

leNouvelliste
AOÛT 2018

LA RENTRÉE

• UNE RÉALISATION
• DU SERVICE DE
• LA PROMOTION



COMMENT SURVIVRE AUX ACHATS SCOLAIRES?

Encore une fois cette année, un autre été vient de passer en vitesse. Alors que les enfants s'apprêtent à reprendre le chemin de l'école, l'achat des fournitures scolaires est bien souvent un casse-tête pour de nombreux parents. Voici quelques trucs et conseils qui vous permettront de bien vous préparer et d'éviter d'avoir à éterniser les emplettes de la rentrée en pleine cohue.

LA LISTE

En tout premier lieu, il est indispensable d'avoir en main la liste d'effets scolaires pour chacun de nos enfants. Cela semble évident, mais il n'est pourtant pas rare que la fameuse liste, généralement distribuée juste avant les vacances, se volatilise dans le courant de l'été.



L'INVENTAIRE

Liste en main, il est ensuite temps de faire l'inventaire de ce que l'on a déjà en notre possession. À la fin de l'année

scolaire, les enfants ramènent souvent de l'école plusieurs cahiers, paquets de feuilles, cartables et autres : c'est une bonne idée de procéder directement à

un tri, car sinon les objets utilisables (ou réutilisables) se perdront dans les boîtes de carton et ne seront retrouvés que des années plus tard... C'est-à-dire trop tard!

N'hésitez pas à recycler d'une année à l'autre, même si vos bouts de choux vous assurent qu'ils ont besoin de matériel tout neuf. Vous les aiderez pour l'avenir en leur inculquant des valeurs saines et en leur prouvant que la consommation à outrance n'est pas obligatoire!

QUELQUES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES...

Pour vous aider à économiser votre temps, votre énergie, votre argent et à conserver votre bonne humeur, n'oubliez surtout pas :

- N'achetez QUE ce qu'il y a sur votre

liste... Non, vous n'avez sûrement pas besoin de nouveaux contenants en plastique pour les sandwiches, même si Elmo ou Dora sont sur le couvercle!

- Magasinez un peu, mais ne vous forcez pas à courir dans cinquante boutiques différentes! Les quelques sous que vous gagnerez peut-être ne valent pas le temps perdu en voiture...
- Choisissez un matin, en début de semaine pour effectuer vos achats : le samedi après-midi juste avant la rentrée est le pire moment imaginable!
- Si vos enfants sont assez âgés pour vous accompagner, n'hésitez pas à les amener.

CINÉ CAMPUS

PLUS DE 50 ANS D'UNE AVENTURE QUI DURE

Trois-Rivières peut s'enorgueillir d'avoir vu naître le ciné-club le plus ancien et le plus important en Amérique du Nord. Ciné-Campus fait depuis toutes ces années, le bonheur des cinéphiles.

Plus vivant que jamais, il poursuit sa mission d'offrir du cinéma de qualité provenant de la cinématographie internationale, avec **LE MEILLEUR EN RAPPEL**. Il a pris l'air pendant la saison estivale avec le Cinéma de l'Île à l'Île Saint-Quentin, et il réintègre

la salle Léo-Cloutier dès le vendredi 7 septembre, à 19 h 30.

Joignez-vous à nous en 2018-2019 pour aussi peu que 65 \$ pour trente-trois films, huit documentaires et deux invités en cours de saison. Vous

souhaitez davantage? Ciné 5D offre aussi du cinéma «Débridé - Délinquant - Dérangeant - Différent - Difficile», à 5 \$ membre et à 7 \$ non-membre. L'expérience vous est offerte gratuitement le lundi 10 septembre, à 16 h, avec **L'heure la plus sombre**, drame historique de Joe Wright, sur Winston Churchill, et lors des Journées de la Culture, le dimanche 30 septembre, à 13 h 30, avec **La Bolduc**, drame biographique réalisé par François Bouvier, avec Debbie Lynch-White et Émile Proulx-Cloutier.

Projections: mardi, samedi, dimanche après-midi; mercredi, vendredi, samedi soir.

Pour informations:
819 377-2119 et
cinecampustr.com



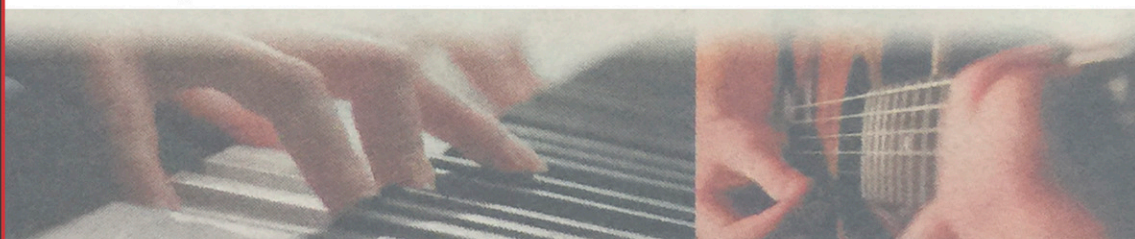
École de musique

INSCRIPTION EN TOUT TEMPS



Cours privés pour jeunes et adultes

- guitare
- batterie
- violoncelle
- piano
- chant
- violon
- instruments à vent
- clavier



CENTRE DE PIANOS MAURICIEN INC.

1003, boul. du St-Maurice, Trois-Rivières

819 374-7222

www.centredepiano.qc.ca

De concert avec vous depuis 1972

- Instruments
- Réparation
- Accessoires
- Sonorisation
- Location

Suivez-nous sur



858, rue Lavolette
Trois-Rivières
819 373-4211



Société de développement des entreprises culturelles

Québec



LA FORME DE L'EAU POUR LA RENTRÉE

Le 7 septembre
19 h 30



UNE PROJECTION GRATUITE : L'HEURE LA PLUS SOMBRE

Le 10 septembre
16 h 00

Carte de membre :

Adulte : 65 \$ Aîné : 60 \$ Étudiant : 40 \$

RETROUVER LE RYTHME DÈS LA RENTRÉE SCOLAIRE

Après de longues semaines de laisser-aller et d'heures de dodo décalées, il faut revenir à la routine habituelle, tant pour les enfants que pour les parents. Ce n'est pas toujours évident, et il arrive que la rentrée soit synonyme de stress et de fatigue accumulée pour tout le monde. La clé, c'est surtout de retrouver rapidement un rythme de roulement. Mais comment y parvenir? Voici quelques suggestions.

LES HEURES DE SOMMEIL

Il est particulièrement important de bien dormir et d'instaurer une routine de sommeil dès le début de l'année scolaire, pour plusieurs raisons :

- On apprend mieux.
- On reste concentré plus longtemps lorsqu'on n'est pas fatigué.
- On minimise l'affaiblissement du système immunitaire, ce qui permet d'éviter les petites maladies liées au rafraîchissement des températures (rhumes, etc.).

Pour une transition tout en douceur, il est préférable de vous y prendre quelques jours, voire quelques semaines à l'avance. Incitez vos jeunes à se coucher et à se réveiller de plus en plus tôt, même si ce n'est que 15 minutes à la fois, et préférez des activités tranquilles en soirée.



LES REPAS

L'été, les heures de repas sont fréquemment décalées : on se lève tard, on ne mange qu'un gros déjeuner avec un repas unique, des collations éparpillées et pas toujours santé.

LES DEVOIRS ET LEÇONS

Après une journée à l'école, les jeunes ont besoin d'une petite pause. Accordez-

leur donc au moins 1 heure pour relaxer, jouer à l'extérieur, et faire des activités qu'ils aiment. Mais il est également nécessaire de commencer l'année sur de bonnes bases. Ne négligez pas la période de devoir, sous prétexte que c'est juste le début des classes.

L'ORGANISATION

Pour pallier tous les changements d'horaire et s'adapter aux activités de chaque membre de la famille, il n'y a rien de mieux que de s'organiser :

- Inscrivez les emplois du temps de chaque personne sur un calendrier géant que vous afficherez sur le réfrigérateur ou dans un autre endroit

facile d'accès. Une bonne méthode consiste à utiliser une couleur par personne. Ajoutez-y les horaires de cours, les activités parascolaires, les rendez-vous (médecin, dentiste), etc.

- Planifiez le plus possible vos menus pour les lunchs ainsi que les repas pris à la maison.
- Faites des listes et arrangez-vous pour ne faire les courses qu'une seule fois par semaine. Pas besoin de perdre votre temps dans les magasins plus souvent qu'il ne faut!

Source: Canalvie.com

GREICHE ET SCAFF

VOS PROFESSIONNELS DE LA VUE DEPUIS 42 ANS!

Fondée au Québec il y a déjà 42 ans, la lunetterie Greiche et Scaff est une entreprise québécoise qui a son siège social au Québec. Mais d'abord et avant tout, Greiche et Scaff, c'est plus de 400 professionnels de la vue; optométristes, opticiens et conseillers qui y travaillent et qui partagent une passion; votre vision.

Mais savez-vous que l'entreprise possède également son propre laboratoire ultra moderne ici même au Québec? Vos lunettes sont donc fabriquées ici, avec la plus grande précision et dans les meilleurs délais possibles.

Les professionnels de la vue de chez Greiche et Scaff veulent que vous ayez les meilleurs soins pour la santé de vos yeux. Pour ce faire, leur mission est de vous donner les plus hauts standards de qualité et de service dans l'industrie de



Sur la photo, on retrouve l'équipe de la succursale du Centre Les Rivières. De gauche à droite, Nicolas Tellier, Annabelle Charlebois, Martine Leduc, directrice de succursale, Dominique Martel, Karine Babaloni, Fiona Pones et Danielle Scraire. Absents sur la photo : Lucie Picard, Joelle Dorval, Caroline Jones, Hélène Desgagnés, Diane Janvier et Kathy Girard.

l'optique, mais aussi de vous assurer que leurs services et produits répondent à vos besoins spécifiques.

La mission des professionnels de la vue chez Greiche et Scaff est:

- D'aider chaque client à mieux voir
- D'offrir des solutions personnalisées

en matière de santé visuelle et des produits de lunetterie

- D'utiliser la toute dernière technologie, en ce qui a trait à l'innovation et à la formation

Aux trois succursales Greiche et Scaff de la région de la Mauricie - Centre Les Rivières, Galeries du Cap et Plaza de la Mauricie, vous êtes reçus par une équipe de professionnels de la vue qualifiée, qui sera à l'écoute de vos besoins. Attentive et chaleureuse, notre équipe partage un seul objectif: vous offrir les plus hauts standards de qualité et de service pour les soins et la santé de vos yeux.

En 2017, Greiche et Scaff a été choisie bannière de l'année dans tout le Canada par Transitions Optical, le leader mondial des verres photochromiques. La santé de vos yeux tient à cœur aux profes-

sionnels de la vue de chez Greiche et Scaff, voilà pourquoi ils vous proposent la gamme complète des verres Transitions, ces verres qui offrent à vos yeux la meilleure protection dans toutes les conditions d'éclairage.

Chez Greiche et Scaff, vous trouverez un choix incomparable de montures pour tous les visages et pour tous les budgets. Passez en succursale pour admirer un choix incroyable de Grandes Marques et de Marques Exclusives. De plus, pour une durée limitée, obtenez une réduction de 42% sur la monture durant l'évènement du 42^e anniversaire!

Pour la rentrée, pour tous vos besoins en matière de soins de la vue, passez voir vos professionnels de la vue chez Greiche et Scaff.



Tess McQuade

L'ÉVÈNEMENT
42^e
ANNIVERSAIRE

42%*
DE RABAIS

Sur **TOUTES** les montures incluant les **GRANDES MARQUES!**



Examens de la vue sur place ou **apportez votre prescription**

CENTRE LES RIVIÈRES 819 378-6808
LES GALERIES DU CAP 819 379-3073
PLAZA DE LA MAURICIE 819 539-6618

greiche-scaff.com

greiche & scaff
professionnels de la vue

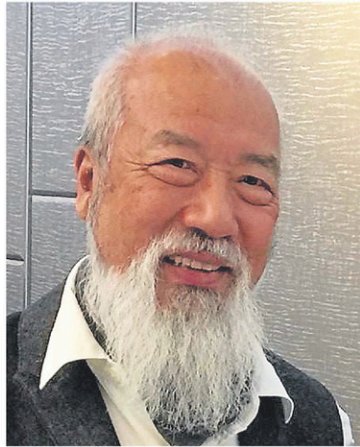
* Obtenez un rabais de 42% sur toutes les montures en succursale à l'achat d'une paire de lunettes complète (verres et monture). Les montures de la collection Chanel sont exclues et, dans ce cas-ci, un rabais de 125\$ est appliqué sur les verres de prescription. Offre valide pour une durée limitée. Détails en succursale. Non monnayable. Ne peut s'ajouter à tout autre rabais ou promotion. Montures à titre indicatif. Jacinthe Laurendeau, opticienne.

ACADÉMIE DE TAIJI ZHŌNG WĒN

UNE FAÇON DIFFÉRENTE DE BOUGER ET DE S'ÉTIRER

Le Tai Chi de l'Académie de taiji Zhōng WĒn est un exercice complet et un travail postural structuré, qui étire le corps en laissant aller doucement les tensions des muscles, et qui aide à assouplir les articulations, ligaments et tendons.

Il favorise la souplesse, l'équilibre, le tonus musculaire, la prise de conscience de son corps et contribue grandement à réduire le stress. La lenteur d'exécution permet de travailler la précision des gestes qui ont pour objectif d'aider le «qi» (énergie interne) à circuler plus librement dans l'organisme, favorisant l'harmonie du corps et de l'esprit.



Le maître instructeur Ben Chung a soigneusement adapté les postures en tenant compte de la structure interne du corps humain pour en faire un ART de santé, favorisant ainsi l'ouverture des articulations et le massage des organes internes. Gérard Désaulniers, instructeur de niveau continu, pratique et enseigne le Tai Chi depuis près de 30 ans.

Cette activité, lorsqu'elle est pratiquée avec rigueur et assiduité, améliore la circulation sanguine, la souplesse et a un effet tonique sur la santé et la vitalité.

Avec la pratique de la forme, on apprend à modérer notre impatience et à s'accorder du temps pour ralentir le rythme de notre vie, être à l'écoute de soi, se recentrer et ainsi retrouver le calme intérieur.

Venez découvrir une façon différente de bouger, de s'étirer.

Nouvelle adresse : sous-sol de l'église St-Pie-X, 690 boulevard des Récollets.

Pour plus d'informations : **819-375-0192**

Le Tai Chi de l'Académie

108 mouvements exécutés lentement qui procurent détente et énergie

Démonstration, informations et inscriptions: **le mercredi 29 août de 18h30 à 20h**



Académie de taiji Zhōng WĒn

Nouvelle adresse

Sous-sol de l'église St-Pie-X
690, boul. des Récollets, T.R.
(entrée rue Nérée-Beauchemin)

Session automne 2018 :
du 3 septembre au 13 décembre

Débutants - niveau 1:
(les 17 premiers mouvements)
mardi: 18h30 à 20h et/ou
jeudi: 9h à 10h30

Horaire complet :
www.zwta.org

Informations :
Gérard Désaulniers
819 375-0192

BANDE DESSINERIE - LE LECTEUR

LES LOISIRS, C'EST SÉRIEUX!

Depuis plus de 20 ans, La Bande dessinée vous offre un vaste choix de BD, jeux de société, Manga, jeux de rôles, des jeux de cartes et des figurines.

Le propriétaire, M. Steve Marchand est fier de vous accueillir dans ses locaux situés dans le centre d'achat de Normandville au 760 boulevard des Récollets, à Trois-Rivières.

Amateurs de bandes dessinées, la Bande dessinée vous propose un vaste choix de BD neuves pour adultes et enfants. Vous y trouverez de grands titres tels que Lord of the rings, Game Workshop, Donjon and Dragon et bien plus! Informez-vous sur la carte fidélité qui vous permet d'obtenir une BD gratuitement!

En plus de la vente de BD et de manga, la Bande dessinée dispose également d'une belle sélection de figurines: Hero click, Star wars, Axis et Allies, Warhammer, Warhammer 40000 etc.



LE LECTEUR

La librairie Le Lecteur a récemment intégré les locaux de la Bande dessinée. Maintenant réuni sous un même toit, Le Lecteur vous propose la vente, l'achat et l'échange de livres d'occasion. Présent depuis plus de 25 ans, Le Lecteur vous permet de réaliser des économies allant de 50 % à 75 % sur vos lectures préférées.

Que vous veniez de Bécancour, de Shawinigan ou des environs, venez nous rendre visite. Vous serez agréablement surpris!

ÉCOLE ADRIENNE

LA MEILLEURE RÉFÉRENCE EN MATIÈRE DE COUTURE

Lorsqu'il est question d'apprendre l'art de la couture, que ce soit pour son plaisir ou dans le but d'en faire une véritable carrière, le nom de l'École Adrienne figure en tête de liste des meilleures références.

En effet, depuis 1946, l'École Adrienne continue de transmettre les techniques qui assurent la réussite de vos projets. Les cours sont adaptés à tous les âges, à partir de 10 ans jusqu'aux beaux jours de la retraite.

On y apprend les notions de base de la couture, les techniques de perfectionnement, le dessin de patron et l'ajustement.

Les groupes comprennent un maximum de huit élèves afin que chacune (ou chacun) puisse recevoir une attention personnalisée. Dans des salles spacieuses et accueillantes, chaque élève dispose d'une machine à coudre pour travailler en toute quiétude. La motivation et la passion sont omniprésentes dans les ateliers de l'École Adrienne.

C'est aussi un fait reconnu, les couturières diplômées de l'École Adrienne figurent parmi les candidates les plus recherchées dans tous les métiers de couture comme dans les magasins spécialisés en tissus. Les connaissances qu'elles ont acquises, leurs bonnes méthodes de travail et leurs aptitudes à réussir avec assurances deviennent des atouts de premier plan.

Pour réussir avec le sourire, vous méritez ce qu'il y a de mieux. Si une formation en couture vous intéresse, pour votre plaisir personnel ou pour une ouverture vers une nouvelle carrière, choisissez la meilleure formation qui soit, celle qui vous offrira le maximum de compétences.

L'École Adrienne est située au 13, rue Duguay, à Cap-de-la-Madeleine. Pour plus d'information sur les divers cours offerts et leurs horaires, contactez Hélène Héroux au **819-375-6657**.

Jeux de société
Figurines
Vinyles usagés
et plus!

Centre d'achat
Normandville

La Bande Dessinée
Librairie Le Lecteur

760, boul. des Récollets, Trois-Rivières

LA BANDE DESSINÉE
- BANDE DESSINÉE
- MANGA
- WARHAMMER
- CASSE-TÊTE

Le Lecteur
livres d'occasion

LA RÉFÉRENCE
en Bande Dessinée

VENTE • ACHAT • ÉCHANGE

819-371-1000

École Adrienne

13, rue Duguay, Trois-Rivières
(secteur Cap-de-la-Madeleine)

INFORMATION ET INSCRIPTION :
819 375-6657

HÉLÈNE HÉROUX
PROPRIÉTAIRE

Cours de couture offerts :

- Couture pour débutants
- Perfectionnement en couture
- Coupe à plat
- Pantalons pour dames
- Pantalons pour hommes
- Coupe et couture intensives
- Possibilité de dépannage en couture
- Cours privés sur rendez-vous

CONTENU PROMOTIONNEL

PRESSIONS À L'ÉCOLE : SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE POUR LES ÉTUDIANTS

[EN] Il est troublant de constater que les étudiants sont de plus en plus souvent mal équipés pour faire face au stress de l'enseignement secondaire et postsecondaire.

Une étude récente indique qu'environ 20 % [et plus] des étudiants canadiens de niveau postsecondaire sont aux prises avec des problèmes de dépression, d'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale assez graves pour qu'ils aient de la difficulté à vivre leur quotidien. Cela est basé sur le 2016 National College Health Assessment survey

[l'Enquête sur l'évaluation de la santé des collèges nationaux de 2016], qui couvre l'Amérique du Nord et comprend les réponses des étudiants de 41 établissements d'enseignement canadiens.

Il peut même être difficile de cerner le besoin de soutien et ensuite d'y avoir accès. Une nouvelle communauté de soutien en ligne accessible à tous les Ontariens pourrait aider à répondre à ce besoin. C'est une option particulièrement utile pour ceux qui sont moins enclins à demander un soutien en personne.



Appelé Big White Wall, le programme en ligne est conçu pour aider les personnes de 16 ans et plus à faire face à la dépression, à l'anxiété et à l'isolement social. Un fournisseur de soins de santé peut recommander le service, mais les étudiants peuvent s'inscrire sur la plateforme en ligne sans recommandation. Big White Wall est offert gratuitement aux utilisateurs par l'entremise du gouvernement.

Les utilisateurs peuvent communiquer avec d'autres personnes concernant des sujets ou de défis particuliers. Le site

offre une séance de clavardage entre pairs animée par un conseiller et des cours de soutien guidés sur des sujets tels que la dépression, l'anxiété, la gestion du poids et l'abandon du tabac. Cela permet également d'afficher des sentiments à l'aide d'images, de dessins et de mots pour créer des œuvres d'art qui seront affichées sur le Wall (mur).

Accédez à Big White Wall à www.bigwhitewall.ca. Pour en savoir plus sur OTN, consultez <https://otn.ca>.

CENTRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES YOSEIKAN BUDO

UN CENTRE FAMILIAL QUI OFFRE BEAUCOUP PLUS QUE DES ARTS MARTIAUX

Situé au 7310, boulevard Jean-XXIII, à Trois-Rivières-Ouest et ayant acquis sa notoriété en tant que centre d'arts martiaux, le Centre d'activités physiques et sportives Yoseikan Budo offre maintenant une gamme de services variée à l'intention de tous les membres de la famille. Tout à fait unique en son genre au Canada de par ses installations, le Centre Yoseikan Budo a su évoluer pour devenir un véritable centre familial, où chacun y trouvera des activités adaptées à son âge et aussi à ses aspirations personnelles.

Les installations Centre Yoseikan Budo permettent de regrouper sous un même toit une gamme impressionnante de services et d'activités. Ses installations comprennent notamment deux salles d'entraînement matelassées avec une structure de plancher flottant d'une superficie totale de 12 000 pieds carrés, une piscine intérieure avec bain-tourbillon, bain sauna, ambiance tropicale, vestiaires et douches.

INITIATION À L'EAU ET APPRENTISSAGE DE LA NATATION

Le Centre Yoseikan Budo est accessible aux enfants dès l'âge de 4 mois. En effet, les nouveau-nés peuvent participer avec

leurs parents au programme de natation qui est offert. Ce programme comporte plusieurs niveaux et vise à l'apprentissage de la natation dans un cadre supervisé et sécuritaire.

DÉVELOPPEMENT DE LA PSYCHOMOTRICITÉ

Seul fournisseur officiel dans la région, le Centre Yoseikan Budo offre le programme «Le Tour du Monde de Karibou™» qui vise le développement de la psychomotricité chez les enfants de 1 an à 4 ans. Dans une ambiance de plaisir et de musique, les enfants accompagnés de leurs parents sont initiés à différentes habiletés motrices et exercices spécifiques à leur groupe d'âge.

ARTS MARTIAUX ENFANTS YOSEIKAN BUDO

Dès l'âge de 4 ans, les enfants peuvent s'initier aux arts martiaux avec le Yoseikan Budo. Les enfants sont alors regroupés selon les groupes d'âge suivants, soit 4-5 ans, 6-8 ans, 9-12 ans, 13 ans et plus.

SERVICES AUX ADULTES

En plus des séances de baignades libres, le Centre Yoseikan Budo propose plusieurs programmes destinés aux adultes.

PROGRAMMES DE YOGA

Séances de power yoga et de yoga Vinyasa.

PROGRAMMES DE MISE EN FORME

Séances de groupe avec entraînement sur musique en circuit et par intervalles, mise en forme adaptée pour les personnes de 50 ans et plus, conditionnement physique en piscine (aquaforme, aquamaman et aqua-ainés).

ARTS MARTIAUX ET AUTODÉFENSE

La méthode enseignée au centre est le Yoseikan Budo, l'art martial des samouraïs. Celle-ci allie la tradition des arts martiaux à la modernité des sports de combat. Le Yoseikan Budo enseigne le combat debout, le combat au sol ainsi que le maniement des armes japonaises.

Notez que tous les programmes sont supervisés par des spécialistes certifiés et reconnus dans leur domaine.



Crédit photo: Isabelle Lévesque



Centre d'activités physiques familiales

Yoseikan Budo



JOURNÉES PORTES OUVERTES

les 25, 26 août et 1^{er} septembre, de 10 h à 16 h

NOUVEAUTÉ

- ▶ **YOGA VINYASA**
Synchronisation du mouvement sur la respiration
- ▶ **POWER YOGA DYNAMIQUE**
- ▶ **CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**
Service adapté pour 50 ans et +

- ▶ **CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT ET PAR INTERVALLES**
- ▶ **ARTS MARTIAUX ET AUTODÉFENSE**
pour hommes, femmes et enfants!
- ▶ **COURS DE NATATION** pour les enfants et conditionnement physique en piscine pour les adultes (aquaforme et aquamaman)
- ▶ **PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ**
pour les enfants de 1 à 4 ans «Le tour du monde de Karibou»



NOUVEL INSTRUCTEUR

Mario Ambrosini

- Ceinture noire 6^e Dan de Yoseikan Budo
- Professeur diplômé d'état
- Brevet d'éducateur et de préparateur sportif
- Expert mondial de Yoseikan Budo
- Ex-champion du monde
- Instructeur de yoga

7310, boulevard Jean-XXIII, Trois-Rivières
819 377-5600

www.yoseikanbudo.ca
info@yoseikanbudo.ca



ASSOCIATION RÉGIONALE DE TAEKWON-DO MAURICIE

MAÎTRISER L'ART DU TAEKWON-DO

Le taekwon-do est un art martial originaire de la Corée. Traduit littéralement, le tae (pied), kwon (main), do (voie), signifie l'art de se défendre avec les pieds et mains nues et la recherche de l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Le taekwon-do est différent des autres arts martiaux par l'emphase qu'il met sur la souplesse, la relaxation et sur l'utilisation de principes scientifiques pour la génération d'un maximum de puissance.

Cours pour enfants : ce cours incite à la discipline, sollicite la mémoire, la notion

de distance et d'équilibre. L'apprentissage des techniques de défense et de prévention développe la concentration, la confiance et l'estime de soi. Tous nos cours enfants sont également offerts parents-enfants.

Cours pour adultes : nous offrons des cours pour débutant, intermédiaire et avancé. Le taekwon-do est composé de mouvements de base, d'enchaînements prédéfinis de mouvements (formes), techniques spéciales (sauts), techniques de puissance (cassages), de combat et de techniques d'autodéfense.



Le taekwon-do permet également d'améliorer la confiance en soi, la concentration et de se libérer du stress, et d'exploiter de manière positive son énergie.

Mise en forme : inspiré des mouvements du taekwon-do et des autres arts martiaux, découvrez le plaisir de vous mettre en forme en côtoyant ces techniques. Le cours de mise en forme est une bonne activité cardio-vasculaire et raffermi les mollets, les cuisses, les fesses, les abdominaux ainsi que les épaules, les bras et la poitrine. La maîtrise des mouvements

vous apporte plus que de faire de l'exercice, mais également l'apprentissage des techniques de combat.

Autodéfense : ce cours vous permettra d'améliorer votre puissance, votre temps de réaction, l'agilité, la souplesse et l'équilibre, en plus d'être bénéfique pour la concentration et la maîtrise de soi. Vous apprendrez la position de protection, les distances de protection, des techniques de défense simples et efficaces. L'auteur du volume «J'apprends l'autodéfense», Pierre Laquerre vous livre les secrets.

Combat : le cours de combat est offert aux détenteurs de la ceinture jaune et plus. Vous apprendrez les techniques d'attaque, de défense, de contre-attaque, les déplacements et les tactiques et stratégies à utiliser.

Écoles membres :

- École Vision Trois-Rivières, Grand Maître Pierre Laquerre, Nicolas Normand, Maxine Noël, Antoine Lavallée Bolduc, Alexandre Sarazin
- Shawinigan, M. Martin Desaulniers
- Cap-de-la-Madeleine, École Val Marie, Monsieur Michel Montour
- École Beauséjour Saint-Grégoire, Mme Nancy Aubry
- École Ami-joie Saint-Etienne-des-Grès, M. Sylvain Bourque
- École Sainte-Geneviève Berthierville, Cédric Dubeau

Pour l'horaire détaillé, visitez notre site au www.atpl-itf.com dans la section Académie.

Taekwon-do ITF Trois-Rivières

Début de la session d'automne 2018 le 10 septembre



Cours offerts : enfant, parent/enfant, adulte, autodéfense, mise en forme, combat.



Profitez d'un essai gratuit
Contactez-nous :
GM Pierre Laquerre
819 370-6864

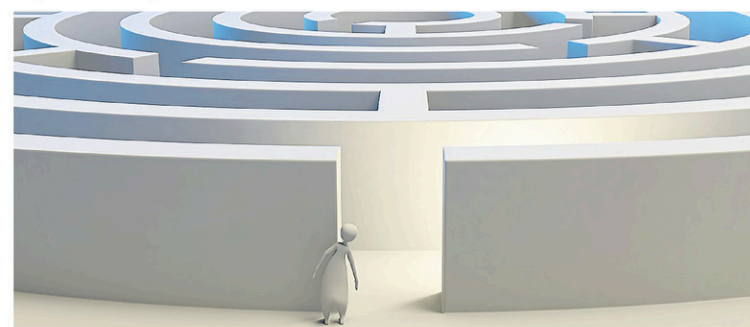
www.atpl-itf.com

STRATÉGIE CARRIÈRE

QUI EST LE CONSEILLER D'ORIENTATION (C.O.)?

Détenteur d'une maîtrise universitaire, le C.O. a reçu une formation axée sur la psychologie, le développement de la personnalité, de l'identité et des fonctions intellectuelles cognitives et affectives. Également, il est en mesure de faire le point sur la situation d'une personne à l'aide de l'évaluation de son fonctionnement psychologique, de ses ressources personnelles ainsi que des conditions de son milieu. Par ailleurs, il utilise des outils psychométriques et il pratique le counseling (relation d'aide) individuel et groupal. Le permis de l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec est obligatoire pour pratiquer.

Expert de la relation individu-travail-formation, il axe son travail sur la maximisation du potentiel des personnes, et



ce, dans le but d'assurer leur mieux-être tant personnel que professionnel. Le C.O. agit sur l'insertion socioprofessionnelle de l'individu, et ce, tout au long de sa vie.

En somme, l'environnement changeant, dans lequel nous évoluons, nous oblige à nous repositionner constamment et à redéfinir notre rôle dans la société. Ainsi,

le C.O. est en mesure de vous aider à travers ces repositionnements, et ce, à différentes étapes de votre vie.

Marianne Lefebvre, MA, c.o.
Stratégie Carrière
819-373-1726

Source : Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec

Stratégie ^{20 ans} Carrière

C'est NOUS... et c'est VOUS
depuis 20 ans!



ORIENTATION SCOLAIRE
ET PROFESSIONNELLE

SERVICE D'AIDE
À LA RECHERCHE D'EMPLOI

INTÉGRATION DES PERSONNES
IMMIGRANTES

SERVICE AUX ENTREPRISES

strategiecarriere.com
819 373-1726, poste 253



CONTENU PROMOTIONNEL

CPE PREMIER PAS

UN SERVICE DE GARDE QUI OFFRE LE PAPACUN !

Outre le service de garde éducatif, le CPE Premier Pas offre à La Tuque et à Trois-Rivières, le Programme d'Aide Préscolaire aux Autochtones dans les Communautés Urbaines et Nordiques (PAPACUN).

Le PAPACUN est une initiative financée par l'Agence de santé publique du Canada visant à intervenir de manière précoce auprès des enfants inuits, métis et des premières nations, ainsi que de leur famille vivant en milieu urbain et dans les grandes collectivités nordiques.



L'objectif premier de cette initiative consiste à démontrer que des stratégies d'intervention précoces, conçues et dirigées localement, peuvent aider les enfants autochtones à se bâtir une image positive d'eux-mêmes, leur donner une soif d'apprendre toute la vie durant et leur procurer des occasions de se réaliser pleinement.

Le PAPACUN de La Tuque et de Trois-Rivières fournit aux enfants autochtones une expérience préscolaire qui les prépare à fréquenter l'école.

Les parents sont encouragés à jouer, auprès de leur enfant, leur rôle de premier et de principal éducateur; on s'ouvre également à la sagesse des aînés.

Nos Centres PAPACUN de La Tuque et de Trois-Rivières accueillent des enfants d'âge préscolaire, le matin ou l'après-midi, dans un contexte préscolaire structuré. Un service de transport est offert dans un rayon de quelques kilomètres de chacune de ses installations.

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE LES ÉLANS DE TROIS-RIVIÈRES

LE PATINAGE DE VITESSE, UN SPORT À DÉCOUVRIR !

Le club de patinage de vitesse Les Élans de Trois-Rivières est présent dans le paysage sportif trifluvien depuis maintenant 30 ans! Plus de 200 patineurs, garçons et filles, prêts à repousser leurs limites y évoluent, tout en approfondissant les techniques du sport, où l'agilité, la vitesse et les sensations fortes sont au rendez-vous!

APPRENDRE À PATINER
TOUT EN S'AMUSANT !

Dès l'âge de 4 ans, les jeunes sont invités à fréquenter l'« École de base » pour apprendre à patiner avec des patins « réguliers » sur courtes lames. Ce programme permet aux enfants d'apprendre les rudiments du patinage dans un environnement sécuritaire et bien dirigé tout en développant leur confiance. Les membres peuvent compter sur une équipe d'entraîneurs et de moniteurs

compétents, qualifiés et dévoués.

Une fois les compétences de base acquises, le « groupe 4 » est offert pour vivre l'expérience d'un entraînement de patinage de vitesse sur des patins longues lames ou des courtes lames. Aucun autre prérequis n'est exigé, sinon le fervent désir d'apprendre à bien patiner et de vivre l'expérience du patinage de vitesse courte piste. De plus, il est toujours possible de louer de l'équipement à faible coût.

LE PATINAGE DE VITESSE,
UN SPORT À DÉCOUVRIR

Le CPVTR Les Élans peut compter sur les installations sportives et la glace olympique du Complexe Sportif Alphonse-Desjardins pour permettre aux quatre groupes d'entraînement d'évoluer et de performer.

Un programme « Sport-Études patinage de vitesse » est également disponible à l'Académie Les Estacades depuis 2011.

L'organisation vise à développer le plein potentiel des jeunes qui s'impliquent de façon récréative ou compétitive sur les circuits de courte et longue piste. Le CPVTR est fier de voir ses patineurs qui se distinguent et qui évoluent sur tous les réseaux de compétition tant sur la scène régionale, provinciale et nationale.

Si tu aimes la vitesse (jusqu'à 60 km/h pour les meilleurs au monde dans les sprints), les sensations fortes, les dépassements spectaculaires et les voyages en groupe, alors le patinage de vitesse est certainement un sport pour toi! Viens vivre le patinage de vitesse avec nous!



Pour
t'amuser
et
apprendre
à patiner!



Inscris-toi à notre école de patinage pour apprendre à patiner!

(patins récréatifs ou de hockey)
Du 15 septembre 2018 au 23 mars 2019 (au moins 20 séances)
Niveau débutant (4 ans et plus)

Pour découvrir le patinage de vitesse!

(6 ans et +)
Du 8 septembre 2018 au 23 mars 2019
• Groupe 4 (niveau débutant) : patins récréatifs ou patins de vitesse

Inscris-toi!

Dates d'inscription:
Les samedis 1^{er}, 8 et 15 septembre entre 8 h 30 et 11 h
au Complexe sportif Alphonse-Desjardins
ou sur le site Internet : www.cpvtr.com

Pour information :
Mélicca St-Jean, 819 533-3932 ou info@cpvtr.com



Le CPVTR Les Élans offre la location
des patins longues lames pour la saison.



**Le début des ateliers est prévu
pour le 10 septembre 2018.**

**Veillez prendre note
que la période d'inscription
pour les enfants de 2 à 5 ans
du Programme d'Aide Préscolaire
aux Autochtones est débutée
au CPE Premier Pas.**

**Tous les parents qui désirent inscrire leur enfant
pour ces ateliers sont invités à prendre rendez-vous au
Trois-Rivières 819 370-3343
La Tuque 819 523-3031**



REGROUPEMENT DES FEMMES DE CARRIÈRE DE LA MAURICIE

POUR RÉSEAUTER AUTREMENT

Le Regroupement des femmes de carrière de la Mauricie mise sur la **solidarité, l'entraide et l'ouverture** pour favoriser l'épanouissement des femmes menant de front carrière, vie familiale et personnelle, dans une société en pleine évolution.

Plus précisément, en 2018-2019, notre objectif est d'aider nos membres à acquérir et à développer leurs stratégies de réseautage, afin de leur permettre de s'ouvrir à de nouvelles opportunités d'affaires et d'accroître leur visibilité. Grâce à un réseautage efficace, nous voulons ainsi les aider à rayonner dans leur milieu.

LE RFCM :**POUR STIMULER VOTRE CARRIÈRE**

Les membres du RFCM se rencontrent mensuellement autour d'un souper pour discuter de leurs expériences professionnelles et pour mettre en valeur leurs produits et/ou services. Les conférences qui suivent le repas sont d'excellentes occasions permettant d'approfondir nos connaissances en matière de nouvelles technologies et de développement des affaires.

LE RFCM :**UNE ORGANISATION IMPLIQUÉE**

Notre conseil d'administration se compose de 10 bénévoles dynamiques qui assurent une saine gestion de l'organi-



Sur la photo, on retrouve les nouveaux membres du CA 2018-2019. De gauche à droite : Josée Francoeur, Carmen Poudrier, Stéphanie Paquet, Annick Delabays, Émilie Berthiaume, Maryse Gosselin, Cathie Pelletier, Geneviève Marchand, Judith Proulx. (Absente sur cette photo : Kathleen Bellerive)

sation et s'impliquent avec cœur pour faire du RFCM une organisation qui se distingue. Plusieurs membres offrent également leur précieux temps dans les différents comités et nous tenons à les remercier pour leur grand dévouement.

EN 2018, FAITES PARTIE DU MOUVEMENT!

Être membre du RFCM, c'est faire des rencontres qui nous enrichissent tant au plan personnel que professionnel. C'est aussi veiller au développement de notre carrière et de notre entreprise.

Pour toute information ou inscription :

- Visitez lerfcm.com
- Abonnez-vous à notre page Facebook
- Écrivez à Judith Proulx, directrice des relations publiques: relationniste@lerfcm.com

PÉRIODE D'INSCRIPTION

AVANT LE 1^{er} septembre

Favoriser l'épanouissement de la femme menant carrière, vie familiale et personnelle dans une société en pleine évolution.

Le RFCM toujours en tête!

Inscrivez-vous en ligne au www.lerfcm.com

COLLÈGE SHAWINIGAN

DÉCOUVRE TA PASSION!

DU SAVOIR ET DES GENS

Le Collège Shawinigan, c'est un établissement chaleureux et accueillant où la réussite et l'épanouissement de nos étudiants sont des priorités. Dans une ville en pleine effervescence, notre établissement se situe dans un environnement propice aux études, avec tous les avantages d'une grande ville, sans les inconvénients.

Nos 1200 étudiants ont la chance d'évoluer dans de petites cohortes permettant un enseignement individualisé et une grande disponibilité de nos enseignants et de nos intervenants.

Nous offrons 15 programmes de grande qualité qui communiquent à nos étudiants un important bagage de connaissances et de compétences favorisant leur passage à l'université ou leur intégration au marché du travail.

Ici, tous nos efforts convergent vers eux. Vers toi. Ici, on connaît ton nom!

SOIRÉE PORTES OUVERTES

Le Collège Shawinigan t'ouvre ses portes! Viens visiter ton futur cégep le mercredi 24 octobre de 18 h à 20 h. Tu pourras rencontrer des enseignants de tous les programmes d'études et des représentants des différents services qui se feront un plaisir de te renseigner sur les avantages d'étudier dans un cégep à taille humaine.

**ÉTUDIANT D'UN JOUR**

Tu hésites quant à ton choix de programme ou tu souhaites le confirmer? L'activité Étudiant d'un jour est pour toi. Cette formule te permettra de vivre une expérience type dans le programme que tu souhaites explorer et de valider ton intérêt afin de faire un choix éclairé.

Prends rendez-vous au **819-539-6401**, poste 2204.

VENEZ ENCOURAGER VOS ÉLECTRIKS

Pour leur cinquième saison, les Électriks en football promettent de nous en mettre plein la vue! L'équipe qui évolue en division 3 disputera quatre matchs au Complexe sportif de Shawinigan situé à l'École secondaire des Chutes aux dates suivantes :

- Samedi 8 septembre à 19 h
- Samedi 22 septembre à 13 h
- Samedi 13 octobre à 13 h
- Samedi 27 octobre à 13 h

La population est invitée à assister à ces rendez-vous festifs afin d'encourager notre équipe et de vivre la fièvre du football collégial!



SOIRÉES PORTES OUVERTES

**24 OCTOBRE 2018
30 JANVIER 2019
18 H À 20 H**

COLLEGESHAWINIGAN.CA |