



INSCRIPTION
EN LIGNE



<https://cegepsherbrooke-sport.omnivox.ca>

RABAIS DE 5 \$

Avant le 11 janvier 2013
sur un cours de plus de 85 \$

Abonnement au CAP
inscription aux activités

9 h à 21 h, sur semaine
9 h à 16 h, fin de semaine
Sur place au 355, rue du Cégep

Par téléphone au : 819 564-6360
cap@cegepsherbrooke.qc.ca

Programmation **HIVER 13**



LE DÉVELOPPEMENT DURABLE, UNE PRIORITÉ AU CÉGEP DE SHERBROOKE

En accord avec la Politique de développement durable en vigueur au Cégep de Sherbrooke, la brochure du CAP à été imprimée sur du papier Rolland Enviro 100 composé de 100 % DE FIBRES POST-CONSOMMATION.

Le CAP est ouvert 7 jours sur 7,
dès 7 h le matin en semaine,
dès 8 h 30 le week-end pour les activités récréatives.

INSCRIPTION EN LIGNE

<https://cegepsherbrooke-sport.omnivox.ca>



ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

11, 12 et 13 janvier	Omium de basketball masculin	Gymnases A-B-C-D, palestre
19 et 20 janvier	Jeux des cadets	Gymnases A-B-C-D, palestre et piscine
20 janvier	Nage synchronisée	Piscine
27 janvier	Tournoi de badminton	Gymnases A-B-C
16 février	Tournoi de hockey cosom	Gymnases A-B-C
22, 23 et 24 février	Championnat provincial de volleyball division 1	Gymnases A-B-C-D, palestre
3 mars	Tournoi de volleyball division 2	Gymnases A-B-C-D
16 mars	Tournoi de soccer ASDI	Gymnases A-B-C-D
23 mars	Test physique Techniques policières	Gymnases A-B-C-D, palestre et piscine

RENSEIGNEMENTS AUX USAGERS

- Toutes les activités au CAP sont mixtes sauf indication contraire.
- Malgré le soin apporté à la préparation de ce dépliant, des erreurs peuvent s'être glissées, elles seront corrigées dès que connues. Nos excuses si des inconvénients vous sont causés. Aucun dédommagement.
- Horaire des activités sujet à changement sans préavis. Vérifiez vos reçus et les avis affichés à l'entrée du CAP.
- Le nombre de places est limité pour chaque activité de façon à en assurer la qualité. Pour les inscriptions, le principe du premier arrivé s'applique.
- Une activité peut être annulée si le nombre de participants est insuffisant ou en cas de force majeure.
- Nous déclinons toute responsabilité pour le vol d'objets laissés dans les casiers ou paniers. Pour votre protection, des mini-casiers de sécurité sont disponibles au guichet de contrôle; utilisez-les!
- Le paiement d'inscription doit être fait en entier au moment même de l'inscription par carte Visa, MasterCard, paiement direct ou en argent.
- Les frais reliés à la sanction de certaines activités par une fédération ou une association sont exclus des tarifs et sont optionnels.
- Les taxes (TPS et TVQ) doivent s'appliquer aux services offerts au CAP pour les abonnements, affiliations, locations et à tout autre service offert. Les TPS et TVQ sont INCLUSES dans nos prix, sauf indication contraire. Pour les activités destinées aux jeunes de 14 ans et moins, les TPS et TVQ ne s'appliquent pas. Pour l'abonnement, les taxes sont en sus.
- Les rabais accordés lors des promotions spéciales ne sont pas cumulatifs et peuvent ne pas s'appliquer à certaines activités. Ces rabais sont calculés en incluant les TPS et TVQ.
- La carte de membre du CAP et la carte d'accès-activités sont la propriété du CAP et peuvent être retirées sans remboursement ni compensation à toute personne qui manifeste des attitudes et comportements non conformes à l'éthique sportive, au respect des personnes et des biens du Cégep. Toute utilisation frauduleuse entraîne la suspension automatique de tous les privilèges. La carte n'est pas échangeable. Le remplacement d'une carte est aux frais du client (5 \$).
- Toute personne désirant avoir accès aux espaces de participation du CAP doit présenter sa carte de membre ou sa carte d'activité ou acquitter les frais habituels d'entrée (non remboursables).
- Seuls les enfants de 6 ans et moins accompagnés d'un adulte sont autorisés à utiliser les vestiaires destinés aux personnes de sexe opposé; les femmes accompagnant un garçon ou une fille de 6 ans ou moins doivent utiliser le vestiaire des femmes. Les hommes... celui des hommes.
- Sauf pour certaines activités de natation, les parents ne sont pas admis sur les plateaux d'activités et doivent demeurer dans les espaces pour spectateurs ou au hall d'entrée... ou faire eux-mêmes une activité physique.
- Il n'y a aucun remboursement sur les inscriptions aux activités, ligues, tournois, sur les cartes de membres ou sur les autres services offerts au CAP sauf pour des raisons de santé (attestation médicale requise); des frais de 20 \$ s'appliquent alors. Le remboursement s'effectue par la poste dans les 30 jours de la demande écrite. Il n'y a aucun transfert d'une activité à une autre. Si remboursement sur inscription faite par carte de crédit, des frais de 4 % s'appliquent en sus. D'autres conditions peuvent s'appliquer, demander au guichet d'accueil.
- Toute demande de changement d'activité implique des frais de transfert de 5 \$, quel que soit le motif du changement. La demande peut être refusée.
- Par mesure de sécurité et d'hygiène, aucun cadenas ne peut être laissé sur les casiers dans les vestiaires. Ils seront enlevés (coupés) par le CAP et le matériel s'y trouvant sera remis au guichet du CAP (sans remboursement).
- Aucun changement du nom du répondant sans l'accord écrit de cette personne. Pour toutes les activités offertes au CAP, lorsque l'âge minimum est inscrit, la personne doit l'avoir atteint avant la fin de la session de ce cours ou activité.
- Le dépôt de 20 \$ pour le service du panier doit être réclamé maximum 30 jours après la fin de l'activité.
- Les crédits au dossier des clients doivent être utilisés dans l'année suivant la date d'inscription.



ENFANTS ET ADOS

SALLE DE DANSE PALESTRE

gymnastique et danse

Âges	Dates	Horaires	(périodes)	Remarques	Prix
JE DANSE					
3 à 5 ans	27 janv. au 24 mars	Dim. 9 h 30 à 10 h 15	(8)	Exercices rythmiques de danse, de ronde, comptines, visant à favoriser le développement moteur, la créativité et la concentration. Pas de cours le 3 mars	89 \$
DANSE DÉCOUVERTE					
6 à 8 ans	27 janv. au 24 mars	Dim. 10 h 30 à 11 h 15	(8)	Initiation aux différents styles de danse (contemporain, jazz moderne, ballet classique). Aucune expérience requise. Pas de cours le 3 mars	89 \$
DANSE					
9 à 11 ans	27 janv. au 24 mars	Dim. 11 h 30 à 12 h 30	(8)	Atelier de danse contemporain, jazz moderne, et ballet classique axé sur la mémoire chorégraphique. Pas de cours le 3 mars	89 \$
DÉVELOPPEMENT MOTEUR ET JEUX D'HABILITÉS					
2 à 3 ans	26 janv. au 23 mars	Sam. 8 h 15 à 9 h Sam. 9 h à 9 h 45 Sam. 10 h à 10 h 45	(8) (8) (8)	Pour les enfants de 2 à 3 ans accompagnés d'un parent. Ce cours vise le développement moteur chez les jeunes enfants par des activités et des jeux inspirés de la gymnastique. La présence d'au moins un parent est requise. Pas de cours le 2 mars	89 \$
GYMNASTIQUE ET PSYCHOMOTRICITÉ					
3 à 4 ans NIVEAU 1 NIVEAU 2	26 janv. au 23 mars	Sam. 11 h à 11 h 45	(8)	Pour les jeunes de 3 à 4 ans, ce cours a pour objectif la découverte du corps par divers exercices de motricité, gestes contrôlés, de plus en plus complexes (exploration des espaces, des niveaux). Un test en début d'activité sur le développement de l'enfant permettra de situer l'enfant et de favoriser des apprentissages adaptés. Pas de cours le 2 mars	89 \$

Les tableaux-horaires pour les activités récréatives sont disponibles :

- badminton, baignade, basket-ball libre, escalade, musculation : **au guichet**
- **sur internet** : www.cegepssherbrooke.qc.ca
(Services à la communauté / Centre de l'activité physique)
- **par téléphone** : 819 564-6360

Pour les activités libres, l'information est disponible 7 jours à l'avance au numéro de téléphone suivant : 819 564-6360



Une compagnie de Quebecor Media

ENFANTS ET ADOS

PALESTRE

Gymnastique, cheerleading et escalade

Âges	Dates	Horaires	(périodes)	Remarques	Prix
INITIATION CHEERLEADING					
6 à 8 ans 9 à 11 ans	26 janv. au 23 mars	Sam. 9 h à 10 h Sam. 10 h 30 à 12 h	(8) (8)	Initiation au sport de cheerleading, main à main, figure acrobatique, danse de groupe, danse de groupe synchronisée, pyramide. Pas de cours le 2 mars	94 \$
PRÉ-GYMNASTIQUE					
4 à 6 ans NIVEAU 1 NIVEAU 2	26 janv. au 23 mars	Sam. 9 h 15 à 10 h Sam. 10 h 15 à 11 h Sam. 11 h 15 à 12 h	(8) (8) (8)	NIVEAU 1 - Initiation à la découverte du corps par divers exercices de gymnastique de base (sol, cheval sautoir, barres...) NIVEAU 2 - Ce niveau favorisera des routines plus complexes et axées sur l'enchaînement simple de mouvements, la dynamique et l'équilibre. Pas de cours le 2 mars	89 \$
ESCALADE					
8 à 11 ans 12 à 16 ans	25 janv. au 22 fév. 25 janv. au 22 fév.	Ven. 17 h à 19 h Ven. 19 h à 21 h	(5) (5)	Cours d'initiation à l'escalade visant à acquérir des techniques de grimpe. Apprentissage des manœuvres d'assurage ainsi que l'utilisation adéquate de l'équipement en mettant l'emphase sur la sécurité. Matériel inclus.	89 \$
NIVEAU 1 Initiation et NIVEAU 2 intermédiaire (préalable niveau 1). La division par groupe se fera au 1 ^{er} cours.					
Escalade familiale 1 adulte / 1 enfant	26 janv. au 23 fév.	Sam. 10 h à 12 h	(5)	Séance d'escalade familiale supervisée par un moniteur permettant aux parents de faire grimper leurs enfants (13 ans et moins). Matériel inclus.	105 \$

LA TRIBUNE

cégep
de Sherbrooke

FIER DE SON PARTENARIAT AVEC

Excellence Sportive
SHERBROOKE

www.excellencesportive.com

Tél. : 819 821-2002



ENFANTS ET ADOS

gardiennage, cond. physique, aikido et karaté **GYM ET AUTRES**

Âges	Dates	Horaires	(périodes)	Remarques	Prix
GROUPE D'ENTRAÎNEMENT					
Groupe mixte 14 à 17 ans	18 janv. au 22 mars 19 janv. au 23 mars 20 janv. au 24 mars	Ven. 18 h 30 à 19 h 30 Sam. 9 h 30 à 10 h 30 Dim. 10 h 30 à 11 h 30	(9) (9) (9)	Groupe d'entraînement visant à développer différentes habilités athlétiques (cardio-vasculaire, puissance, psychomotricité, équilibre) par le biais d'activités physiques et sportives variées et de circuit d'entraînement. Ce cours est développé pour les adolescents et permet d'expérimenter différentes méthodes d'entraînement et d'apprendre à faire son propre programme.	90 \$
ATELIERS DE GARDIENNAGE (NOUVEAU FORMAT)					
Auto-gardiennage 8 ½ à 11 ans	26 janv. et 2 fév. 23 fév. au 2 mars.	Sam. 13 h à 17 h Sam. 13 h à 17 h	(2) (2)	Apprendre à se garder soi-même sur des périodes de 1 à 2 heures. Présence d'un parent obligatoire pour une partie du premier cours.	80 \$
Gardien averti 11 à 14 ans	9 au 16 fév. 9 au 16 mars	Sam. 13 h à 17 h Sam. 13 h à 17 h	(2) (2)	Programme pour aider les jeunes de 11 à 14 ans à devenir de bons gardiens d'enfants.	80 \$
AÏKIDO					
9 à 13 ans	11 janv. au 22 mars	Ven. 18 h à 19 h	(10)	Les mouvements sont extrêmement variés et presque toujours exécutés de façon circulaire. Les techniques se fondent principalement sur les clés aux articulations agencées de coups frappés et de projections. Dans cet art martial, on se tient éloigné de l'adversaire: le moment du contact coïncide très exactement avec celui de l'aboutissement du moment. Favorise la concentration, l'écoute et la maîtrise personnelle. Pas de cours le 8 mars	90 \$
KARATÉ					
4-5 ans Initiation 6-12 ans Débutant	13 janv. au 7 avril	Dim. 8 h 15 à 9 h 15 Dim. 9 h 15 à 10 h 15	(10) (10)	Art martial visant le développement du corps et de l'esprit. Apprentissage par la pratique des techniques sur coussin de frappe, mises en situation, jeux et combats simulés. Favorise la concentration, l'écoute et la confiance en soi.	90 \$
6-12 ans Avancé ceinture orange ceinture bleu et +		Dim. 10 h 15 à 11 h 15 Dim. 11 h 15 à 12 h 15	(10) (10)	Kimono non-inclus En vente au près de l'instructeur : 45\$ enfant / 55\$ adulte Cours supplémentaire le samedi 2 février Pas de cours le 20 janvier, le 24 février, les 24 et 31 mars.	
14 ans et + ceinture jaune et +		Dim. 13 h 30 h à 14 h 30	(10)		
Parent / Enfant débutant		Dim. 12 h 30 à 13 h 30	(10)	L'inscription se fait au nom de l'enfant et comprend celle de l'adulte.	105 \$
JUDO					
6-9 ans	12 janv. au 23 mars	Sam. 9 h à 10 h	(10)	Le judo est l'art de contrôler l'adversaire par l'application de techniques de projections et d'immobilisations. Le judo vise le contrôle de soi afin d'explorer ses propres limites. C'est un jeu merveilleux où l'on permet aux enfants d'acquérir de la confiance en soi dans un cadre dirigé et sécuritaire. Pas de cours le 19 janvier	90 \$
10-13 ans	7 janv. au 23 mars	Sam. 10 h à 11 h Lun. 18 h à 19 h Mer. 18 h à 19 h	(32)		125 \$




OUVERT À TOUS !
N'ATTENDEZ PLUS, NOUS POUVONS VOUS SOULAGER!
819 566-7192

**Clinique de
physiothérapie**
CÉGEP DE SHERBROOKE

- Service professionnel
- Clinique école (prix réduit)
- Massothérapie





ENFANTS ET ADOS

PISCINE

Âges	Dates	Horaires	(périodes)	Remarques	Prix	
BÉBÉ DÉCOUVRE L'EAU						
4 à 18 mois Kiki l'hippocampe	30 janv. au 27 mars	Mer. 13 h 30 à 14 h Mer. 14 h à 14 h 30	(8) (8)	Pour les enfants de 4 mois et + pouvant se lever la tête. Pas de cours le 6 mars	80 \$ 	
NATATION ANIM'EAU						
12 à 24 mois Craby le crabe et Wiggy la pieuvre	25 janv. au 22 mars 26 janv. au 23 mars 27 janv. au 24 mars	Ven. 16 h 30 à 17 h Ven. 17 h à 17 h 30 Sam. 10 h à 10 h 30 Sam. 10 h 30 à 11 h Dim. 10 h à 10 h 30 Dim. 10 h 30 à 11 h	(8) (8) (8) (8) (8) (8)	<p><i>Anim'eau</i> </p> <p>Voilà un programme qui renouvelle et dynamise l'activité aquatique destinée aux parents et à leurs enfants d'âge préscolaire. Anim'eau leur permet de vivre ensemble de façon tout à fait interactive des expériences amusantes suivant une progression sans échec. Se voulant authentiquement près des besoins des bambins de 4 mois à 5 ans, Anim'eau fait abondamment appel à l'imaginaire des enfants et à l'identification aux habiletés des animaux marins en présentant 8 histoires thématiques plaisantes (une par niveau).</p> <p>Un parent ou une personne responsable accompagne l'enfant dans l'eau.</p> <p>Casque de bain obligatoire. Pas de cours les 1^{er}, 2 et 3 mars</p> 	80 \$	
2 à 3 ans Prunta la tortue et Waldo le canard	25 janv. au 22 mars 26 janv. au 23 mars 27 janv. au 24 mars	Ven. 16 h 30 à 17 h Ven. 17 h 30 à 18 h Sam. 9 h à 9 h 30 Sam. 10 h à 10 h 30 Sam. 11 h à 11 h 30 Dim. 9 h à 9 h 30 Dim. 10 h à 10 h 30 Dim. 11 h 30 à 12 h	(8) (8) (8) (8) (8) (8) (8) (8)			
3 à 4 ans Charlie la grenouille et Ploush l'otarie	25 janv. au 22 mars 26 janv. au 23 mars 27 janv. au 24 mars	Ven. 17 h à 17 h 30 Ven. 18 h à 18 h 30 Sam. 9 h à 9 h 30 Sam. 9 h 30 à 10 h Sam. 10 h 30 à 11 h Dim. 9 h à 9 h 30 Dim. 9 h 30 à 10 h Dim. 10 h 30 à 11 h	(8) (8) (8) (8) (8) (8) (8) (8)			
4 à 5 ans Chopin le pingouin	25 janv. au 22 mars 26 janv. au 23 mars 27 janv. au 24 mars	Ven. 17 h 30 à 18 h Ven. 18 h 30 à 19 h Sam. 9 h 30 à 10 h Sam. 11 h à 11 h 30 Sam. 11 h 30 à 12 h Dim. 9 h 30 à 10 h Dim. 10 h 30 à 11 h Dim. 11 h à 11 h 30	(8) (8) (8) (8) (8) (8) (8) (8)			
JUNIOR 1						
5 ans et +	25 janv. au 22 mars 26 janv. au 23 mars 27 janv. au 24 mars	Ven. 16 h 30 à 17 h Sam. 9 h à 9 h 30 Sam. 11 h à 11 h 30 Dim. 8 h 30 à 9 h Dim. 12 h à 12 h 30	(8) (8) (8) (8) (8)		Pour les enfants de 5 ans et plus. Aucune expérience requise. Aucun parent dans l'eau. Pour les enfants ayant une crainte de l'eau, le cours anim'eau 4-5 est fortement conseillé. Casque de bain obligatoire. Pas de cours les 1 ^{er} , 2 et 3 mars	80 \$
JUNIOR 2						
6 ans et +	25 janv. au 22 mars 26 janv. au 23 mars 27 janv. au 24 mars	Ven. 17 h à 17 h 45 Ven. 18 h 30 à 19 h 15 Sam. 9 h 30 à 10 h 15 Sam. 11 h 30 à 12 h 15 Dim. 9 h à 9 h 45 Dim. 10 h 30 à 11 h 15	(8) (8) (8) (8) (8) (8)		Pour les enfants ayant suivi le cours de natation junior 1 ou possédant des acquis en natation (flotter sur le ventre et sur le dos, être capable se déplacer en eau profonde avec un aide flottante et de nager sur une distance de 5 m d'une façon continue). Casque de bain obligatoire. Pas de cours les 1 ^{er} , 2 et 3 mars	80 \$



(SUITE) PISCINE

Âges	Dates	Horaires	(périodes)	Remarques	Prix
JUNIOR 3-4					
5 ans et + 	25 janv. au 22 mars	Ven. 17 h 45 à 18 h 30	(8)	Pour les enfants ayant suivi le cours de natation junior 2 ou possédant des acquis en natation (à l'aise dans l'eau profonde, capable de nager sur une distance de 10 m et nager le crawl sur 5 m). Casque de bain obligatoire. Pas de cours les 1^{er}, 2 et 3 mars	80 \$
	26 janv. au 23 mars	Sam. 10 h 15 à 11 h Sam. 12 h 15 à 13 h	(8) (8)		
	27 janv. au 24 mars	Dim. 9 h 45 à 10 h 30 Dim. 11 h 15 à 12 h	(8) (8)		
JUNIOR 5-6					
6 ans et + 	25 janv. au 22 mars	Ven. 17 h à 17 h 55	(8)	Pour les enfants ayant suivi le cours de natation junior 4 ou possédant des acquis significatifs en natation (nager sur place pendant 45 secondes, capable de nager sur une distance de 25 m et nager le crawl et dos crawlé sur 15 m). Casque de bain obligatoire. Pas de cours les 1^{er}, 2 et 3 mars	80 \$
	26 janv. au 23 mars	Sam. 9 h à 9 h 55 Sam. 11 h à 11 h 55	(8) (8)		
	27 janv. au 23 mars	Dim. 9 h à 9 h 55 Dim. 11 h à 11 h 55	(8) (8)		
JUNIOR 7-8					
7 ans et + 	25 janv. au 22 mars	Ven. 18 h à 18 h 55	(8)	Pour les enfants ayant suivi le cours de natation junior 6 ou possédant des acquis significatifs en natation (nager sur une distance de 75 m, nager le crawl et le dos crawlé sur 25 m). Casque de bain obligatoire. Pas de cours les 1^{er}, 2 et 3 mars	80 \$
	26 janv. au 23 mars	Sam. 10 h à 10 h 55	(8)		
	27 janv. au 24 mars	Dim. 10 h à 10 h 55	(8)		
JUNIOR 9-10					
8 ans et + 	25 janv. au 22 mars	Ven. 18 h 30 à 19 h 25	(8)	Pour les enfants ayant suivi le cours de natation junior 8 ou possédant des acquis significatifs en natation (nager le crawl et le dos crawlé efficacement sur 100 m, nager le dos élémentaire et la brasse sur 50 m, nager de façon coordonnée de côté sur 15 m, exécuter des battements de dauphin sur 10 m, nager 300 m et 400 m de façon continue). Casque de bain obligatoire. Pas de cours les 1^{er}, 2 et 3 mars	80 \$
	26 janv. au 23 mars	Sam. 12 h à 12 h 55	(8)		
	27 janv. au 24 mars	Dim. 11 h à 11 h 55	(8)		
NATATION D'ENTRAÎNEMENT					
10 à 15 ans	26 janv. au 23 mars	Sam. 12 h 15 à 13 h 30	(8)	Débutant : apprentissage des différents styles de nage. Intermédiaire: Perfectionnement des styles de nage sous forme d'entraînement dirigé. Nombre de places limitées. Casque de bain obligatoire. Pas de cours les 1^{er}, 2 et 3 mars	90 \$
	27 janv. au 24 mars	Dim. 12 h 15 à 13 h 30	(8)		

COURS PRIVÉS : 32 \$*

SEMI-PRIVÉS : 22 \$*




BADMINTON | ESCALADE | NATATION

*par session, par personne



ENFANTS ET ADOS

SAUVETAGE FORMATION

Âges	Dates	Horaires	(périodes)	Remarques	Prix
ÉTOILE DE BRONZE					
12 ans et +	9 fév. au 2 mars 10 fév. au 3 mars	Sam. 11 h à 13 h 30 Dim. 11 h à 13 h 30	(4) (4)	Cours préparatoire à la médaille de bronze visant à prendre en charge et à garder sous contrôle une situation d'urgence. Inclus: certification de la Société de Sauvetage. Préalable : nager 100 m de façon continue.	95 \$
MÉDAILLE DE BRONZE					
Intensif  Intensif	2 au 6 janv. 1 ^{er} au 17 fév. 4 au 8 mars	Mer. au dim. 9 h à 17 h Ven. 19 h à 22 h Sam. et dim. 13 h à 17 h Lun. au ven. 9 h à 17 h		Acquisition et compréhension des principes-clés de la formation en sauvetage. Manuel canadien de sauvetage (45\$) et masque de poche (20\$) en vente CAP. (25 h excluant l'examen final) Préalables : Junior 10 ou Étoile de Bronze. Les candidats doivent réussir l'examen d'entrée. <i>** Des frais seront appliqués en cas d'échec de l'examen d'entrée. *** l'instructeur fournira un horaire détaillé de la formation au premier cours.</i>	225 \$
CROIX DE BRONZE					
Intensif 	22 fév. au 10 mars 4 au 8 mars	Ven. 18 h à 22 h Sam. Dim. 13 h à 17 h Lun. au ven. 9 h à 17 h		Formation axée sur les habilités aquatiques, les premiers soins ainsi que la reconnaissance et le sauvetage. Préalable au cours sauveteur national. Manuel canadien de sauvetage (45\$) et masque de poche (20\$) en vente CAP. (30 h excluant l'examen final) Préalables : Médaille de bronze <i>*** l'instructeur fournira un horaire détaillé de la formation au premier cours.</i>	230 \$
PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL					
	1 ^{er} au 3 fév. 29 au 31 mars 31 mai au 2 juin	Ven. 19 h à 21 h Sam. Dim. 9 h à 17 h		Apprentissage des premiers soins de base. Manuel canadien de premiers soins (20\$) et masque de poche (20\$) obligatoire en vente au CAP. (16 h) Préalable au cours sauveteur national.	90 \$
SAUVETEUR NATIONAL					
Intensif 	2 au 6 janv. + 12 et 13 janv. 3 au 10 mars 19 avril au 12 mai	Mer. au dim. 9 h à 17 h + Sam. Dim. 9 h à 17 h Dim. au dim. 9 h à 17 h Ven. 18 h à 22 h Sam. et dim. 13 h à 17 h		Apprendre les techniques fondamentales de même que les principes décisionnels de sauvetage qui aideront le surveillant-sauveteur à évaluer et à s'adapter aux diverses situations en fonction du milieu aquatique. Manuel Alerte (45\$) et masque de poche (20\$) obligatoire en vente au CAP. (40 h excluant l'examen final) Préalables : Croix de Bronze et Premiers soins. <i>** Des frais seront appliqués si un candidat ne possède pas les préalables requis. *** l'instructeur fournira un horaire détaillé de la formation au premier cours.</i>	305 \$
REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL					
	13 janvier 10 mars 7 avril 5 mai	Dim. 11 h à 16 h		Inscription obligatoire Masque de poche et brevet obligatoire Minimum 8 participants	85 \$



ADULTES FORMATION AÉROBIE

Activités Dates Horaires (périodes) Remarques Prix

ASSISTANT MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE

15 ans et +	1 ^{er} au 10 fév.	Ven. 18 h à 21 h Sam. et dim. 12 h à 18 h		Enseignement de compétences pédagogiques : méthodes d'enseignement, principes physiques, progression et supervision sécuritaire, permettant l'assistant d'enseigner des leçons sous la supervision d'un moniteur de sécurité aquatique. Guide de l'assistant moniteur de sécurité aquatique (60\$) obligatoire en vente au CAP. 30 h, plus 12 h de stage (16 places disponibles) Préalable : 15 ans et + et détenir la certification Croix de Bronze. <i>** Possibilité de faire ses stages au CAP (nombre de places limitées)</i> <i>*** L'instructeur fournira un horaire détaillé de la formation au premier cours.</i>	220 \$
-------------	----------------------------	--	--	--	--------

MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE

	5 au 14 avril	Ven. 18 h à 21 h Sam. et dim. 12 h à 18 h		Formation portant sur la planification et l'enseignement du programme « Croix-Rouge Natation » et des techniques d'intervention en cas d'urgence. Guide du moniteur de sécurité aquatique (45\$) obligatoire en vente au CAP. 25 h, plus 12 h de stage (16 places disponibles) Préalable : 15 ans et + et détenir le certificat Assistant moniteur de sécurité aquatique. <i>** Possibilité de faire ses stages au CAP (nombre de places limitées)</i> <i>*** L'instructeur fournira un horaire détaillé de la formation au premier cours.</i>	220 \$
--	---------------	--	--	--	--------

CHUS ACTIF ENCORE

	21 janv. au 1 ^{er} avril	Lun. 14 h à 15 h 30	(11)	Programme de maintien en réadaptation cardiaque en collaboration avec l'équipe du CHUS-ACTIF, ce programme permettra à chacun des participants d'explorer de nouvelles méthodes d'entraînement et d'activités physiques.	1F 105 \$
	23 janv. au 3 avril	Mer. 9 h à 10 h 30	(11)		2F 135 \$

WORKOUT (AÉROBIE)

Zumba Aérobixe Abdo-fessiers	21 janv. au 1 ^{er} avril	Lun. 18 h 30 à 19 h 30	(11)	Abdo-fessiers : Travail aérobique modéré suivi d'un travail intermédiaire pour les groupes musculaires visés (ventre, fesses, cuisses). Aérobixe : Exercices cardiovasculaires sous forme d'aérobie inspirés des mouvements de boxe (punch, jab, crochet, etc..) Step : Activités aérobiques et musculaires exécutées avec une marche comme principal accessoire. Tous les exercices sont exécutés sur une musique entraînante. Le participant peut surélever la hauteur de la marche afin d'augmenter l'intensité de la partie aérobie. Yoga : Activité consistant en diverses méthodes et techniques impliquant le corps, la respiration et le mental. Zumba : Une façon captivante de s'entraîner à travers des chorégraphies inspirées de musique et de styles de danse internationale. Les enchaînements tonifient les jambes, les fessiers, les abdominaux et les bras. Apporter le sud chez soi!	1F 96 \$
		Lun. 18 h 30 à 19 h 30	(11)		2F 111 \$
		Lun. 19 h 30 à 20 h 30	(11)		3F 131 \$
Step Abdo-fessiers Yoga	22 janv. au 2 avril	Mar. 17 h 30 à 18 h 30	(11)		4F 151 \$
		Mar. 18 h 30 à 19 h 30	(11)		
		Mar. 19 h 30 à 20 h 30	(11)		
Abdo-fessiers Aérobixe Zumba	23 janv. au 3 avril	Mer. 18 h 30 à 19 h 30	(11)		
		Mer. 18 h 30 à 19 h 30	(11)		
		Mer. 19 h 30 à 20 h 30	(11)		
Abdo-fessiers Yoga Step	24 janv. au 4 avril	Jeu. 17 h 30 à 18 h 30	(11)		
		Jeu. 18 h 30 à 19 h 30	(11)		
		Jeu. 18 h 30 à 19 h 30	(11)		

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN GYMNASSE

Groupe	21 janv. au 1 ^{er} avril 23 janv. au 3 avril	Lun. 17 h 30 à 18 h 30 Mer. 17 h 30 à 18 h 30	(11) (11)	Exercices réalisés sous forme de circuit visant l'amélioration de la condition physique. Des périodes de jeux collectifs ou de pratique de certains sports (badminton, soccer, volleyball, hockey cosom, basket-ball) adaptés selon le goût des participants.	2F 111 \$
--------	--	--	--------------	---	-----------

ADULTES

PISCINE SALLE DE COMBAT

Activités Dates Horaires (périodes) Remarques Prix

NATATION DES MAÎTRES

NIVEAU 1 500-1500 m/séance NIVEAU 2 1500-3000 m/séance NIVEAU 3 compétition	21 janv. au 1 ^{er} avril	Lun. 19 h 30 à 20 h 45	(11)	NIVEAU 1 : 500-1500 m/séance. Apprentissage des divers styles et techniques de nage, sans objectif de compétition ou d'intensité élevée. NIVEAU 2 : 1500-3000 m/séance. Entraînement spécialisé selon l'intérêt ou la discipline sportive. Perfectionnement technique (styles), virage, départ, endurance et vitesse. NIVEAU 3 : Entraînement spécialisé pouvant préparer à la participation à des compétitions des maîtres.	1F 106 \$
	22 janv. au 2 avril	Mar. 19 h 30 à 20 h 45	(11)		2F 126 \$
	24 janv. au 4 avril	Jeu. 19 h 30 à 20 h 45	(11)		3F 146 \$
* Les dates et heures sont disponibles pour tous les niveaux.					

NATATION ADULTES

Débutant Intermédiaire Avancé	23 janv. au 3 avril	Mer. 19 h 30 à 20 h 30		Débutant (initiation) : Cours pour adultes craignant l'eau peu profonde. Apprentissage des techniques de base de la flottaison, de la respiration rythmée ainsi que la sécurité de base. Intermédiaire : Cours pour adultes capables de nager ayant peu de technique de nage. Avancé : Perfectionnement des différents styles de nage.	96 \$
--	---------------------	------------------------	--	---	-------

AQUAFORME

Aéro 35 ans + Aérobic Jogging Aéro 35 ans + Aérobic Jogging Aéro 35 ans + Aérobic Jogging Aéro 35 ans + Aérobic Jogging	21 janv. au 1 ^{er} avril	Lun. 16 h 30 à 17 h 30 (11) Lun. 17 h 30-18 h 30 / 18 h 30-19 h 30 (11) Lun. 17 h 30 à 18 h 30 (11)		Aéro 35 ans + : Enchaînements de mouvements de type aérobic et musculaire, exécutés en eau peu profonde (profondeur 1,4 m), pour personnes sédentaires. Aqua-aérobic : Enchaînement de mouvements coordonnés de types aérobic et musculaire exécutés en eau peu profonde (profondeur 1,4 m) et pratiqués sur une musique rythmée. Ces exercices ont pour but d'améliorer la capacité cardiorespiratoire et musculaire (raffermir les muscles). Les exercices sont exécutés à l'aide de divers accessoires aquatiques. Aqua-jogging : Diverses activités de jogging et exercices de bras et jambes réalisés avec ou sans accessoire en eau profonde. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Adaptées pour les problèmes de dos et d'articulations.	1F 96 \$
	22 janv. au 2 avril	Mar. 9 h 15 à 10 h 15 (11) Mar. 18 h 30 à 19 h 30 (11) Mar. 18 h 30 à 19 h 30 (11)			2F 111 \$
	23 janv. au 3 avril	Mer. 16 h 30 à 17 h 30 (11) Mer. 17 h 30-18 h 30 / 18 h 30-19 h 30 (11) Mer. 17 h 30 à 18 h 30 (11)			3F 131 \$
	24 janv. au 4 avril	Jeu. 9 h 15 à 10 h 15 (11) Jeu. 18 h 30 à 19 h 30 (11) Jeu. 18 h 30 à 19 h 30 (11)			4F 151 \$

AÏKIDO

NIVEAU 1 NIVEAU 2	22 janv. au 4 avril	Mar. Jeu. 18 h à 19 h 30 (22) Mar. Jeu. 19 h 30 à 21 h (22)		Art martial consistant à tenter d'immobiliser un partenaire en bloquant ses articulations. Sport particulièrement bien adapté aux techniques d'autodéfense.	142 \$
------------------------------------	---------------------	--	--	---	--------

KOBUDO

	22 janv. au 6 avril	Mar. 18 h 30 à 19 h 30 (22) Sam. 8 h 00 à 9 h (22)		*Les participants du groupe d'aïkido obtiennent un rabais de 46 \$ au Kobudo au moment de l'inscription.	96 \$
--	---------------------	---	--	--	-------

KARATÉ

Débutant (parent / enfant)	13 janv. au 7 avril	Dim. 12 h 30 à 13 h 30	(10)	L'inscription se fait au nom de l'enfant et comprend celle de l'adulte.	105 \$
--------------------------------------	---------------------	------------------------	------	---	--------

JUDO

	7 janv. au 29 mars	Lun. 19 h à 21 h (12) Mer. 19 h à 21 h (12) Ven. 19 h à 21 h (12)		Le judo est l'art de contrôler l'adversaire par l'application de techniques de projection et d'immobilisation. Le judo vise le contrôle de soi afin d'explorer ses propres limites. Judogi non inclus Possibilité de location sur place : 2,50 \$ / jour avec le CAP ou auprès de l'instructeur (coût variable). Pas de cours le 19 janvier	1F 100 \$ 2F 130 \$ 3F 160 \$
--	--------------------	---	--	---	-------------------------------------



ADULTES

COURS PRÉNATAUX SALLE DE MUSCULATION

cond. physique, escalade

Activités Dates Horaires (périodes) Remarques Prix

AQUA-MAMAN

Activités	Dates	Horaires	(périodes)	Remarques	Prix
PRÉNATAL aquatique	21 janv. au 1 ^{er} avril	Lun. 10 h 30 à 11 h 30	(11)	Conditionnement physique en piscine pour femmes enceintes désirant raffermir les muscles sollicités lors de l'accouchement (des abdominaux aux cuisses). Advenant l'accouchement, les personnes peuvent être remboursées.	1F 96 \$
	22 janv. au 2 avril	Lun. 18 h 30 à 19 h 30	(11)		2F 111 \$
	23 janv. au 3 avril	Mar. 9 h 15 à 10 h 15	(11)		3F 131 \$
	24 janv. au 4 avril	Mer. 18 h 30 à 19 h 30	(11)		
		Jeu. 9 h 15 à 10 h 15	(11)		

PRÉ OU POSTNATAL EN SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Horaires	Dates	Horaires	(périodes)	Remarques	Prix
Horaires au choix	21 janv. au 5 avril	Lun. mar. mer. jeu. ven. entre 10 h 30 et 21 h	(11)	Différents exercices aérobiques, musculaires, préparatoires à l'accouchement. Aussi, du reconditionnement physique général et spécifique pour la nouvelle mère. Programme personnalisé et supervisé. La personne peut sélectionner jusqu'à 3 activités et profiter des rabais indiqués dans la programmation.	1F 96 \$ 2F 111 \$ 3F 131 \$
Les participantes devant accoucher en cours de session se verront rembourser, sans pénalité, la portion de cours qui n'ont pas été suivis (avec un avis de 5 jours ouvrables). Comme plusieurs participantes quittent durant la session (accouchement), il est possible de prendre des inscriptions de façon continue. Les tarifs sont réduits selon le nombre de semaines disponible. Renseignements : 819 564-6360					

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SUR APPAREILS

Session	Description	Prix
Session hiver	Les abonnements CARDIO MUSCULATION donnent accès à ces activités, pour toute personne de 15 ans et +. Consultez le tableau à cet effet dans le dépliant.	85 \$ Tarif étudiant
Session été (mai à août)	Fréquence, horaire et type d'entraînement au choix : Aérobique, nautilus, général, perte et contrôle de poids, développement musculaire, réhabilitation de blessure sportive, préparation à un sport, poids et haltères. Le participant s'entraîne par lui-même ou demande les services d'une personne-ressource qui lui élaborera un Programme particulier et adapté aux besoins de celui-ci.	72 \$ Tarif étudiant

ENTRAÎNEUR PRIVÉ

Sur rendez-vous : 819 564-6350, poste 5333	Entraînement cardio ou en musculation.
--	--

ÉVALUE-FORME

Sur rendez-vous : 819 564-6350, poste 5333	ÉVALUATION : Flexibilité, capacité aérobique, % de graisse, force et endurance musculaire.	50 \$
--	--	-------

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Sur demande : 819 564-6350, poste 5333	Au choix : Capacité du dos et flexibilité, capacité aérobique, % de graisse, composition corporelle, force, endurance.	40 \$
--	--	-------

ESCALADE

Cours	Dates	Horaires	(périodes)	Remarques	Prix
Cours initiation moulINETTE et grimpe libre	18 fév. au 6 mai 22 fév. au 10 mai	Lun. 19 h 30 à 21 h 30 Ven. 19 h 30 à 21 h 30	(12) (12)	4 h de cours + 2 h d'accréditation. + 9 semaines de grimpe libre 2 h 30. Matériel inclus.	155 \$
Grimpe libre	18 fév. au 6 mai 22 fév. au 10 mai	Lun. 19 h à 21 h 30 Ven. 19 h à 21 h 30	(12) (12)	Grimpe libre : Accès à la paroi d'escalade pour durée de 2 h 30. Moniteur présent à chaque séance. (Chaque participant doit avoir son accréditation du CAP). Matériel non inclus mais disponible en location.	1F 90 \$ 2F 155 \$
Validation d'accréditation		Lun. 19 h à 19 h 30 Ven. 19 h à 19 h 30		Sur présentation d'une carte d'accréditation d'un autre centre d'escalade.	15 \$
Escalade familiale 1 adulte / 1 enfant	26 janv. au 23 mars	Sam. 10 h à 12 h	(5)	Séance d'escalade familiale supervisée par un moniteur permettant aux parents de faire grimper leurs enfants (13 ans et moins).	105 \$

39 ANS À VOTRE SERVICE!

Salle d'entraînement entièrement rénovée !!!

Salle d'entraînement

Un abonnement à la salle d'entraînement inclut les frais d'ouverture de dossier, le changement de programme ainsi que l'accès aux activités récréatives.

Activités récréatives

Un abonnement aux activités récréatives donne accès aux bains libres (dirigés et familiaux), aux plateaux de badminton libre et de basketball libre (salle de musculation non incluse). L'abonnement inclut les frais d'ouverture de dossier.

Tarifs spéciaux : des tarifs particuliers s'appliquent pour les enfants, les étudiants, les membres du personnel du Cégep, personne de + 55 ans et pour la ou le conjoint d'un membre.

Information disponible au CAP 819.564.6360

Tarifs et inscription : en personne au Centre de l'activité physique ou par téléphone au 819.564.6360

Modalité de paiement : l'inscription aux activités est payable en totalité au moment de l'inscription.

L'horaire du CAP et des activités récréatives est disponible en ligne à cegepsherbrooke.qc.ca (Services à la communauté / Centre de l'activité physique)

Location de plateaux

Entreprises, clubs sociaux, clubs sportifs, fêtes d'enfants

Pour vos événements spéciaux, vous pouvez réserver un gymnase, la piscine ou un autre local.

Renseignements : 819 564-6350, poste 5334

cégep
de Sherbrooke

cap
Centre
de l'activité
physique

INSCRIPTION EN LIGNE



<https://cegepsherbrooke-sport.omnivox.ca>

STATIONNEMENT AU CAP ET SUR LE CAMPUS DU CÉGEP DE SHERBROOKE

PAYANT

7 jours sur 7 de 6 h à 23 h

Vignettes disponibles avec inscription à un cours.

Non valide pour le personnel et les étudiants du Cégep.

Valide pour la période du cours seulement.

Stationnement K (derrière le CAP) (coût administratif : 5 \$)

INTERDIT

7 jours sur 7 de 23 h à 6 h

Renseignements au guichet du CAP. Le service de sécurité de la Ville de Sherbrooke est mandaté pour l'application des règles de stationnement.