

La Reentrée

HIVER 2005

2 En éducation,
les stéréotypes ont la vie dure !

3 Le nouveau site :
www.toutpoureuussir.com

4 Cheval Défi :
Le plaisir de l'équitation

5 Le Québec champion des 10^{es}
Olympiades canadiennes de la
formation professionnelle et
technique

6 L'art de la cuisine
à la portée de tout le monde

7 Le Cégep@distance :
une formation toujours
plus près de vous

9 L'École de Formation M.K.O. :
endroit d'excellence et
d'innovation.

10 Conseils pour contrer
le piratage informatique

11 Le Canada célèbre
l'alphabétisation



En éducation, les stéréotypes ont la vie dure !

Il y a cent ans, Marie Sirois devenait la toute première femme à obtenir un diplôme d'études supérieures à l'Université Laval. Pour éviter de créer une commotion, on l'avait toutefois écartée de la collation des grades pour lui remettre son certificat d'études littéraires en catimini.

Aujourd'hui, les femmes sont plus nombreuses que les hommes sur les bancs des universités du Québec. Toutefois, elles sont encore minoritaires dans plusieurs programmes de sciences et génies.

Cette sous-représentation dans les métiers dits non traditionnels est aussi perceptible dans les programmes de formation professionnelle et technique, où les filles sont concentrées dans un nombre limité de secteurs. En formation professionnelle, où les garçons sont plus nombreux (58 %), les trois quarts de la population féminine étudient en Administration, commerce et informatique, en Santé, en Soins esthétiques et en Alimentation et tourisme. Si la proportion de filles est légèrement plus élevée (57 %) en formation technique, au moins 2 étudiantes sur 3 s'y retrouvent dans les programmes d'Administration, commerce et informatique, de Santé et de Services sociaux, éducatifs et juridiques, où les gars sont pratiquement absents. Ce n'est pas pour rien qu'on parle toujours de « pénurie d'infirmières » et que les offres d'emploi destinées aux secrétaires sont écrites au féminin.

Aussi, personne n'est étonné d'apprendre que les programmes de formation professionnelle les plus fréquentés par les garçons sont la mécanique automobile, le soudage-montage, l'électromécanique de systèmes automatisés, les techniques d'usinage ainsi que le soutien informatique. En formation technique, les gars sont nettement majoritaires dans les programmes d'informatique, d'électronique et de génie mécanique.

Des incitatifs

C'est pour tenter de briser ces stéréotypes que le ministère de l'Éducation a mis sur pied le concours Chapeau, les filles ! et son volet Excellence Science. Ce concours récompense

des femmes qui se distinguent dans des champs d'étude menant à des emplois majoritairement occupés par des hommes. On s'entend pour dire qu'un métier est non traditionnel lorsque les femmes y sont représentées à moins de 33 %.

Lancée le 11 octobre dernier, la neuvième édition du concours se déroule dans les commissions scolaires, les cégeps et les universités de toutes les régions du Québec et, pour la première année, dans les établissements d'enseignement privé. Les trois porte-parole du concours 2004-2005, dont les prix seront décernés au printemps, sont des lauréates de l'an dernier, à savoir Elaine Denis, soudage-montage, du Centre d'études professionnelles de Saint-Jérôme; Mélissa Purenne, techniques policières, du Cégep d'Ahuntsic; et Julie-Anne Denis, génie mécanique, de l'Université McGill.

Cette année, trois nouveaux prix sont offerts aux femmes qui étudient dans des formations du domaine des transports. Outre les prix régionaux et nationaux, les participantes courent la chance de remporter des stages professionnels et des séjours de perfectionnement à l'étranger.

Avec les problèmes de décrochage observés chez les garçons depuis quelques années, le gouvernement devrait peut-être songer à instaurer un concours semblable pour les étudiants de sexe masculin. À quand un Chapeau, les gars ! pour récompenser ceux ayant obtenu leur diplôme après un retour aux études ?

Les établissements scolaires doivent faire parvenir les dossiers des candidatures pour le concours Chapeau, les filles ! à la direction régionale du ministère de l'Éducation de leur territoire, à la date indiquée par cette dernière ou avant le 11 février 2005.

Quant aux étudiantes universitaires qui souhaitent poser leur candidature à Excellence Science, elles doivent faire parvenir leur dossier au ministère de l'Éducation au plus tard le 11 février 2005 à l'adresse suivante :

1035, rue De La Chevrotière
12^e étage, Québec (Québec) G1R 5A5.



Explorez vos talents... Le cirque vous attend!



ÉCOLE DE CIRQUE
DE QUÉBEC

Pour le bambin de 30 mois à l'éternel jeune de 77 ans...
jonglerie, trapèze volant, trampoline, acrobatie au sol, fil de fer, etc.

SESSION D'HIVER - Hâtez-vous! Les inscriptions se terminent le 8 janvier

Inscription
à l'École de Cirque

750, 2^e Avenue
Du lundi au vendredi
entre 9 h et 21 h

Pour informations

(418) 525-0101

www.ecoledecirque.com

Formation professionnelle et technique

WWW.TOUTPOURREUSSIR.COM :

UN NOUVEL OUTIL POUR CHOISIR UNE CARRIÈRE À TON GOÛT

Afin de valoriser les métiers et les professions qui exigent une formation professionnelle au secondaire ou une formation technique au collégial, le gouvernement du Québec vient de lancer un nouveau site Internet à l'adresse www.toutpouurreussir.com. Mis sur pied dans le cadre de la campagne « Tu as tout pour réussir », cet outil d'information et de référence fournit aux élèves du secondaire une foule de renseignements sur le monde de la formation tout en dressant la liste des 134 métiers offrant de bonnes perspectives d'emploi dans l'une ou l'autre des 17 régions administratives du Québec.

Grâce à un simple « clic », tu auras rapidement accès à de l'information détaillée sur la nature et les fonctions du métier ou de la profession de ton choix ainsi que sur le niveau, la durée et les lieux de formation. Tu découvriras également les régions où ton métier ou ta profession est le plus en demande. Par exemple, tu apprendras que la région de la Capitale-Nationale offre de bonnes perspectives d'emploi aux finissants dans le secteur des soins, du réconfort et de l'alimentation des personnes, tandis que la région de Chaudière-Appalaches constitue un marché prometteur d'emplois dans le domaine des bâtiments, des meubles et de l'aménagement. Enfin, le site présente un tour d'horizon des activités (visites d'établissements d'enseignement, rencontres d'information, portes ouvertes, élèves d'un jour, etc.) liées au monde de la formation dans chaque région du Québec.



Des réponses à tes questions... en direct

Par le biais de différents outils interactifs, tu pourras répondre à un questionnaire permettant de préciser tes intérêts personnels et professionnels et ainsi de mieux orienter tes recherches en matière de formation et d'emploi. Tu auras même la possibilité de bavarder en direct avec des experts en ce qui concerne tes choix de carrière. Tu as des questions ? Tu auras les réponses !

Par ailleurs, le site contient des renseignements pertinents sur la formule d'alternance travail-études caractérisée par des stages en milieu de travail ainsi que sur le programme des prêts et bourses. Imagine : tu peux même t'inscrire, en ligne, à une formation !

Bourse d'études de 1 500 \$ à gagner

Les personnes âgées de 12 à 20 ans peuvent gagner une bourse d'études d'une valeur de 1 500 \$ en participant au concours « Tout pour réussir ». Pour ce faire, il s'agit simplement de remplir le formulaire d'inscription en ligne et de répondre à trois questions posées sur le site Internet. Les réponses doivent être

expédiées à l'adresse de courriel concernée avant la date limite du concours, soit le 27 février 2005.

Mets toutes les chances de ton côté

Avec la formation professionnelle au secondaire et la formation technique au collégial, tu as tout pour réussir. D'ailleurs, Emploi-Québec prévoit que, d'ici 2007, le Québec devra combler plus de 390 000 emplois nécessitant une compétence technique ou intermédiaire et dont la majeure partie exigera une formation professionnelle au secondaire ou technique au collégial. En consultant dès maintenant le www.toutpouurreussir.com, tu mets toutes les chances de ton côté !



A.p.p.e.a.l.



Apprentissage, pratique, perfectionnement et enrichissement de l'anglais... à loisir

APPEAL est un organisme à but non lucratif qui permet aux francophones de perfectionner leur anglais lors de rencontres hebdomadaires avec des anglophones ou par l'entremise d'activités de toutes sortes. La session d'hiver commencera le 14 février prochain. Des soirées d'information, d'évaluation (obligatoire) et d'inscription auront lieu le 31 janvier et le 1^{er} février 2005.

Pour plus de renseignements ou pour prendre rendez-vous, composer le 689-7616 ou par courriel : info@appealquebec.org

La massothérapie

Une profession d'aventur

Le Centre Psycho-Corporel



PROCHAINES
FORMATIONS
PROFESSIONNELLES
JANVIER 2005

Venez assister à nos Ateliers gratuits

Mercredi 5 janv.	19h	Lecture et langage du corps
Jeudi 6 janv.	19h	Antigymnastique
Jeudi 6 janv.	20h	Gymnastique sensorielle
Mardi 11 janv.	19h	Massage shiatsu
Mardi 11 janv.	20h	Massage néo-reichen
Mercredi 12 janv.	19h	Massage californien
Jeudi 13 janv.	19h	Massage suédois

Réservation : 687-1165

675, Marguerite-Bourgeois, Québec, Q.C. H3S 1V6
École de massothérapie • Clinique de consultation

Arquemuse
INSCRIPTIONS HIVER 2005



Ne manquez pas les inscriptions du mercredi 5 janvier au vendredi 7 janvier, de 12h à 18h et le samedi 8 janvier, de 10h à 16h.

L'Arquemuse, une véritable expérience musicale!

Possibilité d'inscription en tout temps pour les cours individuels et jusqu'à la mi-janvier pour les cours de groupe.

- 35 professeurs qualifiés et expérimentés
- Cours pour jeunes, adultes et aînés
- Grande variété d'instruments et d'ateliers
- Cours individuels et de groupe
- Musique d'ensemble, Orchestre

850, avenue de Salaberry, Québec G1R 2T9 Courriel : info@arquemuse.com
Renseignements : 525-MUSE (6873) Notre site Internet : www.arquemuse.com

CLASSIQUE
POPULAIRE
JAZZ
INSTRUMENTS
THÉORIE
CHANT

Cheval Défi

LE PLAISIR DE L'ÉQUITATION POUR LES PETITS... ET LES GRANDS

L'équitation est à la fois un art, une découverte et une passion. Et pour les personnes inscrites à l'école Cheval Défi, l'équitation devient rapidement une source intarissable de plaisir aux couleurs des saisons.

Au cœur d'un magnifique environnement de campagne, Cheval Défi propose des leçons d'équitation en plein air, dans deux arènes extérieures ainsi que dans deux grandes arènes intérieures. « Nous offrons des cours privés, semi-privés et de groupes aussi bien pour les débutants et les intermédiaires que pour les personnes plus expérimentées. Cheval Défi s'est entourée d'une équipe attentionnée et compétente afin que chaque participant puisse vivre l'expérience équestre en toute sécurité », explique Katty Bergeron, copropriétaire de l'entreprise et entraîneure reconnue par Hippique Canada.

Mes Poneys D'Amour

Accréditée par la Fédération équestre du Québec, Cheval Défi met aussi son expertise au service des enfants par l'entremise d'un poney-club au nom évocateur : **Mes Poneys D'Amour**. « Les jeunes âgés de 3 à 10 ans peuvent s'initier à l'équitation sur des poneys de toutes tailles. À l'aide d'une pédagogie qui accorde une large place au jeu et à l'imaginaire, l'enfant développe sa technique équestre, son équilibre et sa coordination », mentionne Katty Bergeron.

Des camps de jour pour les enfants

Mes Poneys D'Amour organise aussi des camps de jour. Du lundi au vendredi, les jeunes profitent de deux heures d'équitation par jour tout en faisant l'apprentissage des techniques équinées et de la régie. De plus, les enfants ont le bonheur de nourrir et de soigner les animaux de la mini-ferme et de les cajoler... bien entendu. « Les prochains camps de jour se dérouleront durant la semaine de relâche, du 28 février au 4 mars 2005, et tout l'été, du 27 juin au 26 août 2005. Il s'agit vraiment d'une expérience inoubliable pour les enfants », affirme la copropriétaire.

Des installations uniques à Québec

Cheval Défi et Mes Poneys D'Amour se distinguent par des installations fonctionnelles, propres et ultra-modernes. Le bâtiment principal comprend une vaste écurie de 21 « box », un immense « club house » et une salle munie d'équipements audiovisuels pour les cours théoriques. Il est possible d'y pratiquer votre activité préférée autant en journée qu'en soirée. « Les parents et les enfants peuvent aussi visiter notre mini-ferme et prendre contact avec les animaux », mentionne Katty Bergeron. Bref, les personnes inscrites à Cheval Défi sont vraiment choyées par la nature !

Située au 4197, chemin Notre-Dame, à Saint-Augustin-de-Desmaures, Cheval Défi a vraiment une longueur d'avance sur la concurrence. Pour plus d'information, communiquez au (418) 878-5522 ou consultez le www.chevaldefi.com

Depuis sa création, Cheval Défi est la preuve vivante qu'on peut apprendre, s'épanouir et vivre sa passion à tout âge.



Enfants
3 à 10 ans



MES
**PONEYS
D'AMOUR**
PONEY-CLUB

- Techniques et jeux équestres sur d'adorables poneys
- Camps de jour à la semaine de relâche et tout l'été
- Remise de certificats
- Mini ferme en toutes saisons



Décor
exceptionnel
Ambiance
chaleureuse
Service
professionnel
et personnalisé



- 2 arènes extérieures éclairées
 - 2 arènes intérieures avec terrasse chauffée pour spectateurs
 - Immense club-house avec vue sur les arènes extérieures
 - Plus de 20 montures de toutes tailles et de tous calibres
- 4197, chemin Notre-Dame
Saint-Augustin-de-Desmaures (Québec)
418.878.5522

Pour les
11 à 65 ans

École d'équitation
accréditée par la
Fédération équestre
du Québec

Cheval Défi

- Leçons d'équitation en petits groupes, semi-privées ou privées
- Initiation
- Loisir ou compétition
- Brevets de cavalier F.E.Q.
- Régie et cours théoriques
- Service de pension et d'entraînement pour chevaux



Le Québec champion des 10^{es} Olympiades canadiennes

DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE ET TECHNIQUE

L'équipe du Québec a encore une fois mérité les grands honneurs lors des 10^{es} Olympiades canadiennes de la formation professionnelle et technique tenues à Winnipeg du 27 au 30 mai dernier. Dans la trentaine de disciplines où ils étaient représentés, nos porte-couleurs ont remporté 37 médailles, soit 23 d'or, 10 d'argent et 4 de bronze, par rapport à un total de 18 médailles pour la Colombie-Britannique. Ce cinquième titre canadien consécutif constitue une performance exceptionnelle qui rejaillit sur tout le milieu de la formation professionnelle et technique du Québec !

Inscrits dans les catégories secondaire et postsecondaire, les représentants du Québec ont démontré leur savoir-faire technique et leur leadership dans différents métiers reliés au commerce et à la technologie. Par exemple, l'équipe québécoise a récolté l'or dans le secteur de la coiffure, de la mécanique automobile, de la ferblanterie-tôlerie, du dessin de bâtiment, de la pâtisserie ainsi que dans le domaine de jardinier paysagiste.

La Capitale-Nationale brille

La région de la Capitale-Nationale a également fait belle figure lors de cette compétition qui a réuni quelque 460 finalistes des dix provinces et des trois territoires canadiens. Ainsi, François Lessard et Dave Castonguay, étudiants au Cégep de Limoilou, ont gagné la médaille d'or en mécatronique, tandis que Judith Buteau, inscrite au C.F.P. de Fierbourg et Mathieu Girard, étudiant au Pavillon technique, ont respectivement fait de même en fleuristerie et en réfrigération. Pour sa part, Caroline Faucher, étudiante au C.F.P. de Saint-Joseph, a fait honneur à la région de la Chaudière-Appalaches en remportant l'or en infographie.

Après le Canada... le monde

En tant que membres de l'équipe canadienne, les finalistes québécois participeront au 38^e Mondial des Métiers qui se déroulera à Helsinki, en Finlande, du 26 au 29 mai 2005. Nos jeunes se mesureront alors à quelque 800 concurrents provenant d'une quarantaine de pays dans des métiers liés aux secteurs de la technologie, de l'industrie et des services. D'ailleurs, le Canada sera l'hôte de cet événement international en 2009.

Les 11^{es} Olympiades canadiennes à Edmonton

Les 11^{es} Olympiades canadiennes de la formation professionnelle et technique auront lieu à Edmonton, en Alberta, du 3 au 6 juin 2005. Bien que le Québec ne participe à cette activité qu'à tous les deux ans et lors des années paires, tous les espoirs sont permis pour les Olympiades 2006.

Organisées par Compétences Canada en collaboration avec la province concernée, les Olympiades canadiennes de la formation professionnelle visent à récompenser l'excellence des participants, à permettre à l'industrie d'évaluer la performance des étudiants et à faire en sorte que la formation corresponde aux besoins des employeurs. Créée en 1994, cette compétition d'envergure permet également aux étudiants d'avoir accès aux technologies de pointe et de prendre contact avec des mentors de l'industrie.



Avez-vous déjà pensé à la formation en ligne du **Collège LaSalle** ?



Places limitées...
Inscrivez-vous maintenant !

Programmes complets en ligne encadrés par des enseignants offerts dès janvier 2005 :

- Multimédia (Programme accrédité par le ministère de l'Éducation)
- Commercialisation de la mode (Programme accrédité par le ministère de l'Éducation)
- Anglais comme langue seconde
- Bureautique
- Design d'intérieur (Septembre 2005)

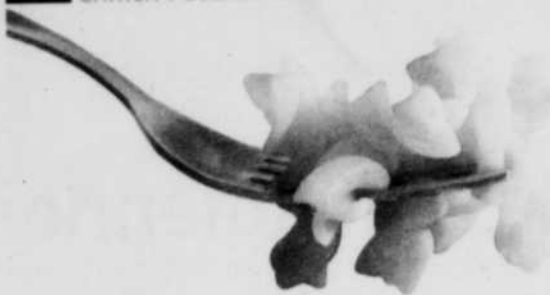
Auto-formation sans enseignant également offerte.

ilasallecampus
mon site de formation en ligne

514.939.4414 / 1.800.363.3541, poste 4248



www.ilasallecampus.com



L'art de la cuisine à la portée de tout le monde

Autrefois, l'art de cuisiner à la maison était réservé aux femmes qui s'éreintaient à faire à manger pour toute une ribambelle d'enfants. Aujourd'hui, de plus en plus d'hommes se rapprochent de la cuisinière et du réfrigérateur pour tâter un peu de cet art qui gagne sans cesse en popularité.

De plus en plus d'hommes et de femmes prennent plaisir, de nos jours, à mijoter petits et moins petits plats. Ce peut même devenir une passion pour plusieurs.

Les écoles qui dispensent des cours de cuisine l'ont compris et ne se contentent plus de dispenser le savoir des maîtres aux futurs chefs cuisiniers des grands restaurants. Nombreuses sont les institutions à annoncer des cours de cuisine pour Monsieur et Madame Tout-le-monde.

Il en est ainsi de l'Académie culinaire. Voilà un centre culinaire grand public, dont la principale activité est d'offrir une grande variété de cours de cuisine aux gens qui désirent mieux cuisiner à la maison.

Ses cours s'adressent tout autant aux débutants, tels les adolescents, qui ont besoin d'apprendre les bases de la cuisine, les techniques et conseils qui leur faciliteront la vie en cuisine, qu'aux cuisiniers chevronnés désireux d'approfondir leurs connaissances ou de découvrir les nouveautés culinaires des quatre coins du monde.

L'Académie culinaire offre ses cours à Montréal et à Québec. Dans la capitale, c'est à Place Laurier, au magasin la Baie, que l'Académie a ses installations : un atelier et un auditorium.

Les cours sont suivis bien sûr par des gens qui aiment recevoir leurs amis à manger mais « nous avons un volet très important de cours qui s'adressent aux enfants de 8 à 12 ans et aux adolescents », dit M. Guy Pressault, directeur du marketing.

Les gens intéressés d'en savoir plus peuvent consulter le site web de l'entreprise : www.academieculinaire.com.

Ma formation mon avenir!

HIVER
2005

- Terminer vos études secondaires
- Compléter des préalables pour la formation professionnelle, le collégial ou l'université
- Apprendre le français afin de favoriser une meilleure intégration à la société québécoise
- Intégrer rapidement le marché du travail

CONSULTEZ NOTRE CAHIER DE LA RENTRÉE
disponible dans tous nos centres et dans les circulaires des
11 et 12 et 13 JANVIER 2005



Centre Boudreau 682-2602
Centre Saint-Louis 847-7170
Centre Louis-Jolliet 525-8038

ÉDUCATION DES ADULTES



Commission
scolaire de
la Capitale



Formation en ASSURANCES de dommages des particuliers



Gratuit
sur internet

Le Cégep Beauce-Appalaches, en collaboration avec Emploi-Québec Chaudière-Appalaches, offre la possibilité aux personnes admissibles de suivre une formation permettant d'obtenir une AEC en Assurances de dommages des particuliers et aussi d'obtenir le permis de l'Autorité des marchés financiers après avoir passé les examens requis.

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉS ET PRÉ-REQUIS:

- ♦ Posséder son diplôme d'études secondaires
- ♦ Répondre aux critères d'Emploi-Québec
- ♦ Posséder un ordinateur de type Pentium 2 avec carte de son et mémoire vive de 64 Mo minimum
- ♦ Avoir accès à une connexion Internet

La priorité sera accordée aux gens des régions de Québec et Chaudières-Appalaches.

Pour information...

Francine Mercier (418) 228-8896, poste 216 ou
fmercier@cegebpcapp.qc.ca



L'avenir commence ici... maintenant!

Emploi
Québec
Chaudière-Appalaches

Le Cégep@distance : une formation toujours plus près de vous

Autonomie, souplesse et diversité des cours constituent autant d'attraits qui expliquent la popularité croissante du Cégep@distance. Encadrement soutenu, services personnalisés et reconnaissance du ministère de l'Éducation en prime ! Créé en 1991, le Cégep@distance accueille aujourd'hui environ 17 000 personnes dans l'un ou l'autre des quelque 300 cours offerts, pour un total qui dépasse les 28 000 inscriptions cours par année.

« Que ce soit pour compléter ou pour parfaire leur formation ou simplement pour le plaisir d'apprendre, de plus en plus de personnes choisissent d'acquérir des connaissances et des compétences à l'extérieur du cadre traditionnel d'une salle de classe et sans la présence physique d'un professeur », explique Guylaine Fortin, responsable des communications pour le Cégep@distance. En plus de différents programmes professionnels, le Cégep@distance offre une large variété de cours de formation générale. Les cours et les programmes peuvent être suivis à partir du domicile ou du lieu de travail selon le rythme de l'étudiant, et ce, à longueur d'année.

Un tuteur pour chaque étudiant

Les personnes inscrites reçoivent leur matériel de formation en format imprimé ou en version plurimédia par l'intermédiaire du réseau Internet. Bien que les cours soient conçus pour que l'élève soit totalement autonome dans sa démarche d'apprentissage, chaque étudiant est jumelé à un tuteur qui assure un suivi pédagogique personnalisé par téléphone ou par courrier électronique. L'évaluation des apprentissages s'effectue à l'aide de devoirs, puis d'un examen final passé sous surveillance dans l'un des 50 établissements d'enseignement partenaires répartis aux quatre coins du Québec et à l'étranger. À l'issue de leur formation, les étudiants peuvent obtenir un diplôme d'études collégiales ou une attestation d'études collégiales.

Des services similaires aux autres cégeps

Les étudiants inscrits au Cégep@distance ont accès aux mêmes services que ceux qui fréquentent les autres établissements du réseau collégial : aide pédagogique individuelle, aide à la réussite, conseils sur les stratégies d'étude et le cheminement scolaire, vente de matériel pédagogique, etc. Les étudiants inscrits à temps plein sont même admissibles à l'aide financière accordée par le programme des prêts et bourses.

Pour vous inscrire... en tout temps

Les personnes qui désirent obtenir plus d'information sur les modalités d'inscription au Cégep@distance n'ont qu'à communiquer au 1 (800) 665-6400 ou à consulter le site Internet au : www.cegepadistance.ca.

En matière de formation pour l'année 2005, le Cégep@distance vous rapproche plus que jamais de vos objectifs !



Demandez notre *Guide de choix de cours* dès aujourd'hui.
Inscription en tout temps.

cégep@distance
Partout avec vous.

Montréal : (514) 864-6464, poste 86
Extérieur : 1 800 665-6400, poste 86
cegepadistance.ca

Collège de Rosemont Éducation Québec



ASSOCIATION DE JUDO RÉGION DE QUÉBEC

Le judo, un sport olympique...

Club de judo Yama Les Éboulements

Centre communautaire
Les Éboulements
Directrice technique :
Mme Diane Amyot
Informations et inscriptions :
Mme Lily Tremblay • 635-2337

Club de judo Sakura de Baie-St-Paul

Polyvalente St-Aubin,
à Baie-St-Paul
Directrice technique :
Mme Diane Amyot
Informations et inscriptions :
Mme Diane Amyot • 435-5011

Dojo de Beauport

2175, av. St-Clément,
Beauport
Directeur technique :
M. Daniel Tabouret
Informations et inscriptions :
M. Daniel Tabouret • 666-2177

Club de judo et d'aikibudo de Charlebourg

Arpédrome de Charlebourg
Directeur technique :
M. Jean Renaud
Informations et inscriptions :
M. Jacques Pouliot • 627-5709

Club de judo Okamo de St-Émile Inc.

6180, des Érables, St-Émile
Directeur technique :
M. Pierre Brochu
Informations et inscriptions :
M. Pierre Brochu • 835-3644

Club de judo Mercure Inc.

Loisirs Notre-Dame-de-Grâce,
390, Arago Ouest, Québec
Directeur technique :
M. André Greffard
Informations et inscriptions :
M. André Greffard • 687-3947

Club de judo Vieille Capitale

750, Côte de la Pente Douce,
Québec
Directeur technique :
M. Gérard Blanchet
Informations et inscriptions :
M. Gérard Blanchet • 527-7310

Club de judo de l'Université Laval

Peps de l'Université Laval
Directeur technique :
M. Maurice Bouffard
Informations et inscriptions :
Secrétariat du Peps • 656-7377

Club de judo Centre sportif Cégep Ste-Foy

Centre sportif
du Cégep Ste-Foy
Directeur technique :
M. Claude Bélanger
Informations et inscriptions :
Secrétariat du centre sportif
659-6600 #4172

Centre de judo Cap-Rouge/St-Augustin (C.R.S.A.)

5010, rue Clément Lockquell,
St-Augustin
Directeur technique :
M. Nelson Moore
Informations et inscriptions :
M. Nelson Moore • 650-1313

Club de judo de Thetford Mines

Directeur technique :
M. Éric Faucher
Informations et inscriptions :
M. Éric Faucher • 332-4010

Club de judo de St-Lambert

Au sous-sol de la Maison
des jeunes de St-Lambert
Directeur technique :
M. Yvon Labonté
Informations et inscriptions :
M. Yvon Labonté • 832-6070

Centre de judo St-Étienne

École Plein Soleil de St-Étienne
Directeur technique :
M. Michel Beaupré
Informations et inscriptions :
M. Charles Dumont • 836-9830

Club de judo Okano de Lévis Inc.

3030, Louis-Philippe Robitaille,
Charny
Directeur technique :
M. Pierre Brochu
Informations et inscriptions :
M. Pierre Brochu • 835-3644

Club de judo de Lévis Inc.

Cégep de Lévis-Lauzon,
5, Mgr-Bourget, Lévis
Directrice technique :
Mme Sophie Roberge
Informations et inscriptions :
Mme Sophie Roberge • 889-0284

Club de judo La Pocatière

I.T.A. de La Pocatière
Directeur technique :
M. Jacques Dufour
Informations et inscriptions :
M. Jacques Dufour • 856-5657

Dans les clubs de la grande région de Québec, vous retrouvez...

- Un directeur technique accrédité par le PNCE (niveau II minimum)
- Des instructeurs qualifiés, affiliés à Judo Québec et Judo Canada, reconnus par la Fédération internationale de judo
- Un réseau de compétition, du niveau local au niveau international
- Un loisir ou un sport, reconnu pour ses valeurs éducatives
- Des stages pour tous les niveaux, donnés par des judokas canadiens, européens ou japonais reconnus...
- Des amis qui vous aident à progresser

Le judo, un sport pour tous !

L'École de Formation M.K.O. :

ENDROIT D'EXCELLENCE ET D'INNOVATION.

Une formation d'excellence depuis plus de 20 ans

Depuis 1984, l'École de Formation M.K.O. — spécialisée dans l'enseignement de la Massothérapie, Kinésithérapie et Orthothérapie — n'a jamais cessé de perfectionner ses cours pour aujourd'hui détenir une réputation plus qu'enviable dans le milieu de la formation professionnelle et hisser sa crédibilité au plus haut rang.

Avec son équipe formée d'une trentaine de professeurs et d'intervenants qualifiés et professionnels, l'École a depuis diplômé au-delà de 2000 étudiants et est reconnue par le ministère du Revenu ainsi que par plusieurs associations et corporations.

Massothérapeute, une carrière d'avenir

Vous êtes une personne indépendante, avec un côté entrepreneur? L'École de Formation M.K.O. vous donnera tous les outils nécessaires à votre réalisation dans le domaine des soins de Massothérapie, Kinésithérapie et Orthothérapie, des milieux où les possibilités de travail sont très grandes et variées.

Beaucoup plus que la détente

L'École de Formation M.K.O. offre un programme de Massothérapie varié et complet de détente, sportif, thérapeutique, pour femmes enceintes, de traitement de la cellulite et beaucoup plus!

Horaires flexibles

Vous pouvez choisir de suivre votre formation :

Temps partiel

Une fin de semaine sur 2
Durée de 10 mois
Samedi et dimanche
de 8 h à 17 h

Demi-temps plein

2 jours /semaine
Durée de 5 à 6 mois
Lundi et mardi de 8 h à 17 h

Temps plein

3 jours /semaine
Durée de 4 mois
Mercredi, jeudi et vendredi de 8 h à 17 h

* De nouvelles sessions commencent plusieurs fois dans l'année.

Trois adresses pour mieux vous servir

Que ce soit en Mauricie, à Québec ou au Saguenay, les professionnels de l'École

dispensent la même qualité d'enseignement et la philosophie M.K.O.

Pratique et formation continue

Une attention très particulière est portée à la pratique. Les cours se composent d'une solide théorie appuyée par de multiples heures d'apprentissage pratique.

Un soutien constant et de judicieux conseils vous permettront d'être bien préparé pour le marché du travail. Des programmes de perfectionnement et de formation continue sont offerts.

Deux services à seulement 10\$!

L'École de Formation M.K.O. vous offre maintenant la possibilité de recevoir des soins comme volontaire au coût minime de 10\$ la séance. Deux formes vous sont proposées :

- **Massage d'une heure**
- **Blitz massage :**
 - en groupe de 5 (avec amis, famille ou collègues) par-dessus les vêtements
 - sous forme de 4 stations de 15 minutes : massage des pieds sur vibromasseur, massage sur chaise, massage sur table, détente et étirements.

Soirées d'information

Venez nous rencontrer pour en connaître davantage.

Le Mardi 11 janvier prochain à 19h
Au 2336, chemin Sainte-Foy, Sainte-Foy

Réservation et information : 659-5553
www.masso-mko.com



Le personnel enseignant le mieux qualifié sur le marché.

École de formation professionnelle en

MASSOTHÉRAPIE
KINÉSITHÉRAPIE
ORTHOTHÉRAPIE



SOIRÉE D'INFORMATION

Mardi, le 11 janvier à 19h

2336, Chemin Ste-Foy, Ste-Foy
(Tout près de l'université)

Réservez votre place aujourd'hui ou appelez-nous pour une rencontre individuelle: 659.5553



M.K.O.

DEPUIS 1984

- Formation professionnelle en Massothérapie, Kinésithérapie et Orthothérapie
- Leader depuis 20 ans; au-delà de 2000 gradués
- Formations continues
- Enseignants professionnels qualifiés
- Soins offerts au grand public

Sessions d'hiver, de printemps et d'automne
INSCRIPTION MAINTENANT

659.5553 ou sans frais le **800.888.3811**

www.masso-mko.com

Trois-Rivières • Québec • Saguenay

Prenez soin de votre carrière

pensez :

**Infirmier (ère)
auxiliaire**



**"une JOB
t'attend!"**

Formation de jour et de soir
Possibilité d'aide financière
Service au placement
Horaires flexibles

Member du Réseau Global
Catholic Colleges, Inc.

APPELEZ MAINTENANT!

1 866 394-9304

COLLÈGE CDI
ADMINISTRATION • TECHNOLOGIE • SANTÉ

Montreal • Quebec • Laval

Conseils pour contrer le piratage informatique



Si vous pensez acheter de nouveaux logiciels ou des mises à jour pour votre ordinateur cette année, assurez-vous de savoir exactement ce que vous achetez. Selon l'Alliance canadienne contre le vol de logiciels (ACCVL), 35 pour cent des logiciels sont piratés au Canada, soit une copie sur quatre.

Étant donné que le piratage informatique est illégal et qu'il expose votre ordinateur aux virus, aux pirates et aux transgressions de la sécurité, vous devez être un consommateur averti. L'ACCVL vous propose de suivre les conseils suivants au moment d'acheter un logiciel ou une mise à jour.

- 1. Posez des questions. Si l'offre vous semble «trop belle pour être vraie», posez davantage de questions. S'agit-il d'un produit neuf? Que comprend-il? S'agit-il de la version intégrale ou d'une mise à jour?**

Lorsque vous achetez un logiciel authentique, il comprend, dans la plupart des cas, le matériel original (soit des disquettes ou des cédéroms ou les instructions pour les obtenir) et une certaine documentation, selon les pratiques courantes du fabricant (tel que le manuel de l'utilisateur). Ces articles devraient vous être fournis, même si les logiciels sont préinstallés dans l'ordinateur.

- 2. Utilisez une carte de crédit, surtout si vous achetez un logiciel sur le Web.**

Il n'y a pas beaucoup d'options lorsqu'on achète des logiciels en ligne, mais dans l'éventualité de recevoir un logiciel illégal et de ne pas pouvoir le retourner, les transactions par carte de crédit peuvent très souvent être retracées ou même annulées.

- 3. Méfiez-vous des produits de différents éditeurs de logiciels groupés sur un même disque.**

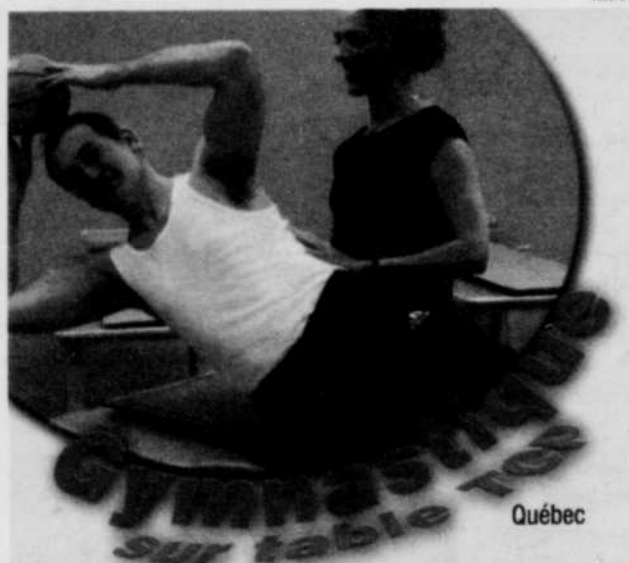
À part quelques exceptions, la plupart des logiciels ne sont pas offerts groupés avec ceux de la concurrence. Si vous n'êtes pas certain, téléphonez à l'éditeur du ou des logiciel(s) ou visitez son site Web afin de déterminer s'il s'agit d'un forfait dûment autorisé.

- 4. Prenez garde aux sites de vente aux enchères et d'annonces classées.**

C'est difficile de savoir exactement à quoi s'attendre lorsqu'on achète des logiciels en ligne. Soyez particulièrement vigilant lorsque vous achetez un logiciel d'une entité inconnue qui fait de la publicité sur un site de vente aux enchères ou d'annonces classées.

- 5. Dénoncez le piratage informatique.**

Si vous soupçonnez quelqu'un de distribuer des copies piratées de logiciels sur Internet, contactez l'ACCVL par courriel en visitant le site www.caast.org ou en téléphonant sans frais au 1 800 263-9700. (EN)



La Gymnastique sur Table est un entraînement à la fine pointe de l'exercice. Elle offre des solutions de correction et de prévention aux problèmes posturaux.

Mona Roy
Enseignante certifiée
650-5442

Le seul centre certifié à Québec

- ✓ Développe de saines habitudes posturales
- ✓ Tonifie et assouplit les muscles
- ✓ Prépare le corps à mieux réagir aux mouvements répétitifs
- ✓ Augmente l'endurance et l'énergie
- ✓ Aide à mieux réagir au stress



Essai gratuit les 8, 11, et 15 janvier à 12h.

Réservez une place!

2750, chemin Sainte-Foy Plaza Laval

Le Canada célèbre l'alphabétisation

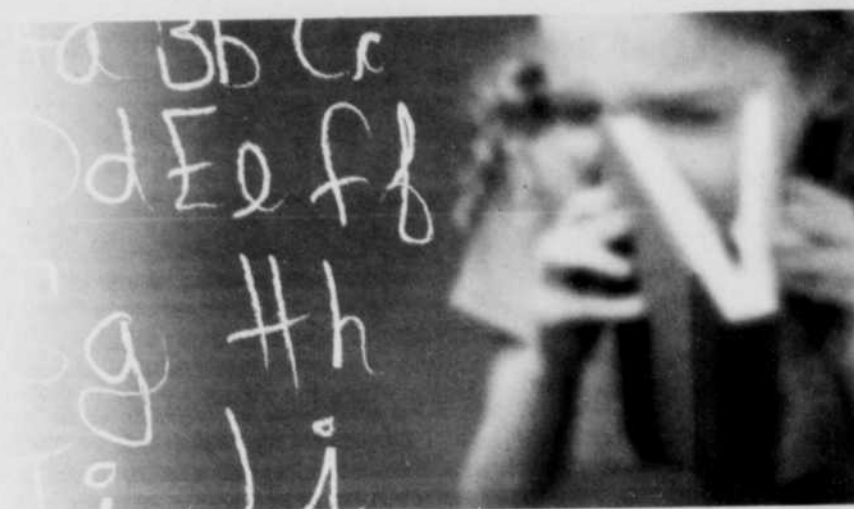
Le 27 janvier 2005, des familles de tout le Canada participeront à la Journée de l'alphabétisation familiale, une initiative nationale créée par la Fondation pour l'alphabétisation ABC CANADA avec l'appui financier de Honda Canada, afin de promouvoir l'importance de la lecture et de l'apprentissage en famille. Tous les ans, depuis la première Journée de l'alphabétisation familiale, en 1999, des organismes, des écoles et des bibliothèques coordonnent des événements sur le thème de l'alphabétisation, comme des concours de rédaction, la lecture d'histoires en public et des marathons de lecture pour célébrer cette journée spéciale.

«Les activités d'apprentissage en famille aident les personnes de tous âges à maintenir leur niveau d'alphabétisation, déclare Christine Featherstone, présidente d'ABC CANADA. Les familles peuvent marquer cette journée spéciale en faisant la lecture à haute voix, en rédigeant une lettre ou en jouant à un jeu pour enrichir leur vocabulaire.»

Voici quelques exemples d'événements organisés dans tout le pays pour marquer cette journée spéciale :

- Un organisme d'alphabétisation du Yukon crée un cercle de lecture spécial en l'honneur de la Journée de l'alphabétisation familiale et invite les parents à y participer en lisant avec leurs enfants.
- Une école primaire de la Colombie-Britannique organise une « journée pyjama », où les enfants viennent en pyjama et apportent leur histoire préférée à l'école.
- Dans les Territoires du Nord-Ouest, les membres d'un conseil d'alphabétisation visitent une école locale pour lire des histoires traditionnelles du Nord et distribuer du matériel promotionnel sur la Journée de l'alphabétisation familiale.
- Un organisme d'alphabétisation de l'Alberta tient un « festival des mots » annuel, où les partenaires de la collectivité unissent leurs forces pour offrir un après-midi rempli de plaisir et de prix et célébrer l'apprentissage.
- Une école de la Saskatchewan organise un certain nombre d'activités spéciales, dont un entretien avec un acteur autochtone et un concert de tambours traditionnels autochtones.
- Une bibliothèque du Manitoba est l'hôte d'une soirée de divertissements familiaux, y compris des causeries avec des auteurs, des illustrateurs et des artistes locaux.
- En Ontario, un centre d'apprentissage pour adultes et un centre de développement de la petite enfance s'associent pour coordonner diverses activités familiales telles que des chants en chœur, des histoires et de l'artisanat. Les enfants reçoivent également des sacs à surprises contenant des articles promotionnels de la Journée de l'alphabétisation familiale.
- Une école du Québec tient un marathon de lecture d'une semaine pour éveiller le goût de la lecture chez les enfants. Le maire de la localité préside à la cérémonie de lancement en montrant aux enfants comment prêter le Serment du lecteur engagé.
- Un organisme d'alphabétisation de Terre-Neuve organise quatre activités à différents moments de la journée — à l'heure du petit déjeuner, du déjeuner et du dîner et en soirée — pour démontrer qu'on peut faire la lecture en famille n'importe quand.
- Une bibliothèque de l'Île-du-Prince-Édouard crée une grille de mots croisés de huit pieds sur dix et invite les personnes qui la visitent durant la semaine où tombe la Journée de l'alphabétisation familiale à l'aider à compiler les réponses aux 28 000 définitions.
- Un organisme d'alphabétisation de la Nouvelle-Écosse, en collaboration avec un concessionnaire Honda de la collectivité, organise une discussion communautaire sur l'importance de l'alphabétisation familiale.
- Le maire d'une ville du Nouveau-Brunswick proclame officiellement le 27 janvier Journée de l'alphabétisation familiale, en réponse à une demande présentée par des élèves d'une école locale.

Des écoles, des bibliothèques et des organismes d'alphabétisation de tout le pays planifient de nombreuses autres activités pour célébrer la Journée de l'alphabétisation familiale. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les événements prévus dans votre collectivité, ainsi que des conseils et des idées concernant l'alphabétisation familiale, visitez www.fld-jaf.ca. (EN)



Les Pionniers des Séjours linguistiques

Immersion à l'étranger

ANGLAIS

■ ■ ■ Canada, Angleterre et Île de Malte

ESPAGNOL

■ ■ ■ Espagne, Mexique et Costa Rica

ALLEMAND

■ ■ ■ Allemagne

ITALIEN

■ ■ ■ Italie

Demandez
notre brochure!

Pour tous
réunions
à Québec:
18 mars à 19h
19 mars à 10h
Campus François-Xavier
Garneau

En collaboration avec une agence de voyages, détentrice d'un permis du Québec.

**COLLÈGE
DE MAISONNEUVE**

Renseignements :
3800, rue Sherbrooke Est, Montréal, H1X 2A2
Tél. : (514) 254-7131, poste 4851 • Téléc. : (514) 253-7637
sejours@cmaisonneuve.qc.ca • www.cmaisonneuve.qc.ca



Immersion totale

FINS
DE SEMAINE
INTENSIVES

ANGLAIS LANGUE SECONDE

Pour l'hiver 2005
Venez nous rejoindre à Lévis!
À l'hôtel L'Oiselière

Possibilité de 1 à 3 fins de semaine
d'immersion totale:

Du 21 au 23 janvier 2005

Du 4 au 6 février 2005

Du 11 au 13 mars 2005



Bureau de l'Éducation permanente
Université Bishop's

Lennoxville, QC J1M 1Z7

Tél. : (819) 822-9670 ou

1-800-567-2792, poste 2670

Télécopieur : (819) 822-9720

www.ubishops.ca/exec_eng/

LE POINT DE CONVERGENCE DU SAVOIR ET DU PLAISIR EN LANGUE ANGLAISE À QUÉBEC!

Consultez
le site
www.slc.qc.ca

sous l'onglet

« CONTINUING EDUCATION »

et voyez
comment nous vous
avons préparé un
hiver passionnant,
surprenant,
emballant!

Ouvrez vos
horizons!



CÉGEP CHAMPLAIN
ST. LAWRENCE
CHAMPLAIN REGIONAL COLLEGE

POUR VOUS INSCRIRE,
COMMUNIQUEZ

rapidement avec nous au

656-6921 poste 220.

Le Cégep Champlain-St. Lawrence est le seul Cégep anglophone de tout l'Est du Québec. Situé juste derrière l'Université Laval et à côté du Centre Innovation, c'est le point de convergence des experts et des professeurs anglophones de la région. Ce Collège aux proportions humaines se veut le partenaire naturel de ceux et celles qui voyagent et veulent ouvrir leurs horizons, des entreprises qui évoluent dans le contexte de la mondialisation ainsi que du secteur touristique. Le Service de la Formation continue y a développé des approches de l'enseignement des langues secondes qui multiplient le potentiel d'intégration des habiletés langagières en y associant des thèmes d'intérêt pour tous les goûts, tous les âges et toutes les ambitions.

Plus de 90% de la population de la grande région de Québec est de langue maternelle francophone. C'est dire que ceux et celles qui veulent apprendre l'anglais ou maintenir leurs acquis éprouvent certaines difficultés à trouver des interlocuteurs capables et désireux de leur parler et de les aider à développer leurs capacités de communiquer dans leur langue seconde. Pourtant, l'anglais est devenu un atout majeur. Plus de 70% des affichages de poste exigent un bilinguisme fonctionnel ou une maîtrise de l'anglais.

Les gens de Québec sont reconnus pour leur goût du voyage. L'anglais est progressivement devenu la langue qui sert de passeport international pour se faire comprendre et créer des liens avec les gens de l'étranger. À défaut de voyager, pensons que notre industrie touristique compte parmi les premières en importance dans la région. La capacité à s'exprimer en anglais devient donc un bon moyen de faire la preuve de notre hospitalité proverbiale.

Le Service de la Formation continue du Cégep Champlain-St. Lawrence s'inscrit donc comme une

ressource de premier ordre pour les gens de tous les âges qui cherchent un endroit accueillant, dynamique et de grande qualité pour développer leurs habiletés à s'exprimer en anglais.

La qualité des enseignants

Le Cégep Champlain-St. Lawrence est non seulement le rendez-vous naturel des apprenants en langue seconde, mais le Collège est également le seul point de convergence du savoir supérieur anglophone dans toute la région. Les personnes qui participent à l'enseignement sont des experts chevronnés, venus d'un peu partout au Canada, d'Angleterre ou des États-Unis. Le bagage académique et l'expérience des professeurs sont impressionnants. Pourtant, c'est la simplicité et l'accueil convivial qui caractérisent les liens qui s'établissent entre les professeurs et les élèves. La taille raisonnable de l'institution permet aux gens d'être connus, reconnus et supportés dans leurs efforts d'apprentissage, ce qui rend la fréquentation du Collège encore plus agréable!

L'originalité et l'avant-gardisme d'une approche pédagogique

Il est démontré que l'apprentissage d'une langue seconde est facilité quand il est effectué à travers un sujet d'intérêt et que le vocabulaire enseigné peut être utilisé régulièrement, dans le contexte d'une activité courante. C'est pourquoi le Service de la Formation continue a développé une approche qui allie de nombreux aspects du travail ou des loisirs à l'enseignement de l'anglais ou de l'espagnol. Ainsi, la grande majorité des cours visent directement les professionnels et les travailleurs du secteur de la construction, du tourisme, du commerce de détail, de la santé, de la gestion, des affaires ou du service à la clientèle. Par ailleurs, des cours ou des activités d'immersion sont organisés

autour de thèmes passionnants et permettent aux jeunes comme aux aînés de rencontrer d'autres personnes qui partagent leurs intérêts et veulent également parfaire leur capacité à s'exprimer en anglais. Parmi ces thèmes, citons notamment le théâtre, les activités sociales et culturelles, la photographie, le jardinage ou les activités de plein air. Cet hiver, il est même possible de participer à des groupes qui organisent des voyages d'aventure ou des vacances au soleil. Même les jeunes adolescents sont à l'honneur avec une série d'activités d'immersion élaborées autour de leurs préoccupations et de ce qu'ils aiment faire pour se distraire.

De nombreux services aux organisations

Le Cégep Champlain-St. Lawrence a acquis une excellente réputation en ce qui concerne son enseignement en service à la clientèle et en télémarketing. Il va de soi que le Service de la Formation continue fait tout en son pouvoir pour maintenir cette renommée, jusque dans la façon dont chaque client, corporatif ou individuel, est reçu, conseillé et servi. De très nombreux services sont offerts et une quantité d'autres peuvent être élaborés, sur mesure, grâce à l'ampleur et la variété des compétences des professeurs et consultants qui oeuvrent au sein du service. Que les gens d'affaires et les gestionnaires du réseau public se le disent : le Cégep Champlain-St. Lawrence est le partenaire naturel anglophone de la région!

Programme, cours et activités d'immersion pour tous les goûts, tous les âges et toutes les ambitions!

PROGRAMME À TEMPS PLEIN

Service à la clientèle LCL.5U AEC
(Attestation d'études collégiales)
Devenez une personne précieuse pour une entreprise de rayonnement international grâce à ce programme qui vous permettra d'acquérir une bonne maîtrise de l'anglais et une base en espagnol en même temps que des compétences dans toutes les tâches reliées au Service à la clientèle.

COURS CRÉDITÉS À TEMPS PARTIEL

Conditionnement physique ou mieux-être JYC.06
- Gestion d'un centre - 45 heures
- Aspects spécifiques de la condition physique et du contrôle du poids - 45 heures
Tourisme LCL.0M
- Principes de communication - 45 heures
- Anglais langue seconde pour débutants avancés - 45 heures
Ventes LCA.3F
- Ventes par téléphone
- Rédaction de rapports en anglais - 45 heures

COURS EMPLOI-QUÉBEC

Communications d'affaires
- anglais intermédiaire écrit et parlé - 60 heures
Anglais pour le commerce de détail
Niveau débutant avancé - 30 heures
Espagnol de tourisme 2
45 heures

COURS RELIÉS AUX EXIGENCES DU TRAVAIL

- Anglais débutant niveau 2
- Anglais intermédiaire avancé et résolution de problèmes (kaizen)
- Anglais intermédiaire avancé et négociations d'affaires
- Bases de traduction anglais/français
- Rédaction publicitaire en anglais
- Anglais intermédiaire pour les professionnels de la santé
- Anglais débutant avancé pour la construction
- Anglais intermédiaire et logiciels courants (Word ou Excel)
- Applications VB sur Excel

ACTIVITÉS D'IMMERSION EN LANGUE SECONDE

ANGLAIS

Soirées d'activités pour les jeunes
Activités sociales et culturelles avec l'Improver's Club
Activités de plein air et de découverte de l'environnement naturel de la région
Groupe de théâtre
Groupe de lecture
Semaine d'aventures d'hiver
Voyage au soleil
Jardinage - Semis et multiplications
Photographie

ESPAGNOL

Danse, cuisine, histoire et culture

Les cours
débutent bientôt!