

# CENTRE SPORTIF

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

## INSCRIPTION AU TRIMESTRE D'ÉTÉ

Sur semaine, du 8 avril au 10 mai, entre 12h et 14h (voir p. 2).

VOL. 7, NO. 2 BULLETIN D'INFORMATION À L'INTENTION DES USAGERS DU CENTRE SPORTIF



# É T É 1 9 9 1



**POLY-VACANCES**  
Un programme estival pour les «jeunes cent watts d'énergie!»  
Participez à la promotion  
**ALLUMEZ VOS LUMIÈRES**  
Voir détails p. 13

**NOUVEAUTÉS POUR ADULTES**  
• Ligue amicale de soccer, p. 15  
• Cyclisme 1 et 2, p. 9  
• Escalade, débutant et intermédiaire, p. 9  
• Golf, débutant et intermédiaire, p. 9

*C'est l'temps de bouger!*

**NOUVEAUTÉS POUR ENFANTS**  
• Sauvetage et survie, p. 12  
• Escalade intérieure et extérieure, débutant et intermédiaire, p. 12  
• Voile et planche à voile, p. 12

**CIGNA du Canada compagnie d'assurance sur la vie**

LES SPÉCIALISTES DE L'ASSURANCE COLLECTIVE

## Planifiez votre avenir avec nos régimes d'assurance

Forts de notre réputation d'assureur de risques spéciaux, nous vous offrons une gamme complète de PRODUITS D'ASSURANCE COLLECTIVE ADAPTÉS À VOS BESOINS.

Risques  
Spéciaux

Vie

Invalidité  
de Courte  
Durée

Frais Médicaux  
et Soins  
Dentaires

Invalidité  
de Longue  
Durée

Contenu	Page
En un coup d'oeil.....	2
L'horaire.....	3
Les renseignements généraux.....	3
Les règlements.....	4
La réservation de plateaux.....	5
Les réservations privilégiées.....	5
Le matériel et l'équipement sportifs.....	5
Tarif de location du matériel.....	5
Les activités aquatiques: — pour adultes.....	6
— pour enfants et adolescents.....	11, 12
Les activités périnatales.....	7
Le conditionnement physique.....	8
Les activités d'initiation pour adultes.....	9, 10
Les activités pour enfants et adolescents.....	11, 12
Poly-vacances.....	13
Les activités récréatives.....	14
Les projets spéciaux.....	14
Les activités intra-muros.....	15
Les catégories d'usagers.....	16
Les tarifs.....	16

**Inscription au trimestre d'été**  
 (Cartes de membre et activités)  
 — Du lundi au vendredi de 12:00 à 19:00, au poste d'accueil du Pavillon Univestrie, et ce, du 8 avril au 10 mai 1991.

— Modes de paiement: argent comptant, chèque, mandat-poste libellé au nom de l'Université de Sherbrooke et carte de crédit Master Card.  
 — Renseignements: 821-7575

Dans la présente publication, le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Composition et impression: **La Tribune (1982) Inc.**

**LA CARTE UNIVESTRIE** \*: des avantages incomparables... des privilèges incontestables...

**ACCÈS GRATUIT**

— l'accès gratuit aux installations sportives de l'Université de Sherbrooke situées sur le campus Ouest (Pavillon Univestrie) et sur le campus Est (gymnase) pour la pratique d'activités libres (voir l'horaire dans le Guide de l'usager de chaque trimestre). Sur le campus Ouest, les équipements et les plateaux disponibles sont les ergocycles, la piscine, les saunas, les gymnases, le stade intérieur, les courts de tennis, de squash, de racquetball et de badminton; par contre, sur le campus Est, le gymnase, la salle de musculation et la palestre sont accessibles;  
 — pour la pratique d'activités libres, aux installations sportives de quatre autres universités québécoises: l'Université de Montréal, l'Université Laval, l'Université du Québec à Trois-Rivières et l'Université du Québec à Chicoutimi.  
 — à une grande variété d'activités récréatives passionnantes (jogging, natation, conditionnement physique, tennis, squash, racquetball, badminton, etc.)

**ASSURANCE COLLECTIVE**

— en exclusivité et sans aucun autre frais, une police d'assurance collective en cas d'accident (blessures, décès accidentel, mutilation ou perte d'usage d'un membre) survenu lors de la pratique d'une activité physique ou sportive approuvée par une instance compétente du Centre sportif de l'Université de Sherbrooke. Cette police couvre également les soins de physiothérapie.

\* Ces privilèges sont également consentis aux étudiants de l'Université de Sherbrooke dont la carte d'étudiant a été validée par le Centre sportif.

**RÉSERVATION DE PLATEAUX**

— la possibilité de réserver à l'avance, sans aucun autre frais (réservations conventionnelles), ou moyennant un léger déboursé (réservations privilégiées), un terrain pour la pratique de sports captivants comme le squash, le racquetball, le tennis et le badminton.

**RÉDUCTION DES COÛTS**

— la possibilité de réserver à l'avance, sans aucun autre frais, un terrain pour la pratique de sports collectifs (volleyball, basketball, soccer, etc.).  
 — un rabais substantiel sur les frais d'inscription aux activités dirigées, cours, ligues, clubs, etc.  
 — un prix avantageux sur tous les services offerts par le Centre de la condition physique Kino-Univestrie.  
 — une réduction de 10% sur tout achat effectué à la boutique Maître sport située au Pavillon Univestrie.

**ACTIVITÉS SPÉCIALES**

— la participation à des activités sportives réservées exclusivement aux membres (tournois de tennis, de squash, de racquetball, etc.)

**LOCATION DE PANIER ET DE CASE**

— le droit exclusif de louer, pour la durée de la validité de la carte (trimestrielle, double trimestre, annuelle), un panier ou une case avec le matériel de base (bas, chandail, culotte, serviette et cadenas) ou de louer uniquement le matériel de base.



**Desjardins**

L'incroyable force de la coopération.

**ROUSSILLON**

*Le Président*

3535, rue King Ouest  
 Sherbrooke (Québec) J1L 1P8  
 Tél.: (819) 563-2941  
 Fax: (819) 563-5329

Réservation/information sans frais  
 Québec, Ontario et Maritimes  
 1-800-363-6057  
 De Montréal: (514) 933-3114

- 115 chambres et suites (section non-fumeurs)
- Piscine intérieure et sauna
- Salle à manger
- Bar-salon et terrasse
- 8 salles de réunion et réception (425 personnes)
- Stationnement gratuit

## PAVILLON UNIVESTRIE, GYMNASE, PALESTRE DE LA FACULTÉ DES LETTRES ET SCIENCES HUMAINES ET INSTALLATIONS EXTÉRIEURES

### • Ouverture des portes (à compter du 29 avril)

- du lundi au vendredi
  - le samedi
  - le dimanche
  - le dimanche (juillet et août)
- Accès aux plateaux
- du lundi au vendredi
  - le samedi
  - le dimanche
  - le dimanche (juillet et août)

de 6:45 à 21:30  
de 8:45 à 17:00  
de 8:45 à 17:00  
FERMÉ

de 7:00 à 21:00  
de 9:00 à 16:30  
de 9:00 à 16:30  
FERMÉ

N.B. Le gymnase et la palestre de la Faculté des lettres et sciences humaines et les installations extérieures (sur réservations seulement).

### HORAIRE SPÉCIAL

Ouverture des portes de 11:45 à 21:30 et accès aux plateaux de 12:00 à 21:00 le lundi 20 mai 1991 (fête de Dollard)

### FERMETURES TOTALES

- juillet et août 1991: les dimanches
- 31 août, 1er et 2 septembre 1991: fin de semaine de la Fête du travail

### FERMETURES PARTIELLES DES PLATEAUX DU PAVILLON UNIVESTRIE

- 19 mai (stade) Festival des Harmonies
- 25-26-27 juin (stade, gymnase) Championnat scolaire d'athlétisme (sous réserve)
- 28 juin en soirée (piscine) Cours d'été d'anglais
- 5-6 juillet (piscine) Festival "Bout de Chou"
- 20-21 juillet (stade) Omnimium de volleyball Québec Plus
- 15 août au 2 septembre (piscine) Entretien

## Les renseignements généraux

### MEMBRE DU CENTRE SPORTIF

Est membre du Centre sportif toute personne qui se procure une carte **UNIVESTRIE** (voir "Les tarifs 1991", page 16) ou encore tout étudiant qui a déboursé un droit d'inscription à temps complet et dont la carte d'étudiant a été validée par le Centre sportif. L'étudiant à temps partiel inscrit à l'Université de Sherbrooke est soumis à un droit d'inscription différent (voir "Les usagers", page 16).

### CARTE DE MEMBRE EN VIGUEUR

À compter du 29 avril, les membres du Centre sportif auront accès librement au Pavillon Univestrie au cours du trimestre d'été; les autres utilisateurs devront payer les droits occasionnels (voir "Les tarifs 1991", page 16).

### HEURES DE BUREAU

Le personnel du secrétariat du Centre sportif travaille du lundi au vendredi selon les heures régulières de l'Université, soit de 8:30 à 12:00 et de 13:30 à 16:30, jusqu'au 1er juin, et de 8:30 à 12:00 et de 13:30 à 16:00, du 3 juin au 30 août.

### NUMÉROS DE TÉLÉPHONE À RETENIR

Accueil et renseignements généraux:	821-7575
Direction:	821-7570
Section des activités physiques:	821-7590
Section des activités sportives:	821-7595
Projets spéciaux:	821-7590
Installations:	821-7570
Équipement:	821-7594
Gymnase du campus de l'est:	564-5380
Réservations:	821-7575
Réservations privilégiées:	821-7575
Boutique Maître sport:	821-7650
Centre de la condition physique Kino-Univestrie:	821-7739
Clinique de médecine et sport de l'Estrie:	821-7593
Bureau des communications et du marketing:	821-7580

### ASSURANCES

• Responsabilité publique: l'Université de Sherbrooke détient un contrat d'assurance responsabilité publique qui couvre toutes les activités connexes au Centre sportif. À cette fin, le mot «Université» comprend

ses employés ou bénévoles oeuvrant au Centre sportif.

• Responsabilité personnelle: les membres du Centre sportif pour la session en cours sont couverts par une assurance-accident couvrant notamment les soins de physiothérapie.

• Vol, perte d'un objet ou d'une somme d'argent: l'Université n'assume aucune responsabilité envers la victime. En conséquence, il est recommandé de ne pas avoir d'objets précieux ou de sommes d'argent importantes, et de bien verrouiller sa case.

### EXAMEN MÉDICAL

L'examen médical n'est pas obligatoire. Pour votre propre protection, nous vous suggérons toutefois de passer un examen médical avant de participer à toute activité physique ou sportive intense.

### STATIONNEMENT

Les personnes qui utilisent les installations sportives peuvent se procurer un permis pour se stationner sur le campus de l'Université de Sherbrooke (du 1er avril au 31 août 1991) au coût de 30 \$.

Il sera aussi possible de se le procurer aux bureaux de la Sécurité de l'Université, situés au Pavillon John-S. Bourque.

### CASSE-CROUTE

Les usagers du Pavillon Univestrie bénéficient d'un casse-croûte, ouvert du lundi au vendredi de 9:00 à 15:30.

### BOUTIQUE D'ÉQUIPEMENT SPORTIF

Une boutique d'équipement sportif est accessible au Pavillon Univestrie. Les heures d'ouverture sont du lundi au vendredi, de 12:00 à 19:00, le samedi, de 9:00 à 16:00.

### CIRCUITS D'AUTOBUS

Les autobus nos 2, 6, 8, 10, 11 et 22 de la Corporation municipale de transport de Sherbrooke se rendent régulièrement devant l'entrée du Pavillon Univestrie.

### CLINIQUE DE MÉDECINE ET SPORT

#### DE L'ESTRIE

La Clinique de médecine et sport de l'Estrie se spécialise dans le diagnostic et le traitement des blessures reliées aux activités sportives. Médecins et physiothérapeutes sont à votre service. La clinique est située aux locaux 210 et 214 du Pavillon Univestrie. Pour rendez-vous et renseignements complémentaires, vous pouvez appeler au 821-7593.

### COMITÉ DES USAGERS

Le Comité des usagers est un comité consultatif auprès du directeur du Centre sportif, qui a pour mandat de faire valoir le point de vue des usagers, sur toutes les facettes de ce service de l'Université de Sherbrooke. Nous tentons de discuter de toutes les dimensions qui rejoignent le contact quotidien avec les usagers, soient: l'accueil, les programmes, l'équipement, les installations, les horaires, le personnel, les tarifs, l'information, les clientèles, la propreté, les inscriptions, les manifestations sportives, etc.

Des réunions régulières où s'assoient pour discuter ensemble, le directeur du service, des personnes représentant les différentes catégories d'usagers fréquentant le Pavillon Univestrie, de même que des professionnels du Centre sportif, représentent le mécanisme par lequel le comité agit. Seuls les usagers y ont droit de vote. Pour siéger sur le comité, il faut obligatoirement être membre du Centre sportif de l'Université de Sherbrooke.

Vous n'avez qu'à contacter le secrétaire du Comité des usagers, M. Jean Poirier, au 821-7574, pour obtenir plus de détails sur ce groupe de travail.

### SERVICE DE MASSOTHÉRAPIE

Le Service de massothérapie de l'Estrie offre plusieurs types de massages aux usagers. Que ce soit pour un moment de détente, de décongestion musculaire ou pour faire le plein d'énergie, un spécialiste est sur place, au Pavillon Univestrie, pour répondre à vos attentes. Rendez-vous et renseignements au 821-7575 ou en se présentant au poste d'accueil.

### ENTENTE ENTRE UNIVERSITÉS

En vertu d'un programme d'entente établi entre cinq universités québécoises, les membres en règle pour le trimestre d'été 1991 du Centre sportif de l'Université de Sherbrooke peuvent bénéficier des installations sportives de l'Université de Montréal, de l'Université Laval, de l'Université du Québec à Trois-Rivières et de l'Université du Québec à Chicoutimi.

À la présentation de leur carte de membre du Centre sportif de l'Université de Sherbrooke, validée pour le trimestre d'été 1991, ces personnes pourront pratiquer les **activités libres** offertes dans ces centres sportifs.



**ms maître sport**

Université de Sherbrooke  
Pavillon Univestrie 821-7650  
Collège de Sherbrooke  
Centre de l'activité physique 564-1663



de réduction avec la carte du centre sportif.

# Le Libre-service Royal, la clé d'une gestion en toute liberté

7 jours  
semaine

Ouvert de 7 hres à 23 hres



## BANQUE ROYALE

Accessible sur le Campus  
au pavillon central

**1. Droit d'accès aux personnes de 18 ans ou plus.**

Les personnes de 18 ans et plus sont admises dans les installations sportives de l'Université à titre de membre ou d'utilisateur occasionnel, aux heures régulières d'ouverture. Les tarifs correspondant à chaque catégorie d'utilisateurs sont publiés à la page 16 de ce guide, tandis que les heures d'ouverture sont indiquées à la page 3, à la section "Horaire".

**2. Droit d'accès aux personnes de 15, 16 et 17 ans.**

Les personnes de ce groupe d'âge sont admises dans les installations sportives de l'Université:

- 2.1) ou bien, aux mêmes conditions que les personnes de 18 ans ou plus, sauf que ces membres se verront réclamer un tarif différent (voir code 6.0);
- 2.2) ou bien, comme membre régulier (code 6.1) à accès limité. Dans ce cas, l'accès est limité, pour la période de septembre à la mi-juin, aux vendredis, (à compter de 19:00 pour la piscine) aux samedis et aux dimanches ainsi que lors de certains congés spéciaux. Par contre, de la mi-juin à la fin d'août, l'accès leur est consenti aux heures régulières d'ouverture des installations;
- 2.3) ou bien comme membre d'une famille membre du Centre sportif (codes 1.2, 2.2, 9.2, 9.3, 3.2, 3.3, 4.2, 4.3). Dans ce cas, les périodes d'accessibilité correspondent à celles indiquées dans le paragraphe précédent (2.2). **Note:** Certains usagers occasionnels inscrits dans des programmes spéciaux ont un droit d'accès particulier.

**3. Droit d'accès aux personnes de 6 à 14 ans**

Les personnes de ce groupe d'âge sont admises dans les installations sportives de l'Université soit comme membre (code 6.1) ou comme usager occasionnel uniquement aux heures et jours indiqués à l'article 2.2 ci-haut.

**4. Droit d'accès aux personnes de 5 ans ou moins.**

Les personnes de 5 ans ou moins sont admises gratuitement dans les installations sportives de l'Université de 7:00 à 11:30 et de 13:00 à 16:00, sur semaine, selon la disponibilité des plateaux, en autant qu'elles sont accompagnées d'un adulte en tout temps.

**5. Modalités administratives (abonnement et inscription)**

5.1 Modes de paiement pour s'abonner et s'inscrire aux activités: argent comptant, chèque, mandat-poste, carte de crédit Master Card, retenue à la source pour les personnels de l'Université de Sherbrooke. Dans les cas d'un chèque refusé par une institution financière, les usagers doivent payer des frais d'administration de 2 \$.

5.2 Remboursement de l'abonnement et de l'inscription aux activités: le Centre sportif peut rembourser dans les cas suivants:

- maladie ou blessure (avec attestation médicale);
- déménagement dans une autre ville (avec une lettre d'attestation de l'employeur), remboursement de l'abonnement seulement;
- changement de statut d'utilisateur (pièces justificatives à l'appui);
- ratio non atteint dans une activité; le Centre sportif étant dans l'impossibilité d'effectuer un transfert d'horaire ou d'activité.

**Procédures:** compléter une formule à cet effet en remettant la carte **UNIVESTRIE** ou la carte d'étudiant validée et les pièces justificatives au secrétariat du Centre sportif. Des frais d'administration sont prélevés pour tout traitement de dossier:

- abonnement: 10 \$
- inscription: 3 \$

Tous ces remboursements sont effectués par chèque et expédiés par la poste.

**Note:** Le Centre sportif de l'Université de Sherbrooke ne fait aucun remboursement, en totalité ou en partie, advenant le cas de force majeure où la situation exigerait la fermeture du Pavillon Univestrie pour un certain temps.

**6. Affichage**

L'affichage dans les locaux, sous la responsabilité du Centre sportif, s'effectue sur les panneaux d'affichage prévus à cette fin avec autorisation; il est donc strictement défendu de poser des affiches sur les murs, les vitres, les portes ou les vestiaires.

**7. Usage du tabac et consommation de nourriture ou de boisson**

Il est strictement défendu de fumer, de manger et de boire (boissons gazeuses, café, thé, etc.) à l'intérieur des installations sportives de l'Université. Au Pavillon Univestrie, le hall d'entrée et le casse-croûte sont les seuls endroits réservés à ces fins.

**8. Bicyclettes**

Nous ne tolérons aucune bicyclette à l'intérieur du Pavillon Univestrie. Des supports sont installés à l'extérieur.

**9. Souliers**

Les souliers à semelles noires sont interdits dans les installations sportives de l'Université de Sherbrooke. Seuls les usagers qui pratiquent le jogging peuvent en porter.

**10. Perte de carte de membre ou d'utilisateur occasionnel**

Les membres ou les usagers occasionnels qui perdent leur carte d'abonnement doivent déboursier 3 \$ pour en obtenir une nouvelle et 5 \$ s'il s'agit d'un second renouvellement.

**11. Objets perdus**

Les objets perdus doivent être réclamés aux bureaux de la Sécurité de l'Université, au Pavillon John-S. Bourque (821-7699).

**12. Bains sauna**

- Vous devez prendre une douche avant d'utiliser le bain sauna.
- L'utilisation du savon ou du shampooing est strictement défendu.
- Tout enfant de 12 ans ou moins doit être accompagné d'un adulte en tout temps.
- L'utilisation de ces installations peut se révéler dangereuse pour la santé si les règlements ne sont pas respectés.
- Les bains sauna sont accessibles aux usagers, du lundi au vendredi, aux heures régulières d'ouverture du Pavillon Univestrie.
- Les bains sauna sont fermés le samedi et dimanche. La direction du Centre sportif impose un tel règlement pour des motifs reliés à la sécurité des enfants.

**13. Tenue vestimentaire**

En tout temps, le port du polo ou du t-shirt est obligatoire pour circuler ou pratiquer une activité physique, dans les locaux du Centre sportif.

**14. Port de lunettes**

Le port des lunettes est obligatoire en squash et en racquetball. Veuillez noter que le Centre sportif fournit cet équipement, en location.

**15. Changement à l'horaire**

Le Centre sportif se réserve le droit d'effectuer des changements à l'horaire, selon les circonstances.

# La Tribune

*L'équipe gagnante*





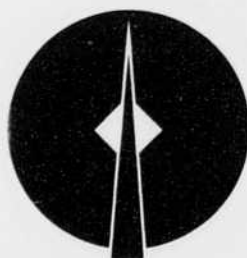
Coordonnatrice:



**Thérèse Côté (821-7592)**  
Secrétaire: À être nommé (821-7588)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT	FIN	FRAIS POUR USAGERS
<b>BAIN RECREATIF</b>	L'accès à la piscine est soumis aux règlements qui régissent les droits d'accès aux différents groupes d'âges tel qu'énoncé dans les règlements (voir p. 4). Dans la majorité des cas, il n'est pas nécessaire de réserver un ou plusieurs plateaux sauf pour la pratique de certaines activités en groupe comme le water-polo, le water-polo avec "tube", le volleyball, etc...	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lundi au vendredi, de 7:00 à 20:50, selon la disponibilité.</li> <li>Samedi et dimanche, de 9:00 à 16:30, selon la disponibilité.</li> </ul> <b>Notes:</b> — Le vendredi les enfants de 14 ans et moins sont admis à compter de 19:00. Du 25 juin au 31 août, ils peuvent s'adonner à cette activité selon l'horaire régulier. — Du 25 juin au 7 juillet de 16:30 à 19:00, accès limité à la piscine.	30 avril	31 août	Membre..... gratuit 15 ans ou plus..... 4 \$/séance 14 ans ou moins..... 2 \$/séance
<b>AQUA-PHOBIE 1</b>	S'adresse aux adultes qui craignent l'eau. A l'aide d'exercices et de jeux, vous apprendrez à vous familiariser avec le milieu aquatique, à avoir confiance en vos propres moyens et, progressivement, à développer des habiletés aquatiques variées. (6 à 8 participants par animateur).	<b>Session 1</b> • Lundi et mercredi, de 7:00 à 7:50, de 12:10 à 13:00 • Mardi et jeudi, de 20:00 à 20:50. <b>Session 2</b> • Mardi et jeudi, de 12:10 à 13:00, de 20:00 à 20:50	<b>Session 1</b> Sem. du 13 mai <b>Session 2</b> Sem. du 9 juillet	<b>Session 1</b> Sem. du 12 juin <b>Session 2</b> Sem. du 8 août	Membre..... 25 \$ Non-membre..... 55 \$
<b>NATATION jaune</b>	Craint de mettre la tête sous l'eau.				
<b>NATATION orange</b>	Met la tête sous l'eau et peut flotter sur le ventre. <b>Préalable:</b> Natation jaune.				
<b>NATATION rouge</b>	Peut nager 5 mètres sur le dos et 5 mètres sur le ventre. <b>Préalable:</b> Natation orange.				
<b>NATATION marron</b>	Peut nager 10 mètres sur le dos et 10 mètres sur le ventre et faire de la nage sur place en eau profonde pendant 30 secondes. <b>Préalable:</b> Natation rouge.				
<b>NATATION bleu</b>	Peut nager 25 mètres au crawl et 15 mètres sur le dos. <b>Préalable:</b> Natation marron				
<b>NATATION vert</b>	Peut nager 50 mètres au crawl et 25 mètres au dos crawlé. <b>Préalable:</b> Natation bleu.				
<b>NATATION gris</b>	Peut nager 50 mètres au crawl, 50 mètres au dos crawlé et 25 mètres au dos élémentaire. <b>Préalable:</b> Natation vert				
<b>NATATION blanc</b>	Peut nager 50 mètres au crawl, 50 mètres au dos crawlé, 50 mètres au dos élémentaire et 25 mètres à la brasse. <b>Préalable:</b> Natation gris.				
<b>COURS INDIVIDUALISÉ</b>	Toute personne ou groupe de cinq et moins qui désire suivre un cours privé doit contacter la coordonnatrice des activités aquatiques.				
<b>CLUB DES NAGEURS natation des maîtres</b>	Cette activité s'adresse aux personnes qui aiment nager et qui désirent soit s'entraîner, soit améliorer leur condition physique ou encore perfectionner leurs styles de nage tout en rencontrant des gens qui partagent le même goût de la pratique de la natation.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lundi, de 19:00 à 20:30, mardi de 12:00 à 13:00</li> <li>Mercredi, de 19:00 à 20:30, jeudi et vendredi de 12:00 à 13:00</li> <li>Une limite de 25 personnes sera acceptée aux heures du lundi et mercredi soir. Nous vous suggérons de choisir trois séances par semaine.</li> </ul>	6 mai	21 juin	Membre..... 32 \$ Non-membre..... 55 \$
<b>SAUVETAGE médaille de bronze et croix de bronze</b>	La réussite de ce cours vous permet d'être assistant surveillant-sauveteur. <b>Préalable:</b> Avoir 15 ans; niveau blanc ou l'équivalent.	• Mardi et jeudi, de 17:00 à 19:00 (salle 322-323) de 19:00 à 20:50 (piscine)	7 mai	13 juin	Membre..... 120 \$ Non-membre..... 168 \$
<b>SAUVETAGE sauveteur national</b>	La réussite de ce cours vous permet d'être surveillant-sauveteur. <b>Préalable:</b> Avoir 16 ans; certificat de croix de bronze.	• Mardi et jeudi, de 17:00 à 19:00 (salle 227)	7 mai	6 juin	Membre..... 131 \$ Non-membre..... 180 \$
<b>RÉANIMATION soins immédiats RCR</b>	Ce cours comprend les techniques de réanimation pour le bébé, l'enfant et l'adulte. Vous apprendrez à réduire les risques d'une crise cardiaque, à reconnaître les signes et les symptômes, à réagir efficacement, à administrer les techniques de réanimation seul ou avec l'aide d'un sauveteur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mardi et mercredi, 16:30 à 21:00 (salle 322)</li> <li>° Dans les frais d'inscription est inclus le volume "Soins immédiats" et l'attestation.</li> </ul>	21 et 22 mai	21 et 22 mai	Membre..... 45 \$ Non-membre..... 53 \$

**K900**  
*Super Hits*  
*Sherbrooke*



**CHLT 63AM**

La super station de l'Estrie

Coordonnatrice:



**Claudia Demers (821-7588)**  
Secrétaire: À être nommé (821-7588)

- L'ensemble de ces cours est animé par une équipe de professionnelles qui ont une vaste expérience et une crédibilité dans le domaine de la périnatalité.
- Un service de halte-garderie et d'animation est offert pendant les activités périnatales, pour les enfants de 6 ans et moins. (Un minimum de trois enfants est requis pour offrir ce service).
- Les inscriptions sont reçues par téléphone, du lundi au vendredi, au 821-7588, entre 9:00 et 12:00 et 13:30 et 16:30.

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT	FIN	FRAIS POUR USAGERS	
PRÉNATAL	<b>EXERCICES AQUATIQUES</b>	Ces cours visent le maintien d'une bonne santé pendant la grossesse ainsi qu'une préparation physique adéquate en vue de l'accouchement. Par la natation et une variété d'exercices aquatiques, nous développons la force et l'endurance musculaire, la capacité aérobie, le contrôle du rythme respiratoire et la relaxation. Le tout se déroule dans un environnement agréable en compagnie d'autres couples/femmes enceintes.	<b>Sessions 1 et 2</b> • Lundi et mercredi, de 19:00 à 19:50, de 20:00 à 20:50 • Mardi et jeudi, de 9:15 à 10:05. <b>Session 1</b> • Mardi et jeudi, de 19:00 à 19:50 <b>N.B.: Pas de cours le 24 juin</b>	<b>Session 1</b> 1er mai <b>Session 2</b> 2 juillet	<b>Session 1</b> 27 juin <b>Session 2</b> 12 août	<b>Session 1</b> Membre.....38 \$ Non-membre.....72 \$ <b>Session 2</b> Membre.....30 \$ Non-membre.....63 \$ <b>Sessions 1 et 2</b> Conjoint.....10 \$ <b>Halte-garderie</b> Un enfant.....3 \$/cours Plus d'un enfant.....4 \$/cours
	<b>EXERCICES DE BIEN-ETRE</b>	Ces cours en gymnase visent le maintien d'une bonne santé pendant la grossesse ainsi qu'une préparation physique en vue de l'accouchement. Des exercices d'étirement, de force musculaire, de respiration et de relaxation sont pratiqués pour augmenter le confort quotidien, pour développer des bonnes habitudes de vie et pour encourager la prise en charge de sa santé.	Mardi, de 19:00 à 20:15	7 mai	25 juin	Membre.....18 \$ Non-membre.....50 \$ Conjoint.....10 \$
	<b>EXERCICES AQUATIQUES</b>	Ces cours sont conçus pour répondre aux besoins spécifiques de la nouvelle accouchée. Les exercices aquatiques favorisent la mise en forme suite à l'accouchement ainsi que le bien-être quotidien, tout en permettant l'échange entre les participantes.	<b>Session 1</b> • Lundi et mercredi, de 20:00 à 20:50 • Mardi et jeudi, de 15:00 à 15:50 <b>Session 2</b> • Lundi et mercredi de 20:00 à 20:50 • Mardi et jeudi, de 10:45 à 11:35. <b>N.B.: Pas de cours le 24 juin.</b>	<b>Session 1</b> 1er mai <b>Session 2</b> 2 juillet	<b>Session 1</b> 27 juin <b>Session 2</b> 12 août	Voir Prénatal—Exercices aquatiques
POSNATAL	<b>MAMAN ET MOI</b> 4 et 24 mois	Ce programme d'exercice donne l'occasion à maman (ou papa) et bébé de s'amuser ensemble et d'en retirer des bienfaits à plusieurs niveaux. Chacun des cours se déroule en gymnase et en piscine.	<b>Sessions 1 et 2</b> Vendredi, de 10:00 à 11:15.	<b>Session 1</b> 10 mai <b>Session 2</b> 5 juillet	<b>Session 1</b> 28 juin <b>Session 2</b> 9 août	<b>Session 1</b> Membre.....35 \$ Non-membre.....67 \$ <b>Session 2</b> Membre.....25 \$ Non-membre.....49 \$ <b>Sessions 1 et 2</b> Conjoint.....10 \$ <b>Halte-garderie</b> un enfant.....4 \$/cours plus d'un enfant.....5 \$/cours
	<b>MAMAN ET MOI</b> 2 à 5 ans	Ce programme d'exercices représente l'occasion idéale pour faire de l'exercice en famille. Tout en s'amusant, on peut stimuler le développement mental, social et physique de l'enfant et en même temps répondre à différents besoins du ou des parent(s). Chaque séance se déroule en gymnase et en piscine.	Vendredi de 14:00 à 15:30 (salle de judo et piscine)	10 mai	12 juillet	Membre.....33 \$ Non-membre.....73 \$ Conjoint.....10 \$ <b>N.B.:</b> Ces prix sont valides pour un enfant. Il en coûte 10 \$ pour chaque enfant additionnel.
	<b>NATATION</b> 1 à 5 ans	Voir section des activités pour enfants et adolescents, à la page 11.				



Moi je choisis  
Le Montagnais!

Savez-vous qu'au Montagnais  
vous êtes à au moins 100 \$ de moins  
par mois de l'Université!  
Considérant le transport et les repas, etc.

567-1254

**DOMAINE  
LE MONTAGNAIS**  
Pour informations  
ou réservations

Renald et Marguerite Grenier, gérants  
1970, rue Le Montagnais - App. 202  
Sherbrooke (Québec)  
Tél. (819) 567-1254



# O'Keefe

Coordonnateur:

Le Centre sportif se réserve le droit d'effectuer des changements à l'horaire selon les circonstances.



**Jean Laroche**  
(821-7589 ou 7586)  
Secrétaire:  
**Louise Rousseau**  
(821-7590)



Personne-ressource  
en workout:  
**Marie-Christine Noisoux**  
(821-7586 ou 821-7589)

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	FIN	FRAIS POUR USAGERS
<b>AÉROBIE AVEC SAUTS</b>	Ce programme est composé d'exercices à dominantes aérobiques et musculaires suivis d'une période de flexibilité rythmée, au son d'une musique entraînante. Il a pour but d'améliorer ou de maintenir la condition physique. <b>N.B.:</b> Cette activité peut comporter des exercices avec sauts et des exercices sans sauts.	• Lundi et mercredi, de 17:00 à 18:00 • Mardi et jeudi, de 12:00 à 13:00 <b>N.B.:</b> Pas de cours les 24 juin et 1er juillet. Min.: 12 Max.: 25-30	Studio de danse	13 mai	11 juillet	Membre ..... 25 \$ Non-membre ..... 75 \$
<b>AÉROBIE SANS SAUT</b>	Ce programme est composé d'exercices à dominantes aérobiques et musculaires suivis d'une période de flexibilité rythmée, au son d'une musique entraînante. Il a pour but d'améliorer ou de maintenir la condition physique. <b>N.B.:</b> Cette activité ne comporte aucun saut lors des routines d'endurance aérobie.	• Mardi et jeudi, de 17:00 à 18:00 Min.: 12 Max.: 20-30	Studio de danse	14 mai	11 juillet	Membre ..... 25 \$ Non-membre ..... 75 \$
<b>AQUAFORME</b>	Le programme a pour but d'améliorer ou de maintenir le niveau de condition physique au moyen de formes variées de danse ou d'enchaînements d'exercices généralisés. Ces enchaînements sont exécutés au son de la musique et adaptés au milieu aquatique. Les cours sont accessibles aux personnes qui ne savent pas nager et se déroulent exclusivement dans la section peu profonde de la piscine.	• Mardi et jeudi, de 12:00 à 13:00 Min.: 12 Max.: 35	Piscine	14 mai	4 juillet	Membre ..... 25 \$ Non-membre ..... 75 \$
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN GROUPE</b>	Le programme comprend un choix d'activités individuelles et collectives scientifiquement conçues dans le but d'améliorer ou de maintenir le niveau de condition physique des participants. On y retrouve des exercices de musculation et de flexibilité. La séance se déroule sous le modèle du circuit qui consiste en une alternance d'exercices à dominante musculaire et à dominante aérobie. Les 20 dernières minutes de la séance sont consacrées à la pratique d'une activité sportive comme le volleyball, le badminton, etc.	• Lundi et mercredi, de 17:00 à 18:30	Gymnase 1 ou à l'extérieur	13 mai	10 juillet	Membre ..... 30 \$ Non-membre ..... 80 \$
<b>MUSCULATION</b> Pour un programme personnalisé	Combiné au travail aérobie et à la flexibilité, la musculation est une formule d'entraînement complète touchant tous les aspects de la bonne forme physique. Nos spécialistes peuvent vous préparer un programme sur mesure ou, tout simplement, vous expliquer le populaire circuit Nautilus. Pas besoin d'être un athlète, il suffit d'avoir des objectifs et de vouloir être bien dans sa peau. La présence constante de nos animateurs vous assure un cadre sécuritaire et agréable.  <b>Note:</b> Les usagers qui veulent s'entraîner à la salle de musculation de façon occasionnelle, peuvent le faire. Les membres du Centre sportif déboursent 3\$ et les non-membres paieront 5\$ pour chaque séance.	• Lundi au vendredi de 7:00 à 9:00, de 11:30 à 16:30, et de 16:00 à 20:00. • Samedi, de 12:00 à 16:30 • Dimanche, fermé pour l'été. Le nombre de séances par semaine dépend de vos besoins, de votre expérience et de votre motivation. Vous pouvez fréquenter la salle de musculation aussi souvent que vous le désirez durant les heures d'ouverture. <b>N.B.:</b> Fermé les 24 juin et 1 juillet. Horaire spécial le 20 mai.	Salle de musculation. Lorsque vous désirez rencontrer un de nos spécialistes, prenez rendez-vous au 821-7589.	Dès votre inscription	31 août	<b>PROGRAMME RÉGULIER</b> Membre (1 mois) ..... 10 \$ (2 mois) ..... 20 \$ (1 session) ..... 30 \$ Non-membre (1 mois) ..... 20 \$ (2 mois) ..... 40 \$ (1 session) ..... 70 \$ <b>LEVE-TOT:</b> Membre (1 session) ..... 16 \$ Non-membre (1 session) ..... 50 \$
<b>PROGRAMME DE PERTE DE POIDS</b> (10 livres et plus à perdre)	Ce programme a été conçu spécialement pour les personnes désireuses de perdre quelques kilos de graisse qu'elles ont accumulé au cours des ans. Il est bien documenté que la meilleure manière de réduire son pourcentage de graisse et de maintenir par la suite son poids idéal est la combinaison exercice-nutrition. Le programme consiste donc à effectuer des séances d'exercices qui sont les plus efficaces pour occasionner une grande dépense énergétique et à fournir toute l'information pertinente sur les aspects essentiels en nutrition. Chaque participant recevra une attention individuelle en bénéficiant de l'analyse détaillée de ses habitudes alimentaires, au moyen d'une enquête alimentaire informatisée.	• Mardi et jeudi, de 17:00 à 18:30 (pratique et théorique) Min.: 15 Max.: 30	Local 323 et gymnase II	14 mai	11 juillet	<b>Pratique et théorique</b> Membre ..... 45 \$ Non-membre ..... 110 \$ <b>Pratique seulement (activité physique)</b> Membre ..... 30 \$ Non-membre ..... 80 \$ <b>Théorique seulement (information, nutrition)</b> Membre ..... 20 \$ Non-membre ..... 40 \$
<b>WORKOUT matinal</b>	Quoi de mieux pour débiter une journée que de s'activer au son d'une musique entraînante! Le workout matinal vous offre un menu d'exercices physiques sur musique dont on peut modifier l'intensité, selon le niveau des participants.	• Lundi et mercredi, de 7:00 à 8:00 <b>N.B.:</b> Pas de cours les 20 mai, 24 juin et 1 juillet Min.: 12 Max.: 35	Gymnase II	13 mai	10 juillet	Membre ..... 25 \$ Non-membre ..... 75 \$
<b>WORKOUT niveau I</b>	Il s'agit, en fait, d'un programme d'exercices physiques sur musique dont on peut modifier l'intensité selon le niveau des participants. Cette formule est agréable, peu dispendieuse et efficace. Au cours d'une même séance on passe par les cinq phases suivantes: échauffement, aérobie, musculation, flexibilité et retour au calme. <b>N.B.:</b> Ces séances s'achètent à la pièce ou au livret.	• Lundi, mercredi et vendredi, de 12:00 à 13:00 et de 17:00 à 18:00 • Dimanche, de 11:00 à 12:00 (jusqu'au 16 juin inclusivement) <b>N.B.:</b> Pas de cours les 20 mai, 24 juin et 1 juillet.	Gymnase II ou à l'extérieur, si le temps le permet.	13 mai	12 juillet	Membre ..... 2 \$ Non-membre ..... 4 \$ <b>Livret de 10 billets</b> Membre ..... 17 \$ Non-membre ..... 36 \$
<b>WORKOUT niveau I (CHUS)</b>	Il s'agit, en fait, d'un programme d'exercices physiques sur musique dont on peut modifier l'intensité selon le niveau des participants. Cette formule est agréable, peu dispendieuse et efficace. Au cours d'une même séance on passe par les cinq phases suivantes: échauffement, aérobie, musculation, flexibilité et retour au calme.	• Lundi et mercredi, de 12:00 à 13:00 • Mardi et jeudi, de 17:00 à 18:00 <b>N.B.:</b> Pas de cours les 20 mai, 24 juin et 1 juillet Min.: 15 Max.: 30	Studio de danse ou à l'extérieur, si le temps le permet.	29 avril	30 mai	Membre ..... 55 \$ Non-membre ..... 55 \$
<b>WORKOUT tonus plus</b>	Votre objectif principal est d'améliorer votre tonus musculaire et votre flexibilité! Et bien le programme Tonus plus répondra amplement à vos attentes. Au son d'une musique entraînante, une monitrice dynamique vous fera exécuter des exercices à dominante musculaire, à l'aide de poids légers et d'élastiques ergonomiques. Dans le workout Tonus plus, l'emphase est mise sur le raffermissement musculaire plutôt que sur le développement de la capacité aérobie.	• Mardi et jeudi de 18:00 à 19:00 Min.: 12 Max.: 30	Studio de danse	14 mai	11 juillet	Membre ..... 25 \$ Non-membre ..... 75 \$



LA TÉLÉVISION DE RADIO-CANADA EN ESTRIE



CABLE 13



UNE STATION DU GROUPE COGECO



**Coordonnateur:**  
**Régent Roy**  
 (821-7596)  
**Secrétaire: Louise Rousseau (821-7590)**

Les activités d'initiation visent l'acquisition de connaissances et le perfectionnement d'habileté; elles mènent à une pratique plus satisfaisante de certaines disciplines sportives. Outre les activités offertes par le programme d'initiation, il est possible pour des personnes ou organismes qui possèdent des compétences dans un domaine de l'activité physique, de les transmettre sous forme de clinique, stage ou autres. Pour ce faire, les arrangements doivent se prendre avec le coordonnateur du programme d'initiation.

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE ET CONTINGENTEMENT	ENDROIT	DÉBUT	FIN	FRAIS POUR USAGERS
<b>AIKIBUDO</b>	Aikibudo signifie l'utilisation de l'union des énergies dans la voie martiale. Les mouvements sont extrêmement variés et presque toujours exécutés de façon circulaire. Les techniques, accessibles à toutes les personnes voulant pratiquer un art martial pur, portent principalement sur les clés aux articulations complétées par les coups frappés et des projections. <b>N.B.: Le vêtement de combat est nécessaire dès la première semaine de cours, il est disponible et gratuit au comptoir de prêt.</b>	• Lundi et mercredi, de 17:30 à 19:30 <b>N.B.: Pas de cours le 20 mai</b> Min.: 15, Max.: 25 Cours: 18x2 hres = 36 hres	Salle de judo	24 avril	19 juin	Membre:..... 36 \$ Non-membre:..... 76 \$
<b>CYCLISME</b> niveau 1	Cours permettant d'acquérir des connaissances mécaniques, techniques et pratique. Ce cours offrira également une technique de base en conditionnement physique ainsi que deux randonnées sur route. <b>Préalable:</b> Faire 20 km et plus par semaine.	• Lundi, 18:00 à 20:00 Cours théorique, 12 heures. Une sortie de soirée. Une randonnée d'une demi-journée sur route avec escorte. Min.: 12, Max.: 15 <b>N.B.: Pas de cours le 20 mai.</b>	Local de service à la piste d'athlétisme sur le chemin Ste-Catherine.	6 mai	7 juillet	Membre:..... 55 \$ Non-membre:..... 80 \$
<b>CYCLISME</b> niveau 2	Cours permettant d'acquérir des connaissances mécaniques, techniques et pratiques. Ce cours offrira également une technique de base en conditionnement physique ainsi que deux randonnées sur route. <b>Préalable:</b> Faire 50 km et plus par semaine.	• Mercredi, 18:00 à 20:00 Cours théorique, 14 heures. Deux sorties de soirée. Une randonnée d'une journée avec escorte. Min.: 10, Max.: 15	Local de service à la piste d'athlétisme sur le chemin Ste-Catherine.	8 mai	7 juillet	Membre:..... 85 \$ Non-membre:..... 105 \$
<b>ESCALADE</b> débutant	Ce cours comprendra: introduction aux différentes pièces d'équipement et à leur entretien, apprentissage et maîtrise des noeuds de base, des systèmes d'assurances, de descente en rappel. Pratique dans un atmosphère sécuritaire et non-compétitif. <b>Préalable:</b> aucun. Le matériel de base est fourni. Transport fourni au Lac Larouche.	• Lundi et mercredi, de 18:00 à 20:00 <b>N.B.: Pas de cours le 20 mai.</b> Min.: 4, Max.: 6 Cours: 8 hres à l'intérieur et 6 hres à l'extérieur.	Stade intérieur et Lac Larouche	<b>Session 1</b> 6 mai <b>Session 2</b> 27 mai	<b>Session 1</b> 19 mai <b>Session 2</b> 9 juin	Membre:..... 50 \$ Non-membre:..... 80 \$
<b>ESCALADE</b> intermédiaire	Ce cours comprendra: l'amélioration de l'équilibre, de la souplesse et de la concentration. Techniques de récupération et d'optimisation de l'effort. Ce cours permettra de voir les techniques appropriées pour effectuer des passages difficiles et/ou surplombants. <b>Préalable:</b> Cours d'introduction et/ou expérience équivalente. Le matériel de base est fourni. Transport fourni au Mont Pinnacle.	• Lundi et mercredi, de 20:00 à 22:00 Min.: 4, Max.: 6 Cours: 8 hres à l'intérieur et 6 hres à l'extérieur.	Stade intérieur et Mont Pinnacle	<b>Session 1</b> 6 mai <b>Session 2</b> 27 mai	<b>Session 1</b> 19 mai <b>Session 2</b> 9 juin	Membre:..... 60 \$ Non-membre:..... 85 \$
<b>EQUITATION</b> débutant	Ce cours semi-privé d'initiation sur selle classique (anglaise) ne requiert aucun préalable. Le débutant établira un premier contact avec le cheval, sa préparation, le pas, le trot et les figures de manège.	<b>Première option</b> Mardi ou mercredi ou jeudi de 19:00 à 21:00 <b>Deuxième option</b> Mercredi ou jeudi ou vendredi. De jour, sur rendez-vous. (½ heure: préparation; 1 heure: exercices; ½ heure: soins du cheval) Max.: 3 personnes par cours Cours: 5x2 hres = 10 hres	Centre Equestre de l'Estrie, 639, St-Michel, Omerville	<b>Session 1</b> 7 mai <b>Session 2</b> 18 juin		Membre du Centre sportif seulement ..... 80 \$
<b>EQUITATION</b> intermédiaire	Ce cours semi-privé sur selle classique (anglaise) a pour but de perfectionner les allures, les techniques de base et le galop. <b>Préalable:</b> Un cours de débutant ou l'équivalent.	<b>Première option</b> Mardi ou mercredi ou jeudi de 19:00 à 21:00 <b>Deuxième option</b> Mercredi ou jeudi ou vendredi. De jour, sur rendez-vous. (½ heure: préparation; 1 heure: exercices; ½ heure: soins du cheval) Max.: 3 personnes par cours Cours: 5x2 hres = 10 hres	Centre Equestre de l'Estrie, 639, St-Michel, Omerville	<b>Session 1</b> 7 mai <b>Session 2</b> 18 juin		Membre du Centre sportif seulement ..... 80 \$
<b>EQUITATION</b> cours privé	Sur selle classique (anglaise). Perfectionnement des acquis.	Sur rendez-vous seulement. L'inscription se fait au Centre sportif.	Centre Equestre de l'Estrie, 639, St-Michel, Omerville	<b>Session 1</b> 6 mai <b>Session 2</b> 16 juin		Membre du Centre sportif seulement ..... 20 \$/heure
<b>GOLF</b> débutant	Cinq cliniques spécialisées de deux heures permettront d'améliorer ses acquis: 1. le putting..... 2. le chips et le pitches..... 3. les fers..... 4. les bois..... 5. la trappe de sable..... <b>N.B.: 1 et 5 balles fournies</b>	Lundi, 17:00 à 19:00 ..... 6 mai ..... 13 mai ..... 27 mai ..... 3 juin ..... 10 juin <b>N.B.: Pas de cours le 20 mai</b> Min.: 5, Max.: 10	Club de Golf Venise Pro.: Jacques Huot	6 mai	10 juin	Par clinique: Membre:..... 15 \$ Non-membre:..... 20 \$
<b>GOLF</b> intermédiaire	Cinq cliniques spécialisées de deux heures permettront d'améliorer ses acquis: 1. le putting..... 2. le chips et le pitches..... 3. les fers..... 4. les bois..... 5. la trappe de sable.....	• Lundi, 17:00 à 19:00 ..... 6 mai ..... 13 mai ..... 27 mai ..... 3 juin ..... 10 juin <b>N.B.: Pas de cours le 20 mai</b> Min.: 5, Max.: 10	Club de golf Venise Pro.: Jacques Huot	6 mai	10 juin	Par clinique: Membre:..... 15 \$ Non-membre:..... 20 \$
<b>GOLF</b> intermédiaire	Viens jouer avec un "PRO". Partie de golf d'un 9 trous sur le terrain avec un pro. Observation, correction, règlements, éthique. <b>Préalable:</b> 20 parties jouées et avoir suivi deux leçons de golf ou l'équivalent.	• Un soir sur semaine (17:00) Min.: 3, Max.: 3	Club de golf Venise	6 mai	30 août	Membre:..... 25 \$ Non-membre:..... 35 \$ Ce montant n'inclut pas les frais de réservation de 10 \$ payable sur place.



salon de quilles  
**ABÉNAKIS**

55, RUE ABÉNAQUIS  
 SHERBROOKE  
 Tél.: (819) 821-4457

**ENTRE 9 H ET 18 H  
 DU LUNDI AU VENDREDI**

**SUR PRÉSENTATION DE LA  
 CARTE D'ÉTUDIANT DE  
 L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE**

**3 PARTIES DE QUILLES  
 3\$ (petites) — 4\$ (grosses)**

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE ET CONTINGEMENT	ENDROIT	DÉBUT	FIN	FRAIS POUR USAGERS
JUDO débutant intermédiaire avancé	Ce cours pratique traite des techniques de judo. Il permet aux participants d'acquérir certaines connaissances. <b>N.B.: Le costume requis est disponible et gratuit au comptoir de prêt pour les débutants.</b>	• Lundi et mercredi, de 19:30 à 21:30 <b>N.B.: Pas de cours le 20 mai.</b> Min.: 15, Max.: 25 Cours: 16 x 2 hres = 32 hres	Salle de judo	24 avril	19 juin	Membre: .....36 \$ Non-membre: .....75 \$ <b>N.B.:</b> Le tarif n'inclut pas l'examen pour l'obtention d'une ceinture, ni l'affiliation personnelle à la Fédération de judo.
KARATÉ (CHITO RYU) ceinture blanche	Ce cours pratique traite des techniques du karaté. Accessible aux débutants (hommes et femmes). <b>N.B.: L'habillement requis est disponible et gratuit au comptoir de prêt.</b>	• Mardi et jeudi de 19:00 à 20:30 <b>N.B.: Pas de cours les 25 et 27 juin.</b> Min.: 15, Max.: 36 Cours: 22 x 1.5 hres = 33 hres	Salle de karaté	23 avril	11 juillet	Membre: .....37 \$ Non-membre: .....78 \$ <b>N.B.:</b> Le tarif n'inclut pas l'examen pour l'obtention à la Fédération de karaté.
KARATÉ (CHITO RYU) ceinture de couleur	Ce cours pratique traite des techniques de karaté. Il permet aux karatékas d'acquérir ou d'approfondir certaines connaissances tout en élevant leur niveau d'habileté. Accessible aux hommes et aux femmes possédant une ceinture avancée. <b>Matériel nécessaire: Karatégi.</b>	• Lundi et mercredi 19:00 à 21:30 <b>N.B.: Pas de cours 20 mai, 24 juin 26 juin et 1er juillet</b> Min.: 20, Max.: 35 Cours: 21 x 1.5 hres = 31.5 hres	Salle de karaté	24 avril	17 juillet	Membre: .....36 \$ Non-membre: .....74 \$ <b>N.B.:</b> Le tarif n'inclut pas l'examen pour l'obtention d'une ceinture, ni l'affiliation à la Fédération de karaté.
TAI CHI introduction	Cours d'initiation qui comprend une synthèse d'exercices chinois: doux, lents, fluides et relaxants qui apportent une sensation de bien-être et contribuent à améliorer la santé.	• Lundi et jeudi, de 12:15 à 13:15 <b>N.B.: Pas de cours le 20 mai</b> Min.: 15, Max.: 25 Cours: 12 x 1 hre = 12 hres.	Studio de danse Salle de karaté	6 mai	17 juin	Membre: .....18 \$ Non-Membre: .....33 \$
TAI CHI introduction	Cours d'initiation qui comprend une synthèse d'exercices chinois: doux, lents, fluides et relaxants qui apportent une sensation de bien-être et contribuent à améliorer la santé.	• Mardi et jeudi, de 16:45 à 17:45 Min.: 15, Max.: 25 Cours: 12 x 1 hre = 12 hres	Salle de karaté	7 mai	13 juin	Membre: .....18 \$ Non-membre: .....33 \$
TENNIS niveau 1	Ce cours d'initiation a pour but de faire connaître les techniques de base: du service, des coups droits et de revers ainsi que les tactiques offensives et défensives en simple et double.	• Lundi et mercredi de 17:00 à 18:00 ou 18:00 à 19:00 <b>N.B.: Pas de cours le 20 mai, 24 juin, 1er juillet, 26 juin.</b> Min.: 10 Max.: 12 Cours: 10 x 1 hre = 10 hres	Stade intérieur	Session 1 6 mai Session 2 17 juin	Session 1 10 juin Session 2 28 juillet	Membre: .....38 \$ Non-membre: .....62 \$
TENNIS niveau 2	Cours pratique visant l'approfondissement des éléments techniques de base ainsi que l'entrée en matière d'éléments tactiques. Accessible aux personnes ayant suivi le cours débutant du Centre sportif.	• Lundi, de 19:00 à 21:00 <b>N.B.: Pas de cours le 20 mai, 24 juin, 26 juin, 1er juillet</b> Min.: 4 Max.: 4 Cours: 5 x 2 hres = 10 hres	Stade intérieur	Session 1 6 mai Session 2 17 juin	Session 1 10 juin Session 2 29 juillet	Membre: .....55 \$ Non-membre: .....72 \$
TENNIS niveau 2	Cours pratique visant l'approfondissement des éléments techniques de base ainsi que l'entrée en matière d'éléments tactiques. Accessible aux personnes ayant suivi le cours débutant du Centre sportif.	• Samedi, de 10:00 à 12:00 Min.: 4 Max.: 4 Cours: 5 x 2 hres = 10 hres	Stade intérieur	Session 1 4 mai Session 2 8 juin	Session 1 1 juin Session 2 6 juillet	Membre: .....55 \$ Non-membre: .....72 \$
TENNIS niveau 3 et 4	<b>Niveau 3</b> Enchaînement service-volée, coup d'approche, amorti, demi-volée et stratégies de base en double. <b>Niveau 4</b> Pratique des acquis techniques et tactiques des divers coups et situations de jeu vers la régularité et l'augmentation de la vitesse et de la précision.	• Mercredi, de 19:00 à 21:00 Min.: 4 Max.: 4 <b>N.B.: Pas de cours le 26 juin</b> Cours: 5 x 2 hres = 10 hres	Stade intérieur	Session 1 8 mai Session 2 12 juin	Session 1 5 juin Session 2 17 juillet	Membre: .....55 \$ Non-membre: .....72 \$
PLANCHE A VOILE	Cours pratique permettant à l'usager de s'initier ou de développer ses connaissances en rapport avec la planche à voile. <b>N. B.: Equipement fourni</b>	Sur fin de semaine ou sur semaine. Demandez des informations additionnelles lors de l'inscription. Min.: 6, Max.: 10 Cours: durée de 12 heures.	Club nautique du Petit Lac Magog: 564-6550	1-2 juin au 8-9 juin		Membre: .....58 \$ Non-membre: .....83 \$
VOILE	Cours pratique permettant à l'usager de s'initier ou de développer ses connaissances en rapport avec la voile. <b>N.B.: Equipement fourni</b>	Sur fin de semaine. Demandez des informations additionnelles lors de l'inscription. Min.: 6, Max.: 10 Cours: durée de 12 heures.	Club nautique du Petit Lac Magog: 564-6550	1-2 juin au 8-9 juin		Membre: .....58 \$ Non-membre: .....83 \$
VOL A VOILE	Le vol à voile est un sport aérien. Son apprentissage se fait avec un planeur biplace de type Bergfalk ou 2-22. Un instructeur qualifié vous fera la démonstration des différentes techniques de vol, du décollage à l'atterrissage; manoeuvres que vous pourrez pratiquer par la suite. Vous aurez le choix de prendre un vol d'initiation. Si vous aimez le défi, la liberté et les grands espaces, le vol à voile c'est tout désigné pour vous! Vol avec un pilote d'expérience.	• Cours théorique *(2 hres) Mercredi: 15 mai, 19:00 • Cours pratique (3 hres) Samedi ou dimanche: 10:00 Maximum: 25 envols. *obligatoire	Aéroport de Sherbrooke (East Angus)	Fin de semaine du 18 mai		Un envol.....35 \$

EN ESTRIE...  
J'écoute  
KIMO  
106

106.9 Centre ville  
de Sherbrooke

Coordonnatrice:



**Thérèse Côté**  
**Activités aquatiques**  
 (821-7592)  
 Secrétaire:  
 À être nommé (821-7588)



Coordonnateur:  
**Régent Roy**  
**Activités d'initiation**  
 (821-7596)  
 Secrétaire:  
**Louise Rousseau** (821-7590)

Le Centre sportif se réserve le droit d'effectuer des changements à l'horaire selon les circonstances.

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT	FIN	TARIF POUR USAGERS
On trouvera en page 6 (sous la rubrique "Les activités aquatiques") les renseignements pertinents à cette activité.					
<b>MAMAN ET MOI:</b> Voir section des activités périnatales à la page 7.					
<b>NATATION</b> 1 à 5 ans	Les enfants avec leurs parents sont invités à participer activement à une gamme d'activités motrices et sociales (courir, marcher, sauter et lancer). • A ce stade, les enfants apprennent à découvrir les plaisirs de jouer dans l'eau pour en arriver plus tard à l'apprentissage de la natation. • Un adulte doit obligatoirement accompagner l'enfant à chaque séance. Cependant, l'adulte n'est pas tenu d'aller à l'eau, avec les 4 à 5 ans.	<b>Session 1 (mai-juin)</b> • Samedi et dimanche de 9:30 à 10:00 (2-3 ans) de 10:05 à 10:35 (1-2 ans), (4-5 ans) de 10:40 à 11:10 (1-2 ans), (2-3 ans), (4-5 ans)	<b>Voir volet aquatique P. 13</b>		Membre:..... 19 \$ Non-membre:..... 32 \$
<b>NATATION</b> jaune	Craint de mettre la tête sous l'eau. <b>Préalable:</b> Avoir 5 ans ferme	<b>Session 1 (mai-juin)</b> • Samedi et dimanche, de 9:10 à 10:00, de 12:10 à 13:00 de 15:30 à 16:20			
<b>NATATION</b> orange	Met la tête sous l'eau et peut flotter sur le ventre. <b>Préalable:</b> Natation jaune	<b>Session 1 (mai-juin)</b> • Samedi et dimanche, de 11:10 à 12:00, de 12:10 à 13:00, 15:30 à 16:20			
<b>NATATION</b> rouge	Peut nager 5 mètres sur le dos et 5 mètres sur le ventre. <b>Préalable:</b> Natation orange	<b>Session 1 (mai-juin)</b> • Samedi et dimanche, de 9:10 à 10:00, 11:10 à 12:00, de 15:30 à 16:20			
<b>NATATION</b> marron	Peut nager 10 mètres sur le dos et 10 mètres sur le ventre et faire de la nage sur place en eau profonde, pendant 30 secondes. <b>Préalable:</b> Natation rouge	<b>Session 1 (mai-juin)</b> • Samedi et dimanche, de 11:10 à 12:00 de 15:30 à 16:20			
<b>NATATION</b> bleu	Peut nager 25 mètres au crawl et 15 mètres sur le dos. <b>Préalable:</b> Natation marron.	<b>Session 1 (mai-juin)</b> • Samedi et dimanche, de 10:10 à 11:00			
<b>NATATION</b> vert	Peut nager 50 mètres au crawl et 25 mètres au dos crawlé. <b>Préalable:</b> Natation bleu.	<b>Session 1 (mai-juin)</b> • Samedi et dimanche, de 10:10 à 11:00			
<b>NATATION</b> gris	Peut nager 50 mètres au crawl, 50 mètres au dos crawlé et 25 mètres au dos élémentaire. <b>Préalable:</b> Natation vert.	<b>Session 1 (mai-juin)</b> • Samedi et dimanche, de 9:10 à 10:00			
<b>NATATION</b> blanc	Peut nager 50 mètres au crawl, 50 mètres au dos crawlé, 50 mètres au dos élémentaire et 25 mètres à la brasse. <b>Préalable:</b> Natation gris	<b>Session 1 (mai-juin)</b> • Samedi et dimanche, de 9:10 à 10:00			
<b>NATATION</b> familiale	Cours pratique où les parents sont invités à s'initier à la pratique de la natation, à découvrir les techniques de survie et de sécurité aquatique en même temps que leur enfant suivent un cours de natation.	<b>Session 1 (mai-juin)</b> • Samedi et dimanche, 9:10 à 10:00, 11:10 à 12:00, 12:10 à 13:00 <b>Session 2 (juillet-août)</b> • Lundi et mercredi, de 9:20 à 10:10, de 10:50 à 11:40	<b>Session 1</b> 11-12 mai <b>Session 2</b> 8 juillet	<b>Session 1</b> 15-16 juin <b>Session 2</b> 7 août	Membre:..... 25 \$ Non-membre:..... 36 \$
<b>NAGE</b> <b>SYNCHRONISÉE</b>	Cette activité s'adresse aux personnes qui veulent explorer une autre forme d'activité aquatique, acquérir des habiletés nouvelles et cela au son de la musique. Idéal pour s'amuser, développer son sens de la créativité et améliorer la condition physique. <b>Préalable:</b> Natation bleu, minimum: 8 inscriptions	<b>Session 1 (mai-juin)</b> • Samedi et dimanche, de 12:10 à 13:00 <b>Session 2 (juillet-août)</b> • A déterminer	<b>Session 1</b> 11-12 mai <b>Session 2</b> 8 juillet	<b>Session 1</b> 15-16 juin <b>Session 2</b> 7 août	Membre:..... 25 \$ Non-membre:..... 36 \$



**TILDEN LOCATION D'AUTOS  
 ET DE CAMIONS**  
**L'AVANTAGE TILDEN...**

- LOCATION À LA JOURNÉE, À LA SEMAINE, AU MOIS, À L'ANNÉE
- SPÉCIAUX DE FIN DE SEMAINE
- SUPERBE MINIBUS DIESEL POUR VOYAGE EN GROUPE
- PLAN DE TARIFS COMMERCIAUX RÉSERVÉS AUX ENTREPRISES
- DEMANDEZ-NOUS LES DÉTAILS
- MAINTENANT DEUX ADRESSES






LOUEZ UN ÉCONOMIQUE MODÈLE FORD

69, rue Laurier  
 Magog (Québec)  
 (819) 843-1148

4141, rue King Ouest  
 Sherbrooke (Québec)  
 (819) 822-4141  
 Situé chez Val Estrie



**L. LAVIGNE LIMITÉE**  
 2685, rue Galt Ouest  
 SHERBROOKE, (QUÉBEC), J1K 1L8  
 Tél.: (819) 563-3141

	ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT	FIN	FRAIS POUR USAGERS
ACTIVITÉS AQUATIQUES	<b>SAUVETAGE ET SURVIE</b> 	Initiation aux techniques de sauvetage et de survie pour des candidats enfants possédant déjà une base en natation. Mène à la certification de "La Société Royale de Sauvetage du Canada". Sauvetage 1, 2 ou 3 <b>Préalable:</b> Natation bleu, avoir 10 ans	<b>Session 1 (mai-juin)</b> • Samedi et dimanche, de 11:10 à 12:00 <b>Session 2 (juillet-août)</b> • Lundi et mercredi, de 11:40 à 12:20	<b>Session 1</b> 11-12 mai <b>Session 2</b> 8 juillet	<b>Session 1</b> 15-16 juin <b>Session 2</b> 7 août	Membre:.....28 \$ Non-membre:.....39 \$
	<b>SAUVETAGE médaille de bronze et réanimation sénior</b>	La réussite de ce cours vous permet d'être assistant surveillant-sauveteur (15 ans) et de poursuivre votre formation pour le cours de croix de bronze. <b>Préalable:</b> Avoir 13 ans, le niveau blanc de la Croix-Rouge	• Vendredi, de 17:00 à 18:15 (salle 227) de 18:30 à 20:50 (piscine)	10 mai	28 juin	Membre:.....66 \$ Non-membre:.....90 \$
	<b>SAUVETAGE croix de bronze</b>	La réussite de ce cours vous permet d'être assistant surveillant-sauveteur (15 ans) et de poursuivre votre formation pour le cours de sauveteur national. <b>Préalable:</b> Avoir 14 ans, la certification de médaille de bronze et réanimation sénior. Minimum 10 inscriptions	• Vendredi, de 17:00 à 18:15 (salle 322) de 18:30 à 20:50 (piscine)	10 mai	28 juin	Membre:.....66 \$ Non-membre:.....90 \$
	<b>COURS INDIVIDUALISÉ</b>	Toute personne ou groupe de cinq et moins qui désire suivre un cours privé doit contacter la coordonnatrice des activités aquatiques.	• Selon l'horaire d'ouverture du Pavillon Universtrie	Selon la nature du ou des cours		Selon la nature du ou des cours
ACTIVITÉS D'INITIATION	<b>KARATÉ (Chito Ryu) 12-15 ans</b>	Cours pratique traitant des techniques du karaté. <b>N.B.: Le costume requis est disponible et gratuit au comptoir de prêt.</b>	• Mercredi 17:30 à 19:00 Min.: 15, Max.: 25 Cours: 11 x 1.5 hres = 16,5 hres <b>N.B.: Pas de cours le 26 juin</b>	24 avril	10 juillet	Membre:.....25 \$ Non-membre:.....35 \$
	<b>ESCALADE intérieure et extérieure (débutant)</b> 	Ce cours comprendra l'introduction aux différentes pièces d'équipement et à leur entretien, l'apprentissage et la maîtrise des noeuds de base, des systèmes d'assurances, de descentes en rappel. Pratique dans un atmosphère sécuritaire et non compétitif. <b>Préalable:</b> Aucun. Ouvert aux garçons et aux filles. Le matériel de base est fourni.	<b>11 ans à 15 ans</b> Vendredi 18:00 à 19:30 Min.: 4, Max.: 6 Cours: 6 hres à l'intérieur et 6 hres à l'extérieur.	3 mai	15 juin	Membre:.....50 \$ Non-membre:.....80 \$
	<b>ESCALADE intérieure et extérieure (intermédiaire)</b> 	Ce cours comprendra l'amélioration de l'équilibre, de la souplesse et de la concentration, des techniques de récupération et d'optimisation de l'effort. Ce cours permettra de voir les techniques appropriées pour effectuer des passages difficiles et/ou surplombants. <b>Préalable:</b> Avoir fait le cours débutant ou avoir une expérience de base. Le matériel de base est fourni. Transport fourni au Lac Larouche.	<b>11 ans à 15 ans</b> • Vendredi: 19:30 à 21:00 Min.: 4, Max.: 6 Cours: 6 hres à l'intérieur et 6 hres à l'extérieur	3 mai	15 juin	Membre:.....50 \$ Non-membre:.....80 \$
	<b>VOILE</b>	Cours pratique permettant à l'enfant de s'initier ou de développer ses connaissances en rapport avec la voile. • 7 à 11 ans, voilier "Optimiste" • 12 ans et plus, voilier "Laser" <b>N.B.: Équipement fourni</b>	Sur fin de semaine ou sur semaine. Demandez des informations additionnelles lors de l'inscription. Min.: 6, Max.: 10 Cours: Durée de 12 heures.	1-2 juin au 8-9 juin		Membre:.....58 \$ Non-membre:.....83 \$
	<b>PLANCHE A VOILE</b>	Cours pratique permettant à l'enfant de s'initier ou de développer ses connaissances en rapport avec la planche à voile. <b>N.B.: Équipement fourni</b>	Sur fin de semaine ou sur semaine. Demandez des informations additionnelles lors de l'inscription. Min.: 6, Max.: 10 Cours: Durée de 12 heures.	1-2 juin au 8-9 juin		Membre:.....58 \$ Non-membre:.....83 \$

À compter du 15 avril 1991, gagnez l'une des 35 cartes de membre du CENTRE SPORTIF DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE (valide pour un trimestre) en écoutant l'émission du matin avec MARTIN BÉDARD à CJRS-1510, du lundi au vendredi de 06h00 à 10h00.

Faites-nous parvenir votre coupon de participation dès maintenant à:

**CONCOURS CENTRE SPORTIF  
CJRS 1510**


3395, rue King Ouest  
Sherbrooke, Qc. J1L 1P8

NOM: \_\_\_\_\_  
ADRESSE: \_\_\_\_\_  
VILLE: \_\_\_\_\_  
CODE POSTAL: \_\_\_\_\_  
NO. TÉL.: \_\_\_\_\_  
ÂGE: \_\_\_\_\_


# CJRS 1510

RADIO AM


RÉSEAU RADIOMUTUEL



**VOYEZ  
COMME  
C'EST BON!**



**cfks  
super 30tv**  
SHERBROOKE  
CABLE 5



PARAMÈTRES	VOLET ANIMATION	VOLET DÉVELOPPEMENT SPORTIF			VOLET AQUATIQUE
		MINI-VOLLEYBALL	ATHLÉTISME	PLONGEON	
<b>DESCRIPTION</b>	Une formule unique et exclusive au Centre sportif de l'Université de Sherbrooke, ce camp de jour est caractérisé par une programmation souple et variée. Il s'adresse à une vaste clientèle de jeunes garçons et filles désireux d'occuper une journée, une semaine ou plusieurs semaines de leurs vacances estivales. Les participants auront l'opportunité de se récréer en compagnie de nouveaux amis, de s'amuser en pratiquant diverses activités physiques, sportives ou de plein air et de découvrir des facettes fascinantes du monde universitaire (visites guidées dans le monde futuriste des Laboratoires de recherche, participation à des expériences variées dans des services, des départements, des secteurs spécialisés, etc. de l'Université de Sherbrooke). Cet heureux mariage d'activités fascinera le jeune, éveillera sa curiosité et élargira ses connaissances.	Ce camp école de jour met l'accent sur l'initiation aux techniques de base d'une des disciplines sportives les plus populaires de l'heure, le volleyball. Les jeunes participants, garçons et filles, partageront leur temps entre des séances d'entraînement, des confrontations amicales et des moments de détente en piscine.	L'athlétisme, une discipline sportive toujours populaire suscite de plus en plus d'intérêt chez les jeunes garçons et filles d'âge scolaire. Ce camp école de demi-journée s'adresse d'abord à ceux qui veulent s'initier aux techniques de base dans trois disciplines: la course, les sauts et les lancers. Par contre, les jeunes plus expérimentés à la recherche d'un encadrement pour poursuivre leur entraînement et améliorer leurs techniques, y trouveront satisfaction. Les installations intérieures et extérieures utilisées pour ce programme sont d'une qualité exceptionnelle.	Plonger pour son plaisir, faire de la compétition, même représenter l'Estrie au Jeux du Québec, voilà quelques-unes des raisons qui peuvent inciter les jeunes garçons et filles à s'inscrire à ce camp école de demi-journée. Découverte d'une nouvelle discipline, initiation ou perfectionnement, quel que soit l'objectif, tous les jeunes trouveront plaisir et satisfaction en s'inscrivant à cette activité.	Que vous vouliez vaincre la peur de l'eau, vous familiariser avec cet environnement ou simplement apprendre à nager et surtout à bien nager ou encore maîtriser les techniques spécialisées que sont la nage synchronisée ou le sauvetage et la survie, les multiples facettes de ce volet vous intéresseront. Présentée sous forme de camp école de courte durée, la programmation de ce volet s'adresse aux jeunes garçons et filles de 1 an à 16 ans ou plus. Toutes les activités se déroulent dans une piscine intérieure.
<b>ACTIVITÉS, DISCIPLINES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportives: baignade, volleyball, basketball, kin-ball, soccer, mini-tennis, karaté, jeux coopératifs, etc.</li> <li>• Plein air: orientation, interprétation de la nature, etc.</li> <li>• Explorations: simulation d'un procès au tribunal de la Faculté de droit, visite de la collection de roches et de pierres du Département de géographie, sensibilisation aux techniques de la télétection, exercices au laboratoire pratique de langues, sensibilisation au travail des agents du Service de la sécurité de l'université, atelier d'arts plastiques (dessin et peinture), sensibilisation à la botanique et à l'ornithologie, expérience en télécommunications.</li> </ul> <p>Note: La programmation de chaque journée est laissée à la discrétion du Centre sportif et ne comprend que certaines des activités énumérées ci-haut.</p>	En plus de s'initier aux techniques de base du volleyball, les participants pourront se récréer à la piscine.	Les disciplines suivantes seront au programme: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courses: haies, sprints et demi-fond.</li> <li>• Sauts: hauteur, longueur et triple saut.</li> <li>• Lancers: poids, disque et javelot.</li> </ul>	Initiation aux techniques du plongeon ou perfectionnement de cette discipline.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Natation pré-scolaire.</li> <li>• Natation (jaune, orange, rouge, marron, bleu, vert, gris et blanc).</li> <li>• Nage synchronisée.</li> <li>• Sauvetage et survie.</li> </ul>
<b>GROUPE D'ÂGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 et 7 ans</li> <li>• 8 et 9 ans</li> <li>• 10 et 11 ans</li> <li>• 12 à 15 ans</li> </ul> <p>Notes: 1) Chaque groupe sera placé sous la responsabilité d'un moniteur compétent (un moniteur pour 16 jeunes). 2) Pour fonctionner, un groupe devra réunir un minimum de 12 participants.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 à 12 ans</li> </ul> <p>Note: Pour fonctionner, le groupe devra réunir un minimum de 15 participants/sem.; le maximum est fixé à 50.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 à 12 ans</li> <li>• 13 à 15 ans</li> <li>• 16 ans ou plus</li> </ul> <p>Note: Pour fonctionner, un groupe devra réunir un minimum de 10 participants/sem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 à 8 ans</li> <li>• 9 à 12 ans</li> <li>• 13 ans ou plus</li> </ul> <p>Note: Pour fonctionner, un groupe devra réunir un minimum de sept participants; le maximum est fixé à 12.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Natation (pré-scolaire)</li> <li>• 1 et 2 ans</li> <li>• 2 et 3 ans</li> <li>• 4 et 5 ans</li> <li>• Natation (jaune)</li> <li>• 5 ans ou plus</li> <li>• Natation (orange ou rouge)</li> <li>• 6 ans ou plus</li> <li>• Natation (marron)</li> <li>• 7 ans ou plus</li> <li>• Natation (bleu ou vert)</li> <li>• 8 ans ou plus</li> <li>• Natation (gris ou blanc), nage synchronisée, sauvetage et survie</li> <li>• 9 ans ou plus</li> </ul> <p>Note: Pour fonctionner un groupe devra réunir un minimum de six participants.</p>
<b>CALENDRIER ET HO-RAIRE</b>	<b>Camp de jour</b> Du lundi au vendredi, du 24 juin au 16 août (huit semaines consécutives), de 8:30 à 16:30.	<b>Camp école de jour</b> Du lundi au vendredi, du 1er au 12 juillet (deux semaines consécutives), de 8:30 à 16:30.	<b>Camp école de demi-journée</b> Du lundi au vendredi, du 1er juillet au 9 août (une session sur six semaines consécutives), de 8:30 à 11:30 (groupe de 9 à 12 ans) et de 13:30 à 16:30 (groupes de 13 ans ou plus).	<b>Camp école de demi-journée</b> Le lundi, mercredi et vendredi, du 1er juillet au 9 août (une session sur six semaines consécutives), de 8:30 à 11:30.	<b>Camp école de courte durée</b> Le lundi et le mercredi, du 8 juillet au 7 août, (une session sur cinq semaines consécutives): • de 9:20 à 10:10 (natation jaune, bleu, gris, blanc); • de 10:15 à 10:45 (natation pré-scolaire); • de 10:50 à 11:40 (natation orange, rouge, marron); • de 11:40 à 12:20 (sauvetage et survie ou nage synchronisée).
<b>GARDERIE</b> Le Centre sportif assumera gratuitement, la garde de vos «jeunes cent watts d'énergie», le matin de 8:00 à 8:30 et en fin d'après-midi de 16:30 à 17:00.					
<b>MODES DE PARTICIPATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A la semaine (du lundi au vendredi).</li> <li>• A plusieurs semaines consécutives ou non (maximum de huit semaines).</li> <li>• A la journée.</li> <li>• A plusieurs journées consécutives ou non.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A l'ensemble du programme (deux semaines consécutives).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A plusieurs semaines consécutives ou non (maximum de six semaines).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A la session complète (le lundi, le mercredi et le vendredi, pendant six semaines consécutives).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A une session complète de chaque activité (le lundi et le mercredi pendant cinq semaines consécutives).</li> </ul>
<b>COÛTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour une semaine: 77\$.</li> <li>• Pour une journée: 15\$.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour une semaine: 77\$.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour une semaine: 39\$.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour la session (six semaines): 138\$.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour chaque activité: <ul style="list-style-type: none"> <li>— natation (pré-scolaire): 32\$.</li> <li>— natation (autres niveaux): 36\$.</li> <li>— sauvetage et survie, nage synchronisée: 39\$.</li> </ul> </li> </ul>
<b>INSCRIPTION (PRÉ-INSCRIPTION, DATES LIMITES, MODALITÉS)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— <b>Pré-inscription:</b> Pour les séjours d'une semaine: <ul style="list-style-type: none"> <li>• avant le 1er mai 1991 pour les semaines du 24 juin, 2 et 8 juillet.</li> <li>• avant le 1er juin pour les semaines du 15, 22 et 29 juillet et du 5 et 12 août.</li> </ul> </li> <li>— <b>Date limite:</b> Pour les séjours d'une semaine, le lundi de la semaine précédente.</li> <li>— <b>Date limite pour les séjours d'une journée, deux jours à l'avance.</b></li> <li>— <b>Modalités:</b> Par la poste ou en personne au poste d'accueil du Pavillon Université, à compter du 8 avril, du lundi au vendredi, entre 12:00 et 19:00.</li> <li>— <b>Paiement:</b> Le montant total du paiement doit être versé au moment de l'inscription. Le paiement peut être fait en argent comptant, par chèque ou mandat de poste libellé au nom de l'Université de Sherbrooke et par carte de crédit Master Card.</li> <li>— <b>Retrait:</b> Si un «jeune cent watts d'énergie» se retire avant le début d'une semaine, d'une session ou d'une activité, l'Université de Sherbrooke retiendra 25% du montant versé pour frais; une fois une semaine, une session ou une activité amorcée, aucun remboursement ne sera consenti sauf dans le cas de blessure ou de maladie avec attestation médicale, ou s'il y a un déménagement à plus de 35 kilomètres de Sherbrooke, avec attestation de l'employeur.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>— <b>Pré-inscription:</b> avant le 1er juin.</li> <li>— <b>Date limite:</b> le 21 juin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— <b>Pré-inscription:</b> avant le 1er juin.</li> <li>— <b>Date limite:</b> le 8 juillet.</li> </ul>
<b>RENSEIGNEMENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le coordonnateur: <b>Regent Roy</b> 819/821-7596</li> <li>• La secrétaire: <b>Louise Rousseau</b> 819/821-7590</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le coordonnateur: <b>Raymond Bussière</b> 819/821-7582</li> <li>• La secrétaire: <b>Diane Boudreault</b> 819/821-7585</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La coordonnatrice: <b>Thérèse Côté</b> 819/821-7592</li> <li>• La secrétaire: <b>819/821-7588</b></li> </ul>		

UN ÉTÉ  
SANS PROBLÈME!  
... UNE SOLUTION  
AGRÉABLE POUR VOS  
«JEUNES  
CENT WATTS  
D'ÉNERGIE»



Poly-vacances regroupe tous les programmes d'activités dirigées que le Centre sportif de l'Université de Sherbrooke propose aux jeunes garçons et filles lors des congés, semaines de relâche ou vacances scolaires.

Au cours de l'été 1991, Poly-vacances offre aux «jeunes cent watts d'énergie» trois volets différents: un volet animation, une formule souple multidisciplinaire, un volet développement sportif comprenant trois disciplines différentes, le mini-volleyball, l'athlétisme et le plongeon et un volet aquatique. À l'hiver 1992, durant la semaine de relâche scolaire, Poly-vacances élaborera un programme d'activités correspondant à cette période de l'année, dont la populaire École Multisport.

**ALLUMEZ VOS LUMIÈRES**  
**INSCRIVEZ-VOUS AVANT**  
**LE 1er JUIN ET COUREZ**  
**LA CHANCE DE GAGNER**

- tous vos frais d'inscription
- une partie de vos frais d'inscription
- une carte de membre annuelle du Centre sportif (pour «jeunes cent watts d'énergie»)

**TIRAGE LE 3 JUIN**

Procurez-vous dès maintenant un formulaire d'inscription au poste d'accueil du Pavillon Université ou demandez-en un par la poste en signalant le 821-7590.



- MOTEL (21 UNITÉS)
- SALLE A MANGER
- BAR SALON
- BAR-PISCINE
- SALLES POUR RÉCEPTIONS ET RENCONTRES D'AFFAIRES
- TRAITEUR SPÉCIALISÉ POUR:
  - PARTY DE FAMILLE
  - TOURNOI DE GOLF
  - RÉUNION D'AFFAIRES
  - ETC.

VOS HÔTES:  
SYLVIE ET YVAN FAUCHER

1900, rue King Est  
Fleurimont, Québec  
Tél.: (819) 569-9393

## Les activités récréatives

Coordonnateur:



**Jean Poirier**  
(821-7574)  
Secrétaire:  
**Louise Rousseau**  
(821-7590)

### □ GÉNÉRALITÉS

Les activités récréatives permettent au membre ou à l'utilisateur occasionnel d'exercer le sport de son choix au moment où il le désire et selon les disponibilités des plateaux du Centre sportif. Dans un certain nombre de cas, il est obligatoire de réserver un plateau. Pour des raisons reliées aux nombreuses activités qui se déroulent au cours de la journée, les renseignements ci-dessous ne tiennent pas compte des périodes disponibles entre 7:00 et 17:00. L'utilisateur est prié de consulter le tableau dans le hall d'entrée du Pavillon Univestrie au début de chaque semaine.

ACTIVITÉ	ENDROIT	HORAIRE	FONCTIONNEMENT
BADMINTON	Gymnase 1 et 2	<b>Gymnase 1</b> Lundi et mercredi de 19:00 à 21:00 Vendredi de 17:00 à 21:00 Samedi et dimanche de 9:00 à 16:00 <b>Gymnase 2</b> Lundi et mercredi de 18:00 à 21:00 Vendredi de 18:00 à 21:00 Samedi de 9:00 à 16:00 Dimanche de 9:00 à 10:50 et 12:00 à 16:00 <b>N.B.:</b> Les samedis et dimanches, les terrains de badminton du gymnase 1 seront montés entre 9:00 et 12:00 s'il n'y a pas de réservations pour le basketball. Les terrains de badminton pourront être réservés à ces heures, deux jours à l'avance pour le gymnase 2, et au poste d'accueil pour le gymnase 1.	<b>Gymnase 1</b> Les réservations doivent se prendre le jour même, directement au poste d'accueil, à compter de 17:00. On vous attribuera le prochain terrain disponible. <b>Gymnase 2</b> <b>Réservations conventionnelles:</b> Les réservations se prennent du lundi au vendredi au numéro 821-7575 entre 7:00 et 20:00. Ces réservations doivent être prises, au plus, deux jours à l'avance. <b>Réservations privilégiées:</b> Ce type de réservation permet aux titulaires de la carte de membre qui le désirent de réserver une semaine à l'avance deux périodes par semaine. Pour réserver, vous devez vous présenter au poste d'accueil ou composer le 821-7575 entre 7:00 et 20:00. Nombre maximal accepté: 100 Frais: 15 \$ <b>Réservations le jour même</b> Les terrains qui n'auront pas été réservés d'une façon conventionnelle ou privilégiée, pourront être réservés le jour même en composant le 821-7575 ou en se présentant au poste d'accueil entre 7:00 et 20:00.
BALLE MOLLE	2 terrains extérieurs	• Tous les jours <b>Note:</b> Ces terrains ne sont pas éclairés en soirée. Des terrains seront consentis selon la disponibilité de ceux-ci.	Les réservations se font du lundi au vendredi en vous présentant au poste d'accueil ou en composant le 821-7575 entre 7:00 et 20:00. La durée d'une période de jeu est de 60 minutes sauf si elle est suivie d'un changement d'activité ou de programme. La réservation doit se faire entre cinq et trois jours à l'avance. Une vérification du nombre de participants par terrain réservé sera faite afin de s'assurer que la réservation du terrain est belle et bien justifiée.
BASKETBALL	Gymnase 1	• Samedi et dimanche, de 9:00 à 12:00 <b>Note:</b> S'il n'y a pas de réservation pour le basketball, les terrains seront montés pour le badminton et pourront être réservés lors de votre arrivée au poste d'accueil.	Les réservations doivent être faites de cinq à trois jours à l'avance, du lundi au vendredi en composant le 821-7575 entre 7:00 et 20:00. La durée d'une période de jeu est de 60 minutes, sauf si elle est suivie d'un changement d'activité ou de programme. Un nombre minimum de huit joueurs est requis pour que la réservation d'un terrain soit accordée.
DANSE	Studio de danse ou salle de karaté	• Tous les jours, selon la disponibilité des plateaux	Le nombre de participants n'a pas d'importance
FOOTBALL AU TOUCHÉ	Terrain extérieur près du Pavillon Univestrie	• En tout temps, sauf du lundi au jeudi entre 17:00 et la noirceur.	Voir balle molle.
RACQUETBALL	Courts de racquetball	• Tous les jours, les périodes de jeu sont de 45 minutes.	<b>Réservations conventionnelles:</b> Voir badminton. <b>Réservations privilégiées:</b> Description, procédure, tarif et date: voir badminton. Nombre maximal accepté: 70. <b>Réservations le jour même</b> Voir badminton
SOCCER	Terrain extérieur près du Pavillon Univestrie	• En tout temps, sauf du lundi au jeudi de 17:00 à la noirceur.	Voir balle molle. Un nombre minimum de 10 joueurs est requis pour accorder la réservation.
SQUASH	Courts de squash	• Tous les jours Les périodes de jeu sont de 45 minutes.	<b>Réservations conventionnelles:</b> Voir badminton. <b>Réservations privilégiées:</b> Description, tarif, date et procédure: voir badminton. Nombre maximal accepté: 100. <b>Réservations le même jour</b> Voir badminton
TENNIS	Stade intérieur	• Lundi et mercredi Terrains 1 et 2 de 17:00 à 21:00 • Mardi et jeudi et vendredi Terrains 1 à 4 de 17:00 à 21:00 • Samedi Terrains 1 et 2 de 9:00 à 16:00 Terrains 3 et 4 de 9:00 à 10:00 et 12:00 à 16:00 • Dimanche Terrains 1 à 4 de 9:00 à 16:00	<b>Réservations conventionnelles:</b> Voir badminton. <b>Réservations privilégiées:</b> Description, tarif, date et procédure: voir badminton. Nombre maximal accepté: 50. <b>Réservations le jour même</b> Voir badminton
VOILE ET PLANCHE À VOILE	Club nautique du Petit Lac Magog	Du 4 juin au 1er septembre, de 9:00 à 17:00	Les usagers qui désirent faire de la voile sur planche à voile ou voilier Laser 1 et 2 doivent d'abord réserver en signalant le 864-6130; ils bénéficieront d'un rabais de 33% sur les prix réguliers en présentant leur carte.
VOLLEYBAL	Stade intérieur	• Selon la disponibilité des plateaux	Les réservations doivent être faites deux jours à l'avance, du lundi au vendredi en composant le 821-7575 entre 7:00 et 20:00. Si les terrains n'ont pas déjà été réservés pour le tennis ou autre, la réservation sera prise.
BAIN RÉCRÉATIF	Piscine	• Heures d'ouverture du Pavillon Univestrie.	Voir les activités aquatiques.
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	Salle de conditionnement physique	• Du lundi au vendredi, de 7:00 à la fermeture • Samedi de 9:30 à 16:30 • Dimanche de 9:30 à 16:30 jusqu'au 17 juin inclusivement	
JOGGING	Stade intérieur ou à l'extérieur	• Heures d'ouverture du Pavillon Univestrie	
TENNIS DE TABLE	Corridor du troisième étage	• Heures d'ouverture du Pavillon Univestrie	Quatre tables sont disponibles. Les filets sont au comptoir de prêt d'équipement.

Activités avec réservation

ACTIVITÉS SANS RÉSERVATION

14 Guide de l'utilisateur (été 91) — 6 avril 1991

## Projets spéciaux 14

Coordonnateur:



**Régent Roy**  
(821-7596)  
Secrétaire:  
**Louise Rousseau**  
(821-7590)

Les projets spéciaux sont des activités sportives qui se déroulent dans les installations sportives de l'Université de Sherbrooke mais qui ne figurent pas dans la programmation régulière du Centre sportif.

En quelques occasions, le Centre sportif peut mettre sur pied de tels projets (ex.: poly-vacances) mais ils sont surtout l'initiative de groupes de membres ou bien de la population en général.

### • Projets spéciaux pour les membres

Ces projets permettent aux membres de se regrouper et de profiter des installations du Centre sportif pour pratiquer une activité physique de leur choix.

Ils peuvent prendre de nombreuses formes; journées sportives, rencontres entre classes ou facultés, activités pour les personnels, etc.

Les membres doivent présenter leur projet au coordonnateur des projets spéciaux, M. Régent Roy, afin que ce dernier puisse élaborer avec eux les conditions de réalisation et leur faciliter l'accès aux installations. Il n'y a pas de frais rattachés à la réalisation de ces projets sauf s'ils occasionnent des dépenses non prévues dans le fonctionnement régulier du Centre sportif.

### • Projets spéciaux pour la population en général

La population locale ou régionale qui désire réaliser, au Centre sportif, un projet qui concerne le domaine de l'activité physique est également invitée à le faire. Le responsable doit rencontrer le coordonnateur des projets spéciaux pour en évaluer la faisabilité.

Il ne faut pas confondre projet spécial et location de plateaux. Un projet qui ne nécessite que la simple utilisation des plateaux du Centre sportif constitue une location. Dans ce dernier cas, il faut s'adresser au responsable des installations en composant le 821-7581. Par ailleurs, un projet qui nécessite des ressources autres que des plateaux (animation, supervision, etc.) peut être considéré comme un projet spécial.



Coordonnateur:



Raymond Bussière (821-7582)

Secrétaire: Diane Boudreault (821-7585)

- Des **frais d'inscription** sont exigés des participants aux différentes activités; ces frais ne sont pas remboursables et doivent obligatoirement accompagner la fiche d'inscription individuelle ou d'une équipe. Vous devez détenir une carte de membre validée pour la session en cours, sinon vous êtes soumis au tarif des usagers occasionnels.
- Le **nombre d'équipes** dans certaines ligues est contingenté. Il est donc préférable de former des équipes pour augmenter vos chances de jouer dans ces ligues.
- Les activités compétitives se tiennent dans le cadre de **ligue ou tournoi**.
- Objectifs:** Le rôle des activités compétitives est d'offrir un encadrement aux personnes qui cherchent un climat agréable pour pratiquer un sport de leur choix dans le but de se détendre. Jouer pour le plaisir en éprouvant la satisfaction pour les tours d'habiletés réussis en respectant les règlements, les arbitres et les adversaires procureront plus de satisfaction personnelle que la victoire.
- Catégories:**
  - AA, joueur possédant une habileté éprouvée et une maîtrise des techniques;
  - A, joueur possédant une habileté moyenne et une certaine maîtrise des techniques;
  - B, joueur désirant participer mais ne possédant pas nécessairement des habiletés poussées.
- La **réunion des capitaines** a pour but de présenter les objectifs de la ligue, de vérifier les restrictions des équipes inscrites, d'expliquer les règlements et les modalités de classement de même que de construire le calendrier des rencontres.

ACTIVITE	DESCRIPTION	INSCRIPTION	RÉUNION DES CAPITAINES	FRAIS POUR USAGERS
BALLE MOLLE MASCULINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre maximum d'équipe: 12</li> <li>• Nombre minimum de joueurs par équipe: 11</li> <li><b>HORAIRE:</b> Lundi, mercredi de 17:00 à 20:30</li> <li><b>DÉBUT:</b> Semaine du 13 mai</li> <li><b>ENDROIT:</b> Terrain de l'Université</li> <li><b>ARBITRES DEMANDÉS:</b> Rémunération 8,50\$/partie.</li> </ul>	<b>PAR ÉQUIPE:</b> Heures et endroits: — du 8 avril au 9 mai, sur semaine, au poste d'accueil entre 12:00 et 19:00. (inscription de nouveaux joueurs seulement, après cette période) — formulaire disponible en tout temps au poste d'accueil, sur les heures d'ouverture. Les équipes sont acceptées selon l'ordre d'inscription. <b>INSCRIPTION INDIVIDUELLE:</b> Les inscriptions individuelles sont acceptées à la réunion des capitaines en autant que des places sont disponibles.	<b>DATE:</b> 9 mai <b>HEURE:</b> 18:00 <b>ENDROIT:</b> Salle 323	Par équipe..... 160 \$ Non-membre..... supplément de 15 \$/joueur
BALLE MOLLE MIXTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre maximum d'équipes: 16</li> <li>• Nombre minimum de joueurs par équipe: 11</li> <li><b>HORAIRE:</b> Mardi et jeudi, de 17:00 à 20:30</li> <li><b>DÉBUT:</b> Semaine du 13 mai</li> <li><b>ENDROIT:</b> Terrain de l'Université.</li> <li><b>ARBITRES DEMANDÉS:</b> Rémunération 8,50 \$/partie</li> </ul>	Voir Balle molle masculine	<b>DATE:</b> 9 mai <b>HEURE:</b> 19:00 <b>ENDROIT:</b> Salles 322-323	Par équipe..... 160 \$ Non-membre..... supplément de 15 \$/joueur
BASKETBALL MASCULIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum d'équipe: 6</li> <li>• Minimum de joueur par équipe: 8</li> <li>• Minimum d'équipes: 4</li> <li><b>HORAIRE:</b> Mardi de 17:30 à 21:00</li> <li><b>DÉBUT:</b> Mardi 14 mai</li> <li><b>ENDROIT:</b> Gymnase 2</li> <li>Arbitre fédérés.</li> <li>Marqueurs: 4 \$/match.</li> </ul>	<b>PAR ÉQUIPE</b> Heures et endroits — Du 8 avril au 13 mai, sur semaine, de 12:00 à 19:00, dans le hall d'entrée du Pavillon Universtrie. — Sur semaine au cours de la session, de 12:00 à 19:00 au poste d'accueil du Pavillon Universtrie. Les équipes sont acceptées selon l'ordre d'inscription. <b>INSCRIPTION INDIVIDUELLE:</b> Voir Ballon sur glace.	<b>DATE:</b> 13 mai <b>HEURE:</b> 18:00 <b>ENDROIT:</b> Salle 323	Par équipe..... 385 \$ Non-membre..... supplément de 15 \$/joueur
HOCKEY COSOM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum d'équipes: 6</li> <li>• Minimum d'équipes: 4</li> <li>• Minimum de joueurs par équipe: 10</li> <li><b>HORAIRE:</b> Mardi de 17:30 à 21:00</li> <li><b>DÉBUT:</b> 14 mai</li> <li><b>ENDROIT:</b> Gymnase 1</li> <li>Arbitres demandés. Rémunération: 7 \$/match.</li> </ul>	<b>PAR ÉQUIPE</b> Heures et endroits — Du 8 avril au 13 mai sur semaine de 12:00 à 19:00 à l'accueil. — A compter du 14 janvier, sur semaine de 12:00 à 19:00, dans le hall d'entrée du Pavillon Universtrie. Les équipes sont acceptées selon l'ordre d'inscription. <b>INSCRIPTION INDIVIDUELLE:</b> Voir Ballon sur glace	<b>DATE:</b> 13 mai <b>HEURE:</b> 18:00 <b>ENDROIT:</b> Salle 322	Par équipe..... 265 \$ Non-membre..... supplément de 15 \$/joueur
SOCCER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 arbitre</li> <li>Durée: 9 semaines</li> <li>Nombre minimum d'équipes: 4</li> <li>Nombre maximum d'équipes: 12</li> <li><b>HORAIRE:</b> Lundi, mardi, mercredi et jeudi</li> <li><b>ENDROIT:</b> Terrain Concorde</li> <li><b>DÉBUT:</b> 13 mai</li> </ul>	<b>PAR ÉQUIPE</b> Heures et endroits Du 8 avril au 8 mai, sur semaine, au poste d'accueil, entre 12:00 et 19:00. • Formulaire disponible en tout temps au poste d'accueil. • Les équipes sont acceptées par ordre d'inscription. <b>INSCRIPTION INDIVIDUELLE</b> Les inscriptions individuelles sont acceptées à la réunion des capitaines en autant que des places sont disponibles.	<b>DATE:</b> 8 mai <b>HEURE:</b> 18:00 <b>ENDROIT:</b> Salle 322-323	Par équipe..... 300 \$ Non-membre..... supplément de 15 \$/joueur Dépôt en argent..... 60 \$/équipe Un montant de 20 \$ sera soustrait pour chaque forfait. A la fin de la ligue, le montant restant sera remis à l'équipe.
SOCCER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 arbitre</li> <li>• 2 juges de touche</li> <li>Durée: 9 semaines</li> <li>Nombre minimum d'équipes: 4</li> <li>Nombre maximum d'équipes: 8</li> <li><b>HORAIRE:</b> Mardi et jeudi, de 17:00 à 20:30</li> <li><b>DÉBUT:</b> Semaine du 13 mai</li> <li><b>ENDROIT:</b> Terrain extérieur près du Pavillon Universtrie</li> </ul>	<b>PAR ÉQUIPE</b> Heures et endroits Du 8 avril au 8 mai, sur semaine, au poste d'accueil, entre 12:00 et 19:00. • Formulaire disponible en tout temps au poste d'accueil. • Les équipes sont acceptées par ordre d'inscription. <b>INSCRIPTION INDIVIDUELLE</b> Les inscriptions individuelles sont acceptées à la réunion des capitaines en autant que des places sont disponibles.	<b>DATE:</b> 8 mai <b>HEURE:</b> 18:00 <b>ENDROIT:</b> Salle 322-323	Par équipe..... 460 \$ Non-membre..... supplément de 15 \$/joueur Dépôt en argent..... 60 \$/équipe Un montant de 20 \$ sera soustrait pour chaque forfait. A la fin de la ligue, le montant restant sera remis à l'équipe.
SOCCER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 arbitre</li> <li>• 2 juges de touche</li> <li>Durée: 14 semaines plus les finales</li> <li>Nombre minimum d'équipes: 4</li> <li>Nombre maximum d'équipes: 8</li> <li><b>HORAIRE:</b> Dimanche matin, lundi et mercredi de 17:00 à 20:30</li> <li><b>DÉBUT:</b> Semaine du 13 mai</li> <li><b>ENDROIT:</b> Terrain extérieur près du Pavillon Universtrie.</li> </ul>	<b>PAR ÉQUIPE</b> Heures et endroits Du 8 avril au 8 mai, sur semaine, au poste d'accueil, entre 12:00 et 19:00. • Formulaire disponible en tout temps au poste d'accueil. • Les équipes sont acceptées par ordre d'inscription. <b>INSCRIPTION INDIVIDUELLE</b> Les inscriptions individuelles sont acceptées à la réunion des capitaines en autant que des places sont disponibles.	<b>DATE:</b> 8 mai <b>HEURE:</b> 19:00 <b>ENDROIT:</b> Salle 322-323	Par équipe..... 735 \$ Dépôt en argent..... 60 \$/équipe Un montant de 20 \$ sera soustrait pour chaque forfait. A la fin de la ligue, le montant restant sera remis à l'équipe.
VOLLEYBALL DE PLAGE 4x4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre minimum d'équipes: 4</li> <li>• Nombre minimum de joueur par équipe: 5</li> <li><b>HORAIRE:</b> Mardi/mercredi, de 17:00 à 20:30</li> <li><b>DÉBUT:</b> Semaine du 13 mai</li> <li><b>ENDROIT:</b> Terrains extérieurs sur pelouse.</li> </ul>	<b>PAR ÉQUIPE</b> Heures et endroits — du 8 avril au 13 mai, sur semaine, au poste d'accueil entre 12:00 et 19:00 (inscription de nouveaux joueurs seulement après cette période). — formulaire disponible en tout temps sur les heures d'ouverture, au poste d'accueil <b>INSCRIPTION INDIVIDUELLE:</b> Les inscriptions individuelles sont acceptées à la réunion des capitaines, en autant que des places sont disponibles.	<b>DATE:</b> 13 mai <b>HEURE:</b> 18:00 <b>ENDROIT:</b> Salle 322-323	Par équipe..... 60 \$ Non-membre..... supplément de 15 \$/joueur
VOLLEYBALL DE PLAGE 2x2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre minimum d'équipes: 4</li> <li>• Nombre minimum de joueur par équipe: 3</li> <li><b>HORAIRE:</b> Mardi/mercredi, de 17:00 à 20:30</li> <li><b>DÉBUT:</b> Semaine du 13 mai</li> <li><b>ENDROIT:</b> Terrains extérieurs sur pelouse ou sable.</li> </ul>	<b>PAR ÉQUIPE</b> Heures et endroits — du 8 avril au 13 mai, sur semaine, au poste d'accueil entre 12:00 et 19:00 (inscription de nouveaux joueurs seulement après cette période). — formulaire disponible en tout temps sur les heures d'ouverture, au poste d'accueil <b>INSCRIPTION INDIVIDUELLE:</b> Les inscriptions individuelles sont acceptées à la réunion des capitaines, en autant que des places sont disponibles.	<b>DATE:</b> 13 mai <b>HEURE:</b> 18:00 <b>ENDROIT:</b> Salle 322-323	Par équipe..... 40 \$ Non-membre..... supplément de 15 \$/joueur



HÔTEL  
DES GOUVERNEURS

3131, rue King Ouest  
Sherbrooke (Québec)  
J1L 1C8

Votre hôtel

Téléphone: (819) 565-0464

<input type="checkbox"/> <b>LES DROITS D'INSCRIPTION</b>		
• <b>LES MEMBRES</b> (titulaires de la carte <b>UNIVERSITÉ</b> ou de la carte d'étudiant de l'Université validée par le Centre sportif).		
CODE	STATUT	TERME ÉTÉ
• Les étudiants de l'Université		
1.0	l'étudiant à temps complet (1 septembre 1990 au 31 août 1991)	8\$
1.1	le compagnon de l'étudiant	51\$
1.2	la famille de l'étudiant	66\$
1.3	les enfants de l'étudiant (enfants de 17 ans ou moins)	15\$
2.0	l'étudiant à temps partiel	*
2.1	le compagnon de l'étudiant	51\$
2.2	la famille de l'étudiant	66\$
2.3	les enfants de l'étudiant (enfants de 17 ans ou moins)	15\$
• Les autres étudiants (18 ans et plus)		
9.0	tout autre étudiant	61\$
9.1	l'étudiant et son compagnon	112\$
9.2	l'étudiant et sa famille	121\$
9.3	l'étudiant et ses enfants (enfants de 17 ans ou moins)	76\$
• Le personnel de l'Université* *		
3.0	l'employé régulier	61\$
3.0	l'employé régulier (du lundi au vendredi de 6:45 à 16:30)	41\$
3.1	l'employé et son compagnon	112\$
3.2	l'employé et sa famille	121\$
3.3	l'employé et ses enfants (enfants de 17 ans ou moins)	76\$
• La population en général		
4.0	la personne âgée de 18 ans ou plus	72\$
4.1	la personne âgée de 18 ans ou plus et son compagnon	123\$
4.2	la personne âgée de 18 ans ou plus et sa famille	137\$
4.3	la personne âgée de 18 ans ou plus et ses enfants (enfants de 17 ans ou moins)	87\$
5.0	la personne aînée	61\$
5.1	la personne aînée et son compagnon	112\$
6.0	la personne âgée de 15, 16 ou 17 ans	41\$
	2 <sup>e</sup> enfant d'une même famille	36\$
	3 <sup>e</sup> enfant d'une même famille	31\$
6.1	la personne âgée de 6 à 17 ans:	
	fins de semaine, congés spéciaux et du 25 juin au 23 août	31\$
	2 <sup>e</sup> enfant d'une même famille	26\$
	3 <sup>e</sup> enfant d'une même famille	21\$
• LES USAGERS OCCASIONNELS		
7.0	le stagiaire d'un club sportif reconnu	41\$
	la personne âgée de 15 ans ou plus	***4\$
	la personne âgée de 14 ans ou moins (à compter de 18:00 le vendredi) et 3e âge	***2\$

Ces tarifs n'incluent pas la T.P.S.

- \* Pour avoir accès au Centre sportif sur présentation du reçu des frais d'inscription, l'étudiant à temps partiel débourse la différence entre le montant qu'il paye pour l'accès aux services aux étudiants et le montant de 68.25 \$ exigé des étudiants à temps complet pour ces mêmes services, plus 8\$.
- \*\* Possibilité de retenue à la source.
- \*\*\* Par séance.

**LES FRAIS DE LOCATION DU MATÉRIEL\* DES PANIERS ET DES CASES**

matériel seulement	5\$
matériel et panier régulier	7\$
matériel et panier-raquette	9\$
matériel et case	13\$

\*Équipement: chaussettes, short, t-shirt, serviette, cadenas.

**LES FRAIS DE REMPLACEMENT DES CARTES D'USAGERS**

Les usagers réguliers ou les usagers occasionnels qui perdent leur carte déboursent 3 \$ pour en obtenir une nouvelle et 5 \$ s'il s'agit d'un second renouvellement.

**LIVRETS DE BILLETS POUR ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES**

- Activités: bain récréatif, jogging, conditionnement physique et, si les plateaux sont disponibles, les sports de raquettes.
- Tarifs: - 15 ans ou plus: 18 \$ pour 6 billets - 14 ans ou moins: 6 \$ pour 6 billets
- En vente au poste d'accueil du Centre sportif.

Conformément à ses fonctions, ses orientations et à ses priorités, le Centre sportif compte sur différentes catégories d'usagers.

**LE MEMBRE** (titulaire de la carte **UNIVERSITÉ** ou de la carte d'étudiant de l'Université validée par le Centre sportif).

Cette personne bénéficie alors de nombreux avantages (voir page 2). Pour les fins de tarification, le Centre sportif distingue parmi les membres:

**LES ÉTUDIANTS DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE**

code 1.0 — l'étudiant à temps complet (étudiant inscrit à 12 crédits ou plus et qui acquitte 410\$ par trimestre, incluant 68.25\$ pour l'accès aux services aux étudiants);

- le compagnon de l'étudiant (tel que défini par l'Université);
- la famille\* de l'étudiant.

code 2.0 — l'étudiant à temps partiel (étudiant inscrit à moins de 12 crédits et qui acquitte 39.42\$ par crédit, incluant 5.25\$ pour l'accès à certains services aux étudiants).

**Note:** Pour avoir accès au Centre sportif, sur présentation du reçu, l'étudiant à temps partiel doit déboursier la différence entre le montant qu'il paye pour l'accès aux services aux étudiants et le montant de 68.25\$ exigé des étudiants à temps complet pour ces mêmes services, plus 8\$.

- le compagnon de l'étudiant;
- la famille\* de l'étudiant;

**TOUT AUTRE ÉTUDIANT:**

code 9.0 — tout autre étudiant qui ne paie pas pour l'accès aux services aux étudiants.

- le compagnon de l'étudiant;
- la famille\* de l'étudiant.

**LES MEMBRES DU PERSONNEL DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE:**

code 3.0 — l'employé régulier de l'Université. Aux fins des présentes, l'expression "employé régulier" désigne:

- toute personne à qui l'Université a confié un poste pour y accomplir au moins la moitié de la charge ou de la semaine de travail prévue normalement pour un tel poste, et tout substitut ou remplaçant de cette personne pour une durée d'au moins six mois consécutifs;
- toute personne qui, pour une durée prévue d'au moins 12 mois consécutifs, reçoit un traitement ou salaire provenant des fonds d'une subvention ou d'un contrat de recherche dont la gestion est confiée à l'Université;
- le compagnon de l'employé régulier;
- la famille\* de l'employé régulier.

**LA POPULATION DE LA RÉGION:**

code 4.0 — toute personne âgée de 18 ans ou plus;

- le compagnon de cette personne;
- la famille\* de cette personne.

code 5.0 — la personne aînée (50 ans ou plus);

- le compagnon de cette personne.

code 6.0 — une personne de 15, 16 ou 17 ans.

code 6.1 — une personne de 6 à 17 ans peut devenir un usager régulier (sans droit de réservation de plateaux) lors des périodes suivantes: fin de semaine; du 25 juin au 23 août, certains congés spéciaux.

\* Dans tous les cas, le terme famille est interprété au sens suivant: un homme ou une femme vivant sous le même toit et ayant à charge un ou des enfants âgés de 17 ans ou moins. Cependant, les usagers de 5 ans ou moins doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps.

**L'USAGER OCCASIONNEL**

Au Centre sportif, il existe différents types de personnes appelées usagers occasionnels:

- la personne faisant partie d'un club sportif de la région qui s'inscrit dans la politique des sports de développement ou dont l'activité requiert l'utilisation du Centre pour fins d'entraînement (code 7.0);
- la personne inscrite à un programme d'activités bien spécifique et qui paie uniquement pour cette activité (ex.: cours prénatal, cours de golf etc.);
- la personne payant un droit d'entrée à chaque fois qu'elle fréquente les installations sportives universitaires. La personne paie 4\$ (15 ans ou plus) ou 2\$ (14 ans ou moins).

**Note:** Les usagers occasionnels peuvent louer l'équipement à chaque visite.



FILIALE DU

Groupe Gaudette

- 58 unités confortables certaines avec bain tourbillon
- 6 condos luxueux
- Excellent petit déjeuner
- Notre réputé souper du mercredi soir
- Salles de conférence (4) Capacité de 10 à 200 personnes
- Service de banquets et réceptions
- Piscine extérieure chauffée
- Bar salon avec foyer



4235, King Ouest  
Sherbrooke, Qué.  
J1L 1N7

(819) 566-6464