



INSCRIPTION  
EN LIGNE

[www.cegepssherbrooke.qc.ca/capinscription](http://www.cegepssherbrooke.qc.ca/capinscription)



## Programmation AUTOMNE 2014

### INFORMATION ET INSCRIPTION

9 h à 21 h, en semaine

9 h à 16 h, fin de semaine

Sur place au 355, rue du Cégep

Par téléphone au : 819-564-6360

Par courriel : [cap@cegepssherbrooke.qc.ca](mailto:cap@cegepssherbrooke.qc.ca)

# NOS NOUVEAUTÉS

## AUTOMNE 2014

- Un abonnement annuel à la salle de musculation au tarif régulier (324 \$) inclut l'inscription à 6 cours de groupe des programmes d'aquaforme et de conditionnement physique par année (2 cours par programmation du CAP, 2 à l'automne, 2 à l'hiver et 2 au printemps).
- Spinning, workout X-trème, Aqua Douceur, Aqua Bootcamp - p. 9 et p. 10
- Programme d'activités pour les futures et nouvelles mamans - p. 11

### ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES : BAIN LIBRE, BADMINTON ET BASKETBALL LIBRE

#### L'horaire des activités récréatives est disponible :

- En ligne au [www.cegepssherbrooke.qc.ca/CAP](http://www.cegepssherbrooke.qc.ca/CAP)
- Par téléphone : 819-564-6360
- En personne au guichet d'accueil du CAP

#### Carte récréative

10 accès / 40 \$ en vente au CAP

#### Abonnement mensuel aussi disponible

4, 6 et 10 mois

### Le CAP et les fêtes d'enfants



Le Centre de l'activité physique du Cégep de Sherbrooke offre aux parents l'organisation et l'animation de fêtes d'enfants à l'intérieur d'installations polyvalentes, encadrées par des moniteurs dynamiques et qualifiés. Ces activités sont aussi disponibles pour les équipes sportives.

#### Réervations : (819) 564-6360 poste 5334

\*Nombre de places limitées en fonction des disponibilités de plateaux. Réservez tôt!

### Horaire et disponibilité

#### Du 22 août 2014 au 21 juin 2015

Le CAP accueille les groupes les vendredis entre 17 h 30 et 22 h ainsi que les samedis et dimanches entre 11 h et 17 h. Aussi disponible les lundis 1<sup>er</sup> septembre 2014, 13 octobre 2014 et 15 janvier 2015.

#### Tarif (taxes incluses)

110 \$ pour 8 enfants et moins  
9 \$ par enfant supplémentaire  
(NOUVEAU) 3 heures de salle privée

Forfaits clés en main disponibles : Aquafête, fête des découvreurs, fête des sportifs et fête des aventuriers. Forfaits sur mesure aussi disponibles.

Informations complètes disponibles sur notre site Internet dans la section service : [www.cegepssherbrooke.qc.ca/cap](http://www.cegepssherbrooke.qc.ca/cap).







# ACTIVITÉS POUR ENFANTS

## DANSE ET GYMNASTIQUE

| Âges             | Dates              | Horaires   | (périodes)        | Remarques  | Prix         |
|------------------|--------------------|--|-------------------|--|--------------|
| <b>JE DANSE</b>  |                    |  |                   |  |              |
| <b>3 à 5 ans</b> | 14 sept. au 9 nov. | <b>Dim.</b> 9 h à 9 h 45<br><b>Dim.</b> 10 h à 10 h 45<br><b>Dim.</b> 11 h à 11 h 45 | (8)<br>(8)<br>(8) | Exercices rythmiques de danse, de ronde et de comptines visant à favoriser le développement moteur, la créativité et la concentration.<br><br><b>Pas de cours le 2 novembre.</b> | <b>89 \$</b> |

|  |                    |   |                          |   |  |
|--|--------------------|---|--------------------------|---|--|
| <b>DÉVELOPPEMENT MOTEUR ET JEUX D'HABILÉTÉS</b>  |                    |   |                          |   |  |
| <b>2 à 3 ans</b>   | 12 sept. au 7 nov. | <b>Ven.</b> 16 h 45 à 17 h 30 (8)<br><b>Ven.</b> 17 h 45 à 18 h 30 (8)<br><b>Jeux libres Ven.</b> 18 h 45 à 19 h 30 (8) |                          | Ce cours a comme objectif le développement psychomoteur de l'enfant par des ateliers axés sur la coordination dynamique et des jeux inspirés de la gymnastique. La présence d'au moins un parent est requise.<br><br><b>Pas de cours les 31 octobre et 1<sup>er</sup> novembre.</b>                       | <b>89 \$</b><br><b>70 \$</b><br><u>Jeux libres</u> |
|  | 13 sept. au 8 nov. | <b>Sam.</b> 8 h 15 à 9 h<br><b>Sam.</b> 9 h 15 à 10 h<br><b>Sam.</b> 10 h 15 à 11 h<br><b>Sam.</b> 11 h 15 à 12 h       | (8)<br>(8)<br>(8)<br>(8) | Jeux libres : Cette nouvelle plage horaire permet aux parents et à leurs enfants d'utiliser le plateau et les équipements de façon libre sous la supervision d'un instructeur. L'inscription se fait au nom de l'enfant (1 inscription = 1 enfant + 1 parent).<br><br><b>Pas de séance le 31 octobre.</b> |  |
|  <p>Nos programmes sont harmonisés avec ceux du Club de gymnastique de Sherbrooke Sher-Gym. 819-823-8986 • www.sher-gym.ca</p> |                    |   |                          |   |  |

|  |                    |   |                                 |   |  |
|--|--------------------|---|---------------------------------|---|--|
| <b>GYMNASTIQUE ET PSYCHOMOTRICITÉ</b>  |                    |   |                                 |   |  |
| <b>3 à 4 ans</b>   | 13 sept. au 8 nov. | <b>Sam.</b> 8 h 15 à 9 h<br><b>Sam.</b> 9 h 15 à 10 h<br><b>Sam.</b> 10 h 15 à 11 h<br><b>Sam.</b> 11 h 15 à 12 h<br><b>Jeux libres Sam.</b> 12 h 15 à 13 h | (8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8) | Ce cours réalisé sous forme de circuit gymnique vise l'acquisition d'habiletés psychomotrices et le développement des qualités physiques suivantes : équilibre, orientation spatiale, force musculaire et souplesse.<br><br><b>Pas de cours les 1<sup>er</sup> et 2 novembre.</b>   | <b>89 \$</b><br><b>70 \$</b><br><u>Jeux libres</u> |
|  | 14 sept. au 9 nov. | <b>Dim.</b> 8 h 15 à 9 h<br><b>Dim.</b> 9 h 15 à 10 h<br><b>Dim.</b> 10 h 15 à 11 h<br><b>Dim.</b> 11 h 15 à 12 h<br><b>Jeux libres Dim.</b> 12 h 15 à 13 h | (8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8) | Jeux libres : Cette nouvelle plage horaire permet aux parents et à leurs enfants d'utiliser le plateau et les équipements de façon libre sous la supervision d'un instructeur. L'inscription se fait au nom de l'enfant (1 inscription = 1 enfant + 1 parent).<br><br><b>Pas de séances les 1<sup>er</sup> et 2 novembre.</b> |  |
|  <p>Nos programmes sont harmonisés avec ceux du Club de gymnastique de Sherbrooke Sher-Gym. Les enfants de plus de 4 ans peuvent s'inscrire au programme Bout'choux offert chez Sher-Gym. 819-823-8986 • www.sher-gym.ca</p> |                    |   |                                 |   |  |

ENFANTS ET ADOS

# SPORTS DE COMBAT

## COURSE À OBSTACLES


| Âges   | Dates   | Horaires  | (périodes)                 | Remarques   | Prix   |
|--|---|---|----------------------------|---|--------|
| AÏKIDO   |   |   |                            |   |        |
| 9 à 15 ans   | 12 sept. au 21 nov.   | Ven. 18 h à 19 h  | (10)                       | <p>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 la pratique de 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.</p> <p><b>Pas de cours le 31 octobre.</b></p>  | 90 \$  |
| KARATÉ   |   |   |                            |   |        |
| 4-5 ans Initiation<br>6-12 ans Débutant  | 14 sept. au 30 nov.   | <p>Dim. 8 h à 9 h<br/>Dim. 9 h à 10 h</p>   | <p>(10)<br/>(10)</p>       | <p>Art martial visant le développement du corps et de l'esprit. Apprentissage par la pratique des techniques sur coussin de frappe, de mises en situation, de jeux et de combats simulés. Favorise la concentration, l'écoute et la confiance en soi.</p>   | 90 \$  |
| Parent / Enfant<br>Débutant  |  | <p>Dim. 10 h à 11 h</p> <p>Instructeur :<br/>Alexandre Bouchard<br/>819-679-1699<br/>info@artsmartiauxsherbrooke.com<br/>www.artsmartiauxsherbrooke.com</p> | (10)                       | <p>L'inscription se fait au nom de l'enfant<br/>(1 inscription = 1 enfant + 1 parent).</p> <p><b>Pas de cours les 19 octobre et 2 novembre.</b></p> <p>Kimono non inclus.<br/>En vente auprès de l'instructeur :<br/>50 \$ enfant / 55 \$ adulte.</p> <p><i>Possibilité de location sur place : 2,50 \$/jour.</i></p>   |        |
| JUDO   |   |   |                            |   |        |
| 6-9 ANS  | 13 sept. au 13 déc.   | Sam. 9 h à 10 h   | (14)                       | <p>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.</p>  | 120 \$ |
| 10-13 ANS  | 8 sept. au 13 déc.  | <p>Sam. 10 h à 11 h<br/>Lun. 18 h 30 à 19 h 30<br/>Mer. 18 h à 19 h</p>   | <p>(41)</p>                | <p><b>Judogi non inclus.</b><br/><b>Possibilité de location sur place : 2,50 \$/jour avec le CAP ou auprès de l'instructeur (coût variable).</b></p>  | 165 \$ |
| COURSE À OBSTACLES  NOUVEAU |   |   |                            |   |        |
| 5 à 8 ans<br>9 à 11 ans<br>12 à 15 ans   | 12 sept. au 7 nov.  | <p>Ven. 17 h à 17 h 50<br/>Ven. 18 h à 18 h 50<br/>Ven. 19 h à 19 h 50</p>  | <p>(8)<br/>(8)<br/>(8)</p> | <p>Séances de mise en forme pour jeunes visant le développement de l'agilité, la coordination, l'équilibre, la vitesse, l'endurance et la force relative au poids corporel au moyen de la course à obstacles.</p> <p>Divisées en quatre étapes, les séances incluent : un échauffement, une phase d'exercices techniques et de vitesse, une phase d'endurance ainsi qu'un retour au calme.</p> <p>Les jeunes apprendront les techniques relatives à la course à pied et au franchissement d'obstacles (franchir un mur, grimper sur un câble, lancer un objet avec précision, etc.) tout en développant de façon très complète leur condition physique.</p> <p><b>Pas de cours le 31 octobre.</b></p> | 89 \$  |



## ENFANTS ET ADOS ESCALADE FORMATION

| Âges  | Dates               | Horaires  | (périodes) | Remarques   | Prix                          |
|---|---------------------|---|------------|---|-------------------------------|
| <b>ESCALADE</b>   |                     |   |            |   |                               |
| <b>8 à 11 ans</b><br><b>12 à 15 ans</b>                 | 13 sept. au 8 nov.  | <b>Sam. 9 h à 10 h 30</b><br><b>Sam. 10 h à 11 h 30</b> | (8)<br>(8) | Cours d'initiation à l'escalade favorisant l'apprentissage des manœuvres d'assurage, des techniques de grimpe et de l'utilisation sécuritaire de l'équipement<br><br><b>Pas de cours le 1<sup>er</sup> novembre.</b><br><b>Matériel inclus.</b>   | <b>89 \$</b><br><b>100 \$</b> |
| <b>Escalade familiale</b><br><b>1 adulte / 1 enfant</b> | 26 avril au 14 juin | <b>Sam. 10 h 30 à 12 h</b>                              | (8)        | Séance d'escalade familiale supervisée par un moniteur permettant aux parents de faire grimper leurs enfants (13 ans et moins). L'inscription se fait au nom de l'enfant (1 inscription = 1 enfant + 1 parent).<br><br><b>Pas de cours le 1<sup>er</sup> novembre.</b><br><b>Matériel inclus.</b> | <b>125 \$</b>                 |

### FORMATION ANIMATEUR ESCALADE (STRUCTURE ARTIFICIELLE D'ESCALADE)

|  |                |                                |     |  |               |
|--|----------------|--------------------------------|-----|--|---------------|
| En collaboration avec :<br>  | 13 et 14 sept. | <b>Sam. et dim. 8 h à 17 h</b> | (2) | <b>Préalables :</b><br>- Détenir une accréditation d'un centre d'escalade ou une formation d'autonomie en moulINETTE d'une école d'escalade reconnue;<br>- Être âgé de 16 ans et plus;<br>- Détenir un équipement de base qui respecte les normes; 6 mois d'expérience en escalade;<br>- Le tarif inclut le brevet (FQME) ainsi que le manuel de formations. | <b>250 \$</b> |
| Cette formation du Programme québécois de formation en escalade de la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME) vise à former des animateurs capables d'assurer l'encadrement de groupes. |                |                                |     |  |               |

### ATELIERS DE GARDIENNAGE

|   |                          |   |            |   |              |
|---|--------------------------|---|------------|---|--------------|
| <b>Auto-gardiennage</b><br><b>8 ½ à 11 ans</b>        | 13 oct.<br>22 et 29 nov. | <b>Lun. 9 h à 16 h</b><br><b>Sam. 13 h à 16 h</b> | (1)<br>(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. | <b>65 \$</b> |
| <b>Formation de gardiennage</b><br><b>11 à 14 ans</b> | 13 oct.<br>6 et 13 déc.  | <b>Lun. 8 h à 17 h</b><br><b>Sam. 13 h à 17 h</b> | (1)<br>(2) | Programme pour aider les jeunes de 11 à 14 ans à devenir de bons gardiens d'enfants.  | <b>85 \$</b> |

### ASSISTANT MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE

|                    |  |  |  |   |               |
|--------------------|--|--|--|---|---------------|
| <b>15 ans et +</b> | 6 et 7 sept.<br>13 et 14 sept.<br>20 et 21 sept. | <b>Sam. et dim. 9 h à 17 h</b><br><b>Sam et dim. 13 h à 17 h</b><br><b>Sam et dim. 13 h à 17 h</b> |  | Enseignement de compétences pédagogiques : méthodes d'enseignement, principes physiques, progression et supervision sécuritaire, permettant à l'assistant d'enseigner des leçons sous la supervision d'un moniteur de sécurité aquatique.<br><br>Guide de l'assistant-moniteur de sécurité aquatique (60 \$) obligatoire en vente au CAP.<br><br><b>(30 h, plus 12 h de stage : 16 places disponibles)</b><br><b>Préalables : être âgé de 15 ans et plus et détenir la certification Croix de Bronze.</b><br><br>* Possibilité de faire ses stages au CAP (nombre de places limitées)<br>* L'instructeur fournira un horaire détaillé de la formation au premier cours. | <b>220 \$</b> |
|--------------------|--|--|--|---|---------------|

### MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE

Pour la session automne 2014, la formation Moniteur de sécurité aquatique sera assurée par le Service du sport et de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke.  
Pour de plus amples renseignements ou pour une inscription : Tél. : 819-821-7585 Internet : [www.usherbrooke.ca/sport](http://www.usherbrooke.ca/sport)



# ENFANTS ET ADOS

## PISCINE

| Âges | Dates | Horaires | (périodes) | Remarques | Prix |
|------|-------|----------|------------|-----------|------|
|------|-------|----------|------------|-----------|------|

### BÉBÉ DÉCOUVRE L'EAU

|   |                    |  |            |   |       |
|---|--------------------|--|------------|---|-------|
| <b>4 à 18 mois</b><br>Kiki l'hippocampe | 18 sept. au 6 nov. | <b>Jeu.</b> 13 h 30 à 14 h<br><b>Jeu.</b> 14 h à 14 h 30 | (8)<br>(8) | Pour les enfants de 4 mois et plus pouvant se lever la tête.<br><i>*Possibilité de laisser votre poussette sur le bord de la piscine.</i> | 80 \$ |
|---|--------------------|--|------------|---|-------|



### NATATION ANIM'EAU

|   |  |  |  |  |       |
|---|--|--|--|--|-------|
| <b>12 à 24 mois</b><br>Craby le crabe et<br>Wiggy la pieuvre    | 12 sept. au 7 nov.<br>13 sept. au 8 nov.<br>14 sept. au 9 nov. | <b>Ven.</b> 16 h 30 à 17 h<br><b>Ven.</b> 17 h à 17 h 30<br><b>Sam.</b> 10 h à 10 h 30<br><b>Sam.</b> 10 h 30 à 11 h<br><b>Dim.</b> 8 h 30 à 9 h<br><b>Dim.</b> 10 h à 10 h 30<br><b>Dim.</b> 10 h 30 à 11 h                             | (8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)        | <p><b>Anim'eau</b></p> <p>Voilà un programme qui renouvelle et dynamise l'activité aquatique destinée aux parents et à leurs enfants d'âge préscolaire.</p> <p>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><b>Un parent ou une personne responsable accompagne l'enfant dans l'eau.</b></p> <p><b>Pas de cours les 31 octobre, 1<sup>er</sup> et 2 novembre.</b><br/><b>Casque de bain obligatoire pour tous.</b></p> | 80 \$ |
| <b>2 à 3 ans</b><br>Prunta la tortue<br>et Waldo le canard      | 12 sept. au 7 nov.<br>13 sept. au 8 nov.<br>14 sept. au 9 nov. | <b>Ven.</b> 16 h 30 à 17 h<br><b>Ven.</b> 17 h 30 à 18 h<br><b>Sam.</b> 9 h à 9 h 30<br><b>Sam.</b> 10 h à 10 h 30<br><b>Sam.</b> 11 h à 11 h 30<br><b>Dim.</b> 9 h à 9 h 30<br><b>Dim.</b> 10 h à 10 h 30<br><b>Dim.</b> 11 h à 11 h 30 | (8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8) |  |       |
| <b>3 à 4 ans</b><br>Charlie la grenouille<br>et Ploush l'otarie | 12 sept. au 7 nov.<br>13 sept. au 8 nov.<br>14 sept. au 9 nov. | <b>Ven.</b> 17 h à 17 h 30<br><b>Ven.</b> 18 h à 18 h 30<br><b>Sam.</b> 9 h 30 à 10 h<br><b>Sam.</b> 10 h 30 à 11 h<br><b>Dim.</b> 8 h 30 à 9 h<br><b>Dim.</b> 9 h 30 à 10 h<br><b>Dim.</b> 11 h à 11 h 30                               | (8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8) |  |       |
| <b>4 à 5 ans</b><br>Chopin le pingouin                          | 12 sept. au 7 nov.<br>13 sept. au 8 nov.<br>14 sept. au 9 nov. | <b>Ven.</b> 17 h 30 à 18 h<br><b>Ven.</b> 18 h à 18 h 30<br><b>Sam.</b> 9 h à 9 h 30<br><b>Sam.</b> 9 h 30 à 10 h<br><b>Sam.</b> 11 h à 11 h 30<br><b>Dim.</b> 9 h à 9 h 30<br><b>Dim.</b> 9 h 30 à 10 h<br><b>Dim.</b> 10 h 30 à 11 h   | (8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8) |  |       |



### JUNIOR 1





|                   |  |  |                                 |  |       |
|-------------------|--|--|---------------------------------|--|-------|
| <b>5 ans et +</b> | 12 sept. au 7 nov.<br>13 sept. au 8 nov.<br>14 sept. au 9 nov. | <b>Ven.</b> 16 h 30 à 17 h<br><b>Sam.</b> 9 h à 9 h 30<br><b>Sam.</b> 11 h 30 à 12 h<br><b>Dim.</b> 8 h 30 à 9 h<br><b>Dim.</b> 12 h à 12 h 30 | (8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8) | Pour les enfants de 5 ans et plus.<br>Aucune expérience requise. Aucun parent dans l'eau.<br>Pour les enfants ayant une crainte de l'eau, le cours Anim'eau 4-5 est fortement conseillé. <p><b>Pas de cours les 31 octobre, 1<sup>er</sup> et 2 novembre.</b><br/><b>Casque de bain obligatoire.</b></p> | 80 \$ |
|-------------------|--|--|---------------------------------|--|-------|

### JUNIOR 2

|                   |  |  |  |  |       |
|-------------------|--|--|--|--|-------|
| <b>6 ans et +</b> | 12 sept. au 7 nov.<br>13 sept. au 8 nov.<br>14 sept. au 9 nov. | <b>Ven.</b> 17 h à 17 h 45<br><b>Ven.</b> 18 h 30 à 19 h 15<br><b>Sam.</b> 9 h 30 à 10 h 15<br><b>Sam.</b> 11 h à 11 h 45<br><b>Dim.</b> 9 h à 9 h 45<br><b>Dim.</b> 10 h 30 à 11 h 15 | (8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(8)<br>(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 de se déplacer en eau profonde avec une aide flottante et de nager sur une distance de 5 m de façon continue). <p><b>Pas de cours les 31 octobre, 1<sup>er</sup> et 2 novembre.</b><br/><b>Casque de bain obligatoire.</b></p> | 80 \$ |
|-------------------|--|--|--|--|-------|



## (SUITE) PISCINE

| Âges  | Dates              | Horaires                      | (périodes) | Remarques  | Prix                                |
|---|--------------------|-------------------------------|------------|--|-------------------------------------|
| JUNIOR 3-4  |                    |                               |            |  |                                     |
| <br><b>5 ans et +</b>   | 12 sept. au 7 nov. | <b>Ven.</b> 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 (être à l'aise dans l'eau profonde, capable de nager sur une distance de 10 m et nager le crawl sur 5 m).<br><br><b>Pas de cours les 31 octobre, 1<sup>er</sup> et 2 novembre.</b><br><b>Casque de bain obligatoire.</b>  | <b>80 \$</b>                        |
|   | 13 sept. au 8 nov. | <b>Sam.</b> 10 h 15 à 11 h    | (8)        |  |                                     |
|   |                    | <b>Sam.</b> 11 h 45 à 12 h 30 | (8)        |  |                                     |
|   | 14 sept. au 9 nov. | <b>Dim.</b> 9 h 45 à 10 h 30  | (8)        |  |                                     |
|   |                    | <b>Dim.</b> 11 h 15 à 12 h    | (8)        |  |                                     |
| JUNIOR 5-6  |                    |                               |            |  |                                     |
| <br><b>6 ans et +</b>   | 12 sept. au 7 nov. | <b>Ven.</b> 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).<br><br><b>Pas de cours les 31 octobre, 1<sup>er</sup> et 2 novembre.</b><br><b>Casque de bain obligatoire.</b>   | <b>80 \$</b>                        |
|   | 13 sept. au 8 nov. | <b>Sam.</b> 9 h à 9 h 55      | (8)        |  |                                     |
|   |                    | <b>Sam.</b> 11 h à 11 h 55    | (8)        |  |                                     |
|   | 14 sept. au 9 nov. | <b>Dim.</b> 9 h à 9 h 55      | (8)        |  |                                     |
|   |                    | <b>Dim.</b> 11 h à 11 h 55    | (8)        |  |                                     |
| JUNIOR 7-8  |                    |                               |            |  |                                     |
| <br><b>7 ans et +</b> | 12 sept. au 7 nov. | <b>Ven.</b> 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).<br><br><b>Pas de cours les 31 octobre, 1<sup>er</sup> et 2 novembre.</b><br><b>Casque de bain obligatoire.</b>  | <b>80 \$</b>                        |
|   | 13 sept. au 8 nov. | <b>Sam.</b> 8 h à 8 h 55      | (8)        |  |                                     |
|   |                    | <b>Sam.</b> 10 h à 10 h 55    | (8)        |  |                                     |
|   | 14 sept. au 9 nov. | <b>Dim.</b> 10 h à 10 h 55    | (8)        |  |                                     |
| JUNIOR 9-10   |                    |                               |            |  |                                     |
| <br><b>8 ans et +</b> | 12 sept. au 7 nov. | <b>Ven.</b> 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).<br><br><b>Pas de cours les 31 octobre, 1<sup>er</sup> et 2 novembre.</b><br><b>Casque de bain obligatoire.</b> | <b>80 \$</b>                        |
|   | 13 sept. au 8 nov. | <b>Sam.</b> 8 h à 8 h 55      | (8)        |  |                                     |
|   | 14 sept. au 9 nov. | <b>Dim.</b> 11 h à 11 h 55    | (8)        |  |                                     |
|   |                    |                               |            |  |                                     |
| NATATION ADOLESCENT 10 À 15 ANS   |                    |                               |            |  |                                     |
| <b>Cours débutant</b>   | 12 sept. au 7 nov. | <b>Ven.</b> 19 h à 19 h 55    | (8)        | Apprentissage des différents styles de nage.<br>Possibilité de combiner ce cours avec une séance d'entraînement intermédiaire pour 45 \$ de plus.<br><br><b>Pas de cours le 31 octobre.</b>  | <b>90 \$</b>                        |
| <b>Entraînement intermédiaire et avancé</b>   | 13 sept. au 8 nov. | <b>Sam.</b> 12 h 15 à 13 h 25 | (8)        | Perfectionnement des styles de nage sous forme d'entraînement dirigé.<br><br><i>Possibilité de combiner les deux journées au tarif 2 fois par semaine (135 \$).</i><br><br><b>Pas d'entraînement les 1<sup>er</sup> et 2 novembre.</b><br><b>Nombre de places limitées. Casque de bain obligatoire.</b>  | <b>1F 90 \$</b><br><b>2F 135 \$</b> |
|   | 14 sept. au 9 nov. | <b>Dim.</b> 12 h 15 à 13 h 25 | (8)        |  |                                     |

### COURS PRIVÉS DE NATATION

Cours privés de 50 minutes en fonction de vos objectifs avec un instructeur de natation.

| PRIVÉ (1 pers.)  | SEMI-PRIVÉ (2 pers. max.) | Les dates et l'heure des cours sont déterminées au moment de la réservation en fonction de votre disponibilité, de l'instructeur et de la piscine.<br><br>Les tarifs incluent les taxes. Places limitées. |
|------------------|---------------------------|---|
| 1 cours • 45 \$  | 1 cours • 60 \$           |   |
| 3 cours • 120 \$ | 3 cours • 160 \$          |   |
| 5 cours • 180 \$ | 5 cours • 240 \$          |   |



Informations et réservations : cap@cegepshebrooke.qc.ca • 819.564-6360, poste 5334

ENFANTS ET ADOS

# SAUVETAGE FORMATION

| Âges                               | Dates   | Horaires   | (périodes) | Remarques  | Prix   |
|------------------------------------|---|--|------------|--|--------|
| ÉTOILE DE BRONZE                   |   |  |            |  |        |
|                                    | 3 au 24 oct.<br>4 au 25 oct.                        | Ven. 19 h à 21 h 30<br>Sam. 11 h à 13 h 30   | (4)<br>(4) | Cours préparatoire à la médaille de bronze visant à prendre en charge et à garder sous contrôle une situation d'urgence.<br>Inclus : certification de la Société de sauvetage.<br><b>Préalable : nager 100 m de façon continue.</b>  | 95 \$  |
| MÉDAILLE DE BRONZE                 |   |  |            |  |        |
| Intensif                           | 5 au 21 sept.<br>10 au 18 oct.                      | Ven. 18 h à 22 h<br>Sam. et dim. 13 h à 17 h<br>Ven. 18 h à 22 h<br>Sam. 9 h à 17 h<br>Dim. 9 h à 17 h<br>Lun. 9 h à 17 h<br>Sam. 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 (22 \$) en vente au CAP. <b>(25 h excluant l'examen final)</b><br><b>Préalables : Être âgé de 13 ans ou détenir le certificat Étoile de Bronze. Démontrer les habiletés et connaissances du Junior 10 de la Croix-Rouge au premier cours.</b><br><i>* Des frais seront appliqués advenant qu'un candidat n'ait pas les acquis nécessaires pour suivre la formation.</i><br><i>* L'instructeur fournira un horaire détaillé de la formation au premier cours.</i>                                 | 225 \$ |
| Intensif                           | 2 au 5 janv.<br>+ 10 janv.                          | Ven. au lun. 9 h à 17 h<br>Sam. 9 h à 17 h   |            |  |        |
| CROIX DE BRONZE                    |   |  |            |  |        |
|                                    | 26 sept. au 13 oct.                                 | Ven. 18 h à 22 h<br>Sam. et dim. 13 h à 17 h<br>Lun. 13 oct. 13 h à 17 h (Examen)  |            | Formation axée sur les habiletés aquatiques, les premiers soins ainsi que la reconnaissance et le sauvetage. Préalable au cours sauveteur national.<br>Manuel canadien de sauvetage (45 \$) et masque de poche (22 \$) en vente au CAP. <b>(30 h excluant l'examen final)</b><br><b>Préalable : médaille de bronze.</b><br><i>* L'instructeur fournira un horaire détaillé de la formation au premier cours.</i>   | 235 \$ |
| PREMIERS SOINS-GÉNÉRAL             |   |  |            |  |        |
|                                    | 1 <sup>er</sup> et 2 nov.<br>13 et 14 déc.          | Sam. et dim. 8 h à 17 h  |            | Apprentissage des premiers soins de base. Manuel canadien de premiers soins (20 \$) et masque de poche (22 \$) obligatoires en vente au CAP. <b>(16 h)</b><br><b>Préalable au cours sauveteur national.</b>  | 95 \$  |
| SAUVETEUR NATIONAL                 |   |  |            |  |        |
| Intensif                           | 21 nov. au 14 déc.<br>2 au 5 janv.<br>9 au 11 janv. | Ven. 18 h à 22 h<br>Sam. et dim. 13 h à 17 h<br>Ven. au lun. 9 h à 17 h<br>Ven. 18 h à 22 h<br>Sam. et dim. 9 h à 17 h                       |            | Apprendre les techniques fondamentales de même que les principes décisionnels de sauvetage qui aideront le surveillant-sauveteur à évaluer diverses situations en fonction du milieu aquatique et à s'y adapter.<br>Manuel Alerte (45 \$) et masque de poche (22 \$) obligatoires en vente au CAP. <b>(40 h excluant l'examen final)</b><br><b>Préalables : être âgé de 16 ans, détenir les certificats Croix de Bronze et Premiers soins.</b><br><i>* Des frais seront appliqués à un candidat qui ne possède pas les préalables requis.</i><br><i>* L'instructeur fournira un horaire détaillé de la formation au premier cours.</i> | 305 \$ |
| REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL |   |  |            |  |        |
|                                    | 5 sept.<br>31 oct.<br>19 déc.                       | Ven. 17 h à 22 h<br>Ven. 17 h à 22 h<br>Ven. 17 h à 22 h   |            | <b>Inscription obligatoire.</b><br>À apporter pour la requalification :<br>- Brevet Sauveteur national le plus récent;<br>- Masque de poche;<br>- Gants chirurgicaux;<br>- Maillot de bain et cadenas;<br>- Manuel canadien de premiers soins;<br>- Sifflet.<br><b>Minimum de 8 participants.</b>  | 95 \$  |





# ADULTES FORMATION AÉROBIE

| Activités   | Dates               | Horaires  | (périodes)                                   | Remarques  | Prix  |
|---|---------------------|---|--|--|---|
| CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN GROUPE  |                     |   |  |  |   |
| <b>Abdo-fessiers</b><br><b>Ent. en gymnase</b><br><b>Zumba</b><br><b>X-trème</b>                              | 8 sept. au 17 nov.  | <b>Lun.</b> 17 h à 17 h 55<br><b>Lun.</b> 17 h 30 à 18 h 25<br><b>Lun.</b> 18 h 30 à 19 h 25<br><b>Lun.</b> 19 h 30 à 20 h 25   | (11)<br>(11)<br>(11)<br>(11)                 | <b>Abdo-fessiers</b> : Travail aérobique modéré suivi d'un travail intermédiaire pour les groupes musculaires visés (ventre, fesses et cuisses).<br><b>Ent. en gymnase</b> : Exercices réalisés sous forme de circuit, de jeux collectifs et de certains sports visant l'amélioration de la condition physique.<br><b>Zumba</b> : Une façon captivante de s'entraîner à travers des chorégraphies inspirées de musiques et de danses internationales. Les enchaînements tonifient les jambes, les fessiers, les abdominaux et les bras. Apportez le Sud chez vous!<br><b>X-trème</b> : Entraînement de type workout d'intensité élevée, axé sur le travail en endurance musculaire. Une base en aérobic est recommandée.<br><b>Spinning</b> : Entraînement dynamique sur vélo stationnaire.<br><b>Ent. athlétique</b> : Entraînement axé sur l'endurance musculaire, la force musculaire, la puissance musculaire, l'endurance cardiovasculaire, la coordination, l'agilité, la vitesse, la flexibilité, la précision et l'équilibre. Détenir un minimum d'expérience en entraînement de musculation ou dans le domaine sportif est préférable.<br><b>Step</b> : Activité aérobique et musculaire exécutée sur une musique entraînante à l'aide d'une marche ajustable en hauteur, afin d'ajuster l'intensité de l'activité.<br><b>Yoga</b> : Activité consistant en diverses méthodes et techniques impliquant le corps, la respiration et le mental.<br><b>Mix</b> : Ensemble d'exercices simples de workout avec steps-slides, poids libres et élastiques favorisant un entraînement varié à la fois aérobique et musculaire.<br><b>Matin express</b> : Entraînement matinal sous forme de circuit. Idéal pour commencer sa journée en force.<br><b>Entraînement en boxe</b> : Séance de conditionnement physique basé sur les qualités athlétiques du boxeur.<br><b>Boot camp</b> : Entraînement dynamique sous forme de circuit qui consiste en un enchaînement d'exercices cardiovasculaires et musculaires. | 1F <b>97 \$</b><br>2F <b>117 \$</b><br>3F <b>137 \$</b><br>4F <b>157 \$</b> |
| <b>Spinning</b><br><b>Ent. athlétique</b><br><b>Step</b><br><b>Abdo-fessiers</b><br><b>Yoga</b><br><b>Mix</b> | 9 sept. au 18 nov.  | <b>Mar.</b> 7 h à 7 h 45<br><b>Mar.</b> 16 h 30 à 17 h 25<br><b>Mar.</b> 17 h 30 à 18 h 25<br><b>Mar.</b> 17 h 30 à 18 h 25<br><b>Mar.</b> 18 h 30 à 19 h 25<br><b>Mar.</b> 19 h 30 à 20 h 25 | (11)<br>(11)<br>(11)<br>(11)<br>(11)<br>(11) |  |   |
| <b>Matin express</b><br><b>Ent. en gymnase</b><br><b>Zumba</b><br><b>Mix</b><br><b>Ent. boxe</b>              | 10 sept. au 19 nov. | <b>Mer.</b> 7 h à 7 h 45<br><b>Mer.</b> 17 h 30 à 18 h 25<br><b>Mer.</b> 17 h 30 à 18 h 25<br><b>Mer.</b> 18 h 30 à 19 h 25<br><b>Mer.</b> 19 h 30 à 20 h 25                                  | (11)<br>(11)<br>(11)<br>(11)<br>(11)         |  |   |
| <b>Spinning</b><br><b>Boot camp</b><br><b>Ent. boxe</b><br><b>Yoga</b><br><b>Abdo-fessiers</b>                | 11 sept. au 20 nov. | <b>Jeu.</b> 7 h à 7 h 45<br><b>Jeu.</b> 17 h 30 à 18 h 25<br><b>Jeu.</b> 17 h 30 à 18 h 25<br><b>Jeu.</b> 18 h 30 à 19 h 25<br><b>Jeu.</b> 18 h 30 à 19 h 25                                  | (11)<br>(11)<br>(11)<br>(11)<br>(11)         |  |   |
| NOUVEAU   |                     |   |  |  |   |
| COURSE À OBSTACLES  |                     |   |  |  |   |
| NOUVEAU   | 3 nov. au 15 déc.   | <b>Lun.</b> 19 h à 19 h 55<br><b>Lun.</b> 20 h à 20 h 55  | (7)<br>(7)                                   | Séances d'entraînement spécifiques à la course à obstacles supervisées par Jean-François Gagné, entraîneur et athlète de course à obstacles ainsi que par les membres de l'équipe de course à obstacles S-QUAD.<br><br>Les séances consistent en des entraînements techniques et physiques sur obstacles. Les entraînements comprennent un volet technique au cours duquel vous apprendrez les techniques de base telles que le franchissement d'un mur, l'ascension sur câble, les méthodes efficaces pour ramper sous les barbelés et autres, ainsi qu'un volet physique qui consiste en un circuit qui simule une course à obstacles.   | 1F <b>85 \$</b>   |
|   | 6 nov. au 18 déc.   | <b>Jeu.</b> 19 h à 19 h 55<br><b>Jeu.</b> 20 h à 20 h 55  | (7)<br>(7)                                   |  | 2F <b>155 \$</b>  |

## LA TRIBUNE

**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

## ADULTES

## AQUATIQUE

| Activités   | Dates               | Horaires               | (périodes) | Remarques  | Prix      |
|---|---------------------|------------------------|------------|--|-----------|
| NATATION DES MAÎTRES  |                     |                        |            |  |           |
| NIVEAU 1  | 8 sept. au 17 nov.  | 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.<br>NIVEAU 2 : 1500-3000 m/séance. Entraînement spécialisé selon l'intérêt ou la discipline sportive. Perfectionnement technique (styles), virage, départ, endurance et vitesse.<br>NIVEAU 3 : Entraînement spécialisé pouvant préparer à la participation à des compétitions des maîtres. | 1F 105 \$ |
| NIVEAU 2  | 9 sept. au 18 nov.  | Mar. 19 h 30 à 20 h 45 | (11)       |  | 2F 125 \$ |
| NIVEAU 3  | 11 sept. au 20 nov. | Jeu. 19 h 30 à 20 h 45 | (11)       |  | 3F 145 \$ |
| * Les dates et les heures sont disponibles pour tous les niveaux. |                     |                        |            |  |           |

## NATATION ADULTES

|                      |                     |                               |      |   |              |
|----------------------|---------------------|-------------------------------|------|---|--------------|
| <b>Débutant</b>      | 10 sept. au 19 nov. | <b>Mer.</b> 19 h 30 à 20 h 25 | (11) | <b>Débutant</b> : Initiation à la natation. Apprentissage des techniques de base de la flottaison, de la respiration rythmée ainsi que la sécurité de base.<br><b>Intermédiaire</b> : Développement des styles de nage selon vos objectifs. Être à l'aise en eau profonde.<br><b>Avancé</b> : Perfectionnement des différents styles de nage. | <b>97 \$</b> |
| <b>Intermédiaire</b> |                     |                               |      |   |              |
| <b>Avancé</b>        |                     |                               |      |   |              |

## AQUAFORME

|                              |                     |   |      |   |                  |
|------------------------------|---------------------|---|------|---|------------------|
| <b>Aéro 35 ans +</b>         | 8 sept. au 17 nov.  | <b>Lun.</b> 16 h 30 à 17 h 25                     | (11) | <b>Aéro 35 ans +</b> : Enchaînement de mouvements aérobiques et musculaires, exécutés en eau peu profonde (profondeur 1,4 m). Pour personnes sédentaires.<br><b>Aérobic</b> : Enchaînement de mouvements coordonnés aérobiques et musculaires 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).<br><b>Jogging</b> : Entraînement sur musique en eau profonde, sans impact sur les articulations. Ce cours convient aux débutants et aux avancés et aide à développer la souplesse, l'endurance et la force.<br><b>Aqua Bootcamp</b> : Entraînement de groupe de type circuit en milieu aquatique. Intensité élevée.<br>Préalable : connaissance des styles de nage.<br><b>Aqua Douceur</b> : Enchaînement de mouvements aérobiques et musculaires sans impact sur les articulations. Ce cours est axé sur la relaxation et les étirements. | 1F <b>97 \$</b>  |
| <b>Aérobic</b>               | 9 sept. au 18 nov.  | <b>Lun.</b> 17 h 30 à 18 h 25 / 18 h 30 à 19 h 25 | (11) |   | 2F <b>117 \$</b> |
| <b>Jogging</b>               |                     | <b>Lun.</b> 17 h 30 à 18 h 25                     | (11) |   | 3F <b>127 \$</b> |
| <b>Aéro 35 ans +</b>         | 10 sept. au 19 nov. | <b>Mar.</b> 13 h 30 à 14 h 25                     | (11) | <b>Aérobic</b> : Enchaînement de mouvements coordonnés aérobiques et musculaires 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).<br><b>Jogging</b> : Entraînement sur musique en eau profonde, sans impact sur les articulations. Ce cours convient aux débutants et aux avancés et aide à développer la souplesse, l'endurance et la force.<br><b>Aqua Bootcamp</b> : Entraînement de groupe de type circuit en milieu aquatique. Intensité élevée.<br>Préalable : connaissance des styles de nage.<br><b>Aqua Douceur</b> : Enchaînement de mouvements aérobiques et musculaires sans impact sur les articulations. Ce cours est axé sur la relaxation et les étirements.  | 4F <b>147 \$</b> |
| <b>Aqua Bootcamp</b>         |                     | <b>Mar.</b> 17 h 30 à 18 h 25                     | (11) |   |                  |
| <b>Aérobic</b>               |                     | <b>Mar.</b> 18 h 30 à 19 h 25                     | (11) |   |                  |
| <b>Jogging</b>               |                     | <b>Mar.</b> 18 h 30 à 19 h 25                     | (11) | <b>Aérobic</b> : Enchaînement de mouvements coordonnés aérobiques et musculaires 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).<br><b>Jogging</b> : Entraînement sur musique en eau profonde, sans impact sur les articulations. Ce cours convient aux débutants et aux avancés et aide à développer la souplesse, l'endurance et la force.<br><b>Aqua Bootcamp</b> : Entraînement de groupe de type circuit en milieu aquatique. Intensité élevée.<br>Préalable : connaissance des styles de nage.<br><b>Aqua Douceur</b> : Enchaînement de mouvements aérobiques et musculaires sans impact sur les articulations. Ce cours est axé sur la relaxation et les étirements.  |                  |
| <b>Aéro 35 ans +</b>         | 11 sept. au 20 nov. | <b>Mer.</b> 9 h à 9 h 55                          | (11) |   |                  |
| <b>Aqua Douceur 50 ans +</b> |                     | <b>Mer.</b> 16 h 30 à 17 h 25                     | (11) |   |                  |
| <b>Aérobic</b>               |                     | <b>Mer.</b> 17 h 30 à 18 h 25 / 18 h 30 à 19 h 25 | (11) | <b>Aérobic</b> : Enchaînement de mouvements coordonnés aérobiques et musculaires 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).<br><b>Jogging</b> : Entraînement sur musique en eau profonde, sans impact sur les articulations. Ce cours convient aux débutants et aux avancés et aide à développer la souplesse, l'endurance et la force.<br><b>Aqua Bootcamp</b> : Entraînement de groupe de type circuit en milieu aquatique. Intensité élevée.<br>Préalable : connaissance des styles de nage.<br><b>Aqua Douceur</b> : Enchaînement de mouvements aérobiques et musculaires sans impact sur les articulations. Ce cours est axé sur la relaxation et les étirements.  |                  |
| <b>Jogging</b>               |                     | <b>Mer.</b> 17 h 30 à 18 h 25                     | (11) |   |                  |
| <b>Aéro 35 ans +</b>         |                     | <b>Jeu.</b> 14 h 30 à 15 h 25                     | (11) |   |                  |
| <b>Aqua Douceur 50 ans +</b> |                     | <b>Jeu.</b> 17 h 30 à 18 h 25                     | (11) | <b>Aérobic</b> : Enchaînement de mouvements coordonnés aérobiques et musculaires 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).<br><b>Jogging</b> : Entraînement sur musique en eau profonde, sans impact sur les articulations. Ce cours convient aux débutants et aux avancés et aide à développer la souplesse, l'endurance et la force.<br><b>Aqua Bootcamp</b> : Entraînement de groupe de type circuit en milieu aquatique. Intensité élevée.<br>Préalable : connaissance des styles de nage.<br><b>Aqua Douceur</b> : Enchaînement de mouvements aérobiques et musculaires sans impact sur les articulations. Ce cours est axé sur la relaxation et les étirements.  |                  |
| <b>Aérobic</b>               |                     | <b>Jeu.</b> 18 h 30 à 19 h 25                     | (11) |   |                  |
| <b>Jogging</b>               |                     | <b>Jeu.</b> 18 h 30 à 17 h 25                     | (11) |   |                  |
| <b>NOUVEAU</b>               |                     |   |      |   |                  |

## CHUS ACTIF ENCORE

|  |  |                            |      |  |                  |
|--|--|----------------------------|------|--|------------------|
|  | 8 sept. au 15 déc..<br>10 sept. au 17 déc. | <b>Lun.</b> 11 h à 12 h 30 | (15) | Programme de maintien en réadaptation cardiaque en collaboration avec l'équipe du CHUS-ACTIF permettant d'explorer de nouvelles méthodes d'entraînement et de nouvelles activités physiques.<br>Instructeur : Jean-Michel Diorio | 1F <b>175 \$</b> |
|  |  | <b>Mer.</b> 11 h à 12 h 30 | (15) |  | 2F <b>230 \$</b> |

## ESCALADE

|                                    |  |  |              |  |   |
|------------------------------------|--|--|--------------|--|---|
| <b>Cours initiation moulINETTE</b> | 12 sept. au 12 déc.                        | <b>Ven.</b> 19 h à 21 h                            | (11)         | <b>Cours initiation moulINETTE</b> : 4 h de cours + 2 h d'accréditation se déroulant durant les périodes de grimpe libre (3 périodes consécutives).<br>Le tarif inclut la location du matériel (pour la durée du cours seulement), la carte d'accréditation ainsi qu'une carte de 5 accès aux périodes de grimpe libre.<br><b>Grimpe libre</b> : Accès à la paroi d'escalade pour une durée de 2 h. Moniteur présent à chaque séance.<br>Chaque grimpeur doit avoir son accréditation du CAP en tout temps ainsi que sa carte d'accès.<br>Matériel non inclus, mais disponible en location.<br><b>Validation d'accréditation</b> : Sur présentation d'une carte d'accréditation d'un autre centre d'escalade. Le grimpeur doit passer un test démontrant ses aptitudes. À la suite de la passation du test, le grimpeur reçoit une carte d'accréditation. Le tarif inclut la carte d'accréditation, l'accès au mur d'escalade pour le test ainsi que la période de grimpe libre. | <b>100 \$</b>   |
| <b>Grimpe libre</b>                | 12 sept. au 12 déc.<br>13 sept. au 13 déc. | <b>Ven.</b> 19 h à 21 h<br><b>Sam.</b> 10 h à 12 h | (11)<br>(11) |  | 1F <b>12 \$</b>   |
| <b>Validation d'accréditation</b>  |  |  |              |  | <b>45 \$</b><br>carte 5 accès<br><b>80 \$</b><br>carte 10 accès |



ADULTES

# SPORTS DE COMBAT

## PROGRAMME PRÉNATAL

## PROGRAMME POSTNATAL

| Activités  | Dates  | Horaires   | (périodes)   | Remarques   | Prix   |
|--|--|--|--|---|--|
| JUDO   |  |  |  |   |  |
|    | 8 sept. au 8 déc.  | Lun. 19 h 30 à 21 h 30   | (14)   | Art martial qui consiste à déséquilibrer le partenaire par différents mouvements de jambes et de bras ou à l'immobiliser par différentes prises au corps.<br><br><b>Judogi non inclus</b><br><b>Possibilité de location sur place : 2,50 \$ / jour avec le CAP ou auprès de l'instructeur (coût variable).</b>  | 2F <b>225 \$</b>   |
|  | 10 sept. au 10 déc.  | Mer. 19 h à 21 h   | (14)   |   | 3F <b>245 \$</b>   |
|  | 12 sept. au 12 déc.  | Ven. 19 h à 21 h   | (14)   |   |  |
| AÏKIDO   |  |  |  |   |  |
| NIVEAU 1<br>NIVEAU 2   | 9 sept. au 11 déc.   | Mar. Jeu. 18 h à 19 h 30<br>Mar. Jeu. 19 h 30 à 21 h   | (28)<br>(28)   | Art martial consistant à tenter d'immobiliser un partenaire en bloquant ses articulations. Sport particulièrement bien adapté aux techniques d'autodéfense.   | <b>165 \$</b>  |
| PROGRAMME PRÉNATAL   |  |  |  |   |  |
| Cond. physique<br>Aquaforme<br>Aquaforme<br>Aquaforme<br>Aquaforme<br>Yoga<br>Musculation  | 8 sept. au 17 nov.<br><br>9 sept. au 18 nov.<br>10 sept. au 19 nov.<br>11 sept. au 20 nov.                       | Lun. 12 h 30 à 13 h 25<br>Lun. 18 h 30 à 19 h 25<br>Mar. 13 h 30 à 14 h 25<br>Mer. 18 h 30 à 19 h 25<br>Jeu. 14 h 30 à 15 h 25<br>Jeu. 17 h 30 à 18 h 25<br>En tout temps, selon l'horaire de la salle de musculation. | (11)<br>(11)<br>(11)<br>(11)<br>(11)<br>(11)                 | <b>Conditionnement physique en groupe</b> : Entraînement de groupe visant à tonifier le corps par des exercices cardiovasculaires et de musculation réalisés dans un environnement sécuritaire.<br><br><b>Aquaforme prénatal</b> : Conditionnement physique en piscine pour femmes enceintes désirant raffermir les muscles sollicités lors de l'accouchement (des abdominaux aux cuisses).<br><br><b>Yoga prénatal</b> : Discipline visant à développer le corps et l'esprit à l'aide d'exercices posturaux, de techniques de respiration et de relaxation. Le cours est spécifiquement axé sur la femme enceinte.<br><br><b>Musculation</b> : Programme d'entraînement en salle personnalisé et supervisé. Exercices aérobiques et musculaires préparatoires à l'accouchement. Important : prendre rendez-vous avec nos kinésiologues avant votre première visite au 819-564-6350 poste 5333.   | 1F <b>97 \$</b><br>2F <b>117 \$</b><br>3F <b>137 \$</b><br>4F <b>157 \$</b>  |
| Les participantes devant accoucher en cours de session se verront rembourser, sans pénalité, les cours qui n'ont pas été suivis (avec un avis de 15 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 disponibles.<br><b>Renseignements</b> : 819-564-6360 |  |  |  |   |  |
| PROGRAMME POSTNATAL  |  |  |  |   |  |
| Aquapoussette<br><br>Cardio<br>maman/bambino<br>En forme avec bébé<br>Cardio<br>maman/bambino<br>Musculation   | 8 sept. au 17 nov.<br><br>9 sept. au 18 nov.<br>11 sept. au 20 nov.<br>12 sept. au 21 nov.<br>8 sept. au 21 nov. | Lun. 9 h 30 à 10 h 25<br>Lun. 10 h 30 à 11 h 25<br>Mar. 9 h 30 à 10 h 25<br><br>Jeu. 10 h 30 à 11 h 25<br>Ven. 10 h à 10 h 55<br><br>Lun. au ven. 8 h 30 à 11 h 30<br>Sam et dim. 9 h à 15 h 30                        | (11)<br>(11)<br>(11)<br><br>(11)<br>(11)<br><br>(11)<br>(11) | <b>Aquapoussette</b> : Confortablement installé dans une poussette aquatique, votre enfant vous accompagnera tout au long de votre cours d'aquaforme. Bébé de 4 à 24 mois.<br><i>*Possibilité de laisser votre poussette sur le bord de la piscine.</i><br><br><b>Cardio maman / bambino</b> : Séances d'entraînement en plein air combinant des exercices cardiovasculaires et des exercices d'endurance musculaire.<br><b>Matériel requis</b> : poussette ou chariot, vêtements adaptés à la météo. En cas de pluie abondante, le cours aura lieu en gymnase.<br><br><b>En forme avec bébé</b> : Séances d'entraînement avec bébé visant la remise en forme après l'accouchement. Composé d'exercices cardiovasculaires, musculaires et d'étirements, le cours cible les muscles sollicités à l'accouchement. Il sera possible de prendre une pause durant le cours pour nourrir ou changer votre enfant. Prévoir le nécessaire à cet effet.<br><b>Matériel suggéré</b> : porte-bébé, couverture et jouet pour bébé.<br><br><b>Musculation</b> : Programme d'entraînement en salle personnalisé et supervisé. Exercices aérobiques et musculaires conçus pour la remise en forme dès l'accouchement. Les poupons de 0 à 12 mois dans leur coquille ou leur poussette sont les bienvenus.<br><b>Important</b> : prendre rendez-vous avec nos kinésiologues avant votre première visite au 819-564-6350 poste 5333. | 1F <b>105 \$</b><br>2F <b>125 \$</b><br>3F <b>145 \$</b><br>4F <b>165 \$</b> |

11

# 40 ANS À VOTRE SERVICE!

## Salle de musculation

**Un abonnement annuel à la salle de musculation au tarif régulier (324 \$) inclut l'inscription à 6 cours de groupe des programmes d'aquaforme et de workout\*, une valeur de plus de 300 \$ !**

*\* 2 cours par programmation du CAP (automne, hiver et printemps-été).*

**Un abonnement à la salle de musculation inclut :**

- le programme d'entraînement;
- l'accès sans frais aux activités libres du CAP (bain libre, badminton et basketball libre).

**Tarif étudiant : 85 \$ pour la session d'automne**  
*sur présentation d'une carte étudiante valide.*

**Mise à jour des programmes d'entraînement - GRATUIT.**

**Location de casier et/ou vêtement**

Exaspéré de traîner, laver et plier vos vêtements? Au CAP, nous louons des casiers et nous vous fournissons des vêtements sport lavés et pliés!

## Location de plateaux

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

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

Renseignements : 819-564-6350, poste 5334

**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 \$)

## NOS INSTRUCTEURS EN SPORTS DE COMBAT



**Roger Roy**

INSTRUCTEUR AÏKIDO  
Fondateur de l'ACAM  
(Association canadienne  
d'Aïkido Mochizuki)

Ceinture noire 5<sup>e</sup> dan Aïkido  
Ceinture noire 3<sup>e</sup> dan Judo  
Ceinture noire 2<sup>e</sup> dan Kobudo



**Michel Laplante**

INSTRUCTEUR AÏKIDO  
Ceinture noire 4<sup>e</sup> dan



**Alexandre Bouchard**

INSTRUCTEUR DE KARATÉ  
Ceinture noire 1<sup>er</sup> dan,  
Karaté Kyokushin



**Renato Cesar Donini**

INSTRUCTEUR  
JUDO DONINI UNIVESTRIE  
Ceinture noire, 3<sup>e</sup> dan