

SUPPLÉMENT

Formation

Union

3 janvier 2001, 12 pages

ACTIVITÉ PHYSIQUE
croissance personnelle



danse INFORMATIQUE



En **JANVIER**
je passe à l'action

*La Commission scolaire des Bois-Francs,
un partenaire essentiel au développement régional*



*Pour toute demande d'informations,
s'adresser à l'école de votre quartier ou
aux Services éducatifs:*

Téléphone: (819) 758-6453

consultez notre site Web: www.csbf.qc.ca

LA COMMISSION SCOLAIRE DES BOIS-FRANCS

Gage de succès pour tous

NOTRE MISSION

Instruire, socialiser et qualifier tous les jeunes et les adultes de notre territoire: une clientèle riche et diversifiée, tant dans ses caractéristiques que dans son potentiel.

L'ÉTUDIANT AU COEUR DE NOS PRÉOCCUPATIONS

LA COMMISSION SCOLAIRE DES BOIS-FRANCS, C'EST:

- 13866 élèves du préscolaire aux adultes
- Environ 1500 membres du personnel qui, de façon engagée, mettent leurs compétences au service de la clientèle
- Un réseau de 50 écoles primaires, secondaires et centres de formation.

LA COMMISSION SCOLAIRE DES BOIS-FRANCS, C'EST AUSSI:

Des services éducatifs de grande qualité confirmés par l'excellence des résultats de nos étudiants.

Une offre de services très diversifiés:

- Une école internationale
- Des concentrations artistiques et sportives
- Des services spécialisés aux élèves en difficulté d'adaptation et d'apprentissage et aux élèves handicapés
- De multiples projets pédagogiques, novateurs
- Une formation professionnelle à multiples facettes répondant aux besoins de main-d'oeuvre d'une économie régionale dynamique
- Des services de formation sur mesure adaptés aux besoins des entreprises
- Une formation continue et sur mesure pour la clientèle adulte
- Et beaucoup plus...

LA COMMISSION SCOLAIRE DES BOIS-FRANCS ET LA RÉFORME DE L'ÉDUCATION:

La Commission scolaire des Bois-Francs s'est fermement engagée, avec conviction, dans la mise en oeuvre de la réforme de l'éducation qui vise à assurer de meilleures chances de réussite pour toutes et tous.

Chez nous, la réforme c'est une «affaire» de partenariat entre les parents, le personnel de la commission scolaire et la communauté.

Tous ensemble engagés dans la réussite!

Être en forme c'est aussi une affaire de volonté

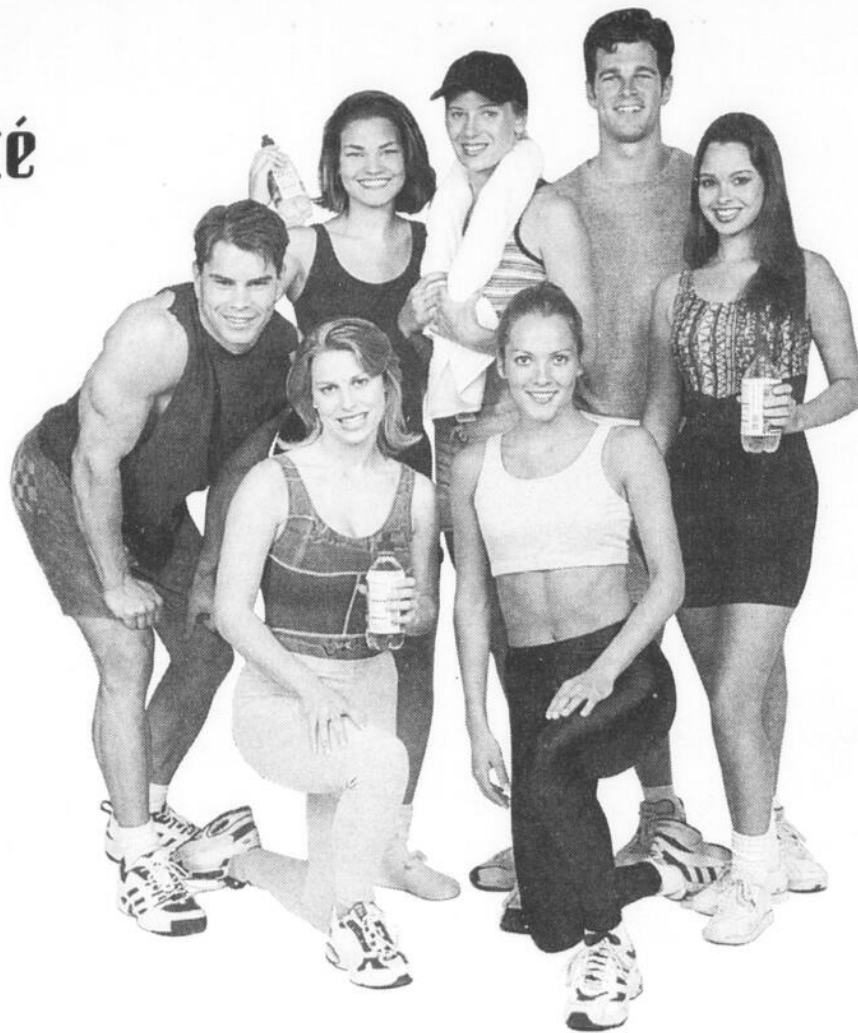
Être en forme signifie évidemment «être en santé». Avant la période des fêtes, on s'était mis en condition physique pour affronter l'hiver. Ah non, pas d'exercices violents, mais de bons exercices préparés par un éducateur physique. Un bon régime alimentaire avait également été préparé par une spécialiste en diététique. Bref, tout allait pour le mieux du côté forme physique générale.

Mais, il y a eu la période des fêtes, la période des petites gourmandises sucrées. Et que dire de la bonne table? On ne peut certes pas refuser un bon repas arrosé de bons vins. Et quelques petits verres de houblon. Il n'y a pas de mal à se faire plaisir,

n'est-ce pas? En plus, les fêtes n'arrivent qu'une fois l'an.

Mais, on file lourd, le petit bedon perdu semble vouloir revenir. Avec de la volonté, on se remet à l'exercice, on retrouve son équilibre alimentaire. Difficile? Certes! Mais nécessaire pour conserver sa santé.

Être en forme physique ne signifie pas nécessairement être capable de faire des prouesses sur le plan athlétique. Être en forme signifie se sentir bien dans son corps et dans sa tête, pouvoir respirer l'air pur à pleins poumons, être capable de faire des exercices physiques simples, sans être rendu à bout de souffle après une minute. Être en



forme, signifie jouir pleinement de la vie, manger des mets succulents et bien les goûter, dormir d'un sommeil calme et réparateur. Étudier de longues heures sans être trop fatigué.

Être en forme signifie également que, si le corps se sent bien, on verra la vie avec optimisme, on réalisera des projets, on s'impliquera dans des activités enrichissantes sur le plan social. C'est en bas âge que l'on apprend aux enfants à être en forme; on leur donne l'exemple.

SESSION KARÉOBIE (Boxe-karaté-tae bo avec musique)

Débutant la
semaine du
8 janvier



Développe: Cardio • Force musculaire • Endurance • Souplesse
Victoriaville: Places limitées. Appelez dès maintenant
Asbestos: Inf.: 758-3476



Le Karéobie est une mise en forme complète et est enseigné par des experts en arts martiaux. (Il n'y a pas d'âges pour le Karéobie)

Julie 1^{er} Dan
Véronique 4^e Dan

Pour informations: 758-5023
Prix: 60\$ (session 12 semaines)



351, rue Girouard, Victoriaville
(porte arrière)

SESSION HIVER 2001

COURS DÉBUTANT LE 8 JANVIER

INSCRIPTIONS LES 3-4-5 JANVIER
DE 17H30 À 20H00 LE SAMEDI
6 JANVIER DE 10H00 À 12H00

HORAIRE DES COURS

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI NOUVEAU Enfanforme (6 - 11 ans)
09H00						
09H30	Aérobic léger	Step	Nouveau Mise en forme	Force et souplesse	Aérobic	
10H00						Cardio- tonus
16H00	NOUVEAU Mise en forme	Aérobic	Aérobic	NOUVEAU Duo-Step		
17H25	Aérobic	Aérobic	Cardio- Minceur	Step-tonus		
18H30	Step	Cardio- Minceur	Aérobic	Cardio- Hip-Hop		
19H35	Aérobic	Force et souplesse	Aérosalsa	NOUVEAU Mise en forme		

Pour une bonne

FORME PHYSIQUE

- Entraînement de groupe sur musique (aérobic • step • hip hop • aréoboxe...)
- Entraînement privé et personnalisé (évaluation • programme d'entraînement • suivi régulier)
- Entraînement aux entreprises et différents groupes sportifs améliore (concentration • coordination • souplesse • endurance cardio-vasculaire)
- Programme mineur basé sur le guide alimentaire canadien (avec suivi)
- Cours prénataux et post-nataux

ENFANTS 6 - 11 ANS
ADOLESCENTS - ADULTES
PERSONNES 55 ANS ET +



ÉCOLES
SATELLITES
À
ST-EULALDE ET
HAMMORD

Information: Annie Lafrance 751-2587 ou 352-7801

Allez-y! Inscrivez-vous! Le choix est considérable

Vous avez 30 ans et vous aimeriez retourner aux études à temps partiel? Vous avez 40 ans et vous songez à prendre un cours pour actualiser vos connaissances? Vous avez 50 ans et vos temps libres vous

permettraient de vous dérouter en vous inscrivant à un cours ou une activité? Qu'importe, les écoles privées, les centres de loisirs et les écoles publiques offrent une gamme de cours pour tous les goûts.

Janvier est un mois tout indiqué pour ce genre de décision car à peu près tous les cours dans toutes les disciplines reprennent à cette date.

Selon notre âge et notre condition, il y a une activité qui répond à notre envie, à notre besoin: pour s'occuper, pour garder le mental actif, pour simplement s'instruire, votre centre d'intérêt trouvera un cours approprié.

Voyez par vous-même: fleuriste, bricolage, coiffure, tricot, photo, cuisine, élec-

tronique, mécanique automobile, cours de langues, cours de littérature, cours d'histoire, le théâtre, la danse, le chant, la musique, ballet-jazz, tennis, squash, ballon panier... que désirez-vous?

Il n'y a pas d'âge pour reprendre goût à l'étude ou à la recherche de la forme. Ou encore, tout simplement pour occuper son temps libre d'une façon intéressante. Le choix est considérable.

Alors, allez-y. Inscrivez-vous!



Selon notre âge et notre condition, il y a une activité qui répond à notre envie, à notre besoin.

Ecole de musique

Nuance

débutant • intermédiaire • avancé (de tous âges)

- GUITARE
- CHANT
- CLAVIER
- PIANO
- BATTERIE
- VIOLON, VIOLONCELLE
- MANDOLINE
- BANJO
- HARMONICA
- BASS
- INSTRUMENT À VENT
- SAXOPHONE ETC...

COURS PRIVÉS FORMATION D'ORCHESTRE

OBTENEZ UN COURS GRATUIT

à l'achat d'une session de 18 semaines
avec l'instrument de votre choix
Vincent Le Sieur, directeur général.

No tél.: **752-5369**

297 NOTRE-DAME EST (2^e ÉTAGE) VICTORIAVILLE



École à projet particulier

Pédagogie Waldorf

**Maternelle,
1^{ère} et 2^{ème} année**

L'école l'Eau vive

Commission scolaire des Bois-Francis (CSBF)

Pavillon Wilfrid-Labbé de l'école le Tandem de Victoriaville.

«Le but de cette pédagogie est d'arriver, par un enseignement qui repose sur une connaissance approfondie de l'être humain, à éduquer des enfants qui soient sains et forts de leur corps, libres dans leur âme et clairs dans leur esprit.»

- Rudolf Steiner

Le plan scolaire respecte les programmes gouvernementaux ainsi que les phases successives que traverse l'être humain en formation et aux stades précis du développement de l'enfant. Par le jeu, l'art et le langage imagé, l'enfant traverse chaque stade en ayant pleinement utilisé ses capacités intellectuelles, physiques et humaines.

Un enseignant spécifiquement formé qui demeure avec son groupe tout au long de son primaire est alors en mesure d'aider à déployer le plein potentiel de chaque enfant à travers sa propre identité.

Cette méthode a été privilégiée pour les enfants de l'an 2000 par les représentants du congrès de l'Unesco en 1994.

Pour information:

Commission scolaire des Bois-Francis (CSBF) / (819) 758-6453
ou Marie Chantal Brisson (parent-ressource) / (819) 357-4574
ou Valérie Jonathan (819) 382-2976

Note: Il y aura une soirée d'information le 11 janvier prochain
avec M. André Moreau, dir. gén. adj. de la C.S.B.F., au Pavillon Wilfrid-Labbé
(28, rue St-Augustin (près des Chevaliers de Colomb))
Pour réserver, contactez Marie Chantal au (819) 357-4574

1734376-1

École de danse

LINDA et DANIEL MOREAU



LA DANSE À LA PORTÉE

DE TOUS

Début des cours: mi-janvier

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT!

758-4053

537, Notre-Dame Ouest
Victoriaville

• Daniel Moreau, directeur de la corporation des professionnels en danse et danse sportive du Québec
• Président de l'association canadienne de rap

1734102-1

Karaté, kempo, Tae kwon do,

Arts martiaux en trois variétés

Karaté

kara : vide
et te : main

Le karaté est un art martial d'autodéfense se pratiquant sans arme et dans lequel les coups donnés avec les pieds et les poings ne sont pas portés. Rapidité, puissance et technique sont essentiels en karaté. Le karatéka attaque certains points vulnérables du corps humain situés au-dessus de la ceinture : le visage, le cou, la poitrine, l'abdomen, le dos. Les coups les plus fréquents sont frappés avec le tranchant de la main, le poing, le pied, souvent en s'accompagnant d'un cri (le kiai). Le karatéka peut également donner des coups de pied circulaires et sautés, mais doit éviter le corps à corps, typique du jujitsu et du judo. L'origine de cette discipline remonterait aux religieux bouddhistes du Shaolin-si.

Kempo

Voie du poing

Art martial chinois de combat sans arme. Introduit à Okinawa au XVI^e siècle, cet art a probablement été pratiqué dès le VII^e siècle par les religieux bouddhistes du Shaolin-si. D'abord appelé jiadoshu, puis kaiko (sous influence mongole), il devint le kenyu "art du poing". Ce dernier se caractérise par ses techniques de poing (force et vitesse), les pieds et les jambes ne participant qu'aux déplacements. Les techniques du kempo influencèrent profondément celles de l'okinawa-te, qui aboutirent au karaté à la fin du XIX^e siècle.

Tae kwon do

Tae : pied,
kwon : poing,
do : voie

Variété coréenne de karaté, créée en 1955 à partir de l'ancien système d'entraînement aux arts martiaux, le Tae-kyon, combat sans armes autrefois réservé aux Hwarang, jeunes nobles influencés par le confucianisme. Sous l'occupation japonaise, à partir de 1910, le Tae-kyon fut interdit et remplacé par le karaté et le kempo chinois. C'est du mélange de ces trois styles qu'est né le Tae kwon do, sport de défense dont la devise est de ne jamais attaquer le premier.

Cet art martial vise à la réalisation d'une parfaite synthèse entre le corps, l'esprit et la nature. Ses techniques de combat font grand usage de coups de pied "sautés", mais aussi de coups de genou, de frappes avec les mains et les coudes, de blocages avec les mains, les bras et les jambes.

JEUNES 18 - 30 ans SANS EXPÉRIENCE



ARRÊTE DE FAIRE DES
ACROBATIES POUR TA
RECHERCHE D'EMPLOI
ON PEUT T'AIDER !

**ACCÈS
AU TRAVAIL**

(819) 758-2964
Financé par Emploi-Québec



Baladi
Danse Orientale
Soirée d'information
Mercredi, 10 janvier, 19h
54 St Jean Baptiste
(sous-sol de la cordonnerie
"Aux P'tits Soins")
Information:
758-1398

TAEKWON-DO



L'ART MARTIAL
REPUTÉ POUR
SES TECHNIQUES
DE JAMBES

Victoriaville



Reconnu sport olympique

**INSCRIPTIONS
SESSION HIVER**
Dès maintenant
École Massicotte

- ENFANTS 6-12 ANS: Samedi
- ADOLESCENTS ET ADULTES:
Lundi, mercredi et samedi
- SESSION 11 semaines:
Débutant le 6 janvier au 24 mars 2001
École Massicotte

MARTIN MONTES, 5^e DEGRÉ
Directeur technique
INFO: Germain Provencher
758-0374-758-8927

TAI CHI CHUAN



Soirée d'information
Mardi, 9 janvier, 19h
54 St Jean Baptiste
(sous-sol de la cordonnerie
"Aux P'tits Soins")
Information:
758-6941

**La Vie des Maîtres
Méditation**



Soirée d'information:
Jeudi, 11 janvier 20h
54 St Jean Baptiste
(sous-sol de la cordonnerie
"Aux P'tits Soins")
Information:
758-6941

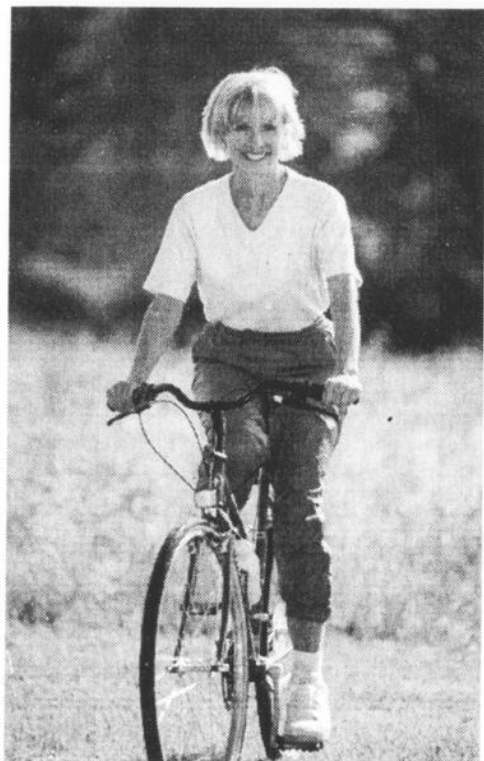
Tenségrité
de Carlos Castaneda
- 3 jours d'atelier
- Introduction
aux pratiques
traditionnelles
des shamans
de l'Ancien Mexique



Soirée d'information:
Jeudi, 11 janvier, 19h00
54 St Jean Baptiste
(sous-sol de la cordonnerie
"Aux P'tits Soins")
Information:
758-6941

Une vie active... au féminin

Devant toutes les exigences du quotidien, où trouver le temps de faire de l'exercice? Mais de plus en plus de femmes découvrent qu'elles en ont un besoin criant. L'exercice physique, c'est le plus grand tonique qui soit pour libérer le stress et refaire le plein d'énergie. Quand on se tient en forme, on se sent tellement mieux dans sa peau et prête à relever les défis. Les bienfaits de l'exercice sur les plans physique et mental - de trois à cinq fois par semaine, pendant 15 à 60 minutes - sont universellement reconnus :



- beaucoup plus d'énergie et moins de risque de maladie
- baisse de la tension artérielle et du taux de cholestérol
- maîtrise de son poids
- une attitude plus positive
- un plus grand sens de bien-être
- un sommeil beaucoup plus reposant.

Les femmes de 40 ans et plus ont d'excellentes raisons de vouloir faire de l'exercice régulièrement. Des études ont montré que plus de 70 p. 100 des femmes ménopausiques et postménopausiques ne font pas d'activité physique, ce qui peut augmenter leur risque de développer certaines maladies comme l'ostéoporose et les maladies du coeur. Certains problèmes reliés au vieillissement, comme la prise de poids, la perte de la masse osseuse, le ralentissement du métabolisme et des réflexes sont souvent des signes d'inactivité physique. On peut atténuer ces problèmes en faisant régulièrement de l'exercice. Avant de vous lancer au pas de course, parlez-en à votre médecin ou à votre obstétricien-gynécologue.

La formation à distance offerte par la plupart des commissions scolaires

La formation à distance est une voie choisie par de plus en plus de personnes pour parfaire leur éducation.

Ce sont les commissions scolaires du Québec qui prennent les inscriptions et s'occupent de tout ce qui concerne les apprentissages.

Il s'agit donc pour les personnes intéressées à la formation à distance de contacter une commission scolaire. Il y en a au moins une qui offre la formation à distance dans chaque région du Québec.

Toute personne âgée de 16 ans et plus avant le 1er juillet de l'année scolaire en cours et considérée comme résidente du Québec peut suivre les cours subventionnés par le ministère de l'Éducation.

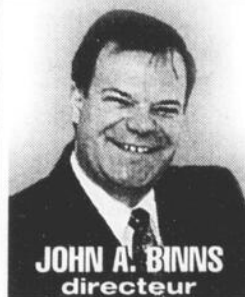
D'autre part, toute personne qui le désire peut s'inscrire à des cours autofinancés, peu importe son lieu de résidence. Un cours autofinancé est un cours dont la personne inscrite défraie le coût au complet.

FORMATION
EN LANGUE
SECONDE

Anglais

Cours:

Privé, semi privé,
groupe en entreprise
ou dans nos locaux



JOHN A. BINNS
directeur

PROMOTION
15^e anniversaire

15% de rabais*

sur les 15 premières heures
-Voir conditions sur place.

KD

depuis 1985

DRUMMONDVILLE
111, St-Alphonse
(819) 472-2476

INSTITUT DE CONVERSATION
ANGLAISE DRUMMOND INC.
Accrédité par Emploi-Québec • Reçu pour impôt

Sans frais:
1-800-295-4223

VICTORIAVILLE
85, DeBigarré
(819) 795-4834

1733075-1

Nous sommes le seul centre officiel TOEIC pour le Centre Sud du Québec

CARDIO BOXE

Conditionnement physique sur musique
avec mouvements empruntés du
TAEkwondo et de la **BOXE**.



Session
Hiver 2001
Du 15 janvier au 12 avril
Mardi et jeudi à 19h00
Animateur: Marquis Richer

1 X / semaine: 66\$ (tx. incl.)
2 X / semaine: 96\$ (tx. incl.)

Inscrivez-vous dès maintenant!!!

vivif actif
conditionnement physique

758-6401 poste 2560 ou 2463 (soir)

1732694-1

L'INFORMATIQUE À LA PORTÉE DE TOUS

Allez à votre rythme!

COURS D'INFORMATIQUE

INSCRIPTION: 357-2208
Ext.: 37 demandez Sylvie

Petit groupe
de 6 personnes
Atmosphère
calme et détendue

Possibilité
de cours
sur demande

SPÉCIAL

COURS LES WEEK-ENDS (Enfants)

Initiation à l'ordinateur **80\$**

LISTE DES COURS

Windows initiation (6h)	60\$
Windows débutant (6h)	60\$
Windows intermédiaire (6h)	60\$
Windows avancé (6h)	60\$
Internet initiation (6h)	60\$
Internet intermédiaire (6h)	60\$
Sécurité sur Internet (3h)	30\$
Création de Page Web (10h)	100\$
Word débutant (6h)	60\$
Word intermédiaire (6h)	60\$
Excel débutant (6h)	60\$
Excel intermédiaire (6h)	60\$
Office (10h)	100\$
Scanner et graveur (6h)	60\$
«Flash» (10h)	100\$
Windows complet (10h)	100\$

COURS

(PERSONNE DU 3e ÂGE)

Windows (10h)	100\$
Internet (10h)	100\$

Un minimum de 5 étudiants est requis pour démarrer un cours.

Dumoulin

Internet Bois-Francs

525, boul. Bois-Francs Sud, Victoriaville • 357-2208

1734225-2

Des ordinateurs et l'Internet pour les familles du Québec

Depuis le 1er mai dernier, les familles du Québec bénéficiaires de l'allocation familiale peuvent profiter du nouveau programme d'aide mis en place par le ministère de l'Industrie et du Commerce du Québec pour acheter ou louer un ordinateur multimédia et avoir accès à l'Internet. Ce programme a pour objectifs d'augmenter le nombre de familles québécoises branchées à l'Internet, leur permettre de se familiariser avec les nouvelles technologies de l'information, et développer les compétences des

jeunes à l'égard des nouvelles technologies, à la maison et à l'école.

Les familles admissibles doivent résider au Québec, être bénéficiaires du Régime d'allocations familiales de la Régie des rentes du Québec ou le devenir d'ici le 31 mars 2001. Une famille déjà branchée à l'Internet est également admissible au programme si elle répond aux critères. Les familles ont jusqu'au 31 mars 2001 pour bénéficier du programme.

L'aide gouvernementale aux familles est versée par l'intermédiaire du fournisseur Internet ou par le détaillant d'équipements informatiques enregistré et accepté par le ministre de l'Industrie et du Commerce du Québec. Cette aide prend la forme d'un rabais accordé par le commerçant lors de l'achat d'un ordinateur multimédia, ou d'une réduction accordée par le commerçant sur le coût mensuel de location d'un ordinateur et de l'abonnement à l'Internet. Dans le cas de l'achat d'un ordinateur, l'aide financière pourra atteindre 75% du coût total, incluant la TPS et la TVQ, jusqu'à concurrence de 500 \$. Un montant mensuel de 20,83 \$, sans dépasser 250 \$ par année pendant 2 ans (soit la durée

du programme), est accordé pour la location d'un ordinateur. Les ordinateurs doivent être neufs, PC ou Apple. En ce qui concerne l'accès à l'Internet, l'aide financière pourra atteindre 75% des coûts mensuels incluant la TPS et la TVQ, jusqu'à concurrence de 16,66 \$ par mois sans dépasser 200 \$ par an pendant 2 ans, soit 400 \$ pour une famille pour une durée maximale de 24 mois à compter de la date du branchement.

Références:
Ministre de l'Éducation du Québec

Site Internet:
www.familles.mic.gouv.qc.ca

COURS de GUITARE

Réalisez votre rêve avec René



TOUS LES LUNDIS AU COLISÉE DES BOIS-FRANCS

Méthode rapide à l'oreille pour les 7 à 77 ans

*Guitares disponibles pour location

INFO. ET INSCRIPTION René Gilbert, (819) 879-4774

Début des cours à Victoriaville: lundi, 8 janvier • Débutant: de 18h à 19h
• Intermédiaires: de 19h30 à 20h30 • Avancés : de 21h à 22h

VENEZ ME RENCONTRER
AU MAIL CENTRAL DE LA GRANDE PLACE DES BOIS-FRANCS
SAMEDI LE 13 JANVIER DE 10H À 16H
DIMANCHE LE 14 JANVIER DE 12H À 16H

Services intégrés pour

l'Emploi

Au service des femmes depuis 1985

Ne jouez pas votre avenir sur un coup de dés!

Faites un choix d'orientation éclairé avant de vous inscrire à une formation



Nos conseillères en orientation peuvent vous aider à y voir clair!

SERVICE GRATUIT*: 758-1975

*Financé par Québec Emploi-Québec

Déterminer ses projets d'avenir

Les participants à l'éducation permanente se voient offrir un grand nombre de cours. Il est parfois difficile de faire le bon choix.

Pour choisir le bon programme, il est important de préciser d'abord ce que vous voulez faire dans le futur, car plus le projet professionnel sera clair, plus vous aurez de la facilité à prendre les décisions qui conviennent.

L'exercice consistant à rédiger une lettre comme si vous l'adressiez à un ami qui n'aurait pas reçu de nouvelles de vous depuis plusieurs années est proposé.

Vous pouvez en tout temps reprendre votre lettre afin de peaufiner certains points; plus il y aura de précisions, plus vous aurez devant vous votre plan d'action qui vous permettra de cheminer vers votre projet professionnel.

Vous pourrez relire cette lettre régulièrement afin de vérifier si vos objectifs sont atteints.

Une fois ce projet d'études précisé, il ne vous restera plus qu'à passer à l'action en vous inscrivant. Les types de cours et les moyens de les suivre ne manquent pas.

Enfin, un moyen concret d'augmenter la productivité de votre personnel!

Les formations adaptées d'Informatique Hamel constituent le moyen idéal d'actualiser les compétences de vos employés

Toute entreprise dynamique se doit de privilégier la formation continue afin de maintenir son personnel au plus haut niveau d'efficacité et ainsi avoir les bons outils pour faire face à la concurrence

cours 1	cours 2	cours 3
Tirez le maximum du web	Gardez le contrôle de vos données	Présentez mieux, communiquez mieux
<p>Tous les outils nécessaires pour allier rapidité et travail bien fait.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cherchez mieux, trouvez plus; • Téléchargez des documents; • Automatisez le traitement de votre courrier électronique; • Intégrez les éléments du Web à vos documents <p style="font-size: 0.8em;">Cours de 7 heures offre unique 190,00\$</p>	<p>Évaluez et décidez avec plus de clarté en maîtrisant Excel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filtrez des données spécifiques d'un tableau; • Produisez des tableaux croisés; • Présentez vos données sous forme de graphiques; • Comparez des scénarios <p style="font-size: 0.8em;">Cours de 7 heures offre unique 250,00\$</p>	<p>Donnez un aspect professionnel à vos documents Word.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définissez des modèles de documents personnalisés • Faites la mise en page de livrets, dépliants et bulletins internes; • Apprenez des trucs des professionnels <p style="font-size: 0.8em;">Cours de 7 heures offre unique 190,00\$</p>

C'est déductible d'impôt!
(Lui '90 sur la formation)

Vous désirez procéder à une évaluation complète des membres de votre personnel ?

Choisissez le **forfait privé** à partir de **150,00\$**



INFORMATIQUE hamel

Solutions informatiques de Télébec

5, rue Perreault, Victoriaville • Télécopieur: (819) 758-3474

Les cours peuvent avoir lieu dans nos laboratoires à la fine pointe de la technologie ou encore, dans votre entreprise.

Réservez vos journées dès aujourd'hui en composant le (819) 758-1800, poste 221.

1 (819) 758-1800
www.informatiquehamel.com

Quelques idées de formation professionnelle



Avec une formation en «Réparation de micro-ordinateurs», vous apprendrez à installer, configurer et réparer un micro-ordinateur, et réparer des périphériques. Vous pourrez alors travailler dans des commerces de vente et réparation de micro-ordinateurs, des établissements publics et parapublics, et des entreprises privées.

Vous pouvez aussi opter pour le programme «Techniques d'entretien d'équipement de bureau», qui vous permettra d'apprendre à installer, entretenir, réparer, dépanner, modifier et réviser des appareils de bureau (copieurs, télécopieurs,

Une formation en «Reprographie et façonnage» prépare à travailler avec des appareils de reprographie.

caisses enregistreuses, dictaphones, imprimantes, traceurs, digitaliseurs, assembleuses, relieuses, timbreuses, dactylos). Les ouvertures: des commerces de vente ou de réparation d'appareils de bureau, des commerces de service, etc.

tion (brocheuse, troueuse, assembleuse, plieuse etc.), entretenir et ajuster les équipements d'un atelier d'impression et planifier le travail pour les productions d'imprimés.

Une formation en «Reprographie et façonnage» vous apprendra à reproduire des documents, à effectuer le montage et la finition de documents, à entretenir et préparer les appareils de reprographie et de finition. Elle permet de travailler dans des imprimeries commerciales, des services de reprographie de grandes entreprises et des centres de photocopie/minute.

Le programme «Impression et finition» vous ouvre les portes des imprimeries commerciales, des ateliers d'impression sérigraphique et des imprimeries institutionnelles. Vous y apprendrez à préparer et utiliser un duplicateur offset et une presse sérigraphique, produire des imprimés, faire fonctionner différents équipements de fini-

La formation à distance offerte par la plupart des commissions scolaires

La formation à distance est une voie choisie par de plus en plus de personnes pour parfaire leur éducation.

Ce sont les commissions scolaires du Québec qui prennent les inscriptions et s'occupent de tout ce qui concerne les apprentissages.

Il s'agit donc pour les personnes intéressées à la formation à distance de contacter une commission scolaire. Il y en a au moins une qui offre la formation à distance dans chaque région du Québec.

Toute personne âgée de 16 ans et plus avant le 1er juillet de l'année scolaire en cours et considérée comme résidente du

Québec peut suivre les cours subventionnés par le ministère de l'Éducation.

D'autre part, toute personne qui le désire peut s'inscrire à des cours autofinancés, peu importe son lieu de résidence. Un cours autofinancé est un cours dont la personne inscrite défraie le coût au complet.



ATELIER

(Expérimentation concrète)

Élévation chakratique et lettres hébraïques

Début: 24 janvier 2001 19h

Durée: 2h30

Créez consciemment ce que vous voulez!

Concrétisez un souhait, un rêve, un désir, un objectif.

Début: 25 janvier 2001 Durée: 3 ateliers

Le centre offre:

- Thérapie avec PNL relation d'aide
- Exploration des passages de la mort à la vie
- Régression
- Accompagnement des mourants de l'au-d'ici à l'au-delà.
- Transe privée et publique

INITIATION SUR DEMANDE LE YANTHA, LE REIKI

- Lise Binette
- Médium
 - Channeling
 - Guide spirituel
 - Thérapeute
 - Passeur de terre



Centre de croissance
(Santé, bien-être, énergie)

41, rue Edgar à Victoriaville. Renseignements et ins.: (819) 752-4250

AGGÉS AU TRAVAIL

Tu recherche d'emploi tourne en rond?

UNE SOLUTION

80% DES PARTICIPANTS ONT TROUVÉ!

CLUB DE RECHERCHE D'EMPLOI
(819) 758-2964

Financé par Emploi-Québec



Cégep de Victoriaville

Service de formation aux adultes

Cours offerts à la session

Hiver 2001

Période d'inscriptions

du 9 au 11 janvier

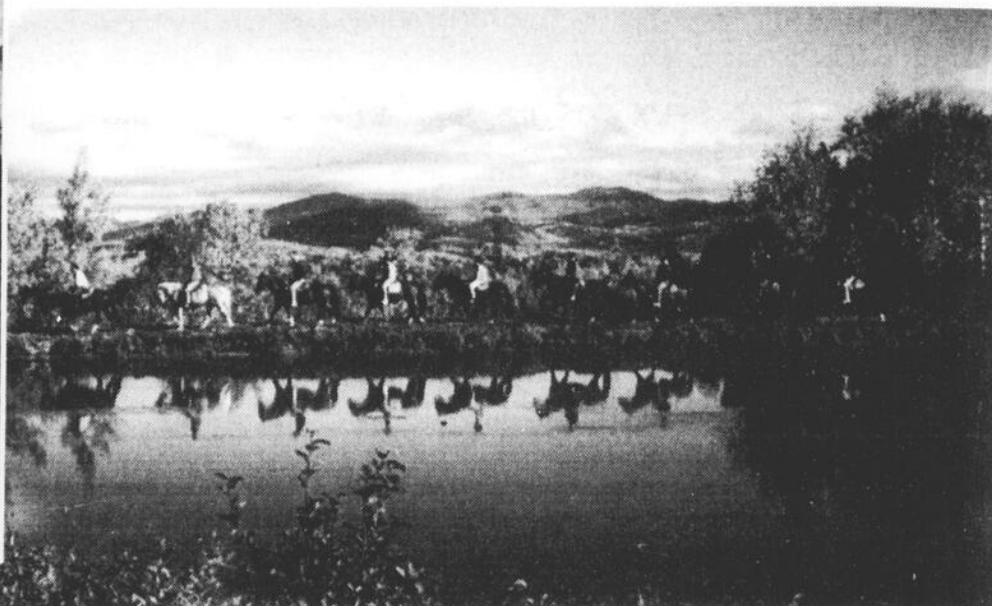
Surveillez notre programmation dans la

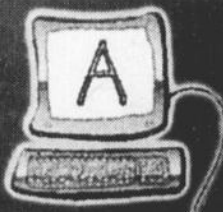
NOUVELLE
du 7 janvier prochain

À la découverte de la plus noble conquête de l'homme

L'équitation gagne en popularité de façon étonnante au Québec. Des milliers de personnes chaque année découvrent cette activité et s'aperçoivent que le cheval leur procure beaucoup de plaisir tout en favorisant un rapprochement avec la nature. L'équitation est un sport qui s'adresse aux enfants comme aux adultes et s'avère une activité familiale à découvrir.

Apprendre à monter à cheval demande du temps, surtout si le cavalier débutant recherche la correction, le tact et l'élégance qui caractérisent l'équitation. Une bonne position est indispensable au cavalier désireux d'avoir des actions justes sur son cheval. Elle ne doit pas être statique, c'est-à-dire qu'elle doit s'adapter à tout instant au mouvement du cheval par le jeu des articulations. La pratique est la condition première de tout progrès en équitation, mais elle doit s'appuyer sur des connaissances théoriques.





Amicus

1332 NOTRE-DAME OUEST
VICTORIAVILLE
(819) 751-0125
<http://www.ivic.qc.ca/abriweb/amicus>

**COURS
D'INFORMATIQUE
POUR DÉBUTANTS
PETITS GROUPES
(4 personnes)**

Windows
4 heures 36\$
Internet
6 heures 54\$

Le rôle capital d'un instructeur certifié est donc de dispenser un enseignement avec des conceptions et des procédés rationnels. Le cavalier débutant se trouve confronté à des difficultés d'ordre physiologique et psychologique qui diffèrent grandement des autres sports et ce, même pour un individu entraîné aux exercices physiques.

Juché à bonne hauteur sur un animal qui menace son équilibre au moindre mouvement, le cavalier débutant contracte ses muscles et son instinct lui dicte des réac-

tions opposées à celles qui devraient normalement le maintenir en selle. Le cavalier doit apprendre à se laisser aller, se lier au cheval et lui faire confiance et rechercher les occasions de s'en occuper : apprendre à le seller, le brider, le panser et lui donner les soins appropriés sont des éléments qui stimulent la confiance entre le cavalier et sa monture.

L'assiette est la qualité qui permet au cavalier de demeurer maître de son équilibre. Il s'agit de l'adhérence du cavalier au cheval par l'ensemble des points par lesquels fesses, cuisses et genoux sont en contact avec le cheval. L'objectif de l'instructeur est de faire acquiescer au cavalier débutant cette qualité faite de fermeté et de souplesse.

Il n'est pas nécessaire d'être propriétaire d'un cheval pour suivre des cours d'équitation. L'école d'équitation vous fournira le cheval ainsi que tout l'équipement nécessaire à votre apprentissage.

L'équitation a pour but de créer une complicité entre le cavalier et le cheval qui deviendra son partenaire d'apprentissage. Ce sport permet de développer chez le cavalier équilibre, persévérance, gestion du stress, et surtout, coordination. L'athlète, contrairement aux autres sports, doit conjuguer avec un être vivant émotif qui réagit aux circonstances. Il doit apprendre à traiter l'animal avec respect et prendre conscience que le cheval compte sur lui pour assurer son bien-être.



**TU PENSES À UNE NOUVELLE
orientation professionnelle**

**CHOIX DE CARRIÈRE
peut t'aider!!!**

(819) 758-2964

Financé par Emploi-Québec





**1310, boul. Jutras Est
St-Christophe d'Arthabaska**

- Cours d'équitation
- Manège intérieur 60x140
- Activité spéciale
- Journées pédagogiques
- Relâche scolaire
5 au 9 mars 2001

INSCRIPTION EN TOUT TEMPS

Information
(819) 357-4707

Saviez-vous que :

Les sabots des chevaux doivent être taillés toutes les six semaines.

La tête et l'encolure forment 1/3 du poids total du cheval.

Les chevaux ne peuvent pas vomir.

Un cheval adulte pèse entre 800 et 1200 lb. en moyenne.



Gilles Demers
7e Dan

KARATÉ KENPO

autodéfense VICTORIAVILLE

Nouvelle session débutant la semaine du 8 janvier
Cours pour débutant

Lundi: cours sénior - 13 ans et + à 19h30
Mardi: cours junior - 5 à 12 ans à 18h00

Inscriptions appelez dès maintenant




Véronique Demers
4e Dan

Kimono non obligatoire • Vous pouvez vous entraîner tous les jours et soirs

Pour informations: Gilles Demers - Tél.: 758-5023 - 21A, St-Antoine (arrière du resto-bar Cactus) Victoriaville

Aussi

COURS DE JOUR



Claude Boucher,
prof. 2e Dan

**Tous les mercredis de
13h00 à 14h30.**

Pour les personnes qui travaillent le soir ou autres.

Les logiciels se spécialisent

Bien sûr, si vos besoins en informatique sont très élémentaires, un logiciel multi-tâche suffira amplement à y répondre. Il comportera un traitement de texte avec souvent le correcteur orthographique intégré, une feuille de calcul pour faire vos comptes personnels et peut-être quelques petites applications supplémentaires telles que le carnet d'adresses ou l'agenda.

Toutefois, si vos besoins sont beaucoup plus spécifiques, vous trouverez facilement sur le marché des logiciels pouvant répondre à toutes les demandes possibles.

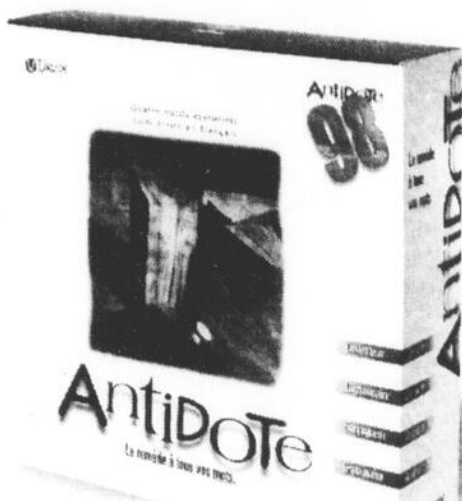
Si vos écrits représentent une part impor-

tante de votre travail sur ordinateur, vous aurez le choix entre de nombreux logiciels qui vous permettront d'améliorer votre qualité d'écriture. En effet, les dictionnaires, correcteurs grammaticaux, dictionnaires des synonymes, conjugueurs, encyclopédies marient la puissance de l'informatique à la beauté du français.

Pas besoin d'être infographiste pour s'intéresser aux images et aux dessins. Des logiciels particulièrement évolués permettent de réaliser de petits chefs-d'oeuvre... pour le travail ou le plaisir.

Par ailleurs, avec l'omniprésence

d'Internet, plusieurs logiciels tiennent maintenant compte de leur adaptation à ce média. Ainsi, le logiciel moderne de jeu vidéo inclura la possibilité de jouer en réseau. L'option multijoueur est incontournable dans le monde virtuel.



Antidote, qui allie un correcteur, un dictionnaire, un conjugueur et une grammaire, est le remède par excellence à tous vos MOTS. Photo Druides informatique

Le reiki : force de vie universelle

La tradition du reiki remonte aux moines bouddhistes du Tibet. Mais, de tout temps, des êtres ont eu la capacité de guérir par l'amour. Et, si reiki se traduit par force de vie universelle, cette force n'est autre que l'amour.

Le reiki met entre nos mains un outil d'une grande simplicité pour retrouver notre pouvoir intérieur et amener la transparence de notre personnalité à notre âme.

Nous avons tous à l'intérieur de nous des espaces de non-amour nous limitant dans notre capacité d'amour inconditionnel envers nous-mêmes et les autres. L'initiation au reiki permet de canaliser cette énergie d'amour qui est présente partout, en tout. Tous, sans exception, peuvent être initiés.

Méthode de guérison naturelle, le reiki est un exercice d'abandon dynamique à notre intuition et à l'intelligence de nos mains. Par la simple imposition de nos mains sur soi ou sur autrui, nous transmettons cette énergie d'amour. Le reiki permet la canalisation, la guérison et la transformation.

Nous pouvons imposer nos mains pour soigner, pour garder la santé physique et

l'équilibre mental, pour nous libérer de notre ignorance et vivre dans un monde en harmonie avec nous-mêmes et les autres, en aimant tous les êtres vivants.

Nos mains émettent des vibrations quand nous les imposons à l'organe malade. La douleur est supprimée, le saignement d'une blessure est arrêté, nos mains sont prêtes à soigner les maladies aiguës et chroniques.

CENTRE D'ANGLAIS

DES BOIS-FRANCS

En entreprise ou à l'académie

Accrédité Emploi-Québec

Service de traduction

Cours privé ou groupe (horaire flexible)

Immersion linguistique complète

FORMATION PERSONNALISÉE

- ✓ Conversation et/ou rédaction
- ✓ Service de traduction
- ✓ Langue des affaires

AUSSI

CAMPS D'ÉTÉ

"SUN AND FUN"

IMMERSION ANGLAISE



Carmen Beauchesne

INFOS et INSCRIPTIONS (819) 364-2944

Ma qualité de vie, je la cultive à l'École d'agriculture de Nicolet

École d'agriculture de Nicolet



PROGRAMMES OFFERTS

DÉBUT 12 FÉVRIER 2001

HORTICULTURE ORNEMENTALE (1350 heures)

PRODUCTION HORTICOLE (1470 heures)

PRODUCTION LAITIÈRE (1245 heures)

PRODUCTION PORCINE (1170 heures)

AUTOMNE 2001

FLEURISTERIE
HORTICULTURE ORNEMENTALE
LANCERMENT D'UNE ENTREPRISE
PRODUCTION DE BOVINS DE BOUCHERIE
RÉALISATION D'AMÉNAGEMENTS PAYSAGERS
PRODUCTION HORTICOLE
PRODUCTION LAITIÈRE
PRODUCTION PORCINE ET MÉCANIQUE AGRICOLE

Pour renseignements et admission

(819) 293-5821 poste 390

Formation sur mesure dans différents domaines



COMMISSION SCOLAIRE de la Riveraine

Découvrez nos programmes

ean.csriveraine.qc.ca

PORTES OUVERTES:

2 février09h00 à 16h00
3 février12h30 à 16h30
4 février12h30 à 16h30

URGENT BESOIN DE MAIN-D'OEUVRE DANS LES DOMAINES SUIVANTS :

Commerce international

Bureautique avec maîtrise de l'anglais

Gestion de réseaux

Téléservice à la clientèle

Gestion de PME et entrepreneuriat

Comptabilité informatisée

Obtention du diplôme (Attestation d'études collégiales) en 1 an'

Formation axée sur l'apprentissage de l'anglais

Service de placement à vie

Conditions d'admission :

Avoir quitté le secondaire (complété ou non) depuis au moins 1 an'

SOIRÉE D'INFORMATION

LE 9 JANVIER À 19 H
RÉSERVEZ VOTRE PLACE!



BRANCHÉ SUR L'EMPLOI DEPUIS 1930!



Collège d'affaires Ellis Drummondville

DÉBUT DES COURS: LE 19 JANVIER 2001

INSCRIVEZ-VOUS

MAINTENANT!

1-800-869-3113

*La durée peut varier de 11 à 14 mois selon le programme choisi

*La formation du candidat doit être jugée suffisante par le Collège d'affaires Ellis

Pour les enfants de l'an 2000 au primaire Une autre pédagogie à la CSBF : La pédagogie Waldorf

les enfants de l'an 2000.

Cette pédagogie qui repose sur la connaissance approfondie de l'être humain met en lumière des données nouvelles sur l'enfant et apporte une approche dynamique et vivante à l'enseignement. Ainsi, un des objectifs de cette pédagogie pour l'école primaire est d'assurer progressivement le passage du jeu au travail. Une nouvelle dimension est donc amenée tout au cours de la progression du plan scolaire en intégrant les apprentissages par semaines. Selon ce principe, le développement de l'être humain est subdivisé en périodes de sept ans étroitement liées au développement physique.

La semaine qui correspond à l'école primaire est celle de 7 à 14 ans. Pour cette période, l'attitude d'imitation (du 0 à 7 ans) cède peu à peu le terrain à une attitude créative où s'éveille le sentiment et où se développent les représentations. C'est le début d'une vie affective personnelle qui entraîne une nouvelle relation avec le monde reposant essentiellement sur l'affectivité. Cette nouvelle relation appelle une attitude d'autorité affectueuse de la part de l'entourage.

C'est alors que cette méthode d'enseignement nous présente une forme structurée dont la leçon principale occupe les deux premières heures d'étude de la journée. Cette leçon porte sur l'écriture, la lecture, le calcul, l'étude de la langue maternelle et s'étend progressivement aux sciences de la nature, de l'histoire et à la géographie. En soutien à cet encadrement de l'éducation de l'enfant, le professeur prend en charge une classe pendant tous les niveaux du primaire. C'est donc un engagement à la fois humain et culturel (dans le sens large) dont fait preuve le professeur des écoles Waldorf.

Ainsi, au cours des trois premières années scolaires, l'enseignement accorde une large place au mouvement, à l'expression imagée et artistique : selon la pédagogie Waldorf c'est la façon la plus vivante de toucher l'enfant dans sa totalité. Puisque l'enfant de 7 à 14 ans est à la recherche de la beauté, l'axe de l'enseignement est orienté principalement vers l'élément artistique.



Plus tard, il y a un élargissement des matières avec l'introduction de l'étude de l'être humain, des animaux, des plantes, etc... Le plan scolaire passe des contes et légendes à l'étude des civilisations anciennes. L'enseignement, auparavant imagé, devient un lieu où un sens plus grand de l'observation est sollicité.

Les données nouvelles ci-haut mentionnées ne sont qu'un bref survol de cette pédagogie et tout un monde reste encore à découvrir concernant cette méthode d'enseignement.

Pour ceux qui désirent en savoir davantage sur cette approche éducative, notez qu'une brochure d'information sera distribuée sur le territoire de la commission scolaire dès le retour des classes en janvier.

Le programme de la pédagogie Waldorf débutera à la C.S.B.F. s'il y a suffisamment d'inscriptions pour les niveaux de - maternelle, - première année, - deuxième année.

Les inscriptions seront possibles auprès de la commission scolaire dès février prochain.

Référence : Les fondements de la Pédagogie Steiner et son image de l'homme, Catherine MEYOR, Sciences de l'éducation, Université Laval.

L'École de bilinguisme
Différente
En.

819.752.3421

- Anglais de base, conversation
- Méthode adaptée au rythme de chacun
- Aucun versement à l'avance
- Reçus pour fins d'impôts

Claire Houle

<http://www.adtex.com.com/adtex/LADIFFERENCE.htm>

«LES IDIOMES ESSENTIELS»

Plus de 450 expressions couramment utilisées
Complément idéal pour une meilleure conversation

173163-1

KARATÉ KENPO De 5 à 65 ans

COURS D'ESSAI GRATUIT Auto-défense et kick-boxing amateur **COURS DE JOUR VICTORIAVILLE MERCREDI 13H**

Auto-défense, souplesse, mise en forme (le kimono n'est pas obligatoire pour les débutants)

Nouvelle saiso 2001 débutant la semaine du 8 janvier. Appelez et inscrivez-vous dès maintenant aux endroits suivants:

- Victoriaville - 758-5023 • Warwick - 758-8918 •
- Kingsey Falls - Daveluyville - Ste-Eulalie - 758-1311 •
- Princeville - 369-9933 • Ham-Nord - 344-5001 • Plessisville - 758-7144 - 758-1355 •

1734367-1

ÉDU-POP DES BOIS-FRANCS **DES COURS pour le plaisir D'APPRENDRE**

SURVEILLEZ NOTRE PROGRAMMATION DANS LA NOUVELLE DU 7 JANVIER

NOS COURS **INFORMATIQUE**

- Choisir son ordinateur • Initiation à Internet, Windows et Word
- Notions de base Word et Excel
- Internet et Windows perfectionnement

ART & CULTURE

- Photographie • Peinture sur bois • Création littéraire
- Tenue de livres • Histoire et culture amérindienne
- Histoire populaire du Québec • Les nouvelles religions
- Découvrir son Intuition artistique

SANTÉ

- Yoga • Tai Chi Chuan • Massage de détente • RCR et premiers soins
- L'enfant en sol • Prendre sa santé en mains

AUTRES

- Interprétation des rêves • Créer l'abondance • Les Mandalas
- Arrangement floral Signé Garneau • Chocolat maison
- Entretien et aménagement paysager II

NOS ATELIERS

- L'amour vrai • Thérapie par l'humour • Vivre heureux en couple
- Mieux vivre avec ses émotions

POUR NOUS REJOINDRE: VICTO: 758-5239

INSCRIPTIONS INTENSIVES: Débutant le 8 janvier 2001
JOUR: 8h30 à 11h30 - 13h30 à 16h30
SOIR: 18h30 à 20h30

INSCRIPTIONS SUR PLACE SEULEMENT - Polyvalente Le Boisé Local 250, 605, Notre-Dame Est, Victoriaville

1733975-1

P
R
O
G
R
A
M
M
A
T
I
O
N
•
H
I
V
E
R
2
0
0
1

École Évolution Énergétique

Formation et cours

Formation en polarité 250 hrs.

Enseignement de différentes polarités accompagné de psychothérapie. Se donne pour les personnes qui veulent devenir thérapeute ou simplement pour son cheminement personnel.

Début: 3-4 février 2001

Soirée d'information lundi le 22 janvier

Cours Initiation Reiki niveau I

Date: 10 mars 2001

Pour information et/ou inscription
Ghislaine Magnan
Tél.: 819-357-9324

Ghislaine Magnan
Thérapeute en Polarité
Psychothérapeute
Maître Reiki etc.

1733956-1

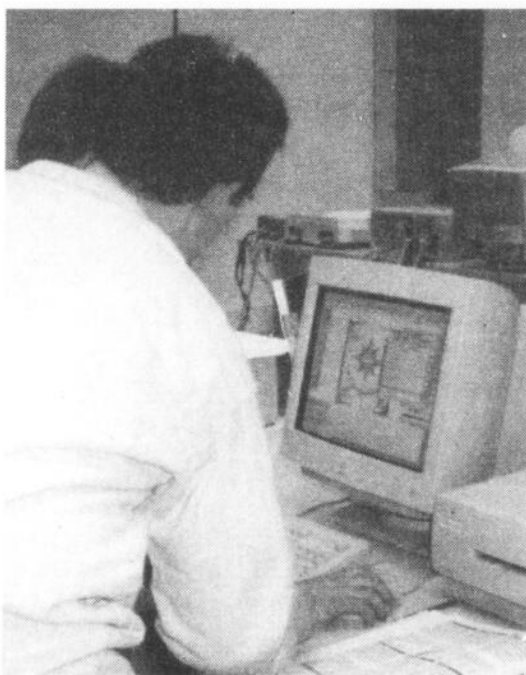
Un peu d'art dans votre vie

Sans être reliées directement au monde artistique, certaines professions font appel au sens esthétique de celui qui les pratique. Si vous avez de la créativité, ces domaines peuvent vous intéresser lorsqu'il s'agit d'orienter votre formation. Le programme «Procédés infographiques» enseigne à concevoir des éléments graphiques, mettre en page des textes et des éléments graphiques, numériser des images et sélectionner les couleurs, appliquer les normes typographiques, préparer des films lithographiques et cliquer des supports d'impression. Il permet de travailler dans une imprimerie, un bureau de graphistes, une maison d'édition, etc.

Le programme «Décoration intérieure et étalage» enseigne à conseiller les gens en décoration intérieure (couleurs, papiers peints, revêtements de sol, tissus, éclairage, mobilier et autres), à lire des plans d'architecture, réaliser des plans d'aménagement, fabriquer des décors, créer des vitrines, réaliser des projets de décoration à l'aide de l'ordinateur, et participer au montage d'expositions. Les ouvertures: boutiques de décoration et de designers d'intérieur, fabrication de décors, services de décoration, magasins de meubles, revêtement de sol, etc.

Si vous avez le goût de travailler dans un bureau d'architectes, une firme d'ingénieurs ou de techniciens

en dessin de bâtiment, vous pouvez choisir le programme «Dessin de bâtiment» qui vous apprendra à effectuer des travaux de dessin sur table et à l'aide de l'ordinateur, à dessiner des plans d'architecture, de structure, d'électricité et de mécanique du bâtiment (plomberie et ventilation). Un programme en «Photographie» permet de travailler comme photographe, photographe en studio, généraliste en photographie, technicien de laboratoire: noir et blanc et couleur, et conseiller en matériel photographique.



Surveillance parentale de l'Internet à la maison

Bien des parents craignent l'intrusion de l'Internet dans leur maison. Les enfants ont toujours été les plus gros usagers des médias électroniques et il est inévitable qu'ils seront attirés par ce nouveau médium passionnant. Les parents doivent jouer un rôle actif auprès de leurs enfants et les guider dans l'exploration de ce nouveau «cyber-espace».

L'absence de réglementation sur Internet en fait un outil idéal de marketing auprès des enfants. Les sites de publicité interactive, déguisés sous forme de divertissements pour les enfants, prolifèrent sur le Web. Bien des sites invitent les enfants à remplir des formulaires ou des questionnaires pour se

joindre à un club ou gagner un prix. Pour protéger la vie privée de vos enfants, assurez-vous qu'ils vous consultent avant d'inscrire des renseignements personnels.

Les parents peuvent protéger leurs enfants contre le matériel obscène et haineux en utilisant un logiciel de filtrage pour bloquer l'accès au matériel pour adultes ou aux gros mots et pour ne permettre que la consultation des sites qui ont obtenu la cote de sécurité correspondant à l'âge de l'utilisateur.

N'oubliez pas, cependant, que le filtrage n'est qu'un outil et ne peut en aucun cas se substituer à la surveillance parentale.

COURS

Anglais English
pour le fun for fun

Conversation en groupe
ou privé(e)

Groupe de débutants
et intermédiaires

Informations et inscriptions: Donia (819) 357-7093

1733702-1

CIBLE

Formation conseil

HIVER-2001

Cours offerts aux entreprises, aux organismes et à la clientèle adulte

À VICTORIAVILLE

	Début	Durée	Soir	Coût
ELECTROMÉCANIQUE (guides d'apprentissage inclus)				
☛ Pneumatique I	à déterminer	45h	à déterminer	240\$
☛ Pneumatique II	29 janvier	45h	lundi et merc.	240\$
☛ Hydraulique I	à déterminer	45h	à déterminer	240\$
☛ Hydraulique II	à déterminer	45h	à déterminer	240\$
☛ Électricité industrielle I (base)	à déterminer	30h	à déterminer	165\$
☛ Électricité industrielle II (logique câblée)	13 février	45h	mardi	240\$
☛ Lecture de plans industriels I (base) (Plessisville)	22 janvier	30h	lundi	165\$
☛ Automates programmables	à déterminer	45h	à déterminer	240\$
MÉTALLURGIE (guides d'apprentissage inclus)				
☛ Soudage à l'arc électrique (base) (à Plessisville)	24 janvier	30h	mercredi	240\$
☛ Soudage semi-automatique (base)	à déterminer	30h	à déterminer	270\$
CONSTRUCTION (guides d'apprentissage inclus)				
☛ Sécurité sur les chantiers de construction	29 janvier	30h	lundi et merc.	155\$
INFORMATIQUE et NOUVELLES TECHNOLOGIES (guides d'apprentissage inclus)				
☛ Initiation à Windows 98	22 janvier	15h	lundi	115\$
☛ Maîtriser le courrier électronique	30 janvier	9h	mardi	75\$
☛ Initiation à Internet	24 janvier	12h	mercredi	95\$
☛ Word 97 (base)	à déterminer	21h	à déterminer	145\$
☛ Word 97 (avancé)	à déterminer	21h	à déterminer	145\$
☛ Excel 97 (base)	7 février	21h	mercredi	145\$
☛ Excel 97 (avancé)	à déterminer	21h	à déterminer	145\$
☛ Access 97 (base)	12 février	21h	lundi	145\$
☛ Power Point 97	24 janvier	21h	mercredi	145\$
☛ Acomba	à déterminer	39h	à déterminer	250\$
ADMINISTRATION - COMMERCE ET SECRÉTARIAT (guides d'apprentissage inclus)				
☛ Gestion de temps	à déterminer	9h	à déterminer	90\$
☛ Perfectionnement en français écrit	23 janvier	15h	mardi	115\$
☛ Technique d'écriture	à déterminer	15h	à déterminer	115\$
☛ Comptabilité de base pour petites entreprises	20 février	30h	mardi	155\$

À PLESSISVILLE

	Début	Durée	Soir	Coût
INFORMATIQUE et NOUVELLES TECHNOLOGIES (guides d'apprentissage inclus)				
☛ Initiation à Windows 98	à déterminer	15h	à déterminer	115\$
☛ Word 97 (base)	29 janvier	21h	lundi	145\$
☛ Excel 97 (base)	8 février	21h	jeudi	145\$
☛ Access 97 (base)	à déterminer	21h	à déterminer	145\$
MÉTALLURGIE (guides d'apprentissage inclus)				
☛ Soudage semi-automatique I	à déterminer	30h	à déterminer	240\$
☛ Soudage à l'arc électrique (base)	24 janvier	30h	mercredi	240\$
☛ Lecture de plans industriels I (base)	22 janvier	30h	lundi	165\$

FORMATION SUR MESURE

☛ Ces cours peuvent être offerts sur mesure pour votre entreprise.
Visitez notre site Web pour plus d'information.

CIBLE FORMATION CONSEIL, c'est aussi des services-conseils

- Consultation en gestion des ressources humaines
 - Analyse des besoins de formation
 - Conception d'instruments d'évaluation de compétences

- * Les documents d'apprentissage sont inclus
- * Frais de formation applicables dans le cadre de la Loi 90
- * Reçu pour crédit d'impôt

INFORMATION ET INSCRIPTION: CIBLE FORMATION CONSEIL

40, boul. Bois-Francis Nord, Victoriaville • G6P 6S5
Tél.: 758-2300 - télécopieur : 758-4925

Une initiative de la



Visitez notre site Web

www.cibleformationconseil.qc.ca

1734191-1

KARATÉ COURS POUR ENFANTS COURS POUR ADULTES



**GROUPES
DÉBUTANTS
ET AVANCÉS**

**Discipline
Concentration
Confiance en soi
Auto-défense
Dépense d'énergie**

**SPÉCIAL
POUR
FAMILLE**

**INSCRIPTION
DÈS MAINTENANT**



INSTITUT DE KARATÉ DANIEL MICHAUD

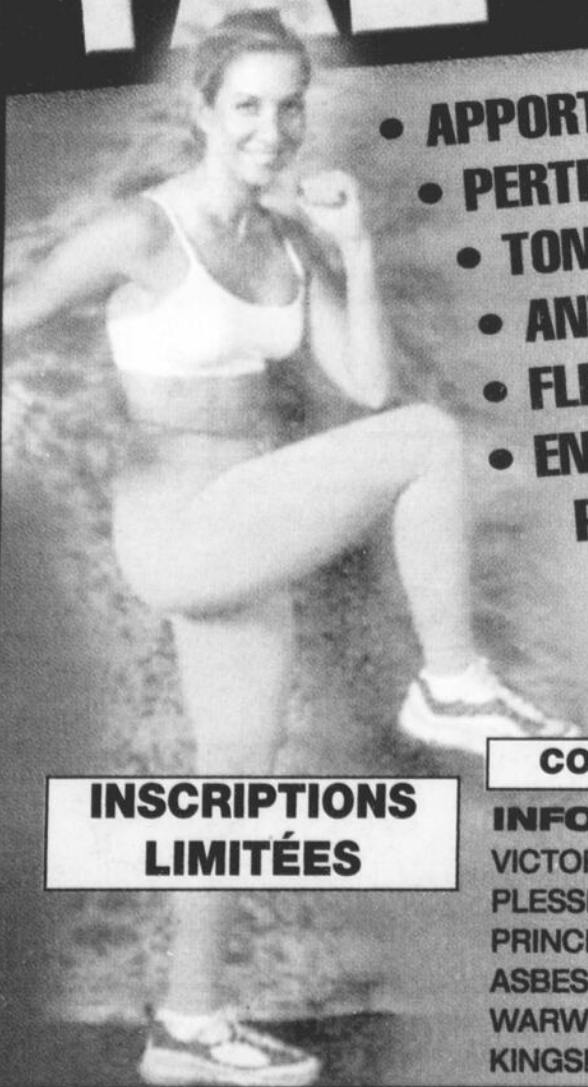
Senseï Daniel Michaud, ceinture noire 2e DAN, kyokushin-kai

COURS DISPONIBLES AUX ENDROITS SUIVANTS:

INFORMATIONS:

VICTORIAVILLE	352-0989
WARWICK	358-9167
ASBESTOS	358-9167
DRUMMONDVILLE	(819) 475-9765
RICHMOND	(819) 475-9765
ST-BONAVENTURE	(819) 475-9765
ST-GERMAIN	(819) 475-9765
ST-CHARLES	(819) 475-9765

TAE-BO CARDIO KICK-BOXING



- APPORT D'ÉNERGIE
- PERTE DE POIDS
- TONUS MUSCULAIRE
- ANTI-STRESS
- FLEXIBILITÉ
- ENDURANCE PHYSIQUE

**L'ultime
conditionnement physique**

à **VICTORIAVILLE**
CENTRE-AGRI-SPORTS
Derrière le Colisée

ou

à **WARWICK**
SALLE DU CANTON

NOUVEAU
Plessisville et
Princeville

**PRIX
POUR
COUPLE**

**BELLE AMBIANCE
ET MOTIVATION**

Les professionnels du Cardio Kick-Boxing
Jean-Yves Thériault,

23 fois champion mondial Kick-Boxing
et **Daniel Michaud,**

ceinture noire 2e Dan Kyokushin-kai

Yannick Jean, instructeur pour Plessisville et Princeville

Marie-Paule Bilodeau, instructeure pour Asbestos et Kingsey Falls

COURS DISPONIBLES AUX ENDROITS SUIVANTS:

INFORMATIONS:

VICTORIAVILLE	352-0989	RICHMOND	(819) 475-9765
PLESSISVILLE	352-0989	DRUMMONDVILLE	(819) 475-9765
PRINCEVILLE	352-0989	ST-NICÉPHORE	(819) 475-9765
ASBESTOS	358-9167	WINDSOR	(819) 475-9765
WARWICK	358-9167	ST-GERMAIN	(819) 475-9765
KINGSEY FALLS	358-9167	ACTON VALE	(819) 475-9765
		LYSTER	(soir) (819) 389-5485



**INSCRIPTIONS
LIMITÉES**