

La Tribune

La rentrée



Sherbrooke vendredi 10 août 2007 - Cahier publicitaire La Tribune

S1

AaBbCcDdEeFfGgHhIiJjKkLlMmNnOoPpQqRrSsTtUuVvWwXxYyZz

Cahier publicitaire



d'une rentrée réussie!

la
rentrée ::

comme je la veux!

Portes ouvertes

Le dimanche 21 octobre
Le samedi 10 novembre

135, rue Don Bosco Nord, Sherbrooke • Tél. : 819 566-2222
www.seminairesalesien.org



Le Salésien

École secondaire
pour filles et garçons

Le service de garde en milieu scolaire

Un environnement sécurisant et formateur

Que ce soit tôt le matin, sur l'heure du dîner ou après les classes, elles prennent le plus grand soin de vos enfants. Les éducatrices – et les quelques rares éducateurs – du service de garde en milieu scolaire offrent non seulement un environnement sécuritaire, elles proposent aux élèves un milieu riche en apprentissages, en lien avec la mission de l'école.

Relevant de la commission scolaire, ce service est ouvert à tous les élèves fréquentant l'école, pour un prix maximal de 7 \$ par jour. Si des règles générales s'appliquent, chaque service de garde possède toutefois sa couleur. « Par exemple, à l'école Notre-Dame-de-Liesse, nous avons décidé de fonctionner avec des groupes multiâges. Nous aimons cette dynamique où les plus jeunes apprennent des plus grands et vice-versa », explique Line Rousseau, responsable du service de garde de cette école sherbrookoise.

Collé aux besoins de son milieu, chaque service de garde l'est aussi des grands principes pédagogiques mis de l'avant dans le programme éducatif du ministère de l'Éducation. « Nous laissons l'enfant faire ses choix. Plusieurs ateliers sont ainsi organisés, et selon ses intérêts, ses passions, l'enfant peut ainsi organiser un horaire à son goût », ajoute Mme Rousseau.

Pour maximiser les apprentissages, la plupart des activités sont dirigées. « Nous essayons aussi le plus possible de les varier et d'être imaginatives; entre éducatrices, nous partageons nos idées, nos trucs, pour une programmation origi-

nale, où l'enfant aura le goût de s'investir et d'apprendre. Il faut sans cesse susciter son intérêt. »

La mission du service de garde n'est d'ailleurs jamais très éloignée de celle de l'école. « Nous visons le respect entre les élèves, l'autonomie et la coopération, en fait les mêmes valeurs qui sont véhiculées en classe. Le service de garde est ainsi une continuité des règles de vie encouragées par les enseignants et la direction de l'école. Un exemple : nous avons adapté les étapes de résolution de conflits présentées en classe au service de garde. » Cette collaboration entre éducateurs et professeurs permet ainsi une intervention plus globale. « Même que pour les cas plus difficiles comme un trouble de comportement, on nous implique directement dans le plan d'intervention auprès de l'élève », poursuit Line Rousseau.

Par ailleurs, comme elles sont en lien direct avec les parents qui viennent chercher leur enfant à l'école, les éducatrices sont pour plusieurs une référence. « Nous voyons les parents à tous les jours, il est facile pour nous de transmettre certaines observations. Les parents nous demandent aussi conseils, et c'est très valorisant! On se sent appréciées. »

Plusieurs avantages

Les parents peuvent inscrire leur enfant selon les périodes (matin, midi, soir) et au nombre de journées voulues. « Sur l'heure du dîner, l'avantage est l'encadrement, soit un éducateur pour 20 élèves, alors qu'en surveillance du midi, il



PHOTO : GRACIEUSE TÉ DE LA COMMISSION SCOLAIRE DE LA RÉGION-DE-SHERBROOKE

tourne davantage à un responsable pour une soixantaine d'enfants », précise Mme Rousseau.

Autre avantage indéniable, la période d'aide aux devoirs de 30 minutes avec la présence d'une éducatrice pour assister les enfants dans leurs travaux et répondre à leurs questions.

Enfin, le service de garde accueille les enfants lors des journées pédagogiques. Une fois de plus, les éducatrices rivalisent d'imagination pour concocter une

belle journée sous le signe de la bonne humeur!

Notez que tous les responsables doivent détenir un diplôme collégial en service de garde. Plusieurs membres du personnel ont également suivi des cours en lien avec leur profession.

Si vous souhaitez ce type d'encadrement pour votre enfant, il est toujours possible de l'inscrire au service de garde, en appelant directement à son école.

- Annie Melançon

Des métiers en harmonie avec la nature!

Pour apprendre un métier ou réorienter ta carrière, regarde à l'extérieur!

<p>À la ferme :</p> <ul style="list-style-type: none"> > employé ou gérant de ferme > producteur agricole > ouvrier ou chef d'équipe en production horticole en serres ou en champs > mécanicien d'équipements agricoles 	<p>En forêt :</p> <ul style="list-style-type: none"> > abatteur manuel > contremaître forestier > débroussaillier > estimateur en inventaire forestier > marteleur > mesureur de bois > ouvrier sylvicole > planteur d'arbres > producteur de sirop d'érable 	<p>En ville :</p> <ul style="list-style-type: none"> > ouvrier ou chef d'équipe en aménagement paysager > fleuriste > jardinier horticulteur > tailleur de pierre > mécanicien d'automobiles
---	---	---

Pour te former, informe-toi!

Formations offertes (DEP) à la Commission scolaire des Hauts-Cantons

Le CFP Le Granit à Lac-Mégantic

- > Abattage manuel et débardage forestier
- > Aménagement de la forêt
- > Travail sylvicole
- > Taille de pierre
- > Production acéricole
- > Réalisation d'aménagements paysagers
- > Comptabilité
- > Secrétariat
- > Conduite de machines industrielles

Le CFP CRIFA à Coaticook

- > Fleuristerie
- > Horticulture ornementale
- > Réalisation d'aménagements paysagers
- > Mécanique agricole
- > Mécanique automobile
- > Production de bovins de boucherie
- > Production horticole
- > Production laitière
- > Production porcine
- > Secrétariat
- > Comptabilité

Le CFP du Haut-St-François à East Angus

- > Conduite de machines industrielles

MFR du Granit à St-Romain

- > Production laitière
- > Production bovine
- > Abattage manuel
- > Production acéricole

MFR de la région de Mégantic à Lac-Mégantic

- > Conduite de machines industrielles
- > Vente conseil
- > Tourisme

Vous avez besoin de cours préalables? Pensez aux Centres d'éducation des adultes à East Angus, Coaticook et Lac-Mégantic.

819 849-7051 poste 4432

Commission scolaire des Hauts-Cantons
WWW.CSHC.QC.CA

La motivation : la clé de la réussite



Annie Melançon
Rédactrice publicitaire

annie.melancon@latribune.qc.ca

Chaque parent souhaite que son enfant vive de beaux succès à l'école. Mais que faire pour qu'il ait du plaisir à apprendre? « La réussite scolaire passe d'abord par la motivation, et c'est justement un aspect sur lequel les parents peuvent agir », note Marie-Ève Bédard qui fonde il y a cinq ans à Sherbrooke le Centre professionnel d'aide à l'apprentissage Tréma. « À partir du moment où l'enfant veut apprendre, c'est beaucoup plus facile d'y arriver », ajoute l'orthopédagogue qui vient en aide tant aux élèves du primaire que du secondaire, et ce, peu importe leur difficulté d'apprentissage.

Trois éléments influencent l'attitude de l'élève vers l'école. « Comme éducateurs, nous pouvons jouer sur la perception qu'a l'enfant de ses compétences à réaliser les tâches, du contrôle qu'il a sur ces tâches (ce n'est pas juste une question de chance s'il réussit, par exemple) et de la valeur qu'il attribue à la tâche (en d'autres mots, qu'est-ce que ça lui rapporte) », explique Mme Bédard.

Pour qu'il soit convaincu de posséder les compétences nécessaires, valorisez chacune de ses réussites, autant dans les leçons et devoirs. « Surtout, faites-lui en prendre conscience. L'enfant qui cherche à se convaincre qu'il n'est pas bon ne retient que les fois où il a échoué. Il faut absolument renverser cette tendance! »

Dans vos interventions, choisissez bien vos mots. « En voulant dédramatiser une situation avec une phrase telle que *l'école, c'est pas si important*, on vient au contraire démotiver l'enfant », soutient Marie-Ève Bédard.

Établissez une routine pour les devoirs et les leçons. « Au début, vous devrez intervenir plus souvent pour que la routine soit respectée, mais une fois bien intégrée, votre enfant fonctionnera beaucoup mieux parce qu'il saura quoi faire, comment le faire, etc. La routine vient en fait lui donner un contrôle sur ses apprentissages. Si l'enfant rencontre quand même des problèmes importants lors de la période des leçons, discutez avec lui des façons de résoudre la situation. »

Par ailleurs, n'oubliez pas que vous êtes le parent, et non le pro-



Depuis cinq ans, l'orthopédagogue Marie-Ève Bédard aide des élèves à son Centre professionnel d'aide à l'apprentissage Tréma.

fesseur. « Même si vous connaissez la matière, l'enfant ne sera pas aussi réceptif qu'avec son enseignant, puisqu'il a un lien émotif avec vous. Le rôle du parent n'est donc pas de se substituer au prof, mais d'encourager l'enfant, de répondre à ses questions, etc. Vous pouvez donner des pistes de réponse, des moyens pour trouver la solution, mais toujours en collaboration avec l'enfant. N'hésitez pas à montrer que vous aussi, vous ne savez pas tout, mais que vous utilisez différents outils mis à votre disposition, comme le dictionnaire pour solutionner un problème de français. »

Les troubles d'apprentissage

La majorité des difficultés scolaires disparaîtront avec une intervention adaptée. « Mais si la difficulté persiste, c'est peut-être qu'il y a un problème plus important, comme un trouble d'apprentissage. »

D'origine neurologique, le trouble d'apprentissage requiert un suivi particulier. « Dans un premier temps, je conseille aux parents d'aller chercher le plus

d'information possible concernant le trouble d'apprentissage de leur enfant, que ce soit auprès de leur médecin, de spécialistes comme l'orthopédagogue, des associations, etc. Un trouble d'apprentissage n'est pas une condamnation, mais il ne faut pas faire l'autruche non plus. Chaque enfant a ses forces, et pour aller chercher son plein potentiel, il faut bien comprendre sa réalité », mentionne Marie-Ève Bédard.

Parce que ces enfants apprennent différemment, il faut à la base un diagnostic juste pour appliquer les bonnes interventions. « Par exemple, pour l'enfant aphasique, on conseillera de parler plus lentement, et pour l'enfant dyslexique, de lui lire les instructions de devoirs qui n'ont pas pour objectif de tester ses capacités de lecture, comme un exercice de maths. Pour l'enfant ayant un trouble d'attention, on réduira au maximum les sources de distraction pour un environnement de travail très épuré, etc. Bref, avec des interventions adaptées, on peut vraiment aider ces enfants à réussir. »

ÉCOLE DE MUSIQUE

PIANISSIMO

TOUT UN MONDE DE musique

- pour les enfants qui s'amuse (à partir de 4 ans)
- pour les ado qui trippent
- pour les adultes qui veulent réaliser un rêve
- pour ceux qui aiment les défis (concours, examens)

En plus des cours et concerts, Pianissimo offre :

- rencontres thématiques parents/enfants
- programme d'élite
- pédagogie adaptée aux problèmes d'apprentissage
- et encore plus!

232980


POUR INFORMATIONS OU RENDEZ-VOUS : 819.566.4473

33, rue Heneker, Sherbrooke (Québec) J1J 3G2
(près des rues King et Jacques-Cartier) pianissimo@videotron.ca

Centres d'amincissement en 30 minutes

femmes en forme

Pour maigrir ou simplement être en meilleure forme!



Plus d'excuses!

\$5

Pour les frais d'inscription!
Sur abonnement d'un an.*

Pour une durée limitée, profitez de nos frais d'inscription de seulement 5 \$ et faites l'expérience du bien-être que les centres Femmes en Forme peuvent vous procurer.

Appellez dès aujourd'hui pour obtenir votre séance d'introduction **GRATUITE**
*Offre d'une durée limitée. Valable uniquement aux endroits participants.

1090, rue du Haut-Bois Nord
SECTEUR ROCK FOREST
819 564-5050

Distributeur des produits *Isol & Protéine*

* Promotion valide jusqu'au 1^{er} septembre 2007, sur présentation de ce coupon ou mentionnez cette offre lors de votre visite. 231858

PRÉSIDENTE ET ÉDITRICE
Louise Boisvert

PUBLICITÉ/MARKETING DIRECTRICE
Suzanne-Marie Landry

PUBLICITÉ/ADJOINT(E)S
Isabelle Gagnon
Mélicha Jean et Alain LeClerc

La Tribune
www.cyberpresse.ca
1950, rue Roy,
Sherbrooke, J1K 2X8

RÉDACTION
TÉL. : 819 564-5454
REDACTION@LATRIBUNE.QC.CA
TÉLÉC. : 819 564-8098


PUBLICITÉ
TÉL. : 819 564-5450
TÉLÉC. : 819 564-5482

ANNONCES CLASSÉES
TÉL. : 819 564-2222
TÉLÉC. : 819 564-5482

ABONNEMENTS
TÉL. : 819 564-5466
et 1 800 567-6955

CAHIER PUBLICITAIRE

La rentrée



ABC d'une rentrée réussie!

LA RENTRÉE

COORDINATION : Alain LeClerc

TEXTES ET MISE EN PAGES : Annie Melançon

GRAPHISME (couverture) : Chantal Fautoux

RÉALISATION : Équipe de production de La Tribune

La première rentrée de votre enfant

Une expérience déterminante dans son cheminement scolaire



Annie Melançon
Redactrice publicitaire

annie.melancon@latribune.qc.ca

Ça y est! D'ici quelques jours, votre petit trésor partira, sac au dos, pour une longue journée d'apprentissages. Qu'il en soit à ses premiers pas à l'école, en maternelle, ou à son entrée dans la « vraie » école en première année, il vivra en cette journée spéciale une foule d'émotions.

Pour bien vivre cette étape importante dans la vie de l'enfant – et de ses parents! – un minimum de préparation est requis. L'achat du matériel scolaire est un bon prétexte pour aborder la rentrée. Votre petit peut écrire son nom sur les différents cahiers, préparer son sac, aiguïser les crayons... « Ça peut sembler futile, mais la première semaine d'école, plusieurs écoliers sont fascinés par l'aiguïsoir et passent leur temps à y aller! », a remarqué l'enseignante de 1^{re} année Marie Houde, de l'école Assomption, à Sherbrooke.

En faisant participer l'enfant aux préparatifs, on suscite déjà son intérêt pour l'école. « Quelques jours avant le début des classes, il est également important de parler de la nouvelle rou-



PHOTO : GRACIEUSE TÉ DE LA COMMISSION SCOLAIRE DE LA RÉGION-DE-SHERBROOKE

tine à venir. Si l'enfant voyage à pied, faites le trajet avec lui. S'il n'a pas eu l'occasion de visiter l'école, prenez rendez-vous avec le secrétariat pour que votre enfant puisse découvrir les lieux avant la rentrée », explique Mme Houde.

Une rentrée planifiée

Pour éviter à l'enfant de se sentir insécure, informez-le du déroulement de la journée. « C'est sensiblement la même chose d'une école à l'autre, il y a d'abord rassemblement dans la cour d'école, puis les enfants partent en classe avec leur professeur. L'enfant doit donc savoir

que vous serez là au début, puis que vous le quitterez. Précisez à quel moment vous irez le chercher. »

Toujours dans le but de rassurer votre petit, indiquez sur une feuille les différentes informations qu'il doit savoir. « Par exemple, au dîner, il va au service de garde, ou après les classes il doit aller chez une voisine, etc. L'enfant doit être mis au courant, mais comme dans l'énerverment de la première journée il peut oublier ces petits détails, en écrivant une note au professeur, ce dernier pourra guider l'enfant s'il ne se souvient plus quoi faire », ajoute Mme Houde.

Assurez-vous que votre enfant est bien inscrit – si vous avez déménagé au cours de l'été, faites une petite vérification avant la rentrée – et qu'il a en main tout le matériel requis. « Ces petits gestes réduisent de beaucoup le stress », souligne l'enseignante.

Modérez vos propos...

Mais avant toute chose, mesurez bien vos paroles... « Oui, il faut parler de la rentrée qui arrive à grands pas, mais sans en faire tout un plat! Surtout, évitez les phrases du genre : "Mon bébé s'en va à l'école, je vais m'ennuyer..." L'enfant risque

de se sentir coupable d'entrer à l'école et peut même refuser d'y aller! » Il faut donc être positif... et réaliste. « Certains enfants sont déçus après quelques jours d'école car ils ne savent pas encore lire et écrire. On leur avait pourtant dit qu'ils sauraient bientôt plein de choses! »

Si vous avez vécu des expériences négatives à l'école, surtout ne les verbalisez pas devant l'enfant. Enfin, ayez confiance. « Les enfants ont une grande capacité d'adaptation. Bien entourés, ils se sentiront rapidement comme un poisson dans l'eau à l'école! »

Bons parents, bon élève?

(AM) À l'école, les enfants ont un rôle majeur à jouer dans leur réussite, mais il ne faut pas négliger l'apport des parents... Voici pour ces derniers une petite liste à épingler sur leur babillard pour la prochaine année scolaire.

À l'école, un bon parent, c'est quelqu'un qui...

- donne la chance à l'enseignant et le respecte devant l'enfant;
- est présent aux différentes rencontres et s'implique dans la vie de l'école, et ce, tout au long du parcours scolaire de son enfant;
- s'occupe du bien-être de son enfant : il prépare de bonnes collations et un dîner consistant, vérifie les devoirs, prend le temps de lire la documentation fournie par l'école pour être bien informé, etc.
- s'intéresse à ce que son enfant fait à l'école;
- instaure une routine stable qui permettra au fil des ans à l'enfant de devenir plus autonome dans son rôle d'apprenant, pour faire ses devoirs par exemple.

Chez



LE FABRICANT DE MATELAS

ne payez que le prix du fabricant!

SPÉCIAL ÉTUDIANT
De bons matelas à petits prix... imbattables!

\$110M - réversible Matelas de mousse, 2 lb, 6 po.

- | | | | |
|----------|---------------------------|---------------|---------------------------|
| • Simple | 139⁹⁹\$ | • Grand | 209⁹⁹\$ |
| • Double | 169⁹⁹\$ | • Extra grand | 249⁹⁹\$ |

\$121M - réversible Matelas de mousse - 2,9 lb - 6 po.

- | | | | |
|----------|---------------------------|---------------|---------------------------|
| • Simple | 229⁹⁹\$ | • Grand | 309⁹⁹\$ |
| • Double | 289⁹⁹\$ | • Extra grand | 389⁹⁹\$ |

\$122 - réversible Matelas à 608 ressorts

- | | | | |
|----------|---------------------------|---------|---------------------------|
| • Simple | 229⁹⁹\$ | • Grand | 369⁹⁹\$ |
| • Double | 289⁹⁹\$ | | |



Venez visiter
notre gamme de
futon à notre succursale
de la rue King Ouest

www.futontriomphe.com

Spécial 350^{\$}
Futon et base en bois

*Taxes et livraison en surplus



Un matelas-futon de 10 pouces double, base non peinte en pin, non assemblée. Jusqu'à épuisement de l'inventaire (10).

POINT DE VENTE

2300, rue King Ouest

POINT DE VENTE ET MANUFACTURE

343, 10^e Avenue Sud

www.matelashoude.com (Face aux Promenades King) 819 822-0801 819 346-3636 1 800 822-0801

232096

...et l'entrée au secondaire?

(AM) Quitter son école primaire – et ses amis – pour se retrouver dans un milieu nouveau, souvent plus gros et parmi plusieurs visages inconnus à de quoi insécuriser. « C'est aussi l'une des rares fois de notre vie où l'on passe du statut de plus grand à celui de plus petit », rappelle Marguerite Lévesque, du Collège du Mont-Sainte-Anne, une institution privée qui accueille les garçons de la 1^{re} à la 5^e secondaire à Sherbrooke.

Pour aider votre jeune adolescent ou adolescente à bien traverser cette étape importante, vous pouvez le préparer aux changements qu'il s'apprête à vivre. Par exemple, votre enfant aura désormais plus d'enseignants, plus de locaux, des travaux à remettre selon des échéanciers précis, etc. « Dans vos propos, soyez réaliste... et positif. Par exemple, le fait de changer plusieurs fois de locaux amène de la variété. Proposez aussi des solutions. Il est normal que votre enfant se sente perdu les premiers jours et qu'il ait peur de ne pas s'y retrouver dans sa nouvelle école. Dites-lui que ce sentiment est normal, mais qu'il n'est pas seul; plusieurs élèves ou adultes peuvent l'aider », ajoute Mme Lévesque.

Si votre enfant est vraiment insécure, faites le trajet avec lui pour aller à l'école (surtout s'il prend l'autobus de ville) une semaine avant la rentrée. « C'est aussi une bonne idée de préparer avec sa collaboration son coin études et de s'entendre, quelques jours avant le début des classes, pour la préparation des lunchs : qui fait quoi, que peut-il apporter, etc. »

Surtout, évitez à tout prix de :

- transférer vos craintes, vos appréhensions. « À cet âge, l'enfant se modèle encore énormément à ses parents. Il faut donc éviter de raconter ses expériences négatives, et plutôt mettre l'accent sur le positif de l'école. »
- empêcher votre enfant de vivre ses émotions. « Des phrases du genre : "Ben voyons, pourquoi t'es nerveux!" viennent refouler chez l'enfant ses émotions. Si l'enfant est très anxieux, on peut même envoyer quelque

chose dans son sac d'école ou sa boîte à lunch qui lui rappelle la maison. »

La socialisation

Outre l'instruction, l'école a pour mandat la socialisation. « C'est un aspect très important du passage au secondaire. Votre enfant va rencontrer beaucoup de jeunes; avec certains, il développera de belles amitiés, avec d'autres, il vivra des conflits, mineurs ou majeurs. Bref, il sera appelé à vivre plusieurs émotions, et vous devez le sensibiliser à ce fait », souligne Marguerite Lévesque.

L'entrée au secondaire marquant aussi le passage de l'enfance à l'adolescence, il est important de maintenir un réel dialogue avec votre jeune. « Éviter les remarques du genre *Y a rien là*. En cas de problème, demandez-lui plutôt ce qu'il peut faire pour régler la situation, et vous, comment vous pouvez l'aider. Surtout, ne cherchez pas un coupable. En déresponsabilisant son enfant, on en fait aussi une victime. Il a une mauvaise note? "C'est la faute de l'enseignant", vous dira-t-il. Au lieu de vous en tenir à ça, discutez avec votre enfant afin qu'il trouve ce qu'il fera pour changer la situation. »

La qualification

Autre objectif de l'école, la



PHOTO : GRACIEUSETÉ DU COLLÈGE DU MONT-SAINTE-ANNE

L'entrée au secondaire, c'est l'une des rares fois de notre vie où l'on passe du statut de plus grand à celui de plus petit.

qualification... « Sur ce point, attention de ne pas trop mettre de pression; la vie de votre enfant ne se joue pas à ses 12 ans! Soulignez chacune de ses petites réussites, ne vous attardez pas qu'à ses notes. À 12 ans, on n'a pas le même concept de temps qu'un adulte... Le meilleur atout pour réussir ses études secondaires, c'est d'aimer l'école et de dévelop-

per de bonnes habitudes de travail », conclut Mme Lévesque.

Massothérapie • Orthothérapie • Naturopathie

Programme de massothérapie; volet kinésithérapie et massothérapie; volet suédois thérapeutique SPA

Une formation reconnue et de qualité

Cours de jours ou les week-ends selon votre horaire

Demandez notre documentation gratuite
1 800 475-1961

www.academiedemassage.com
cours.sami@academiedemassage.com

233044
Brossard • Laval • Terrebonne • Drummondville • Sherbrooke • Québec

Prématornelle La Planète Bleue

www.laplanetebleue.biz 819 563-7257

Prématornelle privée dirigée par une enseignante diplômée. Programme complet pour une rentrée réussie à la grande école. Formation de petits groupes pour un enseignement plus personnalisé. Près du CHUS

Bricolages	Lecture de contes	Musique
Pré-écriture	Sorties	Anglais
Informatique		Et bien plus encore!

Apprendre en s'amusant!

COMMISSION SCOLAIRE DES SOMMETS
www.csdessommets.qc.ca

La vie qui s'élève

Bonne rentrée scolaire!

233045

COMMISSION SCOLAIRE DES SOMMETS
www.csdessommets.qc.ca

LE PROGRAMME PASSE-PARTOUT C'EST QUOI?

POUR S'INSCRIRE

C'est un programme pour faciliter l'entrée de l'enfant à l'école, lui permettre de connaître le milieu scolaire et son fonctionnement.

Les parents (ou un grand-parent) doivent accompagner l'enfant à 8 de ces rencontres.

Présenter l'original du certificat de naissance grand format de l'enfant (délivré par le Directeur de l'état civil).

Le programme Passe-Partout est offert à condition d'avoir le nombre d'élèves suffisant pour former un groupe. Certaines écoles peuvent être regroupées.

Inscription avant le **31 Août** auprès de l'école de votre secteur.

Écoles de la Commission scolaire des Sommets offrant le programme Passe-Partout

<p>Écoles de la MRC de Memphrémagog</p> <p>École Brassard-Saint-Patrice 260, rue Saint-Patrice Ouest, Magog 819 843-2004</p> <p>École des Deux-Soleils 495 rue Gerin, Ormerville 819 843-5666</p> <p>École Dominique-Savin 115, rue Grand-Rue, Saint-Catherine-de-Hatley • 819 843-9229</p> <p>École du Jardin-des-Frontières 7, rue Park, Stanstead • 819 876-7534</p> <p>École Saint-Barthélemy 206, rue Rosedale, Ayer's Cliff 819 828-4997</p> <p>École Saint-Jean-Bosco 63, boul. Pie-XII, Magog • 819 843-4641</p> <p>École Saint-Pie-X 176, rue Saint-Alphonse Sud, Magog 819 843-4016</p> <p>École Sainte-Marguerite 295, rue Saint-David, Magog • 819 843-9566</p>	<p>Écoles de la MRC du Val-Saint-François</p> <p>École de l'Arc-en-Ciel 177, rue de l'Église, Saint-François-Xavier-de-Brompton 819 545-2076</p> <p>École de la Chanterelle 1100, rue Champêtre, Valcourt 450 532-2488</p> <p>École Notre-Dame-de-Bonsecours 601, rue du Couvent, Bonsecours 450 532-4610</p> <p>École Notre-Dame-de-Montjoie 138, chemin Brompton, Racine 450 532-2886</p> <p>École Notre-Dame-des-Érables 102, rue du Couvent, Sainte-Anne-de-la-Rochelle • 450 539-3196</p> <p>École Notre-Dame-du-Sourire 301, route de l'Église, Saint-Claude 819 845-3818</p> <p>École du Plein-Coeur 359, rue Adams, Richmond • 819 826-2121</p>	<p>École Saint-Gabriel 65, rue Saint-Antoine, Windsor 819 845-3677</p> <p>École Saint-Laurent (École Notre-Dame-des-Érables) 1561, rue Principale, Lawrenceville 450 535-6767</p> <p>École Saint-Philippe 101, rue Ambroise-Dearden, Windsor 819 845-3694</p> <p>Écoles de la MRC des Sources</p> <p>École Masson 30 rue du Collège, Danville • 819 839-2930</p> <p>École Notre-Dame-de-l'Assomption 483, rue Principale, Saint-Georges-de-Windsor • 819 828-2565</p> <p>École de la Passerelle 410, 1^{er} Avenue, Asbestos • 819 879-6926</p> <p>École de la Touraille 180, rue Genest, Asbestos • 819 879-6303</p> <p>Liste des écoles sujette à changement.</p>
--	--	--

233047

Un cadeau du Club Rotary de Sherbrooke

Un sac d'école bien garni pour des élèves de première année

(AM) Des crayons de toutes les couleurs, de beaux cartables neufs, un étui à crayon lustré... La rentrée sera festive pour plusieurs bouts de choux qui débiteront sous peu leur 1^{re} année! En effet, grâce à une initiative du Club Rotary de Sherbrooke, quelque 125 enfants de milieux défavorisés recevront d'ici quelques jours un sac d'école contenant tout le matériel nécessaire

pour leur année scolaire.

Avec ce cadeau, le Club Rotary espère susciter chez ces petits le goût d'aller à l'école. « Nous avons la conviction que si l'enfant a tout le matériel qu'il lui faut, de beaux articles tout neufs qu'il aura hâte d'obtenir, il sera plus motivé d'aller à l'école. Plus intéressé, il aura donc de meilleures chances de réussir! », rappelle Nancy Marcotte,

responsable de ce beau projet. « Comme la moitié environ des enfants sont des immigrants, qui connaissent souvent peu le matériel utilisé au Québec, d'avoir en main exactement ce qui leur faut sera par ailleurs un atout supplémentaire pour leur intégration. »

On sous-estime souvent l'importance, surtout pour les plus petits, d'avoir le jour de la ren-

trée non seulement les articles demandés, mais aussi du matériel neuf... comme les amis. « J'ai déjà eu l'occasion de distribuer les sacs d'école directement aux enfants. Il fallait voir l'étincelle dans leurs yeux, en découvrant le sac et son contenu, pour réaliser à quel point c'était important pour eux. Ce fut ma paie! », d'ajoute Nancy Marcotte.



Pour une troisième année

Le Club Rotary, dont la mission est d'aider les gens de sa communauté, en sera à sa troisième distribution de sacs d'école. « La première année, nous avons ainsi remis 50 sacs et l'an passé, une centaine. Pour 2007, nous avons amassé plus de 6000 \$, ce qui devrait nous permettre de préparer entre 125 et 130 sacs d'école », explique Mme Marcotte.

Le Club Rotary de Sherbrooke fait appel à la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke pour cibler les écoles qui bénéficieront le plus de ce généreux cadeau. « Huit écoles ont ainsi été déterminées cette année, et chacune d'elles nous a fourni une liste d'élèves qui seront à l'automne en première année. » Puis, avec en main les différentes listes de matériel requis, les bénévoles du Club Rotary effectuent les achats et composent les sacs selon les exigences de chaque école.

Cette activité est financée en partie à même le budget du Club Rotary de Sherbrooke, auquel s'ajoute la contribution d'autres entreprises, comme la Caisse populaire du Mont-Bellevue. Si vous souhaitez contribuer à cette cause, ou toute autre défendue par le Club Rotary de Sherbrooke, vous pouvez faire parvenir votre don à la Case postale 194, Sherbrooke (Québec) J1H 5H8.

Spécial RENTRÉE

pour les *adultes* et les *enfants*

VERRES et MONTURE
de notre sélection 2007*

de **99\$ à 159\$**

Simple vision, puissance +4.00 à -4.00, 2 cyl.

Verres de contact de spécialité:
Astigmatisme • Double foyer • Yeux secs

*Valide jusqu'au 22 septembre 2007
Ne peut être jumelée à aucune autre promotion.

PIERRE VALLÉE
CLINIQUE D'OPTOMÉTRIE

4777, boul. Bourque,
Rock Forest
819 564-8282

M. Pierre Vallée, optométriste
Dre Chantal Brisson, optométriste

CENTRE D'EXCELLENCE EN FORMATION INDUSTRIELLE - WINDSOR

La vie qui s'élève

Je suis un pro ! J'ai suivi une formation professionnelle reconnue qui m'ouvre de nouvelles portes...

La Commission scolaire des Sommets dessert 37 municipalités réparties dans la MRC des Sources, la MRC de Memphrémagog et la majeure partie de la MRC du Val-Saint-François. Elle regroupe plus de 1 300 employés qui ont à cœur la réussite de ses 8 800 élèves évoluant en formation générale, en formation pour adulte ou en formation professionnelle.

36, 6e Avenue, Windsor	Début	100, rue Boisjoli, Windsor	Début
D.E.P. Soudage-montage	Entrées continues	D.E.P. Comptabilité	Entrées continues
100, rue Boisjoli, Windsor	Début	D.E.P. Secrétariat	Entrées continues
D.E.P. Pâtes et papiers - opérations	Août 2007		
D.E.P. Mécanique industrielle de construction et d'entretien	Août 2007		
D.E.P. Conduite de machines industrielles	Août 2007		

POSSIBILITÉ D'AIDE FINANCIÈRE

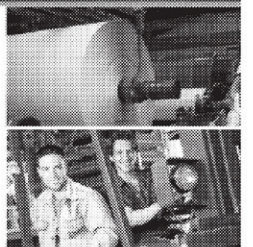
cfpwindsor@csdessommets.qc.ca

Pour t'orienter, te renseigner et t'inscrire :

Centre d'excellence en formation industrielle • Windsor

100, rue Boisjoli
36, 6e Avenue
819 845-5402,
poste 221

Quelques places encore disponibles



COMMISSION SCOLAIRE DES SOMMETS
www.csdessommets.qc.ca

• FORMATIONS INDUSTRIELLES VARIÉES • COMPTABILITÉ • SECRÉTARIAT • ET PLUS !

Devoirs et leçons : un temps privilégié pour les parents

Manque de temps, d'intérêt, de connaissance... toutes les excuses sont bonnes pour se défilier, comme parent, de la période des devoirs et leçons à la maison! Même si plusieurs écoles, via le service de garde, offrent aux enfants du temps pour faire leurs travaux, il est essentiel que les parents réservent aussi une plage horaire pour s'asseoir avec leur enfant, question de réviser les devoirs et de faire réciter les leçons.

« Le seul lien continu que le parent a avec l'école, c'est la période des devoirs et leçons, d'où l'importance pour lui de s'y impliquer. Attention, je ne dis pas au parent d'enseigner, mais plutôt de superviser, de s'assurer que le tout se fait selon les règles, de répondre aux questions de son enfant s'il y a lieu. S'il constate une difficulté ou un manque de connaissance dans une matière en particulier, il peut alors écrire un petit mot à l'enseignant. Cette relation avec le professeur est d'ailleurs très importante », explique Étienne Labrie, orthopédoque à la clinique spécialisée d'aide à l'apprentissage Plume, à Sherbrooke, qui propose différents services d'aide pour les enfants du primaire et du secondaire, comme l'aide aux devoirs, la préparation aux examens, des cours privés ou semi-privés, etc.

En suivant au quotidien les progrès de son enfant, on évite du même coup les mauvaises surprises au bulletin... « Les parents veulent souvent que leur enfant soit autonome dans ses apprentissages, sauf que cela s'acquiert avec le temps. Au primaire, il faut assurer au minimum une présence, par exemple pour vérifier que l'enfant ne perd pas son temps, que son environnement est bien calme, etc. », soutient M. Labrie. Au secondaire, l'approche se modifie. « Si la période des devoirs et leçons a toujours été bien structurée, on privilégiera à l'adolescence un genre de contrat; ainsi, parent et enfant s'entendent sur le comment, quand et où s'effectueront les travaux. Ce n'est donc plus le parent qui dicte quoi faire, mais plutôt les deux parties qui se sont

6 règles d'or pour la période des devoirs et leçons

- Une période de calme, qui se vit avec plaisir.
- Un endroit adéquat.
- Un horaire fixe.
- Une routine bien établie.
- Un contact permanent des parents avec l'école.
- Des parents qui encouragent et stimulent leur enfant.

mis d'accord et qui doivent tous les deux respecter leur partie du contrat. »

Cet intérêt manifesté par le parent pour les apprentissages de son enfant a aussi des répercussions sur la motivation scolaire. « L'enfant profite de l'attention de son parent, ils se sentent privilégiés et appréciera ce moment s'il se déroule dans le respect et la bonne humeur. Il réalisera aussi que pour ses parents, l'école c'est important, ce qui aura un impact sur sa propre motivation », mentionne l'orthopédoque.

Agréables, les devoirs?

Justement, la période des devoirs et leçons se doit d'être agréable. Mission impossible, pensez-vous? « Dans un premier temps, il faut choisir le bon moment, le bon endroit. Si l'enfant a trop faim ou s'il se fait constamment dérangé par les plus jeunes, il n'aura pas envie de s'investir dans ses devoirs et leçons! L'attitude du parent joue aussi un grand rôle. Posez des questions à l'enfant, chez les plus jeunes ou auprès des élèves qui débutent le secondaire, demandez à votre enfant de vous expliquer ce qu'il apprend; ça le rendra très fier de pouvoir vous montrer quelque chose! Vous pouvez aussi transformer certaines leçons en jeux : par exemple, chacun son tour, on demande à l'autre d'épeler un mot », signale Étienne Labrie.

Si l'enfant bute sur certaines notions, guidez-le pour qu'il trouve la solution. S'il a besoin de plus d'explications, signalez-le à son enseignant. Ce dernier pourra alors vous donner des

trucs pour faciliter le travail à la maison. « Il existe aussi des ressources extérieures qui peuvent vous aider. Pensons à Allo Prof (www.alloprof.qc.ca), un service gratuit. On retrouve aussi sur le marché des outils comme des cahiers d'activités ou des cédéroms d'apprentissage; l'été est d'ailleurs un bon moment pour approfondir certaines notions moins bien comprises durant l'année scolaire. »

L'aide de professionnels, comme les orthopédoques, est une autre avenue intéressante. Dans certains cas, le diagnostic des

difficultés sera déjà d'un grand secours pour mieux orienter la période des devoirs et leçons. Des conseils pour développer une meilleure méthodologie de travail pourront également donner des résultats impressionnants. « Quelle que soit la solution préconisée, n'attendez pas. Dès que vous constatez des difficultés, réagissez. Il sera alors plus facile – et plus rapide – de corriger le tir et de mener votre enfant vers la réussite scolaire », conseille M. Labrie.

- Annie Melançon

*** PLUME CLINIQUE SPÉCIALISÉE D'AIDE À L'APPRENTISSAGE**

Le succès à la pointe de votre plume !

La Clinique PLUME vous offre :

- Cours d'écriture de 10 séances amenant l'apprenant à composer une histoire.
- Cours de 10 séances où l'apprenant devra composer un monologue et par la suite le présenter aux autres participants de son groupe.

Ces activités ont pour objectif de donner un sens aux apprentissages de votre enfant. L'apprenant perfectionnera sa grammaire, son orthographe, sa structure de texte, sa calligraphie, etc.



Étienne Labrie
Orthopédoque
www.clinique-plume.com

Autres services offerts :

- Primaire, secondaire, adultes
- Cours privés, semi-privés et de groupe
- Aide orthopédoque
- Aide aux devoirs • Méthodologie
- Récupération • Évaluation • Tutorat

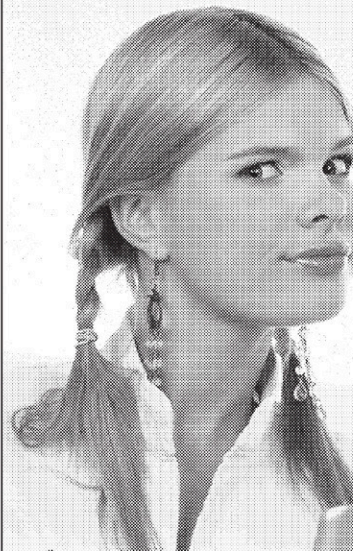
Saviez-vous que...

La Clinique plume offre la préparation au retour en classe (cours de mise à niveau en français, mathématiques de tous les niveaux au primaire et au secondaire). Pour un retour en classe sans tracas...

231841

LA NOUVELLE FAÇON D'ÉTUDIER !

ilasallescampus
Mon école en ligne



Programmes complets avec encadrement, menant à des AEC accréditées par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (offerts également en anglais) :

- Techniques du multimédia
- Adjoint administratif
- Acheteur - Mode
- Apprentissage de l'anglais (non-crédité)
- Design d'intérieur

Autoformation modulaire non créditée également offerte.

Inscrivez-vous maintenant pour la session de **septembre 2007**. Téléphonez au **514.939.4414** ou au **1.800.363.3541** poste 4427.

www.ilasallescampus.com

23326



Anglais Animé

Le programme le plus avancé dans la région

• Primaire • Secondaire • Maternelle • Prématernelle

(après l'école et samedis)

(demi-journées ou journées complètes)

Ratio: 6 élèves par enseignant (6:1)

Cours privés disponible (1:1)

Cours de rattrapage

Apprendre l'anglais
en s'amusant!

Depuis 21 ans nous formons des enfants
qui maîtrisent la langue anglaise!

École de Bilinguisme de
l'Enfance et de la Jeunesse
1420, rue Caron, Sherbrooke
www.englishlearningcenter.com

depuis 1986

564-1767

232823

Donner aux enfants le goût de bouger!



Annie Melançon
Rédactrice publicitaire

annie.melancon@latribune.qc.ca

Pour plusieurs, surtout des garçons, c'est leur matière préférée... Si les cours d'éducation physique ont toujours eu leur place à l'école, le style de vie des années 2000 – avec ses problèmes de sédentarité, d'obésité, etc. – lui confère plus que jamais un rôle majeur en matière d'éducation.

« La santé, ça passe notamment par l'activité physique. Et le fait de bouger a plusieurs répercussions positives, même sur le rendement scolaire! Le rôle de l'éducateur physique est donc de sensibiliser les jeunes à cette réalité, et surtout de leur faire aimer l'activité physique, afin qu'ils l'intègrent tout naturellement dans leur rythme de vie », explique Ghislain Picard, éducateur physique et à la santé à l'école Marie-Reine, de Sherbrooke.

Pour développer de saines habitudes de vie chez nos jeunes, le gouvernement augmentait récemment le nombre d'heures d'éducation physique à l'école. « Ça peut varier d'une école à l'autre, mais au minimum, chaque jeune a deux heures d'éducation physique par semaine au primaire. À notre école, c'est même deux heures et demie, et si on écoutait les jeunes, ce serait davantage! En effet, avec des cours d'éducation physique donnés plus régulièrement, il est bien plus facile de développer leur intérêt pour bouger. C'est un effet boule de neige : plus on bouge, plus on a envie de faire de l'activité physique! », ajoute M. Picard.

Le plaisir avant la performance

Même si les cours d'éducation physique sont notés au bulletin, il n'est nullement question d'évaluer la performance athlétique des élèves. « Trois compétences sont considérées : agir, qui concerne les efforts et la progression du jeune, interagir, où l'on évalue surtout son interaction avec les autres élèves lors de sports



d'équipe par exemple, et le mode de vie sain et actif. C'est surtout sur ce dernier point que je travaille avec les jeunes. Certes, il y a des apprentissages à réaliser, mais mon objectif final demeure que les jeunes continuent à faire de l'activité physique en dehors des cours. »

Pour transmettre ce plaisir de bouger, Ghislain Picard initie ses élèves à une foule d'activités. « Nous fonctionnons par thème, le cirque par exemple. J'essaie aussi d'introduire des sports moins connus comme l'ultimate frisbee, ou encore des activités qu'ils n'ont pas l'occasion de pratiquer souvent comme l'es-

calade. En variant les activités physiques, j'ai plus de chance de leur faire découvrir un sport qui les passionnera. »

Et lorsque la température le permet, les jeunes sortent dehors! « Nous soulignons aussi de belle façon le mois de l'activité physique, en mai. Plusieurs projets sont mis de l'avant : marche dans le quartier, concours de dessins sur l'activité physique, petits discours faits par des jeunes à l'intercom où ils racontent l'impact de l'activité physique dans leur vie, après-midi consacré à l'activité physique avec un vaste choix d'activités, etc. », raconte M. Picard.

De gigantesques manifestations sportives, réunissant près de 600 élèves d'une trentaine d'écoles de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, sont aussi organisées chaque année, suscitant beaucoup d'intérêt chez les jeunes. Les élèves s'affrontent ainsi en minibasket, crosscountry, minitennis, ski et athlétisme. « Nous avons également un programme de cours à l'extérieur de l'école, que ce soit les cours de patins, de ski alpin, de natation, etc., toujours dans un but d'initier les jeunes au plus grand nombre d'activités physiques possible. »

Dans tous les cas, la pratique d'activités physiques est adaptée afin que chacun ait du plaisir. « J'essaie le plus possible d'éliminer le côté compétitif, que ce soit par l'ajout de règlements, par exemple l'obligation pour tous les joueurs de toucher au ballon. Je mets aussi beaucoup d'importance sur des comportements comme l'esprit sportif, les encouragements entre jeunes, etc. », ajoute Ghislain Picard.

Pour poursuivre à la maison

Comme parent, vous pouvez poursuivre ce travail amorcé à l'école. « La meilleure façon demeure de bouger vous-même! Si votre mode de vie est sain, votre jeune sera plus enclin à adopter lui aussi ce style de vie. » Vous pouvez également accompagner votre enfant dans ses activités physiques; devenez bénévole au sein de son équipe, assistez à ces matchs, etc. « Lorsque vous pratiquez des activités physiques en famille – et cela peut être aussi simple que d'aller promener le chien! – n'oubliez pas de créer une atmosphère de plaisir. On peut transformer n'importe quel sport en activité ludique! Laissez aussi votre enfant choisir l'activité qu'il a envie de faire, seul ou avec vous. » Peut-être que vous aussi découvrirez de nouvelles activités physiques qui vous captiveront!



CENTRE ORCHIDÉE

Formation professionnelle en massothérapie
Tél. : 819 822-4262 • Sans frais : 1 877 211-4262
Site Internet : www.centreorchidee.ca

Soirée d'information le mardi 28 août 2007 de 18 h 30 à 21 h
*** Réservez votre place ***

Cours d'initiation en massage	Cours pour tous
LAC MÉGANTIC - Initiation au massage californien Automne 2007 dates à déterminer selon les inscriptions Initiation au massage californien 3, 10, 17, 24 sept. 2007 ou 8, 9 septembre 2007 ou 29, 30 septembre 2007 Initiation au massage suédois 6, 13, 20, 27 sept. 2007 ou 15, 16 sept. 2007 Initiation au massage Amma sur table 4, 11, 18 et 25 sept. 2007 Initiation au massage Thaïlandais 29, 30 sept. 2007 fin de semaine Initiation au Trager (Denis Lafontaine et Serge Desormeaux) 1, 2 sept. 2007	Yoga - Viniyoga Anatomie II Les chaînes myofasciales, lecture corporelle et pathologies Relation d'aide II Le système nerveux Acupression thérapeutique Aromathérapie Atteindre mes objectifs, petits ou grands... D'un beau rêve à la réalité... Confiance et pouvoir personnel... un monde de possibilités... Drainage lymphatique manuel Drainage lymphatique avancé Initiation aux méridiens Le massage de mon bébé... un moyen d'approfondir le lien Massage de la femme enceinte Massage de la personne handicapée Massage suédois sur chaise Points Trigger Reiki I, II, III et IV Séminaire sur la fiscalité pour le travailleur autonome Le Symbolon

234412





Dr Denis Bernard
ORTHODONTISTE

1007, rue King O.
Sherbrooke (Québec)
J1H 1S4

Téléphone : 819 569-0777
1 877 566-7846
clinique.bernard@orthosherbrooke.com

Nous offrons le traitement orthodontique conventionnel avec boîtiers transparents et la nouvelle technologie **INVISALIGN®**.

Les frais de consultation initiale seront déduits de votre coût de traitement si vous débutez dans les 90 jours suivants votre visite.

Pour le plaisir de sourire!

233119

PORTES OUVERTES

Imagine ton école

Samedi 13 octobre 2007
9 h à 12 h
Mitchell-Montcalm
955, rue de Cambridge
Sherbrooke
819 822-5400
Musique, Art et culture
Arts et communication

Samedi 27 octobre 2007
8 h 30 à 11 h 30
Du Triolet
Pavillon 1
2965, boul. de l'Université
Sherbrooke
819 822-5388
Sport-études
et Santé globale

Dimanche 21 octobre 2007
2 circuits débutant à 8 h 15 et 9 h 30
Du Phare
405, rue Sara
Sherbrooke
819 822-5455
Programme d'éducation internationale

Samedi 3 novembre 2007
9 h à 12 h
De la Montée
825, rue Bowen Sud
Sherbrooke
819 822-5444
Santé globale et
Arts de la scène



Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke

La pratique de sports revue... et encouragée!

(AM) Pour donner la piquette de l'activité physique à vos enfants, vous pouvez également les inscrire à des cours ou au sein d'un club sportif. La dépense vous semble excessive? Notez que les municipalités, dont la Ville de Sherbrooke, proposent différents cours d'initiation à prix très abordables. « La majorité des clubs sportifs offrent aussi un volet récréatif, en plus du volet compétitif, et des cours de base très accessibles », précise Marie-Claude Farrell, présidente du club de gymnastique Sher-Gym, de Sherbrooke. Et c'est sans compter le nouveau crédit d'impôt pour la condition physique des enfants, effectif depuis janvier 2007 au niveau fédéral, qui permet aux parents de demander un montant maximal de 500 \$ par année (pour les détails, voir au www.cra-arc.gc.ca/whatsnew/fitness-f.html).

Autre mesure pour développer le goût de bouger, le programme DLTA, pour Développement à long terme de l'athlète, appliqué par les entraîneurs de plusieurs clubs, dont Sher-Gym. « L'objectif est de mener le jeune vers un mode de vie sain et actif qu'il continuera de pratiquer une fois adulte. Le DLTA est donc un programme complet d'entraînement qui respecte l'évolution normale de l'enfant. Par exemple, chez les petits, on mise avant tout sur le plaisir à pratiquer le sport au lieu de se concentrer uniquement sur la technique », explique Mme Farrell. De l'Enfant actif (0-6 ans), on passe ainsi au stade de S'amuser grâce au sport (6-9 ans), puis à Apprendre à s'entraîner (8-12 ans). Les autres stades du DLTA se poursuivent avec S'entraîner à s'entraîner (11-16 ans), S'entraîner à la compétition (15 ans +), S'entraîner à gagner (18 ans +) puis au



PHOTO: GRACIEUSETÉ SHER-GYM

stade Vie active, qui peut être amorcé à tout âge.

Jamais trop tard!

La pratique sportive développe plusieurs habiletés. Sur le plan de la motricité, on parle d'équilibre et de coordination, au niveau physique, de force, puissance, flexibilité et endurance; on remarque même des impacts du point de vue psychologique! Pensons à la persévérance, la concentration, la sociabilité, mais aussi à sa façon de gérer le succès des autres, son propre succès ou son insuccès...

« Quelle que soit la discipline, l'important est toutefois de ne pas voir le sport de façon compétitive. On devrait toujours ramener l'enfant sur sa propre performance. Le but, c'est d'améliorer les habiletés de l'individu, pas d'en faire le meilleur », rappelle Marie-Claude Farrell, éducatrice

physique de métier.

On peut ainsi découvrir une nouvelle activité à tout âge. « Par exemple, chez Sher-Gym, nous avons des jeunes de 10 ans rendus au niveau compétitif... et d'autres qui s'initient à cette discipline! Nous avons des cours pour tous les niveaux. » Une des rares disciplines à accueillir les enfants dès 3 ans – et même bientôt plus jeunes! – la gymnastique a par ailleurs cette particularité de développer des habiletés transférables à d'autres sports. « Comme le patin et la natation, la gymnastique fait partie des sports qui développent des qualités athlétiques de base, comme la motricité chez les plus petits », ajoute Mme Farrell.

Que votre enfant choisisse un sport dans lequel il décide de s'investir à fond, ou plutôt qu'il explore, au gré des sessions, différentes activités athlétiques, l'objectif reste le même : il bouge et s'amuse... et idéalement, pour toute sa vie! La majorité des inscriptions pour les cours se déroulant au cours des prochaines semaines, soyez donc à l'affût!



PHOTO: GRACIEUSETÉ SHER-GYM

La gymnastique développe des habiletés transférables à d'autres sports, comme la motricité, la coordination et la flexibilité.

Autourne-livre
3 RUE WELLINGTON N. SHERBROOKE 348-1604

Pour LA RENTRÉE scolaire, vous voulez payer le GROS PRIX \$?
Tant pis!...«Oubliez-nous»!

Disques compacts et livres Neufs et usagés Vente et achat

3, rue Wellington Nord, Sherbrooke
819 348-1604

Inscriptions 2007-2008
L'enfance en pleine confiance!

ÉCOLE PRIMAIRE
Des Arbrisseaux

EXTERNAT & PENSIONNAT
ÉCOLE PRIMAIRE MIXTE

PORTES OUVERTES
16 février 2008
19 avril 2008

www.abrisseaux.qc.ca

- De la maternelle à la 6^e année.
- Un encadrement exceptionnel.
- Une incroyable panoplie d'activités incluant l'option sports.
- L'ambiance chaleureuse d'une petite école au cœur de la nature.

Service de transport journalier et hebdomadaire pour différentes villes de la région de Sherbrooke et de Coaticook.

6288, route Louis-S.-Saint-Laurent 147
Compton
819 835-9503

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE DE MEMPHRÉMAGOG - MAGOG

La vie qui s'élève

Je suis un pro ! J'ai suivi une formation professionnelle reconnue qui m'ouvre de nouvelles portes...

La Commission scolaire des Sommets dessert 36 municipalités réparties dans la MRC d'Asbestos, la MRC de Memphrémagog et la majeure partie de la MRC du Val-Saint-François. Elle regroupe plus de 1 300 employés qui ont à coeur la réussite de ses 8 800 élèves évoluant en formation générale, en formation pour adulte ou en formation professionnelle.

PROCHAINES ENTRÉES:
27 août 2007
22 octobre 2007
26 novembre 2007

Viens t'inscrire !

- Un programme formateur pour te tailler une place de choix dans le marché du travail, au sein d'une entreprise industrielle ou commerciale.
- Une approche individualisée selon la formule par alternance « travail-études » qui répond aux besoins spécifiques des élèves et des entreprises.
- Des enseignants dynamiques, spécialisés et branchés sur les réalités du marché.

Diplôme d'études professionnelles (DEP) en **Vente de pièces mécaniques et d'accessoires**

Début : Chaque mois, entrées continues
Durée : 1095 heures, dont 420 en entreprise
Horaires : 30 heures / semaine



COMMISSION SCOLAIRE DES SOMMETS

www.csdessommets.qc.ca


Pour t'orienter, te renseigner et t'inscrire : Centre intégré de formation industrielle
520, boul. Poirier, Magog • 819 868-1808, poste 221 • Courriel : cifi@csdessommets.qc.ca

FORMATIONS INDUSTRIELLES VARIÉES • COMPTABILITÉ • SECRÉTARIAT • LANCEMENT D'UNE ENTREPRISE • ET PLUS !

1940057

231939

Apprendre la musique, une forme d'art aux multiples retombées



**En formation pour adultes,
la différence c'est la pédagogie.**
Pour votre avenir ou votre plaisir...
Des études à temps plein ou partiel

N°	Titre	Durée	Jour	Heure	Début	Prix	N°	Titre	Durée	Jour	Heure	Début	Prix
Administration													
165	Comptabilité de bureau I - crédité*	60h	Mar	19:00	4 sep	202\$	20	Internet interm.: rech. et télécharg. - 50+	7h	Ven	9:00	19 oct	59\$
* et Jeudi 20, 27 sep, 18 oct, 13 déc													
166	Comptabilité de bureau II - crédité*	60h	Mar	19:00	4 sep	204\$	175	Introduction à l'informatique - crédité	45h	Lu/Je	13:00	6 sep	141\$
* et Jeudi 20, 27 sep, 18 oct, 13 déc													
81	L'art du feedback	9h	Mer	19:00	28 nov	72\$	176	Introduction à l'informatique - crédité	45h	Jeu	18:30	6 sep	141\$
83	Comment définir son marché	6h	Sam	9:00	20 oct	59\$	113	Introduction à l'informatique	24h	Mar	18:30	2 oct	180\$
84	Recherche de nouveaux clients	6h	Sam	9:00	15 sep	59\$	22	Introduction à l'informatique - 50+	15h	Lun	9:00	10 sep	100\$
Aménagement paysager													
67	Aménagement paysager I	15h	Mar	18:30	25 sep	108\$	23	Introduction à l'informatique - 50+	15h	Mar	13:00	11 sep	100\$
68	Aménagement paysager II	15h	Mar	18:30	6 nov	108\$	24	Introduction à l'informatique - 50+	15h	Mer	9:00	31 oct	100\$
70	Bulbes I	6h	Mer	19:00	12 sep	65\$	50	Introduction to Computers (Eng.) - 50+	15h	Thu	9:00	13 sep	100\$
71	Potager écologique I	15h	Mer	19:00	3 oct	108\$	115	Musique via internet	6h	Mar	18:30	4 sep	59\$
72	Plantes d'intérieur	6h	Mer	19:00	14 nov	60\$	26	Musique via internet	6h	Lun	13:00	12 nov	59\$
69	Protection hivernale	7,5h	Jeu	18:30	25 oct	65\$	31	PowerPoint pour divertissement I - 50+	9h	Mar	9:00	11 sep	80\$
Arts, dessin, peinture, photo numérique													
60	Aquarelle I/Watercolor I	30h	Lun	9:00	17 sep	180\$	32	PowerPoint pour divertissement II - 50+	9h	Mar	9:00	2 oct	80\$
61	Dessin I/Drawing I	30h	Lun	13:00	17 sep	180\$	34	Production multimédia CD et DVD I	15h	Ven	13:00	14 sep	100\$
75	Initiation à la photo numérique I*	15h	Lun	18:30	15 oct	108\$	125	Production multimédia CD et DVD I	15h	Sam	9:00	27 oct	100\$
76	Initiation à la photo numérique II*	15h	Lun	18:30	12 nov	108\$	35	Production multimédia CD et DVD II	15h	Ven	13:00	2 nov	100\$
* Prévoir un samedi supplémentaire													
62	Peinture I	30h	Jeu	19:00	20 sep	180\$	181	Public. et présent. informatisées - crédité	45h	Lun	18:30	10 sep	156\$
63	Peinture II	30h	Mer	9:00	19 sep	180\$	127	Retouche de photos numériques	15h	Sam	9:00	15 sep	100\$
64	Peinture IV	30h	Mar	19:00	18 sep	180\$	36	Retouche de photos numériques	15h	Jeu	13:00	20 sep	100\$
65	Peinture IV	30h	Ven	9:00	21 sep	180\$	179	Simple Comptable - crédité	45h	Mer	18:30	5 sep	150\$
66	Peinture VIII	30h	Jeu	9:00	20 sep	180\$	183	Traitement des images I - crédité	45h	Mar	18:30	4 sep	139\$
Décoration résidentielle - Temps complet ou partiel													
135	Aménagement intérieur I - crédité	45h	Ma/Ve	13:00	4 sep	114\$	38	Utilisation du scanner	6h	Lun	13:00	15 oct	59\$
137	Communication et interrelations - crédité	45h	Ven	9:00	7 sep	159\$	40	Windows : gestion des fichiers - 50+	3h	Jeu	13:00	13 sep	29\$
136	Couleur et la décoration - crédité	45h	Me/Ve	13:00	5 sep	167\$	41	Windows : gestion des fichiers - 50+	3h	Mer	9:00	12 déc	29\$
138	Dessin I : plan et espace - crédité	45h	Lu/Me	9:00	4 sep	114\$	185	Word I - crédité	45h	Mar	18:30	4 sep	156\$
139	Dessin I : plan et espace - crédité	45h	Mar	18:30	4 sep	114\$	186	Word I - crédité	45h	Lu/Je	13:00	29 oct	156\$
140	Dessin II : observation - crédité	45h	Lu/Me	9:00	21 nov	135\$	187	Word II - crédité	45h	Jeu	18:30	6 sep	156\$
Informatique - Internet - médias numériques													
168	Access I - crédité*	60h	Mer	18:30	5 sep	180\$	45	Word module A - 50+	15h	Mer	13:00	12 sep	100\$
* et Lundi 10, 17, 24, sep, 1 ^{er} oct, 17 déc.													
182	Création d'un site Web I	45h	Mer	18:30	5 sep	146\$	46	Word module A - 50+	15h	Lun	9:00	29 oct	100\$
4	EBay.com : Vente et achat sur Internet	9h	Mar	9:00	30 oct	80\$	48	Word module B - 50+	15h	Mer	13:00	31 oct	100\$
171	Excel I - crédité	45h	Lun	18:30	10 sep	141\$	Langues - anglais, espagnol, français						
170	Excel I - crédité	45h	Ven	9:00	21 sep	141\$	156	Anglais avancé I - crédité	45h	Mer	19:00	5 sep	242\$
172	Excel II - crédité	45h	Mar	18:30	4 sep	133\$	150	Anglais élémentaire II - crédité	45h	Mar	19:00	4 sep	240\$
6	Excel module A - 50+	15h	Mer	9:00	12 sep	100\$	151	Anglais élémentaire III - crédité	45h	Mar	19:00	4 sep	240\$
7	Excel module A - 50+	15h	Mar	13:00	30 oct	100\$	152	Anglais élémentaire IV - crédité	45h	Mar	19:00	4 sep	240\$
178	Fortune 1000 Acomba - crédité	45h	Lun	18:30	10 sep	187\$	153	Anglais intermédiaire I - crédité	45h	Lun	18:45	10 sep	240\$
106	Fortune 1000 Acomba : notions avancées	15h	Sam	9:00	15 sep	100\$	154	Anglais intermédiaire II - crédité	45h	Lun	18:45	10 sep	240\$
109	Graver ses CD	6h	Mar	18:30	18 sep	59\$	155	Anglais intermédiaire III - crédité	45h	Mer	19:00	5 sep	240\$
9	Graver ses CD	6h	Lun	13:00	29 oct	59\$	90	Espagnol I	25h	Mar	9:00	11 sep	180\$
10	Imprimer à moindre coût	3h	Lun	13:00	1 oct	29\$	91	Espagnol I	25h	Mer	19:00	12 sep	180\$
13	Internet : courriel et navigation I - 50+	7h	Ven	9:00	7 sep	59\$	92	Espagnol I : atelier de conversation	10h	Mar	9:00	20 nov	75\$
14	Internet : courriel et navigation I - 50+	7h	Jeu	13:00	1 nov	59\$	93	Espagnol I : atelier de conversation	10h	Mer	19:00	21 nov	75\$
16	Internet : courriel et navigation II - 50+	7h	Ven	9:00	28 sep	59\$	94	Espagnol II	25h	Jeu	19:00	20 sep	158\$
17	Internet : courriel et navigation II - 50+	7h	Jeu	13:00	22 nov	59\$	95	Espagnol III	25h	Mar	19:00	18 sep	180\$
51	Internet : E-mail and Surfing I (Eng.)	7h	Thu	9:00	25 oct	59\$	96	Espagnol : histoire, géographie, folklore	25h	Jeu	9:00	20 sep	158\$
52	Internet : E-mail and Surfing II (Eng.)	7h	Thu	9:00	15 nov	59\$	1	Espagnol élém. pour voyager I - 50+	15h	Mer	9:00	12 sep	112\$
19	Internet interm.: rech. et télécharg. - 50+	7h	Lun	13:00	10 sep	59\$	2	Espagnol élém. pour voyager II - 50+	15h	Mer	9:00	24 oct	112\$
158 Français écrit - crédité 60h Ma/Je 9:00 6 sep 191\$													
160 Rédaction d'affaires - crédité 45h Lun 18:45 10 sep 107\$													
Supervision													
161 Leadership et supervision - crédité 45h Mer 19:00 5 sep 113\$													
160 Rédaction d'affaires - crédité 45h Lun 18:45 10 sep 107\$													
Tourisme													
142 Amérique Centrale, Sud, Antilles - crédité 45h Lun 18:30 10 sep 117\$													
143 Vente de services touristiques - crédité 45h Mer 18:30 5 sep 117\$													
Et pourquoi pas un programme à temps plein. Informez-vous!													
Attention : si le cours crédité choisi ne fait pas partie de votre programme, vous devez ajouter un montant supplémentaire de 3\$ l'heure de cours.													
Ne s'applique pas aux cours d'anglais.													
Vous êtes en emploi?													
Avec la collaboration de Québec nous pouvons vous aider à améliorer vos compétences dans les domaines suivants :													
101	Acomba : module de comptabilité	15h	Jeu	18:30	11 oct	110\$	117	Office : mise à jour 2007	6h	Jeu	18:30	18 oct	62\$
102	Acomba : paies	12h	Jeu	18:30	15 nov	99\$	120	Outlook	12h	Jeu	18:30	15 nov	99\$
77	Animation de réunions	15h	Jeu	19:00	1 nov	110\$	123	PowerPoint : présentation professionnelle	12h	Mer	18:30	24 oct	99\$
78	Gestion du temps	9h	Mar	19:00	18 sep	72\$	82	Sélection et embauche de personnel	15h	Mer	19:00	24 oct	110\$
79	Gestion du stress	15h	Mar	19:00	9 oct	110\$	130	Windows : gestion des fichiers	12h	Mer	18:30	26 sep	99\$
111	Internet : courriel et navigation	9h	Mar	18:30	27 nov	72\$	132	Windows : mise à jour Vista	6h	Jeu	18:30	1 nov	62\$
80	L'art de la négociation	15h	Mer	19:00	19 sep	110\$							
Nouveaux étudiants : apportez une copie de votre certificat de naissance et de votre DES													
Inscriptions tous les jours de 9 h à 11 h 30 et de 13 h à 16 h													
Inscriptions le soir (jusqu'à 18 h) les 21, 22, 23, 28, 29 août													
Inscription pour les cours d'anglais si un test de classement est requis : 23, 28, 29 août de 16 h à 18 h													



Annie Melançon
Rédactrice publicitaire
annie.melancon@latribune.qc.ca

apprenant des musiques qui le touchent », souligne Anne-Dominique Gagné.

S'ouvrir à différents styles musicaux demeure d'ailleurs une clé pour mieux apprécier la musique et ce qu'elle peut nous apporter. « En fait, chez nous, nous voulons que nos élèves deviennent des musiciens pour la vie, dans leur vie. Dans nos méthodes d'enseignement, nous travaillons donc beaucoup sur leur autonomie, afin qu'ils soient capables de lire une partition et qu'ils se sentent à l'aise avec leur instrument. Ainsi, une fois leurs cours terminés, ils pourront continuer à apprendre les pièces qu'ils désirent », explique Jean-François Longval.

Se dépasser... et plus!

Dans cette relation un-à-un, il est plus facile pour l'enseignant d'aider son élève à aller au bout de ses capacités. « Je dis souvent que la musique est comme un miroir, dans le sens où elle est le

La musique adoucit les moeurs, dit-on. Tout comme elle nous fait danser, chanter, rêver... Mode d'expression accessible à tout âge, la musique peut même nous aider à mieux apprendre!

« Plusieurs études ont en effet démontré que les enfants qui font de la musique obtiennent des pointages supérieurs aux examens scolaires. La musique stimule la mémoire, modifie la perception spatiale et temporelle, régularise les ondes cérébrales, la fréquence cardiaque, le pouls et la tension artérielle, améliore la coordination et la tension musculaire. Elle agit sur la production d'hormones, et en bout de compte, sur la santé physique et mentale », soutiennent Jean-François Longval et Anne-Dominique Gagné, à la tête de l'école de musique sherbrookoise Pianissimo qui célèbre cette année ses 20 ans.

C'est pourquoi plusieurs parents se tournent vers les cours de musique pour leurs petits. « Évidemment, votre enfant doit manifester un minimum d'intérêt pour la musique.

Le piano est un bon instrument pour débuter; le bagage ainsi acquis pourra servir par la suite, quel que soit l'instrument choisi. Nous initiions même les plus petits à la musique avec le carillon, encore plus simple à apprendre », précise Mme Gagné.

Même si votre objectif n'est pas de faire de votre enfant un musicien professionnel, il est important de bien choisir l'école qui lui enseignera la musique. Informez-vous sur la philosophie de l'école, ses méthodes d'enseignement, les buts poursuivis, le répertoire qui sera présenté. Allez au concert de fin d'année de l'école, questionnez d'autres parents qui ont inscrit leur enfant à un cours de musique, etc. « Les cours de musique, c'est plus qu'un loisir, c'est un art. Il y a des règles à suivre, un certain rythme d'apprentissage à respecter notamment », rappelle M. Longval.

Une fois les cours débutés, assurez-vous que votre enfant ait du plaisir, qu'il se sente à l'aise avec son professeur, mais surtout, qu'il progresse. « L'enfant doit toujours évoluer, et ce, quelles que soient ses ambitions. Comme l'enseignement de la musique en est un individualisé, on peut réellement se modeler aux besoins de l'enfant : il veut performer? Nous l'accompagnerons pour qu'il puisse participer à des concours. Il veut seulement jouer pour son propre plaisir? Encore là, nous adapterons notre enseignement, par exemple en lui



reflet de ce que nous sommes. Si nous avons des faiblesses, nous y serons rapidement confrontés, et sans cesse, la musique nous amène à développer de nouvelles habiletés. Par ailleurs, comme les écoles de musique terminent leur année avec un spectacle, le jeune devra aussi apprendre à jouer avec d'autres musiciens, devant une foule, etc. Ce genre d'expérience est très formatrice », soulignent les deux professeurs de musique.

Au bout du compte, ces apprentissages se répercuteront dans d'autres sphères de notre vie. « Apprendre la musique est une très bonne façon de développer une méthode de travail : il faut avoir de la structure, de la persévérance, bien gérer son stress, être capable de se produire devant des gens, etc. »

S'investir comme parents

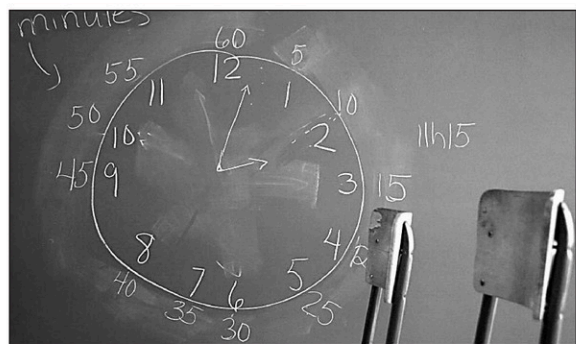
Mais pour que les cours de musique puissent apporter autant à votre enfant, vous devez, comme parents, vous investir. Nul besoin d'être vous-même un musicien, car l'école de musique vous donnera les outils pour accompagner votre enfant dans ses apprentissages.

Pensez également investir éventuellement dans de bons instruments. « Par exemple, un clavier peut dépanner au départ, mais si l'enfant veut réellement poursuivre son apprentissage du piano, il aura besoin de cet instrument à la maison. »



CENTRE DE FORMATION COLLÉGIALE CHAMPLAIN
COLLEGIAL EDUCATION CENTRE
231733

L'heure de la rentrée à la Commission scolaire des Hauts-Cantons



CRÉDIT PHOTO: MARIE-CLAUDE LAPOINTE

Amélie entre en deuxième année. Pour elle, comme pour tous les écoliers, la rentrée scolaire c'est une page à tourner : la fin des vacances, la fin des horaires souples... Mais depuis quelques jours, Amélie a hâte de retourner à l'école, de revoir ses copines et copains d'école, de rencontrer son nouveau professeur, d'expérimenter, de comprendre, d'essayer et d'apprendre.

Opération Monarque...

Ce que la petite fille ignore, c'est qu'une année pleine de surprises l'attend. Elle, tous les élèves de sa classe et plus de 20 groupes du primaire de la Commission scolaire des Hauts-Cantons (CSHC) sont chargés d'une mission spéciale : celle d'accompagner, nourrir, observer des chenilles de Monarque, afin de les amener à devenir papillon et enfin de les relâcher pour leur périple vers le Mexique. Une opportunité saisie par une conseillère pédagogique et offerte par l'Insectarium de Montréal.

C'est sous le thème « Ensemble pour construire la réussite » que s'inscrit la rentrée scolaire à la Commission scolaire des Hauts-Cantons. C'est cette idée conductrice qui guide et motive l'équipe de professionnels, d'enseignants, de directions d'écoles et tout le personnel du territoire de la commission scolaire.

Des expériences stimulantes

Ainsi au primaire, dans le cadre de leur programme scolaire, les jeunes auront à vivre, en plus de l'accompagnement des chenilles de Monarque,

des expériences qui stimulent différentes compétences comme le concours d'habiletés de calcul, le concours d'entrepreneuriat avec ses volets régional et provincial en plus des nombreuses activités reliées au projet éducatif propre à chaque école.

Les élèves du secondaire sont aussi gagnants avec le concours de géographie et ses volets régional et provincial, le concours d'entrepreneuriat, le projet personnel d'orientation et tous les autres projets pédagogiques qui leur seront offerts.

Avec le projet de lecture, et grâce à une subvention du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, c'est plus de 447 000 \$ qui sont investis en trois ans pour améliorer les bibliothèques des écoles de la Commission scolaire des Hauts-Cantons.

Formation professionnelle et éducation aux adultes

La formation professionnelle, forte de ses 18 programmes, accueille des futurs spécialistes dans des domaines aussi variés que la foresterie, l'horticulture ornementale, la mécanique automobile et la mécanique agricole, la taille de pierre et l'agriculture.

Et l'Éducation des adultes, plus dynamique que jamais, se fait un devoir d'encourager et soutenir les adultes vers l'obtention de leur diplôme ou pour qu'ils acquièrent les préalables afin de poursuivre



CRÉDIT PHOTO: MARIE-CLAUDE LAPOINTE

une autre formation.

Amélie a bien raison. C'est une année captivante qui l'attend,

comme pour les 6 800 autres élèves et étudiants de la CSHC. Bonne rentrée à tous nos élèves!



Commission scolaire
EASTERN TOWNSHIPS
School Board

Les écoles sous la juridiction de la
Commission scolaire Eastern Townships (CSET)
accueilleront les élèves

le jeudi 30 août 2007

Pour de plus amples renseignements, nous vous prions de communiquer avec l'école de la CSET de votre quartier, apparaissant dans l'annuaire téléphonique sous Commission scolaire Eastern Townships ou sur le site web : www.etsb.qc.ca

Si vous avez déménagé récemment ou que vous envoyez votre enfant à un nouveau service de garde, vous devez contacter l'école de votre enfant immédiatement afin de les informer du (des) changement(s).



231991



**Centre
Récréatif
Rock Forest**

LE TENNIS,

UN SPORT DE TOUTE UNE VIE!!

Devenez membre et profitez de la promotion du samedi et dimanche, de 15 h à la fermeture. Jouez pour moins de 8 \$/h.

Profitez des conseils de nos professionnels de tennis pour améliorer votre jeu!

1^{ère} session junior :
22 septembre, le samedi matin,
à partir de **85 \$.**

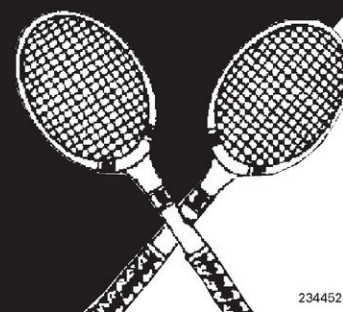
1^{ère} session adulte : à compter du 26 septembre,
20 h à 21 h 30,
99 \$.

(Mercredi, jeudi ou vendredi selon le niveau).
Inscription le 4 et 5 septembre, de 18 h à 20 h.

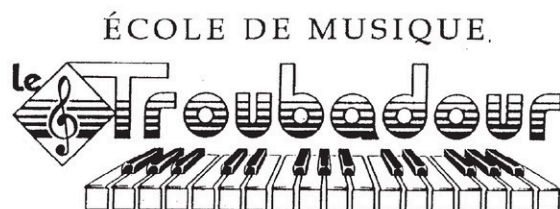
POUR INFORMATION :
819 564-8001 OU

LE 819 620-3915
(Pierre Ouzilleau)

**CENTRE RÉCRÉATIF
ROCK FOREST
5265 RUE GASPÉ**



234452



- Classique, jazz et populaire
- Cours d'instruments et de chant
- Examens d'instruments
- Concerts mensuels
- Théorie, solfège et ensembles
- Initiation à la musique (3-6 ans)

Piano, guitare, violon, flûte, clarinette, saxophone, basse et batterie

Pour renseignements

819 823-5343

875, rue de Gibraltar, SHERBROOKE

234456

LA SOCIÉTÉ DE TAI CHI TAOÏSTE

La méthode et les arts de santé Tai Chi taoïste sont agréables à pratiquer, aux bienfaits multiples et à la portée de tous. Venez apprendre le taijiquan sous supervision compétente, dans l'entourage amical du plus grand organisme de taijiquan au monde.

815, rue Short, Sherbrooke

819-821-4002



Venez assister à une démonstration et participer à une initiation de taijiquan, selon la méthode et les arts internes tai chi taoïste.

Où : domaine Howard

Date : samedi 25 août à 13 h 30
(en cas de pluie, remis au lendemain)

Cours réguliers à partir du 4 septembre.

232640

La rentrée aux Sommets, c'est pour tous!

Programme Passe-Partout

Une dernière année avant que votre enfant entre dans tout un nouvel univers : l'école! Vous avez probablement des interrogations concernant cette nouvelle étape dans la vie de votre enfant.

Le programme Passe-Partout, offert dans la plupart des écoles primaires de la Commission scolaire des Sommets, a justement été créé pour faire connaître l'école aux enfants d'âge préscolaire et à leurs parents.

Au cours de 16 ateliers-rencontres, vous apprivoiserez l'école et son fonctionnement à travers des causeries, des jeux ou du bricolage. Votre enfant assistera seul à 8 de ces rencontres. Pour participer, il doit avoir 4 ans avant le 1er octobre prochain. Les inscriptions se font jusqu'au 31 août auprès de l'école de votre quartier.

Des services pour les élèves et leurs parents

Les écoles publiques de la Commission scolaire des Sommets accueillent avec fierté tous les enfants avec le souci de leur fournir les services et l'aide dont ils ont besoin. Les écoles offrent des programmes particuliers ou des concentrations (sports-études, arts-études) pour canaliser les intérêts des élèves, des activités parascolaires variées pour

les garder motivés ainsi que des services adaptés (psychoéducateurs, psychologues, orthophonistes, orthopédagogues, etc.). Et pour faire face aux besoins des parents, la plupart des écoles primaires offrent maintenant un service de garde.

Des milieux de vie agréables, dynamiques, où les enfants sont encadrés

Au primaire et au secondaire, des périodes de récupération et d'aide aux devoirs ont lieu le midi ou après les classes. À la Commission scolaire des Sommets, la plupart des élèves ont un tuteur, c'est-à-dire un enseignant informé des progrès ou des difficultés des élèves dont il a la responsabilité. L'encadrement des élèves est également assuré par l'équipe d'enseignants : ils discutent entre eux des stratégies à adopter, d'aide supplémentaire à aller chercher, de projets à faire en commun. Enfin, des codes de vie sont adoptés dans les écoles pour régir les comportements qui sont acceptables et assurer le climat agréable et sécuritaire de l'école.

Sortir diplômé de la formation professionnelle

Pendant ses études secondaires, votre enfant explore les métiers pouvant correspondre à ses intérêts. La formation pro-



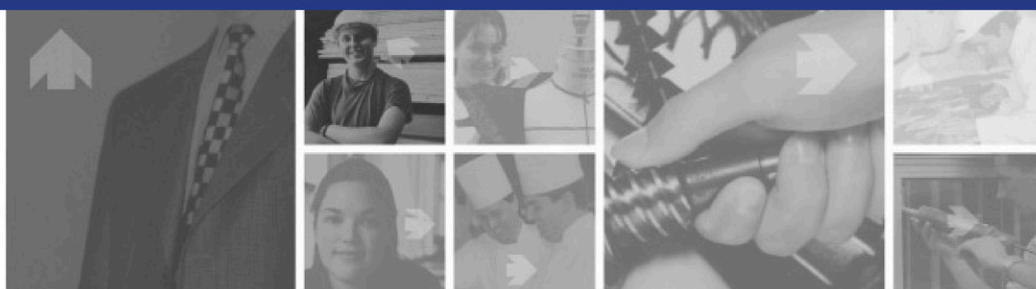
Les écoles publiques de la Commission scolaire des Sommets accueillent avec fierté tous les enfants avec le souci de leur fournir les services et l'aide dont ils ont besoin pour réussir.

fessionnelle est une voie d'avenir débouchant sur des emplois bien rémunérés et souvent offerts en région. Soudage, usinage, mécanique industrielle, pâtes et papiers, assistance aux bénéficiaires, plasturgie et caoutchouc sont quelques-uns des programmes offerts dans

un des trois centres de la Commission scolaire des Sommets (Asbestos, Magog et Windsor). Ces formations durent de dix à dix-huit mois en moyenne. Par ailleurs, la commission scolaire développe des liens étroits avec les entreprises susceptibles d'embaucher ses finissants de la

formation professionnelle. Ainsi, les élèves peuvent bénéficier de stages rémunérés en milieu de travail ou choisir la formule d'alternance travail-études.

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site www.csdesommets.qc.ca.



Des couleurs d'avenir

«« Attestations de spécialisation professionnelle »»

Programme	Horaire	Durée
Cuisine actualisée (3 soirs/semaine)	PM et soir	35 semaines
Lancement d'une entreprise	PM et soir	22 semaines
Mariage	Jour	36 semaines
Mécanique de moteurs diesels et contrôles électroniques	Jour	35 semaines
Pâtisserie de restaurant (3 jours/semaine)	PM et soir	35 semaines
Représentation	Jour	20 semaines
Représentation (Si DEP Vente-conseil réussi)	Jour	7 semaines
Secrétariat juridique (3 jours/semaine)	Jour	25 semaines
Secrétariat médical (3 jours/semaine)	Jour	31 semaines
Secrétariat médical (2 soirs/semaine)	Soir	1,5 an
Sommellerie (3 jours/semaine)	Jour	36 semaines
Soudage haute pression (3 soirs/semaine)	PM et soir	43 semaines
Usinage sur machines-outils à commandes numériques (3 jours/semaine)	Jour	30 semaines



Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke



AUTOMNE 2007 INSCRIPTION IMMÉDIATE

«« Diplômes d'études professionnelles »»

Programme	Horaire	Durée
✘ Boucherie de détail	Jour	37 semaines
✓ Comptabilité	Jour	1,5 an
✓ Cuisine d'établissement	PM et soir	1,5 an
✓ Dessin de bâtiment	PM et soir	2 ans
✓ Dessin industriel	Jour	2 ans
✓ Électromécanique de systèmes automatisés	Jour+PM et soir	2 ans
✓ Imprimerie	Jour	53 semaines
✓ Réparation d'appareils électroniques audiovisuels	Jour	2 ans
✓ Réception en hôtellerie	Jour	31 semaines
✓ Secrétariat	Jour	1,5 an
✘ Service de la restauration	Jour+PM et soir	39 semaines
✓ Techniques d'usinage	Jour+PM et soir	2 ans
✓ Vente-conseil	Jour	37 semaines

Conditions d'admission

- ✘ Langue maternelle, langue seconde et mathématiques de 3^e secondaire
- ✓ Langue maternelle, langue seconde et mathématiques de 4^e secondaire

Des couleurs d'avenir
(819) 822-5420 poste 17019
<http://24juin.csr.qc.ca>

Les écoles de la Commission scolaire Eastern Townships

L'éducation adaptée au XXI^e siècle!

La Commission scolaire Eastern Townships accueillera les élèves pour la rentrée scolaire le jeudi 30 août 2007. La première journée de l'année scolaire 2007-2008 sera occupée, certains élèves retournant à leur ancienne école et d'autres la découvrant pour la première fois.

La Commission scolaire Eastern Townships couvre un vaste territoire qui inclut les écoles de Bedford à l'ouest jusqu'à Drummondville au nord, et à Cookshire à l'est. La majorité des élèves empruntent le transport scolaire, la flotte d'autobus de la Commission scolaire parcourant plus de 16 000 kilomètres par jour.

Programmes et activités variés

Tous les élèves profitent de programmes et d'activités variés, personnalisés selon les besoins de leur école et de leur collectivité. Les maternelles sont bilingues, et un programme de bilittéracie permet à tous les élèves d'être bilingues et bilittéraires en anglais et en français à l'obtention de leur diplôme.

La Commission scolaire Eastern Townships favorise les interventions précoces, afin que les élèves possèdent des bases solides pour toute leur formation. Le programme de lecture

à domicile de la maternelle renforce la relation importante entre les enfants et les parents, leurs tout premiers enseignants. Dans le cadre de ce programme, les parents lisent à leur enfant et avec eux à la maison pendant les premières années de formation. Cette interaction peut susciter une appréciation et un amour durables de la lecture, bénéfiques tant pour l'enfant que pour le parent.

Pleins feux sur la santé!

La Commission scolaire offre également des programmes d'éducation physique de qualité qui encouragent les élèves à participer à de nombreuses activités et de nombreux sports parascolaires. La politique nutritionnelle dont elle s'est dotée ne se limite pas à la présence de collations et d'aliments nutritifs dans ses écoles, mais intègre également la promotion de l'enseignement d'une vie saine à l'école et à la maison.

Unique : le programme d'ordinateurs portables

La Commission scolaire Eastern Townships est la seule commission scolaire du Québec à fournir un programme d'ordinateurs portables, la Stratégie

d'apprentissage amélioré. Tous les élèves du premier cycle du primaire (à compter de la troisième année) jusqu'au deuxième cycle du secondaire (5^e secondaire) ont un ordinateur portable à leur disposition. Toutes les écoles sont branchées à un réseau de fibres optiques à la fine pointe de la technologie, qui assure un accès Internet haute vitesse dans les écoles et tous les centres.

Bien préparer son avenir

La Stratégie d'apprentissage amélioré donne aux élèves l'avantage d'acquérir des compétences et des connaissances bien implantées dans le XXI^e siècle, afin de mieux les préparer à leur avenir. Les élèves et les enseignants sont devenus des experts dans l'acquisition et le développement de l'apprentissage et de l'enseignement grâce à cet outil remarquable.

De toute évidence, les écoles de la Commission scolaire Eastern Townships offriront un milieu chaleureux et accueillant à tous ses élèves à la rentrée. Vous êtes invité à consulter le site Web (www.etsb.qc.ca) de la Commission scolaire et à vérifier les critères d'admissibilité à l'école locale afin de vérifier si votre enfant peut la fréquenter.



FORMATION PROFESSIONNELLE DES SOMMETS

La vie qui s'élève

Je suis un pro! J'ai suivi une formation professionnelle reconnue qui m'ouvre de nouvelles portes...

Inscriptions en tout temps

La Commission scolaire des Sommets dessert 36 municipalités réparties dans la MRC des Sources, la MRC de Memphrémagog et la MRC du Val-Saint-François. Elle regroupe près de 1300 employés qui ont à cœur la réussite de chacun de ses 8 800 élèves évoluant en formation générale, en formation pour adulte ou en formation professionnelle.

Début

MAGOG • Centre intégré de formation industrielle 520, boulevard Poirier • 819 868-1808, poste 221	
DEP Conduite et réglage de machines à moule	Automne 2007
DEP Conduite de machines industrielles	15 octobre 2007
DEP Mise en œuvre de matériaux composites	Automne 2007
ASP Fabrication de moules	Automne 2007
DEP Vente de pièces mécaniques et d'accessoires	Entrées continues
ASP Lancement d'une entreprise	Octobre/Mars
MAGOG • Centre de formation professionnelle de Memphrémagog 1255, boulevard des Étudiants • 819 868-1808, poste 221*	
DEP Secrétariat	Entrées continues
DEP Comptabilité	Entrées continues
DEP Assistance aux bénéficiaires en établissement de santé	Octobre 2007

*Les inscriptions se font au Centre intégré de formation industrielle.

CENTRE D'ÉDUCATION DES ADULTES DES SOMMETS

Vous souhaitez retourner aux études et décrocher votre diplôme d'études secondaires?

MAGOG : 277, rue Saint-Patrice - 819 843-6116, poste 22

Inscriptions en tout temps (entrées continues)
Horaires de cours flexibles : jour/soir • temps plein/partiel

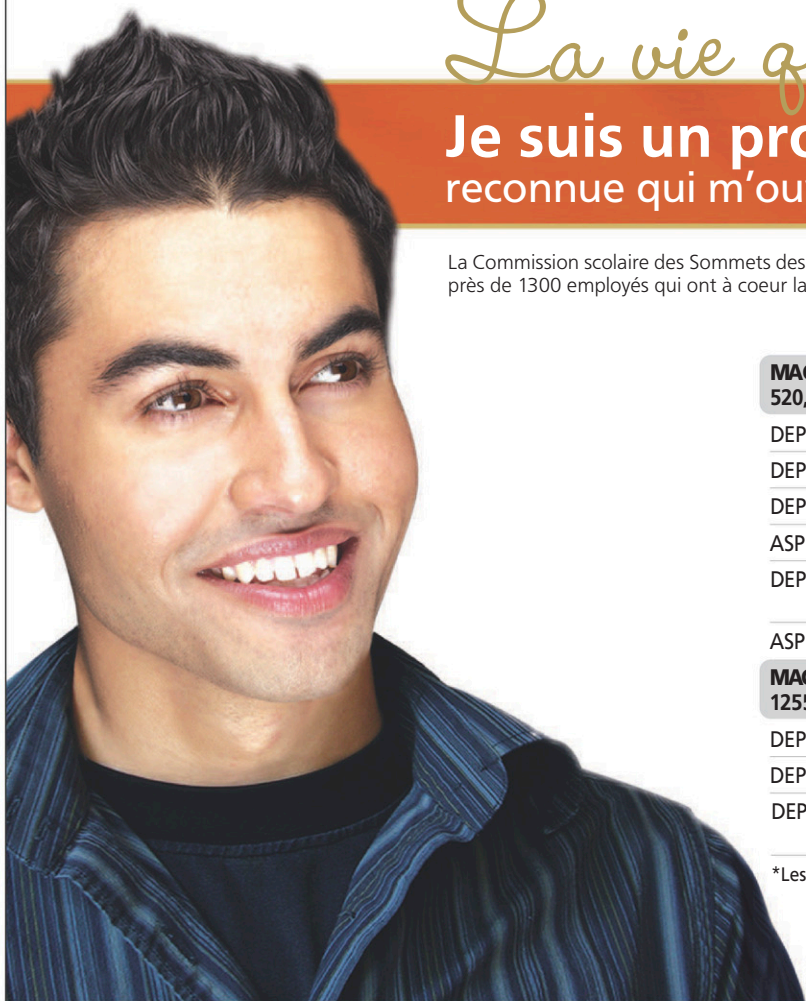
SERVICE AUX ENTREPRISES DES SOMMETS

Service-conseil concernant les besoins de formation des entreprises et organismes. Formations sur mesure. Guichet unique : 819 845-1081

Possibilité d'aide financière



1940099



FORMATIONS INDUSTRIELLES VARIÉES • COMPTABILITÉ • SECRÉTARIAT • LANCEMENT D'UNE ENTREPRISE • ET PLUS !

231940

La rentrée à la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke

Votre jeune aura besoin d'accompagnement et d'encouragements à la rentrée, mais aussi pendant toute l'année scolaire, et ce, au primaire comme au secondaire. Les recherches démontrent que votre soutien est essentiel à sa réussite. Voici quelques gestes simples que vous pouvez poser :

Au primaire

- entretenir une bonne communication;
- s'intéresser à ses apprentissages;
- l'accompagner dans ses devoirs, sans les faire ou se substituer à l'enseignant;
- être disponible à ses demandes d'aide;



PHOTO : GRACIEUSE TÉ DE LA COMMISSION SCOLAIRE DE LA RÉGION-DE-SHERBROOKE

Les recherches démontrent que le soutien des parents est essentiel à la réussite scolaire de leur enfant. Parmi les gestes simples qu'ils peuvent poser, il y a l'intérêt qu'ils portent à l'apprentissage de l'enfant et leur collaboration avec le personnel de l'école.

- l'amener à développer son autonomie et son sens de l'organisation;
- intégrer les mathématiques en lui faisant calculer des quantités, des distances ou des montants d'argent;
- collaborer avec le personnel de l'école et assister aux rencontres;
- valoriser l'école auprès du jeune;
- discuter de ses goûts, de ses talents ainsi que des métiers et des professions.

Au secondaire

Au secondaire, même avec ses allures d'indépendants, votre jeune a besoin de vous :

- intéressez-vous à ce qu'il fait;
- assistez aux rencontres de l'école et aux activités auxquelles il participe;
- guidez-le quant à ses choix de cours;
- parlez-lui de l'avenir et de ses aspirations;
- montrez-lui à se fixer des buts et à les atteindre;
- félicitez-le pour ses succès;
- encouragez-le à participer à des activités parascolaires;
- assurez-vous que le nombre d'heures de travail ne nuise pas à ses études;
- valorisez l'éducation, car l'obtention d'un diplôme est essentielle de nos jours;
- accompagnez-le aux activités d'information portant sur la formation professionnelle et les études supérieures.

La lecture : une activité familiale

Les recherches démontrent qu'un jeune qui lit beaucoup réussit mieux à l'école. Donnez-lui l'exemple en lisant avec lui. La lecture est également une excellente porte d'entrée pour le dialogue. Plusieurs sujets alimenteront vos discussions.

- Incitez votre jeune à fréquenter les bibliothèques;
- Respectez ses goûts; même les bandes dessinées initient au plaisir de lire.
- Démontrez-lui l'utilité de la lecture dans la vie.
- Cherchez ensemble la signification de mots dans le dictionnaire.

Les mathématiques

Les mathématiques sont essentielles à la réussite de votre jeune, autant à l'école que chaque jour. Comprendre les mathématiques ouvre les portes à plusieurs carrières.

Faites-lui prendre conscience que nous nous servons des mathématiques tous les jours.

La formation professionnelle : une voie à explorer!

En plus de la possibilité d'insertion et de maintien en emploi, la formation professionnelle au secondaire propose une voie qui peut mener au collégial et à l'université. N'oubliez pas : vous n'êtes pas seul à jouer un rôle important dans la réussite et la persévérance scolaire de votre jeune. C'est une histoire de complicité... entre le jeune, ses parents, les enseignants, les adultes de sa communauté et le personnel de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke.



ÉCOLE SECONDAIRE DE BROMPTONVILLE

**Pensionnat pour garçons
Externat pour garçons et filles**

Bonne rentrée !

125, rue du Frère-Théode, Sherbrooke • 819 846-2738

Visitez notre site Internet : <http://esb.bromptonville.qc.ca>

DEVENEZ THÉRAPEUTE

spécialisé en relations humaines
et en psychothérapie

- Formation professionnelle en relation d'aide, de 1 200 heures sur 3 ans, à temps partiel.
- Un encadrement pédagogique personnalisé.
- Une approche dynamique, humaniste, semi-directive, cognitive et émotive.

**Inscription dès maintenant, cours contingentés
Demandez notre brochure.**

Reçu pour fin d'impôts



Rive-Sud de Montréal, Rive-Nord et Estrie
450 465-2464 • 1 800 847-6909
www.college.qc.ca
cfprh@college.qc.ca

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE
EN RELATIONS HUMAINES



Collège Ellis
Campus de Drummondville

Enfin un emploi pour moi !

AEC GÉRONTOLOGIE

Perspectives professionnelles:

- Préposé aux bénéficiaires
- Auxiliaire familial
- Animateur en milieu de vie




**Soirée d'information le 15 août 2007 à 18 h
au 235, rue Moisan à Drummondville (entrée porte 2)**

Les finissants recevront en plus de leur attestation d'études collégiales, une attestation PDSB et une certification RCR

**Départ le
4 septembre 2007**



**Pour plus d'informations,
contactez-nous au
1 877 691-9800, poste 321
(France Cossette)**

**Attestation reconnue par le
Centre de santé et de services sociaux
Drummond**

BINGO 55 ABÉNAQUIS

7 jours/7



**Tous les soirs
possibilité de
4 000\$**

3 500\$ EN PRIX

(18 ans et +)

Ouverture des portes : 16 h Début du bingo : 19 h

55, Abénaquis, Sherbrooke

Pour information : **819 573-0299**

De bonnes idées pour rendre la boîte à lunch délicieuse

Pour se sentir en forme, éveillé et léger, nos repas doivent contenir, en poids, environ 50 % de légumes crus et/ou cuits, 25 % de protéines (poulet, tofu, poisson, oeuf, etc.), 25 % de féculents (riz, pâtes, pain, orge, etc.), tel que le recommande la Fondation pour l'Avancement de la Recherche Anti-âge.

Voici quelques menus équilibrés, à index glycémique bas (pour aider à contrôler la glycémie et le poids) et faciles à préparer. Notez que les collations sont facultatives, qu'elles peuvent être prises en avant-midi ou en après-midi, ou encore comme dessert.

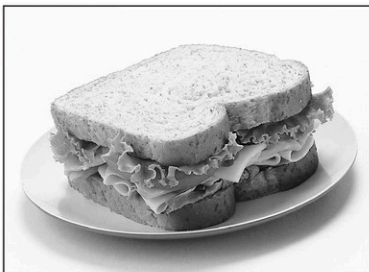
Choix no 1

Collation :
½ tasse de raisins rouges
1 clémentine
15 amandes préalablement trempées dans l'eau une nuit, ce qui facilite la mastication et l'assimilation.

Repas :
½ poivron rouge en lanières
2 tranches de pain biologique
Tartinade de pois chiche
10 olives noires
Thon aux fines herbes (thym, persil, ciboulette)

Choix no 2

Collation :
2 poires coupées en morceaux
2 cuillères. à table de beurre d'amandes crues
1 cuillère à table de graines de lin dorées moulues (plus riches en lignanes que les brunes)
½ tasse de lait de soya original biologique



Repas :
½ tasse de lentilles germées
Laitue en feuilles
Céleri en minis cubes
1 tomate mûre
¼ de tasse de noix du Brésil
1 cuillère à table de beurre d'acajou émulsionné avec un peu d'eau en guise de sauce à salade
Filet de sole

Choix no 3

Collation :
1 banane mûre écrasée
½ tasse de raisins rouges
½ tasse de tofu soyeux
Bien mélanger le tout

Repas :
Salade de fèves mung germées et quinoa germés
Vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre balsamique
½ poivron rouge farci au riz brun bio aromatisé au thym et coriandre

Choix no 4

Collation :
1 pêche en morceaux
1 poire en morceaux
½ tasse de fromage cottage

Repas :
Salade d'épinard:
1 tasse d'épinard
10 olives noires

½ tasse de luzerne germée
Vinaigrette naturelle avec basilic
Poulet au cari

Choix no 5

Collation :
6 abricots séchés bio non sulfurés, trempés dans de l'eau toute la nuit et incorporés dans 1 tasse de yogourt biologique

Repas :
Jus de carottes
Salade de germinations variées avec tomate, carotte râpée, ail et mayonnaise au tofu et deux oeufs à la coque

Choix no 6

Collation :
1 mangue bien mûre

Repas :
Salade de betterave râpée crue
Vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de cidre de pomme
Quiche aux poireaux sans croûte, avec lait de soya, persil, thym, estragon
2 onces de fromage seul ou intégré dans la quiche

Choix no 7

Collation :
1 tasse de yogourt bio
4 figues coupées en morceaux

et mises à tremper toute la nuit dans le yogourt
½ pomme
¼ tasse de pistaches

Repas :
Sandwich à l'avocat : ½ avocat en purée, 2 tranches de pain bio, fines tranches de concombre, mayonnaise au tofu, laitue et/ou luzerne
Fromage au lait de riz

Lise-Anne Simoneau N.D.
Naturopathe
Coop Alentour

CENTRE D'ORTHOPÉDAGOGIE
Anne Bélanger

Nouvelle adresse
Place Andrew-Paton
65, rue Belvédère Nord, Sherbrooke

819 575-1441
819 345-1441
Bonne rentrée!

Période d'inscription Mini-basket

25^e saison

**Bienvenue à toutes les filles de
4^e, 5^e et 6^e années du primaire!**

Le basket-ball : une belle aventure qui commence maintenant avec le mini-basket et qui peut se poursuivre tout au long du secondaire...

Du 8 septembre au 15 décembre, les samedis matin.

Viens découvrir le minil!
Le samedi 8 septembre et le lundi 17 septembre de 9 h à 12 h
Camps d'une demi-journée ouverts à toutes, et c'est gratuit!

Pour recevoir le dépliant
Information et inscription :
819 569-9457
mini-basket@cscoeur.ca

En collaboration avec le Collège du Sacré-Coeur,
155, rue Belvédère Nord, Sherbrooke
(Québec) J1H 4A7

Spécial ABONNEMENT

SOIRÉE ET WEEK-END 14⁵⁵ \$ /mois

3 JOURS/SEMAINE 18²⁸ \$ /mois

ILLIMITÉ 25²³ \$ /mois ou 29⁹⁵ \$ /mois

MAXICLUB

Complexe Médico Sportif

PLACE BELVÈRE
350, Belvédère Sud, Sherbrooke
Situé à l'ABRI DES INTEMPÉRIES

819 569-1625

WWW.MAXICLUB.COM

Salle d'entraînement ultramoderne
à la fine pointe de la technologie et la mieux équipée du Québec

Appareils cardiovasculaires de dernier cri, offrant la plus grande variété en Estrie!

Plus de **50 cours** offerts par semaine...

MAXICLUB... beaucoup plus qu'un centre de conditionnement physique!

Multipliez vos chances de réussir!

Devenez bilingue!



**Technique
d'usinage**



Vente-Conseil



**Assistance
familiale et sociale**

**CENTRE DE FORMATION
PROFESSIONNELLE
VOCATIONAL TRAINING
CENTRE**

LENNOXVILLE

**Besoin urgent de personnel qualifié
dans les domaines suivants**

- Techniques d'usinage
- Vente-Conseil
- Comptabilité
- Préposés aux bénéficiaires

Autres formations offertes

- Soudage-montage
- Secrétariat
- Infirmières auxiliaires
- Assistance familiale et sociale
aux personnes à domicile

- Taux de placement de 95 %
- Stages en entreprise
- Aide financière disponible

Votre futur vous attend, appelez dès maintenant!



Commission scolaire
EASTERN TOWNSHIPS
EASTERN TOWNSHIPS
School Board

1700 rue College
Sherbrooke

www.etsb.qc.ca/vocationallennoxville

819 563-5627