

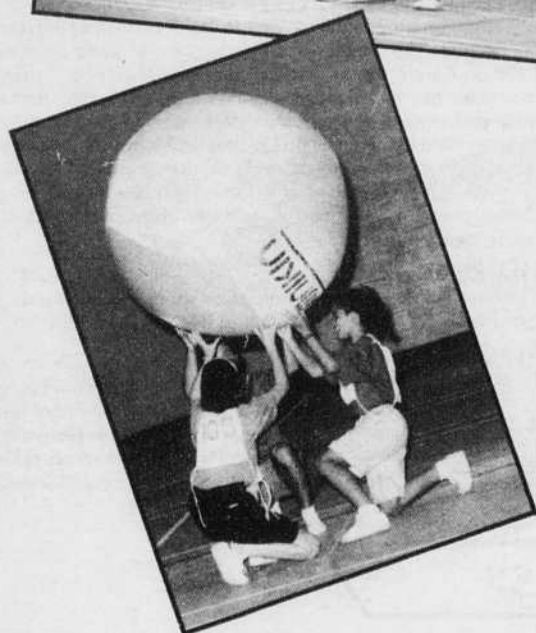
C'est  
l'temps  
de bouger!

GUIDE DE L'USAGER



VOL. 8, NO 1, BULLETIN D'INFORMATION À L'INTENTION DES USAGERS DU CENTRE SPORTIF.

## PROGRAMMATION DU TRIMESTRE HIVER 1992



**PRÉ-INSCRIPTION**  
• En semaine, du 9 au 18 décembre, de 12 h à 19 h.  
**INSCRIPTION**  
• Les 7, 8 et 9 janvier, de 16 h à 20 h.  
Voir p. 2

**NOUVEAUTÉS**  
• Step workout voir p. 4.  
• Apprenti sauveteur, voir p. 8.  
• Plongeon pour les 13 à 17 ans, voir p. 8.  
• Nage synchronisée pour adultes, voir p. 11.  
• Water-polo avec tube, voir p. 16.



| SOMMAIRE                                               |              |
|--------------------------------------------------------|--------------|
| Informations générales                                 | Page 2       |
| Le conditionnement physique                            | 3 et 4       |
| Les activités d'initiation pour adultes                | 5 et 6       |
| Les activités d'initiation pour enfants et adolescents | 7            |
| Les activités aquatiques pour enfants et adolescents   | 8            |
| Le matériel et l'équipement sportifs                   | 9            |
| Les activités aquatiques et périnatales pour adultes   | 10 et 11     |
| Les activités récréatives                              | 12, 13 et 14 |
| Les activités intra-muros                              | 15, 16 et 17 |
| Les tarifs                                             | 18           |
| L'excellence sportive                                  | 19           |



**CIGNA**

**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 ADAPTABLES À VOS BESOINS.

**Risques  
Spéciaux**

**Vie**

**Invalidité  
de Courte  
Durée**

**Frais Médicaux  
et Soins  
Dentaires**

**Invalidité  
de Longue  
Durée**

## Inscription au trimestre d'hiver

(Cartes de membre et activités)

- **Pré-inscription:**
  - Du 9 au 18 décembre, en semaine, entre 12 h et 19 h au poste d'accueil du Pavillon Univestrie.
- **Inscription régulière:**
  - Les 7, 8 et 9 janvier 1992, de 16 h à 20 h, au stade intérieur du Pavillon Univestrie.
- **Inscription supplémentaire:**
  - Du lundi au vendredi, de 12 h à 19 h, au poste d'accueil du Pavillon Univestrie.
- **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

## Horaire

### PAVILLON UNIVESTRIE, GYMNASSE ET PALESTRE DE LA F.L.S.H.

- **Ouverture des portes**
  - du lundi au vendredi, de 6 h 45 à 23 h 30
  - le samedi, de 8 h 45 à 17 h
  - le dimanche, de 8 h 45 à 17 h
- **Accès aux plateaux \***
  - du lundi au vendredi, de 7 h à 23 h
  - le samedi, de 9 h à 16 h 30
  - le dimanche, de 9 h à 16 h 30
- N.B.: Le gymnase et la palestre de la Faculté des lettres et sciences humaines sont disponibles sur réservation seulement.
- \* En semaine, la piscine est ouverte de 7 h à 22 h 30.

### HORAIRE SPÉCIAL 17 et 20 avril:

- ouverture des portes: de 11 h 45 à 21 h 30;
- accès aux plateaux: de 12 h à 21 h.

### JOURNÉE DE FERMETURE: 19 avril (Pâques).

### FERMETURES PARTIELLES:

- 7, 8 et 9 janvier — Inscriptions: stade intérieur, deux terrains.
- 10, 11 et 12 janvier — Festival des facultés de Médecine: stade intérieur, gymnase, piscine, racquetball et squash.
- 10 janvier — Volleyball universitaire: stade intérieur, terrains 2 et 3, à 18 h.
- 17, 18 et 19 janvier — Athlétisme: stade intérieur, le 17 à compter de 19 h.
- 23, 24 et 25 janvier — Festival des facultés de Génie: stade intérieur, gymnase et piscine les 23 et 24 en avant-midi, de 8 h à 11 h 30, le 25 en après-midi, de 12 h 30 à 16 h 30.
- 29 janvier — Volleyball universitaire: stade intérieur, terrains 2 et 3, à 18 h.
- 30 janvier — Carnaval: stade intérieur à 12 h.
- 31 janvier — Volleyball universitaire: stade intérieur, terrains 2 et 3, à 17 h.
- 1er février — Volleyball universitaire: stade intérieur, à 17 h.
- 5 février — Volleyball universitaire: stade intérieur, terrains 2 et 3, à 18 h.
- 8 février — Athlétisme universitaire: stade intérieur, à compter de 9 h.
- 14 février — Tournoi des membres en squash et racquetball, de 17 h à 23 h.
- 14, 15 et 16 février — Natation, Coupe de

L'Est: piscine.

- 22 février — Volleyball universitaire, éliminatoires: stade intérieur, à 17 h.
- 26 février — Volleyball universitaire, éliminatoires: stade intérieur, terrains 2 et 3 à 18 h.
- 28 et 29 février et 1er mars — Athlétisme: stade intérieur, à compter de 9 h, le 28 février.
- 14 mars — Coupe Alcatraz: gymnase et stade intérieur.
- 20 mars — Tournoi des membres en badminton: gymnase I et II, de 17 h à 23 h.
- 27 mars — Tournoi des membres en tennis: stade intérieur, de 9 h à 16 h 30.
- 28 mars — Tournoi des membres en tennis: stade intérieur, de 9 h à 16 h 30.
- 3, 4 et 5 avril — Tests d'aptitude FEPS: gymnase, le 3 avril à compter de 19 h, les 4 et 5 avril, de 8 h à 17 h; piste de jogging de 15 h à 17 h les 4 et 5 avril.
- 18 au 30 avril — Salon de l'habitation: stade intérieur, terrains 2 et 3 de tennis de 9 h à 17 h.
- 20 au 27 avril — Salon de l'habitation: locaux 227, 322-323, stade intérieur, gymnase, salle de karaté, studio de danse, salle de judo à compter de 18 h, le 20 avril.
- 1, 2 et 3 mai — Championnat provincial de judo: stade.

### GYMNASSE DU CAMPUS DE L'EST (CHUS)

- **Ouverture**
  - du lundi au vendredi, de 7 h à 22 h 30
  - le samedi et le dimanche, de 9 h à 16 h
- N.B.: La grille-horaire des activités sera disponible au début du trimestre au bureau du préposé. Pour renseignements joindre le préposé au 564-5380, sur les heures d'ouverture. Pour location de plateaux, téléphoner à André Pelletier au 821-7581, entre 9 h et 12 h, de même qu'entre 13 h 30 et 17 h, du lundi au vendredi inclusivement.

## Pourquoi être membre...

# 1

... pour avoir accès gratuitement 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'utilisateur de chaque trimestre). Sur le campus Ouest, les équipements et les plateaux disponibles sont les ergocycles, la piscine, les sauna, 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;

# 2

... pour pouvoir pratiquer sans autre frais une grande variété d'activités récréatives passionnantes (jogging, natation, conditionnement physique, tennis, squash, racquetball, badminton, etc.);

# 3

... pour bénéficier en exclusivité et sans aucun autre frais, d'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 prévue et approuvée par une instance compétente du Centre sportif de l'Université de Sherbrooke. Cette police couvre également les soins de physiothérapie.

# 4

... pour profiter de 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. De la même façon vous pourrez réserver à l'avance, sans aucun autre frais, un terrain pour la pratique de sports collectifs (volleyball, basketball, soccer, etc.);

# 5

... pour avoir droit à un rabais substantiel sur les frais d'inscription aux activités dirigées, cours, ligues, clubs, etc., ainsi qu'à un prix avantageux sur tous les services offerts par le Centre de la condition physique Kino-Univestrie et à une réduction de 10% sur tout achat effectué à la boutique Maître sport située au Pavillon Univestrie, de même qu'à un rabais de 5 \$ applicable sur les services offerts par le Service de massothérapie de Sherbrooke;

# 6

... pour détenir un 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 (chaussettes, t-shirt, short, serviette et cadenas) ou de louer uniquement le matériel de base.

## Quelques renseignements:

### 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 collaborateurs 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.

### BOUTIQUE D'ÉQUIPEMENT SPORTIF

Une boutique d'équipement sportif est accessible au Pavillon Univestrie. Les heures d'ouverture sont du lundi au vendredi, de 10 h à 20 h et le samedi, de 9 h à 16 h.

### CARTE DE MEMBRE EN VIGUEUR

À compter du 3 janvier, les membres du Centre sportif auront accès librement au Pavillon Univestrie au cours du trimestre d'hiver. Les autres utilisateurs devront payer les droits occasionnels (voir "Les tarifs 1992", page 18).

### CASSE-CROUTE

Les usagers du Pavillon Univestrie bénéficient d'un casse-croute, ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 14 h 30.

## Principaux règlements:

### 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.

### Bains sauna

- Vous devez prendre une douche avant d'utiliser le bain sauna.
- L'utilisation du savon ou du shampoing 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.

### Note

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

### 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.

### ENTENTE ENTRE UNIVERSITÉS

En vertu d'un programme d'entente établi entre cinq universités québécoises, les membres en règle pour le trimestre d'hiver 1992 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'hiver 1992, ces personnes pourront pratiquer les activités libres offertes dans ces centres sportifs.

### HEURES DE BUREAU

Le personnel du secrétariat du Centre sportif est présent du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30.

### SERVICE DE MASSOTHÉRAPIE

Le Service de massothérapie de Sherbrooke 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.

### Bicyclettes

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

### 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.

### 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.

### 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 est le seul endroit où il est possible de fumer.

## 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 |
| Section des communications et du marketing:      | 821-7580 |
| Projets spéciaux:                                | 821-7570 |
| Installations:                                   | 821-7570 |
| Équipement:                                      | 821-7594 |
| Gymnase du campus de l'est:                      | 564-5380 |
| Réservations:                                    | 821-7575 |
| Boutique Maître sport:                           | 821-7650 |
| Centre de la condition physique Kino-Univestrie: | 821-7739 |
| Clinique de médecine et sport:                   | 821-7593 |

# LES ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

3



**Coordonnateur:**  
Jean Laroche  
(821-7586 ou 821-7589)  
**Secrétaire:**  
Christiane Bolduc  
(821-7590)



**Personne-ressource:**  
Marie-Christine Noiseux  
(821-7586 ou 821-7589)  
**Secrétaire:**  
Christiane Bolduc  
(821-7590)

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

| 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. L'ensemble est rythmé au son d'une musique entraînante. Il a pour but d'améliorer ou de maintenir la condition physique.<br><b>N.B.:</b> Cette activité peut comporter des exercices avec sauts et des exercices sans saut.                      | Lundi et mercredi:<br>de 12 h à 13 h<br>de 17 h 30 à 18 h 30<br>Mardi et jeudi:<br>de 12 h à 13 h<br>de 17 h 30 à 18 h 30                                                                                | Salle de karaté<br>Salle de karaté<br>Studio de danse<br>Studio de danse<br>Min.: 12<br>Max.: 25-30 | 11 janvier | 9 avril  | Membre:..... 37,38 \$<br>Non-membre:..... 89,72 \$                                                                                    |
| <b>AÉROBIE SANS SAUT</b>                   | Ce programme est composé d'exercices à dominantes aérobiques et musculaires, suivis d'une période de flexibilité. L'ensemble est rythmé au son d'une musique entraînante. Il a pour but d'améliorer ou de maintenir la condition physique.<br><b>N.B.:</b> Cette activité ne comporte aucun saut lors des routines d'endurance aérobique.                          | Lundi et mercredi, de 16 h 30 à 17 h 30<br>Mardi et jeudi, de 17 h à 18 h.<br><b>N.B.:</b> Pas de cours les 2, 3, 4 et 5 mars.                                                                           | Salle de karaté et gymnase (19 février et 11 mars)<br>Min.: 12<br>Max.: 25                          | 13 janvier | 9 avril  | Membre:..... 37,38 \$<br>Non-membre:..... 89,72 \$                                                                                    |
| <b>AQUAFORME</b>                           | Avec de l'eau et de la musique plein les oreilles, vous pouvez améliorer votre condition physique. Les deux pieds bien au sol, vous vous déplacerez sur un rythme musical, dans le royaume des poissons. De la bonne humeur, quelques efforts, le tout dans un environnement des plus relaxant.                                                                    | Mardi et jeudi, de 20 h à 21 h.<br><b>N.B.:</b> Pas de cours les 3 et 5 mars.                                                                                                                            | Piscine<br>Min.: 12<br>Max.: 35                                                                     | 13 janvier | 9 avril  | Membre:..... 37,38 \$<br>Non-membre:..... 89,72 \$                                                                                    |
| <b>AQUAMIDI</b>                            | C'est le workout à la mode aquatique. Plus relaxant mais tout aussi entraînant. Vous aurez les deux pieds bien au sol et de l'eau jusqu'au dessus du nombril. Donc moins de chocs, mais autant d'efforts.                                                                                                                                                          | Lundi et mercredi, de 12 h à 13 h.<br><b>N.B.:</b> Pas de cours les 2 et 4 mars                                                                                                                          | Piscine<br>Max.: 35                                                                                 | 13 janvier | 8 avril  | Membre:..... 2,80 \$<br>Non-membre:..... 4,67 \$<br><b>Livret de 10 billets</b><br>Membre:..... 18,69 \$<br>Non-membre:..... 38,32 \$ |
| <b>CIRCUIT WORKOUT</b>                     | Le déroulement des séances de ce programme se fait en alternant les qualités cardio-vasculaires et musculaires, sous forme de stations. Les mouvements sont simples mais ont une intensité plus élevée qu'un workout habituel. Ce cours s'adresse aux personnes ayant une bonne condition physique.                                                                | Mardi et jeudi, de 16 h 30 à 17 h 30.<br><b>N.B.:</b> Pas de cours les 30 janvier, 2 et 4 mars<br>Lundi et mercredi, de 17 h 30 à 18 h 30<br><b>N.B.:</b> Pas de cours les 30 janvier 2, 3, 4 et 5 mars. | Stade (plateau 4)<br>Min.: 12 Max.: 30<br>Studio de danse                                           | 14 janvier | 14 avril | Membre:..... 37,38 \$<br>Non-membre:..... 89,72 \$                                                                                    |
| <b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN GROUPE</b>  | Basées sur la méthode des circuits d'entraînement, ces séances constituent un programme complet. L'ambiance du groupe, un animateur expérimenté, et... que vouloir de plus? À la fin de vos séances, il y a toujours une période consacrée à une activité sportive.                                                                                                | Lundi et mercredi, de 16 h 30 à 17 h 50<br><b>N.B.:</b> Pas de cours les 12 février et 2 et 4 mars                                                                                                       | Gymnase 1<br>Min.: 12<br>Max.: 35                                                                   | 13 janvier | 13 avril | Membre:..... 42,06 \$<br>Non-membre:..... 95,33 \$                                                                                    |
| <b>ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE</b> | Des tests simples, compilés sur informatique, vous donneront un profil objectif de votre condition physique. Cette démarche constitue un point de départ important pour orienter correctement vos séances d'activité physique ou pour vous permettre de vous situer par rapport à des normes canadiennes.                                                          | Sur rendez-vous au numéro de téléphone 821-7586                                                                                                                                                          | Centre d'évaluation de la condition physique Kino-Univestrie                                        | 12 janvier | 1er mai  | Membre:..... de 11,21 \$ à 21,50 \$<br>Non-membre:..... de 16,82 \$ à 31,78 \$                                                        |
| <b>GYMNASTIQUE DOUCE EN SALLE</b>          | Le programme vise à démontrer comment des exercices physiques appropriés peuvent soulager des tensions musculaires résultant d'un mode de vie où le stress est omniprésent. Les usagers peuvent s'initier à la méthode Jacobson de relaxation musculaire et pratiquer des exercices qui font disparaître les tensions, par des mouvements de flexibilité générale. | Mardi, de 17 h à 18 h 30.<br><b>N.B.:</b> Pas de cours le 3 mars                                                                                                                                         | Salle de judo.                                                                                      | 14 janvier | 7 avril  | Membre:..... 28,97 \$<br>Non-membre:..... 71,03 \$                                                                                    |



FILIALE DU

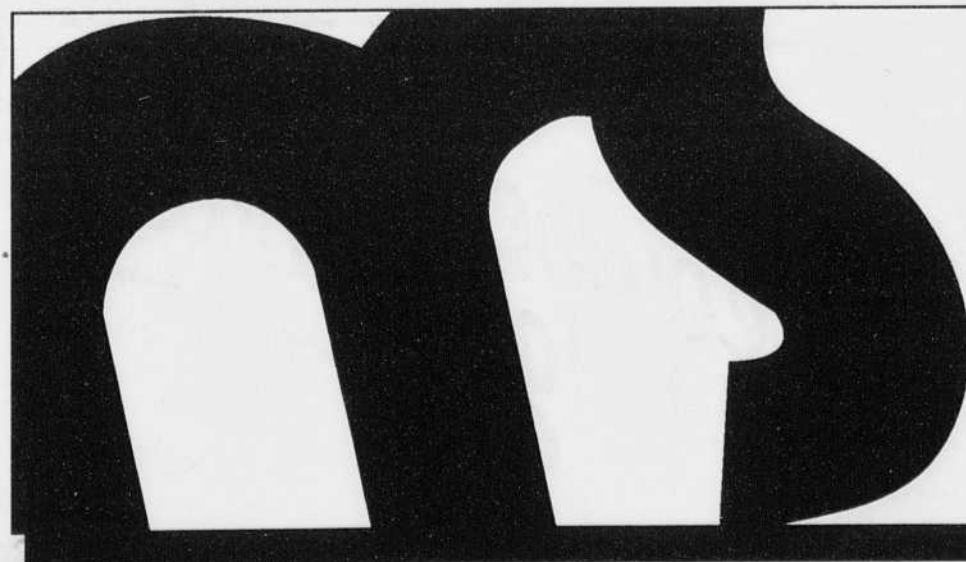


- 58 unités confortables certaines avec bain tourbillon
- 6 condos luxueux
- Excellent petit déjeuner
- Notre réputé souper du mercredi soir
- Salles de conférence (4)  
Capacité de 10 à 200 personnes
- Service de banquets et réceptions
- Piscine extérieure chauffée
- Bar salon avec foyer



4235, King Ouest  
Sherbrooke, Qué.  
J1L 1N7

(819) 566-6464



**maître sport**



de réduction avec la carte du centre sportif.

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

# LES ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (suite)

4

| ACTIVITÉ                                                                                                 | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | HORAIRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ENDROIT                                                                                                           | DÉBUT                 | FIN      | FRAIS POUR USAGERS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MUSCULATION</b><br>Pour un programme personnalisé                                                     | Combinée au travail aérobique 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 assure un cadre sécuritaire et agréable.<br><b>N.B.:</b> Les usagers qui veulent s'entraîner peuvent de façon occasionnelle le faire. Les membres du Centre sportif débourseuront 3\$ et les non-membres paieront 6\$ pour chaque séance (incluant la T.P.S.).<br><b>IMPORTANT:</b> Durant la période du 18 avril au 2 mai (Salon de l'habitation) tout le matériel de la salle sera réaménagé dans un autre local, ce qui entraînera la fermeture pour une ou deux journées. | Lundi au vendredi, de 7 h à 22 h.<br>Samedi, de 9 h à 16 h 30.<br>Dimanche, de 12 h à 16 h 30.<br>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.<br><b>N.B.:</b> Fermé le 19 avril. Horaire spécial, les 17 et 20 avril. | Salle de musculation<br>(Lorsque vous désirez rencontrer un de nos spécialistes, prenez rendez-vous au 821-7589). | Dès votre inscription | 3 mai    | <b>PROGRAMME RÉGULIER</b><br>Membre ..... 11,21 \$<br>(1 mois) ..... 21,50 \$<br>(2 mois) ..... 31,78 \$<br>(1 session) ..... 53,27 \$<br>Non-membre:<br>(1 mois) ..... 29,91 \$<br>(2 mois) ..... 55,14 \$<br>(1 session) ..... 107,48 \$<br><b>LÈVE-TÔT:</b><br>Membre ..... 16,82 \$<br>(1 session) ..... 29,91 \$<br>Non-membre<br>(1 session) ..... 53,27 \$ |
| <b>PROGRAMME DE PERTE DE POIDS</b><br>(10 livres et plus à perdre)                                       | Vous voulez perdre quelques kilos? Quoi de mieux que la combinaison «exercice/saine alimentation». Un peu de théorie pour bien se comprendre et du travail à dominante aérobique pour vous aider à amincir. C'est là le point de départ vers une meilleure santé, par le biais de bonnes habitudes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Lundi et mercredi, de 17 h 30 à 18 h 50 (théorie et pratique).<br><b>N.B.:</b> Pas de cours les 12 février et 2 et 4 mars.                                                                                                                                                                                                                                                                     | Local 227 et gymnase 1<br>Min.: 15<br>Max.: 30                                                                    | 13 janvier            | 13 avril | <b>Pratique et théorique</b><br>Membre ..... 63,55 \$<br>Non-membre ..... 115,89 \$<br>* <b>Pratique seulement (activité physique)</b><br>Membre ..... 37,38 \$<br>Non-membre ..... 89,72 \$<br>* <b>Théorique seulement (information, nutrition)</b><br>Membre ..... 27,10 \$<br>Non-membre ..... 47,66 \$                                                       |
| <b>STEP WORKOUT</b><br> | Le phénomène de l'heure dans le monde de la mise en forme. Un petit banc spécial, de la musique toujours aussi entraînante et voilà le menu qui vous est offert cet hiver.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Lundi et mercredi, de 17 h 30 à 18 h 30<br>Mardi et jeudi, de 17 h 30 à 18 h 30<br><b>N.B.:</b> Pas de cours les 2, 3, 4 et 5 mars.                                                                                                                                                                                                                                                            | Gymnase 2<br>Mezzanine du stade, 3e étage<br>Min.: 12<br>Max.: 29                                                 | 13 janvier            | 9 avril  | Membre ..... 32,38 \$<br>Non-membre ..... 89,72 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>WORKOUT matinal</b>                                                                                   | Quoi de mieux pour débuter une journée que de s'activer au son d'une musique entraînante! Le workout matinal vous offre un menu d'exercices physiques adaptés selon vos possibilités, vous expérimenterez l'aérobique, l'endurance musculaire, etc...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Lundi et mercredi, de 7 h à 7 h 55.<br><b>N.B.:</b> Pas de cours les 2 et 4 mars.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Gymnase 2 ou studio de danse<br>Min.: 12                                                                          | 13 janvier            | 8 avril  | Membre ..... 37,38 \$<br>Non-membre ..... 89,72 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>WORKOUT niveau 1</b>                                                                                  | Une musique entraînante et une animatrice dynamique, voilà l'équipe qui vous amène vers une meilleure condition physique. De façon progressive et adaptée selon vos possibilités, vous expérimenterez l'aérobique, l'endurance musculaire, etc...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Lundi, mercredi et vendredi, de 12 h à 12 h 55.<br>Vendredi, de 17 h à 17 h 55.<br>Dimanche, de 11 h à 11 h 55.                                                                                                                                                                                                                                                                                | Gymnase 2<br><b>N.B.:</b> Pas de cours le 1er mars.                                                               | 13 janvier            | 15 avril | Membre ..... 2,80 \$<br>Non-membre ..... 4,67 \$<br><b>Livret de 10 billets</b><br>Membre ..... 18,69 \$<br>Non-membre ..... 38,32 \$                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>WORKOUT niveau 2</b>                                                                                  | Le workout niveau 2 propose des séances plus longues et plus intenses que le niveau 1. Par contre, la même ambiance musicale vous attend et vous stimulera à suivre le rythme endiablé de nos animatrices.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Lundi et mercredi, de 18 h 30 à 19 h 55.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Gymnase 2                                                                                                         | 13 janvier            | 15 avril | Membre ..... 2,80 \$<br>Non-membre ..... 4,67 \$<br><b>Livret de 10 billets</b><br>Membre ..... 18,69 \$<br>Non-membre ..... 38,32 \$                                                                                                                                                                                                                             |
| <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'emphasis est placée sur le raffermissement musculaire plutôt que sur le développement de la capacité aérobique.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mardi et jeudi, de 18 h 30 à 19 h 30<br><b>N.B.:</b> Pas de cours les 3 et 5 mars.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Studio de danse<br>Min.: 12<br>Max.: 30                                                                           | 14 janvier            | 9 avril  | Membre ..... 37,38 \$<br>Non-membre ..... 89,72 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>WORKOUT niveau 1 CHUS SPÉCIAL VENDREDI</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, aérobique, musculation, flexibilité et retour au calme.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Vendredi, de 12 h à 13 h<br><b>N.B.:</b> Pas de cours le 6 mars.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Studio de danse<br>Min.: 15<br>Max.: 30                                                                           | 17 janvier            | 10 avril | ..... 21,50 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>WORKOUT niveau 1 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, aérobique, musculation, flexibilité et retour au calme.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Lundi et mercredi, de 12 h à 13 h, ou de 16 h 30 à 17 h 30<br>Mardi et jeudi, de 17 h à 18 h<br><b>N.B.:</b> Pas de cours le 2, 3, 4 et 5 mars.                                                                                                                                                                                                                                                | Studio de danse<br>Min.: 15<br>Max.: 30                                                                           | 13 janvier            | 9 avril  | ..... 42,06 \$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



## La Tribune

*l'équipe gagnante*

# LES ACTIVITÉS D'INITIATION POUR ADULTES



**Coordonnateur:**  
Régent Roy  
(821-7596)  
**Secrétaire:**  
Christiane Bolduc  
(821-7590)

Le Centre sportif offre également de nombreuses activités d'initiation pour les enfants et les adolescents (voir page 7 du présent guide).



5

## ARTS MARTIAUX

| ACTIVITÉ                                         | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | HORAIRE/CONTINGEMENT                                                                                                                         | 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.<br><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 h à 18 h 30<br><b>N.B.: Pas de cours les 2 et 4 mars</b><br>Min.: 15 Max.: 25<br>Cours: 24 X 1,5 heure = 36 heures  | Salle de judo            | 13 janvier | 8 avril | Membre: ..... 41,12 \$<br>Non-membre: ..... 85,05 \$                                                                                                                                      |
| <b>AUTODÉFENSE</b><br>(pour femmes)              | Cours pratique permettant de découvrir les habiletés de l'autodéfense. Ce cours vise également le développement et la prise en charge de son potentiel de survie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mardi, de 19 h 30 à 21 h<br><b>N.B.: Pas de cours le 3 mars</b><br>Min.: 12 Max.: 24<br>Cours: 12 X 1,5 heure = 18 heures.                   | Salle de judo            | 14 janvier | 7 avril | Membre: ..... 20,56 \$<br>Non-membre: ..... 42,99 \$                                                                                                                                      |
| <b>JUDO</b><br>débutant et intermédiaire         | Ce cours a pour but d'initier le débutant aux premières notions de judo, en étant axé sur les techniques de base. Les non-débutants y retrouveront des techniques adaptées à leur grade et selon leur évolution.<br><b>N.B.: Le matériel requis est disponible et gratuit au comptoir de prêt.</b>                                                                                                                                                                                                                   | Lundi et mercredi, de 18 h 30 à 20 h<br><b>N.B.: Pas de cours les 2 et 4 mars</b><br>Min.: 15 Max.: 25<br>Cours: 24 X 1,5 heure = 36 heures  | Salle de judo            | 13 janvier | 8 avril | Membre: ..... 41,12 \$<br>Non-membre: ..... 85,05 \$<br><b>N.B.: Le tarif n'inclut pas l'examen pour l'obtention d'une ceinture ni l'affiliation personnelle à la Fédération de judo.</b> |
| <b>JUDO</b><br>avancé                            | Ce cours a pour but d'améliorer les techniques déjà acquises, de présenter des techniques plus avancées et d'aborder l'aspect compétitif du judo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Lundi et mercredi, de 20 h à 22 h<br><b>N.B.: Pas de cours les 2 et 4 mars</b><br>Min.: 15 Max.: 25<br>Cours: 24 X 2 heures = 48 heures      | Salle de judo            | 13 janvier | 8 avril | Membre: ..... 53,27 \$<br>Non-membre: ..... 95,33 \$<br><b>N.B.: Le tarif n'inclut pas l'examen pour l'obtention d'une ceinture ni l'affiliation personnelle à la Fédération de judo.</b> |
| <b>KARATÉ (CHITO RYU)</b><br>ceinture blanche    | Ce cours pratique traite des techniques du karaté. Accessible aux débutants (hommes et femmes).<br><b>N.B.: Le matériel requis est disponible et gratuit au comptoir de prêt.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mardi et jeudi de 19 h à 20 h 30.<br><b>N.B.: Pas de cours les 3 et 5 mars</b><br>Min.: 20 Max.: 30<br>Cours: 24 X 1,5 heure = 36 heures     | Salle de karaté          | 14 janvier | 9 avril | Membre: ..... 41,12 \$<br>Non-membre: ..... 85,05 \$<br><b>N.B.: Le tarif n'inclut pas l'examen pour l'obtention à la Fédération de karaté.</b>                                           |
| <b>KARATÉ (CHITO RYU)</b><br>ceinture de couleur | Ce cours pratique traite des techniques de karaté. Il permet aux karatékas d'acquiescer ou d'approfondir certaines connaissances tout en élevant leur niveau d'habileté. Accessible aux hommes et aux femmes possédant une ceinture avancée.<br><b>Matériel nécessaire: Karatégi.</b>                                                                                                                                                                                                                                | Lundi et mercredi 19 h 30 à 21 h<br><b>N.B.: Pas de cours les 2 et 4 mars</b><br>Min.: 20 Max.: 30<br>Cours: 24 X 1,5 heure = 36 heures      | Salle de karaté          | 13 janvier | 8 avril | Membre: ..... 41,12 \$<br>Non-membre: ..... 85,05 \$<br><b>N.B.: Le tarif n'inclut pas l'examen pour l'obtention d'une ceinture, ni l'affiliation à la Fédération de karaté.</b>          |
| <b>KOBUDO</b>                                    | Cours pratique visant le développement physique et mental de la personne par l'apprentissage de principes et de techniques des kibujutsus (ancien art martial utilisant des armes: bâton court (tambo), bâton long (130), tonta, sai, kama, etc.). Ouvert à tous.<br><b>N.B.: Le matériel requis est le karatégi et est disponible et gratuit pour les débutants au comptoir de prêt.</b>                                                                                                                            | Mardi, de 18 h à 19 h<br><b>N.B.: Pas de cours le 3 mars</b><br>Min.: 15 Max.: 20<br>Cours: 12 X 1 heure = 12 heures                         | Salle de karaté          | 14 janvier | 7 avril | Membre: ..... 18,69 \$<br>Non-membre: ..... 33,64 \$<br><b>N.B.: Le tarif n'inclut pas l'examen pour l'obtention d'une ceinture, ni l'affiliation de kobudo.</b>                          |
| <b>TAI CHI</b><br>intro I                        | 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 mercredi, de 12 h 15 à 13 h 15<br><b>N.B.: Pas de cours les 2 et 4 mars</b><br>Min.: 15 Max.: 20<br>Cours: 24 X 1 heure = 24 heures | Studio de danse          | 13 janvier | 8 avril | Membre: ..... 38,52 \$<br>Non-membre: ..... 70,62 \$                                                                                                                                      |
| <b>TAI CHI</b><br>intro II                       | Cours d'initiation comprenant une synthèse d'exercices chinois: doux, lents, fluides et relaxants qui apportent une sensation de bien-être et contribuent à améliorer la santé.<br><b>Préalable: Intro I</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lundi, de 17 h à 18 h 30<br><b>N.B.: Pas de cours le 2 mars</b><br>Min.: 12 Max.: 20<br>Cours: 12 X 1 heure = 12 heures                      | Salle de rythmique       | 13 janvier | 6 avril | Membre: ..... 18,69 \$<br>Non-membre: ..... 33,64 \$                                                                                                                                      |
| <b>TAI CHI</b>                                   | Le tai chi est une synthèse d'exercices physiques composée d'arts martiaux et de méditation. Cette technique vise à relaxer le corps et l'esprit et à développer la concentration, la flexibilité et la force. S'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes.                                                                                                                                                                                                                                                        | Lundi et mercredi, de 19 h 30 à 21 h<br><b>N.B.: Pas de cours les 2 et 4 mars</b><br>Min.: 16 Max.: 25<br>Cours: 24 X 1,5 heure = 36 heures  | Salle de rythmique, FLSH | 13 janvier | 8 avril | Membre: ..... 50,47 \$<br>Non-membre: ..... 90,65 \$                                                                                                                                      |

## SPORTS DE RAQUETTE

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                             |                       |                                                               |                                                               |                                                      |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>BADMINTON</b><br>débutant       | Ce cours pratique traite de techniques de badminton (prise de la raquette, coup droit, coup de revers, service, règlements, etc.).                                                                                                                                                                | Lundi, de 19 h à 20 h 30<br><b>N.B.: Pas de cours le 2 mars</b><br>Min.: 12 Max.: 16<br>Cours: 12 X 1,5 heure = 18 heures                   | Gymnase 1             | 13 janvier                                                    | 6 avril                                                       | Membre: ..... 33,64 \$<br>Non-membre: ..... 70,09 \$ |
| <b>BADMINTON</b><br>non débutant   | Ce cours pratique traite des techniques et de la stratégie du badminton. Il permet aux joueurs d'acquiescer ou d'approfondir certaines connaissances tout en élevant leur niveau d'habileté. Accessible aux hommes et aux femmes pouvant tenir un échange de façon continue.                      | Mercredi, de 19 h à 20 h 30<br><b>N.B.: Pas de cours les 12 février et 4 mars</b><br>Min.: 12 Max.: 16<br>Cours: 12 X 1,5 heure = 18 heures | Gymnase 1             | 15 janvier                                                    | 15 avril                                                      | Membre: ..... 33,64 \$<br>Non-membre: ..... 70,09 \$ |
| <b>RACQUETBALL</b><br>débutant     | Ce cours pratique traite des techniques et des règlements du racquetball sur le plan de l'initiation. Accessible aux hommes et aux femmes.                                                                                                                                                        | Lundi, de 17 h 30 à 19 h<br><b>N.B.: Pas de cours le 2 mars</b><br>Min.: 6 Max.: 6<br>Cours: 12 X 1,5 heure = 18 heures                     | Salles de racquetball | 13 janvier                                                    | 6 avril                                                       | Membre: ..... 33,64 \$<br>Non-membre: ..... 70,09 \$ |
| <b>RACQUETBALL</b><br>non débutant | Cours pratique traitant des techniques et de la stratégie de racquetball. Il permet aux joueurs d'acquiescer ou d'approfondir certaines connaissances tout en élevant leur niveau d'habileté. Accessible aux hommes et aux femmes pouvant tenir un échange de façon continue.                     | Mercredi, de 21 h à 22 h 00<br><b>N.B.: Pas de cours le 4 mars</b><br>Min.: 6 Max.: 6<br>Cours: 12 X 1 heure = 12 heures                    | Salles de racquetball | 15 janvier                                                    | 8 avril                                                       | Membre: ..... 22,43 \$<br>Non-membre: ..... 46,73 \$ |
| <b>TENNIS</b><br>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 en double.                                                                                                     | Lundi et mercredi de 17 h à 18 h ou 18 h à 19 h<br><b>N.B.: Pas de cours les 2 et 4 mars</b><br>Cours: 10 X 1 heure = 10 heures             | Stade intérieur       | <b>Session 1</b><br>13 janvier<br><b>Session 2</b><br>11 mars | <b>Session 1</b><br>12 février<br><b>Session 2</b><br>8 avril | Membre: ..... 38,32 \$<br>Non-membre: ..... 62,62 \$ |
| <b>TENNIS</b><br>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 h à 21 h<br><b>N.B.: Pas de cours les 2 et 4 mars</b><br>Min.: 4 Max.: 4<br>Cours: 5 X 2 heures = 10 heures                    | Stade intérieur       | <b>Session 1</b><br>13 janvier<br><b>Session 2</b><br>9 mars  | <b>Session 1</b><br>10 février<br><b>Session 2</b><br>6 avril | Membre: ..... 55,14 \$<br>Non-membre: ..... 72,90 \$ |
| <b>TENNIS</b><br>niveau 3 et 4     | <b>Niveau 3</b><br>Enchaînement service-volée, coup d'approche, amorti, demi-volée et stratégie de base en double.<br><b>Niveau 4</b><br>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 h à 21 h<br>Min.: 4 Max.: 4<br><b>N.B.: Pas de cours le 4 mars</b><br>Cours: 5 X 2 heures = 10 heures                       | Stade intérieur       | <b>Session 1</b><br>15 janvier<br><b>Session 2</b><br>11 mars | <b>Session 1</b><br>12 février<br><b>Session 2</b><br>8 avril | Membre: ..... 55,14 \$<br>Non-membre: ..... 72,90 \$ |
| <b>TENNIS</b><br>cours privé       | Cours privé permettant d'améliorer ses techniques personnelles.                                                                                                                                                                                                                                   | Sur rendez-vous seulement. Jour et heure à déterminer avec le moniteur.<br>Cours d'une heure                                                | Stade intérieur       | 13 janvier                                                    | 8 avril                                                       | Membre: ..... 25,23 \$<br>Non-membre: ..... 30,84 \$ |

# LES ACTIVITÉS D'INITIATION POUR ADULTES (suite)

6

| ACTIVITÉ                                                      | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | HORAIRE ET CONTINGEMENT                                                                                                                                                                                                                                     | ENDROIT                                               | DÉBUT                                                         | FIN                                                            | FRAIS POUR USAGERS                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DANSE BALADI</b>                                           | Le Baladi développe la résistance cardiaque, la souplesse, la musculature et la coordination. La plus vieille danse au monde, le Baladi est une danse folklorique arabe. Améliorer votre santé tout en vous amusant au son d'une musique exotique... Oserez-vous?                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mardi, de 20 h à 21 h 30<br><b>N.B.: Pas de cours le 3 mars</b><br>Min.: 12 Max.: 24<br>Cours: 12 X 1,5 heure = 18 heures                                                                                                                                   | Salle de rythmique, FLSH                              | 14 janvier                                                    | 7 avril                                                        | Membre: ..... 26,17 \$<br>Non-membre: ..... 51,40 \$                                                                                               |
| <b>DANSE-JAZZ débutant</b>                                    | Ce cours pratique traite des techniques de la danse-jazz (exercices de flexibilité, position des bras et des jambes, enchaînements, etc.). Accessible aux débutants (hommes et femmes).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mardi, de 19 h 30 à 20 h 30<br><b>N.B.: Pas de cours le 3 mars</b><br>Min.: 12 Max.: 20<br>Cours: 12 X 1 heure = 12 heures                                                                                                                                  | Studio de danse                                       | 14 janvier                                                    | 7 avril                                                        | Membre: ..... 17,76 \$<br>Non-membre: ..... 34,58 \$                                                                                               |
| <b>DANSE-JAZZ intermédiaire</b>                               | Ce cours pratique traite des techniques de la danse-jazz. Il permet aux participants d'acquiescer ou d'approfondir certaines connaissances tout en élevant leur niveau d'habileté. Accessible aux hommes et aux femmes ayant une expérience d'un an ou à ceux et celles qui ont suivi le cours niveau 1 de façon continue.                                                                                                                                                                                                                                       | Mardi, de 20 h 30 à 22 h<br><b>N.B.: Pas de cours le 3 mars</b><br>Min.: 12 Max.: 20<br>Cours: 12 X 1,5 heure = 18 heures                                                                                                                                   | Studio de danse                                       | 14 janvier                                                    | 7 avril                                                        | Membre: ..... 27,10 \$<br>Non-membre: ..... 51,40 \$                                                                                               |
| <b>ÉQUITATION western</b>                                     | Ces cours semi-privés ont pour but d'initier les participants ou de perfectionner les acquis. Préalable pour le cours intermédiaire: un cours de débutant ou l'équivalent.<br><b>N.B.: "Brevet de cavalier" disponible sur demande (non inclus dans ce cours).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Le Centre équestre vous joint par téléphone pour convenir des jours et des heures des cours.<br>Min.: 2 Max.: 3<br>Cours: 6 X 1 heure = 6 heures                                                                                                            | Centre équestre de l'Estrie 639, St-Michel, Omerville | 14 janvier (nouveau cours à chaque début de mois).            | Pas de date de fin                                             | Membre du Centre sportif seulement: ..... 80,37 \$                                                                                                 |
| <b>ÉQUITATION classique (anglaise) débutant intermédiaire</b> | Ces cours semi-privés ont pour but d'initier les participants ou de perfectionner les acquis. Préalable pour le cours intermédiaire: un cours de débutant ou l'équivalent.<br><b>N.B.: "Brevet de cavalier" disponible sur demande (non inclus dans ce cours).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Le Centre équestre vous joint par téléphone pour convenir des jours et des heures des cours.<br>Min.: 2 Max.: 3<br>Cours: 6 X 1 heure = 6 heures                                                                                                            | Centre équestre de l'Estrie 639, St-Michel, Omerville | 14 janvier (nouveau cours à chaque début de mois).            | Pas de date de fin                                             | Membre du Centre sportif seulement: ..... 80,37 \$                                                                                                 |
| <b>ÉQUITATION cours privé</b>                                 | Sur selle classique (anglaise) ou western. Perfectionnement des acquis.<br><b>N.B.: "Brevet de cavalier" disponible sur demande (non inclus dans ce cours).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sur rendez-vous seulement. L'inscription se fait au Centre sportif. Le Centre équestre vous joint par téléphone pour déterminer le jour et l'heure de vos cours.                                                                                            | Centre équestre de l'Estrie 639, St-Michel, Omerville | 14 janvier (nouveau cours à chaque début de mois).            | Pas de date de fin                                             | Membre du Centre sportif seulement: ..... 20,56 \$/heure                                                                                           |
| <b>ESCALADE (sur mur intérieur) débutant</b>                  | Ce cours comprendra: l'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. Aucun préalable. Le matériel de base est fourni.<br><b>N.B.: Le cours d'initiation ne permettra pas d'être autonome en milieu naturel.</b>                                                                                                                                                               | <b>Session 1</b><br>Lundi et mercredi, de 17 h 30 à 19 h 30 ou 20 h à 22 h<br><b>Session 2</b><br>Lundi et mercredi, de 17 h 30 à 19 h 30 ou 20 h à 22 h<br>Min.: 4 Max.: 6<br>Cours: 10 X 2 heures = 20 heures.                                            | Stade intérieur                                       | <b>Session 1</b><br>13 janvier<br><b>Session 2</b><br>9 mars  | <b>Session 1</b><br>12 février<br><b>Session 2</b><br>8 avril  | Membre ..... 68,22 \$<br>Non-membre: ..... 82,24 \$                                                                                                |
| <b>ESCALADE (sur mur intérieur) intermédiaire</b>             | Ce cours comprendra l'amélioration de l'équilibre, de la souplesse et de la concentration, les techniques de récupération et d'optimisation de l'effort. Ce cours permettra de voir les techniques appropriées pour effectuer des passages difficiles ou surplombants.<br><b>N.B.: Parce que ce cours est offert à l'intérieur sur un mur artificiel, le cours de perfectionnement ne permettra pas aux participants d'être autonome en milieu naturel. Le matériel de base est fourni.</b><br><b>Préalable:</b> Cours d'introduction ou expérience équivalente. | <b>Session 1</b><br>Mardi et jeudi, de 17 h 30 à 19 h 30 ou de 20 h à 22 h<br><b>Session 2</b><br>Mardi et jeudi, de 17 h 30 à 19 h 30 ou de 20 h à 22 h<br><b>N.B.: Pas de cours le 30 janvier</b><br>Min.: 4 Max.: 6<br>Cours: 10 X 2 heures = 20 heures. | Stade intérieur                                       | <b>Session 1</b><br>14 janvier<br><b>Session 2</b><br>10 mars | <b>Session 1</b><br>18 février<br><b>Session 2</b><br>9 avril  | Membre: ..... 68,22 \$<br>Non-membre: ..... 82,24 \$                                                                                               |
| <b>ESCALADE (sur glace)</b>                                   | Dans un contexte pratique vous ferez l'apprentissage des techniques de base utilisées en escalade de glace. Aucun préalable.<br><b>N.B.: Le matériel de base fourni.</b><br>Transport fourni au Lac Willowsby.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Samedi, de 8 h à 18 h<br><b>N.B.: Soirée de préparation le jeudi 6 février à 20 h au Pavillon Univestrie.</b><br>Min.: 6 Max.: 10<br>En cas de température défavorable, la sortie est remise jusqu'à la réalisation.                                        | Lac Willowsby, (Vermont)                              | 8 février                                                     | Pa de date de fin                                              | Membre: ..... 68,22 \$<br>Non-membre: ..... 82,24 \$                                                                                               |
| <b>GOLF</b>                                                   | Pour tout groupe de personnes. Cours semi-privé (2 à 3 personnes). Cours de groupe (6 à 8 personnes). Catégorie, voir ci-haut: semi-privé.<br><b>N.B.: Bâtons et balles fournis.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Lundi ou mardi, de 9 h à 16 h<br>Le professionnel détermine l'heure, avec le groupe.<br>Cours: 2 à 3 personnes 4 X 1 heure = 4 heures.<br>6 à 8 personnes: 6 X 1 heure = 6 heures.                                                                          | Pavillon Univestrie, salle 129.                       | 20 janvier                                                    | 14 avril                                                       | 6 à 8 personnes<br>Membre: ..... 60,75 \$<br>Non-membre: ..... 75,70 \$<br>2 à 3 personnes<br>Membre: ..... 45,79 \$<br>Non-membre: ..... 60,75 \$ |
| <b>GOLF semi-privé</b>                                        | <b>Débutant</b><br>Personne jouant une fois par année ou a déjà frappé des balles.<br><b>Intermédiaire 1</b><br>Personne jouant une fois pas semaine. Handicap de 25 et plus.<br><b>Intermédiaire 2</b><br>Personne jouant 2 à 3 fois par semaine. Handicap de 12 à 25.<br><b>Avancé</b><br>Personne jouant 3 à 4 fois par semaine. Handicap de 11 et moins. Le cours comprend quatre leçons d'une heure.<br><b>N.B.: Bâtons et balles fournis.</b>                                                                                                              | Lundi ou mardi de 16 h à 17 h ou de 21 h à 22 h.<br>Par heure de cours:<br>Min.: 2 Max.: 3<br>Cours: 4 X 1 heure = 4 heures.<br>Le professionnel Jacques Huot détermine avec le client les jours et les heures de cours ainsi que la catégorie.             | Pavillon Univestrie, salle 129                        | <b>Session 1</b><br>20 janvier<br><b>Session 2</b><br>9 mars  | <b>Session 1</b><br>25 février<br><b>Session 2</b><br>14 avril | Membre: ..... 45,79 \$<br>Non-membre: ..... 60,75 \$                                                                                               |
| <b>GOLF groupe</b>                                            | <b>Débutant</b><br>Personne jouant une fois par année ou qui a déjà frappé des balles.<br><b>Intermédiaire</b><br>Personne jouant une à trois fois par semaine. Handicap de 12 à 30.<br><b>N.B.: Bâtons et balles fournis.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Débutant</b><br>Lundi ou mardi de 19 h 45 à 20 h 45.<br><b>Intermédiaire</b><br>Lundi ou mardi de 17 h 15 à 18 h 15 ou 18 h 30 à 19 h 30<br>Par heure de cours: Min.: 6 Max.: 8<br>Cours: 6 X 1 heures = 6 heures                                        | Pavillon Univestrie, salle 129                        | <b>Session 1</b><br>20 janvier<br><b>Session 2</b><br>9 mars  | <b>Session 1</b><br>25 février<br><b>Session 2</b><br>14 avril | Membre: ..... 60,75 \$<br>Non-membre: ..... 75,70 \$                                                                                               |
| <b>KINBALL</b>                                                | Le cours de Kinball procure un développement organique par la rapidité du jeu. Apprentissage des techniques et tactiques des jeux. Ouvert aux hommes et aux femmes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mardi, de 17 h à 18 h<br>Jeudi, de 18 h à 19 h ou de 19 h à 20 h.<br><b>N.B.: Pas de cours les 30 janvier 3 mars et 5 mars.</b><br>Min.: 10 Max.: 20<br>Cours: 10 X 1 heure = 10 heures                                                                     | Stade intérieur (jeudi) Gymnase II (mardi)            | 14 janvier                                                    | 7 avril                                                        | Membre: ..... 22,43 \$<br>Non-membre: ..... 43,93 \$                                                                                               |
| <b>MASSAGE oriental (Shiatsu)</b>                             | Massage avec pression des pouces et des mains sur des parties du corps. Nous verrons la séquence du dos, des jambes et des bras. Ce massage vise la détente et le mieux-être global.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mercredi, de 18 h à 20 h<br><b>N.B.: Pas de cours le 4 mars</b><br>Min.: 16 Max.: 26<br>Cours: 12 X 2 heures = 24 heures.                                                                                                                                   | Local 323                                             | 15 janvier                                                    | 8 avril                                                        | Membre: ..... 39,25 \$<br>Non-membre: ..... 80,37 \$                                                                                               |
| <b>MASSAGE suédois</b>                                        | Activité où le participant exécute différentes manœuvres manuelles (effleurage, pressions, pétrissage, frictions) stimulant le retour sanguin, dans le but de favoriser la relaxation et le relâchement musculaire.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mercredi, de 20 h à 22 h<br><b>N.B.: Pas de cours le 4 mars</b><br>Min.: 12 Max.: 16<br>Cours: 12 X 2 heures = 24 heures.                                                                                                                                   | Local 323                                             | 15 janvier                                                    | 8 avril                                                        | Membre: ..... 39,25 \$<br>Non-membre: ..... 80,37 \$                                                                                               |
| <b>RÉFLEXOLOGIE</b>                                           | Ce cours vise l'apprentissage théorique et pratique du massage réflexologique. C'est un massage où le participant exécute différentes manœuvres sur des points réflexes des mains et des pieds (ces points correspondent à diverses parties du corps) dans le but de favoriser la relaxation et la diffusion de l'énergie de son partenaire.                                                                                                                                                                                                                     | Lundi, de 12 h à 13 h<br><b>N.B.: Pas de cours le 2 mars</b><br>Min.: 12 Max.: 20<br>Cours: 12 X 1 heure = 12 heures                                                                                                                                        | Salle de judo                                         | 13 janvier                                                    | 6 avril                                                        | Membre: ..... 19,63 \$<br>Non-membre: ..... 40,19 \$                                                                                               |
| <b>RELAXATION</b>                                             | Activité visant à aider les participants à découvrir une méthode individuelle de relaxation. Sensibilisation à la gestion du stress et à l'acquisition de bonnes habitudes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mardi, de 17 h à 19 h<br><b>N.B.: Pas de cours le 3 mars</b><br>Min.: 15 Max.: 30<br>Cours: 12 X 2 heures = 24 heures                                                                                                                                       | Salle de rythmique, FLSH                              | 14 janvier                                                    | 7 avril                                                        | Membre: ..... 36,45 \$<br>Non-membre: ..... 66,36 \$                                                                                               |

# LES ACTIVITÉS D'INITIATION POUR ENFANTS



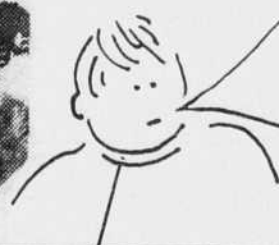
Coordonnateur:  
Régent Roy  
(821-7596)  
Secrétaire:  
Christiane Bolduc  
(821-7590)



| ACTIVITÉ                                    | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | HORAIRE                                                                                                                                                                                                    | ENDROIT         | DÉBUT                                                         | FIN                                                      | FRAIS POUR USAGERS                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ESCALADE<br>(sur mur intérieur)<br>débutant | Ce cours comprendra l'introduction aux différentes pièces d'équipement et à leur entretien. Apprentissage et maîtrise des noeuds de base, des systèmes d'assurance, de descentes en rappel. Pratique dans un atmosphère sécuritaire et non compétitif.<br><b>N.B.: Le cours d'initiation ne permettra pas d'être autonome en milieu naturel. Ouvert aux garçons et aux filles. Aucun préalable. Le matériel de base est fourni.</b> | (8-11 ans)<br>Vendredi, de 17 h 30 à 18 h 45<br>Cours: 8 X 1,25 heure = 10 heures<br>Min.: 4 Max.: 6<br>(12-15 ans)<br>Vendredi, de 19 h à 20 h 30<br>Cours: 8 X 1,50 heure = 12 heures<br>Min.: 4 Max.: 6 | Stade intérieur | <b>Session 1</b><br>15 janvier<br><b>Session 2</b><br>20 mars | <b>Session 1</b><br>6 mars<br><b>Session 2</b><br>15 mai | Membre:<br>(8-11 ans)..... 41 \$<br>(12-15 ans)..... 50 \$<br>Non-membre:<br>(8-11 ans)..... 66 \$<br>(12-15 ans)..... 80 \$                                                                          |
| JUDO<br>6-9 ans                             | Cours pratique traitant des techniques de judo.<br><b>N.B.: Le matériel requis est disponible et gratuit au comptoir de prêt.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Samedi, de 9 h 30 à 10 h 30<br>Min.: 15 Max.: 20<br>Cours: 13 X 1 heure = 13 heures                                                                                                                        | Salle de judo   | 18 janvier                                                    | 18 avril                                                 | Membre:..... 20 \$<br>Non-membre:..... 28 \$<br><b>N.B.: Le tarif n'inclut pas l'examen pour l'obtention d'une ceinture ni l'affiliation personnelle à la Fédération de judo.</b>                     |
| JUDO<br>10-15 ans                           | Cours pratique traitant des techniques de judo. Ce deuxième cours permettra de perfectionner les acquis.<br><b>N.B.: Le costume requis est disponible et gratuit au comptoir de prêt.</b>                                                                                                                                                                                                                                           | Samedi, de 10 h 45 à 12 h 15.<br>Cours: 14 x 1,5 heure = 21 heures.<br>Jeudi, de 17 h 30 à 19 h et samedi, de 10 h 45 à 12 h 15.<br>Min.: 15 Max.: 25<br>Cours: 28 x 1,5 heure = 42 heures.                | Salle de judo   | 18 janvier                                                    | 18 avril                                                 | Samedi seulement<br>Membre:..... 32 \$<br>Non-membre:..... 45 \$<br><b>N.B.: Le tarif n'inclut pas l'examen pour l'obtention d'une ceinture ni l'affiliation personnelle à la Fédération de judo.</b> |
| KARATÉ<br>Chito Ryu<br>6-11 ans             | Cours pratique traitant des techniques du karaté.<br><b>N.B.: Le matériel est disponible et gratuit au comptoir de prêt.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Vendredi, de 18 h à 19 h (6-8 ans),<br>de 19 h à 20 h (9-11 ans).<br>Min.: 15 Max.: 20<br>Cours: 14 X 1 heure = 14 heures                                                                                  | Salle de judo   | 17 janvier                                                    | 10 avril                                                 | Membre:..... 22 \$<br>Non-membre:..... 30 \$                                                                                                                                                          |
| KARATÉ<br>Chito Ryu<br>12-17 ans            | Cours pratique traitant des techniques du karaté.<br><b>N.B.: Le matériel requis est disponible et gratuit au comptoir de prêt.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30.<br>Min.: 15 Max.: 25<br>Cours: 14 X 1 heure = 14 heures                                                                                                                    | Salle de karaté | 15 janvier                                                    | 15 avril                                                 | Membre:..... 22 \$<br>Non-membre:..... 30 \$                                                                                                                                                          |
| MINI-TENNIS<br>8-10 ans                     | Cette forme de tennis modifiée, adaptée aux capacités des enfants, permettra à ceux-ci de développer les habiletés de base de ce sport. La raquette et les balles sont prêtées aux participants pour les cours.                                                                                                                                                                                                                     | Samedi, de 10 h à 11 h.<br><b>N.B.: Pas de cours les 8 et 29 février et 14 mars</b><br>Min.: 8 Max.: 12<br>Cours: 7 X 1 heure = 7 heures                                                                   | Stade intérieur | 25 janvier                                                    | 28 mars                                                  | Membre:..... 29 \$<br>Non-membre:..... 43 \$                                                                                                                                                          |
| TENNIS<br>11-15 ans                         | Cours traitant des techniques de base du tennis (prise de raquette, coup droit, service, etc.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Samedi, de 11 h à 12 h.<br><b>N.B.: Pas de cours les 8 et 29 février et 14 mars</b><br>Min.: 10 Max.: 12<br>Cours: 7 X 1 heure = 7 heures                                                                  | Stade intérieur | 25 janvier                                                    | 28 mars                                                  | Membre:..... 29 \$<br>Non-membre:..... 43 \$                                                                                                                                                          |
| MULTI-SPORT<br>8-11 ans                     | Cette activité permettra à l'enfant de pratiquer plusieurs sports collectifs tels: le hockey cosom, le basketball, le volleyball, le kinball, le handball, etc... Ouvert aux garçons et aux filles.                                                                                                                                                                                                                                 | Vendredi, de 17 h 30 à 18 h 30 ou de 18 h 30 à 19 h 30<br><b>N.B.: Pas de cours le 29 février</b><br>Min.: 12 Max.: 18<br>Cours: 11 X 1 heure = 11 heures                                                  | Stade intérieur | 24 janvier                                                    | 10 avril                                                 | Membre:..... 17 \$<br>Non-membre:..... 24 \$                                                                                                                                                          |



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

# LES ACTIVITÉS AQUATIQUES POUR ENFANTS

**Coordonnatrice:**  
Thérèse Côté  
(821-7592)  
**Secrétaire:**  
Cécile Théberge  
(821-7588)



8

| ACTIVITÉ                                                                  | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | HORAIRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DÉBUT            | FIN           | FRAIS POUR USAGERS                             |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|------------------------------------------------|
| <b>NATATION</b><br>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, grimper et lancer). À 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.<br>•Un adulte doit obligatoirement accompagner l'enfant à chaque séance. Cependant, l'adulte n'est pas obligé d'aller à l'eau avec les 4 à 5 ans. | Etoile: Samedi, de 10 h à 10 h 30, dimanche, de 10 h à 10 h 30<br>Tortue: Samedi, de 10 h à 10 h 30, dimanche, de 10 h à 10 h 30<br>Canard: Samedi, de 10 h 35 à 11 h 05, dimanche, de 10 h 35 à 11 h 05<br>Grenouille: Samedi, de 9 h 25 à 9 h 55, dimanche, de 10 h 35 à 11 h 05<br>Dauphin: Samedi, de 9 h 25 à 9 h 55, dimanche, de 10 h à 10 h 30<br>Tous les niveaux: Samedi, de 15 h 50 à 16 h 20, dimanche, de 11 h 10 à 11 h 40, jeudi, de 14 h 45 à 15 h 15. | 18 et 19 janvier | 28 et 29 mars | Membre: ..... 22 \$<br>Non-membre: ..... 36 \$ |
| <b>MAMAN ET MOI:</b> Voir section des activités périnatales à la page 10. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |               |                                                |
| <b>NATATION</b><br>jaune                                                  | Craint de mettre la tête sous l'eau<br><b>Préalable:</b> Avoir 5 ans ferme                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Samedi, 11 h 10 à 12 h ou 15 h 30 à 16 h 20<br>Dimanche, 9 h 10 à 10 h ou 11 h 10 à 12 h ou 12 h 10 à 13 h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18-19 janv.      | 28-29 mars    | Membre: ..... 28 \$<br>Non-membre: ..... 40 \$ |
| <b>NATATION</b><br>orange                                                 | Met la tête sous l'eau et peut flotter sur le ventre.<br><b>Préalable:</b> Natation jaune.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Samedi, 10 h 10 à 11 h, 11 h 10 à 12 h, 15 h 30 à 16 h 20<br>Dimanche, 9 h 10 à 10 h, 11 h 10 à 12 h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |               |                                                |
| <b>NATATION</b><br>rouge                                                  | Peut nager 5 mètres sur le dos et 5 mètres sur le ventre.<br><b>Préalable:</b> Natation orange.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Samedi, 9 h 10 à 10 h, 12 h 10 à 13 h, 15 h 30 à 16 h 20<br>Dimanche, 12 h 10 à 13 h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |               |                                                |
| <b>NATATION</b><br>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.<br><b>Préalable:</b> Natation rouge.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Samedi, 11 h 10 à 12 h, 15 h 30 à 16 h 20<br>Dimanche, de 9 h 10 à 10 h, 10 h 10 à 11 h, 12 h 10 à 13 h.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |               |                                                |
| <b>NATATION</b><br>bleu                                                   | Peut nager 25 mètres au crawl et 15 mètres sur le dos.<br><b>Préalable:</b> Natation marron.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Samedi, 10 h 10 à 11 h ou 12 h 10 à 13 h<br>Dimanche, 9 h 10 à 10 h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |               |                                                |
| <b>NATATION</b><br>vert                                                   | Peut nager 50 mètres au crawl et 25 mètres au dos crawlé.<br><b>Préalable:</b> Natation bleu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Samedi, 10 h 10 à 11 h ou 12 h 10 à 13 h<br>Dimanche, 10 h 10 à 11 h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |               |                                                |
| <b>NATATION</b><br>gris                                                   | Peut nager 50 mètres au crawl, 50 mètres au dos crawlé et 25 mètres au dos élémentaire.<br><b>Préalable:</b> Natation vert.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Samedi, 9 h 10 à 10 h<br>Dimanche, 10 h 10 à 11 h ou 11 h 10 à 12 h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |               |                                                |
| <b>NATATION</b><br>blanc                                                  | Peut nager 50 mètres au crawl, 50 mètres au dos crawlé, 50 mètres au dos élémentaire et 25 mètres à la brasse.<br><b>Préalable:</b> Natation gris                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Samedi, 9 h 10 à 10 h<br>Dimanche, 10 h 10 à 11 h, 11 h 10 à 12 h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |               |                                                |
| <b>PLONGEON</b>                                                           | Cours d'initiation, au tremplin d'un mètre.<br><b>Préalable:</b> Être à l'aise en eau profonde.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Samedi, de 10 h à 10 h 50.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18-19 juin       | 28-29 mars    | Membre: ..... 28 \$<br>Non-membre: ..... 40 \$ |
| <b>APPRENTI SAUVETEUR</b>                                                 | Pour les jeunes de 10 à 13 ans qui souhaitent apprendre les techniques de base du sauvetage. Mène aux certifications sauvetage 1, 2 ou 3, selon le degré d'habileté de l'enfant.<br><b>Préalable:</b> Avoir terminé le niveau bleu.                                                                                                                                                                                                                          | Samedi: 12 h 10 à 13 h ou<br>Dimanche: 9 h 10 à 10 h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 18-19 janvier    | 28-29 mars    | Membre: ..... 33 \$<br>Non-membre: ..... 45 \$ |

**N.B.: Pas de cours les 15 et 16 février pour les activités ci-haut mentionnées**

|                             |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |                                                             |                                                            |                                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>POUR LES 13 A 17 ANS</b> | <b>PLONGEON</b>                                               | Initiation et perfectionnement aux tremplins 1m, 3m et 5m.<br><b>Préalable:</b> Niveau marron, âge entre 13 et 17 ans.                                                                                                                                                                            | Samedi et dimanche, de 9 h 10 et 10 h 10                                                                           | <b>Session 1</b><br>18 janv.<br><b>Session 2</b><br>29 fév. | <b>Session 1</b><br>23 fév.<br><b>Session 2</b><br>29 mars | Membre: ..... 28 \$<br>Non-membre: ..... 40 \$        |
|                             | <b>NAGE 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.<br><b>Préalable:</b> Natation bleu | Vendredi, de 19 h à 20 h 15<br><b>N.B.: Pas de cours le 14 février</b>                                             | 17 janvier                                                  | 27 mars                                                    | Membre: ..... 35 \$<br>Non-membre: ..... 48 \$        |
|                             | <b>SAUVETAGE</b><br>médaillon de bronze et réanimation senior | 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.<br><b>Préalable:</b> Avoir 13 ans, le niveau blanc de la Croix-Rouge.                                                                      | Vendredi, de 19 h à 20 h 15 (salle 227), de 20 h 30 à 22 h 30 (piscine)<br><b>N.B.: Pas de cours le 14 février</b> | 17 janvier                                                  | 3 avril                                                    | Membre: ..... 92.52 \$<br>Non-membre: ..... 122.43 \$ |
|                             | <b>SAUVETAGE</b><br>Croix de bronze                           | 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.<br><b>Préalable:</b> Avoir 14 ans, et la certification de médaille de bronze et réanimation senior.                                     | Vendredi, de 19 h à 20 h 15 (salle 322), de 20 h 30 à 22 h 30 (piscine)<br><b>N.B.: Pas de cours le 14 février</b> | 17 janvier                                                  | 27 mars                                                    | Membre: ..... 92.52 \$<br>Non-membre: ..... 122.43 \$ |

## LES SPÉCIALISTES DE LA TÉLÉVISION



UNE STATION DU GROUPE COGECO

CÂBLE 13

# LES RÉSERVATIONS DE PLATEAUX

9

Le Centre sportif propose à ses membres deux programmes de réservation:

## A) RÉSERVATIONS CONVENTIONNELLES:

Cette option est consentie exclusivement aux membres du Centre sportif; elle s'applique aux sports de raquette (badminton, racquetball, squash et tennis) et aux activités collectives (balle molle, ballon sur glace, basketball, danse, football au touché, handball, hockey, soccer et volleyball).

Pour les modalités reliées à chaque sport et à chaque activité collective, voir les pages 12, 13 et 14 du présent guide.

**N.B.:** Pour les premiers jours du trimestre, ce programme n'est pas en opération: les premiers arrivés seront donc les premiers servis.

## B) RÉSERVATIONS PRIVILÉGIÉES:

Ce privilège est consenti exclusivement aux membres du Centre sportif qui consentent à débours des frais supplémentaires (voir badminton, page 12); il s'applique uniquement aux sports de raquette (badminton, racquetball, squash et tennis).

Pour les modalités reliées à chaque sport voir les pages 12 et 14 du présent guide.

**N.B.:** Ce programme est en vigueur en tout temps.

### Généralités:

- Les membres ne peuvent réserver qu'une période par jour, par sport, et ce pour chaque activité.
- Les mêmes usagers — ou toute combinaison de ceux-ci — ne peuvent évoluer ensemble, sur réservation, pendant plus d'une période par jour, sauf s'ils

jouent en double dans le cas du tennis, du badminton et du racquetball.

- Dix minutes après l'heure du début de la période réservée, un plateau est considéré libre si le membre qui a inscrit la réservation ne l'occupe pas.

Dans ce cas, les usagers en attente peuvent l'utiliser.

- En tout temps, le membre doit posséder la copie de sa réservation dans le cas où il y aurait vérification.
- Le jour même les réservations non-utilisées sont disponibles au poste d'accueil.

### Annulation de réservation:

- Poste d'accueil du Pavillon Univestrie, (821-7575) entre 7 h et 22 h, du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h 30 le samedi et le dimanche, ou sur place.
- Si vous n'annulez pas, vous êtes susceptible de vous faire retirer votre privilège de réservation.

**Notes:** — Aucune personne autre que les préposés aux installations et à l'équipement n'est autorisée à manipuler des équipements sur les plateaux régis par le Centre sportif. En tout temps, il faut vous adresser au personnel autorisé.

— Lorsque deux activités se suivent et nécessitent soit le montage ou le démontage du plateau, la fin de l'activité est prévue à la vingtième ou à la cinquantième minute de l'heure, selon que l'activité se termine à la demi-heure ou à l'heure.

## TARIFS DE LOCATION

| Raquettes:                                              | Jetons* |
|---------------------------------------------------------|---------|
| • badminton .....                                       | 1       |
| • tennis .....                                          | 1       |
| • squash .....                                          | 1       |
| • tennis de table .....                                 | 1       |
| • racquetball .....                                     | 1       |
| <b>Volants:</b>                                         |         |
| • badminton .....                                       | 1       |
| <b>Balles:</b>                                          |         |
| • tennis, squash, racquetball                           |         |
| balle molle et tennis de table .....                    | 1       |
| <b>Ballons variés:</b>                                  |         |
| • soccer, handball, basketball, etc. ....               | 1       |
| <b>Escalade:</b>                                        |         |
| • cuissard .....                                        | 3       |
| • corde .....                                           | 3       |
| • plaque-frein, mousqueton, etc. ....                   | 1       |
| <b>Judo:</b>                                            |         |
| • judogi .....                                          | 2       |
| <b>Karaté</b>                                           |         |
| • Karatégi .....                                        | 2       |
| <b>Matériel de base pour l'utilisateur occasionnel:</b> |         |
| • chaussettes .....                                     | 1       |
| • t-shirt .....                                         | 1       |
| • short .....                                           | 1       |
| • serviette .....                                       | 1       |
| • cadenas .....                                         | 1       |
| • tout ce qui précède .....                             | 4       |
| <b>Chandails d'équipe:</b>                              |         |
| • chandail à l'unité .....                              | 1       |
| • série de 12 chandails .....                           | 6       |
| • sifflet .....                                         | 1       |
| <b>Bâtons et sacs de golf:</b>                          |         |
| • ensemble: sur semaine .....                           | 5       |
| fin de semaine .....                                    | 8       |
| • panier de balles (pour une heure) .....               | 2       |
| • bois et fer à l'unité .....                           | 1       |
| <b>Ski de fond:</b>                                     |         |
| • sur semaine: ensemble .....                           | 5       |
| • fin de semaine: ensemble .....                        | 7       |
| • la paire de skis par jour .....                       | 3       |
| • la paire de bâtons par jour .....                     | 1       |
| • la paire de chaussures par jour .....                 | 2       |
| <b>Hockey:</b>                                          |         |
| • matériel de gardien de but (casque,                   |         |
| visière, plastron, épaulettes, support,                 |         |
| culotte, jambières, gants, biscuit) .....               | 9       |
| • hockey de gardien de but .....                        | 2       |
| • chandail et bas à l'unité .....                       | 2       |
| • série de 12 chandails et bas .....                    | 9       |
| <b>Hockey cosom:</b>                                    |         |
| • matériel de gardien de but .....                      | 6       |
| • hockey de gardien de but .....                        | 3       |
| • hockey de joueur .....                                | 2       |
| • balle .....                                           | 1       |
| <b>Ballon sur glace:</b>                                |         |
| • ballon .....                                          | 2       |
| • matériel de gardien de but                            |         |
| (biscuit, casque et visière) .....                      | 3       |
| <b>Balle molle</b>                                      |         |
| • gant .....                                            | 2       |
| • bâton .....                                           | 1       |
| • matériel de receveur .....                            | 3       |
| N.B.: Pour 10 semaines et plus, réduction de 50%.       |         |
| *Il en coûte 1\$ pour obtenir un jeton                  |         |

## LE MATÉRIEL ET L'ÉQUIPEMENT SPORTIFS

### □ Prêt et location de matériel et d'équipement

- **Activités d'enseignement:** Dans le cadre d'une activité pédagogique créditée, offerte par la Faculté d'éducation physique et sportive ou par une autre unité d'enseignement de l'université, le Centre sportif fournit le matériel et l'équipement nécessaires au bon déroulement de l'activité, sur le plateau et les installations sportives.

### • Programmes offerts par la Section des activités physiques:

- **Activités dirigées:** Le Centre sportif offre gratuitement à ses membres le service de prêt du matériel nécessaire au déroulement d'une activité dirigée de niveau "débutant" seulement. Pour les niveaux "avancés", le participant doit défrayer un coût de location du matériel, selon le tarif établi dans la grille dans cette page. Les espadrilles, le maillot et le casque de bain ne sont pas fournis par le Centre sportif.

- **Activités récréatives:** Tout usager membre du Centre sportif peut bénéficier du service de location de matériel sportif pour les activités récréatives.

### • Durée maximale du prêt et de la location

- À l'exception du matériel de base, tout matériel servant à l'intérieur du Pavillon Univestrie est prêté pour une durée maximale de deux heures.

- Pour le matériel utilisé à l'extérieur du Pavillon Univestrie, l'utilisateur doit se présenter au comptoir de prêt de matériel du lundi au jeudi pendant les heures d'ouverture du Pavillon Univestrie. Le matériel emprunté doit être retourné avant 12 h le lendemain.

- La période de prêt de fin de semaine débute le vendredi à compter de 12 h. Le matériel emprunté doit être retourné avant 12 h le lundi suivant. L'utilisateur qui remet du matériel en retard doit payer le montant de la location de l'article, plus 1 \$ par jour de retard.

- L'utilisateur qui brise ou perd de l'équipement doit en payer le coût de remplacement moins la dépréciation de:

- 5% après les premiers six mois d'usage;
- 10% après la 1<sup>re</sup> année d'usage;
- 20% après la 2<sup>e</sup> année d'usage;

- 30% après la 3<sup>e</sup> année d'usage;
- 50% pour la 4<sup>e</sup> année et plus.

**N.B.:** Une carte d'identité est exigée pour toute location de matériel et d'équipement.

### □ Location de panier ou de casier

Le service de location de panier ou de casier est accessible aux membres (voir "Les tarifs 1992", page 18).

- Avec le panier, l'utilisateur reçoit un cadenas et un matériel de base complet (chaussettes, t-shirt, short, serviette). Le Centre sportif offre deux types de paniers: le panier simple ou encore le panier avec espace de rangement pour une raquette.

- Avec le casier, l'utilisateur reçoit deux cadenas, un matériel de base complet (chaussettes, t-shirt, short, serviette) ainsi qu'un panier.

### □ Date limite pour le retour du matériel, des paniers et casiers:

- Session automne: 20 décembre à 21 h
- Session hiver: vendredi 24 avril à 21 h
- Session automne-hiver: vendredi 24 avril à 21 h
- Session hiver-été: vendredi 21 août à 19 h
- Session été et annuel: vendredi 21 août à 19 h

Après la date limite, tous les casiers et les paniers seront vidés et leur contenu sera déposé dans des sacs. Le contenu sera gardé pendant cinq mois à compter de la date où le casier ou le panier aura été vidé. Après cette date, le contenu sera distribué à des organismes à but non lucratif.

**Note:** Vous pouvez vous procurer du matériel; — du lundi au vendredi de 7 h à 22 h 30 et la fin de semaine de 9 h à 16 h (session automne et hiver) — du lundi au vendredi de 7 h à 20 h et la fin de semaine de 9 h à 16 h (session été), sauf en juillet et août alors que le Centre est fermé le dimanche. Cependant, sur semaine vous devez vous procurer des jetons ou défrayer le coût de location au poste d'accueil avant 21 h 55 (session automne et hiver) et avant 19 h 55 (session été).



- 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



## LA NATATION POURQUOI PAS POUR TOI!

(voir activités de base)

VIENS PLONGER  
AVEC NOUS!  
INITIATION ET  
DEVELOPPEMENT

## LES ACTIVITÉS A



Coordonnatrice:  
Thérèse Côté  
(821-7592)  
Secrétaire:  
Cécile Thérberge  
(821-7588)

### ACTIVITÉS DE BASE

| ACTIVITÉ            | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | HORAIRE ET CONTINGEMENT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DÉBUT                                                                      | FIN                                                                        | FRAIS POUR USAGERS                                                                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BAIN RÉCRÉATIF      | 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. 18). 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... | Lundi au vendredi, de 7 h à 22 h 30, selon la disponibilité des plateaux.<br>Samedi et dimanche, de 9 h à 16 h 30, selon la disponibilité des plateaux.<br><b>N.B.: Le vendredi, les enfants de 14 ans ou moins sont admis à compter de 19 h.</b><br>— Pour les horaires spéciaux, les journées de congé des écoles primaires et secondaires, les journées de fermetures totales ou partielles et les journées où la piscine est réservée pour des compétitions; voir la section «Horaire» à la page 2 de ce guide. | 3 janvier                                                                  | 28 avril                                                                   | Membre: gratuit<br>Non-membre:<br>15 ans ou plus 4,67 \$/séance<br>14 ans ou moins 2,80 \$/séance<br>5 ans et moins: gratuit |
| AQUAPHOBIE 1        | S'adresse aux adultes qui craignent l'eau. À 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 et 2</b><br>Lundi et mercredi, de 7 h à 7 h 30<br>Mardi et jeudi, de 12 h 10 à 13 h 30, ou de 19 h à 19 h 50.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                            |                                                                            |                                                                                                                              |
| AQUAPHOBIE 2        | Pour les nageurs adultes qui craignent l'eau profonde. Des exercices de flottabilité, de détente et de propulsion vous permettront d'améliorer votre confiance peu importe la profondeur d'eau, vos techniques de nage et votre condition physique en général.                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |                                                                            |                                                                                                                              |
| NATATION jaune      | Craint de mettre la tête sous l'eau.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |                                                                            |                                                                                                                              |
| NATATION orange     | Met la tête sous l'eau et peut flotter sur le ventre.<br><b>Préalable:</b> Natation jaune.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |                                                                            |                                                                                                                              |
| NATATION rouge      | Peut nager 5 mètres sur le dos et 5 mètres sur le ventre.<br><b>Préalable:</b> Natation orange.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |                                                                            |                                                                                                                              |
| NATATION 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.<br><b>Préalable:</b> Natation rouge.                                                                                                                                                                                                               | <b>Session 1 et 2</b> (Pour tous les niveaux)<br>Lundi et mercredi, de 7 h à 7 h 50<br>Mardi et jeudi de 11 h 55 à 12 h 45<br><b>Sessions 1 et 2 (rouge et marron)</b><br>Mardi et jeudi, de 19 h à 19 h 50<br><b>Sessions 1 et 2 (bleu, vert, gris et blanc)</b><br>Mardi et jeudi, de 20 h à 20 h 50                                                                                                                                                                                                              | <b>Session 1</b><br>Sem. du 20 janv.<br><b>Session 2</b><br>Sem. du 9 mars | <b>Session 1</b><br>Sem. du 17 fév.<br><b>Session 2</b><br>Sem. du 6 avril | Membre: 28,04 \$<br>Non-membre: 57,94 \$                                                                                     |
| NATATION bleu       | Paut nager 25 mètres au crawl et 15 mètres sur le dos.<br><b>Préalable:</b> Natation marron                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |                                                                            |                                                                                                                              |
| NATATION vert       | Peut nager 50 mètres au crawl et 25 mètres au dos crawlé.<br><b>Préalable:</b> Natation bleu                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |                                                                            |                                                                                                                              |
| NATATION gris       | Peut nager 50 mètres au crawl, 50 mètres au dos crawlé et 25 mètres au dos élémentaire.<br><b>Préalable:</b> Natation vert.                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |                                                                            |                                                                                                                              |
| NATATION blanc      | Peut nager 50 mètres au crawl, 50 mètres au dos crawlé, 50 mètres au dos élémentaire et 25 mètres à la brasse.<br><b>Préalable:</b> Natation gris.                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |                                                                            |                                                                                                                              |
| COURS INDIVIDUALISÉ | Toute personne ou groupe de cinq ou moins qui désire suivre un cours privé doit contacter la coordonnatrice des activités aquatiques au 821-7592 afin de déterminer la nature du ou des cours.                                                                                                                                                                                    | Lundi au vendredi entre 7 h et 22 h 30<br>Samedi et dimanche, entre 9 h et 16 h 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Selon du ou                                                                | la nature des cours                                                        | Selon la nature du ou des cours.                                                                                             |

### PÉRINATALITÉ

| ACTIVITÉ                         | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | HORAIRE ET CONTINGEMENT                                                                                                                                                                                 | DÉBUT                                                         | FIN                                                      | FRAIS POUR USAGERS                                                                                        |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RENCONTRES THÉORIQUES PRÉNATALES | Ces rencontres visent à informer les futurs parents sur les multiples aspects de la grossesse, les différentes méthodes d'accouchement, le rôle du partenaire, les respirations et les positions à adopter pendant le travail et l'accouchement. La série de huit rencontres comprend aussi une visite dans les hôpitaux (CHUS et/ou St-Vincent-de-Paul).                                                                        | <b>Session 1</b><br>Lundi de 19 h à 21 h 30 (studio de danse).                                                                                                                                          | <b>Session 1</b><br>20 janvier<br><b>Session 2</b><br>16 mars | <b>Session 1</b><br>9 mars<br><b>Session 2</b><br>4 mai  | Membre: ..... 63,55 \$<br>Non-membre: ..... 100 \$<br>Conjoint: gratuit                                   |
| EXERCICE AQUATIQUE PRÉNATAL      | 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><br>Lundi et mercredi, de 19 h à 19 h 50, de 20 h à 20 h 50<br>Mardi et jeudi, de 9 h 15 à 10 h 05, de 19 h à 19 h 50<br><b>N.B.: Pas de cours les 13 février et le 20 avril.</b> | <b>Session 1</b><br>13 janvier<br><b>Session 2</b><br>9 mars  | <b>Session 1</b><br>10 mars<br><b>Session 2</b><br>4 mai | <b>Session 1 ou 2</b><br>Membre: ..... 40,19 \$<br>Non-membre: ..... 75,70 \$<br>Conjoint: ..... 10,28 \$ |
| EXERCICE AQUATIQUE POSTNATAL     | 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>Sessions 1 et 2</b><br>Lundi et mercredi, de 20 h à 20 h 50<br>Mardi et jeudi, de 10 h 15 à 11 h 05<br><b>N.B.: Pas de cours les 13 février et le 20 avril.</b>                                      | <b>Session 1</b><br>13 janvier<br><b>Session 2</b><br>9 mars  | <b>Session 1</b><br>10 mars<br><b>Session 2</b><br>4 mai | Voir Exercice aquatique-prénatal ci-haut.                                                                 |
| MAMAN ET MOI 6 à 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.                                                                                                                                                                                                                                 | Lundi, de 10 h à 11 h 15<br>(salle de judo et piscine)<br><b>N.B.: Pas de cours le 20 avril.</b>                                                                                                        | <b>Session 1</b><br>13 janvier<br><b>Session 2</b><br>9 mars  | <b>Session 1</b><br>2 mars<br><b>Session 2</b><br>4 mai  | <b>Session 1 ou 2</b><br>Membre: ..... 37,38 \$<br>Non-membre: ..... 71,03 \$<br>Conjoint: ..... 10,28 \$ |
| NATATION 1 à 5 ans               | Voir section des activités aquatiques pour enfants, à la page 8.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                               |                                                          |                                                                                                           |

# INITIATION AQUATIQUES ET PÉRINATALES

donnatrice:  
se Côte  
(7592)  
taire:  
e Théberge  
(7588)

Le Centre sportif offre également de nombreuses activités aquatiques pour les enfants (voir page 8 du présent guide).



UN COURS  
DE SAUVETEUR:  
POUR UN  
TRAVAIL D'ÉTÉ...  
(voir formation en sauvetage)

11

## AUTRES COURS ET FORMATION EN SAUVETAGE

| ACTIVITÉ                                                         | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | HORAIRE ET CONTINGENTEMENT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DÉBUT                                                              | FIN                                                                | FRAIS POUR USAGERS                                   |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| PLONGEON                                                         | Cours d'initiation et de perfectionnement aux tremplins 1m, 3m et 5m.<br><b>Préalable:</b> Être à l'aise en eau profonde.                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mardi et jeudi, de 21 h à 21 h 50                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Session 1<br>sem. du<br>20 janv.<br>Session 2<br>sem. du<br>4 mars | Session 1<br>sem. du<br>17 fév.<br>Session 2<br>sem. du<br>6 avril | Membre:..... 28,04 \$<br>Non-membre:..... 57,94 \$   |
| NAGE<br>SYNCHRONISÉE                                             | Explorez une autre activité afin d'acquies de nouvelles habiletés, au son de la musique et améliorer votre condition physique. Idéal pour s'amuser et exprimer sa créativité.                                                                                                                                                                                                                            | Lundi et mercredi: 7 h à 7 h 50 ou<br>Mardi et jeudi: 12 h à 12 h 50                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Session 1<br>sem. du<br>20 janv.<br>Session 2<br>sem. du<br>4 mars | Session 1<br>sem. du<br>17 fév.<br>Session 2<br>sem. du<br>6 avril | Membre:..... 28,04 \$<br>Non-membre:..... 57,94 \$   |
| CLUB DES<br>NAGEURS<br>natation des<br>maîtres                   | 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, les méthodes d'entraînement, les corrections des styles de nage, tout en rencontrant des gens qui partagent le même goût de la pratique de la natation.<br>Club des maîtres compétitifs: voir section club sportif p. 19. | Lundi, de 12 h à 13 h 15 ou de 19 h à 20 h 30<br>Mardi, de 7 h à 8 h 15<br>Mercredi, de 12 h à 13 h 15 ou de 19 h à 20 h 30<br>Jeudi, de 7 h à 8 h 15<br>Vendredi, de 12 h à 13 h 15<br>• Il est à noter que les heures du lundi au mercredi soir sont limitées à 25 participants. Nous vous suggérons de choisir un soir avec un matin ou un midi.<br><b>N.B.: Pas d'entraînement les 14 février, 17 et 20 avril.</b> | 20 janvier                                                         | 24 avril                                                           | Membre:..... 44,86 \$<br>Non-membre:..... 88,79 \$   |
| PLONGÉE<br>SOUS-MARINE<br>élémentaire                            | Cours théorique et pratique traitant des techniques de base de la plongée (avec bouteilles). La réussite du cours mène à la certification F.Q.A.S.<br>Matériel nécessaire: Palmes, masque et tuba (possibilité de location pour la durée du cours au tarif de 30 \$).                                                                                                                                    | Mercredi de 19 h à 20 h 30 (salle 227),<br>de 21 h à 22 h 50 (piscine).<br>Soirée d'information le mercredi 15 janvier à la salle 227 à 19 h<br><b>N.B.: Pratique libre le 4 mars.</b>                                                                                                                                                                                                                                 | 15 janvier                                                         | 25 mars                                                            | Membre:..... 129,91 \$<br>Non-membre:..... 177,57 \$ |
| SAUVETAGE<br>médaillon de<br>bronze et<br>croix de bronze        | La réussite de ce cours vous permet d'être assistant surveillant-sauveteur.<br><b>Préalable:</b> Avoir 15 ans; niveau blanc ou l'équivalent.                                                                                                                                                                                                                                                             | Lundi, de 19 h à 20 h 30 (salle 227),<br>de 20 h 30 à 22 h 50 (piscine).<br><b>N.B.: Pas de cours le 20 avril.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 13 janvier                                                         | 20 avril                                                           | Membre:..... 150,47 \$<br>Non-membre:..... 195,33 \$ |
| SAUVETAGE<br>sauveteur national                                  | La réussite de ce cours vous permet d'être surveillant-sauveteur.<br><b>Préalable:</b> Avoir 16 ans, un certificat de croix de bronze.                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jeudi, de 19 h à 20 h 30 (salle 227)<br>de 20 h 30 à 22 h 50 (piscine).<br><b>N.B.: Pas de cours le 13 février.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 16 janvier                                                         | 9 avril                                                            | Membre:..... 132,71 \$<br>Non-membre:..... 184,11 \$ |
| MONITEUR<br>DE LA CROIX-<br>ROUGE                                | La réussite de ce cours vous permet d'être moniteur de natation.<br><b>Préalable:</b> Avoir 17 ans et un certificat de leader.                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mardi, de 19 h à 21 h (salle 227),<br>de 21 h à 22 h 50 (piscine).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14 janvier                                                         | 17 mars                                                            | Membre:..... 109,35 \$<br>Non-membre:..... 147,66 \$ |
| MONITEUR DE<br>LA SOCIÉTÉ<br>ROYALE DE<br>SAUVETAGE<br>DU CANADA | La réussite de ce cours permet d'être moniteur en sauvetage.<br><b>Préalable:</b> Avoir 17 ans, un certificat de réanimation sénior et de médaille de bronze.                                                                                                                                                                                                                                            | Mardi, de 19 h à 21 h (salle 227),<br>de 21 h à 22 h 50 (piscine).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 24 mars                                                            | 5 mai                                                              | Membre:..... 94,39 \$<br>Non-membre:..... 122,43 \$  |
| RÉANIMATION<br>soins immédiats<br>RCR                            | 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 en reconnaître les signes et les symptômes, à réagir efficacement, à administrer les techniques de réanimation seul ou avec l'aide d'un sauveteur.                                                                                                    | Mardi et jeudi 18 h 30 à 22 h 30<br>Salles 322-323.<br>Dans les frais d'inscription est inclus le volume «Réanimation cardio-respiratoire» et l'attestation.                                                                                                                                                                                                                                                           | • 11 fév.<br>• 10 mars<br>• 30 mars                                | • 13 fév.<br>• 11 mars<br>• 31 mars                                | Membre:..... 49,53 \$<br>Non-membre:..... 58,88 \$   |

## NOMBRE DE COULOIRS DISPONIBLES AUX HEURES D'OUVERTURE

| HEURE   | DU LUNDI AU VENDREDI         | SAMEDI ET DIMANCHE               |
|---------|------------------------------|----------------------------------|
| 7 h     | Trois couloirs               | Fermée                           |
| 8 h     | Trois couloirs               | Fermée                           |
| 9 h     | Trois couloirs               | Deux couloirs et partie profonde |
| 10 h    | Trois couloirs               | Deux couloirs et partie profonde |
| 11 h    | Huit couloirs et barboteuse  | Deux couloirs et partie profonde |
| 12 h    | Trois couloirs et barboteuse | Deux couloirs et partie profonde |
| 13 h    | Trois couloirs               | Toute la piscine                 |
| 14 h    | Trois couloirs               | Toute la piscine                 |
| 15 h    | Huit couloirs et barboteuse  | Toute la piscine                 |
| 16 h 30 | Trois couloirs               | Fermée                           |
| 18 h    | Trois couloirs               | Fermée                           |
| 19 h    | Trois à cinq couloirs        | Fermée                           |
| 20 h    | Trois à cinq couloirs        | Fermée                           |
| 21 h    | Huit couloirs                | Fermée                           |
| 22 h    | Huit couloirs                | Fermée                           |
| 22 h 30 | Fermée                       | Fermée                           |

\* Il est entendu que le nombre de couloirs indiqué constitue un minimum. De plus, les heures ombragées sont fortement suggérées par la direction du Centre sportif.

À l'occasion des congés scolaires de la Commission scolaire catholique de Sherbrooke, le personnel de la piscine du Pavillon Univestrie accueille les enfants de 14 ans ou moins entre 13 h 30 et 16 h, selon le tarif indiqué à la page 8.

Au cours du trimestre d'hiver, ces congés sont les suivants:

- 3, 6, 29, 30 et 31 janvier
- 2, 3, 4, 5, 6 et 9 mars
- 15, 16, 17, 20 et 21 avril

# LES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES



**Coordonnateur:**  
Jean Poirier  
(821-7574)  
**Secrétaire:**  
Christiane Bolduc  
(821-7590)

**GÉNÉRALITÉS:** Les activités récréatives permettent à l'utilisateur régulier ou 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 liées à l'enseignement, les renseignements ci-dessous ne tiennent pas compte des nombreuses périodes disponibles entre 7 h et 18 h. L'utilisateur est prié de vérifier auprès des préposés à l'accueil, l'horaire des activités récréatives.



12

| Activités sans réservation | ACTIVITÉ                 | ENDROIT                                                    | HORAIRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | RESTRICTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | FONCTIONNEMENT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | BAIN RÉCRÉATIF           | Piscine                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Voir Les activités aquatiques                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                            | CONDITIONNEMENT PHYSIQUE | Salle de musculation                                       | Du lundi au vendredi, de 7 h à 22 h<br>Samedi, de 9 h 30 à 16 h 30<br>Dimanche, de 12 h 30 à 16 h 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                            | GOLF                     | Salle 129                                                  | Heures d'ouverture du Pavillon Universtrie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lundi et mardi, de 9 h à 16 h, selon la disponibilité des plateaux. Tous les autres jours, aux heures d'ouverture du Pavillon Universtrie.                                                                                                                                                                                                                               | Les usagers intéressés à frapper des balles de golf doivent s'adresser aux préposés afin d'avoir accès à la salle. Les usagers peuvent également louer les bâtons de golf et les balles.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                            | JOGGING                  | Stade ou extérieur.                                        | Heures d'ouverture du Pavillon Universtrie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Janvier: les 7, 8 et 9 toute la journée; le 10, jusqu'à 17 h; le 17, à compter de 19 h; les 18 et 19, toute la journée; les 23 et 24, jusqu'à 11 h 30, le 25, de 12 h 30 à 16 h 30; le 30, à compter de 12 h.<br>Février: les 8, 28 et 29, toute la journée.<br>Mars: les 1 et 14, toute la journée.<br>Avril: les 3 et 4 de 15 h à 17 h; du 20 au 27, toute la journée. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Activités avec réservation | TENNIS DE TABLE          | Corridor du troisième étage                                | Heures d'ouverture du Pavillon Universtrie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Quatre tables sont disponibles. Les filets sont au comptoir de prêt d'équipement.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | BADMINTON                | Gymnase 1<br>(4 terrains)<br><br>Gymnase 2<br>(4 terrains) | Lundi, de 20 h 30 à 23 h<br>Mercredi, de 20 h 30 à 23 h<br>Vendredi, de 18 h à 23 h<br>Samedi, de 12 h à 16 h<br>Dimanche, de 12 h à 16 h<br><br>Lundi, de 20 h à 23 h<br>Mardi, de 18 h à 20 h<br>Mercredi, de 20 h à 23 h<br>Vendredi, 18 h à 23 h<br>Samedi, de 12 h à 16 h<br>Dimanche, de 12 h à 16 h<br><b>N.B.: Les samedis et dimanches, les terrains de badminton du gymnase 1, seront disponibles entre 9 h et 12 h s'il n'y a pas de réservation en volleyball le samedi, ou en basketball, le dimanche.</b> | Janvier: les 10, 11 et 12, toute la journée; les 23 et 24 de 8 h à 11 h 30; le 25, de 12 h 30 à 16 h 30.<br>Mars: le 14, toute la journée. Le 20, en soirée pour tournoi des usagers.<br>Avril: les 3, 4, 5 et du 20 au 27, toute la journée.                                                                                                                            | <b>Gymnase 1</b><br>Pour réserver un terrain, il faut se présenter à compter de 17 h au poste d'accueil, on vous attribuera le prochain terrain disponible.<br><b>Gymnase 2</b><br><b>RÉSERVATIONS CONVENTIONNELLES</b><br>Elle se prennent du lundi au vendredi au numéro 821-7575, entre 7 h et 22 h. Les réservations doivent être prises deux jours à l'avance.<br><b>RÉSERVATIONS PRIVILÉGIÉES</b><br>Elles permettent 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.<br>Nombre maximal accepté: 100<br><b>Frais:</b><br>Hiver seulement: ..... 32,71 \$<br>Été: ..... 15,88 \$<br>Hiver et été: ..... 36,44 \$<br><b>Date:</b> le 6 janvier pour la semaine du 13 janvier.<br><b>RÉSERVATIONS LE JOUR MÊME.</b><br>(sports de raquette seulement)<br>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 h et 22 h. |
|                            | BALLON SUR GLACE         | Arénas Yvan Dugré, Eugène Lalonde et Palais des sports.    | <b>TARIFS:</b><br>SEMAINE: De 7 h à 16 h<br><br>C.S. RÉG.<br>Palais des sports 60 \$/h 75 \$/h<br>Eugène Lalonde 50 \$/h 75 \$/h<br>Yvan Dugré 50 \$/h 75 \$/h<br>de 16 h à 1 h<br>Palais des sports 75 \$/h 115 \$/h<br>Eugène Lalonde 75 \$/h 105 \$/h<br>Yvan Dugré 75 \$/h 100 \$/h<br>FIN DE SEMAINE: En tout temps<br>Palais des sports 75 \$/h 115 \$/h<br>Eugène Lalonde 75 \$/h 105 \$/h<br>Yvan Dugré 75 \$/h 100 \$/h                                                                                        | Accessible selon la disponibilité des glaces.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Le programme récréatif du Centre sportif vous permet de réserver des glaces et de profiter d'une réduction. Les réservations se font au secrétariat du Centre sportif.<br><b>N.B.: Les rabais ne sont consentis qu'aux groupes d'étudiants.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



**LA STATION  
ROCK  
DÉTENTE  
DE L'ESTRIE**



# LES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES (suite)

13

Activités avec réservation (suite)

| ACTIVITÉ     | ENDROIT                                               | HORAIRE                                                                                                                                                                                          | RESTRICTION                                                                                                                              | FONCTIONNEMENT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BASKETBALL   | Gymnase 1                                             | Dimanche, 9 h à 12 h<br>N.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. | Janvier: le 12, toute la journée.<br>Mars: le 20, en soirée pour le tournoi des usagers.<br>Avril: le 5 et du 20 au 27 toute la journée. | Les réservations doivent être faites de cinq à trois jours à l'avance. Voir «Réservations conventionnelles, Badminton». La durée d'une période de jeu est de 60 minutes, sauf si elle est suivie d'un changement d'activité ou de programme. 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.<br>En basketball, un nombre minimum de huit joueurs est requis pour que la réservation d'un terrain soit accordée. |
| ÉQUITATION   | Centre équestre de l'Estrie                           | L'utilisateur doit appeler lui-même pour réserver sa période de randonnée, en composant le numéro indiqué sur le billet.                                                                         | L'utilisateur se présente au poste d'accueil du Pavillon Univestrie pour se procurer son billet.                                         | Prix: 12 \$/heure                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ESCALADE     | Mur intérieur du stade du Pavillon Univestrie         | Tous les jours de la semaine entre 9 h et 17 h. La fin de semaine, entre 9 h et 16 h.                                                                                                            |                                                                                                                                          | Les utilisateurs du mur devront, au préalable, faire la démonstration de leur certification en escalade. Pour se faire, joindre Régent Roy au 821-7596. M. Roy est aussi la personne-ressource auprès des groupes qui voudraient utiliser le mur.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| DANSE        | Studio de danse ou salle de karaté.                   | Tous les jours.                                                                                                                                                                                  | Selon la disponibilité.                                                                                                                  | Les réservations doivent être faites de cinq à trois jours à l'avance.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| HOCKEY       | Arénas Yvan Dugré, Eugène Talon et Palais des sports. | Voir ballon sur glace.                                                                                                                                                                           | Accessible selon la disponibilité des glaces.                                                                                            | Voir ballon sur glace.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| HOCKEY COSOM | Gymnases 1 et 2.                                      | Du lundi au vendredi, de 7 h à 17 h.                                                                                                                                                             | Selon la disponibilité des plateaux.                                                                                                     | Voir Basketball.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| JUDO*        | Salle de judo.                                        | Tous les jours.                                                                                                                                                                                  | Selon la disponibilité du local.                                                                                                         | Voir Danse.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| KARATÉ*      | Salle de karaté.                                      | Tous les jours.                                                                                                                                                                                  | Selon la disponibilité du local.                                                                                                         | Voir Danse.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

\* N.B.: Ces activités requièrent la supervision d'une personne compétente.

Le plus grand centre d'information de l'habitation en Estrie

## EXPO HABITAT DE L'ESTRIE

23 au 26 avril 1992

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Pavillon Univestrie

Jeudi: 17 h à 22 h.

Vendredi, samedi: 12 h à 22 h.

Dimanche: 12 h à 19 h.

10 ans de présence en Estrie

### ATTRACTIONS

- La Maison du jeune couple
- Le Carrefour rénovation
- Design 92

Tirage du 10e anniversaire

Stationnement gratuit. — Services de minibus.



Organisé par Région de l'Estrie

**Admission: 6 \$**



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



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

# LES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES (suite)

14

Activités avec réservation (suite)

| ACTIVITÉS      | ENDROIT                           | HORAIRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | RESTRICTION                                                                                                                                               | FONCTIONNEMENT                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RACQUETBALL    | Courts de racquetball             | Tous les jours<br>Les périodes de jeu sont de 45 minutes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Selon la disponibilité des plateaux.<br>N.B.: Le 14 février, tournoi des usagers                                                                          | RÉSERVATIONS CONVENTIONNELLES:<br>Voir Badminton.<br>RÉSERVATIONS PRIVILÉGIÉES:<br>Description, tarif et date: voir Badminton.<br>Nombre maximal accepté: 70                                                                                                                                                    |
| SOCCER À TROIS | Stade<br>N.B. Sur plateaux 3 et 4 | Du lundi au vendredi, de 7 h à 17 h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Selon la disponibilité des plateaux                                                                                                                       | Voir Basketball.<br>Un nombre minimum de dix joueurs est requis pour accorder la réservation.                                                                                                                                                                                                                   |
| SQUASH         | Courts de squash                  | Tous les jours<br>Les périodes de jeu sont de 45 minutes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Selon la disponibilité des plateaux.<br>N.B.: Le 14 février, tournoi des usagers.                                                                         | RÉSERVATIONS CONVENTIONNELLES<br>Voir Badminton<br>RÉSERVATIONS PRIVILÉGIÉES<br>Description, tarif et date: voir Badminton<br>Nombre maximal accepté: 100                                                                                                                                                       |
| TENNIS         | Stade intérieur                   | Lundi: terrain 1 et 2, de 19 h à 21 h<br>terrains 1, 2, 3 et 4, de 21 h à 23 h<br>Mercredi: terrains 1 et 2, de 19 h à 21 h<br>terrains 1 et 4, de 21 h à 23 h<br>Vendredi: terrains 1 et 4, de 20 h à 23 h<br>Samedi: terrain 3 et 4, de 9 h à 12 h<br>terrains 1, 2, 3 et 4, de 12 h à 16 h<br>Dimanche: terrains 1, 2, 3 et 4, de 13 h à 16 h<br>N.B.: Les mercredis de 21 h à 23 h et les vendredis de 20 h à 23 h, les terrains de tennis 3 et 4 seront disponibles s'il n'y a pas de réservations en volleyball. Les terrains pourront être réservés deux jours à l'avance. | Voir Jogging plus les terrains 2 et 3 de 18 h à 22 h aux dates suivantes: 10 et 29 janvier, 5 et 26 février.<br>N.B.: 27 et 28 mars, tournoi des usagers. | RÉSERVATIONS CONVENTIONNELLES<br>Voir Badminton.<br>RÉSERVATIONS PRIVILÉGIÉES:<br>Description, et procédure: voir Badminton.<br>Nombre maximal accepté: 30.<br>Frais:<br>Hiver seulement: .....61,69 \$<br>Ete: .....29,90 \$<br>Hiver et été: .....71,97 \$<br>Date: Le 6 janv. pour la semaine du 13 janvier. |
| VOLLEYBALL     | Stade intérieur ou gymnase        | Stade<br>Mercredi: 2 terrains de 21 h à 23 h<br>Vendredi: 2 terrains de 20 h à 23 h<br>Gymnase 1<br>Samedi, de 9 h à 12 h<br>N.B.: S'il n'y a pas de réservation, les terrains seront montés pour le tennis et pourront être réservés deux jours à l'avance.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Voir Tennis                                                                                                                                               | Voir Basketball.<br>Un nombre minimum de huit joueurs est requis pour accorder un terrain réglementaire.                                                                                                                                                                                                        |



**cfks**  
super 30tv  
SHERBROOKE

UNE STATION DU GROUPE COGECO

## JOUER COMME UN CHAMPION !



Jacques Lavoie  
Luc Larochelle • Bertrand Gosselin • Jean Arel

Misez sur vos  
**QUATRE ATOUTS,**  
les membres de l'équipe  
**BONJOUR CHAMPION**  
et tous leurs collaborateurs  
dès 5h15

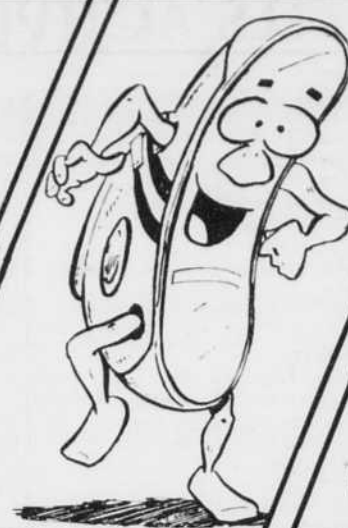
**CHLT 63AM**  
La super station de l'Estrie

# LES ACTIVITÉS INTRA-MUROS



**Coordonnateur:**  
Raymond Bussière  
(821-7582)  
**Secrétaire:**  
Diane Boudreault  
(821-7585)

**GÉNÉRALITÉS:** • Les activités compétitives se tiennent dans le cadre de ligue ou tournoi.  
• Objectif: 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 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.  
• Joueurs élités: les joueurs d'équipes élités ne pourront s'intégrer à une équipe intra-muros dans le même sport que leur spécialité qu'après l'approbation des autres équipes lors de la réunion des capitaines.



**15**  
**Pour  
le  
plaisir  
de jouer**

| ACTIVITÉ                          | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | INSCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | RÉUNION DES CAPITAINES                                                                                                             | FRAIS POUR USAGERS                                                                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BALLON SUR GLACE</b>           | <b>LIGUE MIXTE:</b><br>• Maximum d'équipes: 6<br>• Minimum d'équipes: 4<br>• Minimum de joueurs par équipe: 11<br>• Maximum de joueurs par équipe: 17<br>• Minimum de filles sur le terrain: 2<br><b>HORAIRE:</b> Lundi<br><b>DÉBUT:</b> 20 janvier<br><b>ENDROIT:</b> Aréna Mont Ste-Anne<br>Arbitres demandés. Rémunération 10,80\$ /match                                        | <b>PAR ÉQUIPE:</b><br>Heures et endroits:<br>Les 7, 8 et 9 janvier à la table des activités intra-muros, lors des séances d'inscription.<br>Dans le hall d'entrée du Pavillon Univestrie, à compter du 13 janvier, en semaine, de 12 h à 19 h jusqu'à 17 h le soir de la réunion des capitaines.<br><b>INDIVIDUELLE:</b><br>Les inscriptions individuelles sont acceptées à la réunion des capitaines en autant que des places sont disponibles. | <b>DATE:</b> 16 janvier<br><b>HEURE:</b> 18 h<br><b>ENDROIT:</b> Salon du Vert & Or, à la mezzanine derrière les gradins du stade. | Par équipe (glace incluse): 715 \$<br>Non-membre: supplément de 25 \$ par joueur. (T.P.S. non incluse) |
| <b>BASKETBALL FÉMININ</b>         | <b>LIGUE FÉMININE:</b><br>• Minimum et maximum d'équipe: 4<br>• Minimum de joueurs par équipe: 7<br><b>HORAIRE:</b> Lundi et jeudi, de 18 h 30 à minuit<br><b>DÉBUT:</b> 20 janvier<br><b>ENDROIT:</b> Gymnase 1 et gymnase de la FLSH.<br>Arbitres fédérés.<br>Marqueurs: 6 \$/match                                                                                               | <b>PAR ÉQUIPE:</b><br>Heures et endroits:<br>Les 7, 8 et 9 janvier à la table des activités intra-muros, lors des séances d'inscription. Dans le hall d'entrée du Pavillon Univestrie, à compter du 13 janvier, en semaine, de 12 h à 19 h jusqu'à 17 h le soir de la réunion des capitaines.<br><b>INDIVIDUELLE:</b><br>Les inscriptions individuelles sont acceptées à la réunion des capitaines en autant que des places sont disponibles.    | <b>DATE:</b> 15 janvier<br><b>HEURE:</b> 18 h<br><b>ENDROIT:</b> Espace près de la salle de judo                                   | Par équipe: 385 \$<br>Non-membre: supplément de 15 \$ par joueur (T.P.S. non incluse)                  |
| <b>BASKETBALL MASCULIN</b>        | <b>LIGUE MASCULINE:</b><br>• Maximum d'équipes: 10<br>• Minimum d'équipes: 4<br>• Minimum de joueurs par équipe: 7<br><b>HORAIRE:</b> Lundi et jeudi, de 18 h 30 à minuit<br><b>DÉBUT:</b> 20 janvier<br><b>ENDROIT:</b> Gymnase 1 et gymnase de la FLSH<br>Arbitres fédérés.<br>Marqueurs: 6 \$/match.                                                                             | <b>PAR ÉQUIPE:</b><br>Heures et endroits:<br>Les 7, 8 et 9 janvier à la table des activités intra-muros, lors des séances d'inscription. Dans le hall d'entrée du Pavillon Univestrie, à compter du 13 janvier, en semaine, de 12 h à 19 h jusqu'à 17 h le soir de la réunion des capitaines.<br><b>INDIVIDUELLE:</b><br>Les inscriptions individuelles sont acceptées à la réunion des capitaines en autant que des places sont disponibles.    | <b>DATE:</b> 15 janvier<br><b>HEURE:</b> 19 h<br><b>ENDROIT:</b> Espace près de la salle de judo                                   | Par équipe: 385 \$<br>Non-membre: supplément de 15 \$ par joueur. (T.P.S. non incluse)                 |
| <b>HOCKEY FÉMININ</b><br>Le Bahut | <b>LIGUE FÉMININE:</b><br>• Minimum et maximum d'équipes: 4<br>• Minimum de joueurs par équipe: 10<br><b>HORAIRE:</b> Mardi, à compter de 22 h 30<br><b>DÉBUT:</b> 21 janvier<br><b>ENDROIT:</b> Aréna du Mont Ste-Anne                                                                                                                                                             | <b>PAR ÉQUIPE:</b><br>Heures et endroits:<br>Les 7, 8 et 9 janvier à la table des activités intra-muros, lors des séances d'inscription. Dans le hall d'entrée du Pavillon Univestrie, à compter du 13 janvier, en semaine, de 12 h à 19 h jusqu'à 17 h le soir de la réunion des capitaines.<br><b>INDIVIDUELLE:</b><br>Les inscriptions individuelles sont acceptées à la réunion des capitaines en autant que des places sont disponibles.    | <b>DATE:</b> 21 janvier<br><b>HEURE:</b> 18 h<br><b>ENDROIT:</b> Salle 323                                                         | Par équipe (glace incluse): 615 \$<br>Non-membre: supplément de 25 \$ par joueur. (T.P.S. non incluse) |
| <b>HOCKEY MASCULIN</b>            | <b>LIGUE MASCULINE:</b><br>• Maximum d'équipes: 30<br>• Minimum de joueurs par équipe: 11<br><b>HORAIRE:</b> Dimanche, lundi, mardi, mercredi et jeudi, à compter de 22 h.<br><b>DÉBUT:</b> 19 janvier.<br><b>ENDROIT:</b> Aréna Yvan Dugré.<br>Arbitres demandés. Rémunération 9,50 \$ /match.                                                                                     | <b>PAR ÉQUIPE:</b><br>Heures et endroits:<br>Les 7, 8 et 9 janvier à la table des activités intra-muros, lors des séances d'inscription. Dans le hall d'entrée du Pavillon Univestrie, à compter du 13 janvier, en semaine, de 12 h à 19 h jusqu'à 17 h le soir de la réunion des capitaines.<br><b>INDIVIDUELLE:</b><br>Les inscriptions individuelles sont acceptées à la réunion des capitaines en autant que des places sont disponibles.    | <b>DATE:</b> 14 janvier<br><b>HEURE:</b> 18 h<br><b>ENDROIT:</b> Salle 322-323                                                     | Par équipe (glace incluse): 715 \$<br>Non-membre: supplément de 25 \$ par joueur. (T.P.S. non incluse) |
| <b>HOCKEY COSOM</b>               | <b>LIGUE MASCULINE ET MIXTE:</b><br>• Maximum d'équipes: 18 masculine 6 mixte<br>• Minimum d'équipes: 4<br>• Minimum de joueurs par équipe: 10<br>• Mixte, minimum de filles sur le terrain: 2<br><b>HORAIRE:</b> Mardi, de 19 h à minuit et jeudi, de 18 h à minuit.<br><b>DÉBUT:</b> 21 janvier<br><b>ENDROIT:</b> Gymnase 1 et 2<br>Arbitres demandés. Rémunération, 7 \$/match. | <b>PAR ÉQUIPE:</b><br>Heures et endroits:<br>Les 7, 8 et 9 janvier à la table des activités intra-muros, lors des séances d'inscription. Dans le hall d'entrée du Pavillon Univestrie, à compter du 13 janvier, en semaine, de 12 h à 19 h, jusqu'à 17 h le soir de la réunion des capitaines.<br><b>INDIVIDUELLE:</b><br>Les inscriptions individuelles sont acceptées à la réunion des capitaines en autant que des places sont disponibles.   | <b>DATE:</b> 20 janvier<br><b>HEURE:</b> 18 h<br><b>ENDROIT:</b> Salle près de la salle de golf                                    | Par équipe: 265 \$<br>Non-membre: supplément de 15 \$ par joueur. (T.P.S. non incluse)                 |



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  
4\$ (petites) – 5\$ (grosses)**

# LES ACTIVITÉS INTRA-MUROS (suite)

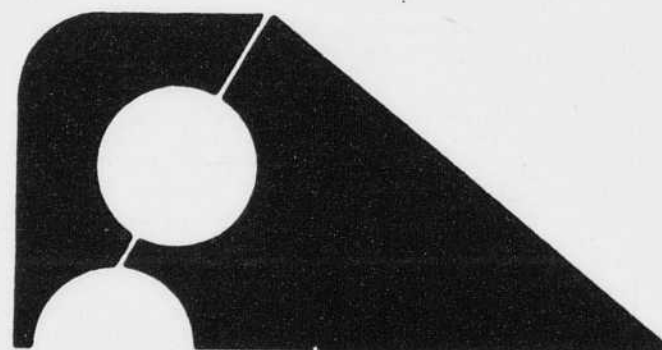
16

| ACTIVITÉ           | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | INSCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | RÉUNION DES CAPITAINES                                                         | FRAIS POUR USAGERS                                                                        |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| SOCCER             | <b>LIGUE MASCULINE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum d'équipes: 10</li> <li>• Minimum d'équipes: 4</li> <li>• Minimum de joueurs par équipe: 10</li> </ul> <b>HORAIRE:</b> Jeudi, de 19 h à minuit.<br><b>DÉBUT:</b> 16 janvier<br><b>ENDROIT:</b> Stade intérieur du Pavillon Univestrie.                                                                                                                        | <b>PAR ÉQUIPE:</b><br>Heures et endroits:<br>Les 7, 8 et 9 janvier à la table des activités intra-muros, lors des séances d'inscription.<br>Dans le hall d'entrée du Pavillon Univestrie, à compter du 13 janvier, en semaine, de 12 h à 19 h, jusqu'à 17 h le soir de la réunion des capitaines.<br><b>INDIVIDUELLE:</b><br>Les inscriptions individuelles sont acceptées à la réunion des capitaines en autant que des places sont disponibles. | <b>DATE:</b> 15 janvier<br><b>HEURE:</b> 19 h<br><b>ENDROIT:</b> Salle 322     | Par équipe: 220 \$<br>Non-membre: supplément de 15 \$ par joueur.<br>(T.P.S. non incluse) |
| VOLLEYBALL MIXTE   | <b>LIGUE MIXTE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum d'équipes: 68</li> <li>• Catégories: AAA, AA, A, BBB, BB, B</li> <li>• Minimum de joueurs par équipe: 7</li> <li>• Minimum de filles sur le terrain: 2</li> </ul> <b>HORAIRE:</b> Mardi, de 18 h à minuit.<br><b>DÉBUT:</b> 21 janvier.<br><b>ENDROIT:</b> Stade intérieur et gymnase du Pavillon Univestrie.<br>Arbitres demandés. Rémunération 7,45 \$ /match. | <b>PAR ÉQUIPE:</b><br>Heures et endroits:<br>Les 7, 8 et 9 janvier à la table des activités intra-muros, lors des séances d'inscription.<br>Dans le hall d'entrée du Pavillon Univestrie, à compter du 13 janvier, en semaine, de 12 h à 19 h jusqu'à 17 h, le soir de la réunion des capitaines.<br><b>INDIVIDUELLE:</b><br>Les inscriptions individuelles sont acceptées à la réunion des capitaines en autant que des places sont disponibles. | <b>DATE:</b> 16 janvier<br><b>HEURE:</b> 18 h<br><b>ENDROIT:</b> Salle 322-323 | Par équipe: 140 \$<br>Non-membre: supplément de 15 \$ par joueur.<br>(T.P.S. non incluse) |
| WATER-POLO EN TUBE | <b>LIGUE MIXTE:</b> <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> </ul> <b>HORAIRE:</b> Mercredi, 21 h à 23 h.<br><b>DÉBUT:</b> 22 janvier<br><b>ENDROIT:</b> Piscine du Pavillon Univestrie.<br>Arbitres demandés. Rémunération 7 \$/match.                                                                                        | <b>PAR ÉQUIPE:</b><br>Heures et endroits:<br>Les 7, 8 et 9 janvier à la table des activités intra-muros, lors des séances d'inscription.<br>Dans le hall d'entrée du Pavillon Univestrie, à compter du 13 janvier, en semaine, de 12 h à 19 h, jusqu'à 17 h le soir de la réunion des capitaines.<br><b>INDIVIDUELLE:</b><br>Les inscriptions individuelles sont acceptées à la réunion des capitaines en autant que des places sont disponibles. | <b>DATE:</b> 21 janvier<br><b>HEURE:</b> 18 h<br><b>ENDROIT:</b> Salle 227     | Par équipe: 140 \$<br>Non-membre: supplément de 15 \$ par joueur.<br>(T.P.S. non incluse) |



Notre seul but...

«... pour le développement du sport universitaire et le bien-être des étudiants-athlètes de l'Université de Sherbrooke...»



FONDATION ATHLETAS INC.

Notre seul moyen...

«... votre aide financière...»

Faites parvenir vos dons à La Fondation Athlétas inc., a/s Centre sportif, Université de Sherbrooke, 2500, boulevard de l'Université, Sherbrooke, Québec, J1K 2R1.

EN ESTRIE...  
J'écoute  
KIMO  
106

106.9 Centre ville  
de Sherbrooke

# TOURNOIS À L'INTENTION DES MEMBRES\*

17

| ACTIVITÉ    | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                      | INSCRIPTION                                                                                           | FRAIS POUR USAGER                                         |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| BADMINTON   | TOURNOI EN SIMPLE ET DOUBLE (si le temps le permet)<br>• MASCULIN: minimum de participants: 10<br>• FÉMININ: minimum de participants: 6<br>HORAIRE: Le vendredi 21 mars, de 17 h à 23 h.<br>ENDROIT: Gymnases 1 et 2 du Pavillon Unives-trie.    | En semaine, au poste d'accueil du Pavillon Unives-trie, à compter du 24 février 1992, de 12 h à 19 h. | 10 \$ par participant (usager seulement) (T.P.S. incluse) |
| RACQUETBALL | TOURNOI EN SIMPLE<br>• MASCULIN: minimum de participants: 4<br>• FÉMININ: minimum de participants: 4<br>HORAIRE: Le vendredi 14 février, de 17 h à 23 h.<br>ENDROIT: Terrains de racquetball du Pavillon Unives-trie.                            | En semaine, au poste d'accueil du Pavillon Unives-trie, à compter du 24 février 1992, de 12 h à 19 h. | 10 \$ par participant (usager seulement) (T.P.S. incluse) |
| SQUASH      | TOURNOI EN SIMPLE<br>• MASCULIN: minimum de participants: 10<br>• FÉMININ: minimum de participants: 4<br>HORAIRE: Le vendredi 14 février, de 17 h à 23 h.<br>ENDROIT: Terrains de quash du Pavillon Unives-trie.                                 | En semaine, au poste d'accueil du Pavillon Unives-trie, à compter du 24 février 1992, de 12 h à 19 h. | 10 \$ par participant (usager seulement) (T.P.S. incluse) |
| TENNIS      | TOURNOI EN SIMPLE ET DOUBLE<br>• MASCULIN: minimum de participants: 6<br>• FÉMININ: minimum de participants: 4<br>HORAIRE: Le vendredi 28 mars, de 17 h à 23 h.<br>Le samedi 29 mars, de 9 h à 16h h.<br>ENDROIT: Stade du Pavillon Unives-trie. | En semaine, au poste d'accueil du Pavillon Unives-trie, à compter du 24 février 1992, de 12 h à 19 h. | 10 \$ par participant (usager seulement) (T.P.S. incluse) |

\* Organisés par les membres qui veulent participer à une rencontre sportive dans une ambiance amicale et où aucun champion n'est couronné.

**PRENEZ LE POUVOIR**  
d'économiser!

## PAS BESOIN D'ÊTRE ÉTUDIANT POUR SAVOIR COMPTER!

Devenez membre de la Coop U. de S. et obtenez jusqu'à 20% de rabais sur tous nos produits et services.

### BOUTIQUE INFORMATIQUE CENTRE DIX-K...

micro-ordinateurs, périphériques, logiciels et fournitures informatiques à prix de génie!

MAISON DES ÉTUDIANTS.

LOCAL 062 • 821-7869

### DÉPANEUR PROPRIO...

pour l'épicerie, la tabagie et la papeterie à très petits prix!

CENTRE DES SERVICES AUX ÉTUDIANTS.

LOCAL 114 • 821-7635

### SERVICE DE SECRÉTARIAT AU POINT VIRGULE...

l'art de déléguer curriculum vitae,

états financiers, lettres et travaux...

tout en économisant

vos temps et vos efforts!

MAISON DES ÉTUDIANTS.

LOCAL 061 • 821-7622

DEVENEZ MEMBRE



Une saine alimentation et la pratique d'activités physiques ou sportives, voilà une formule gagnante!



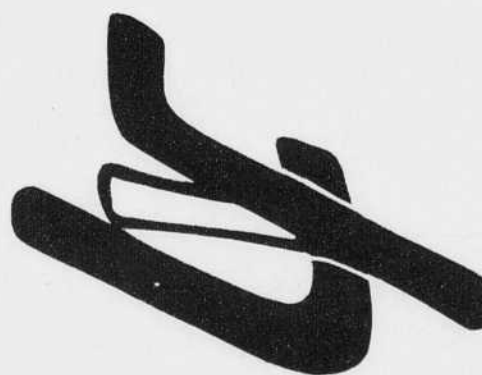
**grande ruche**

marché d'aliments et de produits naturels

un choix naturel

815, rue Short, Sherbrooke

Tél.: 562-9973



LETTRAGE

YVES FOURNIER

1666, rue Galt est J1G 3H5

567-3363



**Delta Sherbrooke**

Hôtel et Centre des Congrès

Place des Congrès, 2685 rue King ouest, Sherbrooke, Qc J1L 1C1 • (819) 822-1989

FAX: (819) 822-8990

La différence:  
club santé!

# LES TARIFS, DROITS D'ACCÈS ET MODALITÉS ADMINISTRATIVES

18

## LES DROITS D'INSCRIPTION

| CODE                                                                                                                      | STATUT                                                                                                | TERME     |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                                                           |                                                                                                       | HIVER     | ETE       | HIVER/ETE |
| ● LES MEMBRES (titulaires de la carte de membre ou de la carte d'étudiant de l'Université validée par le Centre sportif). |                                                                                                       |           |           |           |
| • Les étudiants de l'université                                                                                           |                                                                                                       |           |           |           |
| 1.0 —                                                                                                                     | l'étudiant à temps complet (1 sept. 91 - 31 août 92).....                                             | N/A       | N/A       | N/A       |
| 1.1 —                                                                                                                     | le conjoint de l'étudiant.....                                                                        | 64,49\$   | 53,27\$   | 107,48\$  |
| 1.2 —                                                                                                                     | la famille de l'étudiant.....                                                                         | 80,37\$   | 69,16\$   | 138,32\$  |
| 1.3 —                                                                                                                     | les enfants de l'étudiant (17 ans ou moins).....                                                      | 15,89\$   | 15,89\$   | 31,78\$   |
| 2.0 —                                                                                                                     | l'étudiant à temps partiel.....                                                                       | *         | *         | N/A       |
| 2.1 —                                                                                                                     | le conjoint de l'étudiant.....                                                                        | 64,49\$   | 53,27\$   | N/A       |
| 2.2 —                                                                                                                     | la famille de l'étudiant.....                                                                         | 80,37\$   | 69,16\$   | N/A       |
| 2.3 —                                                                                                                     | les enfants de l'étudiant (17 ans ou moins).....                                                      | 15,89\$   | 15,89\$   | N/A       |
| • Les autres étudiants (18 ans ou plus)                                                                                   |                                                                                                       |           |           |           |
| 9.0 —                                                                                                                     | tout autre étudiant.....                                                                              | 75,70\$   | 64,49\$   | 122,43\$  |
| 9.1 —                                                                                                                     | tout autre étudiant et son conjoint.....                                                              | 138,32\$  | 117,76\$  | 229,91\$  |
| 9.2 —                                                                                                                     | tout autre étudiant et sa famille.....                                                                | 154,21\$  | 133,64\$  | 261,68\$  |
| 9.3 —                                                                                                                     | tout autre étudiant et ses enfants (17 ans ou moins).....                                             | 91,59\$   | 80,37\$   | 154,21\$  |
| • Le personnel de l'Université**                                                                                          |                                                                                                       |           |           |           |
| 3.0 —                                                                                                                     | l'employé régulier.....                                                                               | 75,70\$   | 64,49\$   | 122,43\$  |
| 3.0 —                                                                                                                     | l'employé régulier (du lundi au vendredi, avant 16 h 30).....                                         | 48,60\$   | 42,99\$   | 85,98\$   |
| 3.1 —                                                                                                                     | l'employé et son conjoint.....                                                                        | 138,32\$  | 117,76\$  | 229,91\$  |
| 3.2 —                                                                                                                     | l'employé et sa famille.....                                                                          | 154,21\$  | 133,64\$  | 261,68\$  |
| 3.3 —                                                                                                                     | l'employé et ses enfants (17 ans ou moins).....                                                       | 91,59\$   | 80,37\$   | 154,21\$  |
| • La population en général                                                                                                |                                                                                                       |           |           |           |
| 4.0 —                                                                                                                     | la personne âgée de 18 ans ou plus.....                                                               | 91,59\$   | 75,70\$   | 150,47\$  |
| 4.1 —                                                                                                                     | la personne âgée de 18 ans ou plus et son conjoint.....                                               | 155,14\$  | 128,04\$  | 256,07\$  |
| 4.2 —                                                                                                                     | la personne âgée de 18 ans ou plus et sa famille.....                                                 | 171,03\$  | 143,93\$  | 287,85\$  |
| 4.3 —                                                                                                                     | la personne âgée de 18 ans ou plus et ses enfants.....                                                | 107,48\$  | 91,59\$   | 182,24\$  |
| 5.0 —                                                                                                                     | la personne du troisième âge.....                                                                     | 75,70\$   | 64,49\$   | 122,43\$  |
| 5.1 —                                                                                                                     | la personne du troisième âge et son conjoint.....                                                     | 138,32\$  | 117,76\$  | 229,91\$  |
| 6.0 —                                                                                                                     | la personne âgée de 15, 16 ou 17 ans.....                                                             | 48,60\$   | 42,99\$   | 75,70\$   |
| —                                                                                                                         | 2e enfant d'une même famille.....                                                                     | 42,99\$   | 37,38\$   | 64,49\$   |
| —                                                                                                                         | 3e enfant d'une même famille.....                                                                     | 37,38\$   | 32,71\$   | 53,27\$   |
| 6.1* —                                                                                                                    | la personne âgée de 6 à 17 ans: (fins de semaine, congés spéciaux et du 25 juin au 21 août 1992)..... | 37,38\$   | 32,71\$   | 64,49\$   |
| —                                                                                                                         | 2e enfant d'une même famille.....                                                                     | 32,71\$   | 27,10\$   | 58,88\$   |
| —                                                                                                                         | 3e enfant d'une même famille.....                                                                     | 27,10\$   | 22,43\$   | 53,27\$   |
| ● LES USAGERS OCCASIONNELS                                                                                                |                                                                                                       |           |           |           |
| 7.0 —                                                                                                                     | le stagiaire d'un club sportif reconnu.....                                                           | 48,60\$   | 42,99\$   | 75,70\$   |
| —                                                                                                                         | la personne âgée de 15 ans ou plus.....                                                               | 4,67\$*** | 4,76\$*** | N/A       |
| —                                                                                                                         | la personne âgée de 14 ans ou moins (à compter de 18 h le vendredi).....                              | 2,80\$*** | 2,87\$*** | N/A       |

\* 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 paie pour l'accès aux Services aux étudiants et le montant total exigé des étudiants à temps complet pour ces mêmes services, plus 10,28\$.

\*\* Possibilité de retenue à la source.

\*\*\* Par séance.

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

|                             |      |      |      |
|-----------------------------|------|------|------|
| matériel seulement          | 5\$  | 5\$  | 9\$  |
| matériel et panier régulier | 7\$  | 7\$  | 10\$ |
| matériel et panier-raquette | 9\$  | 9\$  | 16\$ |
| matériel et case            | 17\$ | 17\$ | 30\$ |

\* Chaussettes, short, t-shirt, serviette, cadenas.

## LIVRETS DE BILLETS POUR ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

• ACTIVITÉS: bain récréatif, jogging, et si les plateaux sont disponibles, les sports de raquette.

• TARIF: — 15 ans ou plus: 25 \$ pour 6 billets  
— 14 ans ou moins: 15 \$ pour 6 billets

• EN VENTE AU POSTE D'ACCUEIL DU CENTRE SPORTIF.

## MODALITÉS ADMINISTRATIVES

### Paiement:

• Pour s'abonner ou s'inscrire aux activités du Centre sportif, les usagers doivent procéder au paiement des frais soit en argent comptant, par chèque, par mandat poste, par le biais de la carte de crédit Master Card ou encore par retenue à la source (pour les personnels de l'université).

• Dans le cas d'un chèque refusé par une institution financière, les personnes concernées devront déboursier des frais d'administration de 3\$.

### Remboursement:

• 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'usager (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.

• Pour être remboursé, l'usager doit compléter une formule à cet effet et remettre les pièces justificatives nécessaires à l'étude du dossier au secrétariat du Centre sportif. Des frais d'administration de 3\$ (inscription) ou de 10\$ (abonnement) seront prélevés pour le traitement du dossier. Tous ces remboursements sont effectués par chèque et expédiés par la poste.

### Perte de la carte de membre ou de la carte d'usager 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.

## CATÉGORIES D'USAGERS

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

Cette personne bénéficie alors de nombreux avantages (voir p. 2).

Pour les fins de tarification, le Centre sportif distingue parmi les membres:

### LES ETUDIANTS DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

code 1.0 — l'étudiant à temps complet (étudiant inscrit à 12 crédits ou plus et qui acquitte 690,75 \$ par trimestre, incluant 68,25\$ pour l'accès aux Services aux étudiants);

— le conjoint 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 51,09 \$ par crédit, incluant 5,25\$ pour l'accès à certains services aux étudiants).

— le conjoint de l'étudiant;  
— la famille\* de l'étudiant.

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

— le conjoint 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.

— le conjoint 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 conjoint de cette personne;  
— la famille\* de cette personne;

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

— le conjoint 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, certains congés spéciaux, du 25 juin au 21 août 1992.

\* 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 pré et postnataux, cours de golf, etc.);

• la personne payant un droit d'entrée à chaque fois qu'elle pénètre dans les installations sportives universitaires. La personne paie 5\$ (15 ans ou plus) ou 3\$ (14 ans ou moins), T.P.S. incluse.

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

## DROITS 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'usager occasionnel, aux heures régulières d'ouverture. Les tarifs correspondant à chaque catégorie d'usagers sont publiés ci-haut, tandis que les heures d'ouverture sont indiquées à la page 2, à la section "Horaire".

### 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 h 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 (code 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). **N.B.: Certains usagers occasionnels inscrits dans des programmes spéciaux ont un droit d'accès particulier.**

### 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.

### 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 h à 11 h 30 et de 13 h à 16 h sur semaine, selon la disponibilité des plateaux, en autant qu'elles sont accompagnées d'un adulte en tout temps.

## LES ÉQUIPES VERT & OR



**Coordonnateur:**  
Jean-Guy Ouellette  
(821-7573)  
**Secrétaire:**  
(821-7595)

Surveillez les affiches aux couleurs de nos équipes pour connaître leur calendrier et venez nombreux les encourager lors des rencontres locales.

19

### Excellence sportive

#### ATHLÉTISME



**Entraîneur:**  
Richard Crevier  
(821-7549)

#### VOLLEYBALL FÉMININ



**Entraîneur:**  
Gaétan Morin  
(821-7597)

### Clubs sportifs

#### BADMINTON

**Entraîneur:**  
Michel Turgeon  
(821-7595)

#### NATATION



**Entraîneur:**  
Paul Naisby  
(821-7564)

#### VOLLEYBALL MASCULIN



**Entraîneur:**  
Jean-Claude Meilleur  
(821-7598)

#### JUDO

**Entraîneur:**  
Benoît Séguin  
(821-7595)

#### NATATION DES MAÎTRES

**Entraîneur:**  
Paul Naisby  
(821-7564)

#### SKI ALPIN

**Entraîneur:**  
Éric Préfontaine  
(821-7595)

### Manifestations sportives

#### JANVIER

• 18 et 19

11e Rencontre d'athlétisme Vert & Or

#### FÉVRIER-MARS

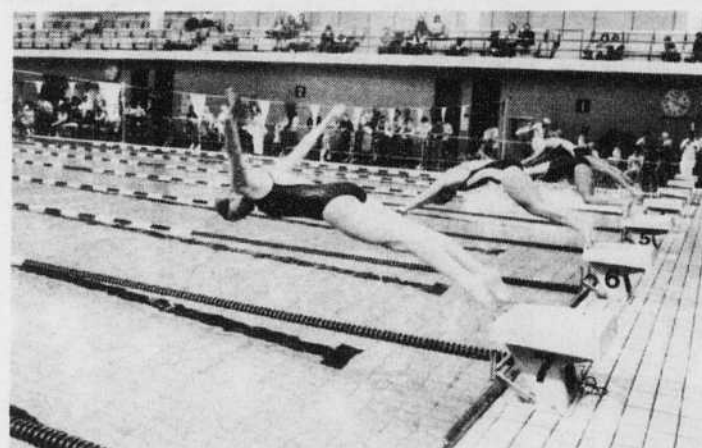
• 28, 29 février et 1er mars

Championnat universitaire et civil provincial d'athlétisme en salle.

#### MAI

• 1, 2 et 3 mai

Championnat provincial de judo cadet et juvénile.



Banque Royale

**VISA**

... La carte à tout faire



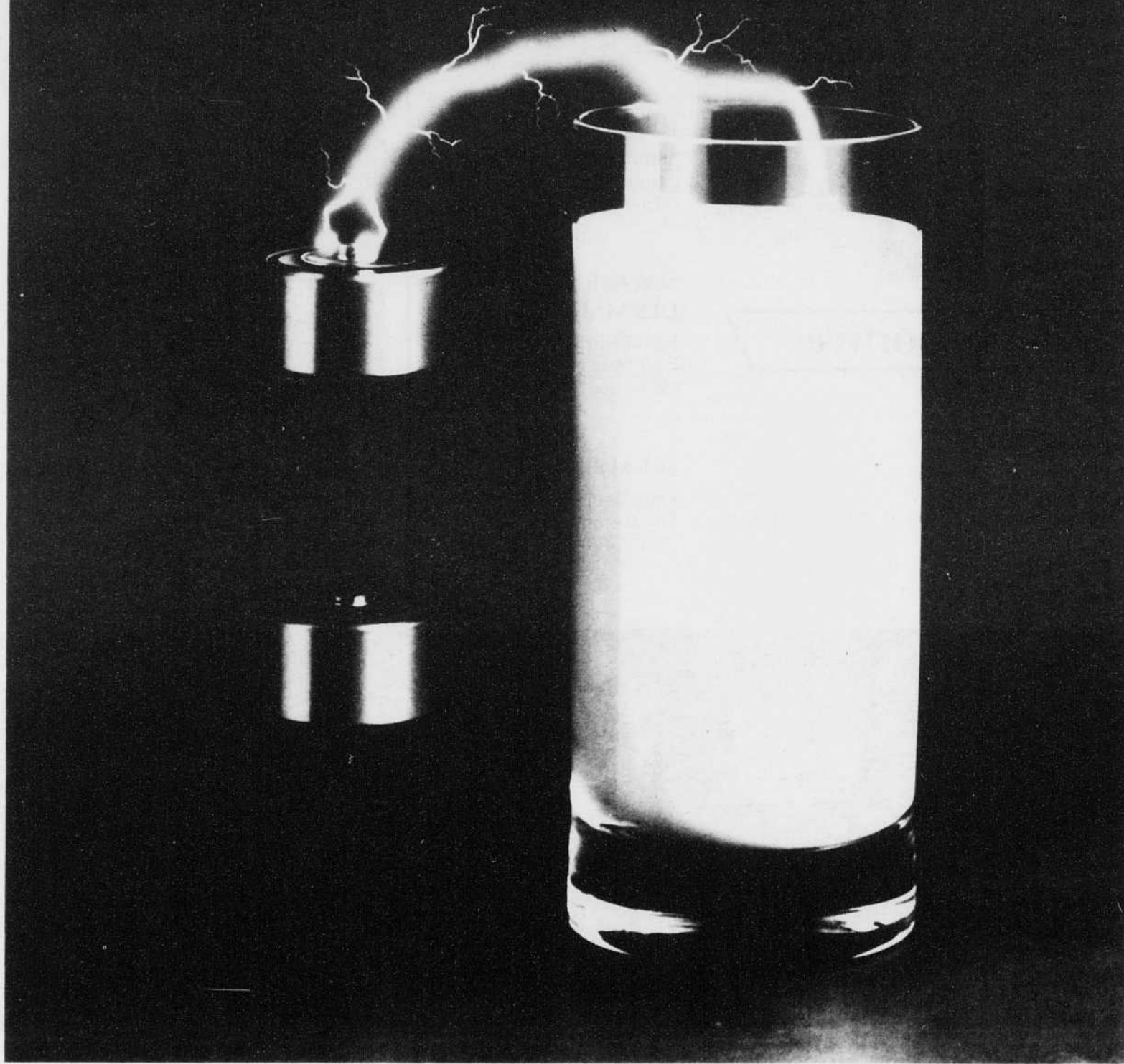
**HÔTEL  
DES GOUVERNEURS**

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

**Votre hôtel**

Téléphone: (819) 565-0464

# Deux excellentes sources d'énergie.



Le lait est l'une des plus puissantes et des plus savoureuses sources d'énergie. Et comme tous les verres de lait sont rechargeables en tout temps, ils tombent toujours pile quand on veut faire le plein d'énergie.

NE MANQUEZ PAS LE MEILLEUR!

**LE LAIT**