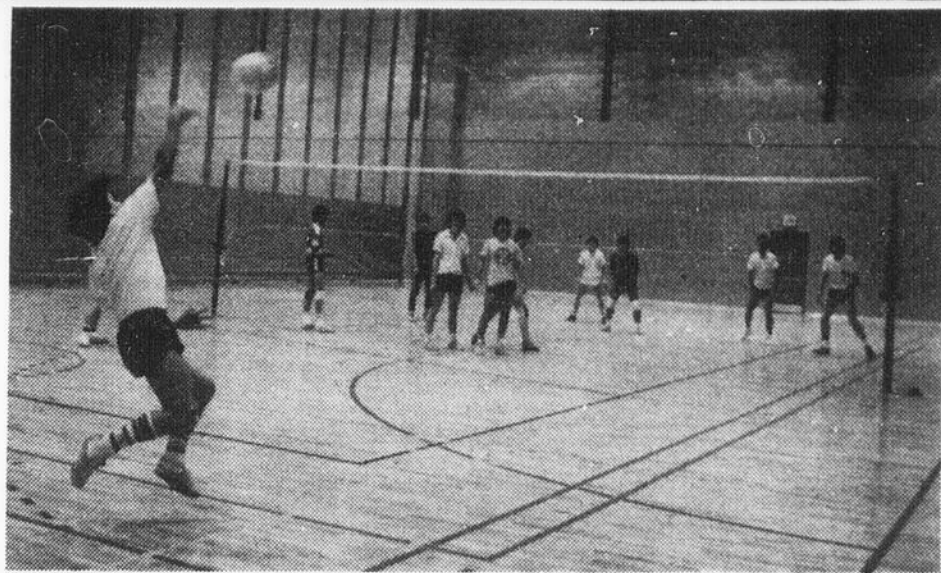
Palais municipal de Ville de La Baie.



50 \$

**CAMP D'ENTRAÎNEMENT:** Du 4 au 8 septembre inclusivement  
Au Centre Georges-Vézina  
De 18h15 à 20h15.

**MATCH HORS-CONCOURS:** Inuk vs Saguenéens Juniors Majeurs  
Dimanche, 9 septembre, à 19h30.  
Mardi, 11 septembre, à 19h30.  
Palais municipal de la Baie.



### Badminton



(Mixte)

Michel Corneau.

**LIGUE:**

— ASUQ, Circuit civil régional et Circuit provincial.



LUNDI et MERCREDI

De 21h à 23h, dès le 3 septembre 1984.



Gymnase 1/2.



50 \$

### Cross-country



André Harvey et Serge Harvey.

**LIGUE:**

— ASUQ - FASCQ et les Rencontres Invitations.



LUNDI - MERCREDI - VENDREDI

De 17h30 à 19h, dès le 22 août 1984.



Stade du Pavillon sportif



25 \$

### Volley-ball (femmes)



A déterminer.

**LIGUE:**

— FASCQ régional et Civil régional.



LUNDI et MERCREDI

De 21h à 23h, dès le 3 septembre 1984.



Gymnase 1/2.



25 \$

### Volley-ball (hommes)



Marc Tremblay.

**LIGUE:**

— ASUQ, FASCQ régional et Senior provincial.



MARDI et JEUDI

De 21h à 23h, dès le 4 septembre 1984.



Gymnase 1/2.



50 \$

**PLUS****QUE SE PARFAIRE****I** **NITIATION A LA CROISIÈRE****OBJECTIF GÉNÉRAL:**

Le but du cours est de rendre l'élève conscient des conditions pour préparer une croisière sécuritaire et confortable.

**OBJECTIFS PARTICULIERS:**

- Faire connaître les sources d'information disponibles au navigateur de plaisance.
- Reconnaître les feux et les balises.
- Interpréter les cartes marines et faire la navigation à l'estime.
- Accoster et mouiller (ancrer).

**CONTENU:**

Cartes marines, symboles et abréviations;  
 Feux et signaux - Amers naturels et artificiels;  
 Système de balisage canadien;  
 Table des marées et table des courants;  
 Faire le point à l'estime et E.T.A.;  
 Vitesse - Temps - Distance;  
 Compas - Variation - Déviation;  
 Équipement de sécurité;  
 Signaux et équipement électronique;  
 Quelques éléments de météo.

**ÉVALUATION:**

Examen théorique  
 Courte croisière  
 Participation

Le service à la collectivité de l'Université du Québec à Chicoutimi, en collaboration avec le Service des activités et des aménagements sportifs, offrira à compter du lundi, 24 septembre 1984, un cours de navigation de plaisance. Le premier d'une série de six (6) cours sera "l'Initiation à la croisière".

**DURÉE:** 30 heures.**DÉBUT:** le lundi, 24 septembre 1984.**HORAIRE:** de 20h à 23h.**COÛT:** 100 \$.

LOCAL 704.

**INSCRIPTION:** Au bureau du Service à la collectivité au local 3-537 ou communiquez au numéro de téléphone: 545-5568.

Voici les cinq (5) autres cours qui seront dispensés pour les prochaines sessions:

- Théorie et pratique de la voile;
- Initiation à la croisière;
- Navigation côtière avancée;
- Navigation astronomique;
- Météorologie et aides électroniques;
- École des maîtres: course et croisière.

**PLUS****QU'Y ASSISTER****A** **UTOMNE****Septembre**

6-7-10-11  
 11 au 16  
 29-30

Inscription  
 Ballon prisonnier  
 Stage d'intervention en danse  
 aérobique I

**Octobre**

1er

Stage d'intervention en danse  
 aérobique I

13-14

Tournoi de badminton  
 Invitation régionale

13-14

Stage d'intervention en danse  
 aérobique II

27

Ligue d'excellence de handball  
 senior

21

Stage de baladi (danse du  
 ventre)

**Novembre**

10-11

Tournoi de volley-ball  
 Invitation régionale

**Décembre**

8

Ligue relève de handball junior  
 Stage de Break Dancing

8 et 9

K I N O . Q U É B E C

# PLUS

QUE POUR LA FORME

Kino-Québec,



module Saguenay

Le Module Kino-Québec, secteur Saguenay, a l'honneur d'être l'un des nombreux partenaires de l'Université du Québec à Chicoutimi et cela depuis sa fondation en janvier 1978.

En 1983, l'ouverture du Pavillon sportif a permis au Module Kino d'agrandir son champ d'intervention auprès de la population saguenéenne. Il va sans dire que le coordonnateur Jean Bordeleau est heureux de collaborer avec l'excellente équipe du SAAS pour augmenter auprès de la population l'intérêt croissant du plaisir et du bien-être qu'offre la pratique de l'activité physique et récréative.

Le coordonnateur a l'avantage d'être entouré d'une "brochette de spécialistes", sans lesquels, le Module Kino n'aurait pas la notoriété qu'il conserve présentement. Le SAAS, les professeurs et les étudiants(es) du module des sciences de l'activité physique de l'UQAC sont ses principaux partenaires. En plus, un comité de concertation regroupant les secteurs municipal, scolaire, hospitalier et privé ainsi que le milieu de travail voit également à la bonne marche des actions du module.

Parmi les nombreux événements auxquels le Module Kino s'est associé en 1983-84, citons: le volet participatif des Jeux du Canada; la structuration du conditionnement physique pour différents groupes du 3e âge, l'AFEAS et pour les citoyens(nes) de St-Honoré, Anse-St-Jean, Petit-Saguenay; le Rendez-vous Kino (plus de 20,000 participants en 1984), l'implantation de 3 centres Kino à Ville de La Baie, Chicoutimi, St-Honoré; l'ouverture de l'anneau de glace au parc Jean-Béliveau.

Cette année, la "Machine Verte", secteur Saguenay, accueille tous les coordonnateurs(trices) de la province. En effet, le ministre du Loisir, de la Chasse et de la Pêche (MLCP) a opté pour la candidature de la "belle région" du Saguenay-Lac-Saint-Jean pour tenir son colloque Kino-Québec (23 au 28 septembre).

L'hébergement des visiteurs se fera dans un établissement hôtelier de Chicoutimi et le Pavillon sportif permettra aux congressistes de nous faire voir leur rivalité sportive amicale en soirée.

Voici un aperçu des principaux événements du Colloque 1984.

Le 23 septembre: Inscription et réception civique;

Le 24 septembre: Plan d'action national 1984-85 et ouverture officielle du Pavillon sportif de l'UQAC;

Le 25 septembre: Développement d'une philosophie en éducation populaire et souper-conférence;

Le 26 septembre: Rendez-vous Kino 1985, activités culturelles et sportives (Base de plein air de St-Gédéon);

Le 27 septembre: Le développement d'une intervention auprès des entreprises;

Le 28 septembre: Départ des coordonnateurs(trices) pour "aller prêcher la bonne parole" dans leur région respective.



Pour le reste de la section, le coordonnateur Jean Bordeleau se penchera sur toutes les actions accomplies au Module Kino depuis les cinq (5) premières années et il dressera un bilan des aspects positifs et négatifs et préparera le plan d'action 1984-1985.

Pendant la session d'hiver, c'est la préparation du Rendez-vous Kino 1985 qui occupera la majeure partie de son temps de production.

En terminant, puisque la mode est aux sondages, celui de 1982 notait que la population du Saguenay-Lac-Saint-Jean (qui est un baromètre provincial dans plusieurs domaines) connaissait le Mouvement Kino à 80%. Notre objectif, pour 1987, c'est que 100% de la population découvre le principal objectif de ce programme gouvernemental: améliorer ou maintenir par le biais d'une activité physique dont ne sont exclus ni la détente ni le plaisir, la condition physique de tous les citoyens(nes).

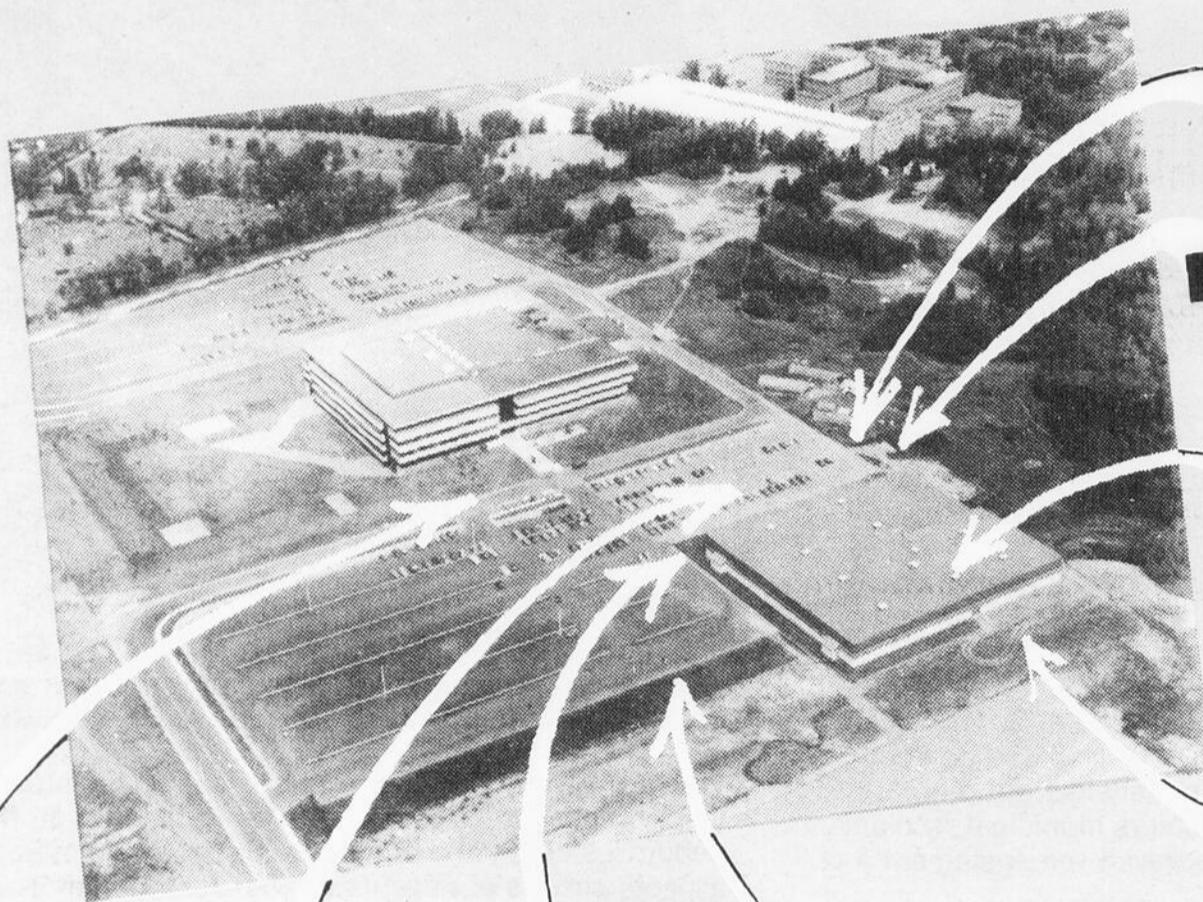
## SERVICES OFFERTS À KINO-QUÉBEC SECTEUR SAGUENAY

- Banque de 1,000 articles sur l'activité physique;
- Documentation de Kino-Québec, condition physique Canada et Participation;
- Information sur les différents programmes de perfectionnement dans la province au Canada et dans les pays étrangers;
- Programmes pour le troisième âge, la femme enceinte, l'handicapé, etc...
- Sacs de promotion Kino pour les organismes qui en font la demande;
- Conférences sur les grandes lignes du Mouvement Kino, sur les maux de dos, sur l'activité physique et la femme;
- Un coordonnateur qui peut conseiller et aider à l'organisation de différents événements axés sur le plaisir de la participation à l'activité physique.

**Jean Bordeleau, coordonnateur régional**



Université du Québec à Chicoutimi



**Exclusivité régionale**

**Appareils Nautilus**

**DES INTERVENANT  
D'expérience**

**DU PLAISIR  
ENTRE AMIS**

**VASTE STATIONNEMENT**

**UN PARC A  
BICYCLETTES**

**ARRET D'AUTOBUS  
DE LA CITS**

**15 nouveautés  
Des loisirs bien pensés**



**Sport  
O'Keefe**