



REPORTAGE PUBLICITAIRE

# Des suggestions pour débiter l'année du bon pied !



**uf ! Les fêtes sont enfin terminées ! Après la cohue du magasinage et la succession interminable de réceptions de famille, bien des gens ont hâte de retrouver leur petit train-train quotidien.**

Mais, alors que vous n'avez pas encore défilé le sapin ni terminé vos restes de dinde, il est déjà temps de penser à la façon dont vous occuperez vos temps libres en ce premier trimestre de l'année. Des rénovations ? Un cours de peinture ? Un abonnement dans un centre de conditionnement ?

Si vous n'avez pas encore pris vos résolutions du Nouvel An, vous risquez de vous laisser tenter par les nouvelles séries télévisées qu'on nous annonce déjà depuis plusieurs mois. Les réseaux de télé ont compris que cette période de transition est cruciale et ne ménagent pas les efforts pour faire de vous des téléspectateurs captifs. Voici donc quelques suggestions de choses à faire cet hiver pour éviter de devenir un « couch potatoe » :

## FAITES DE L'EXERCICE

C'est la façon la plus économique de se tenir occupé ! Si vous avez besoin d'un petit coup de pouce pour aller prendre l'air, achetez-vous un chien. Sans blague, une bonne paire de raquettes est tout ce dont vous avez besoin pour découvrir les joies du plein air. En hiver, les parcs et les pistes cyclables sont des endroits parfaits pour la pratique de la raquette.

Si vous préférez le confort intérieur, optez plutôt pour la natation, le badminton ou l'entraînement en salle. Consultez la programmation du service des loisirs de votre municipalité pour connaître l'horaire et les modalités d'inscription aux activités sportives de votre communauté.



## DÉCOUVREZ VOS TALENTS CACHÉS

Vous avez toujours rêvé de faire de la photographie, de jouer dans une pièce de théâtre ou d'apprendre une autre langue ? Il n'est jamais trop tard pour le faire ! Qui sait, peut-être avez-vous sans le savoir un don naturel pour le dessin ou la musique ?

Encore une fois, le service des loisirs de votre municipalité propose un vaste éventail d'activités culturelles à un coût très bas. D'autres organismes comme les institutions d'enseignement et certaines entreprises privées offrent aussi des cours à l'intention du grand public.

## JOIGNEZ-VOUS À UN GROUPE D'INTÉRÊT

Si vous avez déjà une passion, vous pouvez également échanger avec d'autres personnes qui partagent les mêmes intérêts que vous. Un club de philatélie, une association de vidéastes amateurs, un club de poésie, un cercle de lecture, un club d'astronomie, etc. Grâce à Internet, vous pouvez être en contact avec des gens de partout dans le monde qui se réunissent dans des groupes de discussion pour parler d'à peu près tout les sujets imaginables. Vous serez étonné de constater l'étendue des sujets.

## PRENEZ DES COURS DE PERFECTIONNEMENT

Le meilleur moyen d'obtenir de l'avancement au travail est d'acquies constamment de nouvelles connaissances. Le fait de maîtriser un logiciel, d'avoir des notions de base en comptabilité, en marketing ou en gestion, ou encore de parler couramment l'anglais sera peut-être le petit atout de plus qui fera que vous serez choisi pour une promotion. Bref, misez sur vous-même !

## ABONNEZ-VOUS AU THÉÂTRE

En plus de vous faire réaliser des économies importantes, l'abonnement au théâtre vous permet de découvrir de nouveaux auteurs remplis de talent et de revoir des grands classiques. Qui plus est, c'est une excellente façon d'appuyer la vie culturelle de votre ville. Des comédies hilarantes aux drames déchirants, les comédiens vous feront passer par toute la gamme des émotions.

## RÉNOVEZ !

Il n'y a rien de plus gratifiant que réaliser soi-même une pièce de la maison. Si vous n'avez pas vraiment de talent de bricoleur, vous pouvez commencer par repeindre votre chambre à coucher ou changer le couvre-planter de votre salon. Aménagez un espace bien à vous au sous-sol comme une salle de cinéma-maison, une salle de jeux ou une salle de conditionnement physique. Rien ne vous empêche de confier certains travaux à un professionnel tel un plâtrier, un menuisier ou un électricien.



# L'École de formation M.K.O. : un enseignement d'excellence et d'innovation

## UNE FORMATION D'EXCELLENCE DEPUIS PLUS DE 20 ANS

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

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

## MASSOTHÉRAPEUTE, UNE CARRIÈRE D'AVENIR

Vous êtes une personne indépendante, avec un côté entrepreneur? L'École de formation M.K.O. vous donnera tous les outils nécessaires à la réalisation de vous-même dans le domaine des soins de Massothérapie, Kinésithérapie et Orthothérapie. Les possibilités de milieu de travail sont très grandes: clinique privée, foyer pour personnes âgées, pour personnes handicapées, milieu sportif, milieu hospitalier, etc.

## BEAUCOUP PLUS QUE LA DÉTENTE

L'École de formation M.K.O. offre un programme de Massothérapie varié et complet :

- de détente
- de traitement de la cellulite
- thérapeutique
- pour femmes enceintes
- sportif
- et beaucoup plus !

## HORAIRES FLEXIBLES

### Temps partiel

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

### Demi temps plein

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

### Temps plein

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

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

## 3 ADRESSES POUR MIEUX VOUS SERVIR

Que ce soit en Mauricie, dans la grande région de Québec ou du Saguenay, vous trouverez les

professionnels de l'École qui dispensent la même qualité d'enseignement et la philosophie M.K.O.

## PRATIQUE ET FORMATION CONTINUE

Les professionnels de l'École de formation M.K.O. portent une attention très particulière à la pratique. Les cours se composent d'une solide théorie appuyée par de multiples heures d'apprentissage pratique.

L'École de formation M.K.O. vous assure un soutien et de judicieux conseils qui vous permettront d'être bien préparé pour le marché du travail ou encore pour votre nouvelle carrière. Aussi, parce que nous visons toujours l'excellence, des programmes de perfectionnement et de formation continue sont offerts.

## SOIRÉE D'INFORMATION

Venez nous rencontrer pour en connaître davantage.

La prochaine soirée se tiendra :

Le mardi 10 janvier à 19h

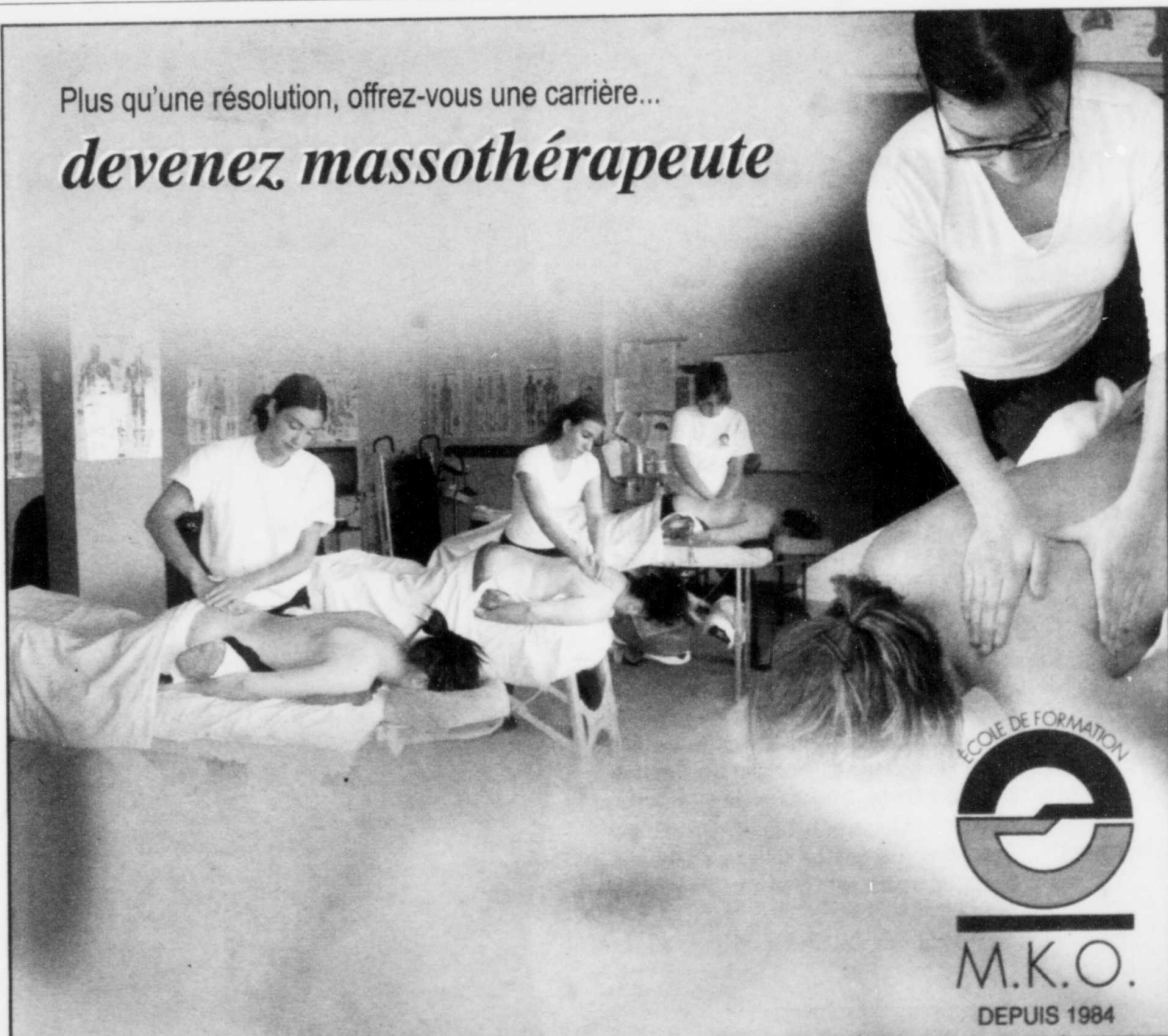
Au 2336, chemin Sainte-Foy, Sainte-Foy

Réservation et information : 659-5553

[www.massomko.com](http://www.massomko.com)

Plus qu'une résolution, offrez-vous une carrière...

## devenez massothérapeute



École  
de formation  
professionnelle  
en

MASSOTHÉRAPIE  
KINÉSITHÉRAPIE  
ORTHOTHÉRAPIE

### Soirée d'information

Mardi, 10 janvier, 19h

2336, chemin Sainte-Foy, Sainte-Foy  
(tout près de l'université)

ou appelez-nous  
pour une rencontre individuelle: 659-5553

- Leader depuis 20 ans; au-delà de 2000 gradués
- Formations continues
- Enseignants professionnels qualifiés

Sessions d'hiver et printemps : **inscription maintenant !**

- Traitement par un professionnel  
massage thérapeutique, de détente et  
soin de Kiné-Orthothérapie
- Soin à seulement 45\$
- Reçu d'assurance disponible

Clinique  
professionnelle M.K.O.

Tél.: (418) 659.5553 800.888.3811

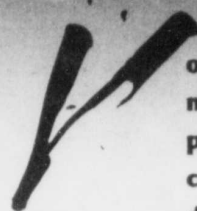
[www.massomko.com](http://www.massomko.com)

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

REPORTAGE PUBLICITAIRE

# Au Collège d'Études Ostéopathiques de Québec

## L'art de prendre sa formation...et son avenir en mains



**Vous manifestez de l'intérêt pour les approches naturelles en santé? Vous voulez pratiquer une profession en plein essor tout en faisant beaucoup de bien à vos semblables? Le Collège d'Études Ostéopathiques de Québec (CEO) vous propose une formation sur mesure pour atteindre vos objectifs personnels et professionnels.**



«L'ostéopathie est une médecine naturelle qui vise à rétablir les fonctions de l'organisme en traitant les causes des douleurs et des troubles fonctionnels. L'ostéopathe utilise ses connaissances et la finesse de sa palpation pour déceler la position, la mobilité et la qualité des tissus. Chaque patient est

évalué et traité dans sa globalité», explique Richard D'Anjou, directeur de l'établissement fondé en 1996.

### DEUX PROGRAMMES D'ÉTUDES À TEMPS PARTIEL

Le CEO de Québec offre deux programmes d'études à temps partiel aux étudiants. Destiné aux titulaires d'un diplôme universitaire de premier cycle dans le domaine de la santé, le Programme de formation en ostéopathie vise à assurer une formation complète dans les différents champs d'activité de cette discipline. «Ce programme s'échelonne sur une durée de cinq ans et il comprend annuellement six séminaires d'une durée de quatre à cinq jours ainsi qu'une journée de formation clinique. Il importe de souligner que les étudiants peuvent concilier leur travail et leurs études pendant toute la durée du programme», poursuit Richard D'Anjou.

Le CEO de Québec offre aussi le Programme d'études complémentaires en sciences de base de la santé. D'une durée de deux ans, cette formation à temps partiel s'adresse aux titulaires d'un diplôme d'études collégiales ou d'un baccalauréat dans certaines disciplines reliées à la santé. «Ce programme est, en fait, un préalable aux études ostéopathiques», précise le directeur du CEO.

### UN ENVIRONNEMENT POUR RÉUSSIR

En plus d'une formation de pointe, le CEO de Québec mise sur un personnel qualifié et une infrastructure moderne et complète. Bibliothèque, vidéothèque, secrétariat, salles de pratique et de formation continue constituent autant de ressources qui contribuent à la réussite. «Chaque étudiant peut aussi suivre des cours dans nos centres affiliés au Québec, au Canada ou en Europe».

### OUVRIR DE NOUVEAUX HORIZONS

Depuis sa fondation, le CEO de Québec a formé des dizaines d'ostéopathes qui oeuvrent aux quatre coins de la province. «Les soins ostéopathiques sont très appréciés par la population et la demande est en croissance. Les perspectives d'emploi s'avèrent très prometteuses pour les futurs diplômés».

Membre d'un important réseau de collèges, le CEO de Québec vous ouvre de nouveaux horizons personnels et professionnels en 2006. Pour plus d'information, communiquez au (418) 877-9446 ou visitez le [www.osteopathie-canada.ca](http://www.osteopathie-canada.ca) et prenez votre formation et votre avenir en mains!

## Collège d'Études Ostéopathiques

### À la hauteur de vos attentes

Le Collège d'Études Ostéopathiques de Montréal (C.E.O.) et de Québec (C.E.O.Q) offrent depuis plus de vingt ans une formation de qualité en ostéopathie. Avec ses programmes exclusifs, une formation au Collège d'Études Ostéopathiques vous ouvre les portes d'une carrière passionnante.

#### Nos programmes

- Études en ostéopathie pour professionnels de la santé menant au diplôme en ostéopathie (D.O.)
- Programme complémentaire en sciences de bases de la santé
- Baccalauréat en Sciences de l'Ostéopathie accrédité par l'Université de Wales, Royaume-Uni (offert uniquement au C.E.O. Montréal)

#### Rayonnement international

Membre de l'association OSEAN (Osteopathic European Academic Network), le C.E.O. jouit d'une réputation internationale qui permet à ses membres de participer à plusieurs rencontres et formations telles les symposiums et cours post-gradués au Canada, en Europe et aux États-Unis.

#### La vie au Collège

Avec ses multiples centres d'enseignement, bibliothèque, vidéothèque, salles de pratique et formation continue, le Collège d'Études Ostéopathiques vous offre un environnement qui favorise l'apprentissage et développe votre savoir-faire faisant de vous des professionnels compétents et hautement recherchés.

Pour plus de renseignements sur les programmes d'études et l'admission à l'automne 2006, communiquez avec nous dès maintenant.

#### Collège d'Études Ostéopathiques de Montréal

7255, rue Alexandra, bureau 202  
Montréal (Québec) H2R 2Y9  
Tél.: (514) 342-2816  
Télé.: (514) 731-7214  
Courriel: [info@ceo.qc.com](mailto:info@ceo.qc.com)

#### Collège d'Études Ostéopathiques de Québec

5055, boulevard Hamel, bureau 131  
Québec (Québec) G2E 2G6  
Sans frais: 1-800-263-2816  
Tél.: (418) 877-9446  
Télé.: (514) 731-7214  
Courriel: [ceoq@globetrotter.net](mailto:ceoq@globetrotter.net)

Collège d'Études Ostéopathiques - Montréal  
Collège d'Études Ostéopathiques - Québec  
Canadian College of Osteopathy - Toronto  
Collège d'Études Ostéopathiques - Vancouver  
Canadian College of Osteopathy - Halifax  
Deutsches Osteopathy Kolleg - Allemagne  
Swiss International College of Osteopathy - Suisse  
Osterreichisches Osteopathy Kolleg - Autriche

Visitez notre site Internet  
[www.ceo.qc.com](http://www.ceo.qc.com)

### L'ostéopathie

#### Une discipline recherchée

L'ostéopathie est une discipline de la santé qui a pour objectif de rétablir les fonctions de l'organisme en traitant les causes des troubles et des douleurs.

L'ostéopathie utilise la qualité et la finesse de sa palpation pour évaluer et traiter les patients. Sa polyvalence lui permet d'aider les gens de tous les âges et conditions physiques.

Vu le besoin croissant de professionnels de la santé qualifiés, les ostéopathes jouissent d'intéressantes perspectives de carrière dans des milieux multidisciplinaires.

#### Vous avez...

- de l'intérêt pour les approches naturelles en santé
- la volonté de soulager souffrances et handicaps
- le désir de pratiquer une profession passionnante, motivante et en plein essor

L'ostéopathie est peut-être la carrière que vous recherchez.

#### Venez nous rencontrer:

##### À Montréal

Le lundi 30 janvier et le lundi 20 février 2006 de 19h à 21h  
au 7400, boul. St-Laurent, Montréal (Québec)  
Réservation: (514) 342-2816

##### À Québec

Prenez rendez-vous en tout temps  
Réservation: (418) 877-9446

# CLUB AVANTAGE MULTI-SPORTS :

## TOUT SOUS UN MÊME TOIT!

Collaboration spéciale - Julie Houle, chroniqueuse radio et télé

Janvier arrive toujours avec son lot de belles résolutions pour la nouvelle année. Tous semblent déterminés à se remettre en forme ou à perdre enfin les kilos superflus. Malgré une motivation culminante au départ, la plupart des gens vont très rapidement perdre de vue leurs objectifs santé et reprendre leurs vieilles habitudes bien avant l'arrivée du printemps, à moins de choisir le bon centre sportif.

Avant de m'abonner au Club Advantage Multi-Sports, je m'y suis d'abord rendue pour un lunch en compagnie d'amis. J'y ai dégusté un succulent sauté Thaï et j'ai pu, du même coup, avoir une idée générale de l'ambiance qui règne au Club. Convivial, simple et sans prétention, avec un petit quelque chose de plus qui fait toute la différence, l'atmosphère m'a séduite. L'espace est sans aucun doute une qualité remarquable du Club Advantage. C'est vaste, beau et stimulant. On ne se sent pas coincé; tout est là, le personnel est accueillant et professionnel, même la déco des vestiaires est peaufinée. Rien n'est laissé au hasard, au plus grand plaisir des membres.

### LA RÈGLE D'OR : LA VARIÉTÉ DES ACTIVITÉS DANS UN ENVIRONNEMENT STIMULANT

Afin de persévérer dans un plan de mise en forme, il faut choisir un endroit agréable qui rejoint nos attentes et s'adonner à des activités qui nous procurent du plaisir. Nous avons

de moins en moins de temps libre et de plus en plus de responsabilités, raison de plus pour choisir un centre sportif où nous pourrions bénéficier, en plus des installations sportives, de services complémentaires. Le Club propose à ses membres les services d'une nutritionniste, une garderie, un restaurant, un bar, une salle de conférences et une boutique, en plus d'une vaste gamme d'activités. Le plateau cardio-musculaire est spacieux avec une surface de quelque 10 000 pi ca et très aéré, avec des plafonds de 25 pi de hauteur. Les appareils sont reliés à un système audiovisuel high-tech permettant aux membres de syntoniser l'émission de leur choix, que ce soit à la radio, à la télé, sur CD ou sur DVD.

### LA MOTIVATION EN GROUPE

Les séances de groupes sont des méthodes d'entraînement efficaces. Le fait d'être regroupé et supervisé par un entraîneur dynamique permet de bénéficier d'un effet stimulant. On propose également le « Gang-fitness ». Il suffit de se regrouper entre amis, collègues ou membres d'une famille et prendre rendez-vous pour une séance avec entraîneur. C'est une variante à l'entraînement privé, pratiquée entre amis, dans un environnement motivant et professionnel. C'est se garantir une mise en forme doublée d'une partie de plaisir.

### AVANTAGE-MINCEUR 8 SEMAINES ET PROGRAMMES SPÉCIAUX

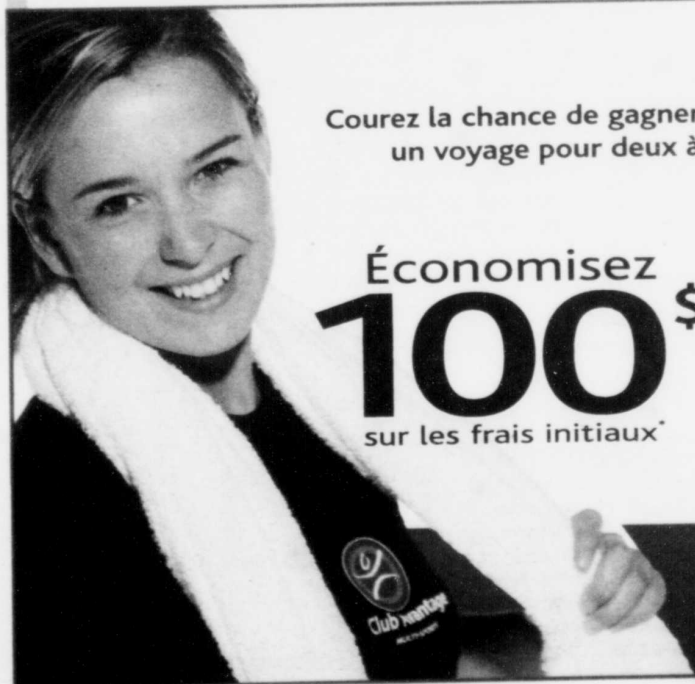
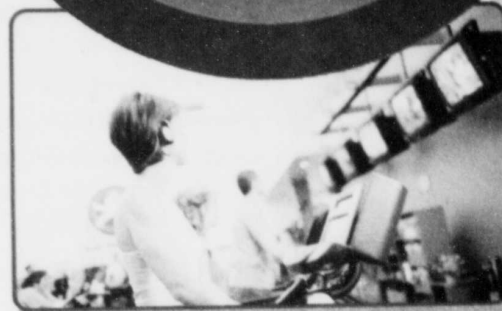
Un plan minceur est proposé à ceux qui souhaitent débiter leur entraînement par une perte de poids. Du côté des programmes spécialisés, le cours postnatal répond à mer-

veille aux besoins de la nouvelle maman et fait intéressant, il est permis d'y amener le poupon. Le cours *Grossesse top forme* est également disponible pour la future maman. Si l'agenda est trop chargé, l'*Express-fitness* est l'idéal: 30 minutes d'activités à haute intensité pour un maximum de bénéfices en un minimum de temps. En saison, les sessions *Ski-bootcamp* et *Bikini-bootcamp* sont toujours aussi populaires. Quant à l'entraînement privé, c'est une méthode infaillible contre la démotivation. Le service est abordable mais pour ceux qui veulent diminuer le coût, il est proposé de se regrouper avec un ou quelques amis pour s'offrir un entraîneur privé « à frais partagés ».

### SPORTS DE FRAPPE - TENNIS, BADMINTON ET GOLF

Les douze terrains de tennis intérieurs et l'École Jacques Hérisset font la renommée de l'établissement depuis plus de 25 ans. Quatre terrains de badminton sont également à la disposition des membres. Il est à noter que les abonnements en conditionnement physique incluent automatiquement le badminton. Finalement, pour les mordus du golf, l'École Golf Pré-Saison permet de maintenir la forme pendant les longs mois d'hiver.

Pour plus de renseignements, vous pouvez visiter le site [www.clubavantage.ca](http://www.clubavantage.ca), vous rendre sur place au 1080, rue Bouvier à Québec ou appeler au 627-3343.



Courez la chance de gagner un voyage pour deux à

Économisez **100** \$ sur les frais initiaux\*

## Cayo Largo\*

**Nouveautés :** Programme Advantage-Minceur, Pilates, Smart Bells®, Express Fitness et Spynergy Spinning.

**Aussi :** Entraînement privé ou semi-privé, tennis, badminton, golf, Step Reebok®, Bosu®, Power Yoga et cours postnatal. Cours d'initiation et essais gratuits disponibles sur demande. Restaurant, bar, garderie, boutique et salle de conférences. Tarifs préférentiels pour les moins de 30 ans et sur les abonnements familiaux.

\* Pour un temps limité. Règlements complets disponibles sur demande.

Voyages **Paradis**

VACANCES **transat**

1080, rue Bouvier, Québec  
(418) 627-3343



**Club  
Avantage**

MULTI-SPORTS

Ici... j'm'amuse !

**ESSAI GRATUIT**

valide jusqu'au 31/01/06  
sur rendez-vous seulement

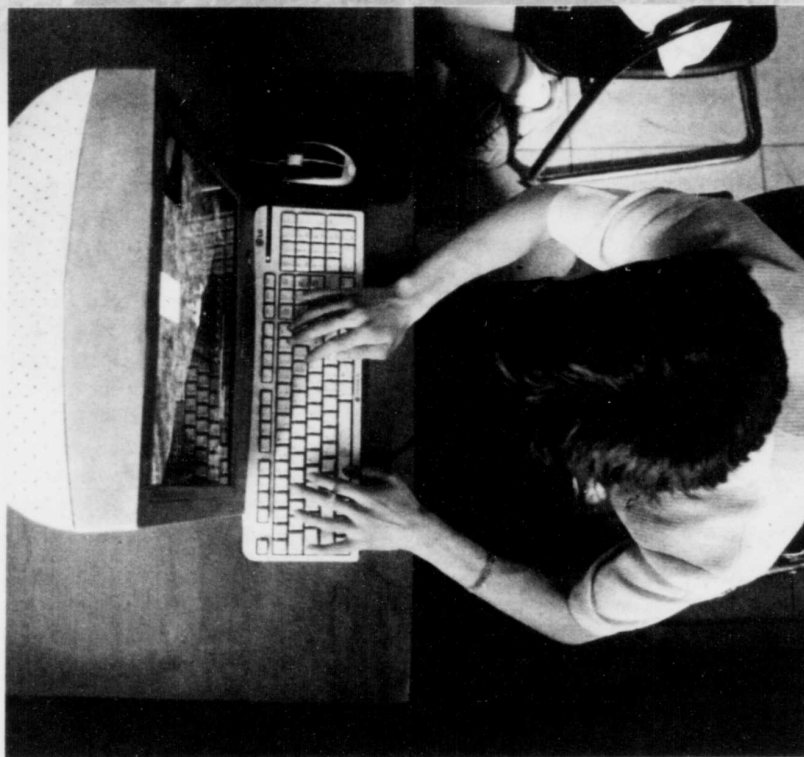
REPORTAGE PUBLICITAIRE

# Vos enfants sont-ils à l'abri des cyberprédateurs ?

Les chiffres fournis par le site [www.internet101.ca](http://www.internet101.ca) font peur. Près de 30% des enfants de 9 ans naviguent seuls dans Internet en tout temps. Plus de 56% des jeunes utilisent la messagerie instantanée et, dans la majorité des cas, leurs parents l'ignorent. Chez les 11 et 12 ans, un enfant sur cinq a déclaré avoir reçu un courriel qui l'a effrayé ou bouleversé. Seulement 20% de ceux-ci l'ont mentionné à un adulte. Or, un cas de cyberharcèlement sur cinq dégénère en harcèlement réel.

Ces statistiques pour le moins troublantes montrent la grande vulnérabilité des jeunes face aux cyberprédateurs, mais aussi le peu de méfiance des parents par rapport à une situation qui se passe à l'intérieur de leur propre maison. Au début de 2004, un policier de la région d'Ottawa a découvert un site Web local où les adolescents affichaient de l'information personnelle ainsi que des photos explicites d'eux-mêmes. Craignant que ce site expose les adolescents à des prédateurs en ligne, ce policier s'est adressé aux services de police locaux, ce qui a mené à la naissance d'Internet 101.

Ce site renferme des outils pour les jeunes, les médias, les éducateurs et les parents. Ces derniers



peuvent notamment apprendre les termes de jargon utilisés pour le clavardage afin de comprendre les messages que reçoivent leurs enfants.

## VOUS NET PAS SEULS

Dans les régions de Québec et Chaudière-Appalaches, cinq policiers viennent de lancer un programme de sensibilisation similaire intitulé «Vous NET pas seuls». Au cours d'une entrevue accordée à Martine Rioux de l'agence de presse pédagogique l'Infobourg, Josée Laflamme, porte-parole de la Sûreté du Québec, déplore le fait que de nombreuses jeunes

filles tiennent littéralement leur journal intime dans Internet. «Dans leurs pages personnelles, elles n'hésitent pas à divulguer leur âge, leur nom, leurs mensurations. Elles donnent même l'adresse de leurs copines.»

Les responsables du programme espèrent

rejoindre plus de 12 000 jeunes et leurs parents au cours des prochains mois. L'objectif est de sensibiliser les adolescents à la nécessité de préserver leur identité personnelle des prédateurs sexuels, fraudeurs, trafiquants de drogues, membres de gang de rue et autres criminels pour qui ils constituent des proies faciles.

## WEB AVERTI

Le site [www.webaverti.ca](http://www.webaverti.ca) met en garde les jeunes internautes et leurs parents contre les nombreux dangers associés au réseau Internet. Invasion de la vie privée, cyberintimidation, pornographie, contenus violents ou haineux, jeux de hasard et cyberdépendance sont quelques-uns des problèmes abordés le plus sérieusement du monde.

Une section importante est consacrée aux prédateurs de l'Internet. On y apprend, entre autres, que ce sont les jeunes adolescents qui intéressent le plus les prédateurs et qui tombent le plus souvent dans leurs pièges. «C'est l'âge, en effet, où l'on commence à découvrir la sexualité et à vouloir échapper à la surveillance des parents pour se faire des relations hors du cercle familial. Trop confiants dans l'anonymat apparent d'Internet, les jeunes adolescents prennent souvent des risques dont ils ne comprennent pas réellement la portée.»

## QUE FAIRE QUAND VOTRE ENFANT EST HARCELÉ PAR UN PRÉDATEUR ?

Voici ce que recommande le site Web averti :

- Contactez immédiatement la police locale si un internaute envoie à votre enfant des images à contenu sexuel explicite ou lui fait des propositions à caractère sexuel. Vous pouvez également alerter Cyberaide à [www.cyberaide.ca](http://www.cyberaide.ca).
- Vérifiez la présence dans votre ordinateur de fichiers pornographiques et autres formes de communications à caractère sexuel. C'est souvent un bon indice.
- Surveillez tous les types de communications sur Internet auxquels un jeune a accès : bavardoirs, messageries instantanées, courriels. Les prédateurs sur Internet recrutent presque toujours leurs victimes dans les bavardoirs et continuent ensuite la relation par courriel.

**Formation spécialisée en Secrétariat dentaire**

[www.fgps-inc.com](http://www.fgps-inc.com)

Formation spécialisée dans le domaine de la dentisterie offerte dans différentes régions du Québec:  
**MONTRÉAL • LAVAL • LONGUEUIL • QUÉBEC**

Session hiver 2006 : débutant le 21 janvier 2006  
Inscription : du 4 au 20 janvier 2006

**FORMATION PRO SANTÉ M.R. INC.**  
**INSCRIPTION : 1 877 577-8080**

1706403

**DEVENEZ TECHNICIEN**

**DIPLOME D'ÉTUDES PROFESSIONNELLES**

Soudage-Montage	.....(D.E.P.-5195)
Dessin industriel	.....(D.E.P.-5225)
Électronique: Audio-Vidéo	.....(D.E.P.-5271)
Mécanique automobile	.....(D.E.P.-5192)
Électricité de construction (nouveau programme)	.....(D.E.P.-1430)

• Possibilité de prêts et bourses • Aide au placement • Stage en entreprise

**AVIRON QUÉBEC COLLEGE TECHNIQUE**  
270, boul. Charest Est  
Québec, Qc., G1K 3H1  
(418) 529-1321  
1 800 663-1321

Permis du MEQ 022501

**TAP... ETC.**  
Atelier de danse  
Adultes et enfants

**Inscriptions :**  
**Le 7 janvier 2006**  
De 10h à 15h - Plaza Laval

**Tap et gigue**  
**Danse irlandaise**  
**Jazz et mise en forme**  
**659-3330**

[www3.sympatico.ca/nouvelle.epoque](http://www3.sympatico.ca/nouvelle.epoque)

**PLAZA LAVAL**  
**2750, ch. Sainte-Foy**  
**Tap.etc@sympatico.ca**  
**www.4186593330.pj.ca**

1706424

**APPEAL** est un organisme à but non lucratif qui permet aux francophones de perfectionner leur anglais lors de rencontres hebdomadaires avec des anglophones ou par l'entremise d'activités de toutes sortes. La session d'hiver commencera le **13 février** prochain. Des soirées d'information, d'évaluation (obligatoire) et d'inscription auront lieu les **24 et 25 janvier 2006.**

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



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

Pour plus de renseignements ou pour prendre rendez-vous, composer le **659-7616** ou par courriel :

[info@appealquebec.org](mailto:info@appealquebec.org)

1706441

# Finir mon Cégep à distance, j'y pense...



Il existe plusieurs raisons pour lesquelles on peut avoir abandonné ses études collégiales : une grossesse, un voyage qui s'est éternisé ou simplement l'urgence de travailler après le secondaire en sont quelques exemples.

Avec les années, rien ne vous empêche de changer d'idée ou même de carrière. En effet, il n'est jamais trop tard pour bien faire ! Voici ce que les 132 finissants de l'année 2005 du Cégep@distance peuvent déclarer fièrement. De plus, le Cégep@distance offre une formation de qualité qui est reconnue par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

## LE CÉGEP@DISTANCE, UNE FORMULE SOUPLE

Au printemps 2006, le Cégep@distance fêtera ses 15 ans d'existence. Il doit ce succès principalement aux nombreuses commodités que ce type d'études offre et le plus grand de ses avantages est sans doute sa souplesse. C'est d'ailleurs souvent pour cette grande liberté que les étudiants choisissent la méthode à distance. Pour la nouvelle maman, étudier quand bébé dort permet de garder une belle qualité de vie et d'économiser les coûts d'une gardienne. Pour le grand voyageur, c'est faire le tour du monde et ne rien manquer de son cégep. La liberté d'horaire et de lieu, pour les étudiants de l'École sports-études, c'est aussi la formule idéale.



## REVENIR AUX ÉTUDES, C'EST GAGNANT !

Vous pouvez commencer à tout moment durant l'année et vous avez six mois pour compléter le cours auquel vous êtes inscrit. Vous n'êtes pas seul car malgré la distance, toute une équipe de ressources, les mêmes que dans les autres cégeps, est derrière vous. Mme Diane Baillie, aide pédagogique pour le Cégep@distance a participé à bien des histoires de réussites scolaires. « L'autre jour, dit-elle, j'ai eu des nouvelles d'une étudiante que j'avais épaulée à son retour aux études. Elle m'a annoncé qu'elle termine présentement sa maîtrise dans une matière qu'elle a apprivoisée au cours de son passage parmi nous. Il semble que le Cégep@distance lui a donné l'envie de poursuivre plus loin dans cette voie. Quel bonheur pour moi de participer à ces succès ! »

## QUALITÉS NÉCESSAIRES POUR RÉUSSIR :

Mais comment savoir si ce type d'études correspond à votre personnalité? Bien que vous bénéficiez d'un tuteur, de l'appui des aides pédagogiques par téléphone et de nombreuses ressources Internet, vous restez tout de même l'artisan de votre succès. Ainsi, vous devrez être assidu, organisé et discipliné. Le truc c'est de se réserver des périodes d'études et de s'y tenir. À l'abri d'un cadre compétitif, dans la tranquillité de votre foyer et surtout à votre rythme : offrez-vous la fierté de devenir l'un des prochains finissants du Cégep@distance. Il suffit de téléphoner au : 1-800-665-6400

## Élargissez vos horizons

avec la formation à distance !



DEC, AEC,  
cours de langue...  
Inscription en tout temps.

Consultez notre site web  
cegepadistance.ca  
ou demandez notre  
Guide de choix de cours.

(514) 864-6464, poste 85  
800 665-6400, poste 85



REPORTAGE PUBLICITAIRE

## Allô prof célèbre ses 10 ans



**n 1992, le premier Plan national pour favoriser la réussite éducative, mieux connu sous le nom de Plan Pagé, recommandait la mise en place urgente d'outils pour l'aide aux devoirs et aux leçons afin de lutter contre le grave problème du décrochage scolaire. Quelques années plus tard, Allô prof débutait ses activités en lançant sa ligne téléphonique.**

Depuis, les enseignants d'Allô prof ont traité plus de 400 000 demandes d'aide pour les travaux scolaires. L'équipe compte actuellement plus de 40 enseignants dans toutes les matières, dont 20 sont en poste chaque soir. Ils répondent à près de 1500 questions par semaine!

Dix ans après sa création, Allô prof est devenu un centre d'aide et de référence interactif à la fine pointe de la technologie Internet, tandis que le service téléphonique ne représente que 35% des demandes reçues. «On remarque une tendance des élèves à délaisser graduellement le téléphone au profit de nos services Internet. Une tendance qu'Allô prof s'engage à suivre en améliorant constamment les services d'aide aux devoirs disponibles sur son site Internet», peut-on lire dans le Rapport annuel 2003-2004 de l'organisme.



### DEUX NOUVEAUX SERVICES EN LIGNE

C'est dans cette optique qu'ont été lancés, l'automne dernier, deux nouveaux services d'aide aux devoirs par Internet grâce à une contribution financière de 300 000 \$ de Bell Canada. Les Forums Allô prof sont des groupes d'entraide, où les élèves des niveaux primaire et secondaire peuvent poser des questions à d'autres jeunes, tout en ayant l'occasion de répondre aux interrogations de leurs pairs. Le tout est évidemment supervisé par une équipe d'enseignants. Plus de 1000 interventions ont été effectuées au cours des deux premiers mois d'opération.

L'autre service, appelé les Cyberclasses, est en fait un clavardage privé comportant un tableau noir pour les explications interactives. L'élève peut consulter gratuitement un enseignant en ligne du lundi au jeudi de 17h à 20h pour obtenir des réponses à ses questions. Fonctionnant avec la technologie du portail Édu-groupe de la Société GRICS, qui compte la plus importante concentration de spécialistes en technologies de l'information dans le domaine de l'éducation en Amérique du Nord, les Cyberclasses permettent même des échanges vocaux entre l'élève et l'enseignant.

Allô prof estime que ces deux nouveaux services gratuits permettront d'aider quelque 30 000 élèves de plus par année. Ils s'ajoutent à ceux déjà en place, soit la Bibliothèque virtuelle, un lieu où les élèves du primaire et du secondaire retrouvent de tout sur le français et les mathéma-

tiques grâce une banque plus de 1300 explications dynamiques et 2700 sites de référence, ainsi que le courriel, qui leur permet d'obtenir une réponse à leur question dans un délai de 24 h.

En fait, Allô Prof n'aide pas que les élèves en difficulté. Les parents peuvent également bénéficier des innombrables ressources de la Bibliothèque virtuelle pour aider leurs enfants à faire leurs devoirs.

Tous les services d'Allô prof sont regroupés à la même adresse : [www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca).



## Vous désirez élargir vos horizons?

Aux Ateliers de langues, vous obtiendrez...

### vosre passeport pour le monde!

Prenez plaisir à apprendre l'anglais, l'italien, l'espagnol, le français ou l'allemand...

Profitez de l'expertise Garnier, nos Ateliers de langues vous offrent un éventail de possibilités :

- Une évaluation précise de votre niveau linguistique
- Une approche individualisée
- Des formateurs enseignant leur langue maternelle
- Des ateliers adaptés à vos besoins personnels et professionnels
- Des cours privés ou en petits groupes (anglais et autres langues secondes)

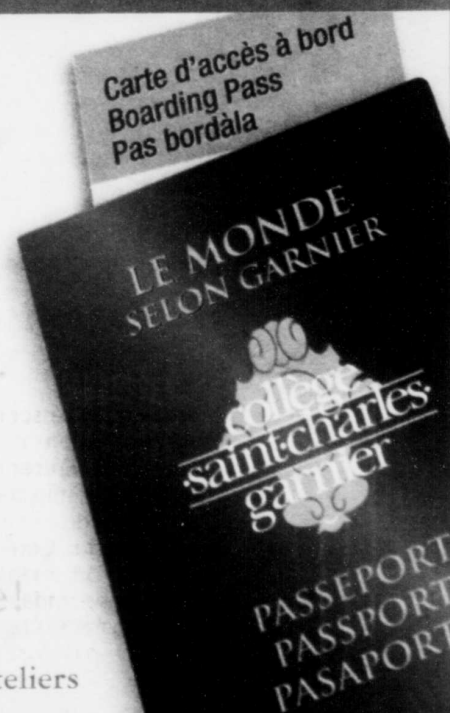
Les Ateliers de langues et de formation continue  
1150, boul. René-Lévesque O., Québec  
[ateliers@collegarnier.qc.ca](mailto:ateliers@collegarnier.qc.ca)

681-0107 poste 305

Réservez votre place!

PROCHAIN DÉPART : JANVIER 2006

[www.collegarnier.qc.ca/ateliers](http://www.collegarnier.qc.ca/ateliers)



# La malbouffe doit disparaître des écoles

**L**es poutines, les hot-dogs, les hamburgers, les croustilles et autres aliments riches en gras pourraient bientôt être interdits dans les cafétérias des écoles du Québec. Suivant les traces de l'Ontario, de la Colombie-Britannique et du Nouveau-Brunswick, le gouvernement du Québec s'apprête à déposer une politique en matière d'alimentation dans les écoles.

Voilà plus de deux ans que les jeunes libéraux du Québec proposent d'interdire la vente d'aliments ne respectant pas le guide alimentaire canadien à l'intérieur des établissements d'enseignement de niveau primaire et secondaire. Un récent sondage CROP publié dans *La Presse* montre que cette idée recueille la faveur populaire. En effet, près des trois quarts des Québécois veulent que les frites, les boissons gazeuses et les sucreries soient interdites des écoles. Environ 80% des 1006 répondants interrogés du 17 au 26 novembre 2005 accepteraient même de payer pour que cette réforme soit mise en vigueur.

assez de légumes ou de produits laitiers, la moitié étaient trop gras et le tiers, trop salés. Bref, deux menus sur trois n'étaient pas équilibrés. »

Selon Mme O'Gleman, la malbouffe nuit également au rendement scolaire des élèves. « Un repas trop gras est plus long à digérer. L'énergie sert à la digestion plutôt qu'à bouger ou à penser. À l'inverse, lorsqu'il y a beaucoup de sucres raffinés, la personne est comblée sur le coup, mais c'est une énergie qui disparaît rapidement. Une heure plus tard, le jeune aura encore faim. Le comble, c'est un repas gras et sucré. »

S'il décide d'aller de l'avant avec sa nouvelle politique alimentaire, le gouvernement du Québec bénéficiera d'un appui de taille. En septembre dernier, la Fondation Lucie et André Chagnon a dit être disposée à verser une somme globale de 400 millions de dollars pour les dix prochaines années afin de financer un programme visant à encourager les jeunes à adopter de saines habitudes alimentaires et à consacrer plus de leur temps à l'activité physique. Cette offre est toutefois conditionnelle à un effort financier équivalent de la part du



À la suite de ce sondage, *La Presse* a commandé, en collaboration avec l'émission *L'Épicerie*, une enquête nutritionnelle afin de vérifier la nécessité de prendre de telles mesures. La nutritionniste Geneviève O'Gleman a analysé 34 menus du jour dans 14 écoles secondaires de la province. Elle a constaté que « les trois quarts n'offraient pas assez de fibres, près des deux tiers ne contenaient pas

gouvernement et à la mise en place rapide d'une série de mesures telle l'adoption d'une politique québécoise en alimentation.

Plusieurs pays, dont la Mauritanie, la Finlande, la Suède, le Brésil et l'Angleterre ont adopté des mesures pour contrer le problème d'obésité dans les écoles. Le Canada emboîtera-t-il bientôt le pas ?

**ilasallecampus**  
mon site de formation en ligne

Journée « Portes ouvertes en ligne »  
Le mardi 10 janvier 2006 à 19 h\*

## Inscrivez-vous

**maintenant pour la session de janvier 2006 !**

Nous offrons des programmes complets menant à des AEC accréditées par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, axées sur les besoins du marché et encadrées par des enseignants qualifiés en :

- Techniques du multimédia
- Design d'intérieur
- Commercialisation de la mode

Autoformation également offerte

\*Inscription obligatoire avant le 9 janvier par téléphone auprès de l'un de nos conseillers au 514.939.4414 ou au 1.800.363.3541 poste 4414.

**www.ilasallecampus.com**

REPORTAGE PUBLICITAIRE

# La réforme scolaire au primaire: résultats inquiétants

**La réforme scolaire implantée dans les écoles primaires du Québec en 2000 vient de recevoir son premier bulletin international, et les notes sont pour le moins inquiétantes.**

L'Association internationale pour l'évaluation du rendement scolaire (AIE) vient en effet de faire connaître les résultats de sa plus récente enquête sur la mathématique et les sciences (TEIMS), à laquelle participaient 46 pays et 4 juridictions scolaires dont le Québec et l'Ontario. Menée en avril 2003, cette enquête visait à mesurer les connaissances des élèves de 2<sup>e</sup> secondaire et de la 4<sup>e</sup> année du primaire afin de comparer les performances des juridictions et pays participants entre eux mais aussi par rapport à celles obtenues lors des enquêtes précédentes de 1999 et de 1995.

En ce qui concerne les élèves québécois de 2<sup>e</sup> secondaire (175 écoles pour 4411 élèves), qui n'ont pas encore connu de réforme, ils ont obtenu des résultats assez semblables à ceux des élèves de 2<sup>e</sup> secondaire qui avaient répondu aux questionnaires en 1999 et en 1995, se classant au 6<sup>e</sup> rang en mathématiques et au 10<sup>e</sup> rang en science. En mathématiques, le Québec suit immédiatement les

pays asiatiques, qui ont la réputation de toujours bien performer dans le domaine.

Par contre, pour les élèves de 4<sup>e</sup> année, qui sont issus de la réforme scolaire, on a remarqué une baisse significative des résultats par rapport à ceux obtenus aux questionnaires de 1995. Ces derniers sont en effet passés du 4<sup>e</sup> au 14<sup>e</sup> rang en mathématiques et du 4<sup>e</sup> au 19<sup>e</sup> rang en sciences entre 1995 et 2003. (Les élèves de 4<sup>e</sup> année n'ont pas participé à l'enquête de 1999, sans doute en raison de l'entrée en vigueur imminente de la réforme.)

Aussi, bien qu'ils soient encore légèrement plus élevés dans l'ensemble que la moyenne internationale, les résultats des élèves québécois en 2003 sont inférieurs à la moyenne dans les trois niveaux supérieurs en mathématiques et en sciences. En effet, plus le niveau augmente, moins bonne est la performance des Québécois par rapport à la moyenne internationale, ce qui nous fait nous demander si la réforme n'a pas un effet de nivellement par le bas.

Bien qu'il ait refusé de faire un quelconque lien entre les résultats plutôt décevants des élèves québécois et l'implantation de la réforme au niveau primaire, le ministre de l'Éducation du Québec, Jean-Marc Fournier a déclaré dans une entrevue accordée à Radio-Canada: «Je suis obligé de constater que les résultats de 1995 et de 2003 sont différents, qu'il y a reculé, que c'est toujours préoccupant, mais encore faut-il poser le bon diagnostic si l'on veut apporter le bon correctif.»

Normand Péladeau, Ph.D., et Steve Bissonnette, Ps.Ed., deux chercheurs de l'Université Laval y

ont vu un lien direct de cause à effet. Dans une lettre envoyée à l'agence de presse pédagogique l'Infobourg, ils proposent ni plus ni moins que la suspension de la réforme au secondaire et remettent en question les changements introduits au primaire. «Ne faudrait-il pas s'inquiéter devant ces résultats? Peut-on prétendre que cette réforme constitue un "virage vers la réussite"?», se demandent-ils.

Par ailleurs, ils saluent la décision du ministère de l'Éducation qui a annoncé son intention d'évaluer l'impact du Programme de formation de l'école québécoise au primaire. «Enfin une analyse qui permettra de comparer la performance scolaire des élèves issus des anciens programmes d'études à celles des élèves qui vivent le nouveau curriculum», écrivent-ils.

## Atteinte des différents niveaux de réussite des élèves québécois en mathématiques

Niveau atteint ou dépassé	Résultats 1995	Résultats 2003
Avancé	13 %	3 %
Élevé	50 %	25 %
Intermédiaire	87 %	69 %
Bas	94 %	91 %

## Atteinte des différents niveaux de réussite des élèves québécois en sciences

Niveau atteint ou dépassé	Résultats 1995	Résultats 2003
Avancé	9 %	3 %
Élevé	40 %	25 %
Intermédiaire	77 %	66 %
Bas	98 %	94 %



# Je veux

## Choisir

L'Université de Sherbrooke vous offre l'occasion de visiter ses campus et de rencontrer des étudiants et des professeurs avant de faire votre demande d'admission.

# VISITES GUIDÉES

# 4

SAMEDI  
FÉVRIER 2006  
de 10 h à 16 h

Transport gratuit organisé à partir de certaines villes  
Nombre de places limité. Inscription obligatoire sur le site [www.USherbrooke.ca/jeux/visiter](http://www.USherbrooke.ca/jeux/visiter).

Renseignements : 1 800 267-UdeS  
Inscrivez-vous!  
Tous les détails sur Internet :  
[www.USherbrooke.ca/jeux/visiter](http://www.USherbrooke.ca/jeux/visiter)

 UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

L'audace porte fruit

## Osez la danse! Osez L'EXCELLENCE!

DANSE CLASSIQUE  
JAZZ  
MODERNE  
HIP HOP  
CLAQUETTES  
SALSA  
DANSE CRÉATIVE  
ATELIER DANSE CRÉATION  
PILATES  
SOUPLESSE ET FORCE  
COMÉDIE MUSICALE

COURS MIDI-FORME POUR ADULTES  
INFORMEZ-VOUS!

L'École de danse de Québec

Classes d'essai gratuites et inscriptions les 13 et 14 janvier 2006  
[www.ecolededansedequebec.qc.ca](http://www.ecolededansedequebec.qc.ca)  
(418) 649-4715

# Conseils pour préparer votre enfant à l'examen d'admission au secondaire



## DISCUTEZ OUVERTEMENT AVEC VOTRE ENFANT DE VOTRE CHOIX D'ÉCOLE

Ce choix est un vrai travail d'équipe: vous savez ce qui est mieux pour votre enfant; lui, sait ce qui l'intéresse. Par conséquent, discutez-en, partagez votre réflexion et vos préférences, et assurez-vous qu'il possède une réelle motivation pour l'école retenue.

Au cas où votre enfant ne serait pas sélectionné par notre école et pour le préparer à cette éventualité, il doit clairement comprendre que d'autres possibilités existent et que ce ne sont pas des options de deuxième ordre.

## SOYEZ SOLIDAIRES ENTRE PARENTS!

La cohérence de votre discours représente le premier pas dans la bonne direction pour rassurer votre enfant et l'aider à bâtir son estime de soi. La solidarité parentale permet d'éviter les situations ambiguës qui peuvent faire perdre confiance à un enfant et aussi nuire à sa gestion du stress. L'idée consiste simplement à vous entendre sur un plan de match adapté à la personnalité de votre enfant en vue de le préparer à l'examen.

## ADOPTÉZ UNE ATTITUDE POSITIVE!

Une telle attitude a fait ses preuves et, jumelée au renforcement positif, elle favorise la confiance de votre enfant tout en lui transmettant le goût de la réussite. C'est la meilleure bougie d'allumage

et aussi la plus facile à mettre en application au quotidien. Chaque petite victoire ajoute au capital bonheur de votre enfant. Graduellement, le développement de son autonomie le conduira vers une plus grande maîtrise de son avenir. Les enfants heureux offrent le meilleur d'eux-mêmes par pur plaisir.

## RÉVISEZ LES SUJETS DE L'EXAMEN

Vous pouvez vous procurer des outils de révision comme celui de Diane Boileau (*Je révise avec mon enfant: français, mathématiques, sciences et technologie, 5<sup>e</sup> année, Trécarré Quebecor Média, 2004*), ou bien, avoir recours au service d'un tuteur spécialisé dans la préparation à l'examen d'admission. Pour gagner du temps, évaluez le bulletin scolaire de votre enfant afin de déceler ses forces et les notions qui nécessitent une attention plus particulière dans la révision.

## FAMILIARISEZ VOTRE ENFANT AVEC UN EXAMEN À CHOIX MULTIPLES

Plusieurs enfants n'ont jamais vécu au primaire l'expérience d'un examen à choix multiples. Si certains enfants en ont pris connaissance dans les magazines, pour la plupart, s'exercer à répondre à des questions à choix multiples est sans aucun doute très pertinent. L'enfant doit en effet développer des réflexes précis tels que celui de ne pas s'attarder sur une question dont il ignore la réponse et d'y revenir à la fin du test s'il lui reste du temps.

## GÉREZ ADÉQUATEMENT UN REFUS

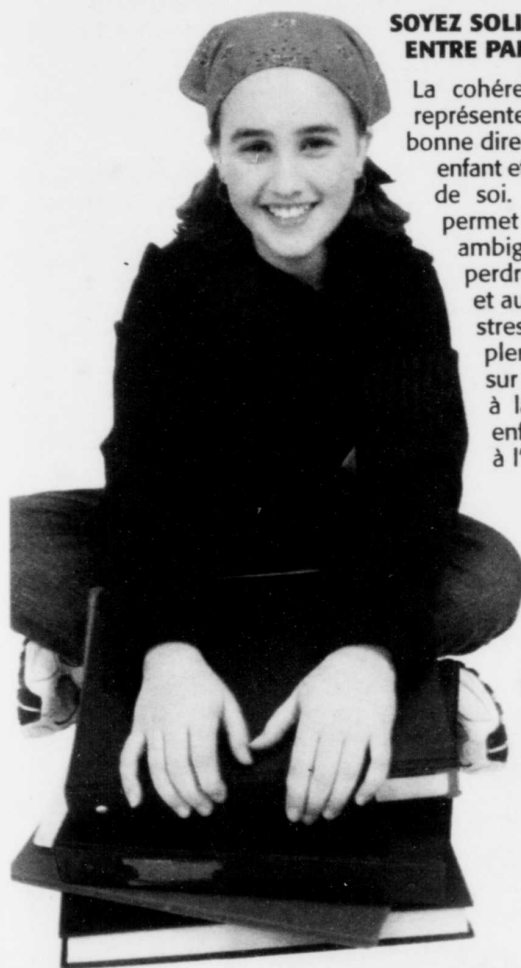
Tout d'abord, il faut se rappeler de l'importance des échanges fréquents avec votre enfant, de la solidarité parentale et de l'adoption d'un climat positif. Il est aussi primordial de réaliser que le fait de ne pas être sélectionné par une école ne signifie pas nécessairement que votre enfant a échoué à l'examen. Le nombre de places est limité: donc, tous les élèves faisant une demande d'admission ne peuvent être admis.

C'est là que la réflexion effectuée au préalable avec votre enfant porte fruits. Vous avez d'autres possibilités et d'autres avantages que vous avez déterminés ensemble. De plus, rien ne vous empêche de réinscrire votre enfant l'année suivante à l'examen d'admission de 2<sup>e</sup> secondaire, après avoir pris soin d'élaborer un plan d'études personnalisé.

## RESTEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE ENFANT

En tout temps, écoutez votre enfant, laissez-le s'exprimer sur ses préférences et ses motivations et, surtout, travaillez en équipe! Ajoutez-y beaucoup d'amour et d'affection, pour son plus grand plaisir et le vôtre! Votre enfant est une personne unique. Et c'est vous qui connaissez le mieux la recette et les ingrédients qui conviennent à son équilibre et à son bien-être.

Ces conseils sont tirés du site [www.wowevolution.com](http://www.wowevolution.com)



## ÉCOLE DE DANSE CARAÏBE TROPICALE

Musicien «Live»

Portes Ouvertes

9 & 13 janvier 19 h  
1229, Av. Chanoine Morel,  
Sillery (Centre Brulart)

Début des cours

16, 19, 20 et dimanche 22 janvier

Salsa plus 18 janvier

[WWW.SALSA SANS FRONTIERES.COM](http://WWW.SALSA SANS FRONTIERES.COM)

653-7601

Elba Maria Román

SALSA  
SANS  
FRONTIÈRES  
*Les danses tropicales et Vous*

## COURS DE SALSA

Couples et personnes seules bienvenus

Autres cours offerts:  
Dancehall  
Merengue  
Bachata  
Swing  
Reggaeton  
Samba

DÉBUT DE LA SESSION LE 15 JANVIER 2006

[www.salsaquebec.com](http://www.salsaquebec.com)

SALSA ATTITUDE  
558.5228

Nos rabais avant le 15 janvier  
Étudiants  
Couples  
Moins de 18 ans

STUDIO ORISHAS  
La Pyramide, 2360, chemin Ste-Foy, 2<sup>e</sup> étage

5\$ de rabais  
sur présentation  
de ce coupon

Tu aimerais créer les effets sonores ou la musique pour les jeux vidéo ?  
Tu veux composer et réaliser tes propres trames sonores ?  
Tu veux être un spécialiste en conception sonore ?  
Viens chercher les outils pour le faire !



Son, musique et techniques numériques appliquées NNC.07

Prochaines sessions : 10 février 2006, 12 mai 2006

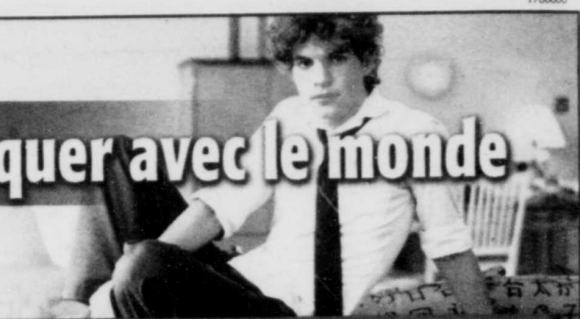
Reconnu par le Ministère de l'éducation • Permis # 749841  
Prêts & bourses • Programme conduisant à une A.E.C.

**musitechnic**

Les Atriums de la Place Dupuis • 888 de Maisonneuve Est, Tour 3, Suite 440,  
Montréal, Qc, H2L 4S8 • 514 521 2060 • 1 800 824 2060 • [www.musitechnic.com](http://www.musitechnic.com)

# Le Cégep Champlain-St. Lawrence, la référence naturelle pour communiquer avec le monde

**Commencez**  
par explorer notre programmation d'hiver!



## Programmes à temps complet

### AEC LCA-AL Conseiller à la clientèle

Vous voulez devenir une personne clé dans une entreprise ou une organisation en plein essor? Vous aimez vous rendre utile? Vous tenez à établir des liens avec votre clientèle afin d'assurer sa fidélisation? Vous comprenez l'importance d'un service personnalisé? Voici le programme dont vous avez besoin et le premier au Québec à former des gens autant en service par téléphone qu'en ligne!

Pensez-y, seulement 5 mois d'études pour une carrière stimulante qui offre d'innombrables possibilités. Ce programme, entièrement dispensé en anglais, accroîtra du même coup votre niveau de bilinguisme et vous permettra aussi d'acquérir des bases d'espagnol. De quoi vous distinguer auprès des meilleurs employeurs de la région!

Soirée d'information le 8 février. Réservez votre place dès maintenant!

### Bureautique et Multimédia bilingue

Un programme d'attestation d'études collégiales exclusif, dispensé en collaboration avec le Cégep François-Xavier-Garneau.

### Entraîneur en conditionnement physique

Un tout nouveau programme d'attestation d'études collégiales pour ceux et celles qui veulent profiter de leur parcours sportif pour se tailler une carrière stimulante dans un domaine en pleine croissance.

Ce cours sera dispensé dès le printemps 2006. Informez-vous!

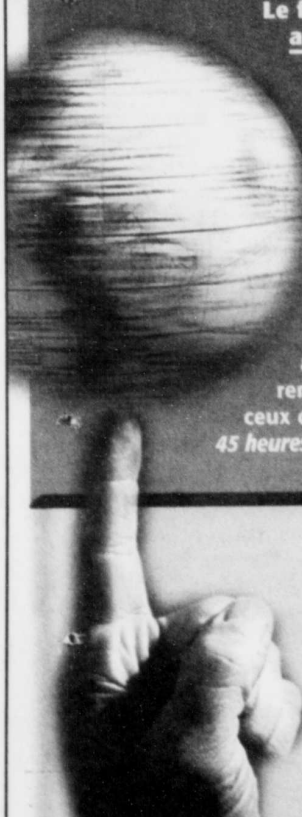
## NOUVEAUTÉ

### Le français des affaires pour les nuls

Pour les francophones et les anglophones qui peinent à écrire le français. Une méthode et une approche qui vous rendront les choses beaucoup plus faciles!  
30 heures, le soir.

### L'espagnol du tourisme et des voyageurs

Les rudiments de la langue appliqués aux situations souvent rencontrées par les voyageurs et ceux qui les reçoivent.  
45 heures, le soir.



CEGEP CHAMPLAIN  
ST. LAWRENCE  
CHAMPLAIN REGIONAL COLLEGE

## Cours subventionnés Emploi-Québec

### Communication d'affaires en anglais

Vous êtes de niveau intermédiaire et vous vous exprimez relativement bien en anglais. Mais quand vient le temps d'écrire ou d'engager des négociations d'affaires, les choses se compliquent. Une foule d'exercices et de mises en situation réalistes vous permettront d'améliorer votre capacité à faire face aux défis que vous lancent la rédaction de courriels, lettres, rapports et autres documents ainsi que la participation à vos réunions, vos contacts avec la direction ou la présentation de vos produits.  
45 heures. Seulement 45\$!

### Accueil et réception en anglais

Vous êtes l'ambassadrice de votre organisation car c'est vous qui assurez l'accueil des personnes et la réception des appels. Maintenez votre niveau d'excellence auprès d'interlocuteurs anglophones!  
30 heures. Seulement 30\$

## Pour les voyages ou les affaires

### Mise à niveau pour guides touristiques (et autres passionnés de notre belle ville!)

La ville de Québec, d'hier à demain avec une foule de réponses à des questions fréquemment posées. Une bonne occasion de renouer avec des collègues et de parfaire ses habiletés à communiquer en anglais.  
30 heures.

### L'anglais des voyageurs

Vous voulez être plus à l'aise lors de vos déplacements à l'étranger? Venez apprendre à vous exprimer dans toutes les situations courantes. 45 heures, de jour

### Anglais débutant

Venez découvrir tout le bagage que vous possédez déjà et apprenez à l'utiliser tout en prenant confiance en vous!  
45 heures, le soir

## Pour les jeunes

### L'anglais après l'école

Les jeunes de 11 à 14 ans améliorent leur anglais grâce à des jeux, des discussions et des animations qui les stimulent. Du plaisir à travers le plus beau cadeau qui soit: la maîtrise de l'anglais.  
20 heures, le jeudi soir entre 18 h et 20 h.

### Conversation anglaise intermédiaire

La meilleure façon d'apprendre: la pratique. Des quantités d'exercices et de jeux vous permettront d'améliorer votre capacité à vous exprimer.  
45 heures, le soir

### Le Club des apprenants

Mieux comprendre, exprimer des idées et des émotions tout en vous amusant: une approche différente et très efficace.  
10 soirées d'activités.

### Grammaire et prononciation anglaise

Au niveau intermédiaire, il nous faut comprendre quand et pourquoi utiliser une forme ou une autre et comment construire des phrases qui respectent la structure de la langue.  
45 heures, le soir.

### Outils et techniques de service à la clientèle, en anglais

Venez rafraîchir ou parfaire vos connaissances en service à la clientèle tout en améliorant vos habiletés en anglais oral et écrit.  
40 heures, le soir.

### Anglais oral et écrit + fonctions avancées de logiciels courants

Faites d'une pierre deux coups! Une façon très efficace de combiner l'apprentissage de la langue et la maîtrise de vos outils de travail.  
30 heures, le soir.

### Groupes de discussions thématiques pour intermédiaires avancés en anglais

Besoin de parler pour maintenir vos acquis? Voici des solutions pour les gens d'action! 5 rencontres par sujet, réparties de telle sorte que vous pourrez participer à un, deux, trois ateliers!

La gestion du stress - un mardi sur deux à partir du 14 février

Le leadership au travail - un lundi sur deux à partir du 6 février

Conception et mise en marché de produit - un mardi sur deux à partir du 7 février

Animation de réunions efficaces - un mercredi sur deux, à partir du 8 février

Les croisements du vocabulaire anglais et français - un mercredi sur deux à partir du 16 février

## Allez plus loin en anglais ou en espagnol

### Histoire, danse, cuisine et culture des quatre régions hispanophones

Un voyage des sens, une découverte passionnante et une occasion de maintenir vos acquis en espagnol. Une idée captivante et originale!  
30 heures, le soir.

### Littérature anglaise du 20<sup>e</sup> siècle

Venez découvrir toute la richesse et la créativité de quelques auteurs célèbres et discuter de vos lectures avec d'autres passionnés.  
30 heures, le soir.

Pour les voyages ou les affaires,  
allez plus loin en anglais ou en espagnol

Pour obtenir plus d'information ou pour vous inscrire, téléphonez sans tarder au Service de la Formation continue du Cégep Champlain-St. Lawrence, le seul cégep anglophone public de tout l'Est du Québec!

656-6921 poste 220 ou 227

Visitez également notre site internet

[www.slc.qc.ca](http://www.slc.qc.ca)

sous l'onglet Continuing Education