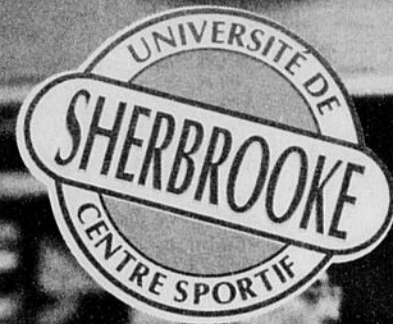


ÉTÉ 1994

*C'est l'temps
d'longer!*



VOYEZ NOTRE
**SECTION
JEUNES**
PAGES 8 À 12

INSCRIPTIONS

(COMPTOIR D'INSCRIPTION)

DU LUNDI AU VENDREDI
ENTRE 10 H ET 20 H
DU 11 AVRIL AU 6 MAI 1994

INSCRIPTIONS

SUPPLÉMENTAIRES

(COMPTOIR D'INSCRIPTION)

PAR LA SUITE, EN SEMAINE,
ENTRE 8 H 30 ET 19 H 00

VOIR PAGE 2

SOMMAIRE

- LES ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 4 ET 5
- LES ACTIVITÉS D'INITIATION POUR ADULTES 6,7 ET 8
- LES ACTIVITÉS AQUATIQUES ET PÉRINATALES 13 ET 14
- LES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES 15
- LES ACTIVITÉS INTRA-MUROS 16 ET 17

INSCRIVEZ-VOUS AUX ACTIVITÉS
AVANT LE 6 MAI 1994 ET PROFITEZ
D'UNE RÉDUCTION DE L'ORDRE DE 10%

*NE S'APPLIQUE PAS AUX ACTIVITÉS INTRA-MUROS

CIGNA

CIGNA du Canada compagnie d'assurances 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 ADAPTABLE À VOS BESOINS

**Risques
Spéciaux**

Vie

**Invalidité
de Courte
Durée**

**Frais Médicaux
et Soins
Dentaires**

**Invalidité
de Longue
Durée**

MODALITÉS RELIÉES À L'INSCRIPTION**Dates d'inscription:**

Du 11 avril au 6 mai, du lundi au vendredi, entre 10 h et 20 h, au comptoir d'inscription.

Par la suite, en semaine, du 9 mai au 3 juin entre 8 h 30 à 19 h, et du 6 juin au 12 août, de 8 h 30 à 16 h.

Paiement

On peut procéder au paiement des frais soit en argent comptant, par chèque, par paiement direct, par mandat poste, par le biais de la carte de crédit MasterCard ou Visa ou encore par retenue à la source (pour les personnels de l'université).

Remboursement

Le Centre sportif peut rembourser dans le cas de maladie ou blessure, déménagement, changement de statut d'utilisateur ou encore dans le cas où le nombre minimum requis de participants n'est pas obtenu dans l'activité concernée. Des pièces justificatives devront être soumises par l'utilisateur.

**HORAIRE DU TRIMESTRE D'ÉTÉ
PAVILLON UNIVESTRIE**

- du lundi au vendredi, de 7 h à 21 h (à compter du 2 mai.)
- le samedi et le dimanche, de 9 h à 16 h 30 (sauf en juillet et août, fermé tous les dimanches)

PISCINE

- du lundi au vendredi, de 7 h à 21 h
- le samedi et le dimanche, de 9 h à 16 h 30 (sauf en juillet et août, fermé tous les dimanches)

SECRETARIAT

- du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30 (de 13 h 30 à 16 h, entre le 6 juin et le 2 septembre)

Notes: - L'accès au Pavillon Univestrie est consentie 15 minutes avant les heures d'ouverture. En fin de journée, le Pavillon Univestrie demeure ouvert 30 minutes après l'heure de fermeture des plateaux.

- Le gymnase et la palestine de la Faculté des lettres et sciences humaines, de même que les installations extérieures ne sont accessibles que sur réservation.

GYMNASSE DU CHUS

- voir horaire disponible au Centre sportif du CHUS

ÊTRE MEMBRE: C'EST AVANTAGEUX...

Un accès à des installations modernes telles: piscine, gymnase, stade intérieur et salle de musculation, plus de 90 heures par semaine;

- La pratique de nombreuses activités récréatives (jogging, natation, sports de raquettes, etc.);
- Une couverture d'assurance en cas d'accidents survenus lors de la pratique d'une activité physique ou sportive de notre programmation;
- Des rabais importants consentis aux membres sur les frais d'inscription à nos activités dirigées, cours ou ligues;
- La possibilité de réserver des plateaux sans frais (ou par le biais de réservations une semaine à l'avance, moyennant un léger déboursé);
- Un droit exclusif de location d'un panier ou d'un casier;
- Une entente entre cinq universités québécoises permettant la pratique d'activités libres sans frais supplémentaires à Montréal (U. de M.), Québec (U. Laval), Trois-Rivières (U.Q.T.R.) et Chicoutimi (U.Q.A.C.);
- Des services complémentaires tels: un casse-croûte, une boutique d'équipements sportifs, une clinique de médecine sportive et un bureau de massothérapie;

CARTE DE MEMBRE EN VIGUEUR

Le trimestre d'été 1994 du Centre sportif de l'Université de Sherbrooke s'étend du 2 mai au 27 août 1994.

**TARIFS POUR LA
CARTE DE MEMBRE**

	ÉTÉ
L'étudiant à temps complet de l'Université de Sherbrooke	12 \$
L'étudiant à temps partiel de l'Université de Sherbrooke (1)	
Autre étudiant(2)	75 \$
L'employé régulier de l'Université de Sherbrooke de Sherbrooke	75 \$
L'employé régulier de l'Université de Sherbrooke (carte de jour seulement)	49 \$
La personne âgée de 18 ans et plus	90 \$
La personne aînée (âgée de 50 ans et plus)	75 \$
Le conjoint d'un membre	64 \$
Les enfants de 17 ans ou moins d'un membre (3)	19 \$
La personne âgée de 6 à 17 ans avec accès limité (4)	38 \$
Le stagiaire d'un club sportif reconnu	49 \$

(1) Les étudiants à temps partiel doivent déboursier une somme proportionnelle au nombre de crédits auquel ils sont inscrits.

(2) Ces personnes doivent présenter leur carte d'identité d'étudiant, lors de l'inscription.

(3) L'inscription du premier enfant coûte 19 \$ par trimestre. Les autres enfants d'une même famille peuvent devenir membre gratuitement.

(4) L'accès est limité aux week-ends, aux congés spéciaux et à la période s'étendant de la mi-juin à la fin août.

Note: La TPS et la TVQ sont incluses dans ces tarifs

DROIT D'ACCÈS SELON L'ÂGE

Les personnes âgées de 18 ans ou plus sont admises comme usager régulier ou occasionnel aux heures d'ouverture du Pavillon Univestrie.

Ce même droit d'accès peut également être attribué aux personnes âgées de 15, 16 et 17 ans, à condition qu'elles défrayent le tarif d'usager occasionnel ou celui d'usager régulier. Les personnes âgées de 15, 16 et 17 ans peuvent aussi être admises à titre d'usager régulier à accès limité, tout comme les personnes âgées entre 6 et 14 ans.

Dans ce cas, les usagers de 6 à 17 ans pourront avoir accès à nos installations, le week-end, (incluant le vendredi soir) de même que lors de certains congés spéciaux. Par contre, ils peuvent avoir accès aux installations du Centre sportif aux heures d'ouverture sans restriction, pour la période s'étendant de la mi-juin à la fin du mois d'août. Ces personnes ont également la possibilité d'être couvertes par la carte de membre familial.

Les personnes âgées de 5 ans ou moins sont pour leur part admises gratuitement entre 7 h et 11 h 30 et de 13 h à 16 h, en semaine, selon la disponibilité des plateaux, à condition d'être accompagnées d'un adulte, en tout temps.

L'USAGER OCCASIONNEL

Il est possible de fréquenter le Centre sportif de l'Université de Sherbrooke comme usager occasionnel. Ainsi, la personne qui choisit de ne pas se prévaloir des avantages reliés au statut de membre peut avoir accès aux plateaux du Centre sportif, selon les modalités suivantes:

Un tarif à la journée de 5 \$ (pour la personne âgée de 15 ans ou plus) et de 3 \$ (pour la personne âgée de 14 ans ou moins) est consenti à l'usager occasionnel, et ce, à chacune de ses visites. Il est également possible de se procurer des livrets de billets d'entrée permettant de réaliser des économies (25 \$ pour 6 billets pour la personne âgée de 15 ans ou plus et 15 \$ pour 6 billets, pour les gens âgés de 14 ans ou moins). Tous ces tarifs incluent la TPS et la TVQ.

L'usager occasionnel peut également être une personne qui débourse un tarif particulier, soit parce qu'elle est inscrite à une activité spécifique et paie uniquement pour cette activité ou encore parce qu'elle fait 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 sportif pour des fins d'entraînement.

L'usager occasionnel peut louer de l'équipement ou du matériel à l'occasion de chaque visite.

GÉNÉRIQUE MASCULIN

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



Banque Royale

VISA**... La carte à tout faire**

..maintenant acceptée au Centre sportif.

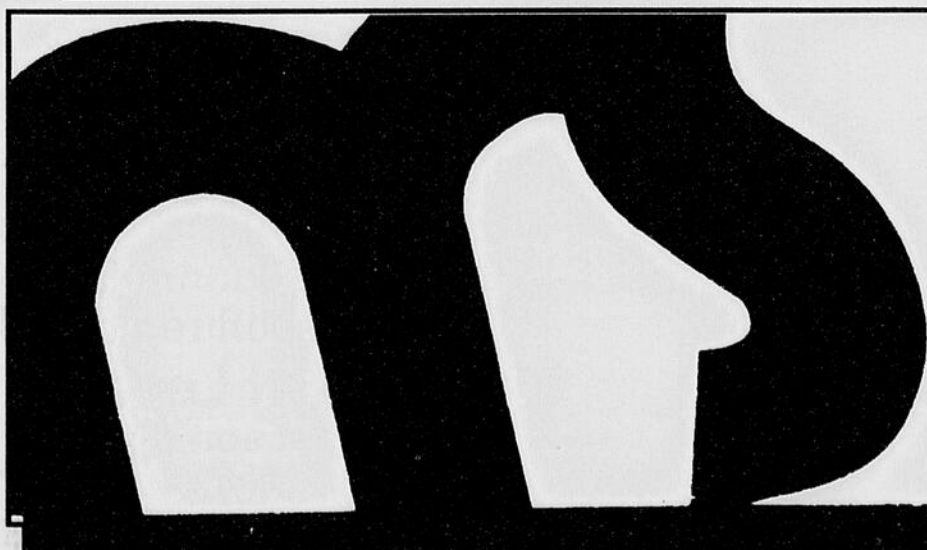
	M= Matin (avant 9 h) J= Jour (de 9 h à 16 h 30) S= Soir (après 16 h 30)	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
		M	J	S	M	J	S	M	J	S	M	J	S	M	J	S
AQUATIQUE	Aquaphobie (p.13)	X				X		X				X				
	Natation (jaune à blanc) (p.13)	X		X		X		X	X		X					
	Club des nageurs (p.13)		X	X	X				X	X	X				X	
	Médaille et croix de bronze (p.13)			X												
	Sauveteur national (p.13)					X						X				
	Exercice aquatique prénatal (p.14)				X	X					X	X				
	Exercice aquatique postnatal (p.14)				X	X					X	X				
COND. PHYS.	Aérobic avec sauts (p.5)			X					X							
	Aérobic sans saut (p.5)							X				X				
	Aquaforme (p.5)			X					X							
	Aquamidi (p.4)				X			X			X					
	Circuit step (p.5)					X						X				
	Mise en forme et poids santé (p.4)			X					X							
	Step workout(p.5)			X	X	X			X	X	X	X				
	Workout matinal (p.5)	X						X								
	Workout tonus plus (p.5)			X		X			X			X				
	Workout cardio-funk (p.5)					X						X				
	Workout (niveau 1) (p.4)		X	X				X	X					X	X	
INITIATION	Escalade int. et ext. (débutant) (p.6)			X					X							
	Escalade int. et ext. (intermédiaire) (p.6)			X					X							
	Golf (débutant) (p.6)			X		X			X							
	Golf (intermédiaire) (p.6)			X		X			X							
	Massage, réflexologie et polarité (p. 6)					X										
ARTS MARTIAUX	Aïkibudo (p.7)			X					X							
	Autodéfense pour femmes (débutant) (p.7)			X					X							
	Judo (débutant, inter. et avancé) (p.7)			X					X							
	Karaté (Chito Ryu, ceinture blanche) (p.7)					X						X				
	Karaté (Chito Ryu, ceinture de couleurs) (p.7)					X						X				
	Kobudo (p.7)			X					X							
	Tai chi (introduction) (p.7)			X					X							
	Yoga (p.6)					X										
RAQUETTES	Badminton (non débutant) (p.8)								X							
	Racquetball (débutant) (p.8)			X												
	Squash (débutant) (p.8)			X												
	Tennis (niveau 1) (p.8)			X					X							
	Tennis (niveau 2) (p.8)			X												
Tennis (niveau 3 et 4) (p.8)								X								

COURS POUR ENFANTS
De nombreuses activités se déroulent également le samedi et le dimanche. La majorité de ces cours sont offerts aux enfants et aux adolescents (voir les pages 10, 11 et 12 de ce guide).

LIGUES INTRA-MUROS
Tous les détails sur les activités intra-muros de notre programmation sont contenus dans les pages 16 et 17 de cette édition du Guide de l'usager. Elles n'ont pas été placées dans le tableau présenté dans cette page, par souci de clarté.

SÉANCES PAYABLES À LA FOIS
Certains cours de conditionnement physique sont offerts sur une base unitaire, payable à chaque visite. Il en est de même des cours individualisés en initiation et aquatique.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE À RETENIR
Accueil et renseignements généraux: 821-7575
Comptoir d'inscription:..... 821-7585
Réservations: 821-7575
Direction:..... 821-7570
Section des activités physiques: 821- 7590
Section des activités sportives: 821-7595
Section des communications: 821-7580
Installations et équipement: 821-7594
Gymnase du campus est: 564- 5380



BOUTIQUE

Maitre Sport

T-SHIRT, JACKET

Impression sur OUATÉ, POLO

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

10%

de réduction avec la carte du Centre sportif.

LES ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



Coordonnateur:
Jean Laroche
(821-7586 ou 821-7589)
Secrétaire:
Cécile Théberge
(821-7588)

OUI, C'EST POSSIBLE! Vous êtes un petit groupe, et vous souhaiteriez avoir une séance d'activités sur mesure et à l'heure qui vous convient, n'hésitez pas à nous contacter. Nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour vous satisfaire.

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

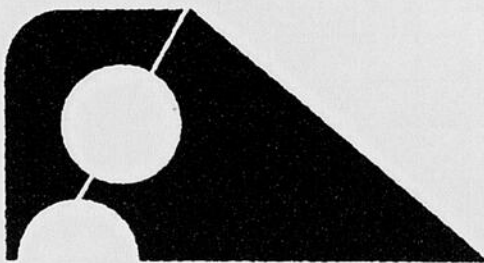


4

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	FIN	JUSQU'AU 6 MAI (après le 6 mai)
AQUAMIDI	Une alternative aquatique au workout en gymnase. De la musique, de l'entraîn et beaucoup d'eau, c'est le menu offert aux amateurs de la piscine. En plus, il n'est pas essentiel de savoir nager. Nous bougeons dans l'eau jusqu'à la taille.	Mardi, de 12 h à 12 h 50 Jeudi, de 12 h à 12 h 50 Max.: 30	Piscine (Peu profond)	10 mai	30 juin	
WORKOUT niveau 1	Cet été, venez vivre l'expérience de la variété. Workout traditionnel Pour bien commencer et terminer la semaine avec une séance dynamique et à la formule éprouvée. Step & pump workout Du musculaire et du Step Reebok TM adaptés au besoin d'aujourd'hui. Une séance mixte sans compromis que notre personnel enjoué vous fera découvrir.	Workout traditionnel: Lundi, de 12 h à 12 h 50 et de 17 h 30 à 18 h 20 Vendredi, de 12 h à 12 h 50 et de 17 h à 17 h 50 Step & pump workout: Mercredi, de 12 h à 12 h 50 et de 17 h 30 à 18 h 20 N.B.: Pas de cours les 23, 25 mai, 24 juin et 1er juillet.	Gymnase 2	9 mai	15 juillet	Membre: (3,00 \$) Non-membre: (5,00 \$) Livret de 10 billets Membre: (21,00 \$) Non-membre: (41,00 \$)
WORKOUT niveau 1 Transition	Workout traditionnel Comme à chaque année, nous vous offrons les workouts de la transition hiver-été. Venez oublier vos journées de fin de session (examens) avec nos séances de workout traditionnel.	Lundi, de 12 h à 12 h 50 et de 17 h à 17 h 50 Mercredi, de 12 h à 12 h 50 et de 17 h à 17 h 50 Vendredi, de 12 h à 12 h 50 et de 17 h à 17 h 50 N.B.: Pas de cours les 23 et 25 mai	Gymnase 2	20 avril	6 mai	TOUS LES TARIFS INCLUENT LES TAXES
MISE EN FORME ET POIDS SANTÉ Pour les personnes qui ont un surpoids	Avec une animatrice qui comprend vos besoins. Pour du plaisir et des efforts adaptés à vos objectifs et possibilités. Quatre vingts minutes de travail à une intensité moyenne, conçues pour favoriser une perte de poids corporel.	Lundi et mercredi, de 17 h à 18 h 20 N.B.: Pas de cours les 23 et 25 mai. Min.: 14 Max.: 30	Gymnase 1	9 mai	4 juillet	
MUSCULATION	Vous voulez reprendre la forme, préparer votre saison estivale ou améliorer vos performances? Notre personnel d'expérience peut répondre à vos besoins. Nul besoin d'être plus fort que la moyenne. Avoir des objectifs, c'est tout ce que ça prend. Note: Pour les usagers qui veulent s'entraîner de façon occasionnelle vous pouvez le faire. Les membres du Centre sportif déboursezont 4,00 \$ et les non-membres paieront 6,00 \$ pour chaque séance.	Lundi au vendredi, de 7 h à 9 h de 11 h 30 à 13 h 30 et de 16 h à 21 h Samedi, de 11 h 30 à 16 h 30 N.B.: Salle fermée les 24 juin et 1er juillet Horaire spécial: le 23 mai Cet horaire sera en vigueur à compter du 2 mai 1994.	Salle de musculation.	Dès votre inscription	1er septembre	PROGRAMME RÉGULIER Membre (1 mois) 13,00 \$ (2 mois) 24,00 \$ (1 session) 36,00 \$ Non-membre (1 mois) 32,00 \$ (2 mois) 61,00 \$ (3 mois) 89,00 \$ (1 session) 116,00 \$ LEVE-TOT Membre (1 session) 20,00 \$ Non-membre (1 session) 62,00 \$
WORKOUT (niveau 1) CHUS	Du rythme, du mouvement, de la musique. Venez vous faire suer, et retrouvez votre entraîn avec une séance dynamique et pleine d'entraîn. Notre personnel saura vous stimuler pour améliorer votre état de santé.	Lundi et mercredi, de 12 h à 12 h 50 N.B.: Pas de cours le 23 mai Min.: 14 Max.: 30	Studio de danse	25 avril	30 mai	Membre 23,00 \$
WORKOUT (Tonus plus) CHUS	Le travail musculaire, voilà ce qui caractérise les séances de "TONUS". Bien sûr, il y aura de la musique. Bien sûr, il y aura de l'aérobie. Mais avant tout, c'est le système musculaire qui sera stimulé.	Lundi et mercredi, de 16 h 30 à 17 h 20 N.B.: Pas de cours le 23 mai Min.: 14 Max.: 30	Studio de danse	25 avril	30 mai	Membre 23,00 \$

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.

LE MATIN avec Luc Marleau et son équipe

L'actualité, le sport et une musique de choix servis avec bonne humeur.

(N'oubliez pas votre café!!!)

DE 6 À 9 DU LUNDI AU VENDREDI

cflux fm 95,5

L'ESTRIE EN ACTION

La revue hebdomadaire du sport régional avec Robert Legault et son équipe.
MERCREDI 20 h.

LES ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (suite)

5

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	FIN	JUSQU'AU 6 MAI (après le 6 mai)
AÉROBIE AVEC SAUTS	Ce programme est composé d'exercices à dominantes aérobiques et musculaires, suivis d'une période de flexibilité rythmée au son d'une musique entraînante. Il a pour but d'améliorer ou de maintenir la condition physique. N.B.: Cette activité peut comporter des exercices avec sauts et des exercices sans saut.	Lundi et mercredi, de 16 h 30 à 17 h 20 N.B. Pas de cours le 23 mai Min.: 14 Max.: 25	Salle de danse	9 mai	29 juin	
AÉROBIE SANS SAUT	Ce programme est composé d'exercices à dominantes aérobiques et musculaires, suivis d'une période de flexibilité rythmée au son d'une musique entraînante. Il a pour but d'améliorer ou de maintenir la condition physique. N.B.: Cette activité ne comporte aucun saut lors des routines d'endurance aérobique.	Mardi et jeudi, de 16 h 30 à 17 h 20 Min.: 14 Max.: 25	Salle de karaté	10 mai	30 juin	
AQUAFORME	Améliorez votre condition physique avec de l'eau et de la musique plein les oreilles. Le plaisir d'être dans l'eau joint aux mouvements entraînant de notre personnel vous fera apprécier la fin de votre journée.	Lundi et mercredi, de 19 h à 19 h 50 N.B.: Pas de cours le 23 mai Min.: 14 Max.: 30	Piscine (pas creux)	9 mai	29 juin	
CIRCUIT STEP	Un mélange d'enchaînements où le step Reebok TM occupe la majeure partie de la séance. Une diversité qui plaira à tous les adeptes de cet "instrument" de plaisir.	Mardi et jeudi, de 16 h 30 à 17 h 20 N.B.: Pas de cours les 24, 26 mai et 30 juin Min.: 14 Max.: 58	Gymnase 2	10 mai	7 juillet	Membre.....29,00 \$(32,00 \$) Non-membre...58,00 \$(64,00 \$)
WORKOUT CARDIO-FUNK	Une séance d'aérobic au rythme différent. Une musique plus chaude qui entraîne votre corps vers des mouvements nouveaux.	Mardi et jeudi, de 16 h 30 à 17 h 20 Min.: 14 Max.: 25	Studio de danse	10 mai	30 juin	
STEP WORKOUT (Niveau 1)	Quoi de plus simple que de monter et descendre une petite plate-forme? Avec une ambiance musicale et des mouvements pas toujours très faciles, vous verrez que l'atteinte de la bonne forme a plusieurs visages.	Lundi et mercredi, de 16 h 30 à 17 h 20 Mardi et jeudi, de 12 h à 12 h 50 N.B.: Pas de cours les 23, 24, 25, 26 mai et 30 juin. Min.: 14 Max.: 58	Gymnase 2	9 mai 10 mai	4 juillet 7 juillet	
WORKOUT Matinal	Quoi de mieux pour débiter une journée que de s'activer au son d'une musique entraînante. Le workout matinal vous offre un menu d'exercices physiques sur musique dont on peut modifier l'intensité, selon le niveau et "l'éveil" des participants.	Lundi et mercredi, de 7 h à 7 h 50 N.B.: Pas de cours le 23 mai Min.: 14 Max.: 30	Studio de danse	9 mai	29 juin	
WORKOUT Tonus plus	Le travail musculaire, voilà ce qui caractérise les séances de "TONUS". Bien sûr, il y aura de la musique. Bien sûr, il y aura de l'aérobic. Mais avant tout, c'est le système musculaire qui sera stimulé.	Lundi et mercredi, de 17 h 30 à 18 h 20 Mardi et jeudi de 17 h 30 à 18 h 20. N.B.: Pas de cours le 23 mai. Min.: 14 Max.: 25	Studio de danse	9 mai 10 mai	29 juin 30 juin	

TOUS LES TARIFS INCLUENT LES TAXES

LOCATION

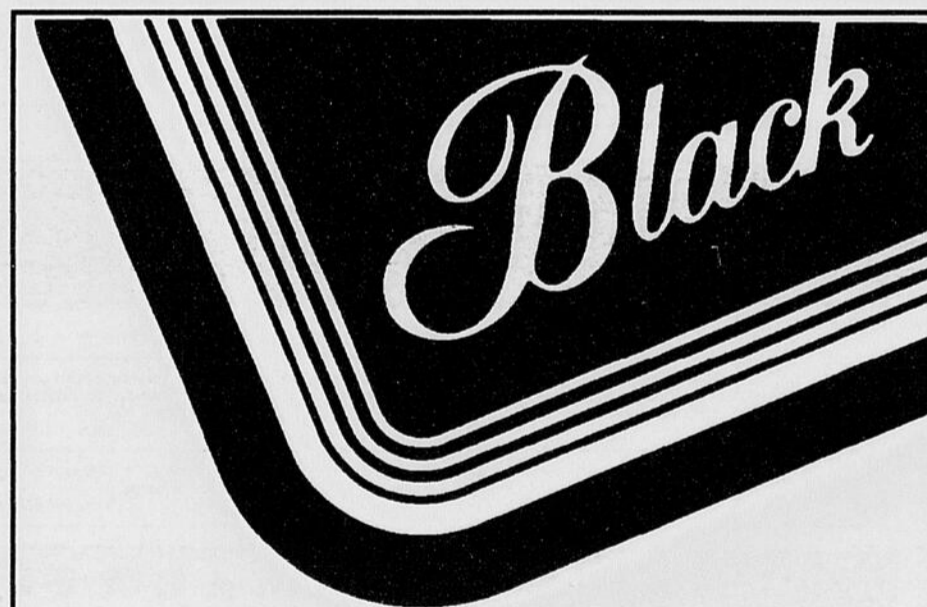
VAL ESTRIE



Location - d'autos
- de camions de toutes grosseurs
- de minibus 15, 28 passagers
avec ou sans chauffeur

4141 King Ouest
Sherbrooke, Qc.
(819) 823-8181
(819) 563-4466
Situé chez Val Estrie

69, Laurier
Magog, Qc
(819) 843-1148



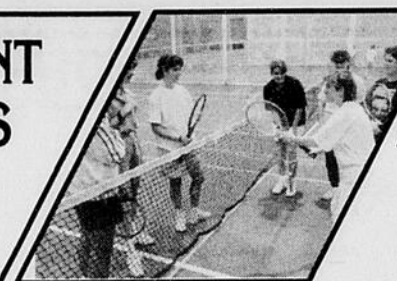
**BLACK LABEL
VOUS SOUHAITE
UN ÉTÉ TOUT
EN SOLEIL ET
EN BONNE FORME**

LES ACTIVITÉS D'INITIATION ET DE PERFECTIONNEMENT POUR ADULTES



Coordonnateur:
Régent Roy
(821-7596)
Secrétaire:
Maryse Gervais
(821-7590)

Le Centre sportif offre également de nombreuses activités d'initiation pour les enfants et les adolescents (voir pages 10, 11 et 12 du présent guide).



6

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	FIN	JUSQU'AU 6 MAI (après le 6 mai)
ESCALADE (sur mur intérieur et parois extérieures) 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 descente en rappel. Pratique dans un contexte sécuritaire et non compétitif. Le matériel est fourni. Le transport est fourni au Lac Larouche. Préalable: aucun	Lundi et mercredi, de 17 h à 19 h Si quatre inscriptions: Cours: 7 x 2 heures = 14 heures intérieures seulement Si six inscriptions: Cours: 4 x 2 heures = 8 heures intérieures + 1 journée de 6 heures à l'extérieur.	Stade intérieur et Mont Pinnacle	Session 1 9 mai Session 2 6 juin	Session 1 4 juin Session 2 3 juillet	Membre..... 50,00 \$(56,00 \$) Non-membre..... 62,00 \$(69,00 \$) TOUS LES TARIFS INCLUENT LES TAXES
ESCALADE (sur mur intérieur et extérieur) intermédiaire	Ce cours comprendra l'amélioration de l'équilibre, de la souplesse et de la concentration. Techniques de récupération et d'optimisation de l'effort. Ce cours permettra de voir les techniques appropriées pour effectuer des passages difficiles et/ou surplombants. Les chaussures d'escalade sont recommandées. Le matériel de base est fourni. Le transport est fourni au Mont Pinnacle. Préalable: Cours d'introduction et/ou expérience équivalente.	Lundi et mercredi, de 19 h à 21 h Min.: 4 Max.: 6 Si 4 inscriptions: Cours: 7 x 2 heures = 14 heures (intérieures seulement) Si 6 inscriptions: Cours: 4 x 2 heures = 8 heures (intérieures) + 1 journée de 6 heures à l'extérieur.	Stade intérieur et parois du Mont Pinnacle	Session 1 9 mai Session 2 6 juin	Session 1 4 juin Session 2 3 juillet	Membre..... 50,00 \$(56,00 \$) Non-membre..... 62,00 \$(69,00 \$)
ESCALADE extérieure (débutant)	Ce cours comprendra l'amélioration de nouvelles techniques d'escalade spécifiques au milieu naturel, telles que le coincement de mains et de pieds, le ramonage, le "dulfer", l'ascension en cordée et le travail de second de cordée et finalement les encrages multiples. Le matériel de base est fourni. Transport fourni au Mont Pinnacle.	Plusieurs expéditions pourront être organisées en fonction du nombre d'inscriptions. Débutant le samedi 21 mai, selon la température. Départ vers 8 h et retour vers 18 h. Min.: 4 Max.: 6 Sortie: 6 heures N.B.: Le moniteur contactera les personnes inscrites.	Mont Pinnacle	21 mai	28 août	Par sortie Membre..... 45,00 \$(49,00 \$) Non-membre..... 52,00 \$(58,00 \$)
ESCALADE extérieure (intermédiaire)	Ce cours comprendra l'amélioration de nouvelles techniques d'escalade spécifiques au milieu naturel, telles que le coincement de mains et de pieds, le ramonage, le "dulfer", l'ascension en cordée et le travail de second de cordée et finalement les encrages multiples. Le matériel de base est fourni. Le transport est fourni au Mont Pinnacle.	Plusieurs expéditions pourront être organisées en fonction du nombre d'inscriptions. Débutant le samedi 21 mai, selon la température. Départ vers 8 h et retour vers 18 h. Min.: 4 Max.: 6 Sortie: 6 heures N.B.: Le moniteur contactera les personnes inscrites.	Mont Pinnacle	21 mai	28 août	Par sortie Membre..... 45,00 \$(49,00 \$) Non-membre..... 52,00 \$(58,00 \$)
GOLF débutant	Ce cours pratique de golf traite des techniques de base (les positions, les transferts de poids, les élans) ainsi que des règlements et des choix d'équipement. N.B.: Bâtons et balles disponibles sur place (bâtons gratuits, balles incluses dans le coût du cours).	Lundi ou mercredi, de 17 h 30 à 18 h 45 ou mardi de 18 h 45 à 20 h. Min.: 4 Max.: 6 (possibilité de 2 groupes) Cours: 5 x 1,25 heure = 6,25 heures	Club de golf Venise	9,10 et 11 mai	6, 7 et 8 juin	Membre..... 52,00 \$(57,00 \$) Non-membre..... 63,00 \$(70,00 \$)
GOLF intermédiaire	Ce cours pratique de golf traite des techniques avancées (les trajectoires, les coups de départ, les approches et la finition de jeux). N.B. Le participant doit fournir ses bâtons et ses balles.	Lundi, de 18 h 45 à 20 h ou mardi, de 17 h 30 à 18 h 45 Min.: 4 Max.: 6 (possibilité de 2 groupes) Cours: 5 x 1,25 heure = 6,25 heures	Club de golf Venise	9 ou 10 mai	6 ou 7 juin	Membre..... 52,00 \$(57,00 \$) Non-membre..... 63,00 \$(70,00 \$)
GOLF Intermédiaire ++	Ce cours s'adresse à des personnes qui jouent depuis 3 ans et/ou qui ont un handicap de 20 et moins. Des techniques avancées concernant les trajectoires, les coups de départ, les approches et les finitions de jeux seront traitées dans ce cours. N.B.: Le participant doit fournir ses bâtons et ses balles.	Mercredi, de 18 h 45 à 20 h Min.: 4 Max.: 6 (possibilité de 2 groupes) Cours: 5 x 1,25 heures = 6,25 heures	Club de golf Venise	11 mai	8 juin	Membre..... 52,00 \$ \$(57,00 \$) non-membre..... 63,00 \$(70,00 \$)
GOLF	Clinique spécialisée traitant du putting et de la trappe de sable. Cette matière n'est pas vue dans le cours débutant et intermédiaire.	Débutant: lundi, de 18 h à 20 h Intermédiaire: mardi de 18 h à 20 h Min.: 4 Max.: 6 (possibilité de 2 groupes) Cours: 1 x 2 heures = 2 heures	Club de golf Venise	13 ou 14 juin		Membre..... 18,00 \$(22,00 \$) Non-membre..... 23,00 \$(27,00 \$) Pour ceux qui ont payé le cours de débutant ou d'intermédiaire Membre..... 14,00 \$(16,00 \$) Non-membre..... 19,00 \$(21,00 \$)
NOUVEAU MASSAGE - REFLEXOLOGIE - POLARITE	Vous êtes à la recherche de méthodes pour combattre le stress. Vous vous interrogez sur la méthode à utiliser. Venez passer quelques heures avec un moniteur spécialisé qui vous fera connaître quatre méthodes ou moyens de relaxation: le massage suédois, le massage oriental, la réflexologie, la polarité... Suite à cette expérience, vous serez en mesure à l'automne prochain d'approfondir une de ses méthodes en profitant d'un cours complet. Bonne détente.	Mardi, de 19 h à 21 h Min.: 11 Max.: 16 Cours: 8 x 2 heures = 16 heures	Local 322-323	4 mai	22 juin	Membre..... 32,00 \$(35,00 \$) Non-membre..... 47,00 \$(52,00 \$)
PLANCHE À VOILE	Cours pratique permettant à l'usager de s'initier ou de développer ses connaissances en rapport avec la planche à voile. N.B.: Planche fournie.	Sur fin de semaine ou sur semaine. Le club nautique contactera les personnes inscrites. Min.: 6 Max.: 10 Cours: 4 x 2,5 heures = 10 heures	Club nautique du petit lac Magog 564-6550	18 et 19 juin		Membre..... 65,00 \$(73,00 \$) Non-membre..... 75,00 \$(83,00 \$)
VOILE	Cours pratique permettant à l'usager de s'initier ou de développer ses connaissances en rapport avec la voile. N.B.: Bateau fourni.	Sur fin de semaine et en semaine. Le club nautique va contacter les personnes inscrites. Min.: 6 Max.: 10 Cours: 4 x 2,5 heures = 10 heures	Club nautique du petit lac Magog 564-6550	11 et 12 juin		Membre..... 65,00 \$(73,00 \$) Non-membre..... 75,00 \$(83,00 \$)
YOGA	Cours pratique traitant des techniques de yoga (posture, relaxation, méditation, respiration). Accessible aux débutants (hommes et femmes).	Mardi, de 17 h à 18 h 45 Min.: 12 Max.: 20 Cours: 7 x 1,25 heures = 8,75 heures	Salle de judo	11 mai	22 juin	Membre..... 21,00 \$(23,00 \$) Non-membre..... 34,00 \$(38,00 \$)

ACTIVITÉS DIVERSES

LE MAGAZINE

Aujourd'hui

SRG



DU LUNDI AU VENDREDI À 18 h 30

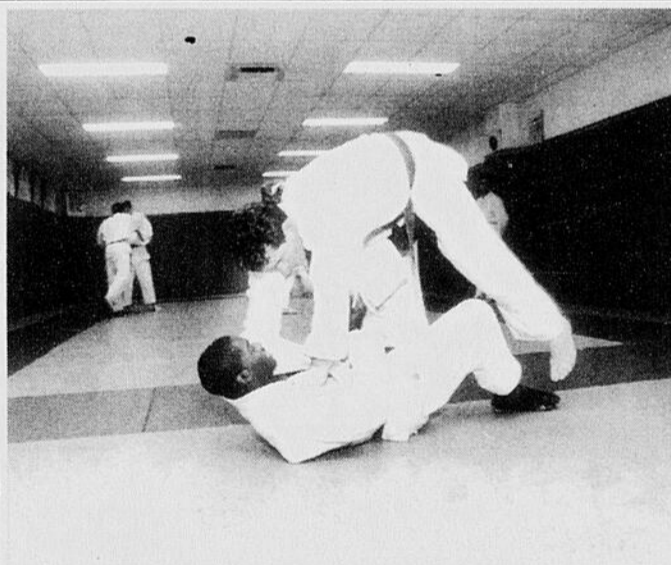
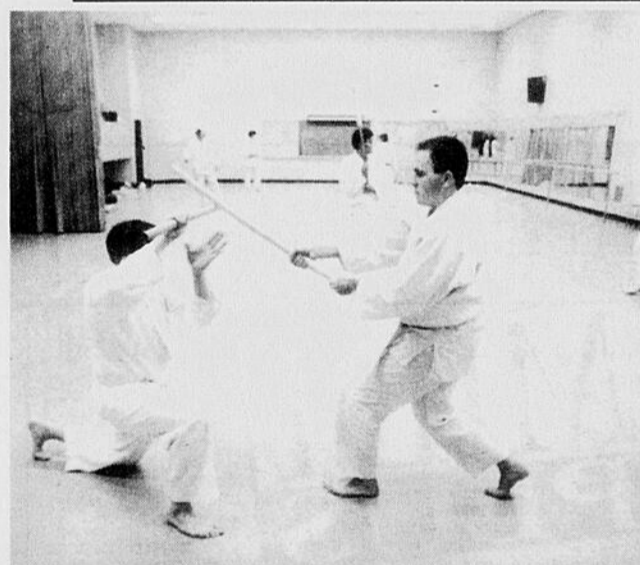
COGECO

LES ACTIVITÉS D'INITIATION ET DE PERFECTIONNEMENT POUR ADULTES (suite)

7

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	FIN	JUSQU'AU 6 MAI (après le 6 mai)	
ARTS MARTIAUX	AIKIBUDO (intermédiaire)	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 clefs aux articulations complétées par des coups frappés et des projections.	Lundi et mercredi, de 17 h 30 à 19 h Min.: 13 Max.: 20 Cours: 18 x 1,5 heures = 27 heures	Salle de judo	2 mai	29 juin	Membre 39,00 \$(43,00 \$) Non-membre . 74,00 \$(82,00 \$)
	AUTO DÉFENSE (pour femmes) débutante	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.	Lundi et mercredi, de 16 h à 17 h 30 Min.: 15 Max.: 20 Cours: 18 x 1,5 heure = 27 heures	Salle de judo	2 mai	29 juin	Membre 37,00 \$(42,00 \$) Non-membre . 72,00 \$(80,00 \$)
	JUDO débutant, intermédiaire et avancé	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. N.B.: Le costume requis est disponible et gratuit pour les débutants seulement au comptoir de prêt.	Lundi et mercredi, de 19 h à 21 h Min.: 15 Max.: 20 Cours: 18 x 1,75 heures = 36 heures	Salle de judo	2 mai	29 juin	Membre 54,00 \$(60,00 \$) Non-membre . 89,00 \$(99,00 \$) N.B.: Le tarif n'inclut pas l'affiliation personnelle à la Fédération de judo.
	KARATÉ (Chito Ryu) ceinture blanche	Ce cours pratique traite des techniques du karaté. Accessible aux débutants (hommes et femmes). N.B.: L'habillement requis est disponible et gratuit pour les débutants seulement au comptoir de prêt. N.B.: Manuel de karaté requis et le coût (7\$) n'est pas compris dans le prix de l'inscription.	Mardi et jeudi, de 18 h à 19 h 30 Min.: 15 Max.: 30 Cours: 22 x 1,5 heure = 33 heures	Salle de karaté	3 mai	14 juillet	Membre 37,00 \$(41,00 \$) Non-membre . 79,00 \$(88,00 \$) N.B.: Le tarif n'inclut pas l'examen pour l'obtention à la Fédération de karaté.
	KARATÉ (Chito Ryu) ceinture de couleurs	Ce cours pratique traite des techniques de karaté. Il permet aux karatékas d'acquies ou d'approfondir certaines connaissances tout en élevant leur niveau d'habileté. Accessible aux hommes et aux femmes possédant une ceinture avancée. Matériel nécessaire: Karatégi. N.B.: Manuel de karaté requis et le coût (20\$) n'est pas compris dans le prix de l'inscription.	Mardi et jeudi, de 19 h 30 à 21 h Min.: 15 Max.: 30 Cours: 22 x 1,5 heure = 33 heures	Salle de karaté	3 mai	14 juillet	Membre 55,00 \$(61,00 \$) Non-membre 98,00 \$(109,00 \$) N.B.: Le tarif n'inclut pas l'examen pour l'obtention d'une ceinture, ni l'affiliation à la Fédération de karaté.
	KOBUDO	Cours pratique visant le développement physique et mental de la personne par l'apprentissage du maniement des armes. Ouvert à tous.	Lundi et mercredi, de 19 h à 20 h Min.: 8 Max.: 15 Cours: 18 x 1 heure = 18 heures	Salle de danse	2 mai	29 juin	Membre 26,00 \$(29,00 \$) Non-membre . 61,00 \$(68,00 \$)
TAI CHI introduction	Cours pratique qui comprend une synthèse d'exercices chinois: (17 mouvements de base) doux, lents, fluides et relaxants qui apportent une sensation de bien-être et contribuent à améliorer la santé.	Lundi et mercredi, de 17 h à 18 h Min.: 15 Max.: 25 Cours: 14 x 1 heure = 14 heures	Salle de danse	9 mai	22 juin	Membre 17,00 \$(19,00 \$) Non-membre . 45,00 \$(50,00 \$)	

TOUS LES TARIFS INCLUENT LES TAXES



Delta[®]
Sherbrooke
Delta, Hôtels et centres
de villégiature

L'HÔTEL DES SPORTIFS
Un club de santé comprenant une piscine intérieure, une salle de conditionnement physique, un bain tourbillon et un sauna vous y attend.

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

FAX: (819) 822-8990

LES ACTIVITÉS D'INITIATION ET DE PERFECTIONNEMENT POUR ADULTES (suite)

8

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	ENDROIT	DÉBUT	FIN	JUSQU'AU 6 MAI (après le 6 mai)
BADMINTON 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 Min.: 8 Max.: 16 Cours: 7 x 1,5 heure = 10,5 heures	Gymnase 1	11 mai	22 juin	Membre26,00 \$(29,00 \$) Non-membre .40,00 \$(44,00 \$)
TOUS LES TARIFS INCLUENT LES TAXES						
RACQUET-BALL débutant	Ce cours pratique traite des techniques et des règlements du racquetball sur le plan de l'initiation. Accessible aux hommes et aux femmes. N.B.: Raquettes et lunettes disponibles pour les débutants seulement.	Lundi, 19 h 30 à 21 h Min.: 6 Max.: 6 Cours: 8 x 1,5 heure = 12 heures	Salle de raquetball	9 mai	27 juin	Membre35,00 \$(39,00 \$) Non-membre .51,00 \$(56,00 \$)
SQUASH débutant	Ce cours pratique traite des techniques et des règlements du squash sur le plan de l'initiation. Accessible aux hommes et aux femmes. N.B.: Raquettes et lunettes disponibles pour les débutants seulement.	Lundi, 18 h à 19 h 30 Min.: 3 Max.: 4 Cours: 8 x 1,5 heure = 12 heures	Salle de squash	9 mai	27 juin	Membre32,00 \$(36,00 \$) Non-membre .48,00 \$(53,00 \$)
TENNIS niveau 1	Ce cours d'initiation a pour but de faire connaître les techniques de base du service, des coups droits et de revers ainsi que les tactiques offensives et défensives, en simple et en double.	Lundi et mercredi, de 17 h à 18 h ou de 18 h à 19 h Min.: 4 Max.: 6 Cours: 10 x 1 heure = 10 heures	Stade intérieur	Session 1 9 mai Session 2 20 juin	Session 1 8 juin Session 2 20 juillet	Membre59,00 \$(65,00 \$) Non-membre .78,00 \$(87,00 \$)
TENNIS niveau 2	Cours pratique visant le perfectionnement 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 Min.: 4 Max.: 4 Cours: 5 x 2 heures = 10 heures	Stade intérieur	Session 1 9 mai Session 2 20 juin	Session 1 6 juin Session 2 18 juillet	Membre78,00 \$(87,00 \$) Non-membre .88,00 \$(98,00 \$)
TENNIS niveaux 3 et 4	Niveau 3 Enchaînement service-volée, coup d'approche, amorti, demi-volée et stratégie de base en double. Niveau 4 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 Min.: 4 Max.: 4 Cours: 5 x 2 heures = 10 heures	Stade intérieur	Session 1 11 mai Session 2 22 juin	Session 1 8 juin Session 2 20 juillet	Membre78,00 \$(87,00 \$) Non-membre .88,00 \$(98,00 \$)
TENNIS niveaux 1 et 2 Cours intensif NOUVEAU	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. N.B.: Une cassette vidéo comprenant votre évaluation et des corrections vous sera remise.	Vendredi, de 18 h à 20 h Samedi et dimanche, de 10 h à 12 h et de 13 h à 15 h Min.: 6 Max.: 12 Cours: 5 x 2 heures = 10 heures	Stade intérieur	Stage 14, 15 et 16 mai		Membre59,00 \$(65,00 \$) Non-membre .78,00 \$(87,00 \$)
TENNIS niveaux 3 et 4 Cours intensif NOUVEAU	Niveau 3 Enchaînement service-volée, coup d'approche, amorti, demi-volée et stratégie de base en double. Niveau 4 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. N.B.: Une cassette vidéo comprenant votre évaluation et des corrections vous sera remise.	Vendredi, de 18 h à 20 h Samedi et dimanche, de 10 h à 12 h et de 13 h à 15 h Min.: 6 Max.: 8 Cours: 5 x 2 heures = 10 heures	Stade intérieur	Stage 27, 28 et 29 mai		Membre78,00 \$(87,00 \$) Non-membre .88,00 \$(98,00 \$)
TENNIS cours privé	Cours privé permettant d'améliorer ses techniques personnelles.	Sur rendez-vous seulement. Jour et heure à déterminer avec le moniteur. Cours: 1 heure	Stade intérieur	9 mai	24 juillet	Une personne Membre28,00 \$ Non-membre35,00 \$ Deux personnes Membre20,00 \$ Non-membre25,00 \$

SPORTS DE RAQUETTE

LA MUSIQUE SELON



Les succès des années 75 à 85.

MIDI PLUS

Du lundi au vendredi de midi à 13h
Avec Mike Gauthier

La Tribune

l'équipe gagnante

SECTION JEUNE

*C'est l'temps
d'longer!*



SOMMAIRE

- CAMP DE JOUR ACTI-SPORT
- ACTIVITÉS D'INITIATION
- ACTIVITÉS AQUATIQUES

10
11
12

ACTI-SPORT

CAMP DE JOUR POUR JEUNES
DE 6 À 12 ANS
DU 27 JUIN AU 19 AOÛT

ORDINATEUR

Vente & Service

- Particuliers
- Institutions
- Commerces



COOP Université de Sherbrooke 2500 Boul. Université Sherbrooke, QC.
Tél: (819) 821-7869 Fax: (819) 821-7615

Service complet aux entreprises

- *Éligible au prêt gouvernemental*
- *Stationnement Gratuit*
- *Techniciens sur place*

** SUPRA ** APPLE ** Hewlett Packard ** Canon ** TTX ** Seagate **

LE CAMP DE JOUR ACTI-SPORT



Coordonnateur:
Régent Roy
(821-7596)
Secrétaire:
Maryse Gervais
(821-7590)

Le Centre sportif offre de nombreuses activités pour enfants et adolescents. Voir aussi pages 11 et 12.



DESCRIPTION

Acti-sport est un concept de camp de jour estival pour filles et garçons âgés de 6 à 12 ans. La programmation, préparée par les animateurs expérimentés du Centre sportif de l'Université de Sherbrooke, propose une gamme d'activités sportives et récréatives populaires chez les enfants, à laquelle s'ajoutent quelques activités à caractère culturel et un volet plein air.

COMPOSITION DES GROUPES

Les enfants sont regroupés de la façon suivante: 6, 7 et 8 ans, 9 et 10 ans ainsi que 11 et 12 ans. Le Centre sportif se réserve le droit de réaménager les groupes d'âges, selon le nombre d'inscriptions reçues. Le minimum requis est fixé à 30 enfants par semaine, tandis que le maximum accepté est de 60 enfants par semaine.

PROGRAMMATION

Voici un aperçu des activités pouvant faire partie de la programmation: expression corporelle, tennis (et mini-tennis), gymnastique, kinball, badminton, soccer, kick ball, volleyball, mini-volleyball, handball, athlétisme, sports coopératifs, hockey cosom, natation (libre et animée), jeux extérieurs, water-polo, circuits d'habiletés, exercices avec cylindres, basketball, mini-workout, théâtre-impro, arts plastiques, etc.

Certaines activités pourront se dérouler à l'extérieur du campus universitaire. À titre d'exemple, mentionnons une visite dans un centre de plein air, un centre d'équitation, etc. Le cas échéant, les parents seront avisés à l'avance.

HORAIRE

Le programme débute le 27 juin pour se terminer le 19 août et s'étendra sur huit semaines consécutives. À noter qu'il n'y aura pas d'activités le 1er juillet.

Les activités se déroulent du lundi au vendredi, entre 9 h et 16 h 30. Un service de garderie est offert gratuitement, tous les jours de 8 h à 9 h, ainsi qu'entre 16 h 30 et 17 h.

INSCRIPTION

Il est possible de s'inscrire à une ou plusieurs semaines ou encore à une ou plusieurs journées spécifiques au cours d'une semaine. Les inscriptions débutent dès maintenant; elles peuvent se faire par la poste en utilisant le formulaire ci-joint ou en se présentant au comptoir d'inscription du Pavillon Univestrie, en semaine, entre 8 h 30 et 19 h. Les inscriptions, seulement avec carte de crédit Visa ou Master card peuvent être prises par téléphone (821-7590 ou 821-7585).

Dans le cas de l'inscription à une journée, l'inscription doit être effectuée avant 12 h, la journée ouvrable précédente à moins de circonstances exceptionnelles et le lundi de la semaine précédente, lors de l'inscription pour une semaine.

COÛT

Pour une semaine:
78 \$ par enfant, incluant un t-shirt (inscription minimale d'une semaine).

NOTE:

Les réductions suivantes peuvent s'appliquer et être cumulées:

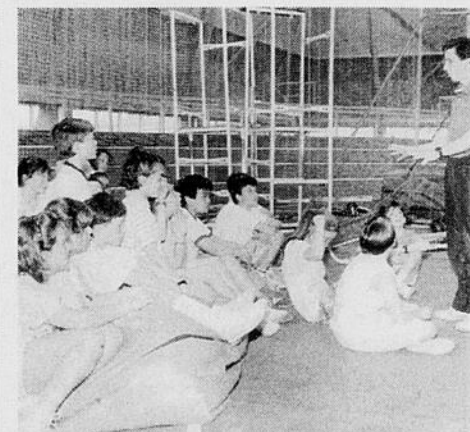
A) 10%, sur les inscriptions payées avant le 1er juin 1994.

B) 5%, en tout temps, aux enfants membres du Centre sportif, aux enfants des membres du Centre sportif et aux enfants du personnel de l'Université de Sherbrooke.

C) 5%, en tout temps, pour chaque enfant d'une même famille s'ajoutant à une première inscription.

Pour une journée:

17 \$ par enfant.



INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE 821-7590 ou 821-7585

Si vous détenez une carte de crédit VISA ou MASTERCARD, vous pourrez procéder à l'inscription de votre ou vos enfants par téléphone, en composant l'un des numéros ci-haut indiqués, en semaine, entre 8 h 30 et 19 h à partir de maintenant.

Pour information 821-7575.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom		Prénom			
Adresse					
Ville				Code postal	
Âge	Garçon		Date de naissance		
	Fille		Jour	Mois	An
Service de garderie (gratuit)		matin		oui non	
		après-midi		oui non	
Père	adresse	trav.	rés.		
Mère	adresse	trav.	rés.		
Tuteur	adresse	trav.	rés.		

SEMAINE	COÛT	RÉDUCTIONS			TOTAL
		de 10% avant le 1er juin 1994	de 5% aux enfants membres du Centre sportif, aux enfants des membres du Centre sportif et du personnel de l'Université de Sherbrooke.	de 5% pour chaque enfant d'une même famille s'ajoutant à une première inscription.	
1 du 27 au 30 juin (4 jrs)	63 \$	6.30 \$	3.15 \$	3.15 \$	
2 du 4 au 8 juillet	78 \$	7.80 \$	3.90 \$	3.90 \$	
3 du 11 au 15 juillet	78 \$	7.80 \$	3.90 \$	3.90 \$	
4 du 18 au 22 juillet	78 \$	7.80 \$	3.90 \$	3.90 \$	
5 du 25 au 29 juillet	78 \$	7.80 \$	3.90 \$	3.90 \$	
6 du 1 au 5 août	78 \$	7.80 \$	3.90 \$	3.90 \$	
7 du 8 au 12 août	78 \$	7.80 \$	3.90 \$	3.90 \$	
8 du 15 au 19 août	78 \$	3.90 \$	3.90 \$		
				TOTAL	

JOURNÉE (17 \$ / jour)	Encercler la ou les journée(s).				
Juin					27 28 29 30
juillet	4 5 6 7 8	11 12 13 14 15	18 19 20 21 22	25 26 27 28 29	
août	1 2 3 4 5	8 9 10 11 12	15 16 17 18 19		
N.B.: Aucune réduction ne s'applique		Nombre de jour: x 17 \$ = total \$			

Porte-t-il des lunettes? _____ Oui _____ Non _____
 Sait-il nager? _____ Oui _____ Non _____
 Souffre-t-il d'une maladie particulière? _____ Oui _____ Non _____
 Si oui, laquelle? _____
 Souffre-t-il d'allergies? _____ Oui _____ Non _____
 Si oui, lesquelles? _____
 A-t-il déjà subi des fractures? _____ Oui _____ Non _____
 Si oui, lesquelles? _____
 Prend-il des médicaments? _____
 Si oui, lesquels? _____
 Doit-il prendre des médicaments durant la journée? _____
 Oui _____ Non _____
 Numéro de la carte d'assurance maladie: _____ Date d'exp.: _____
 * Indiquez votre grandeur de t-shirt: petit _____ adulte _____ grand adulte _____
 * Membre du Centre sportif? _____
 indiquez le numéro de validation de la carte: _____
 * Employé de l'Université? _____
 indiquez la faculté/le service: _____
 * Mode de paiement: _____
 Par chèque ou mandat-poste libellé à l'ordre de l'Université de Sherbrooke (pour couvrir la totalité des frais d'inscription) au montant de \$ _____. En autorisant de porter à votre carte VISA ou MASTER CARD le montant de \$ _____ correspondant à la totalité des frais.
 no de la carte _____ date d'expiration _____

RETENUE A LA SOURCE (pour le personnel de l'université)

J'autorise l'Université de Sherbrooke à retenir sur le salaire de _____
 # matricule _____ la somme de \$ _____ à raison de _____ versement(s).
 SIGNATURE _____

Signature d'un parent ou du tuteur _____
 Date _____

PROGRAMME ACTI-SPORT ÉTÉ 1994
 Centre sportif - Université de Sherbrooke
 2500, boul. de l'Université
 Sherbrooke (Québec)
 J1K 2R1

LES ACTIVITÉS D'INITIATION ET DE PERFECTIONNEMENT POUR ENFANTS



Coordonnateur:
Régent Roy
(821-7596)
Secrétaire:
Maryse Gervais
(821-7590)

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



ESCALADE

intérieure et extérieure
(débutant)

Ce cours comprendra l'introduction aux différentes pièces d'équipement et à leur entretien, l'apprentissage et la maîtrise des noeuds de base, des systèmes d'assurances, de descentes en rappel. Pratique dans un atmosphère sécuritaire et non compétitif.

Ouvert aux garçons et aux filles. Le matériel de base est fourni. Transport fourni au Mont Pinnacle.

Préalable: aucun.

Horaire: 11-15 ans

Vendredi, de 18 h à 19 h 30

Min.: 4 Max.: 6

Cours: 6 x 1,5 heure = 9 heures à l'intérieur et 1 x 6 heures = 6 heures à l'extérieur

Endroit: Stade intérieur et parois extérieures

Début le 13 mai et se termine le 26 juin

Coût: Membre 46,00 \$(51,00 \$)

Non-membre 54,00 \$(60,00 \$)



TENNIS

intermédiaire
(11-17 ans)

Dans ce cours de tennis, on apprend des techniques plus spécifiques à des situations de jeu (coup d'approche, jeu au filet, service et volée), ainsi que des stratégies de simple. Ce cours a pour but de faire évoluer l'étudiant dans des nouvelles situations afin d'augmenter son potentiel tennistique.

Horaire: Vendredi, de 18 h 30 à 20 h

Min.: 6 Max.: 10

Cours: 6 x 1,5 heure = 9 heures

Endroit: Stade intérieur

Début le 13 mai et se termine le 17 juin

Coût: Membre 32,00 \$(35,00 \$)

Non-membre 39,00 \$(43,00 \$)

ESCALADE

intérieure et extérieure
(intermédiaire)

Ce cours comprendra l'amélioration de l'équilibre, de la souplesse et de la concentration, des techniques de récupération et d'optimisation de l'effort. Ce cours permettra de voir les techniques appropriées pour effectuer des passages difficiles et/ou surplombants.

Le matériel de base est fourni. Transport fourni au Mont Pinnacle.

Préalable: Avoir fait le cours débutant ou avoir une expérience de base.

Horaire: 11-15 ans

Vendredi, de 19 h 30 à 21 h

Min.: 4 Max.: 6

Cours: 6 x 1,5 heure = 9 heures à l'intérieur et 1 x 6 heures = 6 heures à l'extérieur

Endroit: Stade intérieur et parois extérieures

Début le 13 mai et se termine le 26 juin

Coût: Membre 46,00 \$(51,00 \$)

Non-membre 54,00 \$(60,00 \$)

TENNIS

débutant
(11-17 ans)

Ce cours s'adresse à toutes personnes qui n'a pas ou peu d'expérience dans le domaine du tennis. On apprend dans les cours les différents coups de base (coup droit, revers, service, retour de service, "smash" et volée), ainsi que les règlements. Ce cours a pour but de permettre d'obtenir les techniques de base pour la pratique de ce sport.

Horaire: Vendredi, de 17 h à 18 h 30

Min.: 6 Max.: 10

Cours: 6 x 1,5 heure = 9 heures

Endroit: Stade intérieur

Début le 13 mai et se termine le 17 juin

Coût: Membre 32,00 \$(35,00 \$)

Non-membre 39,00 \$(43,00 \$)

PLANCHE À VOILE OU VOILE

Ces deux cours pratiques permettent à l'enfant de s'initier ou de développer ses connaissances en rapport avec la planche à voile ou la voile.

N.B.: Planche ou bateau fournis.

Sur fin de semaine ou en semaine. Le club nautique contactera les personnes inscrites.

Min.: 6 Max.: 10

Cours: 4 x 3 heures = 12 heures

Endroit: Club nautique du petit lac Magog (564-6550)

Début le 11 ou 12 juin (voile) ou les 18 et 19 juin (planche à voile)

Coût: Membre 59,00 \$(66,00 \$)

Non-membre 64,00 \$(71,00 \$)



salon de quilles

ABÉNAKIS

55, RUE ABÉNAQUIS
SHERBROOKE

Tél.: (819) 821-4457



salon de quilles

MEMPHRE

85, RUE PAPINEAU
MAGOG

Tél.: (819) 868-6808



salon de quilles *

SHER-MONT

1245, rue King Est
Sherbrooke

Tél.: (819) 346-1245

PRIX SPÉCIAUX POUR LES ÉTUDIANTS DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE (1)

Sur présentation de cette annonce et de votre carte d'identité d'étudiant, trois parties de quilles, une paire de souliers, toutes taxes incluses.

Petites quilles: 5\$

Grosses quilles: 7\$

(1) Cette offre est valable jusqu'au 31 août 1994; jusqu'à six étudiants sont acceptés par coupon.

* Tables de billards disponibles à ce salon.

- 115 chambres rénovées
(la plupart avec deux lits doubles)
- Salle à manger et bar salon
- Salles de réunion et de conférence
- Salles de banquet et de réception

HÔTEL

Le Président

Centre de santé :
Piscine intérieure
Sauna et bain tourbillon
Clinique de massothérapie

Venez découvrir un hôtel de prestige à tarifs abordables

3535, rue King Ouest, Sherbrooke (Québec)

Pour information et réservation : 563-2941, partout au Québec : 1-800-363-2941 Fax : (819) 563-5329

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES POUR ENFANTS



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

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



12

MAI ET JUIN

DÉBUT: Samedi 14 mai
FIN: Dimanche 12 juin
2 cours par semaine soit samedi et dimanche pour une durée de 5 semaines

NOUVEAUTÉ: Jeux aquatiques Parents - Enfants

Venez partager avec votre enfant une session d'activités aquatiques entièrement basée sur le jeu.
Juste pour le plaisir d'être complice. (Inscription un parent avec un enfant)
Quand: Vendredi soir du 13 mai au 17 juin
Horaire: 18 h 15 à 18 h 45 (groupe 4 - 5 ans)
19 h à 19 h 50 (groupe 6 - 7 - 8 ans et 9 - 10 - 11 ans)
20 h à 20 h 50 (groupe 12 - 13 - 14 ans)
Coût: Pour 30 min. Membre 32,00 \$
Non-membre 44,00 \$
Pour 50 min. Membre 42,00 \$
Non-membre 50,00 \$
*Coût après le 6 mai 10% de plus

JUILLET ET AOÛT

DÉBUT: 6 juillet
FIN: 8 août
2 cours par semaine pendant 5 semaines, les lundis et mercredis.

Programme 1 à 5 ans

ACTIVITÉ	HORAIRE	JUSQU'AU 6 MAI (après le 6 mai)
1. Etoile	9 h 25 à 9 h 55	Membre: 30,00 \$ (34,00 \$) Non-membre: ..42,00 \$ (47,00 \$)
2. Tortue	10 h à 10 h 30	
3. Canard	10 h à 10 h 30 ou 10 h 35 à 11 h 05	
4. Grenouille	10 h à 10 h 30 ou 10 h 35 à 11 h 05	
5. Dauphin	9 h 25 à 9 h 55 ou 10 h 35 à 11 h 05	

Programme de l'élève

ACTIVITÉ	HORAIRE	JUSQU'AU 6 MAI (après le 6 mai)
6. Jaune	9 h 10 à 10 h ou 12 h 10 à 13 h	Membre: 32,00 \$ (36,00 \$) Non-membre: ..44,00 \$ (49,00 \$)
7. Orange	11 h 10 à 12 h ou 12 h 10 à 13 h	
8. Rouge	9 h 10 à 10 h ou 11 h 10 à 12 h	
9. Marron	11 h 10 à 12 h	
10. et 11. Bleu et Vert	10 h 10 à 11 h	
12. et 13. Gris et Blanc	11 h 10 à 12 h	

Critères de classification

- 1 à 5 ans**
- Etoile:** - Age moyen 12 à 24 mois
- non- initié.
 - Tortue:** - âge moyen 2 à 3 ans
- entrer à l'eau sans pleurer
- marche dans l'eau avec un parent.
 - Canard:** - âge moyen 2 à 3 ans
- est initié au contrôle de la respiration, aux exercices d'équilibre et d'orientation.
 - Grenouille:** - âge moyen 3 à 4 ans
- est initié aux déplacements et à la flottabilité.
 - Dauphin:** - âge moyen 4 à 5 ans
- peut mettre la tête sous l'eau et faire des bulles
- flotte sur le ventre et sur le dos
- nage sur une courte distance (1 à 2 mètres).

Programme 1 à 5 ans

ACTIVITÉ	HORAIRE	JUSQU'AU 6 MAI (après le 6 mai)
Etoile		Membre: 30,00 \$ (34,00 \$) Non-membre: ..42,00 \$ (47,00 \$)
2. Tortue		
3. Canard	Tous les niveaux de 10 h 15 à 10 h 45	
4. Grenouille		
5. Dauphin		

Programme de l'élève

ACTIVITÉ	HORAIRE	JUSQU'AU 6 MAI (après le 6 mai)
6. Jaune	9 h 20 à 10 h 10	Membre: 32,00 \$ (36,00 \$) Non-membre: ..44,00 \$ (49,00 \$)
7. Orange	10 h 50 à 11 h 40	
8. Rouge	10 h 50 à 11 h 40	
9. Marron	10 h 50 à 11 h 40	
10. Bleu 11. Vert 12. Gris 13. Blanc	9 h 20 à 10 h 10	

Critères de classification

- Jaune à blanc**
- Jaune:** - craint de mettre la tête sous l'eau.
 - Orange:** - met la tête sous l'eau.
- peut flotter sur le ventre.
 - Rouge:** - peut nager une distance de 5 m sur le dos et sur le ventre.
 - Marron:** - est à l'aise en eau profonde;
- peut se maintenir à la surface de l'eau pendant 30 secondes;
- peut nager une distance de 10 m sur le dos et sur le ventre.
 - Bleu:** - peut nager une distance de 25 m au crawl et sur le dos.
 - Vert:** - peut nager une distance de 50 m au crawl et de 25 m au dos crawlé;
- peut nager sur place pendant 2 minutes.
 - Gris:** - peut nager au crawl, au dos crawlé et au dos élémentaire sur une distance de 150 m suivant une technique correcte ou, - a suivi le cours d'entraînement aquatique du niveau jaune.
 - Blanc:** - a subi avec succès l'examen du niveau Gris.

DOMAINE LE MONTAGNAIS

Pour renseignements ou réservations
Renald et Marguerite Grenier, gérants
1970, rue Le Montagnais, app. 202
Sherbrooke (Québec)
Tél.: (819) 567-1254

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.
Logements disponibles immédiatement.

346-1254

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES ET PÉRINATALES



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

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

13



ACTIVITÉS DE BASE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT	FIN	JUSQU'AU 6 MAI (après le 6 mai)
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 à la page 2 du présent Guide de l'utilisateur. 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 20 h 50, selon la disponibilité des plateaux. Samedi et dimanche: de 9 h à 16 h 30, selon la disponibilité des plateaux. N.B.: Le vendredi les enfants de 14 ans et moins sont admis à compter de 17 h. 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 le tableau à la page.	3 mai	31 août	Membre: gratuit 15 ans ou plus: 5,00 \$/séance 14 ans ou moins: 3,00 \$/séance 5 ans et moins: gratuit
NATATION Niveau 1 (jaune)	Craint de mettre la tête sous l'eau.	<p>Tous les niveaux, 1, 2, 3, 4, et 5 sont offerts: Lundi et mercredi, de 7 h à 7 h 50 Mardi et jeudi, de 11 h 55 à 12 h 45 de plus sont offerts à d'autres heures: Niveau 3 Lundi et mercredi, de 19 h à 19 h 50 Niveau 4 et 5 Lundi et mercredi, de 20 h à 20 h 50 N.B.: Pas de cours le 23 mai</p>	<p>Session 1 Semaine 9 mai Session 2 Semaine 4 juillet</p>	<p>Session 1 Semaine 13 juin Session 2 Semaine 3 août</p>	<p>Membre: 34,00 \$ (38,00 \$) Non-membre: 63,00 \$ (70,00 \$)</p>
NATATION Niveau 2 (orange)	Met la tête sous l'eau, peut flotter sur le ventre et sur le dos. Sait nager mais craint d'aller dans le profond. Préalable: Natation niveau 1.				
NATATION Niveau 3 (rouge-marron)	Peut nager 5 mètres sur le ventre et 5 mètres sur le dos. Peut nager en partie profonde sans crainte. Préalable: Natation niveau 2.				
NATATION Niveau 4 (bleu-vert)	Peut nager 25 mètres au crawl et au dos crawlé. Préalable: Niveau 3.				
NATATION Niveau 5 (gris-blanc)	Peut nager 50 mètres au crawl et au dos crawlé. Peut nager 25 mètres au dos élémentaire et à la brasse. Préalable: Niveau 4.				
COURS INDIVIDUALISÉ	Toute personne ou groupe de cinq et 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. Samedi et dimanche, entre 9 h et 16 h 30	Selon la nature du ou des cours	Selon la nature du ou des cours	Selon la nature du ou des cours.
CLUB DES NAGEURS natation des 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 tout en rencontrant des gens qui partagent le même goût de la pratique de la natation. 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 15 Mardi, de 7 h à 8 h Mercredi, de 12 h à 13 h 15 ou de 19 h à 20 h 15 Jeudi, de 7 h à 8 h Vendredi, de 12 h à 13 h 15 Il est à noter que les périodes du lundi au mercredi soir sont limitées à 25 participants. Nous vous suggérons de choisir un soir, un matin et/ou un midi. N.B.: Pas d'entraînement le 23 mai. Minimum 25 inscriptions.	2 mai	23 juin	Membre: 58,00 \$ (65,00 \$) Non-membre: 99,00 \$ (110,00 \$)

TOUS LES TARIFS INCLUENT LES TAXES

SAUVETAGE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT	FIN	JUSQU'AU 6 MAI (après le 6 mai)
SAUVETAGE Médaille de bronze et réanimation junior	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. Préalable: Avoir 13 ans et le niveau blanc de la Croix-Rouge.	Vendredi, de 17 h à 19 h (salle 227), de 19 h à 21 h (piscine)	29 avril	17 juin	Membre: 110,00 \$ (122,00 \$) Non-membre: 139,00 \$ (155,00 \$)
SAUVETAGE Croix de bronze et réanimation sénior	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. Préalable: Avoir 14 ans et la certification de médaille de bronze.	Vendredi, de 17 h à 19 h (salle 322), de 19 h à 21 h (piscine)	29 avril	17 juin	Membre: 122,00 \$ (135,00 \$) Non-membre: 149,00 \$ (166,00 \$)
SAUVETAGE médaille de bronze et croix de bronze	La réussite de ce cours vous permet d'être assistant surveillant-sauveteur. Préalable: Avoir 15 ans; niveau blanc ou l'équivalent.	Lundi et mercredi, de 17 h à 19 h, (salle 227), de 19 h à 21 h, (piscine) N.B.: Pas de cours le 23 mai Min.: 10 inscriptions	2 mai	16 juin	Membre: 175,00 \$ (194,00 \$) Non-membre: 223,00 \$ (247,00 \$)
SAUVETAGE sauveteur national	La réussite de ce cours vous permet d'être surveillant-sauveteur. Préalable: Avoir 16 ans et un certificat de croix de bronze.	Mardi et Jeudi, de 17 h à 19 h (salle 227), de 19 h à 21 h (piscine).	3 mai	7 juin	Membre: 165,00 \$ (183,00 \$) Non-membre: 223,00 \$ (247,00 \$)
SOINS D'URGENCE AQUATIQUE	Cours de premiers soins d'une durée de 25 heures permettant d'acquies les connaissances et les techniques relatives à l'administration de soins d'urgence. Vous vous familiariserez avec le traitement des blessures et des atteintes les plus fréquemment rencontrées, incluant l'arrêt cardio-respiratoire. L'accent porte principalement sur les signes vitaux et les choix des priorités en situation d'urgence.	Vendredi, samedi et dimanche, les 20, 21 et 22 mai Samedi et dimanche les 28 et 29 mai Début du cours: 20 mai, au local 322, à 18 h Min.: 10 Max.: 15			Membre: 101,00 \$ (113,00 \$) Non-membre: 122,00 \$ (136,00 \$)



**HÔTEL
DES GOUVERNEURS**

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

Votre hôtel

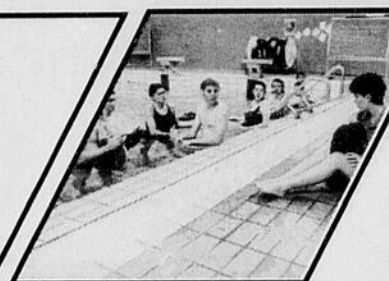
Téléphone: (819) 565-0464
Télécopieur: (819) 565-5505

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES ET PÉRINATALES (suite)



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

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



14

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	DÉBUT	FIN	JUSQU'AU 6 MAI (après le 6 mai)	
PÉRINATALITÉ	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.	Session 1 et 2 Mardi et jeudi, de 9 h 15 à 10 h 05, de 19 h à 19 h 50, de 20 h à 20 h 50	Session 1 3 mai Session 2 5 juillet	Session 1 23 juin Session 2 25 août	Membre:..... 55,00 \$ Non-membre:..... 98,00 \$ Conjoint:..... 15,00 \$ TOUS LES TARIFS INCLUENT LES TAXES
	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 participants(es).	Session 1 et 2 Mardi et jeudi, de 9 h 15 à 10 h 05, de 20 h à 20 h 50	Session 1 3 mai Session 2 5 juillet	Session 1 23 juin Session 2 25 août	Voir Exercice aquatique-prénatal ci-haut.
	MAMAN (PAPA) 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.	Samedi, de 13 h 30 à 14 h 45 Mardi, de 14 h à 15 h 15 (salle de judo et piscine)	Session 1 30 avril 3 mai	Session 1 18 juin 21 juin	Membre:..... 43,00 \$ Non-membre:..... 83,00 \$ Conjoint:..... 15,00 \$
	NATATION 1 à 5 ans	Voir section des activités aquatiques pour enfants, à la page 8.				

NOMBRE DE COULOIRS DISPONIBLES POUR LA NATATION LIBRE

HEURE	DU LUNDI AU VENDREDI	HEURE	SAMEDI ET DIMANCHE
7 h à 15 h	trois couloirs	9 h à 13 h	2 couloirs et partie profonde
		13 h à 16 h 20	toute la piscine
15 h à 16 h 30	huit couloirs		
16 h 30 à 21 h	trois couloirs		

Note: Le nombre de couloirs indiqué constitue un minimum d'espace disponible pour la baignade libre toutefois, selon l'utilisation des plateaux le Centre sportif se réserve le droit d'augmenter ou de réaménager les zones pour mieux répondre aux besoins de sa clientèle.

A l'occasion des congés scolaires de la Commission scolaire catholique de Sherbrooke, les jeunes de 14 ans ou moins seront accueillis par le personnel de la piscine du Pavillon Univestrie entre 13 h 30 et 16 h, au tarif habituel.

Au cours du trimestre d'été 1994, le 23 mai est un congé prévu.

ma **Radio au boulot**



LES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES



Coordonnateur:
Raymond Bussière
(821-7582)
Secrétaire:
Maryse Gervais
(821-7590)

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



15

SPORTS DE RAQUETTES

ACTIVITÉ	ENDROIT ET HORAIRE	TYPE DE RÉSERVATION
BADMINTON	- Gymnase 1 - 4 terrains - Gymnase 2 - 4 terrains Heures d'ouverture du Pavillon Unvestrie.	- Réservations le jour même - Réservations populaires - Réservations spéciales. Frais été: 18,00 \$ - Apporter votre formulaire de réservation
RACQUETBALL	- Courts de racquetball - Tous les jours selon la disponibilité des plateaux	- Réservations le jour même - Réservations populaires - Réservations spéciales. (voir tarifs dans réservations spéciales). Frais été: 18,00 \$ - Apporter votre formulaire de réservation.
SQUASH	- Courts de squash - Tous les jours selon la disponibilité des plateaux	- Réservations le jour même - Réservations populaires - Réservations spéciales. Frais été: 18,00 \$ - Apporter votre formulaire de réservation.
TENNIS	- Stade intérieur, 4 terrains - Selon la disponibilité des plateaux. Voir tableau des fermetures de plateaux.	- Réservations le jour même - Réservations populaires - Réservations spéciales. Frais été: 34,00 \$ - Apporter votre formulaire de réservation.

AUTRES ACTIVITÉS

ACTIVITÉ	ENDROIT ET HORAIRE	TYPE DE RÉSERVATION
BAIN RÉCRÉATIF	- Piscine - Heures d'ouverture du Pavillon Unvestrie	- Sans réservation - Voir les activités aquatiques
BALLE MOLLE	- 3 terrains - Sur semaine tous les jours avant 14 h 30 - Fin de semaine - Selon la disponibilité des plateaux.	- Réservations le jour même - populaires - Apporter votre formulaire de réservation
BASKETBALL	- Gymnase 2 - Samedi de 9 h à 13 h - Selon la disponibilité des plateaux, voir tableau des fermetures de plateaux.	- Réservations populaires de 5 à 3 jours ouvrables à l'avance. - Un minimum de 8 joueurs est requis pour que la réservation d'un terrain soit accordée. - Apporter votre formulaire de réservation.
DANSE	- Studio de danse ou salle de karaté - Selon la disponibilité des plateaux	- Réservations populaires de 5 à 3 jours à l'avance. Il n'y a pas de minimum requis. - Apporter votre formulaire de réservation.
ESCALADE	- Mur intérieur au stade du Pavillon Unvestrie - Vérifier la disponibilité en téléphonant au 821-7575 - Les utilisateurs du mur devront être certifiés par le Centre sportif	- Réservations le jour même - Réservations populaires - Pour la clinique de certification, vous devez payer votre certification au comptoir d'inscription. Certification - coût: Membre 11,00 \$, Non-membre 16,00 \$
HOCKEY COSOM	- Gymnase 1 et 2 et FLSH - Sur les heures d'ouverture du Centre sportif selon la disponibilité des plateaux.	- Réservations le jour même - Réservations populaires de 5 à 3 jours ouvrables à l'avance - Apporter votre formulaire de réservation
JOGGING	- Stade extérieur ou intérieur - Tous les jours selon la disponibilité des plateaux- Voir tableau de fermeture totale et partielle	- Sans réservation
JUDO*	- Salle de judo - Tous les jours selon la disponibilité des plateaux	- Réservations le jour même - Réservations populaires de 5 à 3 jours ouvrables à l'avance - Apporter votre formulaire de réservation
KARATÉ*	- Salle de karaté - Tous les jours selon la disponibilité des plateaux	- Réservations le jour même - Populaires de 5 à 3 jours à l'avance - Apporter votre formulaire de réservation
SOCCER	- Terrains Pavillon et Concorde - Tous les jours selon la disponibilité des plateaux - Excepté du lundi au jeudi inclusivement de 17 h à 21 h	- Réservation le jour même - Réservations populaires de 5 à 3 jours à l'avance - Apporter votre formulaire de réservation sur place
TENNIS DE TABLE	- Corridor du 3e étage - Selon la disponibilité des tables	- Sans réservation
VOLLEYBALL INTÉRIEUR	- Gymnase 1 - Samedi de 9 h à 11 h - Selon la disponibilité des plateaux. Voir tableau des fermetures de plateaux.	- Réservation populaire de 5 à 3 jours ouvrables à l'avance.
VOLLEYBALL EXTÉRIEUR	- Sable et gazon - Tous les jours selon la disponibilité des plateaux et des équipements. - Excepté les soirs du lundi au jeudi inclusivement de 16 h à 20 h 30.	- Réservation le jour même - Réservation populaire de 5 à 3 jours ouvrables à l'avance. - Apporter votre formulaire de réservation sur place

*Ces activités requièrent la supervision d'une personne compétente.

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 Pavillon Unvestrie. Dans la majorité des cas, il est obligatoire de réserver un plateau.
Pour des raisons reliées aux nombreuses activités (camps, écoles, etc...) qui se dérouleront au cours de l'été, les périodes disponibles de certaines journées ne le seront pas nécessairement les autres jours. L'utilisateur est donc prié de vérifier auprès des préposés à l'accueil, l'horaire des plateaux disponibles pour les activités récréatives.

RÉSERVATIONS DE PLATEAUX

Réservations populaires:
En téléphonant au 821-7575 ou en se présentant au poste d'accueil du Pavillon Unvestrie, il est possible à un membre de réserver, sans frais, un plateau pour la pratique d'activités individuelles deux jours ouvrables à l'avance et de cinq à trois jours ouvrables pour les activités collectives décrites dans le tableau d'activités.

Réservations spéciales:
Moyennant un léger déboursé, un membre peut adhérer au programme de réservations spéciales offert uniquement pour les sports de raquettes. Ce privilège est valide au Pavillon Unvestrie du campus de l'ouest seulement.

Elles permettent aux titulaires de réserver à l'avance deux (2) périodes pour la semaine suivante. La façon de réserver est la même que les réservations populaires.

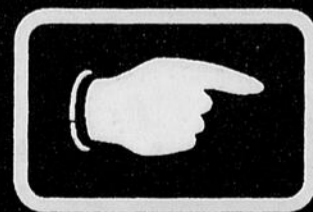
Réservation le jour même:
(sports de raquette et sports d'équipe).
Les terrains qui n'auront pas été réservés par les réservations populaires et spéciales, pourront être réservés le jour même au numéro 821-7575 ou en se présentant au poste d'accueil sur les heures d'ouverture.

Les membres qui prévoient ne pas utiliser ou qui n'utilisent pas une réservation de plateau sont tenus d'annuler leur réservation, à l'avance, en téléphonant au numéro 821-7575.

RÈGLEMENT:

Pour que les préposés vous installent le terrain, un minimum de 8 joueurs est requis pour les sports d'équipe tels: basketball, hockey cosom, inter-crosse, soccer, volleyball. (Pour le soccer à 3, un minimum de 4 joueurs est requis.)

Pour tous les plateaux que vous réservez, vous devez avoir en main votre réservation et la présenter si elle vous est demandée.



L'annuaire commercial
PAGES ROSES

DE LA GRANDE RÉGION SHERBROOKE

60,000
Copies

Pour vous y annoncer :

822-1637

LES ACTIVITÉS INTRA- MUROS



Coordonnateur:
Raymond Bussière
(821-7582)
Secrétaire:
Maryse Gervais
(821-7590)

OBJECTIFS

Fournir un encadrement respectueux aux étudiantes et étudiants qui désirent pratiquer leur sport favori à l'intérieur d'une ligue organisée sous l'égide de l'Esprit sportif.

POUR LE PLAISIR DE JOUER

Notre slogan se réalise en jouant selon les règles de l'éthique sportive et «LE RESPECT» de tous les intervenants.



16

COMMENT JOUER DANS UNE LIGUE

1. Présenter une équipe formée
 - a) Recruter des joueurs
 - b) Connaître leurs niveaux d'habileté
 - c) Remplir un formulaire d'inscription
 - d) Assumer les frais
 - e) Fournir une liste de joueurs avec les numéros de validation et de téléphone.
2. Personne seule
 - a) Laisser votre nom sur une feuille au comptoir d'inscription
 - b) Vous présenter à la réunion des capitaines pour vous faire repêcher ou former une équipe si l'activité n'est pas contingentée.

ÉLIGIBILITÉ

1. Avoir sa carte de membre du Centre sportif validée pour la session en cours.
2. Avoir une carte (U.O.) non-membre au coût indiqué à chaque activité.

CATÉGORIES

AA,A - habileté supérieure, grande maîtrise des techniques de jeu, exécution rapide, système de jeu, bonne condition physique. Esprit sportif très développé.

BB,B - Bonne maîtrise des techniques de bases, habileté moyenne, système de jeu simple. Esprit sportif très développé.

CC,C - Joueur désirent participer, habileté pas nécessairement développée. Esprit sportif très développé.

L'INTRA-MUROS... POUR LE PLAISIR DE JOUER!



INSCRIPTION

PAR ÉQUIPE

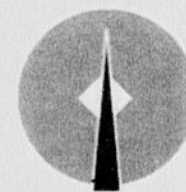
Les inscriptions par équipe sont acceptées en semaine, de 8 h 30 à 19 h au comptoir d'inscription du Pavillon Univestrie jusqu'à la date de la réunion des capitaines de la ligue dans laquelle vous choisissez de vous inscrire.

INDIVIDUELLE

Les inscriptions individuelles seront acceptées à la réunion des capitaines en autant que des places sont disponibles.

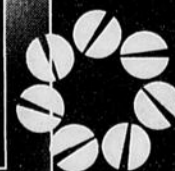


Je l'sais! J'écoute CHLT 63AM



LE CINÉMA

ÇA SON MEILLEUR!



TQS
ESTRIE



BALLE MOLLE

Ligue masculine
 Maximum de 24 équipes
 Minimum de 4 équipes
Début: semaine du 16 mai
Endroit: terrains (3) de balle de l'Université
Horaire: les lundis et mercredis de 18 h 30 à 20 h 30
Réunion des capitaines: le 12 mai à 18 h dans le vide sanitaire près de la salle de judo
Coût par équipe: 249,00 \$ Non-membre (supplément par joueur): 17,00 \$

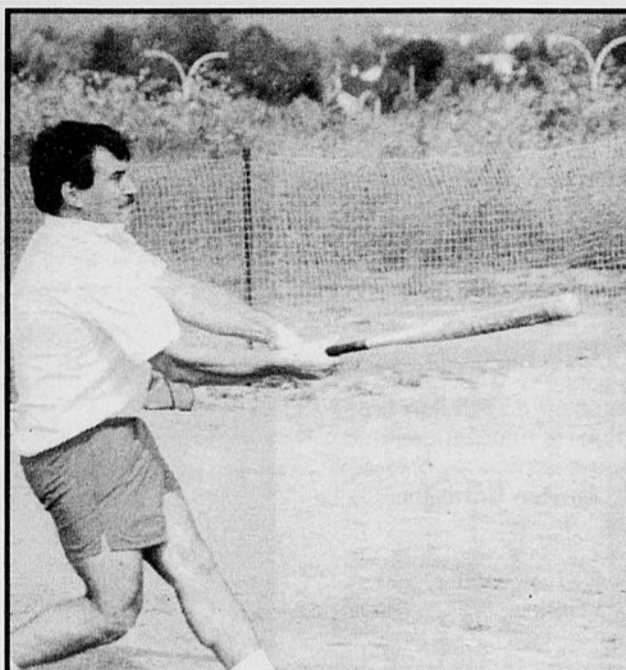
**TOUS LES
 TARIFS
 INCLUENT LES
 TAXES**

SOCCER

Ligue féminine
 Maximum de 8 équipes
 Minimum de 4 équipes
Début: semaine du 24 mai
Endroit: terrains (à 7) du Centre sportif
Horaire: les lundis, mardis et mercredis de 18 h à 20 h 30
Réunion des capitaines: le 17 mai à 18 h à la salle de golf
Coût par équipe: 360,00 \$

BALLE DONNÉE

Ligue mixte
 Maximum de 35 équipes
 Minimum de 4 équipes
Minimum de 3 filles sur le terrain
Début: semaine du 16 mai
Endroit: Terrains (3) de la balle de l'Université
Horaire: Les mardis et jeudis de 16 h 30 à 20 h 30
Réunion des capitaines: le 12 mai à 19 h dans le vide sanitaire près de la salle de judo
Coût par équipe: 224,00 \$ Non-membre (supplément par joueur): 17,00 \$



VOLLEYBALL EXTÉRIEUR 2 x 2

Ligue masculine, féminine et mixte
 Minimum de 4 équipes
 Mixte: minimum de 1 fille sur le terrain
Début: semaine du 16 mai
Endroit: terrains de sable et pelouse près du Centre sportif
Horaire: les lundis, mardis, mercredis et jeudis de 17 h à 20 h 30
Réunion des capitaines: le 12 mai à 18 h à la salle de golf
coût par équipe: 68,00 \$ (non-membre)

HOCKEY COSOM

Ligue masculine et mixte (mise en échec interdite)
 Maximum de 14 équipes
 Masculine: 10 équipes
 Mixte: 4 équipes
 Minimum de 4 équipes
Minimum de 10 joueurs par équipes
 Mixte: minimum de 2 filles sur le terrain
Début: semaine du 16 mai
Endroit: gymnase de la FLSH
Horaire: les mardis, mercredis et jeudis de 17 h à 21 h
Réunion des capitaines: le 16 mai à 18 h dans le vide sanitaire près de la salle de judo
Responsables, arbitres et marqueurs demandés
Coût par équipe: 340,00 \$ Non-membre (supplément par joueur): 17,00 \$

SOCCER

Ligue masculine
 Maximum de 24 équipes
 Minimum de 4 équipes
Début: semaine du 16 mai
Endroit: terrains Concorde et du Centre sportif
Horaire: les lundis, mardis, mercredis et jeudis de 16 h 30 à 20 h 30
Réunion des capitaines: le 16 mai à 18 h à la salle de golf
Coût par équipe: 376,00 \$ Non-membre (supplément par joueur): 17,00 \$;

VOLLEYBALL EXTÉRIEUR 4 x 4

Ligue mixte
 Minimum de 4 équipes pour une catégorie
 Minimum de 2 filles sur le terrain
Début: semaine du 16 mai
Endroit: terrains de sable et pelouse près du Centre sportif
Horaire: les lundis, mardis, mercredis et jeudis de 17 h à 20 h 30
Réunion des capitaines: le 12 mai à 18 h à la salle de golf
Coût par équipe: 100,00 \$ Non-membres (supplément par joueur): 6,00 \$

**LE
 BAHUT**

LE BAHUT

L'esprit sportif

... un autre service de ta fédération étudiante



FRAIS DE LOCATION DU MATÉRIEL, DU PANIER OU DU CASIER

ÉTÉ

- Matériel (chaussettes, shorts, t-shirt, serviette et cadenas).....8 \$
- Matériel et panier régulier 10 \$
- Matériel et panier avec espace raquette..... 15 \$
- Matériel et casier..... 20 \$

Notes: Le service de location de panier et de casier est exclusif aux membres.

La date limite pour le retour du matériel, du panier ou du casier varie d'un trimestre à l'autre. Pour le trimestre d'hiver, elle est fixée au 29 avril, tandis qu'il s'agit du 26 août pour le trimestre d'été.

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 5 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.

PRÊT ET LOCATION D'ÉQUIPEMENT OU DE MATÉRIEL

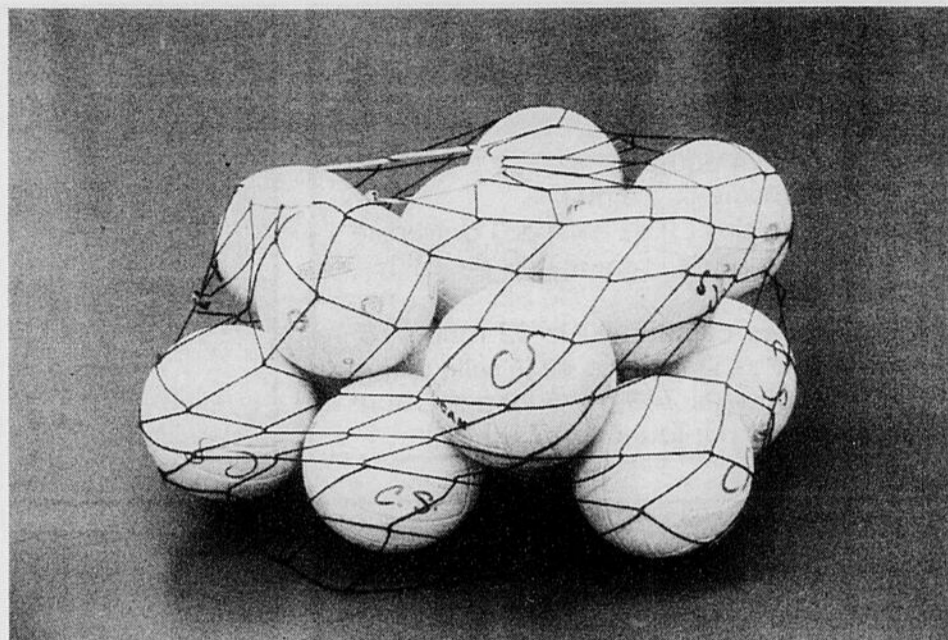
Que ce soit dans le cadre d'une activité pédagogique créditée ou pour une activité dirigée pour débutant offerte par le Centre sportif, le matériel et l'équipement sportifs nécessaires sont fournis gratuitement à l'utilisateur qui en fait la demande.

Toutefois, dans le cas des activités dirigées pour initiés ou encore pour les activités récréatives, l'utilisateur devra défrayer un coût de location tel que l'indique la grille de tarification présentée dans cette page.

La personne qui souhaite se procurer du matériel ou de l'équipement peut le faire du lundi au vendredi, entre 7 h et 21 h, ainsi que les samedi et dimanche, de 9 h à 16 h. Cependant, si des frais de location doivent être défrayés, c'est au poste d'accueil qu'il faut le faire, et ce, avant 19 h 45, en semaine et 15 h 45 en fin de semaine.

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 de retour avant 12 h, le lundi suivant. L'utilisateur qui remet du matériel en retard doit payer le montant de location de l'article, plus 1 \$ par jour de retard.



TARIFS DE LOCATION

Raquettes:	
.badminton, tennis, squash, racquetball et tennis de table.....	1 \$
Volants (à l'unité):	
.badminton.....	1 \$
Balles (à l'unité):	
.tennis, squash, racquetball, balle molle et tennis de table.....	1 \$
Ballons variés:	
.soccer, handball, basketball, etc.....	1 \$
Escalade:	
.1 sac comprenant (1 corde, 2 cuissards, mousqueton, plaque frein, descendeur en 8)	3 \$
Judogi.....	2 \$
Karatégi.....	2 \$
Matériel de base pour l'utilisateur occasionnel (à l'unité):	
.chaussettes, t-shirt, short, serviette, cadenas.....	1 \$
.tout ce qui précède.....	4 \$
Chandails d'équipe:	
.chandail (à l'unité).....	1 \$
.série de 12 chandails.....	6 \$
.sifflet.....	1 \$
Bâtons et sacs de golf:	
.ensemble (en semaine).....	5 \$
.ensemble (fin de semaine).....	8 \$
.panier de balles (pour une heure).....	2 \$
.bois et fer (à l'unité).....	1 \$
Hockey	
.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 \$
Hockey cosom:	
.matériel de gardien de but.....	6 \$
.hockey de gardien de but.....	3 \$
.hockey de joueur.....	2 \$
.balle.....	1 \$
Ballon sur glace:	
.ballon.....	2 \$
.matériel de gardien de but (biscuit, casque et visière).....	3 \$
Balle molle:	
.gant.....	2 \$
.bâton.....	1 \$
.matériel de receveur.....	3 \$

Notes: Les prix indiqués sont à l'unité. Pour 10 semaines et plus, rabais de 50 %.



La Force
D'UNE ÉQUIPE



EAU DE SOURCE BOISCHATTEL INC.
DIVISION SHERBROOKE

2685, rue Galt Ouest
SHERBROOKE, (QUÉBEC), J1K 1L8
Tél: (819) 563-3141

VENTE ET LOCATION DE REFROIDISSEURS



LES DATES À RETENIR AU COURS DU TRIMESTRE

19

MAI

D	L	M	M	J	V	S
1 Centre sportif du C.H.U.S. fermé jusqu'au 29 août inclusivement	2	3	4	5	6	7 Camp de judo, toute la journée (gymnase II)
8 Camp de judo, toute la journée (gymnase II)	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 Festival des harmonies, toute la journée (gymnase, piscine et rythmique de la F.L.S.H.)	20 Festival des harmonies, toute la journée (gymnase, piscine et rythmique de la F.L.S.H.)	21 Festival des harmonies, toute la journée (gymnase, piscine et rythmique de la F.L.S.H.) Championnat canadien de judo, toute la journée (stade)
22 Festival des harmonies, toute la journée (gymnase, piscine et rythmique de la F.L.S.H.) Championnat canadien de judo, toute la journée (stade)	23 Camp de judo (gymnase II) Festival des harmonies, toute la journée (gymnase, piscine et rythmique de la F.L.S.H.) Horaire spécial du Pavillon Université (12h à 21h)	24 Camp de judo, toute la journée (gymnase II)	25 Camp de judo, toute la journée (gymnase II)	26 Camp de judo, toute la journée (gymnase II) Colloque de la F.L.S.H. toute la journée (gymnase, piscine et rythmique de la F.L.S.H.)	27 Camp de la F.L.S.H., toute la journée (gymnase II) Colloque de la Faculté des lettres et sciences humaines, toute la journée (gymnase, piscine et rythmique de la F.L.S.H.) de 9 h à 16 h-30 (salle est - salle (gymnase))	28 Colloque de la Faculté des lettres et sciences humaines, toute la journée (gymnase, piscine et rythmique de la F.L.S.H.) de 9 h à 16 h-30 (salle est - salle (gymnase))
29 Faculté des lettres et sciences humaines, de 9 h à 16 h 30 (salle de danse) Piste extérieure fermée pour l'instant	30	31				

JUIN

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 Fêtes pour Mgr Fortier, toute la journée (stade)
12 Fêtes pour Mgr Fortier, toute la journée (stade)	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24 Pavillon Université fermé	25 Pavillon Université fermé
26 Pavillon Université fermé	27	28	29	30 Logage des gymnases I et II, toute la journée		

JUILLET

D	L	M	M	J	V	S
					1 Festival «Bout de choux», à compter de 19 h (piscine) Pavillon Université fermé	2 Festival «Bout de choux», toute la journée (piscine) Pavillon Université fermé
3 Festival «Bout de choux», toute la journée (piscine) Pavillon Université fermé	4	5	6	7	8 École d'été d'anglais, à compter de 16 h (piscine)	9
10 Pavillon Université fermé	11 Camp de badminton, toute la journée (gymnases I et II)	12 Camp de badminton, toute la journée (gymnases I et II)	13 Camp de badminton, toute la journée (gymnases I et II)	14 Camp de badminton, toute la journée (gymnases I et II)	15 Camp de badminton, toute la journée (gymnases I et II)	16
17 Pavillon Université fermé	18 Camp de badminton, toute la journée (gymnases I et II)	19 Camp de badminton, toute la journée (gymnases I et II)	20 Camp de badminton, toute la journée (gymnases I et II)	21 Camp de badminton, toute la journée (gymnases I et II)	22 Camp de badminton, toute la journée (gymnases I et II)	23
24 Pavillon Université fermé	25 Camp de badminton, toute la journée (gymnases I et II)	26 Camp de badminton, toute la journée (gymnases I et II)	27 Camp de badminton, toute la journée (gymnases I et II)	28 Camp de badminton, toute la journée (gymnases I et II)	29 Camp de badminton, toute la journée (gymnases I et II) Tournoi de volleyball Québec Plus, toute la journée (stade)	30
31 Tournoi de volleyball Québec Plus, toute la journée (stade) Pavillon Université fermé						

AOÛT

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8 École de volleyball, toute la journée (stade)	9 École de volleyball, toute la journée (stade)	10 École de volleyball, toute la journée (stade)	11 École de volleyball, toute la journée (stade)
12 École de volleyball, toute la journée (stade)	13					
14 Pavillon Université fermé	15	16	17	18	19	20
21 Pavillon Université fermé	22	23	24	25	26	27
28 Pavillon Université fermé Dernière journée de la fermeture du Centre sportif du C.H.U.S.	29	30	31			



AXA ASSURANCES ENCOURAGE L'EXCELLENCE

AXA Assurances est fière de s'associer au Championnat canadien junior d'athlétisme et est très enthousiaste d'appuyer les athlètes qui viendront prouver une fois de plus que les jeunes de chez nous constituent une relève vigoureuse et de qualité... une richesse inouïe.



AUJOURD'HUI c'est...

PEPSI

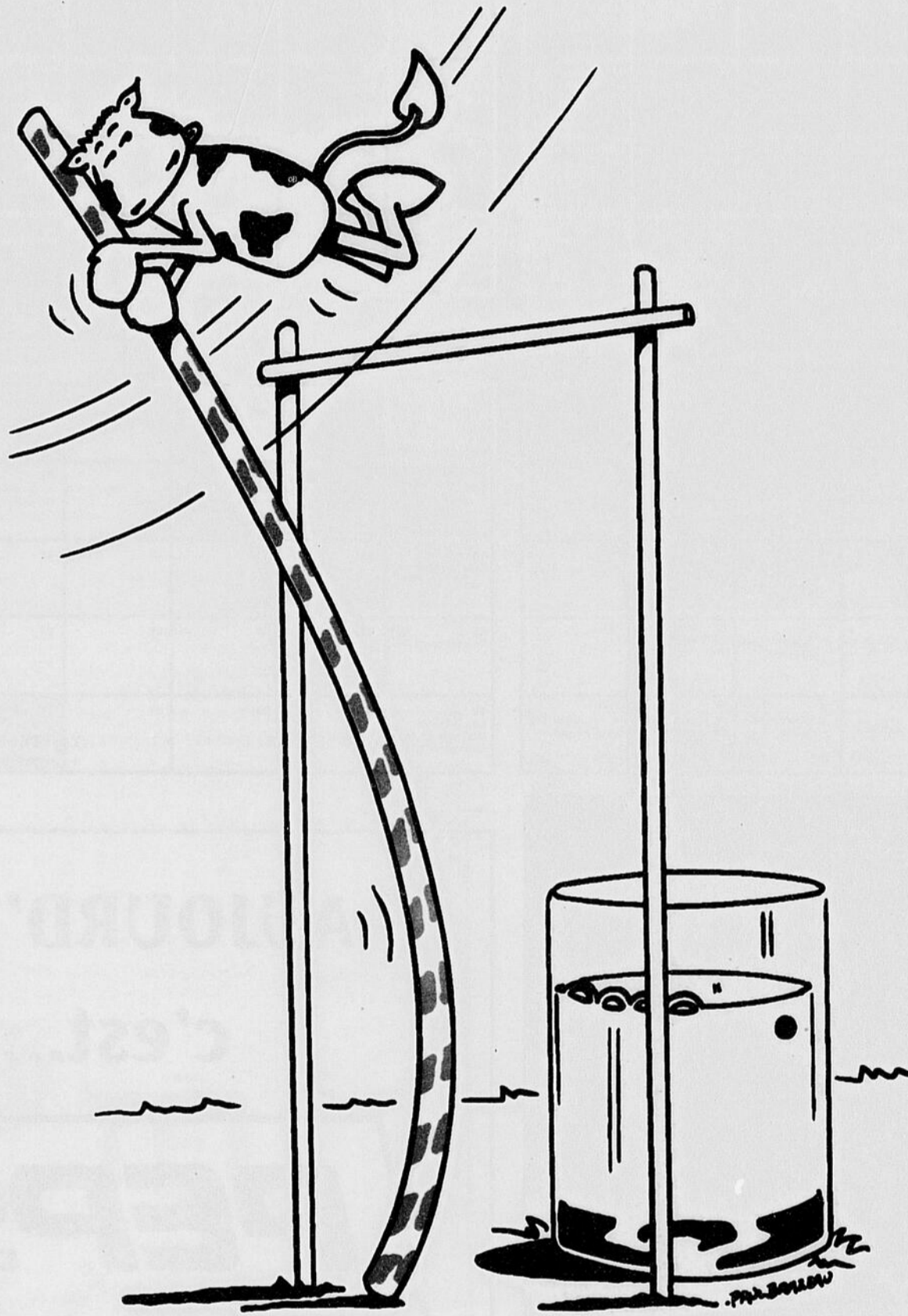


AIMÉ QUIRION

Gérant développement des affaires C.S.P.
Sherbrooke

1-800-667-5550

Manquez pas le meilleur... Le lait.



Fédération des producteurs de lait du Québec