

# La RENTREE

2004

Cours de gymnastique pour tous  
de 3 ans à 66 ans

Tous les entraîneurs  
sont qualifiés (P.N.C.E)



pour s'inscrire  
visitez notre internet  
[www.imagym.ca](http://www.imagym.ca)



## INSCRIPTIONS SESSION D'AUTOMNE

à l'École de gymnastique  
samedi 28 août 2004  
de 9 h à 15 h

Bout'choux	3 - 5 ans
Garçons	6 - 12ans
Filles	6 - 14 ans
Adolescents	Adults



• Cours de trampolines

**Imagym**

HAUT-RICHELIEU

125, rue Richelieu  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 358-6546

Cahier publicitaire

**LE CANADA  
FRANCAIS**



**PAPETERIE PAYETTE**  
DU HAUT-RICHELIEU (1998) INC.

Plusieurs autres spéciaux en magasin!

# Une rentrée ÉCONOMIQUE



**Cahiers d'exercices**  
32 pages, 23 cm x 18 cm.  
Interligne GCN412928  
Interligne-pointillé GCN412192



**89¢** ch.

**HI-LITER**

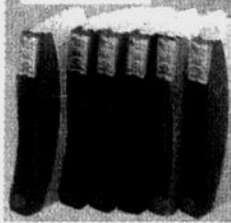
Surigneurs  
Jaune (7), rose (9) Vert (4),  
Orange (6), Bleu (3)  
AVE8350



**49¢** ch.



**Reliure à anneaux**  
Poly robuste translucide.  
Couleurs variées  
Cap.: 1 po STX21621



à partir de  
**2.99\$** ch.



**Crayola**

**Crayola**  
Marqueurs lavables  
Non-toxiques  
à pointes larges  
8 couleurs

**3.99\$** ch.

## Concours retour à l'école

FAITES VOS ACHATS ET COUREZ  
LA CHANCE DE GAGNER L'UN  
DES PRIX SUIVANTS :

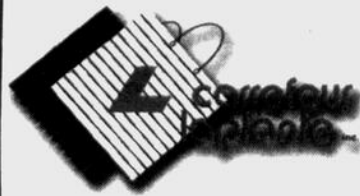
**1<sup>er</sup> PRIX**  
Vélo MtnB  
Double suspension  
Modèle Shock Pro  
21 vitesses



**2<sup>e</sup> PRIX**  
Sac et  
planche à  
roulettes



420, 2<sup>e</sup> avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu  
(Secteur Iberville) 346-6894



# La Rentrée 2004

À gagner!



Dernière chance

Tirage de 5 bons  
d'achat de la  
Papeterie  
Payette du  
Haut-Richelieu,  
d'une valeur de  
**100\$** chacun.

Tirage le 21 août  
à la cour  
centrale

**ON VOUS  
ATTEND  
À NOTRE**

**Tirage le 21 août**

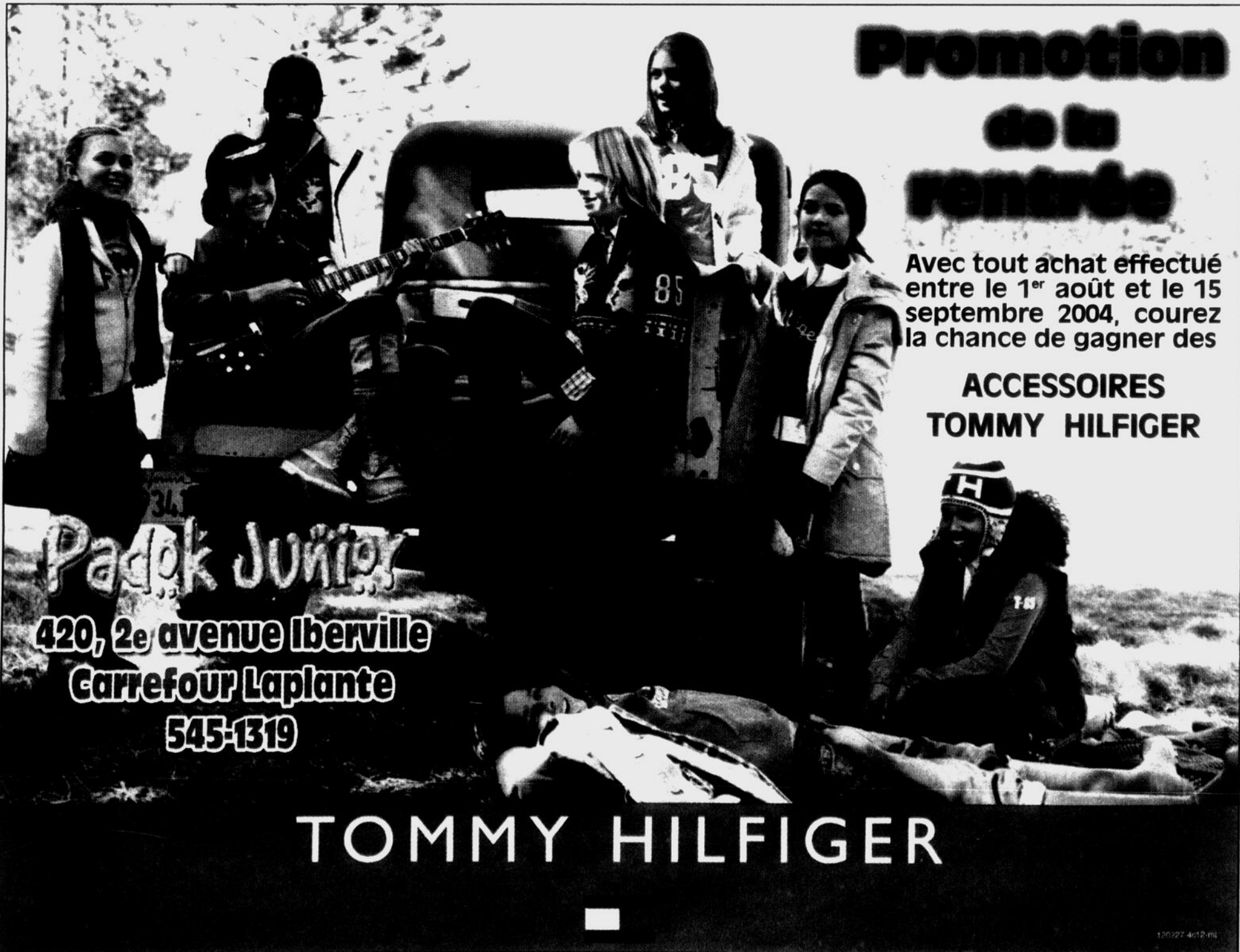
**420, 2e Avenue  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Secteur Iberville  
(450) 347-1420**



# Promotion de la rentrée

Avec tout achat effectué  
entre le 1<sup>er</sup> août et le 15  
septembre 2004, courez  
la chance de gagner des

**ACCESSOIRES  
TOMMY HILFIGER**



**Padok Junior**  
420, 2e avenue Iberville  
Carrefour Laplante  
545-1319

**TOMMY HILFIGER**

## Les ordinateurs de bureau : l'aventure du choix

L'ordinateur de bureau occupe une place dans plusieurs sphères de nos vies : au travail, à l'école comme à la maison. S'engager dans l'achat d'un tel outil en naviguant à travers la panoplie de marques, de composantes, d'accessoires et de logiciels implique un minimum de questionnement. Les options choisies parmi toutes les gammes offertes doivent répondre à des besoins spécifiques, tout en évitant le superflu.

Les ordinateurs de base sont aujourd'hui généralement équipés d'un disque dur d'une capacité de 40 à 60 Go. Ils conviennent aux utilisateurs moyens qui ne stockent pas de grandes quantités de films ou autres types de fichiers lourds. Les utilisateurs qui souhaitent stocker davantage de matériel penseront se procurer un disque dur plus gros, dont le standard sera bientôt de 80 Go et plus. Dans les gammes de processeurs,

le Celeron d'Intel est offert à un prix abordable et suffira à l'utilisateur peu exigeant. Les utilisateurs de jeux et de logiciels de montage photo ou vidéo préféreront la puce Pentium 4 d'Intel, avec ses standards minimums de vitesse qui tendent maintenant vers les 2,5 à 3 GHz. Le processeur Athlon XP est une option comparable au Pentium, à moindre coût. La quantité de mémoire vive nécessaire variera pour sa part selon les programmes utilisés. Une mémoire minimale de 256 Mo est suggérée, bien que les standards tendent vers les 512 Mo. Les ordinateurs bas de gamme sont maintenant équipés d'une carte de son et d'une carte vidéo à même la carte mère. Toutefois, les utilisateurs désirant de meilleures performances préféreront une carte vidéo d'une puissance minimale de 64 Mo et une carte de son indépendante. Du côté des moniteurs, la popularité va aux écrans à cristaux liquides. Un peu plus coûteux,

ils consomment moins d'énergie et offrent une grande netteté d'image. Les claviers et la souris présentent généralement une bonne ergonomie et sont de plus en plus fabriqués sans fil. Enfin, la majorité des ordinateurs de base sont maintenant équipés d'un lecteur/graveur CD et parfois même DVD, et d'une carte réseau permettant de se brancher à haute vitesse sur Internet.



Les écrans à cristaux liquides consomment moins d'énergie et offrent une grande netteté d'image.

## Des couleurs... pour être bien à l'intérieur

Les collections de vêtements mode pour enfants occupent une place de plus en plus importante dans les rayons des grands magasins et dans les boutiques spécialisées, surtout vers la fin de la saison estivale. La période de rentrée n'y est pas étrangère et les différents fabricants besognent depuis un bon moment déjà pour satisfaire les besoins d'originalité des étudiants petits et grands.

Chez le fabricant Souris Mini, l'automne 2004 nous réserve la collection d'intérieur pour enfants Marron l'ourson, qui marie à merveille les couleurs comme le rouge, le bleu et le crème, en plus d'oser avec une combinaison originale comme le kaki, le bleu ciel, le bleu océan et le crème avec sa touche pistache. Pour les températures chaudes ou

plus fraîches, cette collection est offerte en plusieurs agencements de pantalons, de chandails manches longues, de t-shirts, de blouses et de bas, sans oublier les collants et la jupe en velours côtelé souple et confortable. Du même créateur, la collection Les petits monstres offrira plusieurs combinaisons de cardigans en maille de coton

et de pantalons canevassés, dont les couleurs rafraîchissantes et les imprimés gigantesques sauront plaire à tout coup! Cette collection audacieuse est offerte avec plusieurs accessoires en polar ou en maille de coton.

Enfin, toujours chez Souris Mini, la collection Étoile polaire offre, spécialement pour la rentrée 2004, le velours côtelé deux tons, le jeans et le coton brossé, des textiles parfaits pour l'automne. Cette collection pour filles et garçons se démarque par ses agencements originaux. Les garçons seront ravis de choisir entre une chemise, un t-shirt et un chandail manches longues pour agencer avec leur pantalon, alors que les filles pourront enfiler fièrement leur pantalon de jeans teinté ou opter pour la jupe en suède.



Chez Souris Mini, l'automne nous réserve une collection de vêtements colorés et confortables.

### ÉCOLE DE MUSIQUE

- Piano
- Guitare
- Chant
- Flûte
- Clarinette
- Violon
- Batterie
- Basse
- Saxophone
- Sonorisation

CENTRE MUSICAL  
((SM))  
STUDIO NICKO

- Nouveauté
- Éveil musical 1 & 2
- Composition / écriture musicale
- cours de chorégraphies

Inscription en tout temps.  
Début de la 1<sup>ère</sup> session  
05 septembre

(450) 357-9929

409, Jacques-Cartier Sud, St-Jean-sur-Richelieu. <http://www.studionicko.com>

## École de Danse Maureen MacDonald

### Inscriptions :

16 au 19 août de 18h à 20h.  
23 au 26 août de 18h à 20h  
28 août de 9h à 12h

Programme Sports-Arts-Études  
Stages spécialisés \* Danseurs renommés invités  
Compétitions \* Sorties \* Spectacles

Ballet classique

Hip hop

Ballet jazz

Chacquette

Cheerleading



# Pour le plaisir d'apprendre

CHAUSSURES

## Confort



Andre Cadieux

HOMMES  
ET FEMMES  
Fait de cuir  
de haute qualité  
Vaste choix de  
modèles  
et de couleurs

### Chaussures de danse sociale



## 348-8528

Carrefour Richelieu  
600, rue Pierre-Caisse  
Saint-Jean-sur-Richelieu



Si l'on recherche un cours qui nous apportera du conditionnement physique, des rencontres sociales et une discipline personnelle, les arts martiaux peuvent nous convenir.

## Depuis 25 ans on danse avec vous!

La découverte de la danse...

- Parent/enfant 3 ans
- Danse créative 4-5 ans

La danse classique...

- Tous les niveaux
- Technique sur pointe
- Danse de caractère
- Atelier chorégraphique

Venez nous  
rencontrer  
au Carrefour  
Richelieu du  
19 au 22 août!

CLASSE D'ESSAI GRATUITE  
pour les 4 à 7 ans (débutant)  
1<sup>er</sup> septembre 2004 à 17h30  
(il faut réserver sa place)

COURS DÉBUTANT  
LE 7 SEPTEMBRE  
Inscriptions sur rendez-vous  
Mercredi 25 et mardi 31 août  
de 18 h 30 à 20 h.

Jazz moderne...

- Formation et atelier  
chorégraphique

Programme pour adultes...

- Mise en forme classique

Avons reçu la «cote A» suite à l'évaluation  
nationale du Ministère de la Culture et des  
Communications du Québec

Membre du réseau des écoles partenaires en  
danse classique du Québec (REPCO)

(450) 348-3945

Centre Saint-Georges 240, rue Jean-Talon, Saint-Luc  
Programme «ACCESSIBILITÉ AUX FAMILLES»

Réduction de **30%** pour le deuxième enfant, 50% pour le 3<sup>e</sup>  
et aucuns frais de cours pour le quatrième

Articles de danse  
en vente sur place



Gouvernement du Québec  
Ministère de la Culture  
et des Communications

La période de la rentrée scolaire nous motive à reprendre certaines activités qui nous étaient chères ou à en entreprendre de nouvelles. Les annonces et les feuillets publicitaires nous convient à faire l'essai de différents cours.

Avant d'arrêter notre choix, il peut être judicieux de déterminer ce qui nous convient le mieux. En effet, même si plusieurs cours ne sont pas très dispendieux, ils représentent toutefois un investissement d'argent et de temps non négligeable. Rien n'est plus décevant que de se rendre compte que l'on a investi dans une ac-

tivité qui nous ennuie ou, pis encore, qui nous déplaît. Pour trouver l'activité idéale, il suffit de se poser quelques questions.

Est-ce que j'ai envie d'une activité qui se déroule à l'intérieur ou à l'extérieur? Est-ce que je préfère une activité physique, intellectuelle ou manuelle? Ai-je le goût de rencontrer des gens pour socialiser ou si je préfère une activité silencieuse et individuelle? Est-ce que je recherche le calme ou l'animation?

En répondant à ces quelques questions, il est possible de cibler les cours qui répondent le

mieux à notre goût et notre tempérament. Ainsi, une personne qui aime le sport d'équipe pensera, entre autres, à un cours d'arts martiaux ou à un cours de soccer. Alors qu'un cours d'escalade sur glace ou de natation, par exemple, conviendra mieux à une personne solitaire. Si les arts nous attirent, on choisira la peinture ou la sculpture pour la détente, mais le théâtre ou un cours de musique pour l'expression. Nos goûts peuvent nous entraîner vers l'observation d'oiseaux, le bricolage, etc. Il y a des cours pour tous les goûts.

## Le programme d'échange linguistique

Il existe au Québec un programme d'échange linguistique qui permet à des jeunes des communautés francophone et anglophone de se familiariser avec l'autre culture. Coordonné et financé en grande partie par ministère de l'Éducation du Québec, en collaboration avec le ministère du Patrimoine canadien, ce programme original donne en effet la chance à des groupes d'élèves des écoles primaires et secondaires de langues française et anglaise d'utiliser leur langue seconde dans un contexte d'apprentissages scolaires et de vie de tous les jours. Des groupes de 10 à 35 participants sont ainsi jumelés à

des classes de niveaux similaires et résident dans la communauté d'accueil pendant une période variant de trois à sept jours. Les échanges sont réciproques, chaque groupe recevant l'autre à tour de rôle. Ce sont les parents qui ont la responsabilité d'accueillir, de loger et de nourrir le ou la partenaire de leur enfant pour la durée de son séjour. L'encadrement, la planification logistique et pédagogique ainsi que le bon déroulement du séjour sont, pour leur part, assurés par la personne responsable du projet d'échange pour chaque école.

Un site Internet permet actuellement aux écoles primaires

(élèves de 3<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année) et secondaires intéressées à établir un projet d'échange linguistique avec une autre école d'inscrire leurs coordonnées dans la banque d'écoles prévue à cette fin. Lorsque deux écoles éligibles sont jumelées, l'école de langue française et l'école de langue anglaise doivent remplir un formulaire d'inscription émis par le ministère de l'Éducation sur les modalités d'inscription, pour connaître les écoles participantes ou pour ajouter une école à la banque, consultez le site suivant : <http://www.qesnrcit.qc.ca/pel>

## Exercices Énergétiques

faire le vide & le plein

hommes et femmes  
GESTION du STRESS  
RÉGULATION de la VITALITÉ

# Énergitek

INSCRIPTIONS

## 2 volets

de programmation à votre choix

groupes débutant  
le  
7 SEPTEMBRE

avec  
Claude Georges  
5e dan  
et son équipe



## Arts Martiaux

synthèse de  
karaté, taichi, yi chuan et autres

enfants, ados et adultes  
ÉNERGIE - STRATÉGIE  
dynamisme, contrôle de soi, autodéfense

ENTRAÎNEMENT:

- collectif en salle
- à domicile
- personnel
- JOUR . SOIR . WEEK-END

renseignements  
tél.: 347-9391

cegep St-Jean-sur-Richelieu, 25 & 26 août; 1 & 2 septembre, 19h à 21h, porte 14

[www.energitek.ca](http://www.energitek.ca)

centre  
d'études  
des  
ARTS  
MARTIAUX

PRENEZ UN COURS

# Jouer de la musique : un rêve réalisable

Il n'y a pas d'âge pour s'initier à la musique, pas plus qu'il n'y en a pour l'aimer. Par ailleurs, ceux qui désirent se lancer se demandent souvent par où commencer. Quel instrument et quel professeur choisir? Voilà probablement des questions qui vous tracassent.

Le choix d'un instrument est d'abord une question d'affinités. Aucun choix n'est mauvais et la diversité des instruments mérite d'être explorée. Cependant, quelques critères objectifs sont à considérer : le coût à l'achat, l'accès à un professeur, ainsi que les capacités physiques (surtout pour les cuivres à cause de leur grosseur et du souffle qu'ils

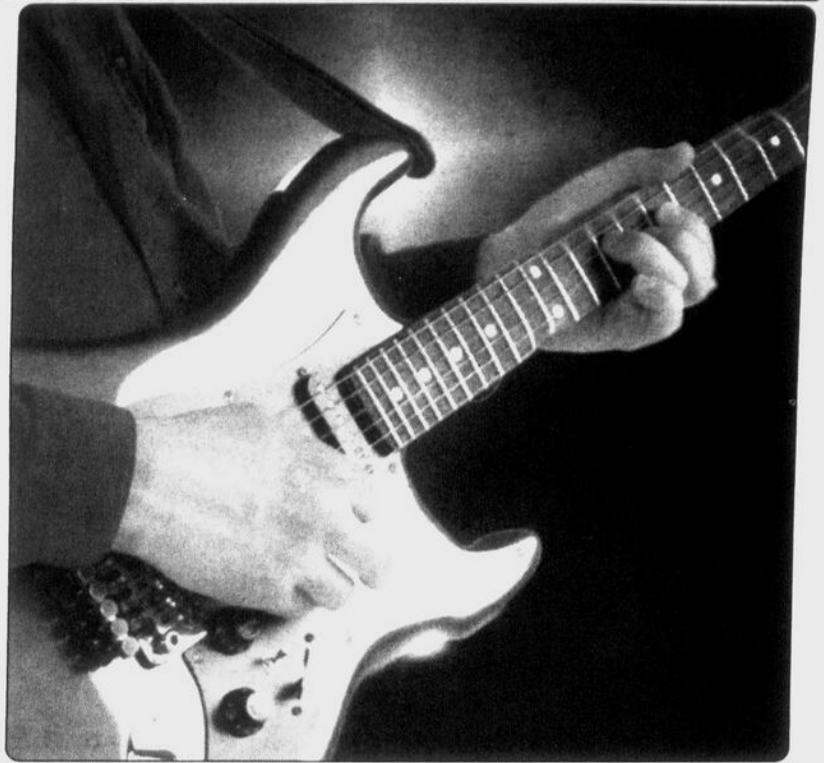
exigent). Vos objectifs sont aussi à considérer. La maîtrise du piano ou du violon, par exemple, est plus longue à acquérir que celle de la flûte à bec ou des percussions.

En cas de doute, n'hésitez pas à vous informer sur les divers instruments et à vous rendre dans une école pour les regarder, les entendre, les manipuler un peu. Qui sait, vous aurez peut-être le coup de foudre! Aussi, vous pouvez toujours réviser votre choix en cours de route. Qui dit coup de foudre ne dit pas forcément mariage...

Côté professeur, différentes options se présentent à vous. Les conservatoires de musique offrent une formation

complète et de grande qualité. Par contre, la formation y est très académique et plutôt exigeante. Les écoles privées ont une approche plus ludique, mais il faut en vérifier la réputation. Enfin, les professeurs particuliers trouvent leur force dans la relation et le respect du rythme de l'élève mais, encore là, la qualité est à surveiller. Dans tous les cas, assurez-vous de vous sentir bien avec la personne et son approche afin d'avoir le sentiment de progresser réellement.

Ceci dit, il ne vous reste plus qu'à faire vos gammes!



L'éducation musicale est profitable à tous, peu importe l'âge.

## Des idées pour être bien chaussé

ALDO KIDS propose aux garçons et aux filles une gamme de chaussures à la fine pointe des dernières tendances. Pour les fillettes, style libre, simplicité et pureté sont à l'honneur cet automne. Une tendance empreinte de chaleur qui enveloppera de douceur nos jeunes princesses. La collection se décline en une mosaïque de formes classiques et intemporelles. Les couleurs chaudes illuminent la collection. En effet, les tons naturels comme les beiges blonds et le cognac sont omniprésents cette saison. Les jolis pastels poudrés viennent colorer le paysage automnal. Le noir profond, quant à lui, donne un côté chic dont raffolent les fillettes. Les matériaux vedette sont les cuirs souples, le suède et les cuirs texturés. Des modèles variés pour tous les goûts : bottes trois-quarts lacées, bottes de style «Ugg», bottes lacées sur petits talons compensés, talons compensés moyens pour un style JR, Charles IX, semelles transparentes en caoutchouc, flâneurs avec broderies et ornements, mules avec fourrure et pierre fantaisie. Le tout est ponctué de détails à la fois modernes et artisanaux.

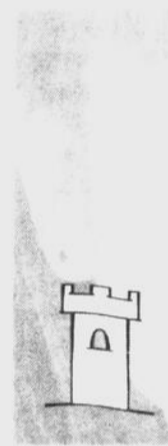


Chaussures lacées ou avec fermeture Velcro, parfaites pour la rentrée.

ment revampés. Le bleu clair et le bleu foncé assurent aux garçons une allure branchée et moderne. Des touches électrisantes de bleu roi font ressortir le noir. Les tons de brun velouté et de beige sont intenses tout en inspirant le confort et la chaleur. Les matériaux adoptés sont le cuir deux tons, le suède et une combinaison de nylon et de mailles. Les garçons pourront choisir entre les bottines avec fermetures Velcro, les bottes explorer pour la cour de récréation, les chaussures décontractées ou sport, les flâneurs avec lacets parfaits pour la rentrée des classes, les tapinois et les bottes de ski d'allure de surfer des neiges. On met l'accent sur les fermetures et les détails de coutures contrastantes.

Pour les garçons, une tendance techno qui allie confort, look et performance. Tout comme chez les filles, les classiques sont complète-

Comédiens. Figurants. Chanteurs.



**NOUVEAU**  
POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

ATELIERS de formation d'acteur, théâtre, jeu devant la caméra et arts de la scène

AUDITIONS de sélection des jeunes comédiens disponibles sur rendez-vous à St-Jean-sur-Richelieu et Napierville les 23, 24, 25 et 27 août

COURS DE CHANT en collaboration avec l'École de musique Guylaine Messier (Chambly et St-Césaire) et l'École de musique de Napierville (St-Jean-sur-Richelieu et Napierville)

AUDITIONS des jeunes chanteurs le 1<sup>er</sup> septembre



Agence Artistique Brigitte Rivet

251 de l'Église, Napierville. TÉLÉPHONE 450 245 7475 SANS FRAIS 1 877 245 7471

120903-4c12-1g

### LES ARTS DE LA SCÈNE

- Chant avec microphone
- Technique vocale
- Chorégraphies sur chansons
- Cours privés de chant
- Théâtre
- Diction et élocution (lecture de textes et de nouvelles)
- Création et fabrication de costumes
- Création et fabrication de décors de scène

**Enfants (filles et garçons)  
Adolescents et adultes  
de tous âges**

**Renseignements et  
réservations :  
Lucille Prince  
(450) 358-4555**

A  
C  
A  
D  
É  
M  
I  
E



**ALLÉGRO**

DU HAUT-RICHELIEU

**APPRENDRE  
EN S'AMUSANT...  
SANS STRESS !**

Dissociée de Crescendo par souci d'efficacité

120879-4c12-1g

N'attendez plus le dernier bulletin pour agir...

#### Soutien pédagogique

- ✦ Cours de soutien en français, sciences, mathématiques et anglais
- ✦ Cours de récupération scolaire, cours individualisés et/ou en groupe
- ✦ Enseignantes qualifiées et expérimentées
- ✦ Comptes rendus périodiques aux parents

Encore un congé !!!

Activités spéciales pour les 5 à 12 ans lors des journées pédagogiques

#### Volet parascolaire

- \* Cours de musique : piano, violon, guitare, chant
- Professeurs affiliés à l'UQAM, Vincent D'Indy et au mouvement L'Étourneau
- \* Initiation sacramentelle
- Pardon, première communion, confirmation
- \* Conversation anglaise



357-1717

Atelier Estime de soi

Yoga

NOUVEAU



90, Route 104, Saint-Jean-sur-Richelieu. (450) 357-1717

120222-4c12-1h

## Les articles recherchés pour la rentrée

Spécial  
de retour à  
l'école !

Jusqu'à  
**75%** de  
réduction

- Ordinateur Pentium IV 2.4 GHz avec license XP familiale, à partir de 699,99\$
- 50 CD vierges imprimables : 19,99\$ - 12,99\$
- 50 DVD-R 4x vierges imprimables : 34,99\$ - 24,99\$
- Boîtiers DVD noir double : 3 / 99¢
- Pochette de CD ou DVD en papier : 2,99\$ - 1,99\$
- Tous les microphones en magasin réduits à 1,99\$
- Souris à partir de : 2,99\$
- Barre de surtension 9 prises 1260 joules : 29,99\$ - 24,99\$
- Batterie + back up + 450 VA REF : 49,99\$
- Trio calculatrice + livret de note + stylo : 49,99\$ - 9,99\$

Suma Distribution se limite le droit de fixer des quantités.



• Neuf - Usagé - Achat - Vente - Échange  
• Nous réparons les ordinateurs de nos compétiteurs  
• Technicien sur la route en tout temps. Maison ou entreprise.

(450) 348-7444

360, boul. du Séminaire, local 1 (À l'arrière d'Uniprix)

### NOUVELLE ADRESSE

81, rue Centre (coin Grand-Bernier)  
Saint-Jean-sur-Richelieu (secteur Saint-Luc)



## Centre de DANSE SOCIALE ST-LUC

Brigitte Laforest,  
diplômée C.P.D.D.S.Q.  
(F.L.D.Q.) et membre  
de Prodel

Suite au succès  
de l'année dernière  
DANSE SOCIALE pour GENS SEULS  
tous les mercredis soirs

### DANSE SOCIALE

- Cours de groupe, privés et semi-privés
- Disponibilité 6 jours/semaine
- Cours de jour et de soir

### DANSES DE LIGNE

- Lundi de 15 h à 16 h 30  
(en association avec le Club d'Âge d'Or St-Luc)
- Mercredi à 19 h 30

### LATINO

- Merengue, mambo et salsa

### JOURNÉE PORTES OUVERTES

samedi 28 août  
de 13 h à 16 h

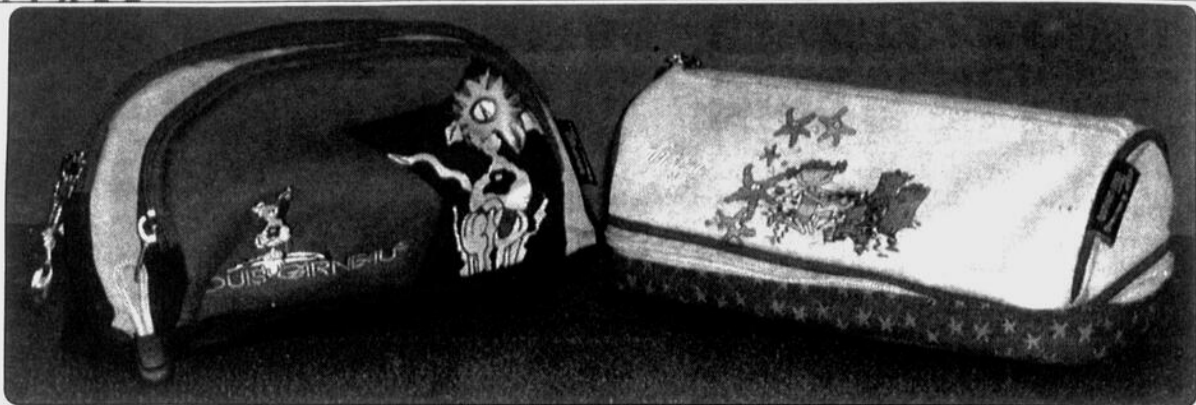
Grand studio climatisé avec miroirs

Début des cours : semaine du 13 septembre  
Soirées de pratique et soirées de danses organisées

Inscriptions par téléphone :

(450) 349-7561

81, rue Centre, Saint-Jean-sur-Richelieu



Coffre à crayons double compartiments et coffre à crayons en dôme avec deux compartiments de rangement.

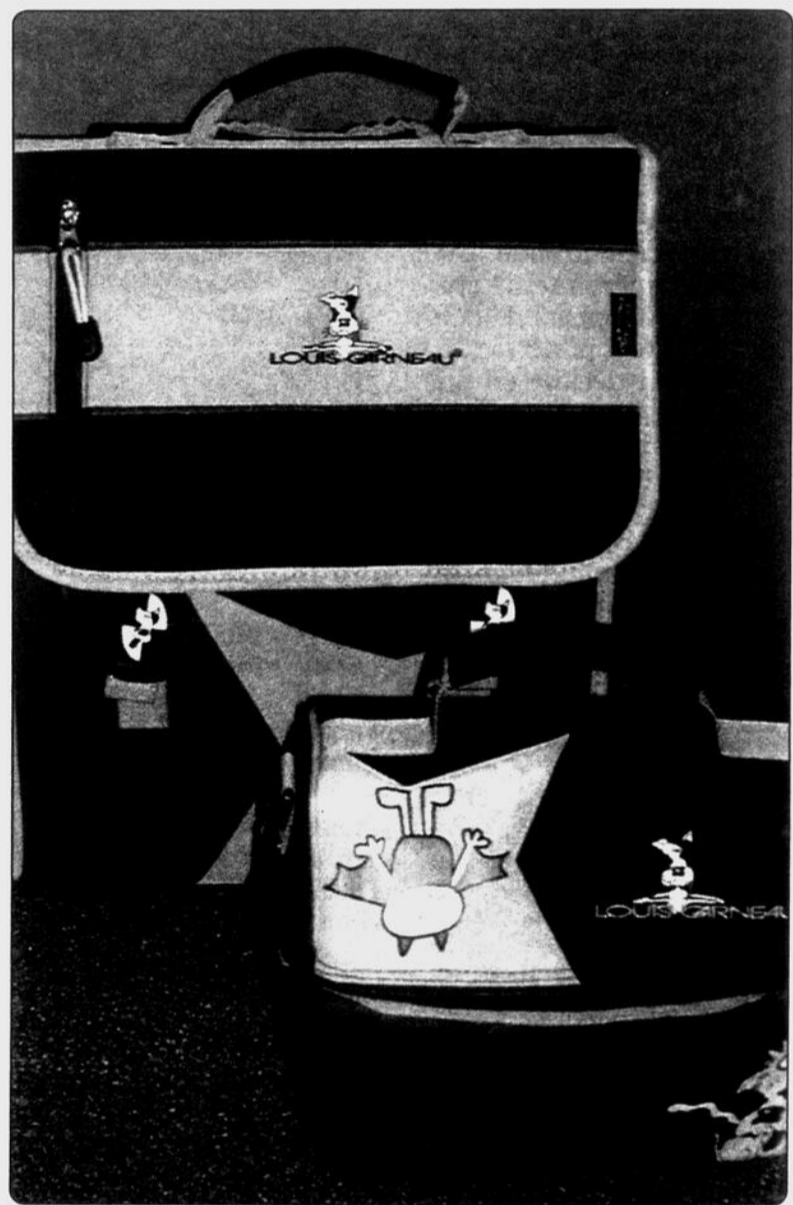
Cette année, la tendance pour les sacs d'école propose des sacs à dos, à bandoulière antidérapante, à poignée ou à rabat, en polyester ultra-résistant imperméable, avec dos rembourré, plusieurs compartiments de rangement, ouverture pour fil de casque d'écoute, poignée utile et confortable, et bandoulière contour. On retrouve des sacs à dos avec ouverture complète pour faciliter la visibilité du contenu et bretelles ergonomiques afin de mieux répartir le poids dans le sac. Il y a également des sacs d'école fabriqués avec une microfibre aussi résistante qu'un polyester, imperméable, lavable et disponible en une gamme de couleurs vives. Aussi en polyester ultra-résistant, avec bandoulière et petite poignée pratique pour accorcher, le sac de gymnastique fait d'un matériel laissant circuler l'air est apprécié. Le sac à baluchon pour les cours d'éducation physique permet aux vêtements de sécher rapidement.

Les modèles de coffre à crayons populaires sont le coffre à crayons simple, le coffre double compartiments et le modèle en dôme avec deux compartiments de rangement. Pour le porte-monnaie, il y a des modèles à fermeture avec bouton-pression, avec crochet qui sert d'attache pratique pour ne pas le perdre, et doté d'une chaîne avec attache pratique et fermeture velcro. Sans oublier le tablier complètement imperméable à l'eau ou à la gouache, tout en étant perméable à l'air.

Il est important de s'as-

surer que la valeur thermique des boîtes à lunch est d'au moins quatre heures, parce que c'est l'intervalle de temps entre deux repas. Les enfants trouveront pratique la boîte à lunch isolée, avec ouverture sur le dessus, assez grande pour contenir un thermos, avec un filet dans la couverture pour placer le Ice Pack au-dessus des aliments ainsi qu'un compartiment rigide pour pro-

téger les aliments fragiles comme ceux insérés dans une pellicule plastique. On appréciera aussi une boîte à lunch avec un compartiment détachable qui sert à mettre des plats de température plus élevée ou plus basse et une membrane réfléchissante à l'intérieur pour aider à la conservation de la température à l'intérieur de la boîte à lunch. Tous les articles ont un porte-nom.



Le sac à poignée verticale en polyester ultra-résistant, avec dos rembourré et rabat frontal rigide, combine poignée utile et confortable et bandoulière contour. Il est accompagné d'une boîte à lunch isolée à grande ouverture avec bandoulière amovible, aux couleurs assorties.



## École de danse Vice Versa

Découvrez l'Univers  
de la Danse

Moderne

Hip Hop

Jazz

Classique

Danse créative  
(4 ans)

Programme  
boursier

FORMATION COMPLÈTE ET PROFESSIONNELLE

L'école n'hésite pas à faire appel à des professionnels enseignants

### INSCRIPTION

Saint-Jean : 17, 18 et 19 août  
18 h à 21 h  
Chambly : 17 août  
18 h à 20 h

Spectacle  
de fin d'année  
grandiose

POUR RENSEIGNEMENTS :  
ANNIE ROYER DONALD CORBEIL  
(450) 357-5197  
(450) 357-5198

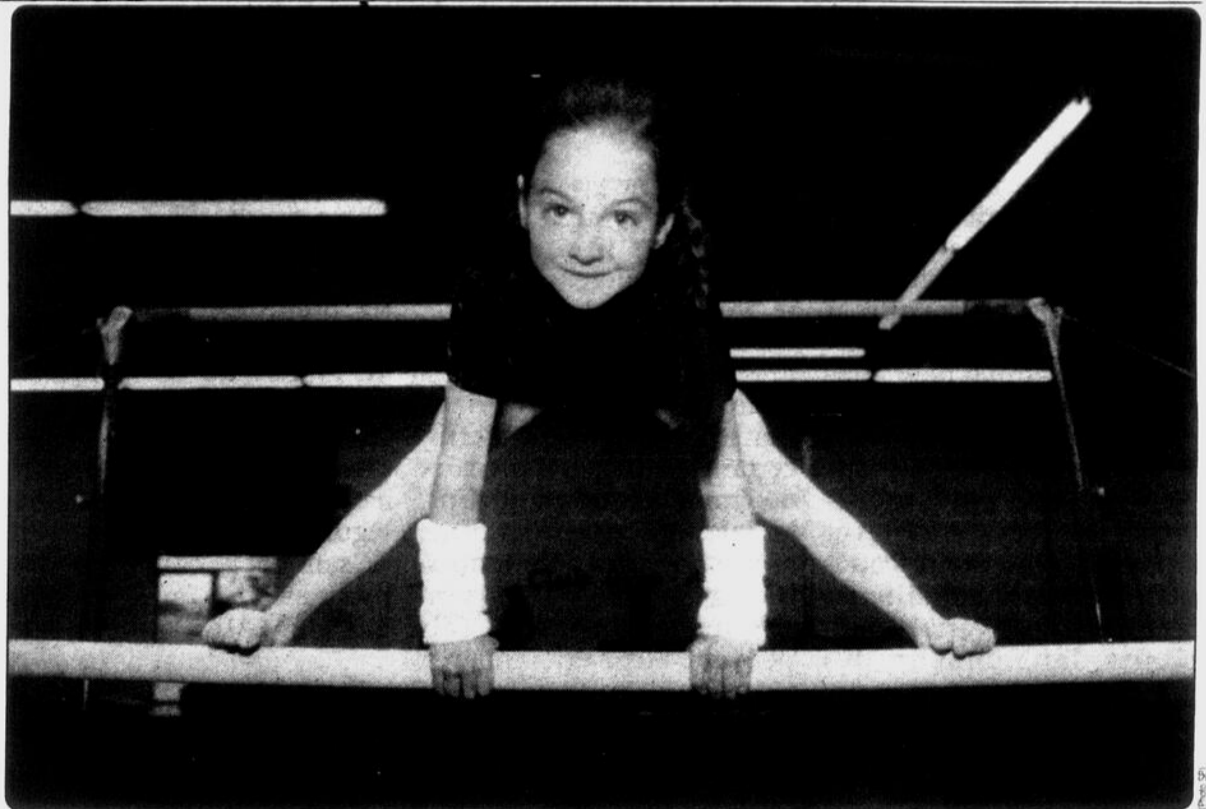
NOUVEAU  
succursale à  
Saint-Jean-  
sur-Richelieu  
125, rue Richelieu

## Gérer le stress chez l'élève

Si, pour certains enfants, la rentrée scolaire est synonyme d'enthousiasme et de retrouvailles, cette période de l'année peut soulever chez d'autres des craintes liées aux nouveaux apprentissages, aux changements d'horaire, aux transports ou aux exigences de performance. Ces sources d'appréhension peuvent déstabiliser l'élève de façon significative et engendrer chez lui un stress potentiellement nuisible, si aucune prévention n'est exercée.

Les parents jouent, bien sûr, un rôle de premier plan dans l'adaptation de l'enfant au rythme accéléré des premiers jours d'école. Une écoute attentive et une prise en charge organisationnelle adéquate devraient amener une meilleure gestion du temps et contribuer à diminuer les tensions chez l'en-

fant. L'école ne doit pas être associée à une source de stress négative ni à l'unique source d'épanouissement. Ainsi, un horaire maison adapté à la cadence scolaire devrait permettre à l'enfant d'intégrer l'ensemble de ses activités normales selon le temps dont il dispose. On s'assurera ainsi de lui allouer le temps nécessaire à l'étude, sans pour autant négliger les activités de jeu, de socialisation avec les amis, les sorties culturelles et les simples périodes de détente. Les heures passées en position assise pour la réalisation des tâches scolaires doivent en effet être compensées par des activités physiques ou récréatives qui répondent aux intérêts de l'enfant. L'accumulation de stress dû à la routine peut également être évacuée par des activités familiales spontanées et non planifiées.



Les heures passées en position assise pour la réalisation des tâches scolaires doivent être compensées par des activités physiques ou récréatives qui répondent aux intérêts de l'enfant.

Les causes et les effets du stress chez l'enfant ne doivent pas être minimisés ou négligés, surtout en période de bouleversement et de transition. L'encouragement des parents, la prévention et une bonne gestion du stress vont s'avérer un catalyseur d'énergie positive qui favorisera un développement harmonieux de l'enfant.

## Une chambre propice à l'étude

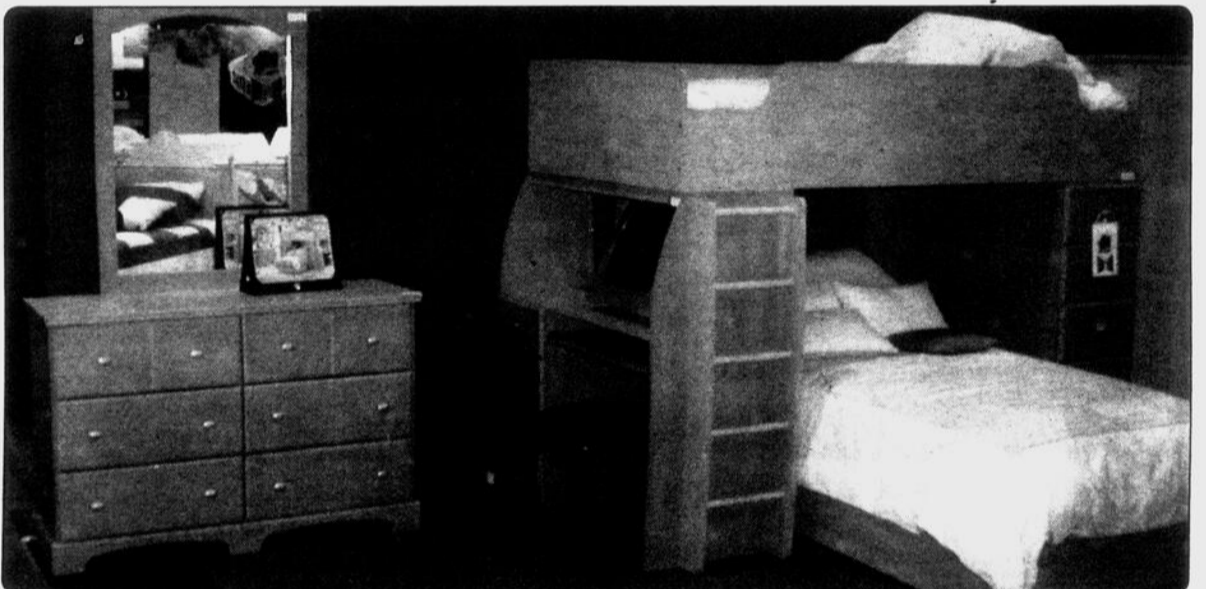
Bien sûr, la chambre de l'enfant sert surtout à lui assurer un sommeil réparateur. Toutefois, comme il l'utilise également pour faire ses travaux scolaires et aussi pour différents loisirs tels que la lecture, les jeux sur ordinateur, l'écoute musicale, etc., il est indispensable de penser l'aménagement de façon efficace afin qu'elle puisse jouer ses différents rôles de façon fonctionnelle.

Le choix des meubles dépend premièrement de l'espace disponible. On doit s'assurer qu'ils puissent répondre aux besoins de l'enfant, en offrant qualité et durabilité à un coût abordable. Comme les besoins de l'enfant se modifient au fil des ans, on en tient également compte dans la sélection de chaque élément.

Le lit doit avant tout être confortable. Il peut planer en hauteur pour offrir un espace

supplémentaire au sol. On peut alors insérer un bureau, à moins que la présence d'un autre enfant dans la même chambre dicte plutôt l'ajout d'un autre lit. Il faut alors s'assurer que les deux enfants disposent chacun d'un espace personnel pour travailler, relaxer et s'amuser.

Si l'enfant travaille déjà avec un ordinateur, le bureau doit être conçu pour recevoir l'appareil et ses différents périphériques. Une chaise ergonomique évite les problèmes suscités par de longues positions assises. La commode, la bibliothèque et les autres éléments de rangement se partagent la surface disponible. Si l'espace le permet, on peut prévoir un fauteuil confortable pour la lecture, afin d'éviter qu'il ne lise au lit. Naturellement, une attention particulière doit être portée à l'éclairage pour lui assurer une qualité lumineuse correspondant à chacune de ses activités.



Chambre d'enfants aménagée de façon esthétique et fonctionnelle.

**ÉCOLE DE LANGUE**  
Centre de culture Latino-Américaine  
Téléphone: (450) 349-6198  
Télécopieur: (450) 349-7072

**COURS ANGLAIS ESPAGNOL**

Groupe de pratique anglais et espagnol  
Jour - soir et samedi

**Débutant le 6 septembre 2004**

Cours de perfectionnement anglais ou espagnol  
**POUR TOUS LES NIVEAUX!**  
Adulte - Adolescent - Enfants (à partir de 5 ans)  
Anglais - Espagnol  
**Inscriptions dès maintenant**  
**rix spéciaux pour l'âge d'or**

Inscrivez-vous immédiatement  
Places limitées  
**349-6198**

## École de danse Brigitte Laforest

**INSCRIPTIONS**  
**(450) 349-7561**

**OUVERTURE D'UN NOUVEAU STUDIO**  
81, rue Centre (coin Grand-Bernier)  
Saint-Jean-sur-Richelieu (secteur Saint-Luc)  
**JOURNÉE PORTES OUVERTES**  
samedi 28 août de 13 h à 16 h  
Grand studio climatisé avec miroirs

**ENFANTS**

- Pré-jazz / pré-ballet (4-5 ans)
- Ballet-jazz (6-7 ans)
- Jazz-funky, Hip Hop (8-10 ans)

**ADOLESCENT(E)S** 1 ou 2 fois/sem.

- Hip Hop, Jazz-funky (11-13 ans) et (14-17 ans)
- Hip Hop garçons
- Moderne (avec pré-requis)
- Comédie musicale

**ADULTES** 1 ou 2 fois/sem.

- Hip Hop, Jazz-funky
- Mise en forme et chorégraphie

**Rabais 2e et 3e enfant**

**TROUPE CONCORPS'DANSE**  
Faites partie de la troupe de l'école!  
AUDITION : 28 AOÛT  
**GAGNANTS**  
de 2 médailles d'or et d'une bourse au « Festival de Danse Encore »

**MAINTENANT 2 STUDIOS**  
81, rue Centre (coin Grand-Bernier)  
78, rue Clermont (près du parc Pierre-Benoit)

19 ans d'expérience dans le milieu de l'enseignement  
Enseignantes diplômées et dynamiques

## Les lunchs en un clin d'œil!

Malgré les petits matins souvent pressés, plusieurs habitudes simples permettent d'offrir tous les jours aux enfants des lunchs sains, variés et appétissants. Une boîte à lunch bien remplie est une source d'économie substantielle, en plus d'assurer un contrôle sur l'alimentation de notre petite famille. Les diététistes et le Guide alimentaire canadien proposent d'ailleurs une très grande variété d'aliments dans chacun des groupes, de quoi satisfaire les papilles de chacun.

Un lunch complet devrait

inclure au moins un aliment de chaque groupe et éviter les aliments trop riches en gras ou en sucre. On suggère de planifier les menus et de prévoir l'achat des aliments nécessaires à la confection des lunchs de la semaine. Les légumes crus, certains fruits, les morceaux de fromage, les craquelins, les salades-repas ou les fruits séchés peuvent être emballés d'avance en portions individuelles. Certains mets peuvent aussi être cuisinés en plus grande quantité pour les inclure dans la boîte à lunch du lendemain. On pourra également congeler

pour les lunchs à venir la plupart des sandwiches, muffins, soupes-repas et plats cuisinés (pâtes alimentaires, riz, bœufs en sauce, etc.). Il est cependant déconseillé de mettre au congélateur certains aliments dont la texture ou l'aspect pourraient être affectés : desserts à base de lait ou de gélatine, légumes et fruits crus, mets ou sandwiches contenant des œufs et de la mayonnaise, etc.

Pour le transport, il est conseillé de choisir une boîte à lunch résistante et facile d'entretien et des conte-

nants non jetables allant au four à micro-ondes. L'utilisation des ustensiles en métal de la maison plutôt que ceux en plastique favorisera la santé de notre environnement! Notons qu'en raison

du potentiel allergène de chaque aliment, les services de santé suggèrent aux enfants de ne jamais échanger entre eux le contenu de leur lunch afin d'éviter une réaction allergique imprévue.



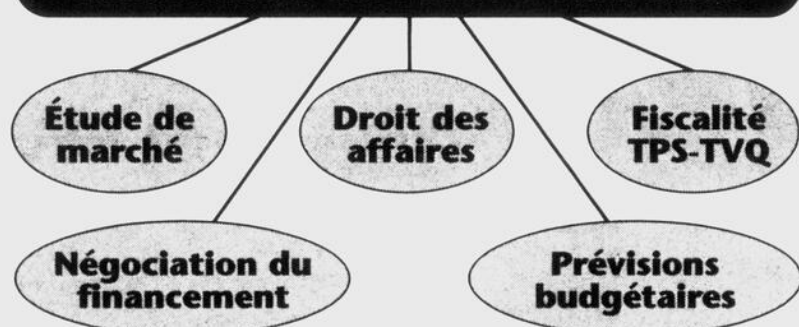
Soupes-repas et plats cuisinés peuvent être concoctés en plus grandes quantités, puis congelés pour les lunchs.

### DÉMARRAGE Programme d'études

Nous vous offrons une démarche dynamique d'apprentissage où la consultation de guides, la recherche, le tutorat et l'utilisation d'Internet prennent le dessus sur les cours traditionnels.



#### Élaboration du PLAN D'AFFAIRES



#### Organisation des cours

- Durée : 330 heures
- Horaire : 16 heures/semaine sur 4 soirs
- Préalables : Avoir un projet d'entreprise

#### POUR VOUS INSCRIRE, APPORETEZ ...

- Certificat de naissance
- Dernier relevé de notes du MEQ
- Chèque de 40 \$ fait au nom du CFP Chanoine-Armand-Racicot
- Le coût total est de 150 \$ incluant le 40 \$ de l'inscription

**Début : 13 septembre 2004**

**SÉANCE D'INFORMATION :  
Mardi 24 août 2004 à 18 h 30**

CFP Chanoine-Armand-Racicot  
940, boul. de Normandie, local B-108  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Veillez confirmer votre présence à : **Mme France Robert**

(450) 359-6411 poste 2256

**D'ENTREPRISE**

DÉMARRAGE



Session d'automne  
Inscrivez-vous dès maintenant!

#### Cours privés d'instruments :

- PIANO • CHANT • VIOLON • FLÛTE
- GUITARE ACOUSTIQUE / ÉLECTRIQUE / BASSE
- BATTERIE

Classique Populaire Jazz

Début des cours : 30 août 2004

Communiquez avec Esther Cloutier  
au (450) 348-6993

Studio d'enseignement  
La boîte à musique  
484, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu

## C'est la rentrée au

VENEZ VOUS JOINDRE À NOS LIGUES D'AUTOMNE.

### HORAIRE DES LIGUES

Lundi au vendredi: 13h, 18 h 30 et 21 h  
Samedi: 9h, 12 h et 15 h  
Dimanche: 9 h, 10h et 18 h 30

**INSCRIPTIONS DU  
23 AOÛT AU 10 SEPTEMBRE 2004**

SOIRÉE QUILLES ET BUFFET pour groupe

Réservez maintenant!

NOS SOIRÉES  
CLAIR DE LUNE

(Fun Bowling)

débutent samedi  
18 septembre 2004  
Samedi: 22 h à 1 h

Ligue junior  
(petites et grosses)  
Samedi 9 h  
matin

CENTRE DE QUILLES  
*Multi Sport*

- 20 allées de petites quilles
- 24 allées de grosses quilles
- loteries vidéo
- billard
- salle de réception



### SEMAINE PORTE OUVERTE

Le Centre Multisport  
tient à remercier  
ses clients  
et accueillir  
les nouveaux clients  
en leur offrant une semaine  
à 99¢ la partie,  
du 30 août au 5 septembre 2004  
9 h am à minuit

Pour renseignements: **359-1444**

**200, rue Saint-Louis Saint-Jean-sur-Richelieu**



Des cahiers d'exercices avec couverture laminée pour la propreté et la durabilité.



Les motifs et les couleurs sont importants pour les jeunes.

## Une papeterie robuste et protégée

La papeterie utilisée par les élèves se doit avant tout d'être pratique. C'est pourquoi plusieurs caractéristiques recherchées concernent surtout la durabilité, la propreté ou la préservation des documents. Divers procédés assurent de nos jours la résistance et la protection des cahiers et autres articles scolaires.

Ainsi, on optera pour un cartable de plastique avec mécanisme de sûreté empêchant la chute des feuilles. On privilégiera également les Duo-Tangs laminés et les couvertures de cahiers laminées pour la durabilité et la propreté. Les enfants apprécieront les nouveaux Duo-Tangs tant pour leurs qualités de conservation que pour le choix de nombreuses couleurs attrayantes.

Dans la même optique, on pourra se procurer du papier construction détaché dans une enveloppe de plastique pour éviter le gaspillage et préserver le contenu. Soigneusement sauvegardé, le papier demeure impeccable pour toutes les opérations de construction.

Par ailleurs, on trouve désormais des cahiers d'exercices métriques, reléguant les cahiers qui utilisaient les pouces aux oubliettes. Le centimètre est donc à l'honneur pour correspondre à l'usage actuel-

lement en cours au Québec. Les enfants seront ainsi en mesure de s'adapter plus facilement au système métrique.

# Studio Danse Ann-Marie Denicourt

## INSCRIPTIONS

Judis 19 et 26 août : 18 h 30 à 20 h  
Vendredi : 27 août : 18 h 30 à 20 h  
Samedis 21 et 28 août : 9 h à 12 h



Tél. 357-9119

193, rue Delagrave, Saint-Jean-sur-Richelieu

## ENFANTS, ADOLESCENTS, ADULTES

- Danse créative (3-4 ans)
- Ballet-jazz
- Claquettes
- Funky
- Hip Hop
- Jazz moderne

## PROFESSEURES DIPLOMÉES

avec DEC en danse et BACC en enseignement

Ann-Marie Denicourt, directrice



En spectacle au Festival de Montgolfières

le vendredi 20 août à 16 h et à 19 h 15

## Ordinateur-Experts

À votre service aux plus bas prix

**Vente - Réparation - Service - Réseautique**

**BIENVENUE AUX ENTREPRISES ÉVALUATION GRATUITE**

**669\$**

P4 2.4 FSB 533 1 MB CASH  
256 KING PC 3200 DDR  
BOITIER MINI 220W  
CARTE MERE ASUS P4P800-MX  
LECTEUR CD LG 52X  
CARTE VIDEO INTÉGRÉE 3D 32 MB  
CARTE DE SON INTÉGRÉE  
CARTE RÉSEAU INTÉGRÉE  
MONITEUR HANSOL 17po STD  
KEYBOARD STANDARD PS/2  
SOURIS OPTIQUE 3 BOUTONS  
HAUT-PARLEURS STD  
GARANTIE 1 AN PIÈCES, 1 AN M.D. GQ  
DISQUE DUR 40 GIG  
SOUS-TOTAL GQ

Ne payez rien avant 1 an

**SERVICE EN 24 HEURES**

Voir détails sur place. Les prix peuvent changer sans préavis.

**Coin Saint-Jacques et Séminaire**  
197A, boulevard Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu, (450) 346-2255  
[WWW.ORDIEXPERT.COM](http://WWW.ORDIEXPERT.COM)

120867-4c12-f

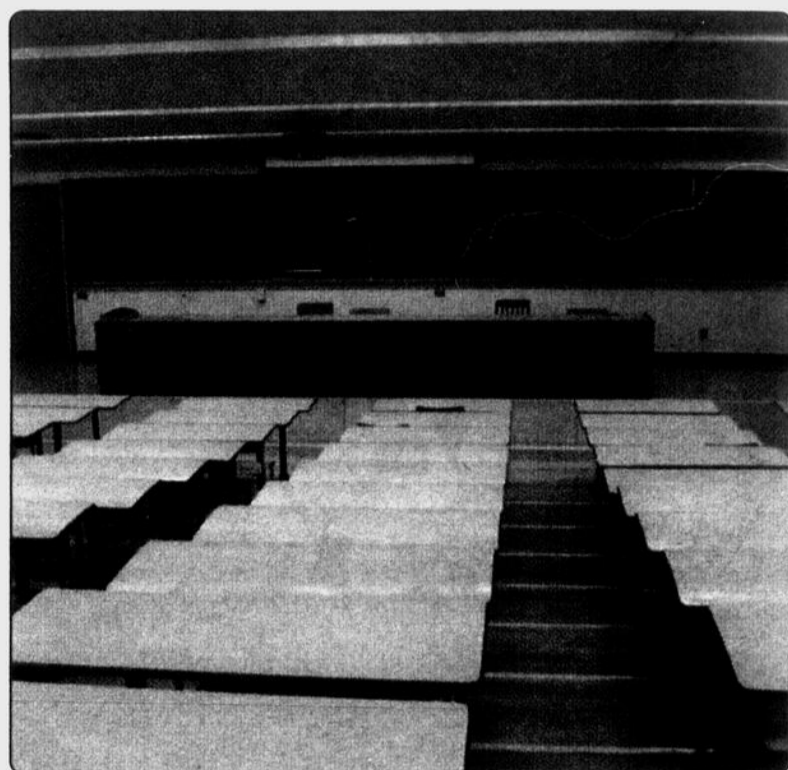
# La structure des études postsecondaires

Les études postsecondaires sont non-obligatoires et les choix de formation y sont personnels. Elles comprennent les études collégiales et universitaires. Les études collégiales regroupent les programmes d'études préuniversitaires, qui préparent aux études universitaires, et les programmes d'études techniques, qui sont conçus en fonction du marché du travail. Notons que la formation technique peut aussi donner ac-

cès à l'université; elle doit toutefois respecter certaines exigences quant au programme d'études universitaires choisi. La formation générale est obligatoire pour tous les programmes conduisant à l'obtention du diplôme d'études collégiales. Elle comprend trois composantes : la formation générale commune à tous les programmes, la formation générale propre au programme d'études choisi et la formation générale complé-

mentaire. En plus des composantes de formation générale, les programmes d'études préuniversitaires et les programmes d'études techniques comprennent une composante spécifique au programme choisi.

Les études universitaires comportent trois cycles d'études. Le premier cycle fait suite aux études collégiales et se subdivise en trois catégories : les programmes de certificat, les programmes de baccalauréat et les programmes de doctorat. Le programme le plus court est le certificat qui comprend 30 crédits et qui peut aussi constituer la mineure d'un baccalauréat. Les programmes de diplôme sont des programmes uniques de cours de 60 crédits pouvant constituer la majeure d'un baccalauréat. Les programmes de baccalauréat totalisent de 90 à 120 crédits, selon le programme et l'université. Il existe cinq programmes de doctorat de premier cycle, dont la durée varie de 8 à 11



Pour suivre une formation universitaire, il faut avoir complété sa formation collégiale.

trimestres : Chiropratique, Médecine, Médecine dentaire, Médecine vétérinaire et Optométrie. D'une durée de un à deux ans, les programmes d'études de deuxième cycle comportent entre 45 et 60 crédits et

conduisent à l'obtention d'une maîtrise. D'une durée de deux ans et plus, les programmes d'études de troisième cycle comportent entre 60 et 90 crédits et conduisent à l'obtention d'un doctorat.

**Pour la rentrée...**  
des montures à

**29 ¢**

pour enfants et ados ...  
(15 ans et moins)

...et à **29 \$**  
pour les grands!

Pour tous vos achats:  
**maximum par mois 29 \$**  
sans intérêt ni dépôt

\*À l'achat de lunettes avec le traitement résistant aux rayures.  
\*\*À l'achat de lunettes complètes, verres et monture.  
\*\*\*Sur approbation du service de crédit VISA Desjardins.  
Voir détails en magasin. Michel Lussier/Photo: J. Gauthier

Examen de la vue sur place par des optométristes  
Prescriptions de l'extérieur acceptées

Saint-Jean-sur-Richelieu  
949, boul. du Séminaire Nord  
(450) 348-1155

lunetterie  
**NEWLOOK**

www.newlook.ca 1-800-463-LOOK (5665)

**Pharmacie** **Familiprix**  
**Joanne Mailloux**

*De tout pour la rentrée...*

**300, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 359-0506**

DEP en **SECRETARIAT** ou **COMPTABILITÉ**  
début des cours 7 septembre

Autres formations:

- Vente-Conseil et Représentation
- Lancement d'une entreprise
- Vente de pièces mécaniques
- Carrosserie
- Serrurerie
- Mécanique automobile
- Systèmes de sécurité

DEP en **CONSEILLER en service**  
**AUTOMOBILE** Début des cours 13 septembre



Centre de formation  
**COMPÉTENCE Rive-Sud**  
www.competence-rs.com

399, rue Conrad-Pelletier  
La Prairie Qc J5R 4V1  
(514) 380-8899  
poste 4851



On peut demander ses prêts et bourses par Internet.

## Une aide financière pour étudier

Grâce au Programme de prêts et bourses de l'Aide financière aux études, de nombreuses personnes de nationalité canadienne ou ayant le statut d'une personne résidente permanente peuvent étudier dans un programme de formation professionnelle au secondaire ou poursuivre des études collégiales ou universitaires. Pour calculer l'aide financière qu'il leur accordera, le gouvernement tient compte des dépenses normalement engagées pour la poursuite des études ainsi que des contributions. Ces personnes, leurs parents ou leur conjoint doivent participer au financement des études en proportion de leurs moyens financiers.

L'aide accordée prend tout d'abord la forme d'un prêt garanti par le gouvernement pendant toute la durée des études à temps plein, qui est remboursable à la fin des études. Il est important de se rappeler que l'on est toujours responsable du remboursement de ce prêt. Si ce prêt est insuffisant, une bourse non remboursable peut s'y ajouter.

Pour pouvoir bénéficier de ce programme, il faut résider au Québec et être admis dans un établissement d'enseignement désigné par le ministère de l'Éducation. On ne doit pas avoir excédé le nombre déterminé de trimestres d'études pour lesquels une aide financière est accordée. De plus, il ne faut pas avoir atteint la limite d'endettement pour son ordre d'enseignement, son cycle d'études ou son programme d'études. Naturellement, on ne peut être admissible que

si on ne dispose pas des ressources financières suffisantes pour la poursuite des études. De nos jours, il est possible de remplir sa demande d'aide financière sur Internet, à l'adresse : [www.afe.gouv.qc.ca](http://www.afe.gouv.qc.ca). On peut aussi y consulter son dossier et connaître son endettement.



Denise Bonneau



Sarah R. Barriere



Marie-Claude Robert



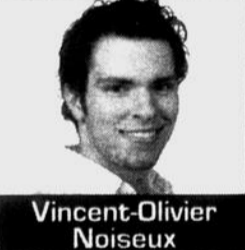
Shannon Keller



Sophie Labonté



Caroline Gagné



Vincent-Olivier Noisieux



Maxyme Héroux



Jo-Annie Hogue

### École de danse Denise Bonneau



Workout 12 - 55  
15 cours par semaine

Funky  
5 ans et +

Jazz-Funky  
Ado

Hip Hop  
8 ans et +

*Le bonheur, c'est la santé!*

**INSCRIPTIONS 2004-2005**  
**Workout**  
Mercredi 25 août 18 h à 21 h  
Jeudi 26 août 18 h à 21 h  
Début des cours : lundi 30 août

**346-6683**

**INSCRIPTIONS 2004-2005**  
**Dances**  
Jeudi 2 septembre 18 h à 21 h  
Vendredi 3 septembre 18 h à 21 h  
Début des cours : mardi 7 septembre

Enfants, adolescents, adultes, famille  
**50% DE RABAIS**  
pour un 2e, 3e membre d'une même famille  
**Spéciaux étudiants et 50 ans +**

Break Dance  
8 ans +

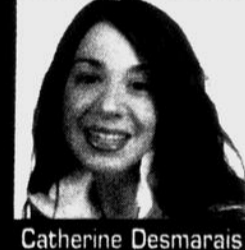
**NOUVEAU**  
Broadway-Jazz  
Ado

**NOUVEAU**  
Technique  
Bonneau  
3 matins / semaine  
Exercices  
d'assouplissement

Groupe Mini Élite  
enfant  
Groupe Élite Ado



Shawn Christie



Catherine Desmarais



France Girard



Cynthia Nguony

99, rue Richelieu  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Pour renseignements (450) **346-6683**

## École de DANSE

*Nicole  
Latour-Pépin*

246, rue Saint-Jacques  
Saint-Jean-sur-Richelieu

**SESSION AUTOMNE**

Début des cours : 12 septembre 2004

**NOUVEAU**  
**Danse latino**  
Salsa, meringue cubain, bachata

Cours pour débutants  
Le dimanche à 16 h  
Le vendredi à 20 h

**Danse sociale**  
**Latine et moderne**

Cours pour débutants  
1re session  
en couple  
Le dimanche à 19 h  
Le mercredi à 20 h 30

Aussi  
**Cours plus avancés**  
**et cours privés**

**Soirée dansante**

**Pour tous**  
**Danse de**  
**Ligne active**

Cours pour débutants  
1re session  
Le mercredi à 19 h 30  
Le vendredi à 19 h 00

**Latino**  
**Country**  
**Populaire**  
**Rock**  
**Disco**

La danse de ligne active est une forme de conditionnement physique agréable.

Téléphonez pour vous inscrire : 347-6643

## Bon oeil, bonne ouïe

Les deux sens les plus sollicités à l'école sont la vue et l'ouïe. En effet, tout l'apprentissage se fait alors que l'élève regarde et écoute l'enseignement du professeur. Une lacune à l'un ou l'autre de ces niveaux risque de retarder l'évolution scolaire de l'enfant. C'est pourquoi il est important de faire vérifier la vue et l'ouïe de l'enfant avant le retour à l'école.

L'optométriste peut déce-

ler toute anomalie susceptible de nuire à la bonne vision de l'enfant. Parmi les anomalies les plus fréquentes que détectent les spécialistes de la vision lorsqu'il y a un problème oculaire, on retrouve la myopie, l'hypermétropie, l'astigmatisme et le strabisme. Ces maladies de l'oeil sont reliées à la forme de l'oeil et se développent progressivement chez l'enfant, de la naissance jusqu'à la fin de la croissance. En les décelant et en y



L'ouïe est indispensable à l'apprentissage.

remédiant rapidement, on peut assurer à l'enfant une meilleure condition pour son apprentissage scolaire.

L'audition est un sens essentiel à l'apprentissage. L'audition permet à l'enfant d'apprendre ainsi que d'acquiescer des connaissances, des techniques et des habiletés. L'enfant doit pouvoir

maîtriser les habiletés auditives de base. En classe, il doit savoir demeurer attentif tout au long des explications, ne pas se laisser déranger par les bruits ambiants et mémoriser les consignes. Une surdité légère ou modérée chez l'enfant peut provoquer des problèmes scolaires. Un problème d'audition n'est pas toujours facile-

ment décelable chez l'enfant. Si vous soupçonnez une baisse d'acuité auditive chez votre enfant, prenez rendez-vous avec un spécialiste de l'audition pour un examen et une évaluation. Dans certains cas, une petite prothèse auditive peut améliorer la condition des enfants qui ont un problème d'audition.



DÉBUT  
DES COURS :  
13 septembre

### Cours de BALADI

Danse du ventre  
Accessible aux dames de tous âges

#### INSCRIPTIONS

7 et 8 septembre  
de 18 h à 20 h

STUDIO DE DANSE  
ORIENTALE DIANE BLAIS  
640, rue Dorchester,  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
348-3963

316970-4612-1



Ajoutez simplement du soleil...

Lentilles simple vision

Transiti©ns gris anti-rayures  
**129\$**

\* à l'achat d'une lunette complète.  
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

Puissance: plano à -4.00,  
cyl. jusqu'à -2.00

### OPTOMÉTRISTES

S. Mongeon Ferland o.d.  
J. Tougas o.d.  
C. Ethier o.d.

**346-7318**

705, boul. d'Iberville, St-Jean-sur-Richelieu



## Retour à l'école

Prix en vigueur du  
18 au 24 août 2004  
jusqu'à épuisement  
des quantités

Avoir le choix, c'est excitant!

**COMPAQ**

Inclut moniteur  
17 po  
et imprimante  
couleur  
DeskJet 3845  
de HP

**GRATUIT**  
Imprimante  
DeskJet 3845 de HP

et  
papier photo

**Presario  
SR1110NX**

- Processeur Celeron de Intel 2.53 GHz
- SDRAM 256 Mo
- Disque dur 40 Go
- DVD+RW 8 x / CD-RW 48x
- Windows XP

Moniteur remis à neuf en usine  
Inclut 50 feuilles de papier photo!

617134/3311006/17218/613081

**Caméra vidéo  
numérique Quickcam  
Messenger  
de Logitech**

Ajoutez de la vidéo à votre  
messagerie instantanée  
préférée

**39<sup>99</sup>\$**  
112775

ECONOMISEZ 20 \$  
Après rem. post. du fab. de  
15 \$ et rab. inst. de 5 \$

Le rangement  
devient si facile!

**App. photo. numérique  
A210 de Fujifilm**

avec  
**Imprimante photo  
couleur Z705  
de Lexmark**

Inclut du papier gratuit!

**249<sup>99</sup>\$**

ECONOMISEZ 160 \$  
D'habitude 409.99 \$ si  
achetés séparément

034999

**TOSHIBA**

**Bloc-notes  
Satellite A60-JL1  
de Toshiba**

- Processeur Celeron de Intel 2.8 GHz
- Écran TFT XGA 15 po
- SDRAM 512 Mo
- Disque dur 40 Go
- CD-RW et DVD-ROM combinés
- Windows XP
- Fonction réseau local sans fil 802.11b/g

\*Après rem. post. du fab. de 67.50 \$ (50 \$US), rem. post. de 262.50 \$, rab. inst. de 100 \$ et baisse de prix de 100 \$ 750050/1617218/514413/4

**GRATUIT**  
Imprimante  
DeskJet 3650 de HP

et  
papier photo

Economisez  
5000 sur les  
tous les produits

FAITES CONFIANCE  
AUX SPÉCIALISTES  
DE LA RENTRÉE

Le centre de l'ordinateur  
À votre service depuis 21 ans

640, boul. Industriel, bureau 103  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
359-0113  
www.microage.ca

**MicroAge**

# Une carrière, ça se prépare!

Il faut commencer tôt à planifier votre carrière. Selon le type d'emploi que vous voulez occuper, il est recommandé d'élaborer un plan d'apprentissage qui répondra à vos goûts et vos aptitudes et qui tiendra compte des possibilités d'emploi. On dit que, pour être heureux dans notre travail, il faut suivre son cœur, ses passions, ses intérêts et son intuition. C'est l'un des principes de base préconisé pour le développement de votre carrière. Il est important que vous aimiez le travail que vous ferez. Votre but est donc de trouver un travail à votre goût et faire quelque chose qui vous rend vraiment heureux. En orientant votre parcours vers la poursuite de votre passion, vous pouvez faire preuve de flexibilité. Avant d'arrêter votre choix d'étude, informez-vous pour connaître les débouchés qu'offre ce domaine. En effet, il est important de choisir un domaine d'étude qui vous plaît, mais encore faut-il pouvoir travailler dans ce domaine. Véri-

fiez les perspectives d'emploi actuelles et futures. Assurez-vous que vous avez les aptitudes pour exercer ce travail, en vous renseignant sur les conditions d'accès à cet emploi, les compétences et le niveau de formation exigés. Vous pourrez trouver de la documentation sur chacune des professions en navigant sur Internet, en participant aux salons info-jeunesse et éducation, en consultant un conseiller en orientation.

Lorsque votre choix de carrière est arrêté, planifiez votre formation pour atteindre vos objectifs. N'oubliez pas que l'école ne représente qu'un seul des jalons du processus d'apprentissage continu. Il y a un lien entre les matières scolaires, les compétences acquises et les débouchés d'emploi. Si l'instruction s'acquiert surtout par la formation, les compétences peuvent s'obtenir par des stages, du bénévolat, du perfectionnement professionnel, des voyages échange-jeunesse ou vacances-travail, etc.



Si tu es une personne qui a l'esprit créatif, un bon sens de l'esthétique, une bonne dextérité manuelle et qui a le souci du détail, l'ébénisterie pourrait être le domaine qui correspond à tes aspirations.

## École La Bulle

(450) 347-2212

www.labulle.tv

théâtre, danse, piano, guitare, chant, télévision

enfants  
adolescents  
adultes

journées d'information et d'inscriptions

mercredi 18 août 2004

19h00 à 20h30

dimanche 22 août 2004

10h30 à 12h00

231 St-Jacques, St-Jean-sur-Richelieu

Nos programmes de formation sont reconnus et appréciés par les professionnels du milieu artistique. Plusieurs de nos élèves ont joué des premiers rôles dans des émissions, publicités et films suivants : Bougons, Virginie, Watatow, Ramdam, Sprite, Lait, Uniprix, McDonald, Ayoye, Dans une galaxie, Les dangereux, La Mystérieuse Mlle C I et II

Différents programmes de cours :

- ✓ loisir
- ✓ Arts-Études (accrédités par la Commission Scolaire des Hautes-Rivières)
- ✓ casting, auditions, compétitions

(450) 347-2212

Directrice : Linda Cadieux, Membre de l'Union des Artistes

cours privés - cours de groupe (techniques pour la scène et la télévision)

318959-4c12r



Si vous aimez la construction et si vous avez une grande dextérité, vous pouvez étudier en charpenterie-menuiserie.

## Vous avez le goût de travailler avec le public ?

Notre programme de  
formation saura vous  
donner les outils pour  
trouver un emploi

Pour plus d'information :

Christiane Bourassa  
Directrice administrative  
pour Pro-Emploi  
St-Jean-sur-Richelieu  
(450) 348-4519

365, rue Normand, bureau 8  
St-Jean-sur-Richelieu

## Pro-Emploi St-Jean-sur-Richelieu

présente un projet de formation offert  
gratuitement du lundi au vendredi de  
8h30 à 16h30

Conseiller ou conseillère en vente  
et service à la clientèle

Début : 4 octobre 2004

La formation théorique sera complétée d'un  
stage en entreprise.

Conditions d'admissibilité :

- être sans emploi;
- avoir de l'intérêt à travailler avec le public;
- avoir interrompu les études régulières pendant 24 mois cumulatifs;
- vouloir perfectionner ses compétences et réintégrer le marché du travail;
- une priorité sera accordée aux prestataires de l'assistance-emploi.

Cette activité est réalisée grâce à  
l'aide financière d'Emploi-Québec

Emploi  
Québec  
Montréal

120785-4c12r

## OPÉRATRICE, OPÉRATEUR DE MACHINES INDUSTRIELLES

### VOUS CHERCHEZ UN EMPLOI !

Le Centre local d'emploi (CLE) du Haut-Richelieu et  
la Commission scolaire des Hautes-Rivières vous proposent une formation  
d'OPÉRATRICE, OPÉRATEUR DE MACHINES INDUSTRIELLES

Ce programme vous préparera à exécuter correctement et avec une performance acceptable les tâches suivantes :

- lire et interpréter des devis et des plans de production;
- sélectionner l'outillage, l'équipement et régler des machines de production;
- opérer des machines-outils, des machines de production et de transformation;
- effectuer des essais et des vérifications des produits fabriqués et compléter les fiches de contrôle de qualité;
- diagnostiquer des problèmes mineurs de fonctionnement des machines de production incluant les différentes sources d'énergie;
- travailler en équipe dans le contexte des nouvelles organisations de travail et de la valeur ajoutée.

DURÉE : 747 heures, incluant un stage de travail

DATE DU DÉBUT : 27 septembre 2004

Excellent taux de placement

CONDITIONS D'ADMISSION :

- avoir complété la 2e année du secondaire;
- être sans emploi et être prestataire actif de l'assurance-emploi ou l'avoir été dans les trois (3) dernières années ou être prestataire de l'assistance-emploi (prestataire de la Sécurité du revenu);
- réussir le processus de sélection.

RENCONTRE D'INFORMATION : le mardi 24 août 2004 à 13 h 30

LIEU : CLE du Haut-Richelieu  
320, boul. du Séminaire  
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)  
J3B 5K9  
Salle de conférence

Apprenez un métier !  
Améliorer vos chances d'emploi  
et de réussite

Vers un même but !  
DES HAUTES RIVIÈRES

Emploi  
Québec  
Montréal

CETTE FORMATION EST OFFERTE PAR EMPLOI-QUÉBEC MONTRÉAL EN COLLABORATION AVEC LA COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTES-RIVIÈRES

318959-4c12r

# Planifier son retour aux études : la formation professionnelle et technique

Différentes raisons poussent des adultes à effectuer un retour aux études à un moment de leur vie. Après plusieurs années d'absence du système d'éducation, une telle décision peut soulever certaines interrogations et exiger de bonnes aptitudes d'adaptation. Le choix d'un secteur d'activités qui correspond à ses talents et champs d'intérêt, et les débouchés potentiels sur le marché du travail constituent les préoccupations fondamentales de quiconque désire retourner sur les

bancs d'école. Parmi les différentes options, la formation professionnelle et technique offre près de 500 programmes d'enseignement qui destinent directement les élèves de tous âges au marché du travail.

De plus en plus valorisée par les employeurs, la formation professionnelle est offerte au Québec dans le réseau d'enseignement secondaire, alors que la formation technique est dispensée par le réseau collégial. Les élèves y bénéficient habituellement d'une organisation pédagogique et de services

généraux similaires à ceux de la formation générale. L'ensemble des programmes offerts conduit soit au diplôme d'études professionnelles (DEP), à l'attestation de spécialisation professionnelle (ASP), à l'attestation de formation professionnelle (AFP) ou au diplôme d'études collégiales (DEC). Tous ces programmes sont regroupés dans 21 secteurs de formation, dont la santé et les services sociaux, l'industrie minière et forestière, les sciences pures, les transports ou l'électronique. Dans tous les cas, au moins un stage pratique en milieu

de travail est prévu, généralement au terme de la formation en institution. Au fil des ans, de plus en plus d'établissements de formation optent également pour la formule d'alternance travail-études, qui prévoit la réalisation de plusieurs stages répartis à différentes étapes du processus de formation. Pour plus d'information sur les différents programmes offerts, on peut consulter le site Internet du Réseau télématique de la formation professionnelle et technique au Québec à l'adresse suivante :

<http://inforoutefpt.org>

Bonne année  
scolaire et  
soyez prudents!

Les Transports  
Scolaires  
Richelain Inc.  
(450) 348-5599

Le réseau télématique de la formation professionnelle et technique au Québec

Quebec's Vocational and Technical Education Network

InfoRoute

Visitez le site [inforoutefpt.org](http://inforoutefpt.org) pour connaître les différents programmes qui s'offrent à vous.

Venez  
jouer  
avec  
nous !

LIGUES  
D'AUTOMNE

- Ligues féminines
- Ligues mixtes
- Ligues junior
- Ligues âge d'or

Inscrivez-vous  
dès maintenant  
(450) 346-3566

Au Royaume  
des Quilles

Offrez vous des leçons  
de quilles

29, rue Victoria,  
Saint-Jean-sur-  
Richelieu

CEGEP  
SAINT-JEAN-  
SUR-RICHELIEU

La formation continue  
un plus pour votre culture

Le Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu vous offre des formations menant à l'emploi ! Renseignez-vous auprès de nos professionnels pour en savoir plus.

OFFRE DE COURS À TEMPS PARTIEL OFFERT EN SOIRÉE  
Saint-Jean-sur-Richelieu

#### Informatique

- Naviguer sur Internet
- Création de pages Web
- Comment réparer et configurer son PC
- Excel intermédiaire
- Word avancé
- Access - La base

Durée : 15 heures

Coût: 110\$

#### Début

20 septembre 2004  
15 septembre 2004  
15 septembre 2004  
14 septembre 2004  
13 septembre 2004  
14 septembre 2004

#### Langues

- Conversation avancée en anglais
- Italien pour voyager
- Allemand pour voyager
- Espagnol pour voyager

Durée

Coût

#### Début

8 septembre 2004  
22 septembre 2004  
23 septembre 2004  
21 septembre 2004

#### Les mercredis à la carte

Durée : 3 heures

Coût : 60\$

#### Début

22 septembre 2004  
6 octobre 2004  
13 octobre 2004  
20 octobre 2004

#### Aménagement intérieur et arts

- Aménagement 1
- Peinture niveau 1
- Céramique

Durée

Coût

#### Début

15 septembre 2004  
14 septembre 2004  
14 septembre 2004

#### Information :

- Date limite pour vous inscrire le **2 septembre 2004**.

- Vous pouvez le faire de deux façons :

- en vous présentant au 30, boulevard du Séminaire, Saint-Jean-sur-Richelieu, local D-138 ou en téléphonant au numéro suivant : (450) 347-5301, poste 2300

**jobboom.com**

**TOP 100**

Les 100 meilleurs sites Internet de l'emploi et de la formation  
Novembre 2003-2004

Top 100 Internet Sites for Learning and Employment  
November 2003-2004

Voici la cuvée 2003-2004 des meilleurs sites Internet portant sur l'emploi et la formation produite par Jobboom en collaboration avec Développement des ressources humaines Canada (DRHC).

Ce répertoire unique est le fruit d'une initiative originale destinée à aider les Canadiens et Canadiennes, et particulièrement les jeunes, à choisir leur carrière et à la gérer. Il vise également à les familiariser avec tout l'incontournable qu'est devenu Internet et les multiples ressources qu'il recèle.

Bonne navigation!

Happy surfing!

Français English

Développement des ressources humaines Canada Human Resources Development Canada

Canada

Internet zone

Sur le site de Jobboom, on trouve 100 sites de l'emploi et de la formation.

## Des sites Internet sur la formation

Pour ceux qui veulent planifier leur formation en se servant d'Internet, il existe des sites qui servent de guide pratique. Premièrement, vous pouvez consulter plusieurs de ces sites en passant par [www.jobboom.com/conseils/top-100.html](http://www.jobboom.com/conseils/top-100.html) ou [www.jeunesse.gc.ca](http://www.jeunesse.gc.ca). Voici quelques-uns des sites les plus intéressants.

[www.inforoutefpt.org/](http://www.inforoutefpt.org/) est un site sur la formation professionnelle et technique. La section « Programmes de formation » présente 340 programmes offerts par les commissions scolaires et les cégeps du Québec.

[www.meq.gouv.qc.ca](http://www.meq.gouv.qc.ca) est un site où l'on peut trouver les collèges publics, les collèges privés subventionnés par le ministère de l'Éducation, les écoles privées sous permis ainsi que d'autres établissements de formation. On peut aussi accéder aux programmes offerts par les divers établissements par le répertoire « Répertoire des programmes et des cours de l'enseignement collégial ».

Pour transmettre les demandes d'admission pour les cégeps de chacune des régions : [www.sraq.qc.ca/](http://www.sraq.qc.ca/) est le site du Service régional d'admission au collégial de Québec et [www.sram.qc.ca/](http://www.sram.qc.ca/) est le site du Service régional d'admission du Montréal métropolitain.

On peut obtenir de l'information sur la formation universitaire grâce aux sites suivants :

[www.regis.umontreal.ca/](http://www.regis.umontreal.ca/) (pour l'Université de Montréal), [www.ulaval.ca/](http://www.ulaval.ca/) (pour l'Université Laval), [www.quebec.ca/](http://www.quebec.ca/) (pour le

réseau d'établissements de l'Université du Québec), [www.usherbrooke.ca/](http://www.usherbrooke.ca/) (pour l'Université de Sherbrooke).

Pour l'aide financière, plusieurs sites sont disponibles. On trouve le programme d'aide financière aux étudiants du ministère de l'Éducation à [www.afe.gouv.qc.ca](http://www.afe.gouv.qc.ca) et, pour les bourses, on peut consulter [www.boursetudes.com/](http://www.boursetudes.com/) et [www.uqbec.ca/uqss/RBE/](http://www.uqbec.ca/uqss/RBE/).

### POUR LA RENTRÉE, FAITES UN ARRÊT AU

**TIPS**

Inscrivez-vous dès maintenant pour les ligues de billard !

Ligues pour débutants et intermédiaires  
Hommes, femmes et mixtes  
Du lundi soir au jeudi soir  
Jeu du 8 et du 9

Les ligues débuteront le lundi 6 septembre à compter de 19 h.

Renseignements : Nicolas Guimond au (450) 359-7665

---

**NOUVEAU**

Immense table de hockey  
Ligues de méga hockey  
débutant en octobre  
2004

Inscrivez-vous dès maintenant !

Renseignements :  
Diane Letendre au  
(450) 359-7665

## ARRÊTEZ

### Freins

Installation de plaquettes de freins avant ou arrière sur la plupart des voitures et camionnettes

**99.96\$\*\***

Comprend:  
Les pièces et la main-d'oeuvre  
\*\*Usinage des disques et des tambours en sus  
Taxes en sus

Offre d'une durée limitée

**Ford** **Voie Rapide**  
CENTRE POUR AUTO ET PNEUS

Pour plus de renseignements, contactez Daniel Desjardins (450) 359-8808  
Lun. - vend. 7 h 30 à 20 h, sam. 7 h 30 à 15 h  
164, rue Godefroy-Gendreau, Saint-Jean-sur-Richelieu (Secteur Saint-Luc) (Voisin de Dupont Ford)

A venir en septembre chez *Voie Rapide* le grand défi des pneus d'hiver **GOODYEAR**

## École de Musique Jocelyne Laberge

« Une approche personnalisée qui harmonise dynamisme et qualité depuis plus de 25 ans »

**Musique classique**

Professeurs affiliés à l'École Vincent D'Indy

Piano, flûte à bec, flûte traversière, guitare classique, violon, violoncelle, clarinette, saxophone, chant.

**Musique populaire**

Guitare électrique, guitare acoustique, guitare basse, batterie, chant, piano

**SPÉCIALEMENT POUR VOS ENFANTS DE 4 À 7 ANS ...**

*Initiation à la musique*

La méthode de Jocelyne Laberge permet aux enfants d'acquiescer les bases de la musique tout en s'amusant.

**Inscriptions**

du 16 au 24 août  
17 h à 20 h  
(sauf samedi et dimanche)

**134, rue Jacques-Cartier Sud  
Saint-Jean-sur-Richelieu**

**346-6098**

PRENEZ UN COURS

# Réveillez l'artiste en vous!

Les Ateliers NORMANDIE du cuir et de la qualité Cordonnerie et couture sur cuir de haute qualité  
École de formation professionnelle pour adultes  
Journées « découverte des métiers » pour les scolaires

Cours d'initiations à l'entretien des articles de cuir, pour les clients

1339 Avenue Maguire - Sillery  
Québec G1T 1Z2 Canada  
Téléphone : 1(418) 682-8989 avec répondeur  
Courriel : ateliersnormandie@sympatico.ca



Les cours d'arts permettent à tout un chacun, peu importe son talent, d'exprimer sa créativité.

## Formation en massothérapie

INSCRIPTION IMMÉDIATE  
début des cours : 7 septembre 2004

- Massages suédois et thérapeutique
- Relation d'aide
- Traitement de la douleur
- Drainage lymphatique
- Aromathérapie
- Réflexologie
- Anatomie et pathologie
- Équilibre énergétique
- Massage avec pierres chaudes
- Massage sur chaise
- Thérapie psycho-corporelle

Ce programme mène à l'obtention d'un diplôme de massothérapeute

École - clinique en massothérapie

Lynne Meilleur

(450) 659-4640

www.lynneilleur.com

280, Saint-Ignace, La Prairie • lynneilleur@videotron.ca

Spécialistes en traitement de la douleur

Une division du Centre de formation professionnelle en massothérapie imamiah

Reconnu par l'Association des Massothérapeutes Professionnels du Québec Accrédité par les gouvernements du Québec et du Canada.

### POUR D'EXCELLENTS RABAIS



#### L'EXCELLENCE



PATINS ULTRA LITE PRO SBX

RABAIS DE 150 \$

**199<sup>99</sup>\$**

• Courant : 349,99 \$

BÂTON MONOPIÈCE

RABAIS DE 150 \$

**99<sup>99</sup>\$**

• Courant : 249,99 \$

BÂTON RESPONSE

RABAIS DE 110 \$

**149<sup>99</sup>\$**

• Garantie 30 jours

• Courant : 259,99 \$

**10%**

DE RABAIS SUR ÉQUIPEMENT DE HOCKEY NEUF À PRIX COURANT

**10%**

Valable du 18 août 2004 au 1<sup>er</sup> avril 2005 sur présentation de ce coupon

**SPORTS Excellence**  
900, ROUTE 112 ST-CÉSaire  
469-2875 LE SPÉCIALISTE DU SPORT PAR EXCELLENCE

Nous avons tous en nous un artiste plus ou moins caché en quête d'expression, d'imaginaire, de créativité. Pourquoi ne pas profiter de l'automne 2004 pour lui faire un peu de place en vous inscrivant à l'un des nombreux cours offerts dans le domaine des arts? Vous manquez de talent, croyez-vous? Sachez que le talent, comme toute autre chose, se développe. Il suffit d'un peu d'audace et de patience ainsi que de quelques conseils judicieux d'un professeur expérimenté pour que la magie s'opère.

D'ailleurs, le domaine des arts est si vaste que vous ne

pouvez qu'y trouver un champ à votre convenance. Les arts visuels sont particulièrement riches en possibilités. Bien entendu, il y a les classiques, toujours stimulants à explorer : le dessin, la peinture à l'huile ou à l'acrylique, l'aquarelle... Cependant, rien ne vous empêche aussi de vous aventurer vers des pratiques moins répandues comme le vitrail, la peinture sur bois, l'émail sur cuivre, la sculpture ou les fleurs séchées, pour ne nommer que quelques exemples.

Les arts de la scène offrent également tout un éventail d'activités passionnantes. Des multiples visages de la

danse aux secrets du théâtre, en passant par l'irrésistible séduction de la musique et du chant, la scène est le lieu parfait où le corps et l'âme s'expriment dans leur unicité propre. Les cours dispensés dans ces domaines sont d'ailleurs conçus pour vous guider vers la maîtrise de ces formes d'art en respectant votre rythme, votre personnalité et vos goûts. Ce sont aussi des lieux de rencontres où mille échanges intéressants vous attendent.

Cet automne, écoutez donc votre cœur et osez réaliser votre rêve, simplement pour le plaisir de vous dépasser vous-même.

## Cours de peinture sur bois

Matériel & cours de peinture sur bois



### PASSE DE SAISON

**99<sup>95</sup>\$**  
plus taxes  
en offre de lancement

Apprenez autant que vous voulez...  
**De jour, de soir, de weekend...**  
Enfin de la flexibilité\*\*

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT**

\*\*détails et conditions en magasin à notre nouvelle adresse

168-A, boul. St-Joseph  
Saint-Jean-sur-Richelieu QC J3B 1W7  
(450) 349-8000  
www.melonmiel.com

vaste sélection de projets

DEBUTANTS - INTERMÉDIAIRES - AVANCÉS

3 salles de classe

vaste équipe de professeurs chevronnés

Un nombre maximal de passe sera émis...  
**NE TARDEZ PAS**

Offre valable jusqu'au 12 septembre 2004 en magasin à l'achat

Passé aussi disponible pour les enfants

# Les dictionnaires jeunesse : faire un choix éclairé

Choisir un dictionnaire parmi la kyrielle d'ouvrages papier et électroniques disponibles en librairie peut dérouter le parent à la recherche de l'outil idéal pour son apprenti chercheur. Les élèves du primaire et du secondaire doivent se familiariser très tôt avec l'univers infini des mots et apprivoiser toute la richesse de la langue française. Pour ce faire, les outils d'apprentissage mis à leur disposition devraient être attirants et fonctionnels, tant dans leur forme que dans leur contenu. En plus de son format pratique,

le dictionnaire recherché doit être conforme aux objectifs pédagogiques visés. On préférera ainsi les ouvrages de référence approuvés par le ministère de l'Éducation du Québec qui répondent à plusieurs critères d'évaluation et qui correspondent au matériel didactique de base indispensable à un enseignement de qualité.

Parmi les dictionnaires francophones suggérés pour les élèves des 1er et 2e cycles du primaire, mentionnons le Dictionnaire CEC Jeunesse (4e édition, 1999, Les Édi-

tions CEC). Aux 2e et 3e cycles du primaire, on préférera notamment le Dictionnaire CEC intermédiaire (3e édition, 1999, Les Éditions CEC), Le Visuel junior (1994, Éditions Québec Amérique), Le Multi des jeunes (1997, Éditions Québec Amérique) ou encore Le Robert Junior illustré (2002, Dictionnaires Le Robert). Enfin, le Dictionnaire HRW et thésaurus (2000, Éditions HRW - Groupe Éducalivres) ou le Larousse des jeunes (2000, Larousse) sont privilégiés pour les élèves du 3e cycle du primaire.

Tous les dictionnaires suggérés précédemment pour les 2e et 3e cycles du primaire conviendront parfaitement aux élèves du 1er cycle du secondaire. Au 2e cycle du secondaire, le Multidictionnaire de la langue française (4e

édition, 2003, Éditions Québec Amérique), le Petit Larousse illustré 2000 (1999, Larousse) et Le Nouveau Petit Robert (Édition mise à jour 2000, Dictionnaires Le Robert) demeurent des références incontournables.



Le dictionnaire recherché doit être conforme aux objectifs pédagogiques visés.

**Ecole de musique**




**de Napierville**

**Saint-Jean-sur-Richelieu :**

Piano, violon, guitare, chant, flûte

---

Inscription: mercredi 18 août, jeudi 19 août de 18h30 à 21h  
640 rue Dorchester, local 603

\* Ces cours sont également offerts à la maisonnée ABC, située au 90, Route 104, secteur Saint-Athanase

**COURS À NAPIERVILLE**

En plus des instruments mentionnés ci-haut, nous offrons également une prématernelle privée (avec transport), cours de batterie, anglais et espagnol

Professeurs de musique classique affiliés à Vincent d'Indy, UQAM et Mouvement Létourneau

Informez-vous sur nos cours offerts en service de garde, que ce soit en milieu familial ou en établissement.

**(450) 245-7475**  
[www.musiquenapierville.com](http://www.musiquenapierville.com)

## Maintenant déménagé au 903, boul. du Séminaire Nord

Le BURO PLUS le plus complet de la région



**Venez nous voir avec votre liste scolaire**

Visitez notre nouvelle boutique-cadeaux

- Service d'emballage
- Sacs-cadeaux • Etc.



**VASTE CHOIX DE CALCULATRICES**  
à partir de  
**1<sup>99</sup> ch.**



**59<sup>99</sup>**  
«LE PETIT ROBERT»



**39<sup>99</sup>**  
«LE PETIT LAROUSSE ILLUSTRÉ 2005»



**11<sup>99</sup>**  
«BESCHERELLE 1 : L'ART DE CONJUGUER»  
12 000 verbes français et leur conjugaison

**BOÎTE DE 12 STYLOS À BILLE « ENIUM »**  
Pointe fine ou moyenne  
Noir-bleu-rouge

**1<sup>19</sup>**

**GAMME DE PRODUITS LOUIS GARNEAU À PARTIR DE**

**3<sup>79</sup>\$**



**POSTE INFORMATIQUE «MASTER»**  
Huche avec espace de rangement ouvert et fermé. Table péninsule pour espace de travail additionnel. Fini érable et graphite.  
648220 (138-2913)

**149<sup>99</sup>**

**TÉLÉCOPIEUR « FAX-565 »**  
Papier ordinaire. Très compact. Alimentation automatique de 10 feuilles. Mémoire de 512 K. Commutateur automatique FAX/TEL permettant de recevoir des télécopies et des appels téléphoniques sur la même ligne.

**119<sup>99</sup>\$**  
REMISE POSTALE -50\$ de rabais

**DÉCHIQUETEUSE PERSONNELLE « SC60 »**  
Coupe droite. Déchiqueteurs 8-9 feuilles en languettes de 1/4 po à 15pi/min. Ouverture de marche 9 po. Marche / arrêt automatique. S'ajuste aux poubelles de 13 po à 16 po de largeur (panier à rebuts non inclus)

**59<sup>99</sup>\$**

**CHAISE DACTYLO «LOTUS»**  
Réglage pneumatique de la hauteur. Recouvrement en tissu. Noir ou gris.

**34<sup>99</sup>**

**SUPPORT POUR MONITEUR « SPINSTATION »**  
Carrousel de rangement à compartiments multiples. Soulève le moniteur frontal de 3,5 po au-dessus de la surface de travail. Accès frontal rapide à tous vos articles de bureau. Supporte un moniteur jusqu'à 80 lb.

**39<sup>99</sup>\$**  
Kensington

**Nouveau département de jeux éducatifs**



**Buro PLUS**

**LIBRAIRIE DU RICHELIEU**

**Maintenant ouvert le dimanche de midi à 17 h**

903, boul. du Séminaire Nord  
St-Jean-sur-Richelieu  
(coin Pierre-Caisse)

**(450) 347-6446**

# Évitez-lui les maux de dos

L'enfance et l'adolescence représentent une période de croissance intense pour les muscles et les os. La colonne vertébrale de l'adolescent est différente de celle de l'adulte. En effet, jusqu'à l'âge d'environ 18 ans, elle doit soutenir des pics de croissance parfois très intense. Notons également que, comme les filles commencent leur croissance avant les garçons, elles ont souvent des maux de dos plus jeunes que ces derniers. Pour minimiser les risques de maux de dos, il faut penser à quatre éléments : la

posture, l'activité physique, l'environnement et le port du sac d'école.

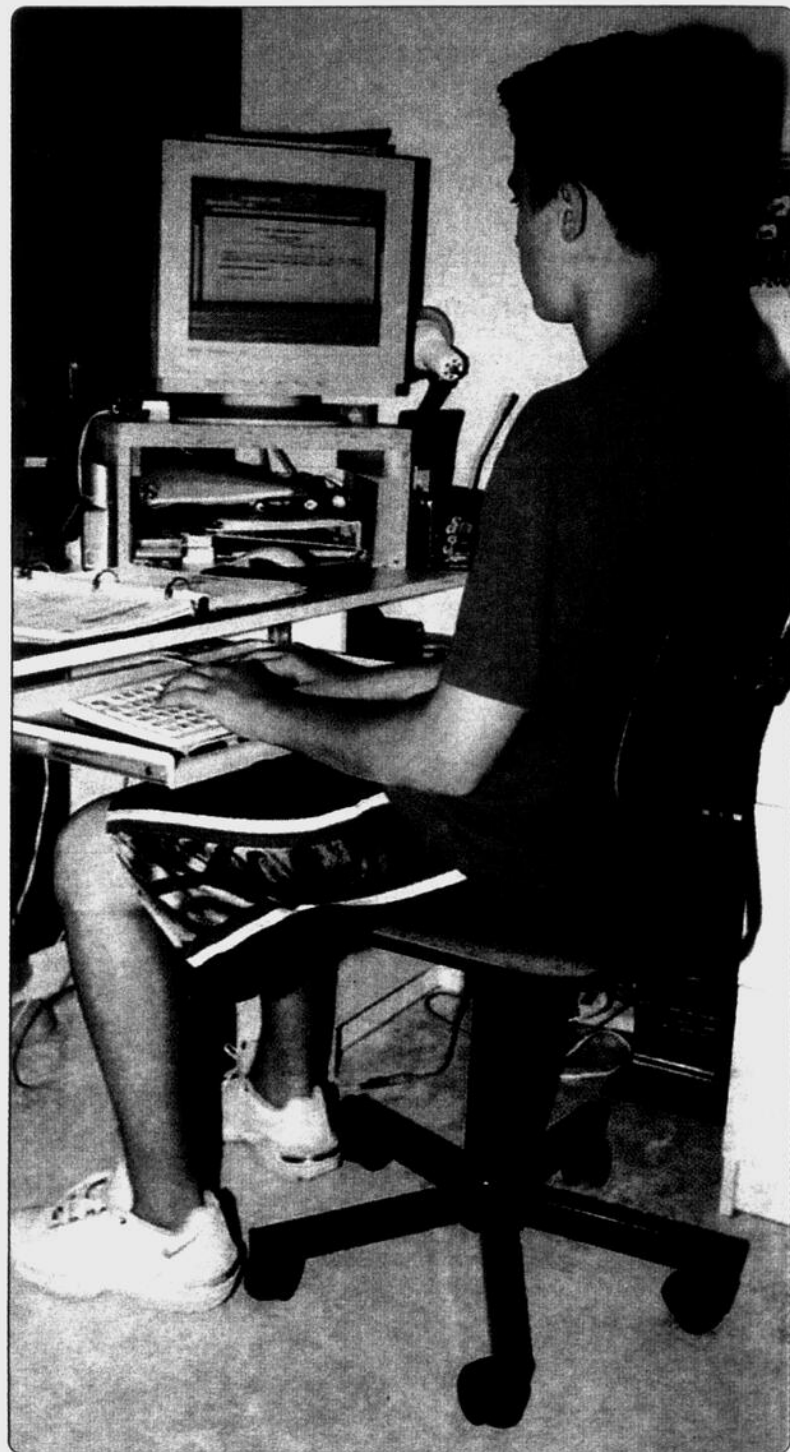
Assurez-vous que vos enfants adoptent une bonne posture. Lorsqu'il est assis, il devrait être bien adossé au fond de sa chaise avec les deux pieds au sol. Il ne devrait toutefois pas rester assis trop longtemps sans bouger. L'activité physique est importante pour le dos. Sa pratique régulière permet de conserver une colonne vertébrale en santé et une bonne posture. L'inactivité est l'une des causes des maux de dos. La télévi-

sion et les jeux qui le maintiennent de nombreuses heures devant un écran devraient être interrompus régulièrement pour que le dos puisse se dégourdir avec un peu d'exercice. On s'assurera que les sports pratiqués par l'enfant ne risquent pas d'entraîner de blessure au dos.

Pour le travail scolaire, on adaptera la hauteur du bureau et de la chaise selon la taille de l'enfant. L'ajustement ergonomique de la chaise et des périphériques garantira une meilleure posture pour le dos. Les es-

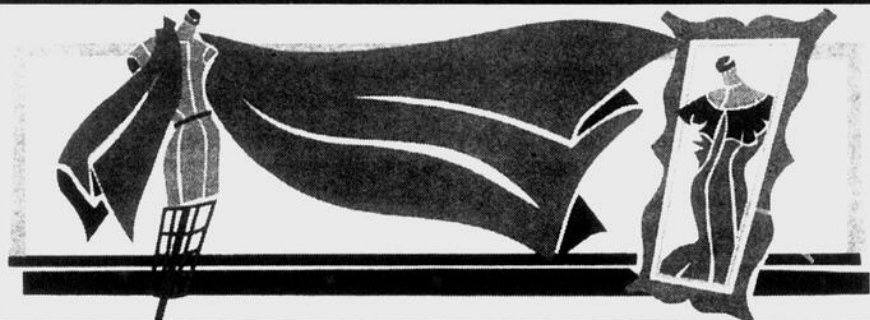
paces de rangement pourront être disposés pour qu'il n'ait pas à adopter de postures dommageables pour atteindre les livres et autres objets. Le sac à dos est une des causes des maux de dos

chez l'enfant. Une étude démontre que 50 % des jeunes portent un sac à dos trop lourd, qui pèse 20 % ou plus de leur poids. Le poids maximum recommandé est de 10 % du poids du jeune.



Assurez-vous que votre enfant adopte une bonne posture.

## École de couture Monique Fournier



Renseignements  
ou  
inscription  
(450) 349-0707

### Inscriptions session automne 2004



Monique Fournier



Louise deBeaujour

#### Cours débutant le 13 septembre

- Confection vestimentaire (enfants, ados et adultes)
- Ajustement de patrons
- Rideaux et coussins
- Dessins de patrons/géométral



Christiane Turmel

Formation professionnelle  
reconnue par le Ministère de l'emploi

Couturier(e)s en confection sur mesure PLACES LIMITÉES

Cours de jour, soir, samedi  
Groupe de 4 à 6 personnes

ecmf@netc.net

Dans nos nouveaux locaux :  
580, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu

120909-4612-1

## Pour une rentrée musicale !

Plus de 25 ans  
d'expérience !

Financement  
disponible



Clavier  
électronique

Violon

Guitare  
acoustique

Guitare  
électrique

Percussions

Amplificateur

Flûte à bec

Ensemble  
de batterie

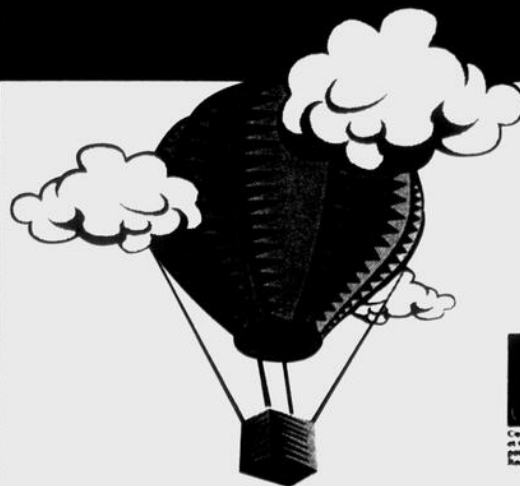
YAMAHA

LE PALAIS DE LA MUSIQUE

(ST-JEAN INC.)

(450) 348-3000 • 484, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu

## prenez votre envol vers l'emploi...



DÉCLIC  
45



Formations de groupe / Services individuels

Bilan de compétences, Connaissance de soi, Orientation  
Recherche d'emploi

Inscrivez-vous dès maintenant

347-6101

Ces activités de formation sont rendues  
possibles grâce à la participation financière d' **Emploi**

Québec  
Montréal

120783-4612-#

# Donne-moi un livre!

Le domaine du livre pour jeune public est en pleine effervescence depuis quelques années. Les maisons d'édition spécialisées en littérature jeunesse publient, bon an mal an, des centaines de nouveaux li-

vres illustrés et de romans jeunesse d'une grande qualité. L'automne 2004 ne sera pas en reste, et offrira de quoi susciter l'intérêt des jeunes lecteurs!

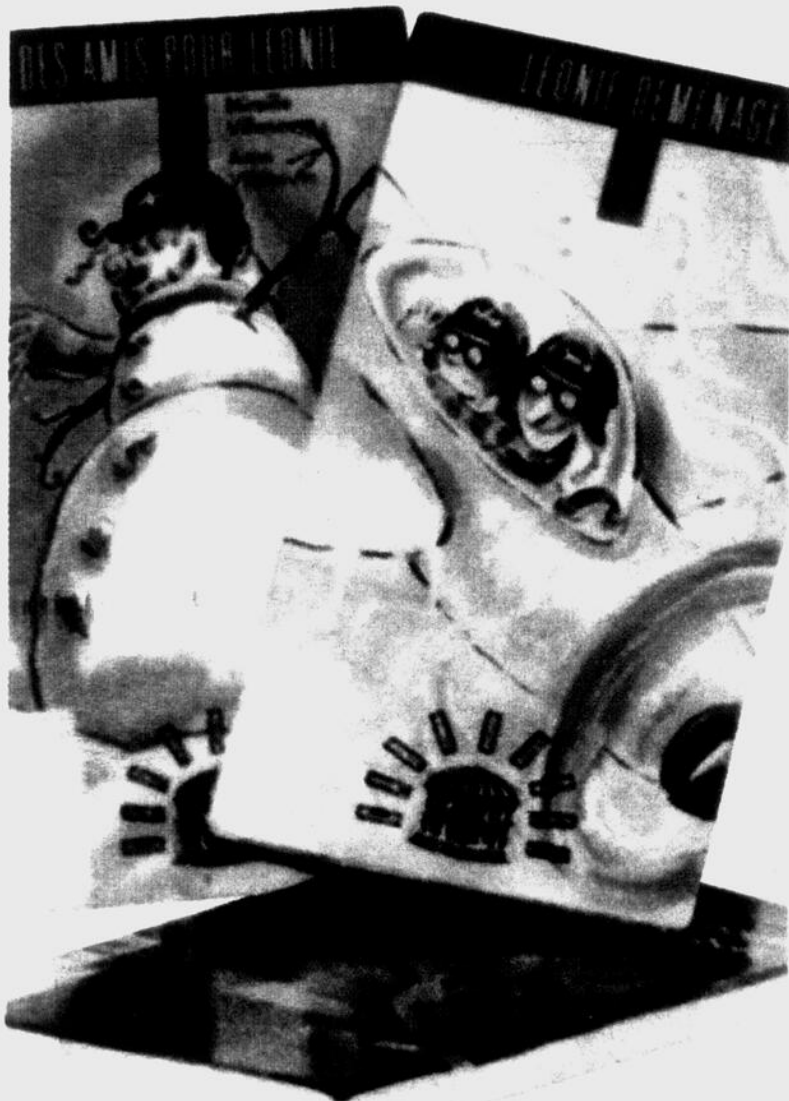
La populaire maison d'édi-

tion jeunesse Dominique et compagnie, qui se consacre aux créateurs québécois depuis sa fondation en 1997, offrira cet automne plusieurs titres captivants. La collection Roman rouge (6 ans et plus) présentera cinq nouveaux romans illustrés et fantaisistes, dont le troisième titre de la série Peccadille, Un vrai conte de fée de Marie-Francine Hébert (illustrations de Caroline Hamel). La collection Roman bleu (10 ans et plus) s'enrichira de deux nouveaux titres, alors que la collection Roman vert (8 ans et plus) présentera notam-

ment Jomusch et le jumeau mystère de Christiane Duchesne (illustrations de Josée Masse). Il s'agit du cinquième titre de la série Jomusch qui met en vedette un détective très sympathique!

Du côté de La Courte Échelle, qui publie depuis plus de 20 ans ses collections pour les 2 à 16 ans, l'auteur John Ward lancera La pierre du chagrin, le deuxième tome du roman fantastique Le secret de l'alchimiste, vendu l'an dernier à plus de 6000 exemplaires. La série humoristique Léon devrait aussi

compter un nouveau titre avec Léon et les bonnes manières, de l'auteure Annie Groovy. Pour les inconditionnels de la maison Les 400 coups qui publie ses livres jeunesse illustrés depuis une dizaine d'années, plusieurs titres seront disponibles pour la rentrée, notamment dans la collection Les petits albums, dédiée aux 5 à 8 ans. Merveilleux coup de cœur, la collection Les grands albums continuera également d'offrir à un public de 9 à 12 ans ses beaux grands livres audacieux et toujours très actuels.



Le domaine du livre pour jeune public est en pleine effervescence depuis quelques années.

Pour une rentrée scolaire colorée!



**GRANGER BERNIER**  
OPTOMÉTRISTES

885, boul. du Séminaire Nord,  
Saint-Jean (coin Pierre-Caisse)  
**348-0021**

Ouvert de 9 h à 21 h  
du lundi au vendredi



118945-40121

## PARLEZ L'ANGLAIS

### Donnez du punch à votre carrière!

De nos jours, la maîtrise de l'anglais est devenue une exigence pour la plupart des employeurs. Elle ouvre des portes à une plus grande variété d'emplois et permet d'avancer dans votre carrière.

- Programmes sur mesure, adaptés à vos besoins et à votre profession
- Formule privée ou en petits groupes (4 à 6 personnes)
- Résultats rapides
- Formateur agréé à Emploi Québec

Les Maîtres du savoir linguistique



1005, boul. du Séminaire Nord, bureau 105  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
**359-7000**

www.clicnetwork.com

120897-40121



**ÉCOLE PROFESSIONNELLE DE MÉTIERS**

100, rue Laurier, St-Jean-sur-Richelieu, J3B 2Y5

T 450.347.3797  
F 450.347.8632  
W www.csdhr.qc.ca/epm



Partenaire des entreprises de la région depuis plus de 50 ans, l'École professionnelle de métiers offre les formations suivantes :

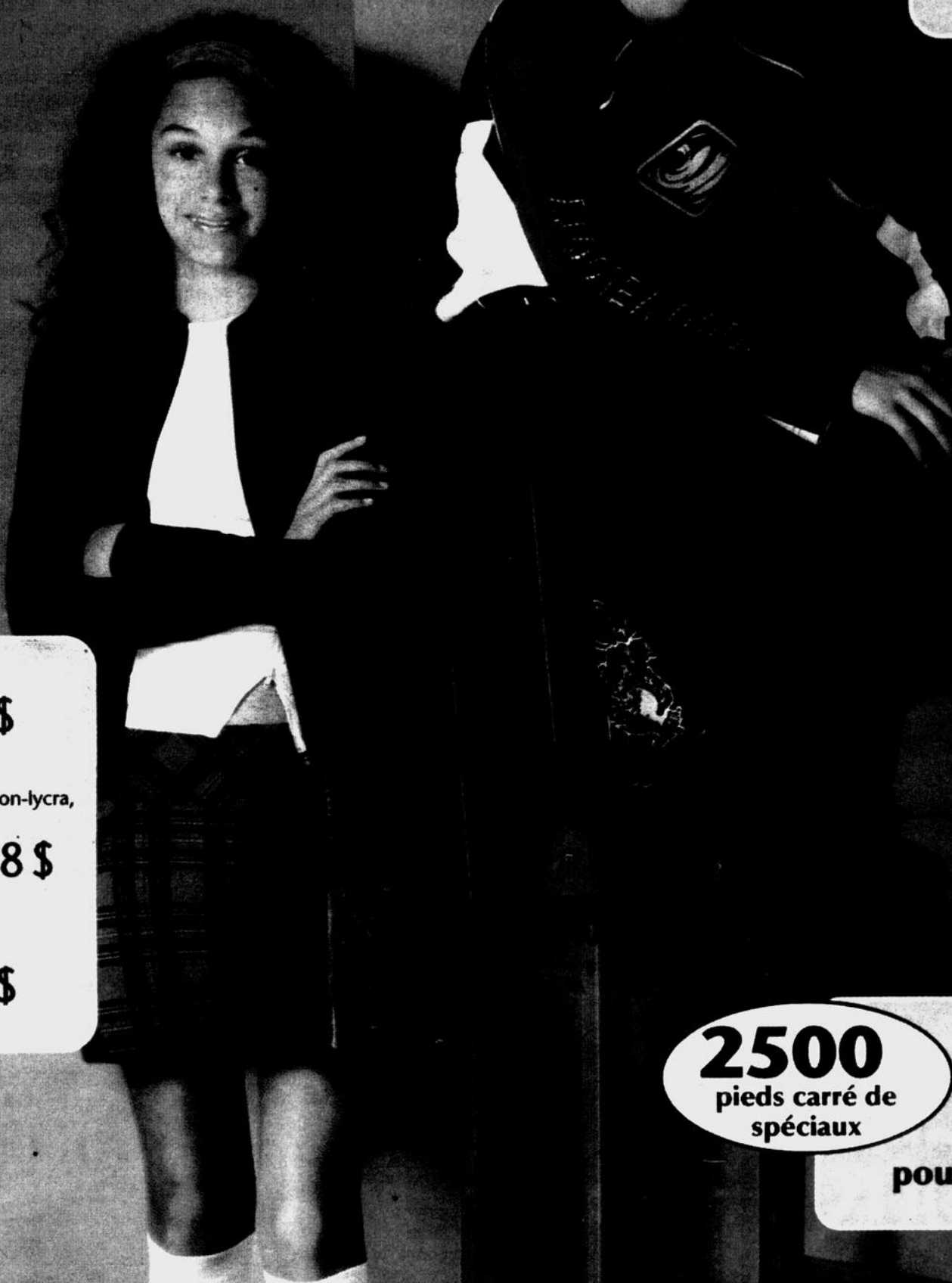
- Arpentage et topographie
- Conduite et réglage de machines à mouler
- Dessin industriel
- Électricité d'entretien
- Fabrication de moules
- Mécanique automobile
- Mécanique de véhicules légers
- Soudage-montage
- Techniques d'usinage

Bonne rentrée et bonne réussite à toutes et à tous !



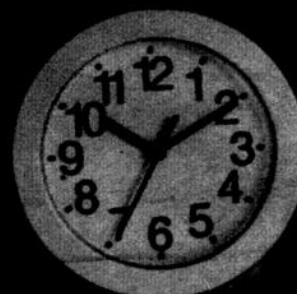
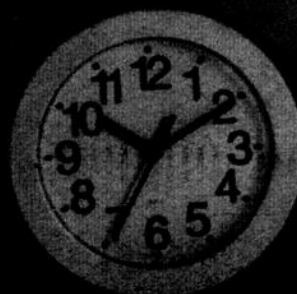
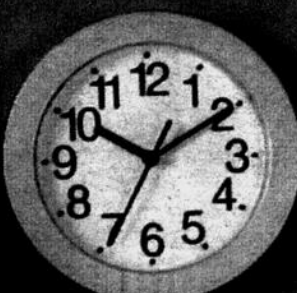
111893-40121

# Des rabais de première classe!



◀ Chandail, 8-16  
**998 \$**  
~~1498 \$~~

◀ Jeans, 7-16  
**1498 \$**  
~~1998 \$~~



▶ Gilet, 7-14  
**998 \$**

▶ Veste de coton-lycra, 7-14  
**1298 \$**

▶ Jupe, 7-14  
**998 \$**

**2500**  
 pieds carré de spéciaux

Profitez de notre **centre de liquidation** pour tout le mois d'août (local adjacent au magasin)

# L'AUBAINERIE CONCEPT *Mode*

**HEURES D'OUVERTURE**  
 Lundi au vendredi  
 9h30 à 21h00  
 Samedi 9h00 à 17h00  
 Dimanche 9h30 à 17h00

## Homme • Femme • Enfant

645, rue Pierre-Caisse  
 (450) 348-1001

