

Au coeur de la vie rimouskoise

Le PEPS joue un rôle prépondérant

■ Au coeur de la vie rimouskoise se trouve le centre d'activité physiques le plus complet à l'Est de Québec. Au coeur de la saison estivale, munissez-vous de la carte de membre du PEPS. Elle s'avérera la gage de la bonne forme physique que vous maintiendrez au cours de l'été et du plaisir que vous aurez à utiliser les divers plateaux et services offerts à l'intérieur de cet établissement.

CARTE DE MEMBRE

Le PEPS, présent au coeur de la saison estivale...

Valable du 1er mai au 30 août 1987, la carte de membre permet à son détenteur de fréquenter le PEPS, qui est ouvert sept jours par semaine (fermeture du 10 août au 16 août)

Les avantages d'être membre

1) accès gratuit aux activités récréatives,
2) prêt gratuit d'équipement et de lingerie de base,
3) privilège de réservation.

Les services

Les bains: récréatifs, libres, en longueur, éducatifs.

Les saunas: idéal pour la détente.

Le centre de conditionnement physique: moniteur sur place, appareils diversifiés, programmes individualisés, programme évalu-forme.

Les gymnases: badminton, volleyball, tennis, basketball, etc.

Les salles polyvalentes: danse, work-out, activité de détente, sport de combat, accessibles sur demande.

Vérifiez les horaires en vigueur.

Coût de la carte

20\$ moins de 14 ans (après 18h00, doit être accompagné d'un adulte de 18 ans et plus).

30\$ toute catégorie d'étudiants(es) à temps plein.

40\$ autres.

La carte est en vente depuis le 1er mai au secrétariat du PEPS, local J-209.

Apportez une photo format passeport si possible.

Pour information: 723-1880, poste 2551.

Bienvenue à tous et à toutes.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

En vigueur du 11 mai au 23 août 1987 (le PEPS est fermé du 10 au 16 août)

Horaire:

Lundi, mercredi et vendredi: 18h30 à 21h00

Mardi et jeudi: 19h00 à 21h00

Samedi et dimanche: fermé

Services:

- animateur-conseiller sur place

- élaboration de programmes (général et spécifique)

- poids, haltères et appareils hydra-gym

- bicyclette ergométrique

- banque de textes, dépliants, revues

- programme évalu-forme

Local: J-231

Coût:

- membre: gratuit

- non-membre: 1,75\$

HORAIRE DES BAINS

En vigueur jusqu'au 10 août 1987 (le PEPS est fermé du 10 au 16 août)

Bain libre:

- lundi au dimanche de 20h00 à 21h00

Bain en longueur:

- lundi au vendredi de 18h00 à 19h00

Bain récréatif:

- lundi au vendredi de 13h30 à 15h30 (à compter du 22 juin)

- samedi et dimanche de 13h30 à 15h00

Bain éducatif: (La barbote)

- vendredi de 19h00 à 20h00

N.B.: Pour les bains en soirée, les enfants de moins de 14 ans doivent être accompagnés d'un adulte de 18 ans ou plus.

Sauna:

- lundi au vendredi de 18h00 à 21h00

- samedi et dimanche de 18h00 à 21h00

Coût:

- 1,75\$ (14 ans et plus)

- 1\$ (13 ans et moins)

- gratuit pour les membres

LES RÉSERVATIONS

723-7377 - En vigueur jusqu'au 23 août 1987 (le PEPS est fermé du 10 au 16 août)

Badminton, volleyball: J-145-46

Tennis, golf, hockey-boule: C-30

Présentez-vous à l'accueil du PEPS ou réservez à l'avance.

Heures d'ouverture: (du 18 au 23 août)

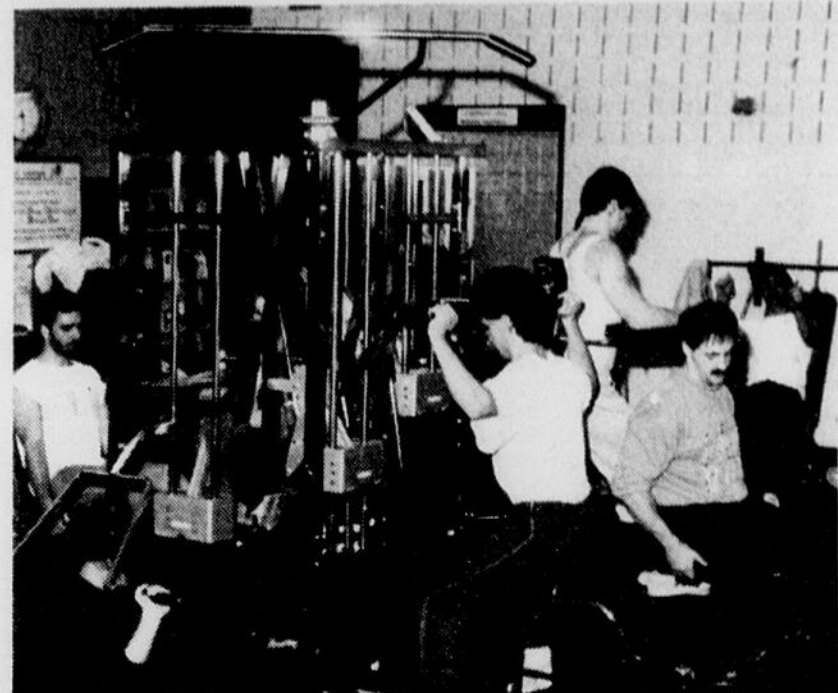
Lundi au vendredi: 13h30 à 15h30 (à compter du 22 juin)

19h00 à 21h00 (jusqu'au 21 juin)

18h00 à 21h00 (à compter du 22 juin)

Samedi et dimanche: 13h30 à 15h30

19h00 à 21h00



La salle de conditionnement du PEPS du Cegep de Rimouski fourmille d'activités et de gens qui ont à coeur de maintenir une bonne forme physique. Les appareils Hydra-Gym attirent de plus en plus d'adeptes. Prenez dès maintenant votre carte de membre et vous pourrez profiter tout l'été durant des nombreux services qu'offre cet établissement sportif des plus réputés à Rimouski.

(Photo Le Rimouskois, H.A.)

Réservation: local J-209 ou 723-7377

Sur semaine:

Membre: le jour même à compter de 10h00

Non-membre: le jour même à compter de 13h30

Fin de semaine:

A compter du jeudi 10h00

A compter de vendredi 13h30

A TITRE DE RAPPEL

Nous vous demandons:

1- De porter l'équipement adéquat.

A titre d'exemple: dans les salles de sport, des espadrilles d'intérieur ne marquant pas le plancher.

2- De ne pas fumer dans

les pavillons d'activités physiques: «A», «C», «G», et «J».

3- De présenter obligatoirement sa carte de membre à l'accueil pour l'accès aux plateaux sinon vous encourez les frais non remboursables comme une personne non-membre.

4- Les autres règles peuvent vous être communiquées par le personnel du PEPS (accueil, magasin, secrétariat, piscine et salle de conditionnement physique)

NOTE: Carte de membre perdue ou volée: elle sera remplacée au coût de 3\$.

Remboursement:

Pour une raison majeure,

nous vous rembourserons les frais d'inscription à un programme ou une session de cours. Les conditions sont de porter votre demande à l'intention du secrétariat. Nous retenons les frais d'administration de 5\$ plus le nombre de cours ou de temps écoulé au moment de votre annulation. Aucun remboursement pour un montant inférieur à 5\$.

«QU'IL FASSE BEAU OU PAS... VENEZ AU PEPS FAIRE LE PLEIN DE SOLEIL POUR VOTRE COEUR ET VOS POUMONS.»

Les 14 ans et moins au PEPS...

Une nouvelle catégorie de membres

Pour la saison estivale, le PEPS est heureux de vous informer que maintenant les jeunes de moins de 14 ans peuvent profiter d'une carte de membre au coût de 20\$.

Plus qu'une carte de baignage

Bien que ce laissez-passer donnera droit à tous les bains récréatifs en après-midi la fin de semaine et sur semaine (à compter du 22 juin), remarquez que tous nos jeunes membres pourront également avoir droit à un rabais de 5\$ sur l'inscription à un atelier de l'école estivale.

Remarquez cependant qu'en soirée, chacun de ces jeunes membres devra être accompagné d'un adulte de 18 ans et plus. Pour les bains libres et en longueur, la même politique s'applique pour le centre de conditionnement physique. Par contre, que ce soit l'après-midi ou le soir, vous aurez droit aux privilèges de réservation de badminton sans devoir être accompagné d'un adulte.

ment physique. Par contre, que ce soit l'après-midi ou le soir, vous aurez droit aux privilèges de réservation de badminton sans devoir être accompagné d'un adulte.

Un seul prix pour les étudiants des niveaux secondaire, collégial ou universitaire

Contrairement à la politique en vigueur durant l'année scolaire, le PEPS offre sa carte de membre au même prix soit 30\$, autant pour les élèves qui fréquentaient à temps plein cet hiver une institution secondaire, collégiale, ou universitaire. Pour les autres, le coût de la carte est fixé à 40\$. Avoir une carte de membre du PEPS cet été, c'est s'assurer du soleil pour votre coeur et vos poumons, sept jours par semaine jusqu'au 30 août.



Le PEPS rejoint de plus en plus de jeunes. Nous retrouverons ceux-ci dans quelques années comme étudiants à l'institution collégiale rimouskoise.

(Photo Le Rimouskois, H.A.)

Au coeur de l'été... bienvenue au PEPS

■ Laissez-moi vous présenter le cahier publicitaire: «Au coeur de l'été». C'est un intéressant recueil d'information sur les programmes estivaux au Pavillon de l'éducation physique et des sports du Cegep de Rimouski.

Depuis le 1er mai et jusqu'au 30 août 1987, nous rendons disponibles à la population rimouskoise nos installations: gymnases, piscines, sauna, centre de conditionnement physique, salle de test et mesure, salle d'informatique, etc.

Nous collaborons avec les municipalités, Bic, Saint-Anaclet, Rimouski-Est, Luceville, au développement de leurs programmes d'activités de loisir: natation, formation de moniteur, bains récréatifs...

Venez vous joindre aux groupes, aux entreprises, aux clubs de services pour faire de l'activité physique ou apprendre des techniques en soins immédiats, en sécurité aquatique, en réanimation cardiaque. Laissez vos enfants s'inscrire au programme de «L'École d'été». Procurez-leur et procurez-vous la carte de membre du PEPS.

Soyez au «coeur de l'été» en espadrilles, shorts, avec votre raquette ou en maillot. Notre personnel vous invite.

Consultez ce cahier publicitaire «Au coeur de l'été» et créez ce bel été! Jean-Pierre Thibouthot coordonnateur au PEPS

Alain Lavoie et Nathalie Forgues

Deux compétences au service des usagers du PEPS

Il y a maintenant trois ans et demi qu'Alain Lavoie travaille à la salle de conditionnement physique du PEPS. Ayant participé à plusieurs séminaires de champions culturistes et possédant plus de 10 ans d'expérience dans ce domaine, il peut répondre à toutes vos questions.

Pour ce qui est des titres obtenus, il s'est classé cinq fois pour le titre de M. Bas St-Laurent et il a décroché une quatrième position pour M. Province de Québec dans l'Est. Sa compétence ne fait donc aucun doute. En plus de découvrir de nouvelles méthodes et techniques d'entraînement, il les expérimente lui-même.

Les connaissances

pratiques d'Alain sont d'ailleurs appréciées des autres animateurs au centre. Pour sa part, il vous conseillera en utilisant le langage de l'éducateur physique et comme eux, il est certifié en réanimation cardio-respiratoire...



Nathalie Forgues

Finissante en éducation physique cette année, elle fait ses débuts à la salle de conditionnement physique du PEPS comme animatrice. Son rôle d'animatrice se définit comme suit: intervenir auprès de la clientèle selon les besoins des individus, élaborer des pro-

grammes d'entraînement selon les aptitudes des individus, prescrire et proscrire des exercices physiques, promouvoir l'activité physique et assurer un bon déroulement dans la salle de conditionnement physique.

Elle a commencé ses études en 1984 en activité physique à l'Université de Sherbrooke. Elle a participé à des tests d'admission de la faculté et évolue durant ces trois années dans la ligue intramurale de soccer. Elle profite de ses études pour se qualifier en tant qu'entraîneuse, sauveteuse et arbitre dans plusieurs domaines sportifs tels que le soccer, le badminton, le handball, la natation, etc.

Ses expériences de tra-

vail couvrent plusieurs secteurs, mais elle garde toujours contact avec le domaine de l'intervention. Animatrice du projet «Place aux vélos» de Kino-Québec, elle a aussi travaillé au Défi à l'entreprise. Elle fut monitrice polyvalente d'activités au Camp Soleil et Verdure durant deux étés. Entraîneur en soccer pee wee, elle évolue dans la ligue féminine senior de soccer depuis six ans et pratique le ski alpin depuis 11 ans.

Nathalie est la première femme qui agira comme animatrice au centre de conditionnement physique du PEPS. La clientèle féminine toujours à la hausse au centre ne pourra que s'en réjouir.

Programme Évalu-forme

Horaire

Lundi au vendredi: 8h00 à 21h00

N.B.: sur rendez-vous seulement.

Pour rendez-vous ou information

- 723-1880, poste 2461 ou local J-210

- heures de bureau: demandez Daniel Doucet.

Services

- 1- Evaluation de la condition physique.
 - Test d'effort sous-maximal sur bicyclette.
 - Mesure anthropométrique (poids et taille).
 - Estimation du pourcentage de graisse.
 - Mesure de la capacité d'endurance musculaire.
 - Mesure de la capacité de flexibilité.
- 2- Elaboration d'un programme d'activités de conditionnement physique.

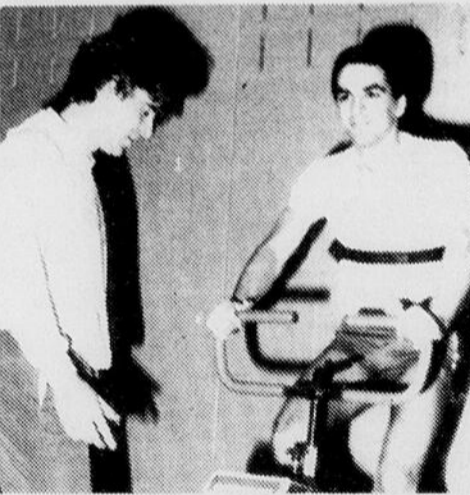
Coût

- 15\$ étudiant, étudiante et membre.

- 20\$ autre, non-membre.

Local

- J-231.



Pour votre santé, la danse sociale peut être très bénéfique

Le Club Ballroom de Rimouski, vous connaissez? Cet organisme transforme totalement le gymnase C-30 du Cegep en une vaste salle de danse les deuxième, quatrième et cinquième samedis de chaque mois.

Le PEPS est heureux de s'associer à un organisme qui fait la promotion de la pratique de la danse sociale. En plus de vous permettre de fraterniser avec les gens, la danse sociale est excellente pour activer votre système cardio-respiratoire. Un peu comme le procure la danse aérobic. Pour bouger, danser, s'amuser en demeurant actif sans abuser, nous vous invitons à participer aux activités du Club Ballroom.

Club Ballroom de Rimouski Inc. c'est quoi?

Le Club Ballroom de Rimouski est un organisme à but non lucratif dont le but principal est de promouvoir et d'organiser dans la ville de Rimouski des activités se rapportant à la danse sociale.

Ses principales activités sont:

- Soirées dansantes: à tous les deuxième, quatrième et cinquième samedis du mois, au local C-30 du Cegep de Rimouski (en toute saison).

- Séances d'exercices: cette activité débute ordinairement vers le 15 septembre pour se terminer à la fin avril. (Une fois par semaine).

Pour être membre du

club, tout candidat doit être inscrit ou avoir suivi au préalable une première session en danse sociale, dispensée par un professeur détenant un permis en danse sociale du ministère de l'Éducation.

La cotisation est de

7,50\$ par année.

Plusieurs soirées spéciales sont organisées à chaque année et les membres profitent d'une réduction sur le prix d'entrée.

Tous sont bienvenus

au Club Ballroom.



COURS EN INFORMATIQUE ET BUREAUTIQUE

OUVERT TOUT L'ÉTÉ

- Ordinateur I.B.M. P.C.
- Une personne par ordinateur
- Groupe de 6 personnes

NOUVEAU POUR L'ÉTÉ

Nous ajoutons à notre programme des cours pour enfants et adolescents. Début des cours: 2 juillet, 3 juillet, 6 août, 7 août.

Introduction au PC/PC-DOS et à la micro-informatique (9H)	D-Base III de base (18H)
Lotus 1-2-3 de base (18H)	D-Base III avancé (18H)
Lotus 1-2-3 avancé (18H)	Traitement de texte
	Word Perfect de base (18H)
	Word Perfect avancé en français (18H)



Institut d'Informatique L.O. inc.

362 Jessop, Rimouski, G5L 1M8

Pour informations et inscriptions: 722-0101

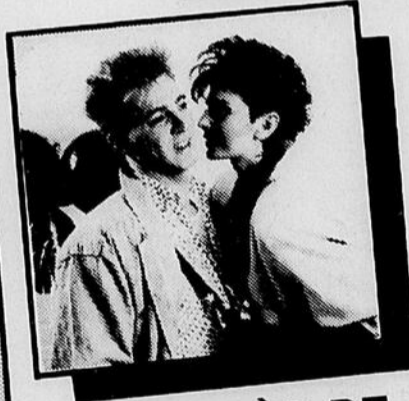
Demandez Lisette Ouellet

Les cours sont offerts le jour, le soir ou la fin de semaine.

CHEZ ESCOMPTE-COIFFE DE VRAIS PROFESSIONNELS

Escompte-Coiffe

COIFFURE ET ESTHÉTIQUE pour toute la famille
AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS



TOUT PRÈS DE CHEZ VOUS

PRIX SUPER ÉCONOMIQUES

À longueur d'année, pour toute la famille!

COIFFURE	
Coupe de cheveux	5,95
Brushing ou mise en plis	5,95
Permanente à partir de	14,95
Teinture à partir de	12,95
Balayage ou meches soleil à partir de	16,95
ESTHÉTIQUE	
Traitement facial	14,95
Manucure	6,95
Épilation bas de jambes	7,95
Maquillage à partir de	6,95

CHARLESBOURG 8060 boul. Henri-Bourassa (pres de la 80e Rue o) 627-4309	LORETTEVILLE 156 Racine (Voisin du stationnement municipal) 843-1620	RIVIÈRE-DU-LOUP 332 Lafontaine (centre-ville) 862-5179
DUBERGER 2090 boul. Pere-Leleuvre (Place C. Bailargeon) 681-7758	QUÉBEC 1, rue Saint-Jean (Angle Salaberry) 523-4780	SAINT-GEORGES DE BEAUCE 11000, 1re Avenue 227-3773
LÉVIS 39 rue Kennedy (pres du Rond-Point) 837-6421	QUÉBEC Loew s Le Concorde (1225 Place Montcalm) 522-8002	SAINTE-FOY 826 Du Vallon (Halles de Sainte-Foy) 656-6558
LIMOILOU 994 3e Av (Angle 10e Rue) 647-3966	RIMOUSKI 129 Saint-Germain o (centre-ville) 722-7676	BIENTÔT BEAUPORT MONTREAL

Les personnes de l'âge d'or bénéficient en tout temps d'une réduction de 10% sur les prix courants.

L'Allure Recherchée
PRIX SUPER ÉCONOMIQUE

Le personnel du centre de conditionnement physique

La clé de votre santé

■ Que vous fréquentiez le PEPS régulièrement ou non, le personnel du centre de conditionnement physique se fait toujours un plaisir et un devoir de renseigner et conseiller les gens sur à peu près tous les aspects entourant la santé et les habitudes de vie.

Que vous soyez membres du PEPS ou non, que ce soit la première fois ou la dixième fois que vous venez au centre, tous les membres du personnel du PEPS seront en mesure de vous guider tout aussi bien dans le choix, le dosage et l'équipement à choisir pour la pratique d'activités physiques et sportives du PEPS, à l'extérieur ou chez vous... Maintenant, laissons-les plutôt se présenter eux-mêmes, en espérant que cela vous donnera le goût de quitter votre fauteuil le temps d'une visite au centre de conditionnement physique du PEPS.

Bernard Dubé
Bernard Dubé est diplômé en sciences de l'activité physique, plus spécialement en conditionnement physique de l'Université de Sherbrooke en 1986. Il possède une expérience de trois années en salle de conditionnement physique et ce autant sur les appareils Universel, Nau-



tilus, qu'Hydra-Gym.

Sous la supervision d'instructeurs qualifiés, Bernard a su acquérir une expérience dans l'évaluation et la prescription de programmes de conditionnement physique personnel ou de groupe.

«Ma tâche au PEPS consiste à superviser le bon fonctionnement de la salle ainsi qu'à aider et corriger les adeptes aux niveaux de leur programme d'entraînement. Sur demande, il me fera plaisir de vous élaborer un programme qui saura répondre à vos buts.

Pour ce qui est de la clientèle du PEPS, je la considère très dynamique, enthousiaste et je ne ménagerai aucun effort afin d'atteindre ces objectifs. Enfin, c'est un endroit agréable à travailler.»

Claude Bettey

«Bachelier en activité physique depuis 1983, j'ai complété un certificat d'enseignement au niveau collégial en 1984. Depuis ce temps, je travaille pour différentes commissions scolaires de la région en tant que suppléant (au secondaire et au primaire) ainsi qu'au Cegep de Rimouski comme entraîneur-chef de l'équipe de volleyball, évaluateur de la condition physique et moniteur de condition physique (conseiller à la salle de conditionnement physique et instructeur à des cours de condition physique en gymnase ou en piscine). De plus, j'ai été à l'emploi de la ville de Rimouski comme moniteur de conditionnement physique à des per-

sonnes du troisième âge et à des personnes handicapées (paralysie cérébrale). Mon implication ne s'arrête pas là, car j'occupe présentement la présidence de la Ligue de volleyball Labatt Légère, et cela depuis trois ans, ainsi que la présidence de

la commission des éducateurs physiques en santé-loisirs (commission qui fait partie de l'Association des éducateurs et éducatrices physiques du Bas St-Laurent).

J'ai donc travaillé avec une clientèle des plus diversifiées, ce qui m'a per-

mis d'apprendre et de connaître les goûts et besoins de chacune d'entre elles. Ce que j'aime de mon métier, c'est qu'on est en étroite relation avec les gens et que ces derniers apprécient beaucoup le travail qu'on fait ainsi que les conseils

qu'on leur prodigue quant à leurs habitudes de vie, leur conditionnement physique et tout ce qui touche de près ou de loin le bien-être et la santé. Ma plus grande satisfaction c'est d'avoir inculqué aux gens la joie de vivre dans un corps sain.»

Atteignez la haute performance du plein air



KANUK



ATTENTION ETUDIANTS-ETUDIANTES

A la recherche d'un logement, ce message s'adresse à vous.

Nous avons le logement répondant à vos besoins, à proximité du Cegep ou de l'Université, que ce soit chambres, 1½, 2½, 3½ ou 4½ pièces, meublés, semi-meublés ou non meublés.

Comme par les années passées, nous avons des prix défiant toute compétition et des conditions avantageuses, sans oublier nos bourses d'études de 500\$ qui vous seront offertes encore cette année.

SPÉCIAL ÉTUDIANT CETTE SEMAINE
(ou autres)

2½ pièces, meublé
(chauffé, éclairé, eau chaude, etc.)

299\$

Informations:

723-4378 - 722-4350

le jour

soir - fin de semaine

SOCIÉTÉ GÉNÉRALE D'ADMINISTRATION DE RIMOUSKI (SGD) INC.

106 EST. ST-GERMAIN, SUITE 101
RIMOUSKI QUÉ. G5L 1A6
(418) 723-4378



VÉLO. PLEIN AIR

143 St-Barnabé
Rimouski
723-0001

Pour les jeunes

L'«École estivale» revient pour une troisième année

Cher parents,

Il nous fait plaisir de vous annoncer que le Pavillon d'éducation physique et des sports du Cégep de Rimouski offre, à nouveau, son programme intitulé: École estivale.

Déjà dans toutes les écoles primaires de Rimouski et les municipalités environnantes, des dépliants furent distribués aux jeunes garçons et filles de deuxième jusqu'à la sixième année.

Les parents doivent remettre la fiche d'inscription au professeur du jeune avant le 22 mai ou la faire parvenir au PEPS, Cégep de Rimouski, 60 Evêché Ouest, Rimouski, G5L 4H6.

Ce programme, qui s'adresse aux jeunes filles et jeunes garçons dont l'âge varie entre 7 et 12 ans, vise essentiellement à permettre à votre enfant de prendre part à une ou plusieurs activités de divertissement qui sauront lui apporter beaucoup sur le plan personnel.

Notre programme est axé sur l'apprentissage plutôt que sur la compétition et il comprend une douzaine d'activités.

Comment s'inscrire

Rien de plus simple. Il s'agit de consulter le tableau où figurent les activités et d'encercler dans la colonne appropriée, le X correspondant à l'heure et à la semaine où votre enfant sera disponible pour participer à l'atelier de son choix. Il n'y a aucune limite quant au nombre d'activités auxquelles votre enfant peut s'inscrire.

Si votre enfant désire prendre part à plusieurs activités, nous vous suggérons de les répartir à l'intérieur des trois se-

maines où elles se dérouleront, soit: du 15 au 19 juin, du 6 au 10 juillet et du 3 au 7 août.

Chaque activité aura lieu sur une période de 5 jours, c'est-à-dire du lundi au vendredi. Elle dure environ 90 minutes par jour.

Une fois le formulaire d'inscription complété, vous le remettez à votre enfant qui devra, à son tour, le remettre à son professeur avant le 22 mai.

Description des activités

Voici un bref résumé des activités que nous offrons. Soulignons qu'un moniteur compétent supervise chacune d'elles. C'est donc en toute sécurité que vous pouvez nous confier votre enfant. Si ce dernier désire se réinscrire, pour une deuxième année consécutive, à une même activité pour compléter son apprentissage, il peut le faire. Il n'en tient qu'à lui de décider.

Cette année, nous avons décidé d'innover. En effet, il vous sera désormais possible de suivre les progrès de votre enfant. Chaque moniteur vous fera parvenir une évaluation, par écrit, des habiletés et comportements observés chez votre enfant.

1- Ballon au jeu
Initiation au basketball, volleyball et handball. Cet atelier vise à développer, chez les participants, l'esprit d'équipe tout en leur enseignant quelques-unes des règles inhérentes à ces activités sportives.

2- Sport de raquette
Initiation au tennis et badminton. Cet atelier a pour objectif de développer la coordination des mouvements.

3- Hockey intérieur
Initiation au hockey-boule et au hockey intérieur. Ces deux activités peuvent être considérées comme un excellent

complément au hockey sur glace et à la ringuette.

4- Karaté
Offrir aux participants la possibilité d'apprendre quelques techniques de base de cet art martial et autres techniques d'auto-défense.

5- L'ABC du clown
Tours de magie, jongleries, utilisation de la balle AKI et de la planche à roulettes font partie des activités prévues à l'intérieur de cet atelier.

6- Gymnastique sur fond musical
Danse aérobique, exercices au sol et d'équilibre sont au programme de cet atelier qui vise à développer agilité et souplesse.

7- Jeux de groupe
En gymnase ou à l'extérieur, les participants apprendront à utiliser le cerceau, la corde, la chambre à air d'un pneu, un bâton, etc., dans plusieurs jeux amusants.



8- Vidéo Star
A l'aide d'une caméra, chaque groupe devra imaginer et réaliser son film, E.T. vous attend.

9- Savant en herbe
Jeux et expériences diverses sont au programme de cet atelier qui vise à satisfaire la curiosité des jeunes.

10- «L'ordinoman»
Cet atelier a pour objectif d'initier les jeunes à l'ordi-

nateur. A l'aide des logiciels simples, les participants pourront s'amuser à découvrir les joies de l'informatique.

11- Mini-golf
Les participants apprendront à manipuler un bâton de golf, à frapper une balle de plus en plus petite en découvrant les règles de ce sport. L'activité prend fin par un

concours de «mini put» et de précision.

12- L'explorateur
Cet atelier a pour objectif d'initier les jeunes aux règles de sécurité concernant la circulation à bicyclette et à leur apprendre comment utiliser une boussole et lire une carte routière. Cet atelier se termine par une balade dans deux parcs de la ville (Beauséjour et Le-page).



HORAIRE D'ÉTÉ

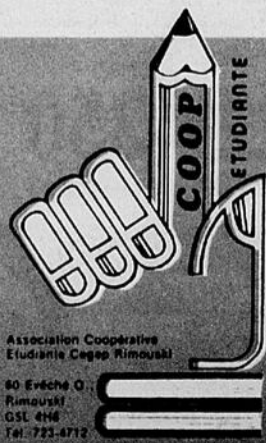
HEURES D'OUVERTURE:
du lundi 25 mai au lundi 6 juillet '87

**Du lundi au jeudi
de 10h30 à 13h00
de 18h30 à 19h30**

(sauf le jeudi soir)

Vendredi: FERMÉ
Fermé du 7 juillet au 3 août
pour vacances annuelles

BONNES VACANCES À TOUS!



LA COOP DU CÉGEP

Local D-66

Tél.: 723-4712

Matériel à dessin
Lampes de travail - Livres
Articles scolaires - Disques
Cassettes - Affiches - Calculatrices
Devenir membre de la Coopérative étudiante, c'est jouer gagnant.

DÉCOUPEZ ICI

Nom _____ Date de naissance: _____

Adresse _____ Code postal _____

Tél. (rés.) _____ (bur.) _____

L'an passé, j'ai participé à l'École estivale.

Non _____ Oui _____ Atelier _____

Encercler le X correspondant à l'heure et à la semaine où votre enfant sera disponible pour participer à l'activité de son choix. Un seul choix par activité. Votre enfant peut s'inscrire à plus d'une activité s'il le désire.

15 au 19 juin 6 au 10 juillet 3 au 7 août

	16h30	18h30	19h00	10h30	13h30	15h30	19h00	10h30	13h30	15h30
1. Ballon au jeu			X			X		X	X	X
2. Sport de raquette		X	X		X			X	X	X
3. Hockey intérieur				X	X		X			
4. Karaté	X		X		X			X	X	X
5. L'ABC du clown		X		X		X	X		X	
6. Gymnastique sur fond musical		X		X			X			
7. Jeux de groupe				X		X				
8. Vidéo star	X		X							X
9. Savant en herbe				X					X	
10. «L'ordinoman»			X		X			X	X	X
11. Mini-golf	X	X								
12. L'explorateur						X	X			

Remettre la fiche d'inscription au professeur avant le 22 mai ou faire parvenir à: PEPS, Cégep de Rimouski, 60, rue de l'Évêché Ouest, Rimouski (Québec), G5L 4H6.

Signature du père ou de la mère: _____ Date: _____

Le personnel aquatique... très dynamique

Elles seront trois à assurer l'enseignement et la surveillance des bains.

Céline Tanguay, Lise-Hélène Caron et Marie-France Lévesque ont hâte de vous voir à la piscine du PEPS ou au A-

108 (piscine du Cegep). Que ce soit pour un cours de natation, un bain en longueur ou simplement récréatif, jeunes et moins jeunes pourront compter sur les compétences de ces trois employés du PEPS.

Céline Tanguay
Etudiante en troisième année en adaptation scolaire et sociale à l'UQAR, elle possède quatre ans d'expérience dans le domaine aquatique comme monitrice et sauveteur. De plus, elle fut déjà ani-

matrice du terrain de jeu de Pointe-au-Père. Céline a fait partie de l'équipe de sauvetage Cé l'Est pendant deux ans et possède des certifications en Croix-Rouge, moniteur conjoint, sauveteur national, Ambulance St-Jean et en réanimation cardio-respiratoire.

Lise-Hélène Caron
Bachelière en éducation physique de l'Université de Sherbrooke, Lise-Hélène Caron est détentrice d'un grade «sauveteur national» de la Société royale de sauvetage du Canada et moniteur conjoint de la même société en collaboration avec la Croix-Rouge, d'un cours de soins d'urgence aquatique et de réanimation cardio-respiratoire. Elle possède cinq années d'expérience, à temps partiel, dans le domaine de la natation soit comme monitrice pour les groupes de tous âges et les personnes handicapées, soit comme sauveteur aux abords d'une piscine ou en compétition de sauvetage.

Marie-France Lévesque
Marie-France Lévesque a entrepris sa carrière aquatique par de simples cours de natation comme tous les enfants de son âge. Ensuite, elle a adhéré au Club de nage synchronisée de Rimouski (Club Vélvo) pour une durée de sept ans. Elle a marqué son passage en tant qu'athlète, entraîneuse et officielle.

Par la suite, elle a entrepris un nouveau cheminement vers le sauvetage aquatique et l'enseignement de la natation. Elle fait partie de l'équipe de sauvetage Cé l'Est de Rimouski en tant qu'athlète.

Elle enseigne la natation depuis six ans, auprès de toutes les clientèles, enfants, adolescents, adultes, personnes âgées et personnes handicapées. Bachelière en éducation physique à l'Université Laval, elle possède les qualifications suivantes: sauveteur national, moniteur conjoint, réanimation cardio-respiratoire, cours de premiers soins et spécialisée dans les blessures sportives.



Céline Tanguay



Lise-Hélène Caron



Marie-France Lévesque

Activités physiques pré-natales

Maman en forme

Buts

- 1) Offrir à la femme enceinte un programme d'exercices spécifiques en salle.
- 2) Améliorer les facteurs principaux de sa condition physique compte tenu de la grossesse et de l'accouchement.
- 3) Fournir une occasion d'échanges entre les participantes.

Contenu

- Exercices localisés pour le développement de la force et de l'endurance musculaire.
- Exercices de relaxation, de respiration, de posture et de placement du bassin.
- Exercices de relaxation; positions de repos et certains exercices pour soulager les inconforts, (courbatures, tensions musculaires, etc).
- Un programme d'exercices maison, le tout sur une musique agréable.

Conditions d'admissibilité

- Poursuivre une grossesse dite «normale» ou avoir la recommandation d'un médecin.

Le programme se déroule d'une façon continue. Il n'y a ni soirée d'inscription ni fin de session. La femme s'intègre au groupe au moment qui lui convient.

Fréquence

Habituellement 1 période de 55 minutes par semaine.

Endroit

Le cours se donne en gymnase au Cegep de Rimouski.

AQUA-MAMAN

But

Permettre à la future mère de vivre une grossesse active et enrichissante tout en la préparant physiquement à la venue du nouveau-né.

Contenu

- 1) Ensemble d'exercices à dominante aérobie.
- 2) Variété d'exercices musculaires sélectionnés en fonction des besoins et des limites de la femme enceinte.
- 3) Des exercices d'étirement, de relaxation et de respiration.

Condition d'admissibilité

- Poursuivre une grossesse dite «normale» ou avoir la recommandation d'un médecin.

Le programme se déroule d'une façon continue. Il n'y a ni soirée d'inscription ni fin de session. La femme s'intègre au groupe au moment qui lui convient. Est important de noter qu'il n'est pas nécessaire de savoir nager pour s'inscrire à ce programme.

Fréquence

Nous avons habituellement trois périodes de 55 minutes par semaine. La femme peut y venir une fois par semaine, deux fois par semaine ou trois fois par semaine.

Endroit

Les cours se donnent à la piscine du Cegep de Rimouski.

CARDIO-BÉBÉ

But

Renseigner les futurs parents sur les soins à apporter à un bébé ou à un jeune enfant en situation d'urgence.

Contenu

- 1) Conseils et prévention sur la sécurité et les soins à apporter au nouveau-né.
- 2) Le dégagement des voies respiratoires chez le bébé et le jeune enfant.
- 3) La respiration artificielle chez le bébé et l'enfant.
- 4) La réanimation cardiaque chez le bébé et le jeune enfant.
- 5) Période de question.

Condition d'admissibilité

- Ne pas avoir de maladie contagieuse ou encore de lésion bucale ou cutanée.

Fréquence

Le programme s'offre habituellement à toutes les deux semaines et dure approximativement deux heures.

Endroit

Le cours se donne au Cegep de Rimouski.

Pour information ou inscription, communiquez avec nous: 723-1880, poste 551.

Spécial!



Guidon

Transformez votre vélo 10 au 12 vitesses en vélo de ville

Pour seulement 29⁹⁵

+ taxe (installation comprise)

- guidon droit
- leviers de frein Shimano
- cables de frein

On est
avant tout
cycliste!

Cycles Bertin enr.

150 ST-GERMAIN EST
RIMOUSKI - (418) 722-6171
(Face à la Mousk Brau Haus)





...À RIMOUSKI
LA PREMIÈRE
DANS LES

BOUTIQUE SPÉCIALISÉE
MAILLOTS DE BAINS

San Francisco
maillots

Carrefour Rimouski

Work-out en plein air

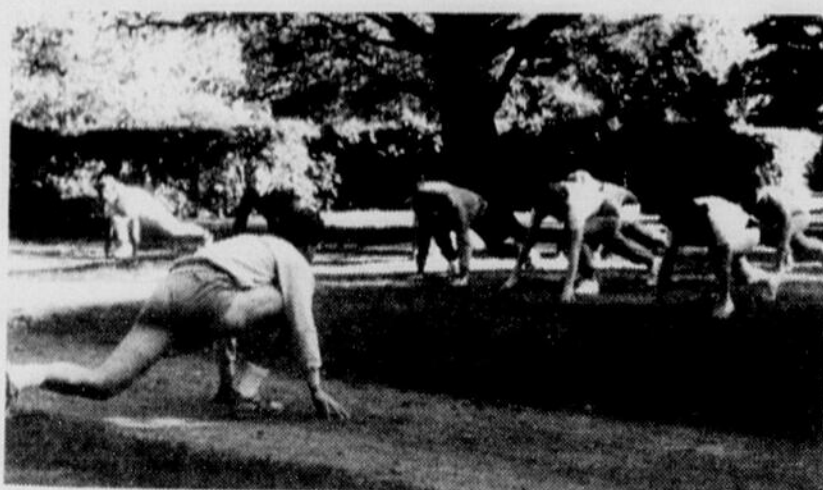
■ Faire son work-out en salle c'est bien, mais suivre une session de work-out en plein air c'est formidable. Le PEPS du Cegep offre depuis deux ans à toutes les sessions des cours de work-out et depuis l'été dernier, une session estivale de work-out en plein air.

En effet, le Parc du Cegep amène une nouvelle atmosphère. Entourés d'arbres qui vous protégeront des regards des curieux, vous pouvez profiter pleinement du grand air en améliorant votre condition physique.

Evidemment si la température est inclemente, on se dirige en salle de danse pour pouvoir quand même brûler quelques calories.

Qu'est-ce que le work-out?

Comme en danse aérobie, les participants exécutent les mêmes



mouvements que le moniteur au rythme d'une musique entraînante. Par contre, l'intensité du travail est un peu plus grande, bien que les mouvements à exécuter soient beaucoup plus simples. Il n'y a pas de routine ou de pas à apprendre. On demande

donc aux gens qui s'inscrivent de faire déjà un peu d'activité physique.

Bernard Dubé, responsable et animateur du programme, vous invite donc à venir le consulter lors des deux soirées d'inscription des 27 et 28 mai prochains.

Psst, les 12-16 ans, où se tient votre «gang» cet été?

■ Imaginez: une musique entraînante se répand doucement dans l'air, un groupe de jeunes - ayant une condition physique, une taille et des aptitudes physiques différentes - est en action. Ils sautent, dansent en courant, twistent, tourment. Ils sourient, éclatent de rire, apprécient des activités physiques dynamiques avec des amis(es).

Amusant, n'est-ce pas? Vous pouvez en faire autant. Lisez la suite pour savoir comment vous pouvez apporter des changements positifs aux programmes d'activités de votre «gang».

La plupart des jeunes aimeraient être plus actifs, surtout dans des activités impliquant des rencontres sociales, une aventure, un défi et un divertissement. Les jeunes préfèrent une panoplie d'activités spontanées comme la bicyclette, le patin ou la danse, des programmes comme les arts martiaux, des sports praticables toute la vie comme le badminton ou le ski, et des activités d'aventure comme l'escalade.

Si vous voulez participer à des activités physiques de ce genre et qui correspondent au mode de vie actuel des jeunes, le PEPS vous aidera à les organiser.



«Machine à boule» ou le PEPS...

Pour le prix de quelques parties de machine à boule (1,75\$), toi et tes copains, copines, pouvez passer la soirée au PEPS, au centre de conditionnement physique, vous baigner ou encore jouer au badminton, au volleyball ou hockey-boule, etc.

Si tu désires en savoir plus long, consulte les différents horaires qui te sont offerts, ou encore viens me rencontrer au PEPS après l'école avant 17h00. Tu découvriras peut-être une autre alternative aux machines à boule et aux parcs publics pour que ton été soit «super».

Daniel Doucet

- Local G-005 en cas de pluie
- Parc du Cegep s'il fait beau
- Durée
- 8 semaines (une semaine de relâche)
- 1er juin au 30 juillet
- Horaires
- Groupe I: Lundi et mercredi de 18h00 à 19h00
- Groupe II: Mardi et jeudi de 18h00 à 19h00

- Coût
- 30\$ élèves à temps plein tous les niveaux
- 30\$ membres du PEPS - 35\$ autres
- Inscription
- 27 et 28 mai - 18h30 à 19h30 - local J-150
- Session estivale - PEPS
- Work out et danse aérobie

Le PEPS du Cegep de Rimouski désire vous informer qu'une session estivale de cours de danse aérobie et de work out débutera le 1er juin prochain.

- Danse aérobie
- au local J-230
- groupe I: 18h00 à 19h00 - lundi - mercredi
- groupe II: 19h00 à 20h00 - lundi - mercredi
- 5 semaines: du 1er juin au 1er juillet
- coût: 20\$ membres du PEPS
- 20\$ élèves de tous les niveaux
- 25\$ autres

Toutes et tous pourront s'inscrire, les 27 et 28 mai entre 18h30 et 19h30 au local J-150 du PEPS du Cegep. Cet été, qu'il fasse beau ou pas, venez au PEPS faire le plein de soleil pour votre coeur et vos poumons.

Work-out en plein air

MERCI AU PEPS...



pour sa collaboration dans l'organisation d'activités de loisirs estivales avec les municipalités suivantes:



- Bic: Pierre Landry, directeur des loisirs
- St-Anaclet: J.C. Molloy, directeur des loisirs
- Pointe-au-Père: Denis Blanchet, directeur des loisirs
- Rimouski-Est: Darkise Lévesque, directrice des loisirs
- Ste-Luce: Louise Proulx, directrice des loisirs

Le PEPS un oasis de vitalité pour la population rimouskoise et des municipalités environnantes.

Mêmes les jeunes de nos municipalités environnantes viendront pratiquer leur sport favori au PEPS du Cegep de Rimouski durant les vacances.

Vos traiteurs spécialistes Tél.: 723-2515 723-2517



Boulangerie Pâtisserie

Lacasse Inc.

87, St-Pierre Rimouski
Ouvert 7 jours de 7h00 à 22h00
DEPANNEUR LICENCIÉ



À la BOULANGERIE PÂTISSERIE LACASSE, on travaille jour et nuit pour vous donner un pain naturel et non avec de la pâte congelée. Le pain de la BOULANGERIE PÂTISSERIE LACASSE ne contient pas de CONSERVATIF, contrairement à un certain pain chaud vendu dans la région. LE CONSERVATIF PEUT TOUCHER À VOTRE SANTÉ. CHEZ LACASSE, nous sommes une des seules boulangeries de la région à FAIRE NOTRE PAIN ET NOTRE PÂTE À PAIN ICI MÊME À RIMOUSKI. Moi j'y crois et en plus, je le connais la BOULANGERIE LACASSE, 87, St-Pierre à Rimouski.

La saison des Pionniers en photos

■ Tous des étudiants(es) à temps plein, les Pionniers et Pionnières s'entraînent deux fois par semaine en plus de participer aux divers circuits collégiaux Québec-Métro et régionaux. Ils sont quelque 120 à coordonner études et sport.

Tous(les) n'ont pas fait les manchettes des journaux, mais chacun doit se sentir satisfait des efforts et des heures passées dans les gymnases du PEPS. Car après tout, ce n'est pas que sur les bancs d'école que l'on acquiert leadership, confiance en soi et la facilité de travailler en groupe...

Ils sont nombreux les P.D.G. à avoir pratiqué un sport de compétition quand ils étaient jeunes.

- Equipe de football: Les Coyotes en voie d'extinction
- Louis Khalil: athlète masculin - Deuxième rang des compteurs Québec-Métro Soccer
- René Leblanc: équipe d'étoiles volleyball Québec-Métro
- Valérie Langelier: équipe d'étoiles de volleyball Québec-Métro
- Dany Brisson: équipe d'étoiles basketball Québec-Métro
- Dany Patoine: équipe d'étoiles basketball Québec-Métro
- Sylvain Côté: personnalité sportive

- Jean-Marie Robitaille: Premier championnat en cinq ans

- Julie Lavoie: Stéphane D'Astous
- Equipe de natation: Troisième Québec-Métro
- Equipe de soccer: champion Québec-Métro (6 victoires, 0 défaite et 1 nulle)
- Equipe de basketball: champion Québec-Métro et champion Ligue de basketball de Rimouski
- Judo: champion division Nord-Est (féminin)
- Judo: François Caron - Athlète par excellence champion provincial
- Josée-Anne Fournier prend la relève de Réjean Corbin et mène l'équipe au deuxième rang de la Ligue Québec-Métro.



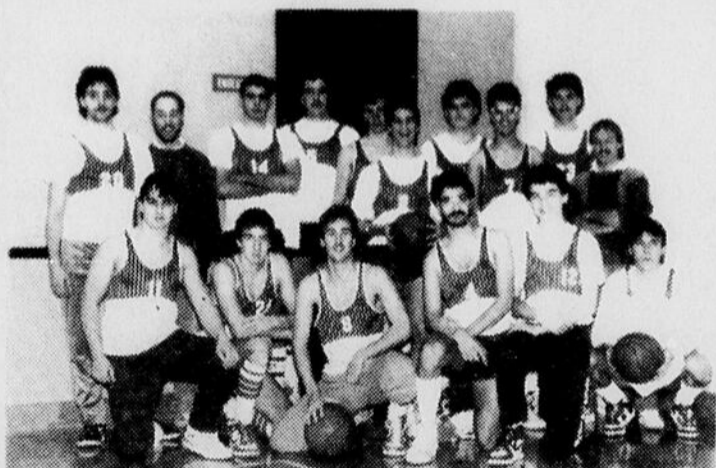
Louis Khalil a fait sa marque cette année en soccer et en volleyball sur la scène intercollégiale. Julie Lavoie s'est aussi manifestée en badminton. Ces deux athlètes ont mérité le titre d'athlètes par excellence au Cegep en 1986-87.

(Photo Le Rimouskois, H.A.)



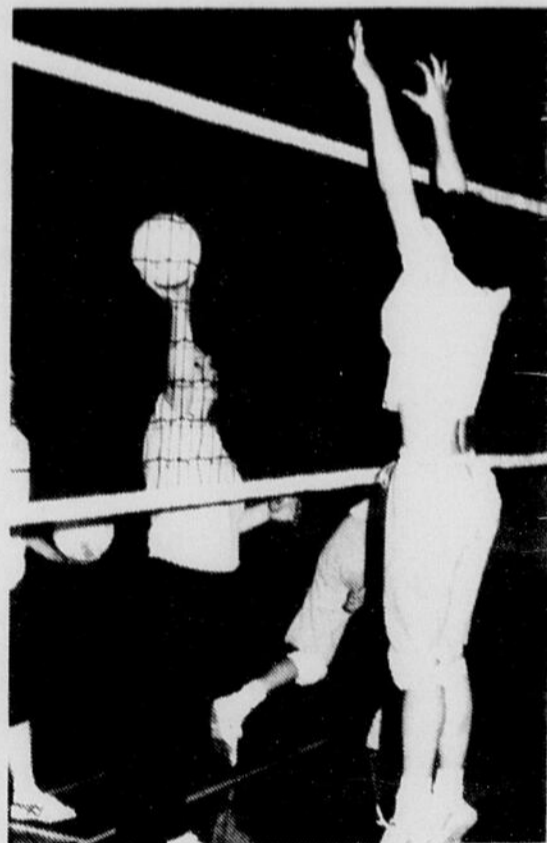
En natation, l'équipe du Cegep a fait belle figure sur la scène provinciale.

(Photo Le Rimouskois, H.A.)



Les Pionniers en basketball et en soccer ont redoré le blason du sport collégial rimouskois en remportant le titre du calendrier régulier dans leur discipline respective.

(Photo Le Rimouskois, H.A.)



Josée-Anne Fournier a relevé avec succès le défi de diriger l'équipe féminine de volleyball du Cegep.

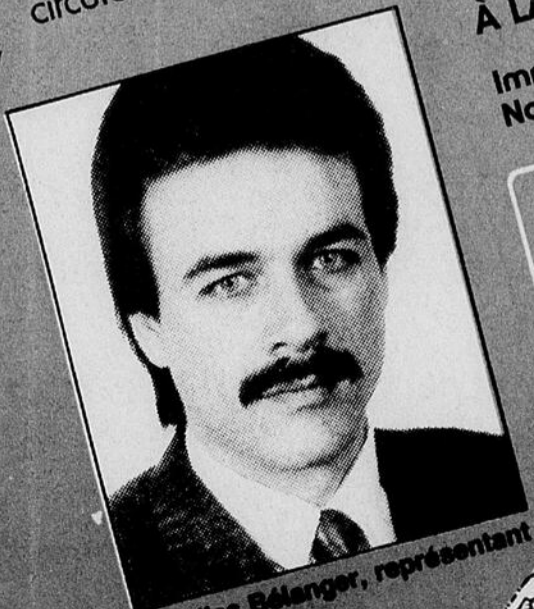
(Photo Le Rimouskois, H.A.)



Vous recherchez une image de qualité pour votre entreprise
TOUT COMPTE FAIT...

Les professionnels de «Impressions des Associés inc.» sont à votre écoute pour vous fournir un travail de haute qualité avec un équipement à la fine pointe de la technologie. Que ce soit: cartes d'affaires, en-têtes de lettres, enveloppes, dépliants, affiches, formules continues, volumes, factures, chèques, circulaires, journaux, etc.

AINSI QU'UN SERVICE DE GRAPHISME, À LA MESURE DE VOS EXIGENCES.
 Impressions des Associés vous assure un travail de qualité. Nous serons fiers de vous servir!

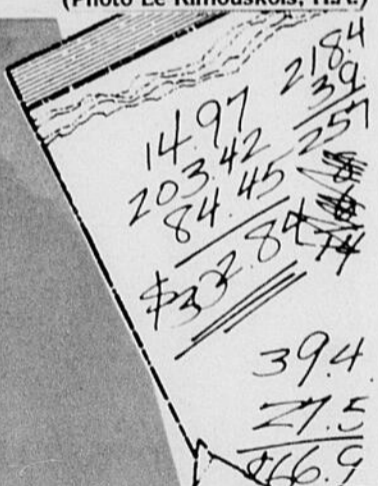


M. Gilles Bélanger, représentant



IMPRIMERIE IMPRESSIONS DES ASSOCIÉS INC.

212 DE LA CATHÉDRALE, RIMOUSKI, QC G5L 5J2 - (418) 723-2188

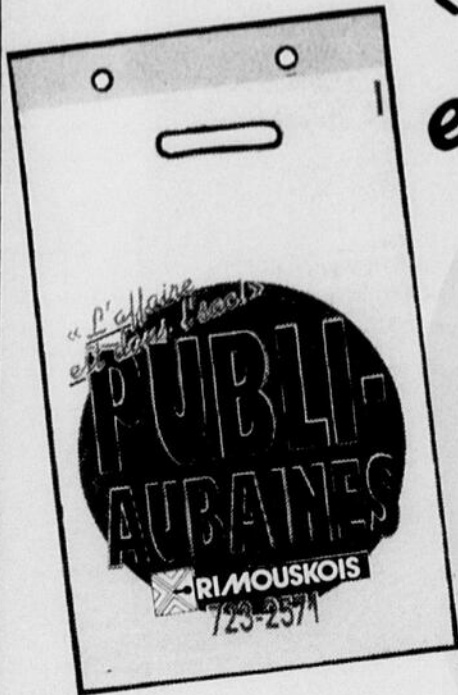


DIMANCHE LE 24 MAI 1987

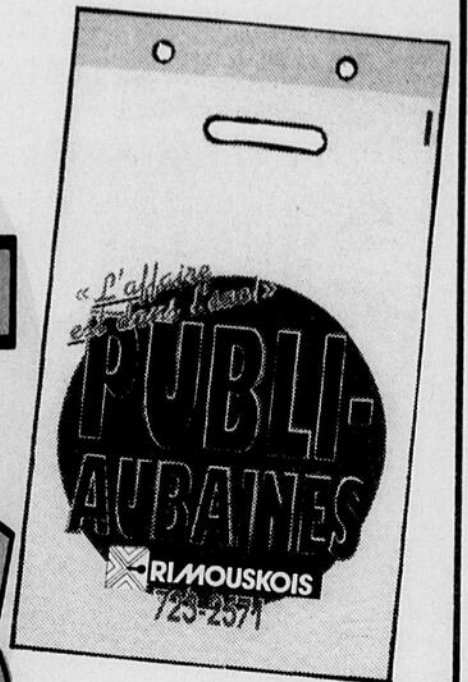
N'OUBLIEZ PAS

de consulter notre sac

« L'affaire est dans l'sac! »



PUBLI-AUBAINES



LE **RIMOUSKOIS** VOTRE JOURNAL
723-2571

Vous y trouverez les nombreux spéciaux de:

SEVI PLUS
MARCHES D'ALIMENTATION
TOUJOURS PLUS POUR VOUS

METRO SIROIS

MATÉRIAUX BCB
GROS ET DETAIL
MARCEL CACMI PRÉSIDENT

Aliprêt
Epicerie Michaud

LES SUPERMARCHÉS
provigo



IGA Boniprix IGA

**EN PLUS, IL Y AURA PEUT-ÊTRE UN CERTIFICAT-CADEAU
DE 50\$ A L'INTÉRIEUR DE VOTRE SAC**

Prenez le temps de consulter chacun des encarts publicitaires pour le retrouver.