

La rentrée 2014



Cahier



Conception de la UNE : Manon Bilodeau

Le Plus

Cahier publiereportage du 13 août 2014

Madessimo
école de danses latines

142, rue Boivin, Granby
450 775-0389 • 450 375-6007
www.madessimo.com

Propriétaire et directrice : Nancy Madison

NOUVEAUTÉS
Cardio-bébé et Piyo fitness



DÉBUT DE LA NOUVELLE SESSION : 25 AOÛT
COURS D'ESSAI GRATUIT : 18 AU 23 AOÛT

LUNDI
Sculptaform 12 h 05
Cardio-bébé 14 h
Cardio-salsa 16 h
Zumba 17 h
Sculptaform ou Get fit 18 h
Salsa 19 h

MARDI
Get fit 9 h
Zumba ou Get fit 12 h 05
Piyo 16 h 30
Zumba 17 h 30
Piyo 18 h 30

MERCREDI
Cardio-salsa 12 h 05
Cardio-salsa 16 h
Zumba 17 h
Sculptaform 18 h
Salsa 19 h

JEUDI
Get fit 9 h
Piyo 12 h 05
Cardio-bébé 14 h
Piyo 16 h
Sculptaform 17 h
Get fit 17 h 30
Cardio-salsa 18 h

VENDREDI
Taebokick 12 h 05
Zumba 17 h
Piyo 18 h

SAMEDI
Piyo 9 h 30
Zumba 10 h 30

*Get fit a lieu au Parc Victoria



La rentrée **A** 2014

À L'ÉCOLE DE L'ASSOMPTION DE GRANBY Première année d'implantation de la



Là où l'art de la danse prend tout son sens!

ÉCOLE DE DANSE
MARYSE BLANCHARD

DÉBUT DES COURS
LE 13 SEPTEMBRE

Inscriptions et informations

- Sur place :
25 août et 3 septembre
de 18 h à 20 h 30
- Par téléphone :
450 372-6021

AUCUN FRAIS CACHÉ

RABAIS FAMILLE

25% sur la 2^e inscription

L'École en bref

- Ballet classique 3 ans et +
- Jazz 5 ans et +
- Danse contemporaine
9 ans et +
- Mise en forme par la danse
pour adultes
- Programme Option
Plus Danse, École secondaire
de la Haute-Ville
- Cours pour enfants et
adultes de tous les niveaux
- Cours **ADAPTÉS** et
PERSONNALISÉS aux besoins
- Cours à la carte pour adultes
disponible
- Membre du Réseau
d'enseignement de la
danse (RED)



Maryse Blanchard
Directrice

B.A. en danse



Catherine Hamelin
Codirectrice

Professeures certifiées RED avec plus de 15 ans d'expérience



784, RUE DUFFERIN, GRANBY
www.dansemaryseblanchard.com



Photo: Janick Marois

LOUISE BOISSONNEAULT
Rédactrice publicitaire

En août l'an dernier, une quinzaine de bouts de chou de quatre ans étaient fébriles et enthousiastes à l'idée de faire leur entrée à la maternelle à temps plein à l'École de l'Assomption de Granby. Et pour cause! Ils avaient hâte de rencontrer Madame Chantal, l'enseignante qui les accompagnerait dans cette nouvelle expé-

rience amusante. Et de l'avis de Mme Chantal, aussi connue sous le nom de Chantal L'Heureux, l'expérience fut enrichissante à souhait tant pour elle que pour les enfants. Elle nous confie d'ailleurs avoir vécu là une des plus belles années de sa vie. «Je suis tombée en amour avec les 15 enfants de ma classe. À cet âge-là, ils ont une grande facilité d'adaptation qui leur permet d'acquérir de précieuses compétences sociales. De plus, ils font

preuve d'enthousiasme lorsque vient le temps de découvrir l'environnement scolaire et d'interagir avec les plus vieux», s'exclame-t-elle.

C'est en 2013, suite à un projet-pilote, que le ministère de l'Éducation a pris la décision d'implanter une classe de maternelle à quatre ans dans chaque commission scolaire du Québec. Offerte sur une base volontaire en milieu défavorisé, cette maternelle se veut un nouvel outil pour la réussite et un choix de plus pour les parents, s'ajoutant aux services de garde dans les CPE, au programme Passe-Partout et à la maternelle à cinq ans. En fait, cette mesure constitue un nouveau pilier de la lutte contre le décrochage scolaire, en faisant en sorte que l'élève puisse conserver le goût d'apprendre toute sa vie.

«Au fil des ans, l'expérience nous a appris que, à cause de multiples raisons, plusieurs enfants de cinq ans de milieu défavorisé n'étaient pas aussi bien préparés qu'ils auraient dû l'être lorsqu'ils arrivaient à la maternelle. Pour leurs parents ainsi que pour eux, la maternelle à quatre ans s'avérait une solution bénéfique et avantageuse. Nous avons donc fait connaître le programme aux familles et avons obtenu une bonne réponse. En 2013-2014, ce sont 15 élèves qui ont répondu présent du début à la fin de l'année. Et l'expérience a été concluante à un point tel qu'elle sera reconduite en septembre prochain», explique M. Alain Tardif, directeur adjoint aux Services éducatifs aux jeunes à la Commission scolaire du Val-des-Cerfs.

**ON S'AMUSE
AVANT TOUT !**

Mme Lucie Trudel, directrice de l'école de l'Assomption fait, elle aussi,

Pour les 14 à 24 ans

FORFAIT
jeunes

EXTREMES

avec **INTERPLUS**

**Je paye 1\$
mon âge + 1\$ /mois**

575 Dufferin, Granby 450 375-2552
www.interplus.qc.ca



La rentrée **A** 2014

maternelle à quatre ans : bilan positif !

preuve d'enthousiasme face à ce nouveau programme : « Il faut savoir que cette maternelle à temps plein non obligatoire n'a rien à voir avec les apprentissages scolaires. On y laisse les enfants être des enfants et jouer sans retenue tout en favorisant leur autonomie, leur motricité, leurs habiletés sociales et leur estime de soi. C'est d'ailleurs par le biais du jeu que l'enseignante et une technicienne en éducation spécialisée, présente sur les lieux 16 heures par semaine, les observent dans la classe afin de mieux connaître les enfants et de dépister, s'il y a lieu, leurs besoins particuliers. De cette façon, nous sommes en mesure de leur fournir du soutien rapidement et de mettre en place une équipe composée de l'enseignante, d'une intervenante et, bien sûr, des parents, pour leur venir en aide. »

FAIRE ÉQUIPE AVEC LES PARENTS

À ce propos, la directrice souligne à quel point la participation des parents est importante. « L'an passé, nous avons eu une excellente réponse de la part des parents qui trouvent l'expérience des plus positives. Certains, même, se sont réconciliés avec l'école après avoir constaté les bienfaits que le programme apportait à leur enfant. Un volet consacré aux parents, offert par une intervenante de Passe-Partout, a d'ailleurs été mis en place afin de les accompagner dans cette démarche. »



Photo: Stéphanie Mantha

RENTÉE 2014 : MME CHANTAL A HÂTE DE RENCONTRER LES TOUT-PETITS !

Ainsi appuyés par l'enseignante et leur famille, les enfants ont vécu, cette année, une véritable aventure enrichissante et amusante. Comme nous l'avons mentionné plus haut, le bilan est très positif et c'est avec impatience que Madame Chantal se prépare à accueillir les bouts de chou qui feront leur entrée en septembre. « Au cours de cette première année, j'ai acquis de l'expérience et j'ai plein d'idées pour répondre aux besoins et aux intérêts du groupe. J'ai hâte de les rencontrer et de m'amuser avec chacun d'eux », souligne celle qui a suivi une formation spécialisée offerte par le ministère de l'Éducation lors de l'implantation du programme. Elle assiste également à des rencontres avec les enseignants des différentes

commissions scolaires de la Montérégie qui, comme elles, vivent une telle expérience. « Comme il n'y a qu'une seule classe par commission scolaire, ça nous permet d'échanger et de partager nos expériences », explique-t-elle.

MISSION ACCOMPLIE !

En seulement un an, le programme a déjà réussi à prouver sa pertinence comme Mme Chantal et sa directrice, Mme Trudel, l'ont constaté. « En juin dernier, à la fin de cette première année d'implantation, le comportement des enfants avait changé. Et c'est avec une plus grande motivation et une meilleure estime d'eux-mêmes qu'ils s'apprentent, en septembre, à faire le grand saut vers la maternelle à cinq ans. Nous pouvons donc dire : Mission accomplie ! »

C'est la rentrée!
Votre enfant a des poux ?



Venez nous voir pour
des conseils !

Pharmacie Carole Khalil

Affiliée à

Accès pharma
chez Walmart

À l'intérieur du magasin
Walmart

GALERIES DE
GRANBY
75, rue Simonds Nord
Granby
450 375-6871



Émilie Fournier Favreau
Pharmacienne



Au Centre sportif et culturel de Bromont, 20 John-Savage BOYS DANCE, HIP HOP, Ballet Classique, Street Jazz, Moderne. Âge : 3 ans et plus
Professeurs : Véronique Fortin, Chan Lebeuf, Isabelle Smith, Maude Gauthier, Melissa Pellein, Marilène Giguère, Victorine Joncas.
Communiquez avec Véronique Fortin au 450 775-5705

INSCRIPTION 27 AOÛT 2014
DE 17 H À 20 H À L'ARÉNA DE BROMONT

La rentrée **A** 2014

CÉGEP DE GRANBY :

Concilier le travail et l'obtention d'un diplôme, c'est possible avec la reconnaissance des acquis et compétences (RAC)

Centre
Shin
Karaté
S. Lagacé

空手道

Sylvain Lagacé
Ceinture noire 6^e dan
Diplômé du Japon
Éducateur physique



COMPÉTENCE - VISION - VALEURS



ENFANTS



ADOS / ADULTES

PARENT-ENFANT



450 378-4686
195-2 boul. Montcalm, Granby

Porte ouverte
2 et 3 septembre
17 h 30 à 20 h

centreshin.com

LOUISE BOISSONNEAULT
Rédactrice publicitaire

Encore méconnue, la RAC constitue un tremplin pour tout adulte qui souhaite poursuivre ses études, trouver du travail ou avoir une promotion. Elle s'appuie sur le principe qu'une personne a droit à la reconnaissance sociale de ses acquis et de ses compétences dès qu'elle fournit la preuve qu'elle les possède.

C'EST QUOI ?

La RAC est une démarche qui permet de se faire reconnaître officiellement des compétences acquises grâce à vos expériences de vie et de travail. Il s'agit d'un processus d'apprentissage et d'évaluation structuré reconnu par le ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de la Science. Les moyens d'évaluation diversifiés sont adaptés selon la situation et la réalité d'un adulte qui occupe un travail à temps plein dans un domaine précis.

UNE DÉMARCHÉ
PERSONNALISÉE, SOUPLE
ET RIGOUREUSE

Une telle démarche pourrait vous intéresser? Grâce à la RAC, vous n'avez pas à réapprendre ce que vous savez déjà ni à refaire, dans un contexte scolaire formel, des apprentissages que vous avez déjà réalisés dans d'autres lieux, circonstances ou méthodes d'apprentissage. La RAC propose donc un parcours adapté en fonction des objectifs que vous poursuivez. L'obtention d'un diplôme reconnu peut s'avérer une solution gagnante pour répondre aux qualifications requises reliées à un poste convoité au sein d'une entreprise. Tout au long de votre cheminement scolaire, vous bénéficiez d'un encadrement personnalisé répondant à vos besoins afin d'assurer votre réussite. Il s'agit donc d'un excellent moyen d'atteindre vos objectifs de carrière et de décrocher un diplôme collégial reconnu, qui représente un passeport pour réussir votre vie professionnelle, tout en conciliant études, travail et famille.

POUR QUI ?

La RAC s'adresse à deux types de clientèles bien distinctes: la clientèle individuelle et la clientèle corporative. Pour être admissible à la RAC, tout adulte doit répondre aux conditions d'admission du programme d'études ciblé et posséder une expérience significative dans un domaine lié à un des six programmes offerts en RAC.

À titre corporatif, la RAC est offerte à des employés supportés par leur employeur afin de reconnaître les acquis en lien avec un programme d'études donné. Elle s'avère très intéressante pour l'employeur puisqu'il peut ainsi cibler ses besoins réels en formation. En découlent une économie de temps, d'argent tout en ayant une formation de qualité. De plus, un employeur qui accompagne ses employés dans une telle démarche crée un sentiment d'appartenance et une plus grande fidélisation de la part de ceux-ci, qui en tirent fierté et valorisation.

Par conséquent, afin de répondre aux besoins des entreprises, le Cégep de Granby offre les services suivants: séances d'information en milieu de travail; identification du besoin de reconnaissance et de formation du personnel; validation des acquis scolaires et expérientiels; évaluation des compétences acquises en milieu de travail; formation d'appoint finement arrimée aux résultats de l'évaluation, au besoin, et émission du diplôme reconnu.

COMMENT ?

C'est par l'entremise de travaux, d'entrevues, de questionnaires ou autres que le candidat adulte a à faire la preuve des compétences acquises. Six étapes composent la réalisation de la RAC. À chacune d'elles, l'adulte est accompagné par l'un ou l'autre des experts du Cégep. Ces étapes pour la RAC à titre individuel sont: la séance d'information, la préparation et le dépôt du dossier, l'entrevue de validation, l'approbation du cheminement personnalisé, le début du processus d'évaluation et l'obtention du diplôme.

Partez à la découverte de votre créativité!



MUSE-TOI

Ateliers artistiques et
développement personnel
par la créativité et les arts

Marie-Maude Fleury Labelle
Maîtrise en théâtre (M.A.)
Animatrice certifiée à la méthode
du « journal créatif »

- Cours de théâtre
- Atelier « théâtre et journal créatif »
- Programme spécialisé pour les futures mamans (se préparer à la naissance par la « créativité » et les arts)
- Enfants / Adolescents / Adultes.

www.muse-toi.com ■ **info.musetoi@gmail.com**
450 539-1036 ■ 450 577-0027

La rentrée **A** 2014



Photo fournie par le Cégep de Granby

Pour de plus amples renseignements sur chacune des étapes de la RAC, les personnes intéressées peuvent assister aux différentes séances d'information. Inscription obligatoire au 450 372-6614, poste 1844 :

vosre service de garde? Attestation d'études collégiales (AEC) en Éducation à l'enfance : le 3 septembre de 19h à 20 h 30.

de l'intégration sociale? Diplôme d'études collégiales (DEC) en Techniques d'éducation spécialisée: 10 septembre de 19 h à 20 h 30.

TECHNIQUES D'ÉDUCATION SPÉCIALISÉE

Vous possédez une expérience significative dans les domaines de la prévention, de la réadaptation et

GESTION APPLIQUÉE À LA PRODUCTION INDUSTRIELLE

Vous souhaitez consolider votre poste actuel ou accéder à un poste que vous

ÉDUCATION À L'ENFANCE

Vous aimeriez faire partie du personnel formé et/ou qualifié au sein de

SOIRÉE PORTES OUVERTES

sous forme de conférence

MERCREDI 20 AOÛT 2014 DÈS 19 H

Nos formateurs vous démontreront différentes techniques

DÉBUT DES COURS SEPTEMBRE 2014

Formations offertes

- Massothérapie suédoise ou polarité 460h
- Kinésithérapie 625h
- Drainage lymphatique Leduc 78h
- Réflexologie 45h
- Communication et relations humaines 45h
- Anatomie I et II 99h
- Sexualité et pratique professionnelle 45h
- Initiation au massage suédois ou polarité 15h
- Masso-oncologie 300h
- Pathologies systémiques et musculo-squelettiques 90h
- Homéostasie énergétique 50h
- La maladie comme langage 15h
- Soins d'urgence en énergie 6h
- Massage « deep tissue » 35h
- Thérapie crânio-sacrée 30h
- Fasciathérapie 15h
- Etc.



Centre de formation en médecines alternatives de Granby

Une seule adresse : 19, rue Brébeuf, Granby
450 777-1220 • www.cfmag.com • École reconnue FQM

Conférence en homéostasie énergétique par Thérèse Ménard mardi 26 août 19 h 30 au coût de 15 \$



Venez approfondir vos connaissances énergétiques...

Que sont les chakras et quel impact ont-elles sur votre santé physique et émotionnelle?

Que s'est-il passé dans l'énergie avant que la maladie s'installe?

Quel impact les formes pensées ont-ils sur votre vie et votre réussite?

Pourquoi certains rêves n'arrivent-ils pas à se réaliser?

Que se passe-t-il quand deux êtres tombent en amour, quand il y a dépendance?

Comment atteindre un état d'équilibre et faire grandir notre sentiment de liberté intérieure?

« BOUTIK »

Plusieurs produits à prix concurrentiels:

• Literie • Coussins • Gels • Etc...

convoitez? Attestation d'études collégiales (AEC) en Gestion appliquée à la production industrielle : 17 septembre de 19 h à 20 h 30

Procédez à votre inscription à une rencontre d'information en ligne : www.cegepgranby.qc.ca/RAC

Vous possédez de nombreuses connaissances que vous aimeriez vous faire reconnaître officiellement? La RAC pourrait être la solution idéale pour vous ! Communiquez en tout temps avec Isabelle Desautels, conseillère pédagogique RAC au 450 327-6614, poste 3223 ou par courriel au idesautels@cegepgranby.qc.ca.

★ CrossFit ★ Granby ★

DÉVELOPPEZ TOUTES CES FACETTES DE L'ENTRAÎNEMENT :

AGILITÉ
ÉQUILIBRE
PRÉCISION
COORDINATION
ENDURANCE
CARDIOVASculaire

FORCE
ENDURANCE
MUSCULAIRE
VITESSE
FLEXIBILITÉ
PUISSANCE



Entraînement diversifié à chaque jour, de haute intensité, constitué de mouvements fonctionnels, adapté aux capacités de chaque personne.

ESSAI GRATUIT EN TOUT TEMPS

Sous forme de cours de groupe supervisés par des entraîneurs certifiés

Mais aussi...

- Entraînement personnalisé pour un sport ou une demande spécifique
- Prise de poids adipeux et interprétation
- Recommandation sur supplémentation pour performance ou santé générale
- Entraînement pour compétition de CrossFit

CrossFit Granby

231, RUE ST-CHARLES SUD, LOCAL B, GRANBY
450 330-3141 | WWW.CROSSFITGRANBY.COM

COURS DE MUSIQUE



Cours disponibles

QUITARE
BATTERIE
CHANT
BAND
PIANO
VIOLON
BASSE
CONTREBASSE
DJEMBE
TROMPETTE
SAXOPHONE
CLARINETTE
FLÛTE
SOLFÈGE
ET ENCORE PLUS

Tarification

30 min 18 \$/cours*
45 min 24 \$/cours*
60 min 29 \$/cours*



3 ÉCOLES
• Drummondville
• Saint-Hyacinthe
• Granby

450 777-0106
888 rue Principale
Granby

emvictor.com
info@emvictor.com



Cahier publi-reportage

La rentrée **A** 2014

L'aide aux devoirs

Malgré vos encouragements et votre supervision, vous vous sentez dépassé par les devoirs de vos enfants? Avez-vous songé à l'aide aux devoirs? Voici où vous pouvez les trouver.

DANS LES ÉCOLES

Le service d'aide aux devoirs n'est pas offert dans toutes les

écoles. Vous devez vous renseigner auprès de la direction de votre établissement. Dans certaines écoles, le service est assuré par des organismes communautaires.

ALLO PROF

Les services d'Allo Prof sont offerts gratuitement par des enseignants bénévoles qui veulent soutenir les élèves qui ont besoin d'un peu de soutien scolaire. Il s'agit d'aide téléphonique (du lundi au vendredi de 17 h à 20 h), mais les élèves peuvent aussi s'inscrire aux cyberclasses, qui permettent d'échanger avec les enseignants dans le cadre d'une classe virtuelle. Le site d'Allo Prof comprend d'ailleurs une bibliothèque virtuelle, un outil de recherche, des jeux éducatifs et des capsules vidéo d'enseignants qui décortiquent différents sujets vus en classe.

demeurent les meilleures façons de trouver ces perles rares.

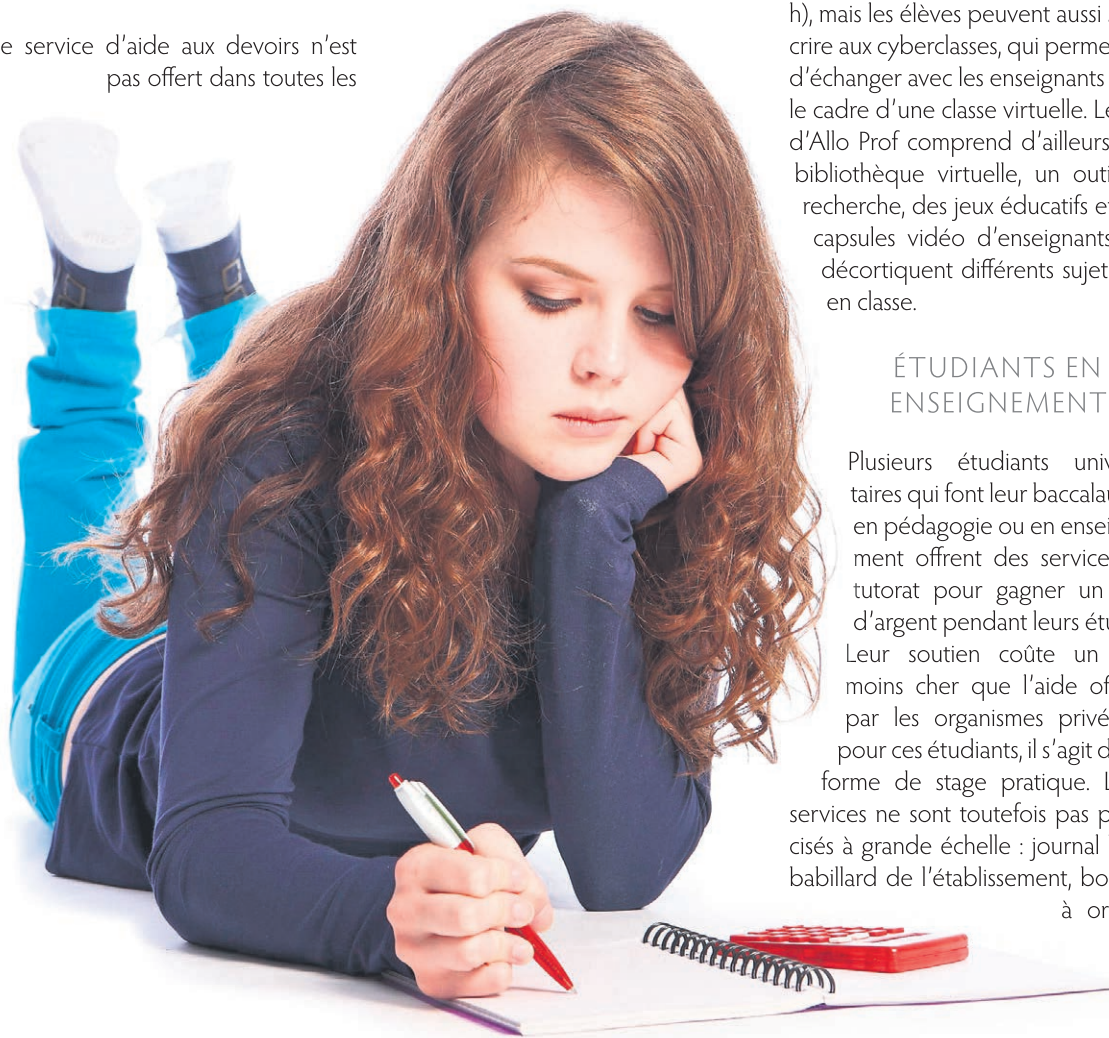
WWW.SUCCESSCOLAIRE.CA

Préparation aux examens, rattrapage scolaire, cours d'été, aide aux devoirs: les services de tutorat sont offerts partout au Québec. L'aide peut être apportée tout au long de l'année scolaire ou de façon ponctuelle lorsque l'élève en ressent le besoin. Les tuteurs sont des enseignants, des diplômés universitaires ou des étudiants universitaires brillants. Le tarif demandé varie de 35 \$ à 38 \$ l'heure.

SOS DEVOIRS

Ce service est offert par Bibliojeunes, développé et maintenu par les Bibliothèques de Montréal et qui vise à guider les jeunes vers des ressources de qualité. On y accède dans le site de la Ville de Montréal. SOS devoirs offre un répertoire d'une centaine de sujets de recherche répartis dans les thématiques scolaires. Les enfants peuvent y trouver des informations générales sur ces sujets, des suggestions de lectures, de même que des mots-clés qui leur permettront de faire des recherches sur le web. On y trouve aussi des suggestions de sites web abordant le sujet de recherche qui intéresse l'élève.

Source : mamanpourlavie.com



ÉTUDIANTS EN ENSEIGNEMENT

Plusieurs étudiants universitaires qui font leur baccalauréat en pédagogie ou en enseignement offrent des services de tutorat pour gagner un peu d'argent pendant leurs études. Leur soutien coûte un peu moins cher que l'aide offerte par les organismes privés et, pour ces étudiants, il s'agit d'une forme de stage pratique. Leurs services ne sont toutefois pas publicisés à grande échelle : journal local, babillard de l'établissement, bouche à oreilles

F. FARHAT
LUNETTERIE^{MC}

PROMOTION DE LA RENTRÉE

100\$ de rabais
à l'achat d'une paire de lunettes*

Examen de la vue par un optométriste. Nous acceptons les prescriptions de l'extérieur.

* À l'achat de lentilles traitées anti-reflet et résistantes aux égratignures. Traitement et supplément en sus. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Non monnayable. Valable aux succursales de Granby et Magog seulement. Étudiant de 25 ans et moins. Certaines conditions s'appliquent. Prend fin le 30 octobre 2014.

Granby 846, rue Principale 450 378-8877 • **Magog** 297, rue Sherbrooke 819 868-0770

La rentrée **A** 2014

Des lunchs appétissants et économiques



Photo: La Presse

À chaque rentrée scolaire, de nombreux parents cherchent des idées simples et savoureuses pour préparer des lunchs appétissants et économiques.

«Les gens ont une image négative de la boîte à lunch qui est souvent perçue comme une corvée», raconte la nutritionniste Geneviève O'Gleman, auteure de *Les lunchs de Geneviève*, aux éditions La Semaine.

PRÉPARATION

En fin de journée, pendant la préparation du souper, Geneviève est déjà en mode «lunch». Ce n'est pas une tâche à faire à 6 h le matin ou à 22 h.

Au lieu de jeter les restes de viande comme le poulet, bœuf ou porc, elle les utilise avec des pâtes ou du riz. Les enfants raffolent des coquillettes? Geneviève les mélange avec les restes d'un filet de porc, une carotte râpée, des morceaux de poivrons rouges et jaunes, oignons verts, ciboulette et fromage parmesan. Elle ajoute une pincée d'huile d'olive et de vinaigre. Mère d'une fillette de neuf ans, elle considère important d'éviter le gaspillage. «Les familles canadiennes jettent en moyenne pour 1000 \$ d'aliments par année.»

Au cours d'une année, le parent doit préparer en moyenne entre 200 et 250 lunchs. Quoi faire pour éviter de toujours présenter le traditionnel sandwich au jambon? Geneviève O'Gleman suggère de varier le menu. «Avec un reste de poulet, on peut en faire une salade, un wrap à la thaïe, un couscous, un riz ou un sandwich.» Même son de cloche du côté du cuisinier Jean-François Archambault, auteur de *Cuisine de famille à petits prix* publié aux éditions La Presse. «Dans une semaine, on peut

prévoir un mets pour chaque jour, soit un plat mijoté, un sandwich, une salade, un riz asiatique et un mets italien. L'hiver, on pense à un chili ou un potage.»

Le père de deux fillettes aime aussi préparer dans un pain sandwich une salade composée de pommes de terre, pois verts, échalote, poulet ou œuf. Une recette gagnante pour les enfants.

Dans son livre, la nutritionniste Geneviève O'Gleman propose 100 recettes santé dont des idées de base pour des salades repas énergisantes qui permettent d'éviter les pannes d'énergie en milieu d'après-midi. Quels sont ses conseils si on a des enfants plutôt difficiles qui évitent d'explorer de nouvelles avenues culinaires? «J'ajoute une saveur sucrée au sandwich au poulet en mettant des pommes par exemple.»

Si nous avons peu de temps devant soi, Geneviève conseille de prendre une boîte de conserve de thon sur une salade de légumineuses, un fromage et des fruits séchés.

TROIS TRUCS POUR ÉCONOMISER

- Planifiez les achats en consultant les dépliants publicitaires afin de repérer les soldes.
- Achetez en grande quantité les aliments non périssables comme les craquelins, compotes ou barres tendres, riz pâtes.
- Cuisinez : un muffin maison revient à 50 cents alors qu'on peut facilement dépenser trois ou quatre fois plus pour celui acheté au café du coin.

Source : lapresse.ca

Un cours de guitare pour les adultes

- Cours en petits groupes
- Apprenez de nouvelles chansons à toutes les semaines
- Bienvenue aux débutants, aucune connaissance musicale requise



Cours offerts à Granby à tous les mardis/mercredis dès le 2 sept.

Inscrivez-vous maintenant
1-855-321-GUIT

coursdeguitare.ca

Duo

ÉCOLE DE DANSE

ZUMBA Zumba

COURS DISPONIBLES DÈS L'ÂGE DE 3 ANS!

- FUNKY – HIP HOP
- JAZZ – HIP HOP
- URBAN DANCE (garçon de 8 ans et plus)

INSCRIPTIONS SESSION AUTOMNE DÈS MAINTENANT!

• ZUMBA

Techniques, amusements et améliorations sont nos buts ultimes!

FÊTE D'ENFANTS
 Découvrez une façon unique de célébrer l'anniversaire de votre enfant

PRIX SPÉCIAL

- 2^e cours
- 2^e élève de la même famille

Voyez notre site Internet pour nos horaires et tarifs
www.ecolededanseduo.com

94, rue Irwin Granby
 450 378-5714

Viens grandir avec nous



Pour enfants de 2 à 5 ans

Notre mission: éveiller l'intérêt de l'enfant au **savoir**, au **savoir être** et au **savoir-faire**



Initiation à l'anglais



Programme éducatif qui favorise le développement global. Chacun de nos locaux stimule une sphère différente chez l'enfant.



Initiation à la musique, au théâtre et à l'art culinaire



La petite bougeotte... mon espace santé

23 Robitaille, Granby • Tél.: 450 361-0802 • lapetitecoledumont.com



Éligible aux versements anticipés du crédit d'impôt pour frais de garde



LE PROGRAMME DÉCOUVERTE... c'est :

Pour les élèves curieux, souhaitant développer leur plein potentiel, qui ont un intérêt à découvrir différents volets (sportif, artistique, culturel, scientifique) et veulent donner un sens à leurs apprentissages en appliquant les différentes notions au monde extérieur.

Les particularités :

- * Respect des recommandations du MELS des heures de cours;
- * Activités et sorties pédagogiques pour chacune des matières (environ 50 heures);
- * Volets tous les vendredis matins;
- * Possibilité d'apprendre une troisième langue;
- * Possibilité d'échange-étudiant.

Domicile officiel des TITANS

de la Ligue de Hockey Préparatoire Scolaire (prepschool)
M-13 • M-15 • M-17



Concentration DANSE avec



3 PROGRAMMES

- DÉCOUVERTE
- IMMERSION ANGLAISE
- CONCENTRATION SPORT



► INSCRIPTION EN COURS POUR SEPTEMBRE 2015

1021 Cowie, Granby • 450 378-1075 • www.verbedivin.com

rentrée A 2014

Passez en mode rentrée !

Encouragez vos jeunes à passer en mode rentrée et donnez-leur des conseils judicieux pour dénicher la tenue parfaite avec eux.

• La veste en denim foncé est un indispensable à l'école: elle s'agence avec toute tenue sans effort. Non seulement elle crée un look branché, mais elle permet d'adapter certaines tenues aux activités extérieures ;

• Les motifs à rayures, les étoiles et les garnitures scintillantes seront omniprésents dans les salles de classe. Les hauts à capuchon ornés de larges rayures domineront la scène et garderont les jeunes au chaud pendant les froides après-midi d'automne;

• Achetez des vêtements de style classique pour tous les âges car ils seront portés longtemps. Le denim durable, les hauts à capuchon toutes saisons et des chaussures de bonne qualité procureront chaleur et confort à votre enfant.

• Il est important que les parents laissent leurs enfants s'exprimer dans le choix des vêtements pour le retour à l'école. Agrémentez les tenues classiques de pièces plus tendance. Invitez votre jeune à choisir quelques tee-shirts graphiques à la mode qui reflètent ses goûts et son style.

Source : Sears Canada

EMBARQUEZ DANS LA NOUVELLE TENDANCE

SESSION | 2014

INSCRIPTION SUR PLACE

19, 20 ET 21 AOÛT
15h à 20h30

PORTE-OUVERTES
18 AOÛT
Dès 17 h

AUDITION
TROUPE DE COMPÉTITION
Hip-hop
Ballet classique
Lyrique
17 AOÛT

NOUVELLE FORMULE = 2 sessions
2 spectacles de fin d'année

(Décembre 2014 et juin 2015)

COURS OFFERTS

Hip-hop, Ballet classique, lyrical jazz, break dance, house, moderne, danse créative, yoga, dancehall (nouveau) et stretching (nouveau)

Pour tous les âges et niveaux.



La rentrée 2014

Respirer, cela s'apprend

Dans notre monde où tout va très vite, on peut souvent avoir l'impression d'être à bout de souffle et d'avoir les nerfs en boule. Mais rien ne sert de courir, il faut apprendre à respirer...

LE YOGA

Les cours de yoga dont l'intensité est variable sont une excellente activité pour apprendre à respirer, du moins pour prendre conscience de notre respiration. Les exercices proposés font non seulement travailler notre physique mais nous obligent à respirer profondément. En fait, pour tirer les bienfaits maximaux du yoga, il faut arriver à mettre la respiration et les exercices au diapason.

LE TAI-CHI

Dans ces cours, l'art de respirer est à développer pour prendre conscience du courant énergétique qui y est associé. Le travail se fait tout

en mouvement, les enchaînements sont plus longs et nombreux, mais la coordination à la respiration demeure tout aussi importante.

LE QI GONG

Ces cours sont basés sur l'art de la respiration qui nous pousse à prendre conscience de l'énergie vitale en nous et autour de nous. Les mouvements sont lents, la formule plus méditative. Cette gymnastique traditionnelle chinoise permet, entre autres, d'augmenter la concentration.

Ces disciplines sont maintenant répandues et trouver un endroit où suivre de tels cours se fait plutôt aisément. Les bénéfices pour notre santé sont nombreux. Mais ce qu'il y a de plus merveilleux encore avec des cours où l'art de bien respirer prime est que les répercussions se font sentir dans toutes les sphères de notre vie.



L'équipe de cross-country regroupe plus de 60 adeptes.

Photo fournie par le Cégep de Granby

Équipes INOUK, en plein essor

LOUISE BOISSONNEAULT
Rédactrice publicitaire

Les équipes de cross-country et de golf du Cégep de Granby se démarquent !

Saviez-vous que le Cégep de Granby est celui qui compte le plus d'équipes sportives comparativement aux autres institutions de sa taille dans le réseau collégial ? Eh oui, avec ses 14 équipes, l'institution se distingue à plus d'un égard. Deux disciplines connaissent d'ailleurs un essor fulgurant, soit le cross-country et le golf.

Il n'y a pas si longtemps, l'équipe de cross-country comptait seulement quelques membres. Aujourd'hui, elle regroupe plus de 60 adeptes.

Ces résultats plus qu'encourageants s'expliquent, entre autres, par l'arrivée de trois entraîneurs qui ont su donner un nouveau souffle à cette équipe médaillée à plusieurs reprises.

En ce qui a trait au golf, le Cégep a conclu un partenariat avec Joslin Coderre, propriétaire du Club de golf Granby-St-Paul ainsi que des Clubs de Waterloo et de Richmond. « Ce partenariat permet aux joueurs de l'équipe d'avoir accès à l'année aux trois terrains du Club ainsi qu'à leurs professionnels de golf », explique le directeur général du Cégep, M. Sylvain Lambert. Celui-ci précise qu'en plus de compter sur un nouvel entraîneur, l'équipe prendra part à plusieurs compétitions dès cet automne.

Quant aux 12 autres équipes sportives, elles sont toutes en croissance. « Depuis quelques saisons, nous assistons à une recrudescence d'intérêt pour nos formations sportives. En plus d'être un loisir, les étudiants y voient une façon de s'impliquer.

« Et, loin de représenter une embûche à la réussite scolaire, l'appartenance à une équipe sportive donne le goût du dépassement. Nous constatons d'ailleurs que les étudiants qui font partie de ces équipes obtiennent généralement des résultats académiques supérieurs à la moyenne », termine M. Lambert. Comme quoi le temps consacré au sport ne nuit pas aux études, bien au contraire.





VOUS SOUHAITEZ VOUS REMETTRE EN FORME ET PERDRE DU POIDS, TOUT EN AYANT DU PLAISIR ?

Atteignez vos **objectifs** grâce à nos cours offerts :

Zumba **Fitness**, Zumba **Toning**, Yoga **Fitness** et Reggae **Dancehall** !

16 COURS/SEMAINE !

NOUVELLE SESSION LE 25 AOÛT

PORTES OUVERTES LES 18, 20 ET 21 AOÛT

Venez essayer **GRATUITEMENT** tous nos cours !

	LUNDI 18 AOÛT	MERCREDI 20 AOÛT	JEUDI 21 AOÛT
	Zumba Fitness 12h	Zumba Fitness 12h	Zumba Fitness 18h
	Yoga Fitness 18h	Zumba Fitness et Toning 18h	Reggae Dancehall 19h
	Zumba Fitness et Toning 18h30	Informez-vous sur nos PRIX CORPORATIFS !	

INSCRIPTIONS : RÉSERVEZ VOTRE PLACE DÈS MAINTENANT 450 361.9339

OU PRÉSENTEZ-VOUS SUR PLACE AUX PORTES OUVERTES !

132, rue Principale, Granby

 www.EcoleLatinoStyle.com

La rentrée A

2014

Stages internationaux offerts en formation professionnelle

FORMATION EN MASSOTHÉRAPIE ET EN NATUROPATHIE

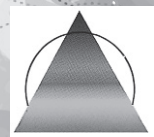
Vous désirez une carrière professionnelle en soins de santé naturelle ?

L'Académie de formation naturopathique vous permet d'accéder à un programme des plus complets vous permettant de pratiquer la massothérapie et la naturopathie. Cette formation globale passe tant par la nutrition que la réflexologie, la phytothérapie, la médecine chinoise, plusieurs techniques de massage, de drainage et bien d'autres. Les cours débuteront à partir du 6 septembre. Les fascicules et les horaires sont disponibles et des rencontres privées sont offertes sur demande.

Une soirée d'information pour la massothérapie et la naturopathie aura lieu le mercredi 20 août, à 19 h, au 147 Daudelin, Shefford. S.V.P. confirmez votre présence.



Lorraine Béland
N.D., M.T.D.



Centre Cosmique L.B. inc. - Depuis 1982
Académie de formation naturopathique L.G. inc.

Centre professionnel en naturopathie et en massothérapie depuis plus de 30 ans
Membre des associations AMS et ATAN reconnues par toutes les compagnies d'assurance.

147 Daudelin, Shefford
450 378-1763 • Sans frais : 1-800-653-1763
www.santeglobale.ca • info@santeglobale.ca

LOUISE BOISSONNEAULT
Rédactrice publicitaire

Vous aimeriez voyager tout en profitant d'une expérience de travail enrichissante? Parrainés et financés en partie par la coopérative Éducation internationale, des stages internationaux seront éventuellement offerts à l'intérieur de trois programmes de formation professionnelle dispensés par le Centre régional intégré de formation (CRIF). Ces programmes sont Coiffure, Secrétariat et comptabilité et Infirmière auxiliaire. Soulignons, bien sûr, que l'élève aura à assumer une partie des frais relatifs à son stage.

« Environ 15 élèves s'envoleront vers d'autres pays, soit approximativement cinq par programme. Ainsi, grâce à une entente avec des salons de coiffure et des lycées en France, les élèves en coiffure auront la chance de terminer leurs études avec un stage



d'une durée d'environ 105 heures. Les élèves en Secrétariat et comptabilité feront également un stage en France tandis que ceux inscrits dans le programme d'Infirmière auxiliaire s'envoleront pour le Guatemala en décembre 2015, pour un stage de 12 jours dans les centres de soins de santé et auprès des cliniques médicales itinérantes », explique M. Sylvain

Desruisseaux, directeur général du CRIF. Celui-ci mentionne d'ailleurs que la Commission scolaire du Val-des-Cerfs s'engagera à accueillir des élèves de France afin qu'ils réalisent leur stage dans notre région.

Voilà une façon très motivante de conjuguer études et expérience !



L'Agora de la Danse

INSCRIPTIONS

Session d'automne
les 18 et 19 août prochain,
de 17 h 30 à 19 h

15%
DE RABAIS
SUR 2^e
DISCIPLINE

AUDITIONS DE CLASSEMENT

le lundi
18 août

pour groupes avancés
et groupes de compétition

EN HIP HOP,
de 17 h à 18 h

EN STREET-JAZZ,
de 18 h à 19 h

EN BALLET CLASSIQUE,
de 19 h à 20 h

RABAIS
DE 40%*

pour TOUS les cours
à partir du
2^e enfant

*N.B. Les rabais ne peuvent être jumelés à aucune autre promotion

NOUVEAU ZUMBA

cours seulement de jour

- **INITIATION À LA DANSE**
pour les enfants de 2 ans.
- **BALLET CLASSIQUE**
3 ans et plus
- **STREET JAZZ**
3 ans et plus
- **BREAK DANCE**
5 ans et +
- **HIP HOP**
3 ans et plus
- **BOYS CREW**
5 ans et plus
- **COURS DE JOUR ET DE SOIR POUR ADULTES**
Classique, Street Jazz, Hip Hop et Lyric
- **COURS AUX AÎNÉS DE JOUR**
- **LYRIC**
8 ans et plus

OFFRE SPÉCIALE ENFANTS*

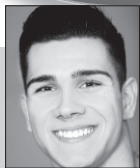
cours pour enfants de
5 ans et moins

115\$/session*

Prenez un abonnement
de 1000 \$ et
**PARTICIPEZ À
TOUS LES COURS
DE VOTRE CHOIX**



Nancy Coutu
Directrice
27 ans d'expérience en
enseignement de danse classique
et jazz. Bac. en psycho-éducation



Maxime Lauzon
Hip Hop, Break
Dance, Lyric



Jocelyn Coutu
Professeur de Hip Hop
Danseur professionnel,
Le Match des Étoiles,
Dançons sous la pluie,
Prière de ne pas
apporter de fileurs



Charlie
Coutu
Professeure
Street Jazz et
Hip Hop



Alexandra
Dorais
Professeure
Ballet classique
et Street Jazz



Kim
Gervais
Professeure de
Ballet classique



Anniépier
Labrecque
Professeure de
Ballet classique



Marie-Claude
Ménard
Professeure de
Street Jazz



Sophie Senay
Professeure
Ballet classique



Noémie
Bérubé
Professeure
Hip Hop

450 777-0710

398, rue Principale, suite 2, Granby
www.agoradeladanse.com

La rentrée 2014

La danse, l'activité de l'heure

La danse semble être plus populaire que jamais ! Un intérêt qui a sans doute quelque chose à voir avec la quantité d'émissions télévisées sur le sujet qui déferlent sur nos écrans depuis quelques années sans oublier tous ces films mettant en scène des danseurs, professionnels comme amateurs.

Or, la danse n'est pas réservée qu'aux vedettes du petit et du grand écran. Les cours de danse comptent de plus en plus d'adeptes, de tous les âges. Les écoles de danse se multiplient dans la plupart des régions et la variété de cours offerts aussi. En effet, il est possible d'explorer une multitude de styles : funky, hip-hop, jazz, cabaret, disco, danse latine, danse sociale, danse en ligne, danse

contemporaine, danse orientale (baladi), danse aérobique, claquette, ballet classique, etc.

POUR TROUVER LE STYLE QUI VOUS CONVIENT

Avec autant de possibilités, trouver le style qui convient n'est pas chose facile. Pour vous aider à faire le bon choix, voici trois questions à vous poser avant de vous inscrire à un cours de danse ou d'y inscrire un de vos enfants :

1. Quel est le niveau d'intensité désiré, plus lent ou plus rythmé?
2. Quel est le type de performance recherché (solo, duo, ou groupe)?
3. Quels sont les objectifs visés? Apprendre quelques pas pour impressionner vos proches sur la piste de danse, maîtriser de véritables chorégraphies, donner une représentation devant public, participer à une compétition, obtenir une formation plus poussée dans le but de faire carrière dans ce domaine?



DÉBUT DES COURS 8 SEPTEMBRE

Depuis 30 ans avec programme d'étude

École de Ballet Classique et Jazz
Karole Champagne

1315 Terrasse-Fortin, St-Césaire
info: 450 469-5127

PORTES OUVERTES ET INSCRIPTIONS
Le jeudi 28 août de 18h à 20h

Ballet Classique
Ballet Jazz
Hip Hop
Jazz Pop adultes (remise en forme adultes)
Street Jazz

*Sur rendez-vous. Vous avez la possibilité de vous inscrire jusqu'au 8 septembre 2014

Karole Champagne A.I.S.T.D./dir. prop.	Isabelle Brouillette élémentaire/I.S.T.D.	Nathalie Poirier diplômée	Maryline Normandin diplômée	Aryan-Kim C. Fortin stage à New-York Australie, L.A.

centre dentaire
CARON

Pour un SOURIRE

A+

Bienvenue aux nouveaux patients!

65, rue du Centre, Granby • 450 375-7774

École de danse sociale et internationale

- Style social et international
- Rock'n roll
- Valse viennoise
- Danse de ligne
- Chorégraphie pour mariage
- Compétition danse sociale et internationale
- Soirée de danse
- Spectacles

1 COURS D'ESSAI GRATUIT

Cours débutant le 7 septembre

Location de salle

Freak Studio

- Hip-hop
- Initiation au Break Dance
- Popping
- Danse de rue
- Tecktonik
- Troupe
- Compétition de Hip-Hop

Avec compétition ouverte à tous

NOUVEAU!

- Danse Gitane
- Cours de Burlesque
- Cours de Stretching

RABAIS FAMILIAL 50% 2^e et 3^e enfant

RABAIS MULTIDISCIPLINAIRE

Apprendre à danser tout en s'amusant

Portes ouvertes: le mercredi 27 août et le jeudi 28 août

784 Dufferin, Granby (route 139) | INFORMATIONS 450 777-3574 | Horaire disponible : www.centrededansedufferin.com

FORMATION AUX ADULTES

RENCONTRES D'INFORMATION



...au coeur de nos passions



AEC - GESTION DES SERVICES DE GARDE

Formation de SOIR - début : 8 septembre 2014

www.cegepgranby.qc.ca/aec/gsg

MARDI 19 AOÛT

18 h 30 à 21 h - ATRIUM

AEC - ÉDUCATION À L'ENFANCE

Formation de SOIR - début :
8 septembre 2014

www.cegepgranby.qc.ca/aec/tee



LUNDI 18 AOÛT

19 h à 20 h 30 - ATRIUM



AEC - GÉNIE INDUSTRIEL

Formation de JOUR - début :
15 septembre 2014

www.cegepgranby.qc.ca/aec/tgi

MARDI 19 AOÛT

13 h 30 à 15 h 30 - ATRIUM

AEC - ACTUALISATION PROFESSIONNELLE EN SOINS INFIRMIERS

Formation de JOUR - début : 22 septembre 2014

www.cegepgranby.qc.ca/aec/asi



LUNDI 25 AOÛT

18 h à 21 h - ATRIUM

Rencontres d'information obligatoires pour les nouveaux candidats :

Veillez confirmer votre présence : 450 372-6614, poste 1129 ou sfa@cegepgranby.qc.ca

Cours **COMPTABILITÉ DE BASE - 60h**

Offert le SOIR - début : 8 septembre 2014

Pour inscription : 450 372-6614, poste 1127

+ DE NOMBREUX COURS ET ATELIERS OFFERTS DE JOUR OU DE SOIR

Le Parcours

AUTOMNE 2014 / HIVER 2015

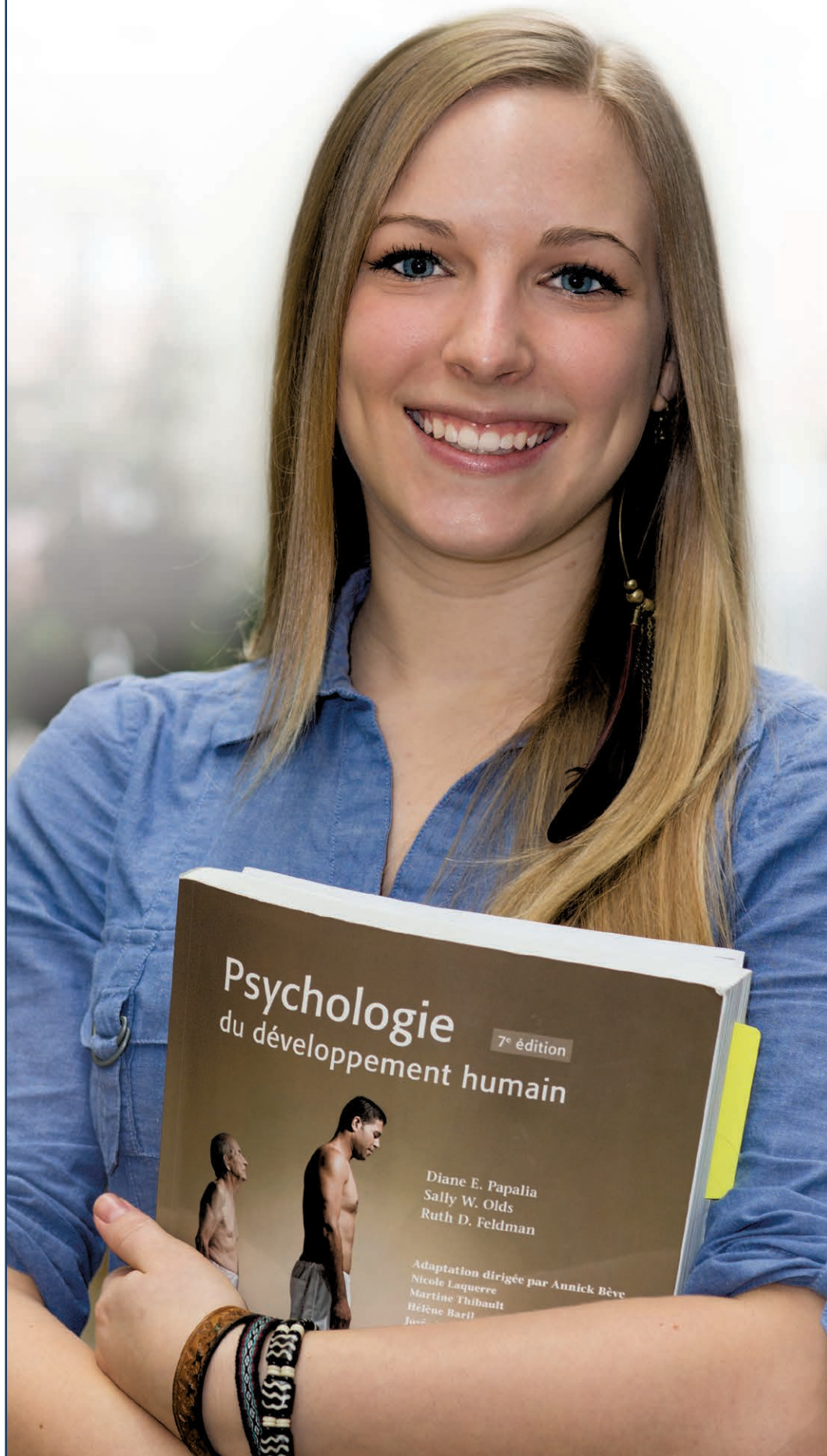
Consultez, en tout temps, notre offre détaillée et nos nouveautés :
www.cegepgranby.qc.ca/leparcours

Places limitées : INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!

À SURVEILLER À L'HIVER 2015

- Instrumentation, automatisation et robotique (AEC)
- Comptabilité et gestion (AEC)
- Tremplin DEC pour immigrants ou allophones

Pour information : 450 372-6614, poste 1129



Bonne rentrée!

CÉGEP DE GRANBY : 235, rue Saint-Jacques, Granby