

Université  
de Québec  
Trois-Rivières

LA  
BONNE  
CASE  
DE DÉPART

Service de l'activité  
physique et sportive  
PROGRAMMATION  
AUTOMNE 85

Photo Toto Goyette



# À L'UQTR CA BOUGE EN GRAND AVEC LE SERVICE DES ACTIVITÉS SOCIALES

bar disco

## UTRIEK

**JEUDI: LE GRAND DÉFI**  
Des Folies à chaque semaine  
Confrontations GUINNESS

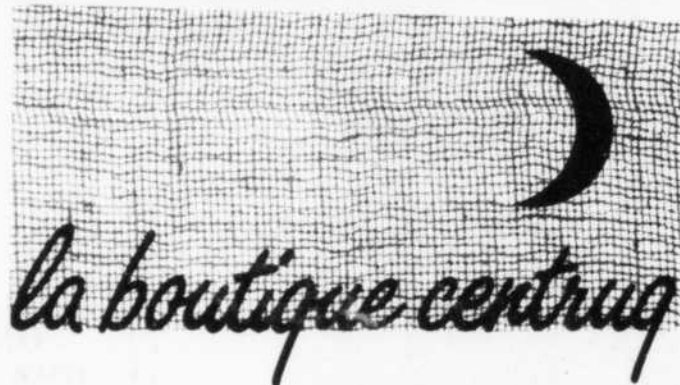
**SAMEDI: Dès le 14 septembre**  
"UNE SOIRÉE DE RÊVES"

Chaque participation vous  
donne une chance de  
métirer un

**GROS LOT DE PLUS DE  
2 000\$**

*en collaboration avec:*

MIKES SUBMARINE  
BRUNELLE SPORT  
BOUTIQUE CENTRUQ  
CENTRE DE SKI STONEHAM  
IMPRIMERIE UQTR  
LE COLIMACON



Une boutique de vêtements au  
**COEUR DU CAMPUS**

**JEUDI LE 12 SEPTEMBRE**

**SUPER VENTE  
DE LIQUIDATION**

de 10h à 21h

**HALL PAVILLON ALBERT-TESSIER**



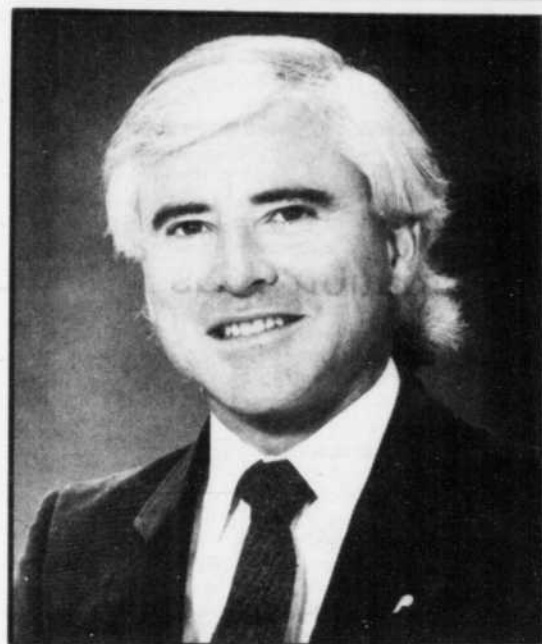
Plus qu'un  
rendez-vous,  
une tradition  
vieille de 12 ans

## BUFFET GASTRONOMIQUE

**Ambiance unique**

*Le rendez-vous  
du vendredi soir*

**INFORMATIONS: 376-5697**



Depuis plus de dix ans déjà, l'équipe de professionnels en activités physiques et sportives de l'Université du Québec à Trois-Rivières offre aux étudiants de l'institution et à la communauté régionale une vaste gamme d'activités compétitives, éducatives, récréatives et de plein air.

Voulant rejoindre le plus grand nombre de personnes pour leur faire connaître les possibilités de participer à ces activités, l'UQTR s'est associée au journal *Le Nouvelliste*. Ainsi vous trouverez, dans ce programme réalisé par notre quotidien local, l'éventail complet des activités physiques et spor-

### Mot du directeur

tives accessibles pour vous à l'automne 1985.

Permettez-moi de vous rappeler que le Pavillon des Sports de l'UQTR, situé sur le terrain de l'exposition de Trois-Rivières, offre des installations sportives permettant d'accueillir plus de deux mille membres par session d'activités, à des heures pouvant convenir à tous.

Nous vous invitons donc à consulter les pages de ce cahier pour prendre contact avec le plus gros centre régional de conditionnement physique en Mauricie.

Venez nous voir; il nous fera plaisir de vous accueillir lors des journées d'inscription, les 10-11 et 12 septembre, entre 15h et 21h, au Pavillon des Sports de l'UQTR. Nous pourrions alors vous fournir tout renseignement supplémentaire requis.

Investissez dans un programme de santé adapté à votre condition, en devenant un membre régulier du Pavillon des Sports de l'UQTR.

Bien à vous.

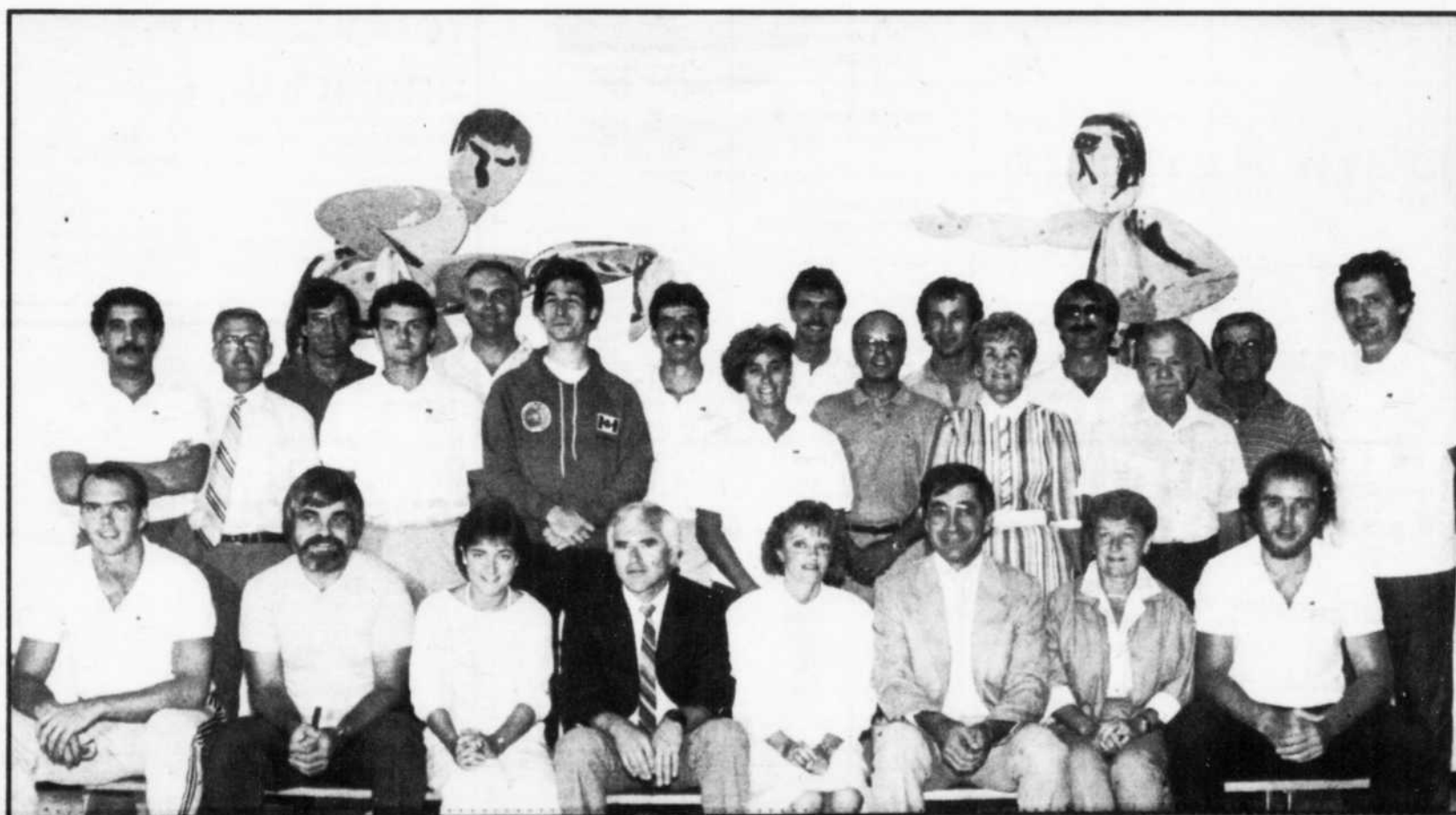
*R. Tellier*

### Droits et devoirs d'un membre

- donne droit à la fréquentation du pavillon des Sports aux heures d'ouverture indiquées au programme de la session: usage du gymnase aux heures libres, piste intérieure de jogging de 133m, salles de musculation, douches et sauna, à la condition de présenter, ou sa carte de membre du Service de l'activité physique et sportive, ou sa carte d'étudiant à temps plein de l'Université, ou sa carte du personnel de l'UQTR validée par le Service;
- donne la possibilité de s'inscrire à une ou plusieurs activités offertes au programme;
- accorde le privilège de louer un panier avec serviette et cadenas pour la durée de la session;
- accorde la possibilité de bénéficier sur place, grâce à une entente avec le Centre hospitalier Cooke, d'une clinique de physiothérapie pour le traitement des blessures sportives;
- permet l'accès à la salle de documentation qui contient des écrits sur la condition physique et les habitudes de vie (salle 2018);
- rend possible, en vertu d'un protocole d'entente entre le Service de l'activité physique et sportive de l'UQTR et les centres sportifs du réseau de l'Université du Québec et des universités Laval, de Montréal et de Sherbrooke, l'exemption, pour un membre en règle du SAPS fréquentant occasionnellement ces lieux, du tarif quotidien d'admission.

Il sera aussi possible de rembourser le montant que paye à l'UQTR un étudiant à temps complet de cette institution, si ce dernier démontre qu'il s'est inscrit à un centre sportif de l'une ou l'autre des universités du réseau de l'Université du Québec alors que ses obligations d'étudiant l'obligeaient à fréquenter cette autre institution dans le cadre de son programme d'études le liant à l'UQTR. Le montant maximum remboursable est le moindre entre sa contribution à l'UQTR pour les activités sportives ou le montant payé à l'institution fréquentée;

- c'est aussi s'abstenir de fumer, boire ou manger dans les lieux où cette interdiction s'applique;
- comporte l'engagement de porter la tenue sportive (gilet ou chandail de type "T-shirt", bas et espadrilles à semelles lisses, si la pratique de la discipline nécessite l'utilisation d'un plancher de gymnase) en tout temps lors de la pratique d'une activité;
- oblige les participants à ranger, après usage, le matériel amovible aux endroits prévus dans les salles et aires d'entraînement sur le pourtour de la piste intérieure;
- c'est enfin s'obliger à laisser au vestiaire tout sac d'entraînement durant son séjour au pavillon des Sports.
- Le Service des activités physiques et sportives n'est pas responsable des objets perdus ou volés.



### UNE GRANDE FAMILLE

La grande famille du SAPS est là pour vous servir. De gauche à droite: Luc Ménard, Jean-François

Grenier, Linda Brouillette, Raymond Tellier, Diane Parent, Gaétan Trépanier, Noëlla Morinville et Jean Hamel. Deuxième rangée: Abdeljabbar Abouelouafa, Denis Brassard, Dany Dubé, André Ouellette, Isabelle Guy, Jean-Jacques Brousseau, Jeanne Gauthier et Louis-Philippe Dauphinais. Troisième rangée: Jean Richard, Claude Laliberté, André Veilleux, Charles Sleighter, Gilbert Berthelot, Roger Piché, Jean-Paul Grondin et Clément Jodoin.



Ce programme de conditionnement physique de groupe est animé par des spécialistes de l'activité physique. Chaque cours tend à développer l'endurance aérobie, l'endurance musculaire et l'amplitude articulo-musculaire. Une séance type, qui peut être animée par un ou plusieurs animateurs dépendamment du nombre de participants, peut se dérouler ainsi: une période d'échauffement (mouvements à mains libres), une période consacrée à l'endurance aérobie (marche rapide, jogging, bicyclette ergométrique, jeu collectif), une période réservée au travail des principaux groupes musculaires en endurance, et enfin une période d'assouplissement et de retour au calme. Chacun des programmes de conditionnement physique de groupe respecte les différences individuelles des participants.

301	les lundis, mercredis et vendredis de 7h15 à 8h	Au gymnase et sur la piste du pavillon des Sports	du 23 septembre au 13 décembre Groupe minimum 20 et maximum 30
302	les lundis, mercredis et vendredis de 12h15 à 13h	Au gymnase et sur la piste du pavillon des Sports	du 23 septembre au 13 décembre Groupe minimum 20 et maximum 60
303 <b>Femmes seulement</b>	les lundis, mercredis et vendredis de 13h30 à 14h30	Sur la piste et à la salle de danse du pavillon des Sports	du 23 septembre au 13 décembre Groupe minimum 20 et maximum 30
304	les lundis, et mercredis de 16h30 à 17h40	Au gymnase et sur la piste du pavillon des Sports	du 23 septembre au 11 décembre Groupe minimum 20 et maximum 60
305	les lundis et mercredis de 17h45 à 18h55	Au gymnase et sur la piste du pavillon des Sports	du 23 septembre au 11 décembre Groupe minimum 20 et maximum 90
306	les lundis et mercredis de 19h à 20h10	Au gymnase et sur la piste du pavillon des Sports	du 23 septembre au 11 décembre Groupe minimum 20 et maximum 90
307	les lundis et mercredis de 20h15 à 21h25	Sur la piste du pavillon des Sports	du 23 septembre au 11 décembre Groupe minimum 20 et maximum 30
308	les mardis et jeudis de 16h30 à 17h40	Au gymnase et sur la piste du pavillon des Sports	du 24 septembre au 12 décembre Groupe minimum 20 et maximum 60
309	les mardis et jeudis de 17h45 à 18h55	Au gymnase et sur la piste du pavillon des Sports	du 24 septembre au 12 décembre Groupe minimum 20 et maximum 60
310	les mardis et jeudis de 19h à 20h10	Au gymnase et sur la piste du pavillon des Sports	du 24 septembre au 12 décembre Groupe minimum 20 et maximum 60

## individuel musculation

Ce programme s'adresse à toute personne qui veut apprendre à maîtriser ou perfectionner des techniques spécifiques d'entraînement pour le développement efficace des qualités musculaires, et ce, dans un but de conditionnement physique général par la musculation et dans un but précis de préparation à une activité sportive. Le programme est élaboré par un éducateur physique en tenant compte des objectifs personnels du parti-

cipant, de ses besoins, de ses capacités et des résultats des tests d'évaluation de la condition physique sous-maximaux. Le programme remis à la première rencontre sera ajusté si nécessaire à toutes les trois semaines jusqu'à la réévaluation facultative de la condition physique à la deuxième semaine.

**314**

Le participant fixe lui-même l'horaire et détermine, sur suggestion de l'animateur, la fréquence des exercices.

**du 23 septembre au 15 décembre**

## individuel course à pied

Ce programme s'adresse à toute personne désireuse de s'initier à la course à pied ou de parfaire son entraînement. Le programme est élaboré par un éducateur physique en tenant compte des objectifs personnels du participant, de ses besoins, de ses capacités et des résultats des tests d'évaluation de la condition physique sous-maximaux. Le programme remis à la première rencontre sera ajusté si nécessaire à

toutes les trois semaines jusqu'à la réévaluation facultative de la condition physique à la douzième semaine.

**315**

Le participant fixe lui-même l'horaire et détermine, sur suggestion de l'animateur, la fréquence des exercices, (lors de l'inscription, le participant devra indiquer l'heure et la date souhaitées pour la première rencontre: évaluation et remise du premier programme)

**du 23 septembre au 13 décembre**

## Conditionnement physique rythmé

**316 à 326**

### Description sommaire:

Ce programme de conditionnement physique en musique se veut un moyen d'améliorer sa condition physique tout en s'amusant. Une séance type comprend une période d'échauffement, une période de travail aérobie, des temps réservés au travail musculaire, et enfin des moments consacrés à la flexibilité et à la relaxation.

Les routines d'exercices conçues en fonction du rythme des pièces musicales mettent l'accent sur le mouvement continu tout en respectant le style caractéristique de chaque participant et participante.

316	les lundis et mercredis de 10h à 11h	Salle de danse du pavillon des Sports	du 23 septembre au 11 décembre Groupe minimum 15 maximum 20
317	les lundis et mercredis de 14h à 15h	Salle d'expression corporelle du pavillon des Sports	du 23 septembre au 11 décembre Groupe minimum 15 maximum 20
318	les lundis et mercredis de 16h15 à 17h15	Salle de danse du pavillon des Sports	du 23 septembre au 11 décembre Groupe minimum 15 maximum 20
319	les lundis et mercredis de 17h15 à 18h15	Salle de danse du pavillon des Sports	du 23 septembre au 11 décembre Groupe minimum 15 maximum 20
320	niveau avancé les lundis et mercredis de 18h15 à 19h15	Salle de danse du pavillon des Sports	du 23 septembre au 11 décembre Groupe minimum 15 maximum de 20
321	les lundis et mercredis 19h15 à 20h15	Salle de danse du pavillon des Sports	du 23 septembre au 11 décembre Groupe minimum 15 maximum de 20
322	les lundis et mercredis de 20h15 à 21h15	Salle de danse du pavillon des Sports	du 23 septembre au 11 décembre Groupe minimum 15 maximum de 20
323	les mardis et jeudis de 12h15 à 13h15	Salle d'expression corporelle du pavillon des Sports	du 24 septembre au 12 décembre Groupe minimum 15 maximum 20
324	niveau avancé les mardis et jeudis de 16h15 à 17h15	Salle d'expression corporelle du pavillon des Sports	du 24 septembre au 12 décembre Groupe minimum 15 maximum de 10
325	les mardis et jeudis de 17h15 à 18h15	Salle d'expression corporelle du pavillon des Sports	du 24 septembre au 12 décembre Groupe minimum 15 maximum de 20
326	les mardis et jeudis 18h15 à 19h15	Salle d'expression corporelle du pavillon des Sports	du 24 septembre au 12 décembre Groupe minimum 15 maximum de 20

## Pré-ski alpin et de randonnée

**311-312**

### Description sommaire:

Ce programme est animé par un éducateur physique spécialisé dans les disciplines de ski alpin et de randonnée.

Chaque cours est axé sur l'amélioration de la condition physique générale et ce, en mettant l'accent sur un choix d'exercices préparatoires et spécifiques au ski alpin et de randonnée.

Tous les participants seront évalués en groupe à la deuxième semaine du programme puis, facultativement, réévalués à la sixième semaine.

**311**

les mardis et jeudis de 20h à 21h  
du 5 novembre au 12 décembre  
Groupe minimum 15 maximum 25

**312**

les samedis de 10h à 11h30  
du 9 novembre au 14 décembre  
Groupe minimum 25 maximum 35

## Exercice Étirement Détente

Accompagné d'une musique propice à la détente, ce programme de mieux-être vise essentiellement à améliorer et à développer un déterminant important de la condition physique soit la capacité de relâchement et de relaxation. De part la nature même du programme, on de conscience corporelle amenant le participant à se détendre et ce par une

gamme d'exercice d'assouplissement et de relaxation.

**337**

les lundis de 18h15 à 19h15  
du 23 septembre au 9 décembre  
Groupe minimum 15 maximum de 20

**338**

les mercredis de 18h15 à 19h15  
du 23 septembre au 9 décembre  
Groupe minimum 15 maximum 20

## Danse aérobie

327 à 336

### Description sommaire:

Ce programme s'adresse à toute personne qui désire améliorer ou maintenir sa condition physique à un niveau optimal par le biais d'un apprentissage de chorégraphies simples ou elle peut s'exprimer à son propre rythme.

L'accent est mis sur l'aspect aérobie (cardio-vasculaire) quoique l'on accorde de l'importance au travail des principaux groupes musculaires en endurance, à la flexibilité et à la relaxation.

327	niveau avancé les lundis et mercredis de 16h15 à 17h15	Salle d'expression corporelle du pavillon des Sports	du 23 septembre au 11 décembre Groupe minimum 15 maximum 20
328	les lundis et mercredis de 17h15 à 18h15	Salle d'expression corporelle du pavillon des Sports	du 23 septembre au 11 décembre Groupe minimum 15 maximum 20
329	les lundis et mercredis de 19h15 à 20h15	Salle d'expression corporelle du pavillon des Sports	du 23 septembre au 11 décembre Groupe minimum 15 maximum 20
330	niveau avancé les lundis et mercredis de 20h15 à 21h15	Salle d'expression corporelle du pavillon des Sports	du 23 septembre au 11 décembre Groupe minimum 15 maximum 20
331	les lundis et mercredis de 21h15 à 22h15	Salle d'expression corporelle du pavillon des Sports	du 23 septembre au 11 décembre Groupe minimum 15 maximum 20
332	les mardis et jeudis de 14h à 15h	Salle d'expression corporelle du pavillon des Sports	du 24 septembre au 12 décembre Groupe minimum 15 maximum 20
333	les mardis et jeudis de 16h15 à 17h15	Salle de danse du pavillon des Sports	du 24 septembre au 12 décembre Groupe minimum 15 maximum 20
334	les mardis et jeudis de 17h15 à 18h15	Salle de danse du pavillon des Sports	du 24 septembre au 12 décembre Groupe minimum 15 maximum 20
335	niveau avancé les mardis et jeudis de 18h15 à 19h15	Salle de danse du pavillon des Sports	du 24 septembre au 12 décembre Groupe minimum 15 maximum 20
336	les mardis et jeudis de 19h15 à 20h15	Salle de danse du pavillon des Sports	du 24 septembre au 12 décembre Groupe minimum 15 maximum 20

## Pré et post-natal en musique

341 à 344

Ce programme s'adresse aux femmes enceintes ainsi qu'aux femmes en période post-natale. Le contenu de chaque séance est présenté sous forme d'exercices rythmés en musique en tenant compte des caractéristiques particulières de la femme enceinte ou en période post-natale.

341	<b>PRÉNATAL</b> les mardis et jeudis de 14h à 15h	Salle de danse du pavillon des Sports	du 24 septembre au 12 décembre Groupe minimum 10 maximum 15
342	<b>PRÉNATAL</b> les mardis et jeudis de 19h15 à 20h15	Salle d'expression corporelle du pavillon des Sports	du 24 septembre au 12 décembre Groupe minimum 10 maximum 15
343	<b>POST-NATAL</b> les mardis et jeudis de 15h à 16h	Salle de danse du pavillon des Sports	du 24 septembre au 12 décembre Groupe minimum 10 maximum 15
344	<b>POST-NATAL</b> les mardis et jeudis de 20h15 à 21h15	Salle d'expression corporelle du pavillon des Sports	du 24 septembre au 12 décembre Groupe minimum 10 maximum 15

## COURS BONIS DU VENDREDI

Toutes les personnes inscrites à un programme de conditionnement physique individuel ou de groupe peuvent participer aux cours bonis du vendredi soir. Du vendredi 27 septembre au vendredi 13 décembre inclusivement)

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE GROUPE

Chaque séance de conditionnement physique de groupe se déroule sur la piste du pavillon des Sports de 17h30 à 18h30.

Il n'y a pas de cours les vendredis 25 octobre et 15 novembre.

## FORMULE "WORKOUT" CONDITIONNEMENT PHYSIQUE RYTHMÉ

Trois séances de conditionnement physique rythmé (formule "workout" d'une durée d'une heure chacune sont offertes à 17h00, 17h30 et 18h00.

Les séances de 17h00 et de 18h00 se déroulent dans la salle de danse (2015) du pavillon des Sports.

La séance de 17h30 se déroule dans la salle d'expression corporelle (2006) du pavillon des Sports. Compte-tenu de la forte demande et des places limitées (25) à chaque séance, il est nécessaire d'inscrire votre nom sur les feuilles prévues à

cet effet (situées à l'entrée des locaux respectifs et ce, au cours de la semaine précédant la séance.

### ÉTIREMENT ET DÉTENTE EN MUSIQUE

Chaque séance d'exercices d'étirement et de détente en musique se déroule dans la salle de danse (2015) du pavillon des Sports de 19h15 à 20h00. Il est toutefois nécessaire d'inscrire votre nom sur la feuille prévue à cet effet (située à l'entrée de la salle de danse) au cours de la semaine précédant la séance.

Il n'y a pas de cours les vendredis 18 octobre et 29 novembre.

## Maux de dos prévention traitement

339 et 340

### Description sommaire:

Ce programme de conditionnement physique de groupe s'adresse à toute personne aux prises avec des maux de dos (préférentiellement sur référence d'un médecin ou d'un chiropraticien) ou désireuse de prévenir ce type de malaise souvent causé par des déficiences musculaires diverses.

Par son aspect préventif et thérapeutique, ce programme comporte d'abord une approche pratique préparée à base d'exercices spécifiquement choisis afin de favoriser un renforcement musculaire stratégique, un rééquilibrage postural et une amélioration notable de la flexibilité.

Ce programme se veut aussi théorique par son volet d'éducation populaire où les informations pertinentes diffusées vont enrichir le bagage de connaissances

des du participant dans le domaine des maux de dos.

Le responsable des programmes de conditionnement physique en collaboration avec les intervenants de ce programme classifient les participants en deux groupes distincts afin de permettre une prescription d'exercices plus appropriée aux besoins spécifiques de chacun.

339

(groupe A)  
les mardis  
et les jeudis  
de 19h15 à 20h15

Sur la piste du  
pavillon des Sports

du 24 septembre  
au 12 décembre  
Groupe minimum  
15 maximum 25

340

(groupe B)  
les mardis  
et les jeudis  
de 20h15 à 21h15

Sur la piste du  
pavillon des Sports

du 24 septembre  
au 12 décembre  
Groupe minimum  
15 maximum 25

## Conditionnement physique individuel

Ce programme s'adresse à toute personne qui a atteint ou désire atteindre un certain degré d'autonomie en conditionnement physique. Le programme est élaboré par un éducateur physique en tenant compte des objectifs personnels du participant, de ses besoins, de ses capacités et des résultats de tests d'évaluation de la condition physique sous-maximaux. Le programme remis à la première rencontre sera ajusté si nécessaire

saire à toutes les trois semaines jusqu'à la réévaluation facultative de la condition physique du participant à la douzième semaine.

313

Le participant fixe lui-même l'horaire et détermine, sur suggestion de l'animateur, la fréquence des exercices. (Lors de l'inscription, le participant devra indiquer l'heure et la date souhaitées pour la première rencontre: évaluation et remise du premier programme).

Du 23 septembre au  
13 décembre.

## ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Le service d'évaluation de la condition physique permet au participant d'obtenir un profil de sa condition physique par l'utilisation d'une batterie de tests. Un rapport sur sa condition physique est remis à chaque participant en même temps que l'interprétation des résultats. On aura joint à ces données quelques conseils favorisant la modification de certaines habitudes de vie susceptibles d'améliorer le bien-être du participant et sa qualité de vie.

L'évaluation comprend:

— l'enregistrement des mesures anthropométriques (circon-

- férences, poids, taille);
- l'estimation de l'adiposité;
- l'estimation de l'endurance cardio-vasculaire;
- des mesures de la force et de l'endurance musculaire ainsi que de l'amplitude articulo-musculaire;
- un questionnaire sur les habitudes de vie.

Horaire: du lundi au vendredi

de 9h00 à 11h00,  
de 14h00 à 17h00  
et de 19h00 à 21h00.

**COÛTS:** 25.00\$ payable avant (10.00\$ pour les étudiants à temps complet de l'UQTR).

### Avant l'évaluation:

- ne pas déployer d'efforts physiques importants;
- calculer au moins une heure d'attente après un repas léger et davantage après un repas copieux;
- s'abstenir de fumer au moins pendant l'heure qui précède l'évaluation;
- ne pas boire de thé ou de café pendant les deux heures qui précèdent l'évaluation;
- ne consommer aucun alcool durant les quatre heures qui précèdent l'évaluation.

L'évaluation de la condition physique se fait dans la salle 2018 du pavillon des Sports.

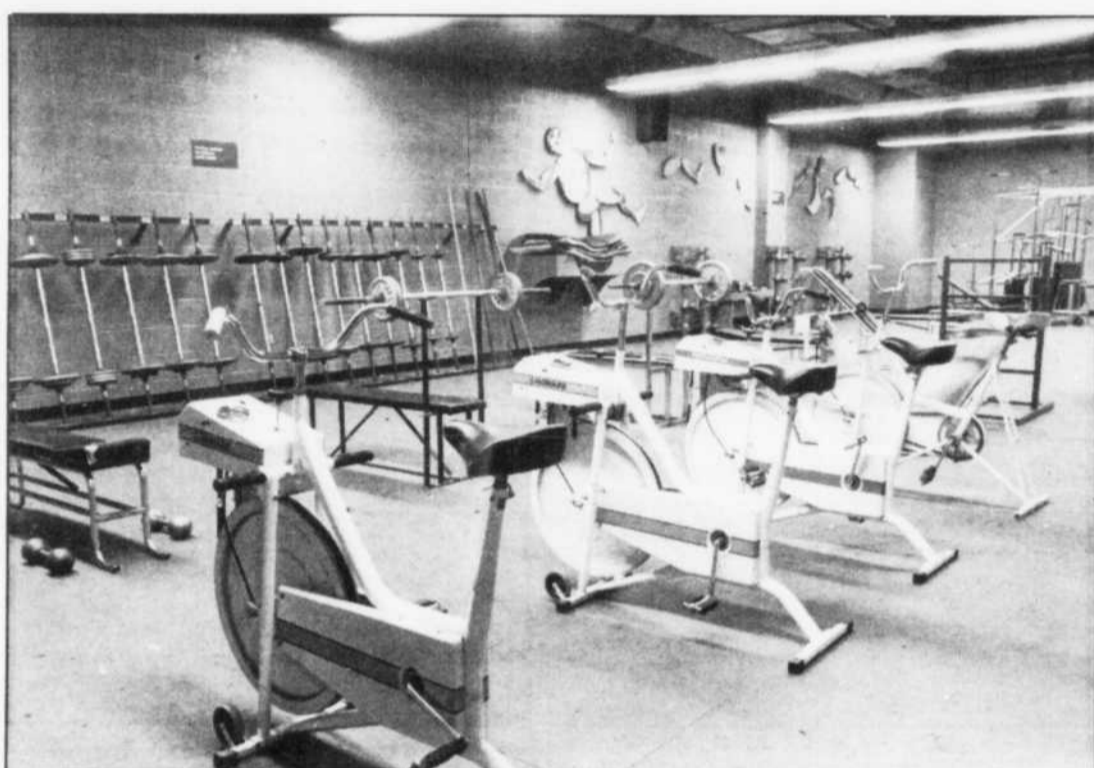
Information: 376-5254.

Prendre rendez-vous deux semaines à l'avance.

## Équipements et installations

**LE PAVILLON DES SPORTS  
EST ACCESSIBLE  
DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H30 à 23H  
LES SAMEDIS ET DIMANCHES DE 9h à 17h**

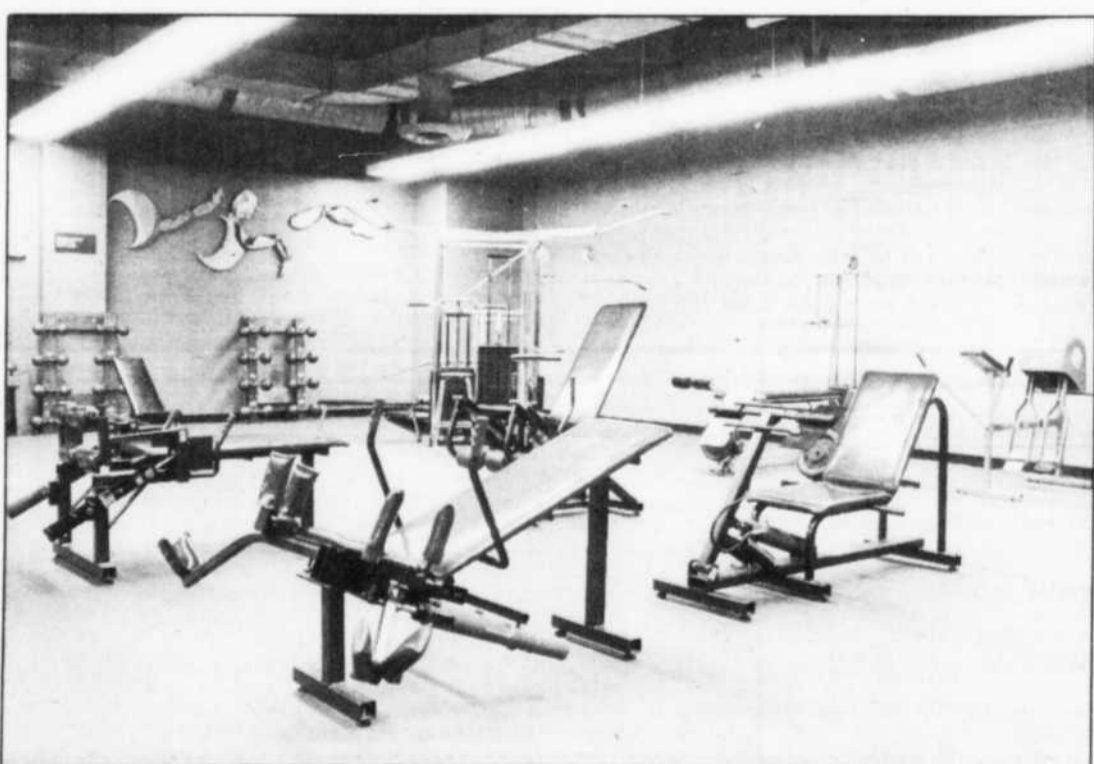
En plus des activités spéciales prévues au calendrier des activités, le SAPS se réserve le droit d'annuler des heures, plus spécifiquement en fin de semaine, en vue d'événements spéciaux. A cette fin, les membres sont priés de toujours consulter le tableau général d'affichage situé à l'entrée du pavillon des Sports.



Une vaste salle de musculation

N.B: Un panier avec cadenas ainsi qu'une serviette sont remis gratuitement à tous les membres qui s'inscrivent pour deux sessions (automne et hiver).

De l'équipement à la fine pointe



### Tarifification générale

	CATEGORIES USAGERS	LIBRE SESSION COMPLETE	LIBRE DEMI-SESSION	COND. PHYS. GROUPE	COND. PHYS. INDIVIDUEL	COND. PHYS. PRÉ-SKI	COND. PHYS. PRÉ ET POST NATAL	COND. PHYS. SPECIFIQUE
<b>SESSION AUTOMNE 85</b>	1	—	—	6	15	10	10	10
	2-3-4 5	45	25	55	70	35	35	60
	7	—	—	20	35	20	—	25
<b>SESSION AUTOMNE 85 ET HIVER 86</b>	1	—	—	—	—	—	—	—
	2-3-4 5	80	—	100	125	—	—	105
	7	—	—	20	35	20	—	25

### Tarifification Trois-Rivières M

	CATEGORIES USAGERS	LIBRE SESSION COMPLETE	LIBRE DEMI-SESSION	COND. PHYS. GROUPE	COND. PHYS. INDIVIDUEL	COND. PHYS. PRÉ-SKI	COND. PHYS. PRÉ ET POST NATAL	COND. PHYS. SPECIFIQUE
<b>SESSION AUTOMNE 85</b>	TRM (6)	60	35	70	85	45	45	75
	(7) 2e cours	—	—	20	35	20	—	25
<b>SESSION AUTOMNE 85 ET HIVER 86</b>	(6) TRM	105	—	125	150	—	—	130
	(7) 2e cours	—	—	20	35	20	—	25

responsable: Gaetan Trépanier



### Responsabilité

L'Université du Québec à Trois-Rivières détient, comme toute institution scolaire ou édifice public, une assurance responsabilité civile.

L'Université du Québec à Trois-Rivières ne peut être tenue responsable de tout accident, vol ou perte d'objets ou argent. Il est recommandé de laisser à domicile les objets précieux ou les sommes d'argent élevées et de s'assurer que son casier est bien verrouillé en tout temps.

Des coffrets de sûreté sont disponibles près du comptoir de service.

### Réservation de locaux

Toute demande de réservation des locaux du Service de l'activité physique et sportive doit être effectuée auprès de Gaetan Trépanier, 376-5254 (du lundi au vendredi de 9h à midi et de 13h30 à 16h30), au moins cinq jours ouvrables avant la tenue de l'activité. Le requérant complètera alors une fiche de réservation qu'il devra présenter à l'appariteur ou à l'agent de sécurité avant d'utiliser le plateau. Il va de soi que toute annulation ou modification devrait être signifiée dans les meilleurs délais.

### Location de tables et chaises

Le Service de l'activité physique et sportive possède environ mille (1 000) chaises et deux cents (200) tables rondes de cinq pieds de diamètre. Ces équipements peuvent être loués au coût de:

- Chaise: \$0.35 l'unité

- Table: \$5.00 l'unité

Pour de plus amples informations, bien vouloir communiquer avec Lynda Brouillette à 376-5254 (du lundi au vendredi de 9h00 à 11h30 et de 14h00 à 16h30).

Le pavillon des sports: un endroit accessible. Plusieurs activités sont offertes à toute la population. "Soyez de la fête"!



- Une piste intérieure 138 mètres
- 4 terrains de badminton
- 2 salles de musculation

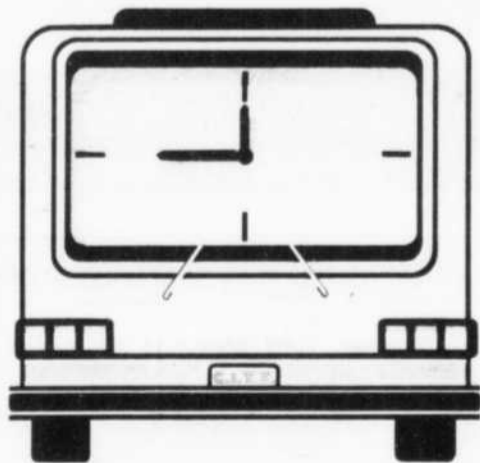
- 12 bicyclettes ergométriques
- 4 salles d'évaluation
- 2 salles de danse aérobique

### Érable

ACTIVITÉS EDUCATIVES	LIGUE INTRAMUROS	CLUBS SPORTIFS	
6	6	—	1- Etudiants(es) temps complet (UQTR)
55	—	45	2- Etudiants(es) temps partiel (UQTR)
20	—	20	3- Employés(es) (UQTR)
—	—	—	4- Diplômés(es) (UQTR)
100	—	—	5- Aînés
20	—	—	7- 2e cours (sauf pour les ETC)

### Métropolitain

ACTIVITÉS EDUCATIVES	CLUBS SPORTIFS	NOTES:
70	60	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ces Tarifs permettent de fréquenter le Pavillon des Sports en tout temps, selon l'horaire d'ouverture.</li> <li>• Un membre peut ajouter une activité à son abonnement en défrayant le supplément indiqué à la grille des tarifs.</li> <li>• Le coût de la carte d'identité du SAPS n'est pas inclus dans le tarif exigé.</li> <li>• Pour un abonnement de deux sessions, les activités choisies doivent être dans la même catégorie, sinon il faut se réabonner pour l'autre session.</li> <li>• TROIS-RIVIERES METROPOLITAIN 6 - TRM      7 - 2e cours</li> </ul>
20	20	
125	—	
20	20	



LA CITF  
VOUS AMÈNE  
CHEZ NOUS  
CIRCUIT no 4

### CALENDRIER DES ACTIVITÉS

DATES	HORAIRES	ACTIVITÉS
SEPTEMBRE: 4, 5	10h00 à 16h00	Inscription des étudiants et personnel au Pavillon Albert-Tessier.
9	12h00 à 19h00	Inscription des anciens membres seulement au Pavillon des Sports.
10, 11, 12	15h00 à 21h00	Inscription générale au Pavillon des Sports.
23		Début des activités de 12 semaines.
OCTOBRE: 5 (3)		Exposition de livres.
14	FERME	Action de grâce.
29, 30, 31	12h00 à 20h00	Inscription mi-session et pré-ski.
NOVEMBRE: 4		Début des cours pré-ski (6 semaines).
15, 16 et 17 (2)		Salon de l'auto.



**Yoga : no 395**

Les formes de yoga proposées aux participants s'apparentent aux techniques de base du yoga indien et du yoga tibétain. Le corps est pris comme point de départ pour accéder à la maîtrise de soi. Par des exercices respiratoires, réalisables par tous les individus, l'organisme s'habitue à devenir conscient du souffle pendant des temps limités. Par la suite, des respirations précises sont incorporées durant l'effort physique. Il en résulte un apaisement nerveux, et plus précisément un équilibre nerveux global. Finalement, cela donne plus de vie à la respiration et plus de respiration à la vie.

**Quand:**  
- les mardis  
- de 20h 15 à 21h 15  
- session d'automne: du 24 septembre au 10 décembre 85.  
- session d'hiver: du 21 janvier au 8 avril 86.

**Où:**  
Salle de combat du pavillon des Sports.

Minimum de 25 participants  
Maximum de 45 participants.

**Karaté japonais — Style Shoto Kan**

Le karaté est une technique sobre et efficace de combat qui utilise de préférence les coups frappés aux projections (comme en judo) ou aux luxations (comme en aikido).

Pour le débutant, c'est l'initiation aux blocages de base ainsi qu'aux coups de poing et aux coups de pied. Par la répétition de ces techniques nouvellement apprises, l'individu augmente sa résistance et son endurance musculaire. Il développe aussi sa vitesse, son temps de réaction. Il apprend également à avoir un meilleur contrôle et des gestes plus précis. Aussi, lorsque le débutant commence à assimiler les techniques de base, il procède à quelques enchaînements simples de combat.

**Style Shoto Kan**  
Dans le cours pour ceintures avancées, l'amélioration des techniques de base se poursuit par la répétition. A cela s'ajoutent de nouveaux coups de pied et de poing ainsi que des enchaînements de plus en plus complexes. Le combat réel est simulé en

créant des mises en situation. Ainsi, le participant apprend à aiguïser ses réflexes pour réagir le plus rapidement possible aux changements imprévisibles du combat.

**No 385 pour débutants:**  
- Les lundis et mercredis  
- de 19h à 20h 30  
- session d'automne: du 23 septembre au 11 décembre 85 sauf le 14 octobre.  
- session d'hiver: du 20 janvier au 9 avril 86.

**Où:** Gymnase du pavillon Michel-Sarrazin  
**Animateur:** Louis-A. Dessaint  
Minimum de 15 participants  
Maximum de 25 participants.

**No 386 pour avancés:**  
- les lundis et mercredis  
- de 20h 30 à 22h  
- session d'automne: du 23 septembre au 11 décembre 85 sauf le 14 octobre.  
- session d'hiver: du 20 janvier au 9 avril 86.

**Où:** Gymnase du pavillon Michel-Sarrazin  
**Animateur:** Louis-A. Dessaint  
Minimum de 15 participants  
Maximum de 25 participants.  
**KIMONO NON-FOURNI**

**Taekwon-do**

Une leçon pour débutant se compose des éléments suivants: échauffement et mise en condition progressive; accent sur la mise en condition physique fondamentale pour l'apprentissage technique et l'application; techniques de base, travail technique fondamental, initiation aux formes, apprentissage progressif et initiation au combat et à l'auto-défense. Phase de retour au calme. Familiarisation à la théorie, à la discipline et la philosophie fondamentale du taekwondo.

Pour les plus avancés, une leçon comporte, outre l'échauffement et la mise en condition physique à un rythme accéléré, du travail de musculation avec partenaire. Techniques avancées et application avec les formes. Pratique de différents types de combats: combat réglé, souple, sportif. Auto-défense: précautions élémentaires, principes de l'utilisation de l'environnement, techniques. Durcissement offensif et défensif. Exercices d'assouplissement. Phase finale:

concentration, méditation, relaxation. Théorie, discipline et philosophie du taekwondo.

**No 391 pour débutants:**  
**Quand:**  
- les lundis et mercredis  
- de 19h à 20h 30  
- session d'automne: du 23 septembre au 11 décembre 85 sauf le 14 octobre  
- session d'hiver: du 20 janvier au 9 avril 86.  
**Où:** Polyvalente De La Salle (gymnase simple)

**Animateur:** André Ouellette  
Minimum de 15 participants  
Maximum de 30 participants.

**No 392 pour avancés:**  
**Quand:**  
- les lundis et mercredis  
- de 20h 30 à 22h  
- session d'automne: du 23 septembre au 11 décembre 85 sauf le 14 octobre  
- session d'hiver: du 20 janvier au 9 avril 86.

**Où:** Polyvalente De La Salle (gymnase simple)  
**Animateur:** Pierre Laquerre  
Minimum de 15 participants  
Maximum de 30 participants.  
**KIMONO NON-FOURNI**

**Volet éducation populaire**

- Salle de documentation en activité physique et santé
- brochures et dépliants offerts gratuitement aux membres du SAPS;
- accessible aux heures d'ouverture du pavillon des Sports;
- local 2018 du pavillon des Sports.
- Ateliers-Conférences en activité physique et santé

Ces rencontres d'éducation populaire ont pour objectif premier d'améliorer les connaissances des membres du SAPS en matière d'activité physique ainsi que dans tout autre domaine touchant de près l'activité physique. Même si le contenu de chaque exposé sera préalablement

choisi par les intervenants concernés, il y aura toujours une période de vingt minutes réservée en fin de présentation afin de répondre à des questions qu'aura formulée toute personne intéressée par le sujet alors traité. Les questions devront toutefois être reçues au secrétariat du SAPS au cours de la semaine précédant l'activité.

- PROGRAMMATION:**
- traumatologie courante en conditionnement physique (octobre);
  - achat et entretien de l'équipement en ski alpin et randonnée (novembre);
  - activité physique et nutrition (décembre);
  - horaire à déterminer ultérieurement.
- Local 3002 du pavillon des Sports.  
Membres du SAPS: gratuit  
Non-membres : 3.00\$ (payable à l'entrée du pavillon des Sports).

**SUPERVISION**

- programmes de conditionnement physique individuel- musculation - course à pied

Du lundi au vendredi de 17h à 20h30, et cela pour dix semaines, une animatrice ou un animateur du secteur du conditionnement physique sera à la salle de musculation, 2005, pour répondre aux questions et seconder tout participant inscrit à un programme de conditionnement physique individuel (général, par la musculation, par la course à pied).  
**(Semaine 30 septembre- Semaine du lundi 2 décembre inclusivement).**

**Aînées et aînés en forme 55 ans et plus**

Ce programme d'activités physiques est prévu pour tout groupe de quinze participants et plus qui désire améliorer et maintenir un niveau de conditionnement physique adapté aux besoins des aînées et des aînés. Le programme comprend un ensemble d'activités de conditionnement physique et d'activités physiques récréatives. Tous les participants à ce programme devront fournir une copie d'un examen médical ne datant pas plus d'un an et attestant que la personne puisse suivre activement un programme d'activités physiques. L'horaire, la fréquence, les lieux seront déterminés ultérieurement en accord avec le responsable du groupe et le Service. Tout groupe intéressé s'assurera de contacter Jean Hamel en composant le 376-5254.

**Secteur Plein Air**



**Programme plein air**

Ce programme permet aux participants d'avoir un contact plus immédiat avec la nature dans le cadre d'activités physiques extérieures.

- Objectifs:**
- permettre aux étudiants et aux membres du Service de l'activité physique et sportive de participer à différentes activités de plein air;
  - sensibiliser les étudiants et les membres du SAPS à choisir une activité et à en assurer l'entière responsabilité grâce au programme de subventions accordées par le Service de l'activité physique et sportive (SAPS).

**Les projets:**  
En fonction des objectifs du programme, les adeptes de plein air sont invités à présenter des projets tenant compte de la description qui suit sur un formulaire qu'on peut se procurer

au local 1251 du Pavillon Albert-Tessier ou au secrétariat du SAPS, Pavillon des Sports, Parc de l'Exposition.

Le SAPS s'engage à accepter les projets qui respecteront les conditions décrites ci-après dans la limite des budgets dévolus au programme plein air et répartis 50 / 50 pour les sessions d'automne et d'hiver.

- Description d'un projet:**
- le projet doit s'adresser à des étudiants de l'Université;
  - le projet doit se dérouler en milieu naturel;
  - le projet doit être distinct d'une activité scolaire;
  - préalablement à sa réalisation, tout projet doit comporter une rencontre d'information;
  - le projet, toujours à caractère récréatif, doit être encadré selon les normes du SAPS, lors de sa réalisation;
  - le projet doit regrouper un minimum de douze (12) personnes pour bénéficier de l'organisation d'un transport de groupe;

- tous les projets devront se réaliser entre le 7 septembre et le 31 décembre 1985, en session d'automne, et entre le 6 janvier et le 3 avril 1986 en session d'hiver;
- tous les projets doivent être présentés au SAPS au moins trois (3) semaines avant leur réalisation.

**Subvention:**  
Le SAPS accorde une subvention maximale de \$200 pour la réalisation d'activité(s) de plein air pour groupe. Un même groupe-modulaire ne peut obtenir qu'une seule subvention par session. La subvention est remise sur présentation de factures et du rapport d'évaluation. Les critères d'attribution sont:  
- Le nombre de participants;  
- la qualité du projet;  
- le budget disponible.

**Pour information, communiquer au SAPS, 376-5254, et demander M. Jean-François Grenier.**



### Coordonnées générales

Les plateaux du Pavillon des sports et du gymnase du Pavillon Michel-Sarrazin sont offerts, lors des périodes libres, aux membres du SAPS pour la pratique libre des activités de badminton ou de volleyball.

Pour les étudiants à temps complet de l'institution, le SAPS loue ou réserve des plateaux externes pour la pratique libre des activités de natation, de raquettes et de glace.

Les modalités de réservations sont décrites sous le titre de l'activité.

### Badminton

Les participants disposent de quatre courts au pavillon des Sports et de trois au pavillon Michel-Sarrazin. La rotation des participants est faite par l'animateur de l'activité. Elle varie selon le nombre des participants présents au même moment. Les courts sont généralement occupés par quatre personnes à moins que le nombre permette une occupation par deux participants seulement.

**Les lundis et jeudis 20h 30 à 23h**  
Aussi les samedis et dimanches lorsqu'il n'y a pas de match de basketball ou d'événement spécial  
Gymnase du pavillon des Sports

**Les mardis de 19h à 22h**  
et les vendredis 12h à 16h  
Gymnase du pavillon Michel-Sarrazin

Il n'y a aucun frais pour participer à l'activité de badminton

### Natation (bain libre) Au Cégep de Trois-Rivières

Les étudiants et les étudiantes à temps plein peuvent, sur présentation de leur carte d'étudiant, avoir accès à la piscine du Cégep de Trois-Rivières.

L'horaire d'accessibilité est le suivant: du lundi au dimanche de 6h 30 à 7h 45; du lundi au vendredi de midi à 13h; les samedis et dimanches de 14h à 15h 30; les lundis, mardis et mercredis de 20h 30 à 22h; et du jeudi au dimanche de 20h 30 à 21h 30. Veuillez noter que le port du casque de bain est obligatoire.

**Cégep de Trois-Rivières**  
376-8505

### Racquetball Au Racquetball Trois-Rivières

A la faveur d'une entente avec le Racquetball Trois-Rivières, les étudiants et les étudiantes à temps plein peuvent, à coût réduit, pratiquer cette activité du lundi au vendredi de 8h à 16h et de 22h à 23h; le samedi et le dimanche de 8h à 23h.

Les coûts à déboursier pour louer un terrain sont de \$2.50 heure par personne. Les réservations peuvent être faites 3 jours à l'avance. Raquettes et lunettes peuvent être louées au coût de \$0.50 l'unité. Pour s'assurer d'un terrain, les étudiants doivent suivre la procédure décrite ci-après.

**Racquetball Trois-Rivières**  
1400 Aubuchon, Trois-Rivières  
379-1400

### Tennis Au Tennis intérieur Mauricien

A la suite d'une entente avec le Tennis intérieur Mauricien, les étudiants et les étudiantes à temps plein peuvent, à coût réduit, pratiquer le tennis du lundi au vendredi de 7h à 17h.

Les coûts à déboursier pour louer un terrain sont de \$5 l'heure. Un étudiant, et la personne qui l'accompagne, ne peuvent effectuer plus d'une réservation par semaine. Pour s'assurer d'un terrain, les étudiants doivent suivre la procédure décrite ci-après.

**Tennis intérieur Mauricien,**  
475 Vachon, Cap-de-la-Madeleine  
376-1651

### Racquetball et Squash Tennis intérieur Mauricien

Grâce à une entente avec le Tennis intérieur Mauricien, les étudiants et les étudiantes à temps plein peuvent, à coût réduit, pratiquer ces activités du lundi au vendredi de 7h à 17h; le samedi et le dimanche de 7h à 24h.

Les coûts à déboursier pour louer un terrain sont de \$4 l'heure du lundi au vendredi et de \$6 l'heure les samedis et les dimanches. Les réservations peuvent être faites 24 heures à l'avance. Le Tennis intérieur Mauricien loue à ceux qui le désirent des raquettes pour un déboursé de \$0.50. Pour s'assurer d'un terrain, les étudiants doivent suivre la procédure décrite ci-après.

**Tennis intérieur Mauricien,**  
475, Vachon, Cap-de-la-Madeleine  
376-1651

### Pour réserver un court de Racquetball, de Squash, ou de Tennis PROCÉDURE

- L'étudiante ou l'étudiant inscrit à temps plein se présente au pied-à-terre du Service au pavillon Albert-Tessier, 1251, du lundi au vendredi entre 11h 45 et 13h 15 pour obtenir son laissez-passer;

- Le SAPS communique avec le Club concerné pour s'assurer d'une réservation;

- Le SAPS confirme la réservation et émet un laissez-passer;

- Dans le cas d'une réservation d'un terrain de racquetball ou de squash, l'étudiant acquittera les frais au bureau du Club concerné; pour une réservation d'un court de tennis, les frais de location seront payables au moment de la réservation;

- L'étudiant et son accompagnateur devront obligatoirement présenter leur carte d'étudiant et leur laissez-passer à la réception du Club;

- Pour le racquetball et le squash, les annulations devront être effectuées au moins 8 heures avant le moment choisi pour l'activité, dans le cas contraire, l'étudiant devra acquitter les frais en totalité;

- Cette entente avec le Racquetball Trois-Rivières et le Tennis intérieur Mauricien prend fin le 18 avril 1986.

### Activités récréatives sur glace

Tout groupe d'étudiants peut réserver au cours de l'année une ou plusieurs heures de glace au pavillon de la Jeunesse ou au Colisée de Trois-Rivières. Pour ce faire, la personne responsable du groupe s'informe directement au Colisée ou au pavillon de la Jeunesse des disponibilités des heures de glace en composant le 376-2002. Elle acquitte également les frais de location au Colisée de Trois-Rivières. La personne responsable du groupe se présente par la suite au secrétariat du Service de l'activité physique et sportive au pavillon des Sports pour réserver les services d'un préposé aux équipements et s'assurer de la disponibilité du matériel nécessaire à l'activité, et cela au moins trois jours avant la tenue de l'événement. La personne responsable du groupe devra présenter sa carte d'étudiant et déboursier \$20 pour ces services.

## Activités diverses

### Volleyball récréatif

Volleyball du vendredi  
(Semaine du vendredi 27 septembre  
Semaine du vendredi 13 décembre inclusivement)  
Deux périodes de volleyball récréatif sont offertes  
de 19h00 à 20h00 et de 20h00 à 21h00  
(1 terrain par période).

Compte tenu de la forte demande et des places limitées (14 pour chaque période), il est nécessaire d'inscrire votre nom sur la feuille prévue à cet effet (située au babillard au bas de l'escalier menant au premier plancher) et ce, au cours de la semaine précédant l'activité.

Il n'y a pas de volleyball les vendredis 18 et 25 octobre ainsi que les vendredis 15 et 29 novembre

### Tournois amicaux de volleyball

Tous les participants inscrits à l'un ou l'autre des programmes de conditionnement physique sont invités à participer à nos deux tournois du mardi 22 octobre et du mercredi 11 décembre de 17h30 à 21h00.

(Cette année, l'inscription pourra se faire sur place à titre individuel de 16h00 à 17h30 le jour du tournoi ou encore par équipe (membres d'un même programme de conditionnement physique) auprès de l'animateur responsable du programme dans la semaine précédant le tournoi.)

Les responsables du tournoi se réservent toutefois le droit de procéder à certains ajustements au niveau des équipes afin de permettre le déroulement d'un tournoi amical et avant tout récréatif.

Celles et ceux qui désirent poursuivre leur programme de conditionnement physique selon l'horaire de leur programme respectif pourront le faire même s'il y a un tournoi au gymnase.

### Clinique de physiothérapie du sport

Le Service de l'activité physique et sportive offre à ses membres et aux étudiants athlètes de l'Université l'accès à une clinique de physiothérapie.

#### Services offerts:

En tant que premier répondant, le physiothérapeute sur place est disponible pour:

- premiers soins
- conseils pertinents, prévention
- évaluation de la condition traumatique
- au besoin, références à d'autres professionnels de la santé.

Si la condition nécessite une intervention thérapeutique, à partir d'un diagnostic médical, le physiothérapeute est disponible pour:

- traitements de toutes conditions traumatiques reliées aux sports;
- réadaptation post-opératoire.

La clinique de physiothérapie se veut d'accès facile à l'athlète qui a un besoin immédiat de soins afin de poursuivre son calendrier d'entraînement ou pour hâter son retour au jeu dans les meilleures conditions possibles.

Pendant la saison d'été, la clinique est ouverte plus largement à la clientèle sportive du Trois-Rivières métropolitain.

Il vous faut consulter Yvon Legris, physiothérapeute, du lundi au vendredi de 10h00 à 17h00 au pavillon des Sports, ou composer le 376-5256.



### Quelques activités importantes prévues pour l'automne 1985

- Défi à l'entreprise fin octobre. C'est une rencontre inter-entreprises dans le cadre d'un défi à la condition physique.

- Un journal sur les différentes activités à faire durant la saison hivernale.

Vous voulez en savoir plus sur ce que peut faire Kino-Québec pour vous. Information: 376-5254.

### École de boxe Jim Girard

Cette activité s'adresse autant aux jeunes de 14 à 17 ans qu'aux adultes.

**Tarifs:**  
14 à 17 ans: \$30  
18 ans et plus: \$50

Début des activités: 23 septembre  
Fin des activités: 14 décembre

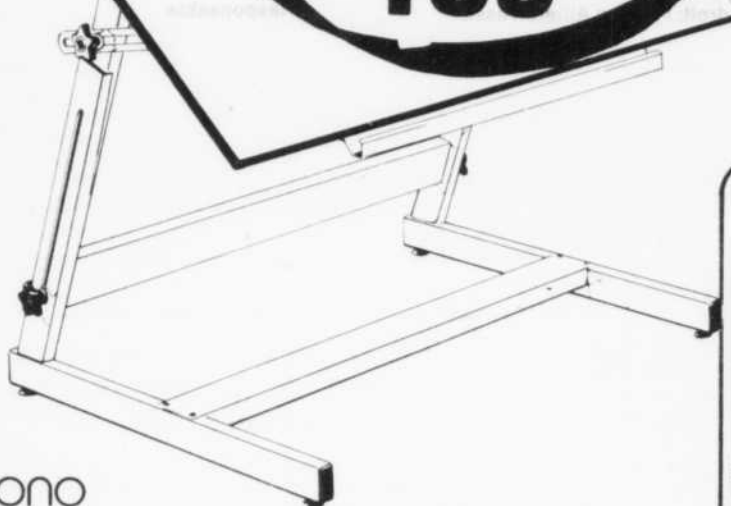
Heures des activités:  
Lundi au vendredi: 18h30 à 22h  
Samedi: 12h30 à 14h30

## TABLE A DESSIN

STAEDTLER RÉG.: 209\$

SPECIAL

**159\$**



**RONO**

Une table solide et résistante qui s'adapte à toutes les exigences graphiques. Châssis fabriqué en métal, fini émail, planche laminée de couleur blanche dont l'angle peut être ajusté de plat à vertical. Ajustement de la hauteur 30" (76.5 cm) à 40" (120 cm). Appuis anti-dérapants qui assurent la stabilité. Complète avec compartiment pour crayons.

#973 R3142 - Dimension: 31" x 42"

## SOLDE DE CALCULATRICES

### SHARP

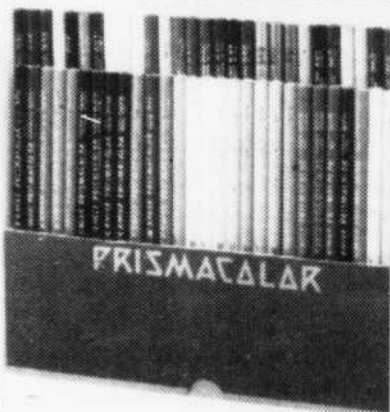
EL 506P  
Rég.: 32,95\$  
SPECIAL **26,35\$**

EL 5103S  
Rég.: 79,95\$  
SPECIAL **65,95\$**

EL 509A  
Rég.: 22,95\$  
SPECIAL **18,35\$**

EL 533  
Calculatrice financière  
Rég.: 49,95\$  
SPECIAL **42\$**

### PRISMACOLOR



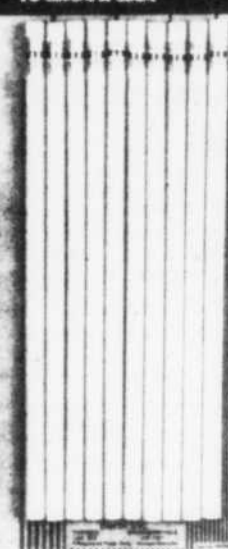
60 couleurs

Rég.: 31,99\$

SPECIAL  
**17,99\$**

### Berol Mirado

10 QUALITY WRITING PENCILS  
CRAYONS DE QUALITÉ



### CRAYONS BEROL MIRADO

paquet de 10  
Rég.: 4,50\$  
SPECIAL

**2,99\$**

## VOLUMES SPÉCIAUX

### ROBERT and COLLINS

Dictionnaire français-anglais, anglais-français.

Rég.: 29,95\$

SPECIAL  
**23,95\$**

### PETIT ROBERT I

Rég.: 49,95\$

SPECIAL  
**39,95\$**

### PETIT ROBERT II

Rég.: 59,95\$

SPECIAL  
**47,95\$**

### L'ART DE CONJUGUER

Bescherelle 12 000 verbes.

Rég.: 6,50\$

SPECIAL  
**5,20\$**

## DACTYLOS SMITH CORONA

### MEMORY CORRECT

#### Particularités électroniques:

- Correction une étape, 20 signes.
- Deux pas: 10 et 12 car./po.
- Organisation de lettre type 14 taquets programmables. Marges électroniques. Mémoire de régularisation de vitesse.
- Retour automatique de la porteuse. Rappel arrière rapide.

Rég.: 489,95\$

SPECIAL

**375\$** ch.



### PAPIER A COUVRIR LES LIVRES

Rég.: 1,79\$

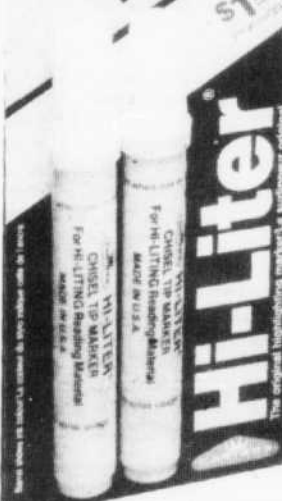
SPECIAL **1,29\$**

### TOUS LES COFFRETS A CRAYONS ET SACS D'ÉCOLE

réduits de **20%**

### TWIN PACK DUO PLUS

\$1.69



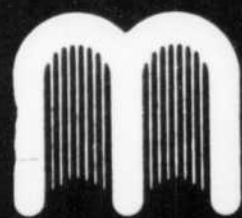
### SURLIGNEUR HI-LITER

paquet de 2  
Rég.: 1,69\$  
SPECIAL

**1,09\$**

**MAINTENANT LE PLUS GRAND CENTRE DE CALCULATRICES EN MAURICIE.**

DÉPOSITAIRE AUTORISÉ DE Sharp, Texas Instruments, Hewlett Packard



LIBRAIRIE ET PAPETERIE  
**CLÉMENT MORIN**  
ET FILS  
INC.  
CENTRE COMMERCIAL LES RIVIERES.



### • Clubs sportifs

**Participants:** membres du SAPS

**Objectif:** permettre aux étudiants de l'UQTR d'abord et aux membres du SAPS en général de pratiquer une activité compétitive de leur choix, au niveau de compétition qui leur convient.

**Apport du SAPS:** à la mesure des moyens financiers, de la disponibilité des plateaux et des équipements dont il dispose, le SAPS, suite à l'acceptation d'un projet de club sportif, peut apporter les soutiens suivants:

- aide financière (applicable au transport, aux inscriptions, frais d'arbitrage et à l'achat d'équipement seulement);
- utilisation de plateaux sportifs;
- prêt d'équipement;
- support administratif.

**Restrictions:** un club sportif doit être composé d'un minimum de 50% d'étudiants de l'UQTR.

Considérant les restrictions budgétaires, le SAPS ne pourra accepter de nouveaux clubs sportifs en 1985-86 sauf si un des clubs existants venaient à se désister. Dès cet instant, les membres en seront informés et seront invités à présenter des projets selon les procédures en vigueur.

**Inscription:** les membres qui désirent joindre un club sportif existant doivent communiquer avec le responsable ou avec **Jean-François Grenier, 376-5254.**

### Hockey féminin:

mi-septembre - fin mars  
**Compétitions:** matchs hors-concours et tournois  
**Horaire:** à déterminer  
**Endroit:** colisée  
**Fréquence:** 2 entraînements par semaine  
**Responsable:** Sonia Tremblay 376-4798

### Volleyball masculin:

mi-septembre - fin mai  
**Compétitions:** Circuit provincial FVBQ-Senior A  
 Championnat ASUQ - USIC  
**Horaire:** à déterminer  
**Fréquence:** 3 entraînements par semaine  
**Responsable:** Marc Dionne et Jean-François Grenier 376-5254

### Soccer:

20 août - 6 novembre  
**Compétitions:** calendrier de 10 matchs dans la ligue universitaire ASUQ-USIC  
**Horaire:** à déterminer  
**Endroit:** piste d'athlétisme, campus de l'UQTR  
**Fréquence:** 3 entraînements par semaine  
**Responsable:** Brian Barton 376-5734

### Ski alpin:

1er janvier - mi-mars  
**Compétitions:** universitaires - ASUQ  
**Horaire:** samedi et dimanche  
**Endroit:** à déterminer  
**Responsable:** Bernard Pilote et Jean-François Grenier 376-5254

### • Intramuros

**Inscription:**  
**Dates:** 4-5 septembre 1985  
**Heure:** 10h à 16h  
**Endroit:** Hall d'entrée du Pavillon Albert-Tessier ou  
**Dates:** 10-11-12 septembre 1985  
**Heure:** 11h45 à 13h15  
**Endroit:** Pavillon Albert-Tessier local 1251 ou  
**Dates:** 10-11-12 septembre 1985  
**Heure:** 15h à 21h  
**Endroit:** Pavillon des Sports ou  
**A compter du 16 septembre 1985**  
**Heure:** 11h à 17h30  
**Endroit:** Pavillon des Sports

### Session hiver

**Inscription:**  
**Dates:** 10-11-12 décembre 1985  
**Heure:** 11h30 à 19h30  
**Endroit:** Pavillon des Sports ou  
**Dates:** 7-8-9 janvier 1986  
**Heure:** 15h à 21h  
**Endroit:** Pavillon des Sports ou  
**A compter du 13 janvier 1986**  
**Heure:** 11h à 17h30  
**Endroit:** Pavillon des Sports

### COMPÉTITION

**201 Hockey**  
**Dates:** 25 septembre au 6 décembre SAUF les 20-21-22 octobre  
**Participants:** étudiants à temps complet (maximum 180)

**Horaire:** mardi, mercredi et jeudi  
 12h30 - 13h40  
 13h50 - 15h

**Endroit:** Pavillon de la Jeunesse  
**Fréquence:** 1 match/semaine  
**Frais de participation:** 6,00\$  
**Séances d'évaluation obligatoires:** Mercredi - 19 septembre à 12h30  
 Jeudi - 20 septembre à 12h30  
**Responsable:** Clément Jodoin 376-5254

### 211 Ballon sur glace

**Dates:** 23 septembre au 2 décembre SAUF le 19 octobre  
**Participants:** étudiants à temps complet (maximum 60)  
**Horaire:** lundi  
 12h30 - 13h40  
 13h50 - 15h  
**Fréquence:** 1 match/semaine  
**Frais de participation:** 6,00\$  
**Endroit:** Pavillon de la Jeunesse  
**Responsable:** Clément Jodoin

### TOURNOIS

210 Balle donnée  
**Dates:** 9 au 13 septembre  
**Participants:** étudiants à temps complet  
**Format:** 2 division (A et AA) minimum 4 équipes par division  
**Inscription:** faire son équipe et l'inscrire au local 1251 Pavillon Albert-Tessier ou en communiquant avec 376-5254 au plus tard le 5 septembre à 12h  
**Dépôt:** 25,00\$ (remboursable)

### Patriotes Calendrier Hockey 1985-86

Septembre 1985			
Vendredi 13	Collège Lévis-Lauzon Vs UQTR	20h30	Aréna Jean-Guy Talbot
Vendredi 20	UQTR Vs UQAC	19h30	
Vendredi 27	UQAC Vs UQTR	20h 30	Aréna Jean-Guy Talbot
Octobre 1985			
Vendredi 4	Tournoi ASUQ à St-Hyacinthe		
Samedi 5	Tournoi ASUQ à St-Hyacinthe		
Dimanche 6	Tournoi ASUQ à St-Hyacinthe		
Jeudi 10	Windsor Univ. Vs UQTR	20h 30	Colisée Trois-Rivières
Vendredi 11	Tournoi à UQAC		
Samedi 12	Tournoi à UQAC		
Dimanche 13	Tournoi à UQAC		
Vendredi 18	Tournoi UQTR: UQAC Vs UNB UQTR Vs York	18h 21h	Colisée Trois-Rivières Colisée Trois-Rivières
Samedi 19	Tournoi UQTR: Perdant Vs Perdant Gagnant Vs Gagnant	12h 30 15h30	Colisée Trois-Rivières Colisée Trois-Rivières
Lundi 21	UQTR Vs Mt. Allison	19h30	
Mardi 22	UQTR Vs Univ. de Moncton	19h30	
Novembre 1985			
Vendredi 1	McGill Vs UQTR	20h30	Aréna Jean-Guy Talbot
Jeudi 7	UQTR Vs Concordia	19h30	
Vendredi 8	Univ. d'Ottawa Vs UQTR	20h30	Aréna Jean-Guy Talbot
Mardi 12	UQTR Vs Univ. d'Ottawa	19h30	
Vendredi 15	McGill Vs UQTR	20h30	Aréna Jean-Guy Talbot
Jeudi 21	UQTR Vs Concordia	19h30	
Vendredi 22	UQAC Vs UQTR	20h30	Aréna Jean-Guy Talbot
Vendredi 29	UQAC Vs UQTR	20h30	Aréna Jean-Guy Talbot
Samedi 30	UQTR Vs McGill	16h	



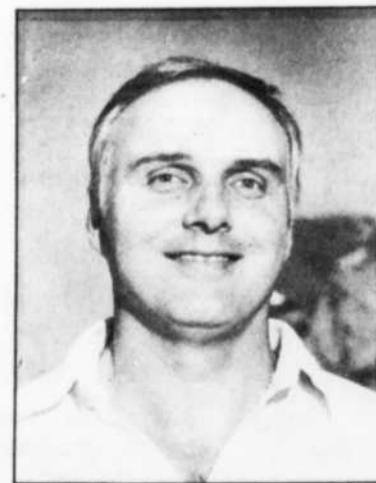
**Décembre 1985**  
 Vendredi 6 UQTR Vs UQAC 20h30

**Entraîneur en chef**  
**Clément Jodoin**

**Assistant-entraîneur:**  
**Danny Dubé**

### CALENDRIER 1985-86 LES PATRIOTES DE L'UQTR BASKETBALL

Octobre 1985			
Vendredi 18	Univ. of New Brunswick vs UQTR	19h30	
Samedi 19	Univ. of New Brunswick vs UQTR	14h00	
Vendredi 25	Québec - Ontario à Concordia		
Samedi 26	Québec - Ontario à Concordia		
Dimanche 27	Québec - Ontario à Concordia		
Novembre 1985			
Vendredi 1	Tournoi à Bishop's University		
Samedi 2	Tournoi à Bishop's University		
Vendredi 8	Tournoi à Guelph University		
Samedi 9	Tournoi à Guelph University		
Vendredi 15	UQTR vs Bishop's Univ.	21h00	
Jeudi 21	UQTR vs York Univ.	19h00	
Vendredi 22	Naismith Tournament à Waterloo Univ.		
Samedi 23	Naismith Tournament à Waterloo Univ.		
Dimanche 24	Naismith Tournament à Waterloo Univ.		
Vendredi 29	McGill vs UQTR	20h30	
Décembre 1985			
Mardi 3	Concordia Univ. vs UQTR	20h30	
Vendredi 27	Tournoi à Univ. of Winnipeg		
Samedi 28	Tournoi à Univ. of Winnipeg		
Dimanche 29	Tournoi à Univ. of Winnipeg		



**Entraîneur en chef**  
**Claude Laliberté**



**André  
Lalonde  
Sports®**

**VOTRE  
FOURNISSEUR  
OFFICIEL**

• TENNIS • BADMINTON  
• RACKETBALL  
• JOGGING

**SUGI**



**BADMINTON**  
Sugi 1100 **14,98\$**

**RACKETBALL**  
Sugi 2400 **29,98\$**

**VOLANTS BADMINTON  
KAWASAKI**  
Lot de 6 **6,98\$**



**SUGI COULT Plus XL** Rég.: 39,98\$  
Hommes et femmes 2 500 ou 4 400 **29,98\$**  
ou **SUGI REACTION** 3 000

**BALLES DE TENNIS** **3,98\$**  
Penn • Wilson • Dunlop bte de 3



**Sac SUGI**  
Modèle 300  
**26,98\$**

**SAC  
SUGI**  
Modèle 330  
**29,98\$**

**NOUVEAU SUGI**  
2 600 XLHI CUT  
**45\$ 39,98\$**

**Liquidation**

**PREMIERS ARRIVES  
PREMIERS SERVIS**

**PLANCHE a VOILE**

• **PRIX JAMAIS VUS EN MAURICIE**

**PLANCHES A VOILE**

**BIC®**

Modèle 200S(Show)  
• Fools Straps • 200 litres • 3 ailerons • Wishbone Vario

**869\$**  
complet

**Tiga**

**FUN CUP 85**

Delive 100% rétractable  
Wishbone vario, foote straps

Sug.: 1 150\$ — Vente: 898\$

**698\$**

**ALPHA**

**230**

Garantie 5 ans, complète

998\$

**698\$**



**André  
Lalonde  
Sports®**

**TROIS-RIVIÈRES**  
3748 BOUL. DES FORGES  
373-2622

**BIENTÔT  
ANDRE  
LALONDE SPORT A  
LA STATION DE SKI  
VALLEE DU  
PARC**