

# Bougez-donc!



- Le concept du mieux-être (p. 3)
- Aux SRC de Sherbrooke (p. 4-5)
- L'Estrie à bicyclette (p. 6)
- De nombreuses activités (p. 8)



Kino-  
Québec

ÉTÉ 1986

Cahier spécial présenté par Kino-Québec-Estrie en collaboration avec les Services récréatifs et communautaires de la Ville de Sherbrooke.

Un conseil de santé  
à toute heure du jour

ligne  
**info-  
santé**  
2000

**569-2811**

Votre centre information santé

La boutique Santé 2 000  
est heureuse de s'associer  
à Kino-Québec dans le cadre  
de  
la Semaine de l'activité  
physique,  
du 24 mai au 1 juin

# "WORKOUT": la combinaison de la participation et du conditionnement

par Pierre Gauthier  
Centre Sportif  
Université de Sherbrooke

Le "WORKOUT" c'est l'heureuse combinaison d'une forme d'activités de conditionnement physique et d'une nouvelle formule de participation active.

Origine du "WORKOUT"

Le "WORKOUT" est en fait une adaptation d'une activité de conditionnement physique très populaire au Québec depuis quelques années, soit la danse aérobique ou aérobic. En y retranchant le mot danse et l'apprentissage de routines qui limitent cette acti-

tivité à une clientèle majoritairement féminine, on en est arrivé au "WORKOUT". C'est en Californie que cette forme d'activité a débuté.

En résumé le "WORKOUT" c'est un programme d'exercices physiques où le rythme et la cadence sont donnés par la musique.

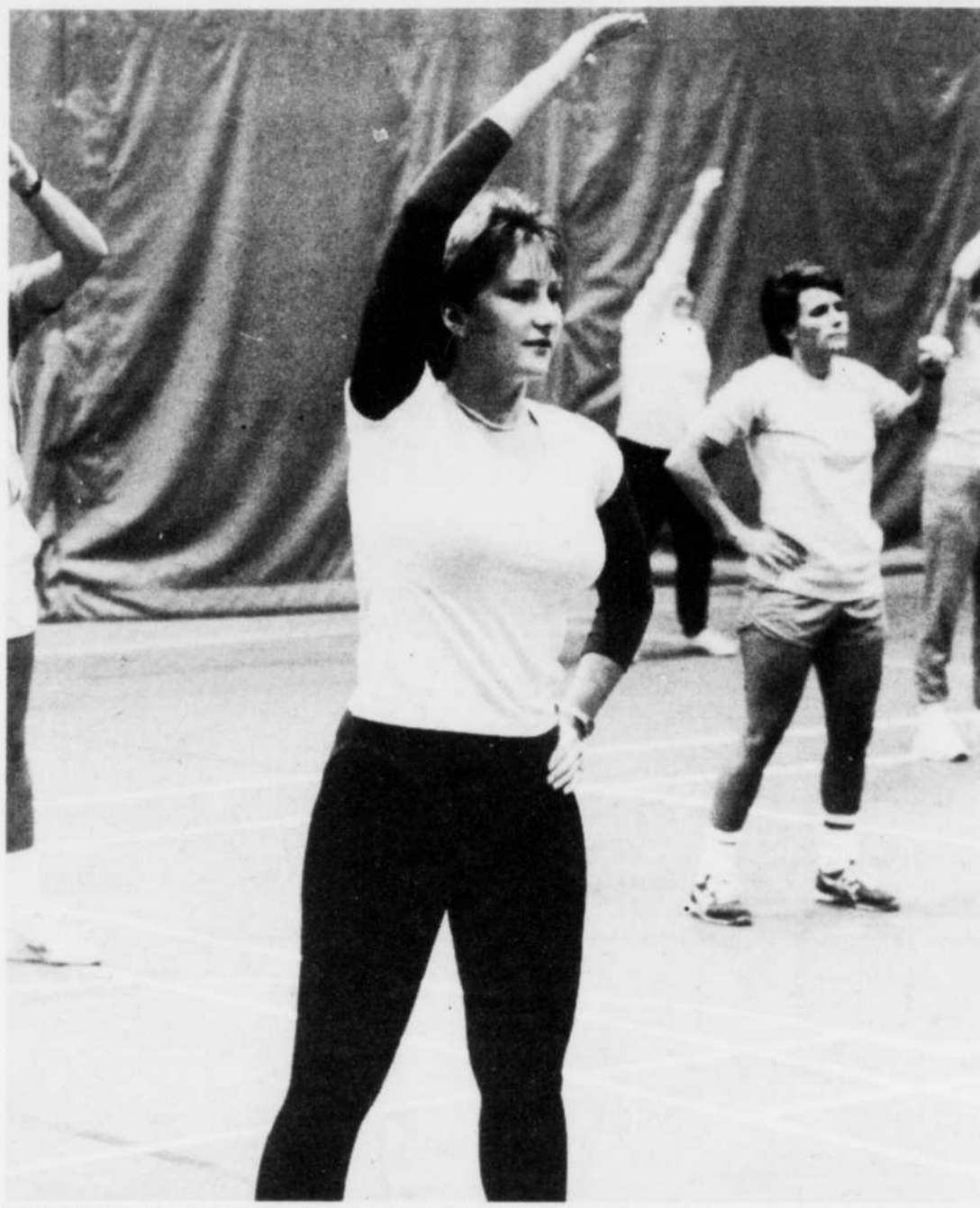
Le "WORKOUT" est accessible à tous, autant hommes que femmes; l'activité est structurée pour respecter les principes de développement de l'ensemble des déterminants de la condition physique. C'est une méthode aux

avantages multiples:

- c'est agréable
- c'est peu dispendieux
- c'est efficace
- il n'y a pas de pertes de temps, et
- l'intensité est adaptable au niveau des participants

Modalité de participation

Dans les autres formes d'activités de conditionnement physique le participant doit déboursier, à l'inscription, un montant pour un nombre prédéterminé de séances, tandis qu'avec le "WORKOUT" c'est la formule "payer à chaque fois", ce qui donne plus d'autonomie aux participants.



## La course à pieds

### Accessibilité et efficacité en font un choix populaire

Au Québec, le retour tant attendu de la saison chaude signifie, pour les adeptes de la bonne pratique physique, la reprise des activités physiques et sportives à l'extérieur.

Pour certains, cette période de l'année ne constitue que la continuité d'un hiver déjà actif.

Pour d'autres, c'est la fin d'une trop longue "hibernation musculaire".

Parmi les nombreuses activités physiques et sportives possibles, la course à pieds constitue toujours un choix populaire tant par son accessibilité à tous les points de vue que par son efficacité sur les facteurs bien connus de la condition physique.

Mais la course à pieds comporte parfois certains dangers et, à Sherbrooke, les Coureurs à pieds de Sherbrooke (CAPS) sont là pour conseiller les novices ou tout simplement accompagner les "pros".

Créé en février 1975, les CAPS est un organisme à but non lucratif favorisant la promotion d'un état optimal de santé et de bien-être par le biais de la pratique régulière de la course à pieds.

Le club s'adresse à tous ceux et celles qui s'intéressent de près ou de

loin à la course à pieds, peu importe leurs buts, leur âge ou leur calibre et qu'il s'agisse d'un coureur récréationnel ou compétitif. Près de 140 personnes sont membres du club.

Les CAPS offrent plusieurs services et activités à ses membres:

- entraînement de groupe le lundi soir et le samedi matin sous l'autorité du comité d'entraînement;
- les courses Pop, le mercredi à 17h30 au parc Jacques-Cartier, activité non compétitive gratuite (le public y est invité) et s'étendant jusqu'au 1 octobre;
- transport organisé pour les courses officielles à l'extérieur;
- un journal;
- accès gratuit au pavillon Univestrie le samedi et le dimanche;
- rabais sur les coûts d'inscription lors des courses organisées par le club, avec la présence d'un service médical.

\* Le Fleuricourons, 14 juin;

\* Le Demi-marathon des Cantons, 21 septembre;

\* Le 8 km du CAPS, 6 décembre.

Des activités spéciales sont également prévues au cours de l'année pour les CAPS, dont un marathon à relais le dimanche 24 août.

adidas Reebok

new balance

BROOKS

TIGER

LE COUREUR

Service de resemelage

DES EXPERTS À VOTRE SERVICE

Pour des conseils lors de l'achat de vos chaussures de sport, venez rencontrer les spécialistes à la boutique Le Coureur enr.

Plus de 100 modèles en magasin.

- Course à pied
- Marche
- Tennis
- Basketball
- Danse aérobique et workout
- Sport d'intérieur
- Cyclisme
- etc.

Vêtements et accessoires:

- Triathlon
- Cycliste
- Course à pied
- Fitness

LE COUREUR ENR.

74 Alexandre  
Sherbrooke, Québec  
J1H 4S6  
566-5363

1 paire de bas gratuit (valeur de 3<sup>95</sup>) avec tout achat de 15<sup>95</sup> et plus

# L'objectif ultime des pros de la santé: la recherche du "mieux être"

par **Benoît Savard**  
 directeur exécutif  
**YM-YWCA**  
 président de  
 l'Association des  
 spécialistes en  
 conditionnement  
 physique de  
 l'Estrie

Votre "style de vie" semble préoccupé de plus en plus les

spécialistes de la santé; diététistes, médecins, éducateurs physiques, chiropraticiens, etc.

Soyez assuré du bien-fondé de cette préoccupation, la recherche du "bien-être" en est l'ultime objectif.

Un mouvement est né, le "Wellness" ou le "concept du mieux-être".

Pour atteindre ce "Wellness", il est nécessaire d'atteindre un juste équilibre entre quatre éléments et le noyau du principe, vous-même.

Ces éléments sont:

- alimentation:
- \* rôle important;
- \* équilibre alimentaire;
- \* guide alimentaire canadien;
- activité physique:
- \* différentes activités;
- \* pratique régu-

- lière;
- \* plaisir d'être en forme;
- \* progression;
- \* ce que vous aimez;
- contrôle du stress;
- \* se détendre;
- \* gestion du temps;
- \* établissement de priorités;

- environne-
- ment:
- \* atmosphère détendue;
- \* contrôle de l'em-
- mouvement;
- \* profitez de l'em-
- mouvement.
- Ce concept est relativement simple et il ne demeure qu'à vous de faire une priorité de votre bien-

être personnel. Car le concept suppose une prise en charge de vos actions afin l'orienter le déroulement de votre vie avec l'idée "d'un esprit sain dans un corps sain".

Pour plus d'informations: 569-7488.

## Le rendez-vous Kino en Estrie

par **Daniel Auger**  
 Coordonnateur Kino-Québec (Estrie)

Du 24 mai au 1er juin 1986, c'est le rendez-vous Kino en Estrie dans le cadre de la Semaine de l'activité physique.

Kino-Québec veut ainsi promouvoir la pratique de l'activité physique afin que de plus en plus de québécois et de québécoises goûtent le plaisir de se sentir bien dans sa peau.

Alors, sautez sur l'occasion pour retrouver le goût d'être plus actif durant cette semaine de l'activité physique. Bougez-donc!

Ces quelques pages présentées en collaboration avec Kino-Québec, les Services récréatifs et communautaires de la Ville de Sherbrooke ainsi que plusieurs organismes regorgent d'idées et de ressources pour vous guider dans la planification de vos "activ-été" physiques.

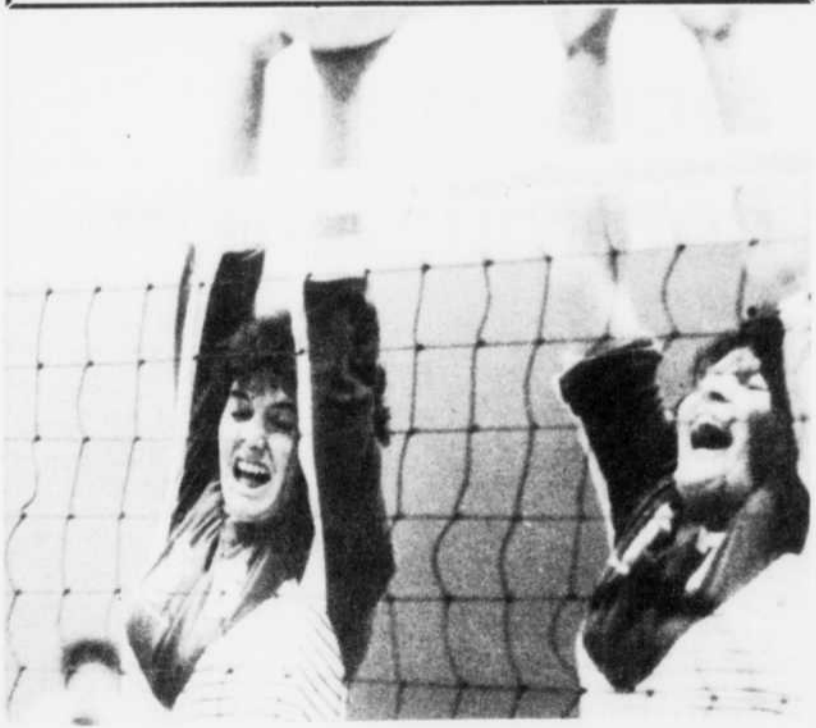
Cet été, faites donc comme des milliers de québécois et de québécoises, courez, nagez, marchez, bougez et, vous aussi, vous y trouverez plaisir, détente et mieux-être.



MAIS QU'EST-CE QUI SE TRAME AU

# YMCA

à suivre...



**Centre YMCA-YWCA**  
 300, rue Montreal, Sherbrooke  
 569-7488

# C'est le temps de sortir prendre l'air!

Un nombre intéressant d'activités sont organisées cet été dans les

centres de quartier de la Ville de Sherbrooke. C'est le temps

de sortir à l'extérieur, c'est le temps de voir le soleil.

Certains terrains de jeux de la Ville seront bientôt "pris d'assaut"

par les animateurs et les jeunes et ce, pour toute la période estivale, du 30 juin au 15 août.

Les gens des clubs d'âge d'or auront également leur part d'activités.

Pour plus de détails, n'hésitez pas à communiquer

avec les centres de quartier de la Ville de Sherbrooke:

Les quatre centres de quartier sont ouverts du lundi au vendredi, de 8h45 à 16h30.

- Centre: 525 Galt ouest, 821-5785

- Est: 300 Conseil, 821-5789

- Nord: 60 rue Marchant, 821-5779

- Ouest: 1010, rue Fairmount, 821-5784

Pour toute information supplémentaire, on peut également communiquer avec le 821-5836.

## À l'eau, à l'eau vacances

**Cours de natation** (6 ans et plus)

**Piscines:** Sangster, Marin, Optimiste, Cœur-Immaculé, Saint-alphonse, Dufresne

Coût: 10.00 \$

Durée: du 2 au 28 juillet, les lundis, mercredis et vendredis.

**Cours intensifs — 4 à 6 ans — 6 ans et plus**

**Piscine:** Montcalm

Coût: 10.00 \$

Durée: • du 3 au 18 juillet, 12 leçons, du lundi au vendredi

• du 28 juillet au 12 août, 12 leçons, du lundi au vendredi

**Inscriptions:** à compter du 3 juin dans les centres de quartier:

• Piscine Montcalm: pour les cours de Montcalm et Saint-Alphonse tous les jours de 18:00 à 22:00

• Centre de quartier Ouest: pour les cours de Marin et Sangster du lundi au vendredi de 13:30 à 16:30

• Centre de quartier Est: pour les cours de Cœur-Immaculé et Optimiste du lundi au vendredi de 13:30 à 16:30

• Centre de quartier Centre: pour les cours de Dufresne, du lundi au vendredi de 13:30 à 16:30

**BAIN LIBRE**

Du 21 juin à la mi-août

• Dans les piscines et aux plages Jacques-Cartier et Blanchard, tous les jours de 13:00 à 20:00

## Pour amateurs de canot

Pour les amateurs de canot et de nature, c'est le Club de canot-camping Kaminak.

"Kaminak", signifiant "rencontre avec l'eau" vous emmènera sur les plus beaux cours d'eau de l'Estrie, de la province et même aux États-Unis.

Ce que l'on demande: votre entraînement et votre enthousiasme, un grand respect

pour le milieu naturel, et une cotisation annuelle de 23 \$ (30 \$ pour une famille).

Des stages professionnels en eau calme, en eau vive ou en solo sont offerts régulièrement, de même que des expéditions organisées.

Le club recommande les adeptes de canotage ou de canot-camping. Il n'est

pas nécessaire de posséder un canot ou une voiture pour faire partie du club.

Pour plus d'in-

formations, contactez le président de club de canot-camping KAMINAK, Robert Courville, à 562-7917.



## Passe-sports vacances

**COURS DE TENNIS**

• Pour adultes

**Parcs Saint-Alphonse et Marin**, les mardis et jeudis de 19:00 à 20:30 ou de 20:30 à 22:00

**Parc Cambron**, les lundis et mercredis de 19:00 à 20:30 ou de 20:30 à 22:00

Coût: 25 \$

Durée: • du 2 juin au 4 juillet

• du 14 juillet au 15 août

Inscriptions: À compter du 20 mai au Centre récréatif Eugène Lalonde.

• Pour enfants

**Parcs Saint-alphonse, Marin, Cambron**, les lundis, mercredis et vendredis de 9:00 à 10:30 ou de 10:30 à 12:00

**Parc Dufresne** (9 à 15 ans) les mardis et vendredis de 9:00 à 10:30 du 4 au 29 juillet

Coût: 10 \$

Durée: • du 2 au 21 juillet

• du 28 juillet au 15 août

Inscriptions: À compter du 20 mai au Centre récréatif Eugène Lalonde.

**TENNIS LIBRE**

De la mi-mai à la mi-septembre (dépendant de la température)

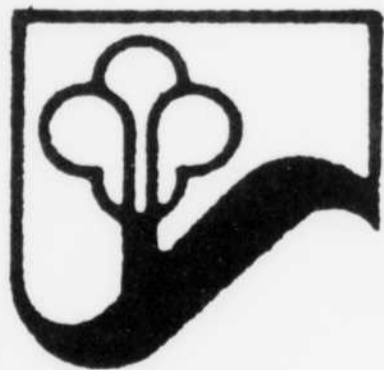
**Horaire:**

Du lundi au vendredi: de 9:00 à 23:00

Samedi et dimanche: de 8:00 à 23:00

**RANDONNÉES PÉDESTRES**

• Pour tous avec l'organisme les Sentiers de l'Estrie Inc. Information: 567-3018



Ville de  
Sherbrooke

Services  
récréatifs et  
communautaires

### UN MILIEU PLEIN DE VIE

Par son association avec les organismes de sport et de plein air, les Services récréatifs et communautaires (SRC) de la Ville de Sherbrooke s'assurent d'une variété et d'une qualité d'activités pour la population sherbrookoise.

Plus d'une vingtaine d'organismes de sport et de plein air ont élaboré une programmation estivale afin de répondre aux intérêts des participants. Pour mieux les connaître, n'hésitez pas à communiquer avec nous à 821-5792.

# Du nouveau au Club nautique en 1986

par Sylvie Lang  
Club nautique de  
Sherbrooke

Le Club nautique de Sherbrooke offre du nouveau en 1986. Grâce au canot-kayak de vitesse, les amateurs auront la possibilité d'améliorer ou de maintenir leur niveau de condition physique.

Dans le cadre du cours de conditionnement physique, on utilise des

kayaks stables, légers et maniables. La technique de base s'avère relativement simple et, contrairement au kayak d'eau vive, n'exige aucune manœuvre d'esquimottage.

Ce cours s'adresse spécifiquement aux personnes de 18 ans et plus, tant aux femmes qu'aux hommes et ne requiert aucune expérience en kayak. Un accent

particulier est mis sur la sécurité.

Le programme est individualisé et chacun progresse selon ses capacités. Les groupes sont limités à une dizaine de participants, permettant ainsi un meilleur apprentissage.

Les cours, d'une durée totale de 10 semaines, doivent débiter en juin. Ils comprennent trois séances hebdomadaires d'une

durée d'une heure et demi chacune.

Les intéressés pourront choisir de suivre leurs cours en matinée, en après-midi ou en soirée.

N'hésitez pas à profiter de l'occasion qui vous est offerte. Venez pratiquer un sport d'été, tout aussi bénéfique que rafraîchissant. Le nombre de participants étant limité, assurez-vous une place au soleil en

vous inscrivant le plus tôt possible. Le Club nautique de Sher-

brooke est situé

Cartier. Pour plus d'informations: 821-5835/821-5836.

## Cours de ski nautique

- École de ski Jean Perrault
- Pour tous

Coût: 35.00 \$ pour les 15 ans et moins  
45.00 \$ pour les 16 ans et plus

Durée: • du 23 juin au 24 juillet, 10 cours à raison de 2 cours par semaine,  
• du 28 juillet au 21 août, 10 cours à raison de 2 cours par semaine.

## Stages en canot

- Pour tous

Coût: entre 15.00 \$ et 35.00 \$ (dépendant du stage)  
Informations: Club Kaminak, 562-7917.

## Parcs

Horaire:

de la mi-mai à la mi-septembre  
du lundi au vendredi de 9:00 à 23:00  
samedi et dimanche de 8:00 à 23:00

Réservations:

d'un parc, ou d'un terrain de balle, soccer...  
821-5842.



## Au Club nautique de Sherbrooke

### Cours de voile Optimist

Entre le 16 juin et le 29 août

- Pour les 6 à 15 ans  
Coût: 30.00 \$  
Durée: 10 heures (2 heures par jour)  
Inscriptions: 821-5835

### Cours de planche à voile

Entre le 16 juin et le 29 août

- Pour les 12 à 16 ans et les 16 ans et plus  
Coût: 45.00 \$  
Durée: 10 heures (2 heures par jour)  
Inscriptions: 821-5835

### Kayak de vitesse

Entre le 16 juin et le 29 août

- Pour les 8 à 12 ans, 13 à 16 ans et les 17 ans et plus  
Coût: 30.00 \$ (2 heures par jour)  
Durée: 10 heures  
Inscriptions: 821-5835

### Conditionnement en kayak

Entre le 16 juin et le 29 août

- Pour les 18 ans et plus  
Coût: 70.00 \$  
Durée: 10 semaines, à raison de 3 séances de 1:30 heure par semaine.  
Inscriptions: 821-5835

## LE VENT DANS LES VOILES

### Dufour

**Dufour Slalom:**  
Facile à manier, excellent équilibre. Navigue très bien les vagues.  
cour. \$949 **\$799**

**Dufour Solo:**  
Très rapide et maniable. Entièrement garantie. Excellente pour les novices.  
cour. \$549 **\$449**

**Dufour Targa:**  
Excellente planche propre à tout usage.  
cour. \$999 **\$899**

*Dufour Course... la planche la plus rapide au monde!*  
COUR. 1299\$  
Prix vedette

**\$1199**





**Tiga Fun Cup II:**  
Le nouveau concept de planche polyvalente planche de loisir  
cour. \$1399<sup>99</sup> **\$1249<sup>99</sup>**

**Tiga Speed**  
La nouvelle génération des longues funboards, directement issue des planches de course - racing  
cour. \$1399<sup>99</sup> **\$1249<sup>99</sup>**

**sports/experts** Valide jusqu'au 31 mai 1986

Sports Experts Magog 333 Principale ouest Magog 843-1331	Sports Experts Carrefour de l'Estrie Sherbrooke 567-5286	Sports Experts Centre-Ville 50 Gr. Fourches Sherbrooke 566-4414
---	--	--

Page 5

## La bicyclette

# Un transport populaire... et un bon exercice

par Denis Crête  
Estrie à  
bicyclette

**Plus de 20 pourcent de la population en Estrie utilise la bicyclette.**

Qu'il s'agisse d'aller à l'école ou au travail, de faire quelques courses ou de voir des amis ou encore d'une promenade en famille, la bicyclette demeure un moyen de transport populaire, peu onéreux. On peut s'en servir pour s'entraîner physiquement, faire de la compétition ou encore simplement comme moyen de transport.

Au Québec, une personne sur deux possède une bicyclette et ce, malgré le fait que le vélo soit reconnu comme étant un véhicule fragile pour son utilisateur.

Les cyclistes, quant à eux, demeurent la catégorie de per-

sonnes les moins touchées par les accidents de la route; les statistiques indiquent même qu'il y a plus de piétons heurtés par des véhicules que de cyclistes impliqués dans des accidents.

De plus, la bicyclette ne pollue pas, prend peu d'espace, est très économique en plus d'être facile d'entretien.

L'organisme Estrie à bicyclette considère que:

— pendant que notre société se pose des questions sur sa santé, ses problèmes de pollution, d'énergie, de conservation, des ressources naturelles, de ses difficultés économiques, nous, on utilise la bicyclette;

— pendant que nos villes entassent des immeubles de tout genre, dépensent des sommes astronomiques pour

l'aménagement de rues et de système de signalisation à tous les coins de rue, nous, on roule à bicyclette;

— pendant que des individus se tuent ou s'handicapent sur leur bolide à moteur, se stressent entre deux destinations dans un circulation routière congestionnée et peu attentive à chacun, nous, on se faufile à bicyclette;

— pendant que plusieurs ont trouvé de bonnes solutions en faisant de la course à pied, en marchant plus fréquemment, en pratiquant une activité physique régulièrement, nous, on roule de plus en plus en bicyclette.

Il n'en coûte annuellement que 3 \$ pour être membre de l'organisme Estrie en bicyclette et profiter de tous ses avantages.



## “Sentiers de l’Estrie”: 120 kilomètres de sentiers

Organisme à but non lucratif, Les Sentiers de l'Estrie Inc offre à ses membres quelque 120 kilomètres de sentiers partant de Kinsbury en passant par les monts Orford, Glen, Sutton et touchant même la frontière canado-américaine.

Ces sentiers sont entretenus et on y offre des randonnées guidées tous les troisièmes dimanches du mois dès le moi de mai.

Les activités de Sentiers de l'Estrie vont de l'interprétation de la flore et de la faune en passant par le camping sauvage (itinérant), la baignade, cartes et boussole, géologie, historique des lieux, etc.

Pour devenir membre de cet organisme, il n'en coûte annuellement que 5 \$ par personne du 10 \$ par famille. Pour informations: 567-3018.

## Initiation à la voile au Lac Saint-François

Dans le but de mettre à la disposition du public un site naturel de haute qualité et de satisfaire les besoins de la population en matière de loisir de plein air, le Ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche offre un cours d'initiation à la voile, voilier et planche, d'une journée, sous la surveillance de moniteurs compétents. La session permet aux usagers d'acquérir les notions de base de la voile.

OU: L'activité de pratique dans la Baie aux Rats Musqués du Lac St-François à proximité du village Saint-Daniel, route 267.

QUAND: Saison: du 16 juin au 1er septembre.

HORAIRE: - Dériveur:  
Débute à 9h30 et se termine à 16h30.  
- Planche à voile: Débute à 12h45 et se termine à 16h30.

COÛT: Session:  
24,00 \$/personne comprenant l'équipement "Dériveur ou planche à voile"

PRÉ-REQUIS:  
Être à l'aise à l'eau  
Âge minimum: 16 ans ou 14 ans, accompagné d'un adulte.  
Informations: (418) 422-2144/(418) 422-2136

## —Programme d'activités—

Date	Activité	Lieu	Encadrement
Juin, 22	Marche Populaire (*)	Passé Bolton/Mont-Echo	(514) 243-0678
Juillet, 20	Marche Populaire	Eastman/Bolton Centre	(819) 843-0242
		secteur semi-rural (baignade)	
Août, 24	Marche Populaire	Mont-Chapman	(819) 567-3018
Sept. 28	Marche Populaire	Mont-Orford et/ou Mt. Giroux	(819) 843-0242
Oct. 5	Marche Populaire	Mont-Sutton	(514) 243-0678
Oct. 26	Marche Populaire	Mont des Trois Lacs	(819) 566-2470
Oct. 10, 11, 12	Grande Randonnée	Passé Bolton/Mont-Echo	(819) 567-3018

### INFORMATIONS GÉNÉRALES CONCERNANT TOUTES LES SORTIES

RENDEZ-VOUS: Stationnement du Canadian Tire (coin Jacques-Cartier et King)

Départ 8h30 Retour 18h  
ÉQUIPEMENT: Apporter son lunch pour la journée et équipement de marche

FRAIS: Uniquement le transport à partager entre les marcheurs.  
N.B.: (\*) Marcheurs expérimentés

Les Grandes Randonnées seront disponibles sur réservation

LES SENTIERS DE L'ESTRIE: C.P. 93 Sherbrooke J1H-5H5 (819) 567-3018

# Une approche douce pour l'escalade

par Daniel Denault du Club Ti-Roc Lamontagne  
**L'escalade connaît actuellement un remarquable essor dans Sherbrooke et la région.**

Une approche douce mise de l'avant par le Club Ti-Roc Lamontagne a largement contribué à cet essor; cette approche est basée sur l'acquisition graduelle des techni-

ques utilisées en escalade:  
 — techniques gestuelles (apprendre à se servir de son corps en milieu plus ou moins vertical);  
 — techniques matérielles (ap-

prendre à se servir du matériel nécessaire afin de grimper en toute sécurité);  
 Peu de gens, sauf les initiés, savent qu'une corde d'escalade peut supporter une

tension de 4,000 livres... ce qui peut parfois aider certaines personnes à chasser leurs craintes...  
 Quant à la peur de l'escalade, elle

est normale au début, mais on parvient facilement à la contrôler.  
 Au club Ti-Roc Lamontagne, on enseigne les rudiments de l'escalade à un rythme

raisonnable et les non initiés s'y sentent à l'aise dès les premières heures.  
 Pour plus d'informations: 821-5621.

## Une façon de sortir du train-train routinier

par Marie Jutras intervenante

**Durant la période estivale, des activités physiques sont offertes aux personnes souffrant de l'une ou l'autre des déficiences suivantes: physique, intellectuelle, psychique, sensorielle, organique.**

L'activité physique comme loisir est une façon idéale de sortir du petit train-train

routinier de la vie. en plus d'améliorer le bien-être physique, les loisirs actifs procurent du plaisir et favorisent les rencontres sociales ainsi que la détente mentale.

Les associations suivantes suggèrent des activités physiques permettant de mieux planifier les vacances d'été:

- **la Fraternité des malades de Sherbrooke**

Cours de natation et de conditionnement physique (mai-juin)  
 Camp de plein air (25, 26 et 27 juillet)  
**RESPONSABLE:** Jeannine Lafrenière (569-9731)

- **Le club OASIS pour aveugles**

Cours de natation et conditionnement physique (mai-juin)  
 Camp de plein air (tir à l'arc, canot, etc) (20-21-22 juin)  
**RESPONSABLE:** Denise Lemieux (567-1931)

- **Le Club de loisirs des Handicapés de Sherbrooke**

Camp de plein air (dates à déterminer)  
 Autres activités (à déterminer)  
**RESPONSABLE:** Michel Iarochelle (566-5166)

- **L'Association des parents et amis des malades mentaux de l'Estrie**

Activités de réinsertion sociale

pour ex-patients psychiatriques; les dates sont à déterminer.

Cours de conditionnement physique à l'extérieur  
 Randonnées à bicyclette  
 Baignade  
 Camp de plein air  
**RESPONSABLE:** André Forest (563-1363)

Toutes ces associations bénéficient d'une aide financière de la Ville de Sherbrooke grâce à la collaboration des Services récréatifs et communautaires (SRC).

De plus, l'Association régionale pour le loisir des personnes handicapées en Estrie organise pour la cinquième année consécutive des jeux régionaux en athlétisme en collaboration avec les Jeux du Québec.

Ces jeux s'adressent à toute clientèle spéciale et se dérouleront le 23 août 1986.



## Promouvoir une intégration

Dans le but de promouvoir une intégration toujours grandissante entre personnes handicapées physiquement et non handicapées, le groupe Pro-Amitié poursuit ses activités en donnant suite à un atelier sportif Basketball. Deux de ces ateliers sont prévus pour la saison estivale 1986.

Le groupe pro-Amitié a de plus organisé un atelier de danse ainsi qu'un atelier de conditionnement physique ayant débuté la semaine dernière.

toutes ces activités physiques organisées par Pro-Amitié doivent se clôturer à la mi-août par un Festival d'amitié de deux jours.

Les personnes handicapées comme les non handicapées participeront à ces activités.

Pour plus de détails, 563-0144, poste 38.



**Collège de Sherbrooke**

**Centre de l'activité physique**

Beau temps, mauvais temps  
 Le C.A.P. est ouvert en MAI - JUIN - JUILLET - AOÛT

Nombreux cours et activités récréatives disponibles pour enfants et adultes, 564-6360, 355 rue Parc, Sherbrooke.

**Passez à l'ACTION!**

# Pour mieux bouger en Estrie

24 mai

**\* journée Kino à Coaticook**

9h00 randonnée pédestre;  
randonnée à bicyclette;  
11h00 animation de jeux variés;  
dîner communautaire (2\$/adulte, 1\$/enfant);  
13h30 soccer, balle molle et ballon-volant au parc municipal.  
Nombreux prix de participation.

**Pour informations:** Centre Kino de Coaticook: 849-6090, 849-3037.

25 mai:

**\* fête de la paroisse Assomption ASSOMPTIVAL**

10h00 ouverture par une célébration eucharistique;  
11h30 dîner communautaire;  
13h00 animation: rallye super-spécial;  
jeux collectifs, kiosque d'informations;  
ballon volant et balle molle;

De tout pour tous: personnes âgées, familles, enfants.

ENDROIT: rue St-Michel, paroisse Assomption.

**Pour informations:** Centre de quartier est: 821-5790.

27 mai:

**\* Défi âge d'or en mouvement**

10h30 à 16h30 journée d'animation de jeux récréatifs, simples et amusants; défi lancé à tous les clubs de l'âge d'or de la région.

ENDROIT: Parc Victoria à Sherbrooke (à l'aréna Eugène-Lalonde en cas de pluie).

**Pour informations:** Conseil régional de l'âge d'or, 566-7748.

**\* Activités à l'école Le Touret**

9h00 à 15h00 activités adaptées.

**Pour informations:** 565-3887

**\* Course Pop**

17h30 Course à pieds au parc Jacques-Cartier, de 1 à 10 km.  
Brompton, randonnée à bicyclette  
départ intersection Beaudoin-Provencher.

28 mai:

**\* Centre sportif de l'Université de Sherbrooke**

12h10 work out au CHUS  
17h00 work out au pavillon univestrie  
Entrée gratuite toute la journée

**Informations et disponibilité des plateaux:** 821-7575

**\* Fête champêtre au quartier nord**

10h00 invitation aux clubs d'âge d'or  
jeux de galet, fléchettes, fer, dards, pédalo, mini-golf, etc  
12h00 pique-nique  
13h00 jeux coopératifs, animation musicale, danse, cartes, etc.

Endroit: parc Jacques-Cartier

**Informations:** centre de quartier nord: 821-5779

31 mai

**\* Journée Kino à Windsor**

terrain de l'OTJ

**Informations:** Centre Kino, 845-2792

**\* Tournoi de balle donnée**

pour les 6-18 ans

10h00 à 18h parc Dufresne

**Informations:** quartier centre 562-5787

Brompton

marche et jogging en famille.

Départ à 10h30 de l'hôtel de ville.

**Informations:** 846-2757

Windsor

10h00 marche et randonnée cycliste;

11h30 pique-nique familial;

13h00 canot, jeux coopératifs, course velo-cross, etc; prix de participation

**Dimanche 1 juin**

**\* Journée internationale de la bicyclette**

**Informations:** Estrie à bicyclette 562-8722



**Association des Spécialistes en  
Conditionnement Physique  
de l'Estrie inc.**



**RENDEZ-VOUS  
KINO**

**ça se fête  
du 24 mai au 1 juin**



Kino-Québec, un programme du  
ministère Loisir, Chasse et Pêche

## Kino-Québec à votre service en Estrie

Des spécialistes en conditionnement physique travaillent dans le but d'améliorer la bonne forme des Estriens.

Si votre santé vous tient à cœur, trois centres KINO vous offrent des services d'information, de consultation et d'animation destinés à rendre votre pratique d'activités conforme aux besoins et ce, de façon sécuritaire.

Centre Kino Univestrie	821-7583
Centre Kino du Val	845-2792
Centre Kino de la région de Coaticook	849-6090