

CAHIER

de la rentrée

La Voix de l'Est Cahier publiereportage
le 15 août 2009

15

15

15

Jeune à **30** **Surveillez-nous...**
...ça va BRASSER tout l'automne !

INTERPLUS  **en avant de son temps**

...Interplus au top de la forme!

www.interplus.qc.ca
575 Dufferin, Granby • 450.375.2552



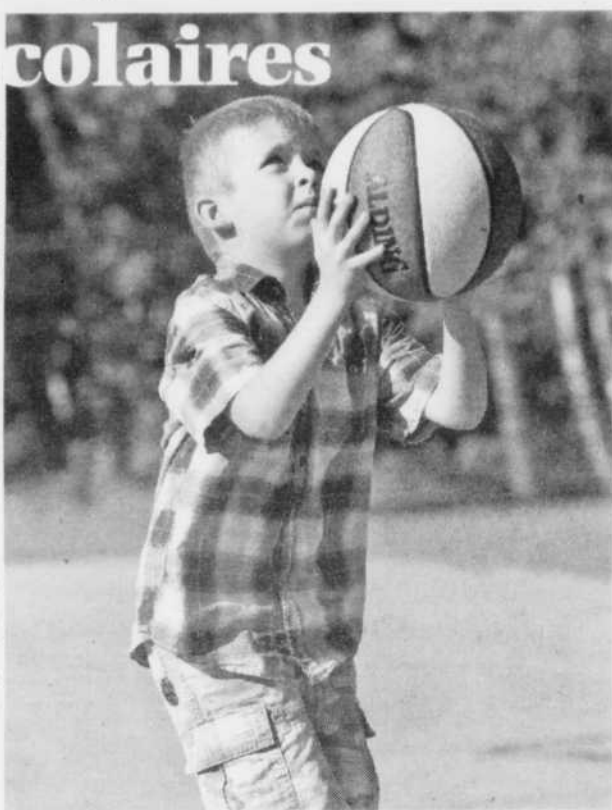
L'activité physique améliore les résultats scolaires Le professeur et les yeux : faites-en votre allié !

Une étude révèle que les enfants qui s'adonnent à l'activité physique réussissent mieux à l'école. Dans le Bulletin 2009 de l'activité physique chez les jeunes, l'organisme Jeunes en forme Canada explique que, dans certains cas, le rendement scolaire s'améliore même si du temps d'étude est retranché pour faire place à de l'activité physique.

Selon l'étude, les bienfaits du sport sur les neurones sont grands. Par exemple, l'activité physique aurait un impact positif sur la mémoire, la concentration et la durée d'attention. Jeunes en forme ajoute aussi que l'exercice développe la confiance en soi et le sentiment d'appartenance à l'école chez les enfants.

Une campagne de promotion de la santé en milieu scolaire basée sur l'activité physique tentée en Ontario a engendré une hausse moyenne des notes de 36 % en lecture et de 24 % en mathématiques sur deux ans. Par ailleurs, l'étude de Jeunes en forme Canada révèle que seulement 13 % des enfants canadiens s'adonnent à au moins 90 minutes d'exercice par jour, soit le minimum recommandé.

Source : La Presse Canadienne



Le professeur est un intervenant très important dans le dépistage des problèmes oculo-visuels de l'enfant puisque c'est lui qui passe la majeure partie du temps avec l'enfant à l'école. Cela en fait une personne-clé pour identifier les comportements des enfants qui semblent manifester des problèmes visuels. Aussi, il est bon de rappeler que les symptômes d'un enfant sont une raison suffisante pour référer même si les tests de dépistage sont négatifs. Plus un enfant se plaint de ses yeux, plus il y a de raisons de croire que le problème est ailleurs que dans les tests de dépistage.



Les professeurs devraient donc être attentifs à certains signes, dont les principaux sont :

- Apparence de l'œil : tout signe douteux devrait être référé à l'infirmière (rougeurs de l'œil, yeux irrités, petites croûtes ou plaques blanchâtres dans les cils, orgelets fréquents).
- Plaintes associées avec des problèmes oculo-visuels : maux de tête, nausées, étourdissements, brûlements ou picotements des yeux, plaintes de vision double, plaintes d'embrouillement de la vision.

Indices comportementaux

- Réticence à travailler de près ;
- Le fait de perdre sa place lorsqu'il lit et l'utilisation continue de son doigt ou d'une règle pour ne pas perdre sa place ;
- Difficulté à se rappeler ce qu'il a lu ;
- Saute des mots ou les relit ;
- Inverse constamment les lettres, pour les élèves de troisième année et plus ;
- Confond des mots similaires ;
- Mauvaise coordination œil-main et maladresse ou gaucherie générale.

Un examen complet de la vision est recommandé aux enfants :

- Qui débutent la maternelle dans l'année ;
- Qui ont montré des problèmes à apprendre à lire et écrire l'année précédente ;
- Qui sont en bas de la moyenne du groupe ;
- Qui, à la maternelle, montraient du retard ou des problèmes dans les activités quotidiennes.

Il est important que l'optométriste voit l'enfant au minimum vers l'âge de 5-6 ans. À cet âge, on ne retrouvera pas nécessairement de gros problèmes, mais c'est le temps idéal pour constituer un dossier de base complet.

Les filles plus prêtes pour l'école que les garçons à 5 ans



Les filles semblent plus « prêtes à apprendre » que les garçons quand elles entrent à l'école à l'âge de 5 ans, révèle une étude rendue publique par Statistique Canada. L'étude montre en effet que les filles réussissent mieux que les garçons à certains égards.

En résumé, elles obtiennent de meilleurs résultats que les garçons quant aux aptitudes à communiquer, à l'attention et à la maîtrise du comportement et l'autonomie quant à l'habillement. Les garçons n'ont dépassé les filles qu'en ce qui concerne la curiosité. Mais au moins une scientifique est un peu inconfortable avec la terminologie. « Prêts à apprendre » c'est un peu trompeur parce que les jeunes enfants apprennent dès la naissance », a déclaré Martha Friendly, une chercheuse principale à l'Université de Toronto. Elle souligne aussi que les garçons et les filles sont très différents à cet âge et que lorsque les filles obtiennent des scores plus élevés, c'est essentiellement dû à leur maturité. « Ça ne veut pas dire que les garçons ne réussiront pas bien à l'école, mais que les garçons sont moins capables de rester assis pour travailler », poursuit Mme Friendly. Les différences ne sont pas nécessairement mauvaises et les garçons finissent par rattraper les filles. »

L'étude a aussi découvert que les garçons et les filles sont à égalité en ce qui a trait à la compréhension du vocabulaire, à l'effort au travail, au jeu coopératif et à l'hygiène personnelle. Toutefois, toujours selon cette étude, le sexe de l'enfant n'est qu'une dimension sur laquelle la disposition à apprendre varie. Deux autres dimensions essentielles sont le niveau de revenus de la famille de l'enfant et le milieu familial où il grandit.

L'étude utilise les données recueillies au cours de la collecte 2002-2003. L'échantillon comprend 3923 enfants nés en 1997 et âgés de cinq ans pendant la phase de collecte des données. L'échantillon représente environ 360 000 enfants de cinq ans dans la population.

Source : mamanpourlavie.com

2.A CAHIER PUBLIREPORTAGE - LA VOIX DE L'EST - SAMEDI 15 AOÛT 2009

Heureux partenaire
de l'Option Plus de
l'école secondaire
Sacré-Cœur
et J.H.L.

ÉCOLE DE MUSIQUE

emf

musique

GUITARE • BASSE

BATTERIE • PIANO • VIOLON • SOLFÈGE

Spéciaux en magasin*

Concert de fin d'année

emfmusique.ca • 888 Principale (Face au Castel) Granby • 450 372-6552

Nouveautés pour une rentrée gagnante !

Certains l'attendent avec impatience, d'autres avec un peu moins d'enthousiasme... Il n'en demeure pas moins que la rentrée scolaire est synonyme de renouveau et que tous les élèves, quel que soit leur âge, souhaitent la commencer du bon pied. Et quoi de mieux que de s'entourer de beaux articles scolaires pour débiter la saison automnale. Histoire de vous donner un aperçu des nouveautés qui vous attendent lorsque vous ferez vos emplettes de la rentrée, nous avons demandé à M. Gilles Paré de la Papeterie La Liberté de nous présenter ses coups de cœur.

Les Manga à la rescousse



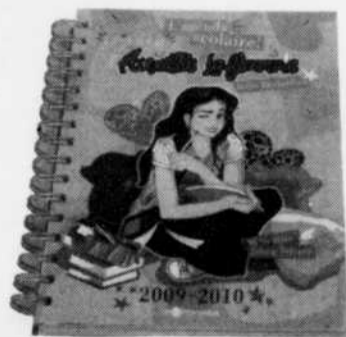
Tout nouveaux sur le marché, certains articles de la collection Kawaïko rappellent, dans une version adoucie, les Manga japonais. Coffre à crayons, calepin, journal avec rabat agrémentés de différents imprimés font partie de cette collection. Les imprimés fleuris, un peu rétro, sont, quant à eux, inspirés des années 70. Pas de doute, fleurs et Manga risquent de charmer la clientèle féminine.

Pas de temps à perdre...



Anne et Claudia Robillard nous présentent leur nouvel agenda perpétuel inspiré des populaires romans fantastiques *Les Chevaliers d'émeraude*. Magnifiquement illustré, il fera le bonheur de tous ceux et celles qui ont dévoré les livres.

Le personnage d'Aurélié Laflamme est de retour, cette fois-ci sous forme d'agenda scolaire. En plus de les aider à planifier leur journée, les jeunes filles y trouveront une foule de trucs plus intéressants les uns que les autres.



Pratiques et minuscules

Ces superbes blocs-notes à rabat magnétique sont ornés d'une petite pierre. À vous de choisir l'initiale qui vous convient pour personnaliser le tout.



Lumière sur le monde

Ce globe terrestre, gonflé comme un ballon, a tout pour plaire. En plus d'être amusant et instructif, il s'éclaire à volonté.



C'est dans le sac !

Vous manquez toujours de place dans votre boîte à lunch ? Ces sacs grand format sont parfaits pour les gros appétits ou, tout simplement, pour celles qui souhaitent transporter quelques babioles en plus...



Petites mains à l'œuvre

Parfaits pour les petites mains, les crayons de couleur grand format de marque Milan adoptent une forme triangulaire qui facilite la manipulation.



Sacs à dos... pour ados

Toujours plus imposants et plus colorés, les sacs à dos sont tout sauf discrets. Du blanc au noir, en passant par le rouge, le vert et l'orangé, ils adorent les imprimés et sont très souvent griffés. Ici, un sac à dos rouge et noir pour garçons de marque Ecko Unltd et, pour ces demoiselles, un sac blanc décoré de petits imprimés Foxy Jeans.



Les sacs Louis Garneau : un must pour les tout-petits



À chaque rentrée, on l'attend avec impatience. La collection d'articles scolaires Louis Garneau est devenue, au fil du temps, un classique pour les bouts de chou. Cette année, on retrouve trois collections majeures, dont deux illustrant les sports (hockey et vélo) et une autre, destinée aux filles, et agrémentée de tournesols.

Toutes les collections sont proposées en trois formats de sacs à dos, une boîte à lunch, un tablier de bricolage, un sac à souliers et de nombreux petits articles scolaires.

Il saura vous résister !

Ne vous laissez pas tromper par sa beauté ! Même s'il est très esthétique, ce nouveau cartable est aussi très résistant puisqu'il est fabriqué en poly, une matière qui ne s'en laisse pas imposer !



SAMEDI 15 AOÛT 2009 - LA VOIX DE L'EST - CAHIER PUBLIREPORTAGE 3A

GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE DOUCE
 Idéal pour soulager tensions musculaires et articulaires, maux de dos, arthrite et stress. Augmente souplesse, mobilité, énergie et équilibre.
 8 cours de 1 h 30 (jour/soir)
 Niveaux I-II-III
 Groupes de 6 personnes max.
 Inscription: **450 375-3194**
 Avant le 4 septembre 2009
Louyse Larouche
 éducatrice physique
 massothérapeute agréée/réflexologue

Les SAuterelles
 Activités motrices pour les enfants de 1 à 4 ans.
 (Activité parent-enfant)

Venez bouger avec nous, pendant 10 semaines!
 Bienvenue aux grands-parents et leurs petits-enfants!
 450 777-4202
 www.letourdumonde.com karibou.com Granby www.lessauterelles.com

Studio Marie-Maude Fleury Labelle
 Cours de Théâtre pour tous les âges
 Inscriptions jusqu'à la fin septembre
 * Coaching privé
 Baccalauréat en jeu
 Maîtrise en théâtre
 15 ans d'expérience
 ATELIER: **450 577-0027**
 http://web.me.com/mariemaude

• Enfants • Adolescents
 • Adultes • Retraités
FEMMES ENCEINTES



Cahier **BE**

La rentrée à l'école !

Même si on aimerait mieux n'y penser que la veille de la rentrée en classe, le retour à l'école se prépare quelques semaines à l'avance pour éviter stress et panique.

Quelques semaines avant la rentrée des classes

Prenez rendez-vous avec l'optométriste pour un examen de la vue. L'examen de la vue est gratuit pour les moins de 18 ans. Prenez rendez-vous chez le dentiste pour un examen. Les examens des dents sont gratuits pour les moins de 10 ans. Préparez une liste d'épicerie spéciale pour prévoir les jus, collations et repas qui garniront les boîtes à lunch. Commencez à préparer des repas à congeler qui vous dépanneront lorsque vous serez débordé. Au moins une semaine avant la rentrée, il est

et de lever, heure des repas, période de devoirs (même s'il ne s'agit que de lire une histoire ou faire quelques exercices ensemble). Le sommeil est un élément clé de la réussite scolaire. Un enfant en manque de sommeil ne peut pas se concentrer et assimiler ses apprentissages. La routine matinale est aussi importante pour vous qui démarrez votre journée que pour l'enfant qui a un certain nombre de choses à faire avant de partir à l'école. Une bonne semaine de préparation vous aidera à ajuster les heures et l'ordre de la routine (se lever, s'habiller, déjeuner, se brosser les dents, préparer son sac d'école, mettre son manteau, etc.) La veille de la rentrée, aidez votre enfant à préparer sa journée. Aidez-le à choisir ses vêtements, à préparer son sac d'école et une boîte à lunch santé. Cela lui permet en même temps



recommandé de revenir à une routine préparatoire : heure de coucher

d'apprendre à s'organiser.

Enfants qui changent d'école ou vont à l'école pour la première fois

Si votre enfant a l'habitude de dormir encore l'après-midi, vous devrez réduire ses dodos afin qu'il n'en ait presque plus besoin. À la maternelle, les enfants font une courte sieste en après-midi, mais ce n'est jamais bien long. Généralement, cette étape se fait assez facilement, mais peut rendre l'enfant grognon en fin de journée. Couchez-le un peu plus tôt le soir afin qu'il récupère ses heures perdues. Renseignez-vous auprès de la famille, des voisins ou même auprès de l'école. Essayez de lui faire rencontrer quelques enfants qui fréquentent l'école avec lui afin qu'il ne soit pas trop dépaysé. Malheureusement, on ne sait que le jour de la rentrée dans quelle classe il sera, mais s'il peut avoir une idée des visages qu'il retrouvera en septembre, il sera rassuré. Si c'est possible, faites-lui visiter l'école, amenez-le dans la cour d'école. Faites le trajet avec lui que ce soit à pied ou en voiture, pour voir ensemble la distance à parcourir, revoir les règles de sécurité et les points de repère.

Les habitués

Même s'il est déjà allé à l'école, ça ne signifie pas que le retour en classe est facile pour votre enfant. Surveillez les signes d'angoisse et de stress et discutez de ses préoccupations. Écoutez-le et soyez compréhensif. Les peurs d'un enfant peuvent paraître puériles à un adulte, mais rappelez-vous que vous avez déjà eu son âge ! Même s'il vous faut être compréhensif, essayez de ne pas en ajouter. Parfois à vouloir



trop bien faire, on peut nuire. Attendez ses questions et répondez simplement. Faites-lui comprendre que vous n'attendez pas de lui qu'il soit un premier de classe, mais que ses efforts seront appréciés de tous. Personne n'exceller dans toutes les matières, même pas vous ! Félicitez votre enfant pour ses efforts, même si vous ne constatez pas encore de résultats.

Les allergies

Il est très important de discuter des allergies alimentaires de votre enfant directement avec son enseignante ainsi qu'avec les éducatrices du service de garde et les responsables de la surveillance des dîneurs.

Remettez-leur une feuille avec le détail des allergies, les restrictions, les choses à faire en cas de réaction allergique à l'école. Vérifiez si l'école a déjà un protocole d'intervention prévoyant les mesures préventives et un plan d'urgence en cas de réaction allergique. Impliquez votre enfant, après tout, il est directement concerné. Naturellement, quand l'enfant est jeune, il ne faut pas s'attendre à ce qu'il soit responsable, mais plus vous commencerez tôt à l'impliquer dans la gestion de ses allergies, et plus vite vous pourrez compter sur lui pour faire tout ce qu'il faut pour sa sécurité.

Source : mamanpourlavie.com

4-A CAHIER PUBLIREPORTAGE - LA VOIX DE L'EST - SAMEDI 15 AOÛT 2009



Cours de «fine cuisine»
LA SAISON DÉBUTE AVEC LES
« **SECRETS DES CONSERVES** » :
31 AOÛT ET 1^{er} SEPTEMBRE 2009

COURS EXPRESS (2 soirs ou moins)

- Courges • Sauces et assaisonnements
- Repas sans viande • Légumineuses
- Mijoteuse • Poissons • Sushis
- Fruits de mer • Jardin à la table d'hiver

COURS SPÉCIAUX:

- Petits gâteaux décorés
- Cocktail d'înatoire
- Pâtisseries traditionnelles de Noël
- Confiteries à l'ancienne
- Verrines sucrées et salées
- Macarons à la mode
- Chocolats de Noël
- Menu d'Halloween (jeunes et ados)

COURS CLASSIQUES:

- Techniques et trucs culinaires
- Cuisine: Italienne - Thaï - Chinoise - Française
- Cuisson des viandes
- Boulangerie
- Pour personne seule
- Pour jeunes adultes: 18 à 25 ans

UNE SOIRÉE: INFORMATION ET INSCRIPTION Mercredi 26 août 2009 - 19h
Demandez le calendrier détaillé par courriel à : choco.pauline@qc.aira.com
en indiquant dans sujet - programme **450 378-7177**



Sylvie Forand enr.
ÉCOLE DE LANGUES

anglais - français - espagnol
Apprendre tout en s'amusant !

- ~ Adultes (débutants à avancés)
- ~ Enfants (3 ans et plus)
- ~ Groupe ou individuel
- ~ Service de traduction

Les cours de groupes pour enfants débutent bientôt. Informez-vous !

Tél.: 450 375-7666
ecoledelanguessylvieforand@videotron.ca

Cours de chant
Geneviève Hamel
Bachelière en pédagogie musicale



- Enseignement du chant en privé ou en groupes
- Éveil musical pour les tout-petits
- Cours adaptés à l'âge, au style musical et au niveau de l'élève

450 991-1763
Local au 288, rue Boivin, Granby



Conseils pour l'achat d'un ordinateur portable

Les meilleurs PC portables

Depuis quelques années, le PC portable prend de plus en plus de place dans les domaines de l'informatique. Aujourd'hui et pour la première fois, ses ventes ont dépassé celles des ordinateurs de bureau aux États-Unis. Entre netbook et notebook, le choix reste à faire.

Votre PC au bon format

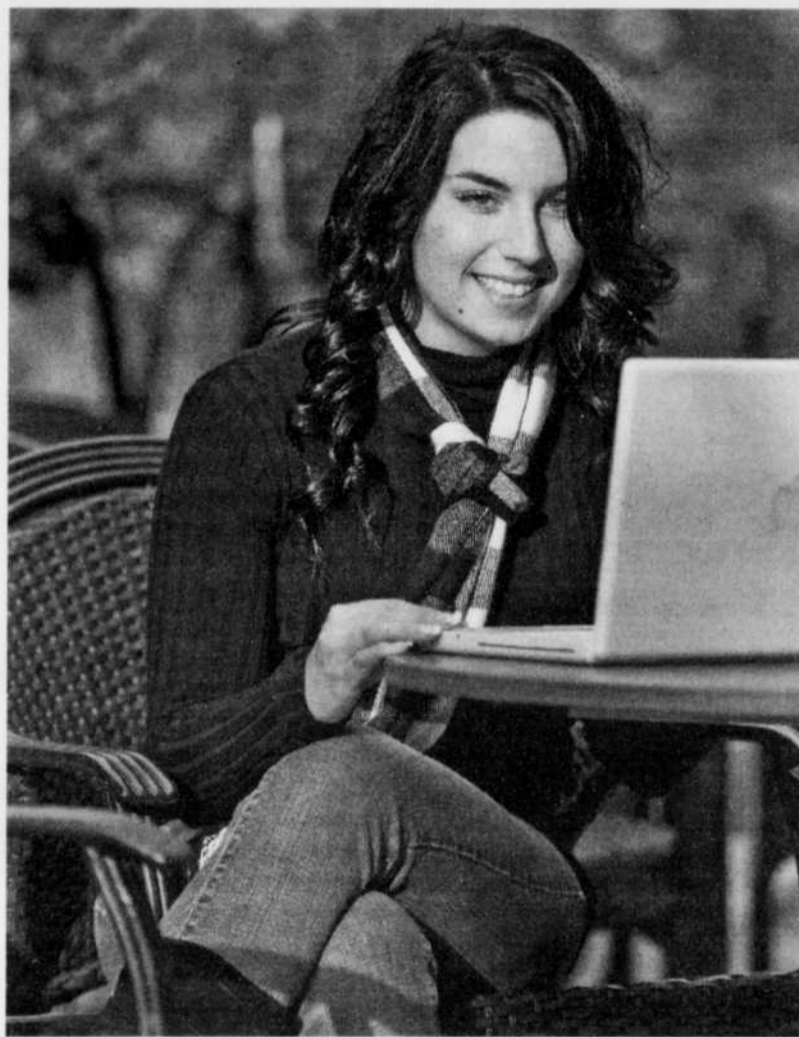
Il est important de bien cibler la taille de l'ordinateur portable selon l'utilisation que vous en ferez. Celle-ci va de pair avec la taille de l'écran. Ne vous laissez pas tenter par un grand écran si vous comptez vous déplacer régulièrement.

Attention au poids

Si vous avez l'intention de vous déplacer régulièrement, faites attention au poids de votre machine. Au-delà de deux kg, l'ordinateur est bien moins mobile car, à son poids, s'ajoutent le poids des accessoires, de la sacoche et de bien d'autres objets qui rendront rapidement vos déplacements pénibles.

L'autonomie, primordiale pour la mobilité

L'autonomie est un critère très important. En effet, si vous comptez utiliser votre ordinateur partout, il doit être doté d'une bonne autonomie. Plusieurs paramètres entrent en ligne de compte. L'écran tout d'abord : plus il est grand, plus il consomme d'énergie et moins l'ordinateur est endurant. Il en va de même pour la carte graphique. Lorsqu'elle est intégrée, l'autonomie de l'ensemble est améliorée. Néanmoins, s'il s'agit d'une carte graphique dédiée, elle risque de consommer beaucoup mais permet de jouer. Pour le pro-



cesseur, cela dépend de la chaleur qu'il dégage, autrement appelée TDP. Plus cette donnée est basse, moins il consomme. Les batteries ensuite : plus elles contiennent de «cellules», plus elles permettent une bonne autonomie. En conclusion, choisissez le bon compromis entre le nombre de cellules, le prix de la machine, ses composants et son poids.

Disque dur : capacité et performances

Attention, il n'y a pas que la ca-

pacité qui importe. Si 80 Go sont aujourd'hui un minimum pour avoir un confort acceptable, un disque dur fonctionnant à 4 200 trs/min est trop lent pour offrir des prestations honorables. Actuellement, la norme tourne autour de 5 400 trs/min (assurez-vous-en). Les disques pour ordinateurs portables à 7 200 trs/min représentent le haut de gamme et apportent, à l'usage, un agrément supplémentaire et significatif. Certains constructeurs ajoutent par ailleurs des fonctions de protection des données contre les

chocs accidentels tels que les chutes. En 2009, il faut également tenir compte de la démocratisation du SSD, ce format d'unité de stockage à base de mémoire flash. Encore cher, ce système offre des performances accrues en temps d'accès, en lecture et en écriture.

Quel processeur pour un usage commun ?

Aujourd'hui, tous les processeurs du marché suffisent pour les tâches courantes telles que la bureautique, la navigation sur Internet, la lecture de films, de fichiers MP3 ou de photos. La différence entre une machine haut de gamme et une machine d'entrée de gamme provient principalement du confort (réactivité et multitâche) et de l'autonomie de la prestation.

Quel processeur pour un usage avancé ?

Les jeux, mais aussi le montage vidéo ou encore l'infographie 3D, demandent des processeurs puissants. Dans le domaine, le processeur Core 2 Duo est actuellement un incontournable du fait de la puissance de ses deux cœurs alliée à l'autonomie autorisée par sa gestion intelligente de la consommation. Les derniers processeurs sur plateforme Centrino 2 seront un plus dans ce cas-là.

Un clavier de qualité pour plus de confort

Il est impossible de remplacer un clavier sur un ordinateur portable. Assurez-vous donc avant l'achat qu'il soit de qualité, que les touches soient bien disposées et que le

«toucher» soit agréable. De même, le pavé tactile doit avoir une sensibilité bien dosée et des touches de clic de qualité sous peine de rapidement transformer l'usage quotidien en un calvaire. Seuls les tests sur produits permettent de se faire une idée.

Quelle quantité de mémoire vive (RAM) est nécessaire ?

Il faut au moins 2 Go de RAM pour un usage normal avec Vista ou intensif (plusieurs programmes lancés en même temps) avec XP. Pour les jeux ou pour plus de confort et de créativité, il faudra également 2 Go sous Windows XP mais plus pour être vraiment à l'aise avec Vista. Rappelons que sous Windows, seul un OS 64 bits est capable de gérer plus de 3 Go de mémoire vive.

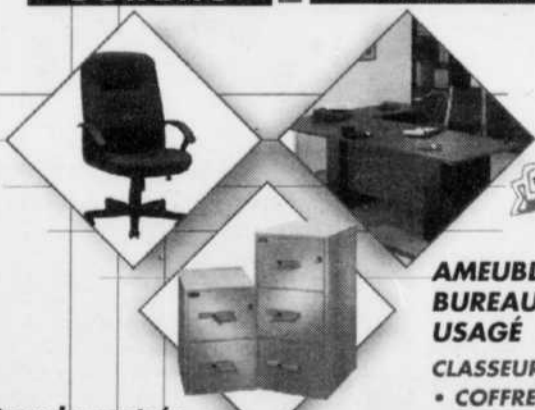
Carte graphique dédiée ou carte graphique intégrée ?

Dans le cadre d'un usage standard, toutes les puces du marché conviendront.

Pour les joueurs et les infographistes qui manipulent des objets en 3D, la présence d'une puce graphique dédiée, dotée de sa propre mémoire vidéo (256 Mo de RAM au minimum) est une quasi-obligation. En la matière, les puces de ATI et NVIDIA sont incontournables. Pour le joueur occasionnel, ces deux constructeurs proposent des puces à mémoire partagée susceptibles de servir de solution d'appoint. Le marché des portables étant en pleine expansion, on peut également trouver des machines taillées pour le jeu et disposant de deux puces graphiques dédiées en SLO ou CrossFire.

Les Surplus G.R.L. INC

BUREAU RANGEMENT



1976 **33** 2009
ans

AMEUBLEMENT DE BUREAU NEUF ET USAGÉ

CLASSEURS • ARMOIRES
• COFFRE-FORT

Surplus divers: Étagères
• Casiers • Chaises et plus...

Lundi au vendredi: de 8h30 à 17h

450 469-4185

Roch Martin, propriétaire

www.surplusgrl.com 169-B, route 112, Saint Césaire



14^e Groupe Scout
Georges-Pépin



Tu as envie de vivre des expériences inoubliables avec des gars et des filles de ton âge?
Tu veux te faire des amis pour la vie?
Tu as entre 7 et 14 ans?

Que dirais-tu de faire jeux, activités, sorties ?
De vivre un week-end dans un campement en forêt, que tu auras peut-être construit ?
De dormir à la belle étoile et de coucher sur la neige ?



Inscriptions le lundi 24 août 2009
de 18 h 30 à 19 h
au sous-sol de l'église St-Benoît
(170 St-Antoine Nord)

Unité	Responsable	Téléphone
Hirondelle (filles 7-8 ans)	Alexandre Scott	450 531-4218
Castor (garçons 7-8 ans)	Ginette Denis	450 548-2870
Exploratrice (filles 9-11 ans)	Annie Aubin	450 991-1255
Louveteau (garçons 9-11 ans)	Agathe Doyon	450 378-0764
ou le président	Michaël Desroches	450 375-3594
Intrépide (filles 12-14 ans)	Emmanuel Déjoie	450 776-7917
Éclaireur (garçons 12-14 ans)	Benoît Fortier	450 378-1657

Ça t'intéresse? Viens l'essayer!

Nous sommes toujours à la recherche d'adultes bénévoles de 18 ans et plus pour se joindre à notre équipe d'animation ou de gestionnaire.

Donc, si tu aimes les défis et que tu as le goût de t'amuser, viens te joindre à notre équipe!





Cahier **B**

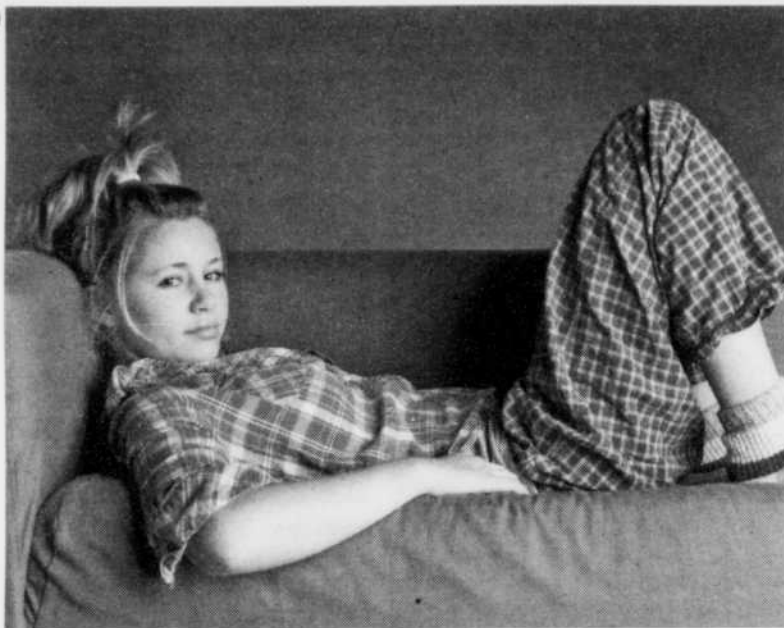
Votre ado se prend pour un bloc Les bienfaits de la musique

Il est parfois difficile de faire bouger un adolescent. Certains d'entre eux préfèrent se traîner les pieds, se fonder sur le canapé comme les montres molles de Dali ou s'ancrent devant l'ordinateur. Que faire alors ?

Première règle importante : ne jamais forcer son ado à faire un exercice que nous aimerions qu'il fasse. En effet, le propre de l'ado consiste bien souvent à vouloir faire le contraire de ce qu'on lui dit, car il traverse une phase de vie où il cherche à affirmer sa personnalité. Il faut donc être stratège et futé comme un renard pour arriver à ses fins.

Votre ado est comme vous : s'il n'aime pas une activité physique, il aura vite fait de l'abandonner. Aidez-le plutôt à faire des choix éclairés. Il existe une grande variété d'activités et il y en a pour tous les goûts et mêmes des plus originales. Il y a des activités un peu plus « extrêmes », des activités artistiques, des activités « zen ». Chacun peut en trouver une qui répondra à ses goûts et à ses besoins.

C'est également le rôle du parent de motiver son enfant. Toutefois,



motivation n'égale pas contrainte et n'oblige pas aux performances. L'important, c'est le plaisir de bouger. Il ne faut pas non plus transposer ses propres rêves sur ses enfants. Votre ado peut jouer au hockey sans aspirer à la ligue nationale ou faire du vélo sans pour autant aller aux Olympiques. Tous ne sont pas des sportifs de haut niveau. L'important est de respecter le rythme, les goûts et les ambitions de chacun. Répé-

tons-le : le plaisir avant tout !

Pour aider vos adolescents à faire des choix, invitez-les à consulter la programmation des loisirs de la Municipalité ou la programmation des activités jeunesse des centres de plein air de la région.

Laissez votre ado bouger à sa façon sans toutefois oublier de lui faire part des règles de sécurité. Un ado averti en vaut deux !

Source : gouvernement du Québec

Apprendre la musique : c'est naturel, c'est la vie ! Tous les enfants l'aiment. Elle fait partie d'eux. Encore faut-il éveiller et former cette « oreille musicale » dès le plus jeune âge.

Un bon éveil musical permet à votre enfant :

- de se concentrer, de développer sa capacité d'écoute, de goûter les moments de silence bien trop rares ;
- d'entraîner sa mémoire.

Certains enfants incapables de mémoriser quoi que ce soit parviennent à mémoriser des poèmes tout simplement parce qu'ils sont chantés ;

- de se dépasser et de développer sa confiance en soi. Faire de la musique, c'est faire travailler son corps tout entier. Il faut maîtriser sa voix, adapter rythmes et mouvements...



- de communiquer avec les autres car on apprend à jouer avec et pour les autres.

Tel-Jeunes : un service gratuit, confidentiel et accessible

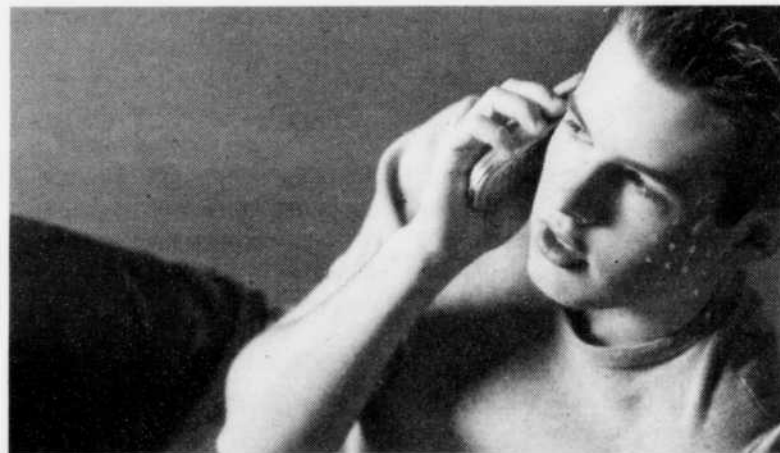
Le service Tel-jeunes est une ressource gratuite, confidentielle et accessible 24 heures/7 jours pour tous les enfants et les jeunes du Québec. Au téléphone ou sur Internet, des professionnels établissent une relation de confiance avec les jeunes afin de répondre à

leurs questions et les aider dans les situations difficiles qu'ils rencontrent.

Dès la naissance de Tel-Jeunes en 1991, Marina Orsini s'est jointe à l'équipe comme porte-parole. Marina contribue grandement à la notoriété de Tel-Jeunes. Son appui

et sa générosité en font une porte-parole formidable.

Quelle que soit ta situation, peu importe l'heure, Tel-Jeunes est là pour toi. Pour parler à un intervenant, appelle au 1 800 263-2266.



6A CAHIER PUBLIREPORTAGE - LA VOIX DE L'EST - SAMEDI 15 AOÛT 2009

Zac + Madi



20% DE RABAIS

sur les nouveautés enfants et maternité sur présentation de cette publicité. Valable jusqu'au 1er octobre 2009.

JULES ET JIM blü MEXXI

www.zac-madi.com 165, rue Principale, Granby 450 378-1984



VITRERIE MAURICE Inc.
COURS ET MATÉRIEL
SUR PLACE

Vitrail Peinture sur verre (Pebeo)
Lampe « Etching » (dépolissage du verre)
Mosaïque

Baguette de plomb • Nouveau cours disponibles

Informez-vous pour les dates !
450 375-1318

460, rue Cowie
Granby



Initiation à la musique et à l'anglais

Places limitées

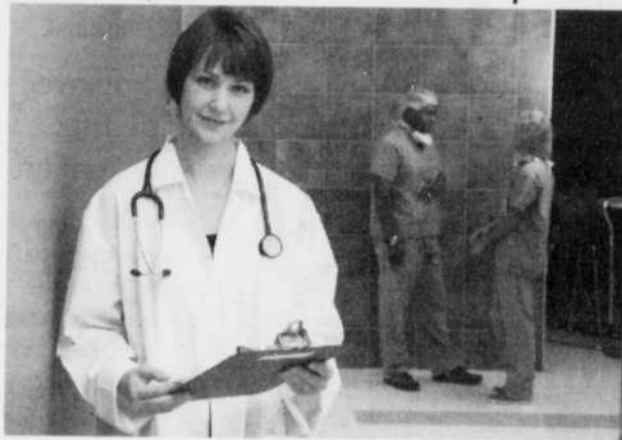
Nellie Charron, éducatrice
109 St-Hubert, Granby
450 777-0381

432901

Le Top 50 des programmes de formation professionnelle et technique

Offrant les meilleures perspectives d'emploi

- Conseil en assurances et services financiers - DEC
- Techniques de l'informatique - DEC
- Représentation - ASP
- Vente-conseil - DEP
- Secrétariat médical - ASP
- Gestion et exploitation d'entreprise agricole - DEC
- Production laitière - DEP
- Technologie de la transformation des aliments - DEC
- Boucherie de détail - DEP
- Fabrication en série de meubles et de produits en bois ouvré - DEP
- Techniques de génie chimique - DEC
- Techniques de laboratoire - DEC
- Techniques de procédés chimiques - DEC
- Mécanique de machines fixes - DEP
- Technologie de l'électronique industrielle - DEC
- Technologie physique - DEC
- Techniques d'avionique - DEC
- Mécanique d'engins de chantier - DEP
- Mécanique de moteurs diesel et de contrôles électroniques - ASP
- Technologie du génie industriel - DEC
- Technologie de la production pharmaceutique - DEC
- Techniques de génie mécanique - DEC
- Matricage - ASP
- Outillage - ASP
- Conduite et réglage de machines à mouler - DEP
- Montage de structures en aérospatiale - DEP



- Techniques d'usinage - DEP
- Usinage sur machines-outils à commande numérique - ASP
- Dessin industriel - DEP
- Tôlerie de précision - DEP
- Fabrication de moules - ASP
- Mise en œuvre de matériaux composites - DEP
- Montage de câbles et de circuits - DEP
- Opération d'équipements de production - DEP
- Technologie de la maintenance industrielle - DEC
- Mécanique d'entretien en commandes industrielles - ASP
- Mécanique industrielle de construction et d'entretien - DEP
- Technologie de la métallurgie - DEC
- Soudage-montage - DEP
- Fabrication de structures métalliques et de métaux ouvrés - DEP
- Techniques de la logistique du transport - DEC
- Techniques d'électrophysiologie médicale - DEC
- Technologie d'analyses biomédicales - DEC
- Techniques d'inhalothérapie - DEC
- Technologie de radiodiagnostic - DEC
- Technologie de médecine nucléaire - DEC
- Soins infirmiers - DEC
- Soins préhospitaliers d'urgence - DEC
- Techniques d'éducation à l'enfance - DEC
- Techniques d'éducation spécialisée - DEC

Source : ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec



Intégration au marché du travail :

La Montérégie présente l'un des meilleurs bilans

La Commission scolaire du Val-des-Cerfs fait partie intégrante de la grande région de la Montérégie, une région en grande effervescence tant sur le plan de la formation que sur celui de l'activité économique.

D'ailleurs, elle présente l'un des meilleurs bilans au Québec en ce qui a trait à l'intégration au marché du travail. La formation professionnelle

contribue largement à ce bilan avantageux en offrant des programmes dans 18 secteurs d'activité économique. Le taux d'emploi des personnes ayant obtenu un DEP en Montérégie est supérieur à 80 %, plaçant la région en tête au Québec. De plus, la demande totale de main-d'œuvre en Montérégie atteindra près de 128 000 emplois d'ici 2011, dont

un grand nombre qui exigeront des qualifications relevant de la formation professionnelle.

Les commissions scolaires de la Montérégie offrent plus de 11 programmes de formation professionnelle dans 18 secteurs d'activité économique. Pas besoin de chercher ailleurs : en Montérégie, on peut apprendre un métier pour aller loin !

École de danse orientale
Le Phoenix

Renaitre à sa féminité

Toutes les femmes sont les bienvenues, de 7 à 77 ans !

Cours privés ou en groupe
6 élèves maximum par cours

Possibilité de spectacle de fin d'année

Pour inscription ou information :
450 776-7382

Mélanie Déry
Professeure/Chorégraphe

École de théâtre
MARTIN GOUGEON
DEPUIS 1996

THÉÂTRE
IMPROVISATION THÉÂTRALE
JEU MASQUÉ
DICTION
CINÉMA

Enfants de 6 ans et plus
Adolescents
Adultes (débutants et troupe)

www.ancienpresbytere.com/Theatre

Martin Gougeon - comédien pédagogue depuis 14 ans - membre Union des artistes formé à l'Option théâtre du Collège Lionel-Groulx, au Conservatoire d'art dramatique de Montréal et au Conservatoire Lassalle

Contactez-moi rapidement, places limitées (450) 375-7767
martingougeon@sympatico.ca

Depuis 1988

ACADÉMIE DE FORMATION NATUROPATHIQUE L.G.

FORMATION EN MASSOTHÉRAPIE (3 ANS)
FORMATION EN NATUROTHÉRAPIE (5 ANS)

INSCRIPTIONS POUR SEPTEMBRE 2009

Le but peut être personnel ou professionnel. Tous les cours sont accrédités par A.T.A.N. - A.M.S. et déductibles d'impôt.

- Nutrition : adaptée selon votre glande dominante
- Massage aux pierres chaudes : détend, calme les douleurs et améliore la circulation
- Massages suédois et énergétique : moyens de contrer le stress et les tensions
- Réflexothérapie complète pour les pieds et les mains, ainsi que la pathologie et la phytothérapie

- Relation d'être : Qui sommes-nous ? Par la connaissance des auditifs/visuels et notre glande dominante
- Iridologie : une science qui permet l'analyse de l'état des tissus corporels
- Drainage lymphatique équilibré : épure les toxines, relaxant, augmente la qualité du système immunitaire
- Les éléments et les plantes : médecine chinoise, phytothérapie
- Anatomie/Physiologie/Pathologie : la connaissance organique permet d'équilibrer et de stimuler les capacités d'autoguérison naturelles
- Massage et drainage énergétique : libère les blocages énergétiques situés à la colonne et aux méridiens
- Enveloppement aux algues : détend et tonifie. Suivi d'un massage énergétique ou anticellulite

Demande le nouveau fascicule 2009-2010
Une soirée d'information pour la massothérapie et la naturopathie aura lieu le 26 août, à 19 h, au 147 Daudelin, Shefford.
S.V.P. confirmez votre présence. Possibilité de rencontre privée sur rendez-vous.
450 378-1763 ou sans frais : 1-800-653-1763
www.santeglobale.ca • info@santeglobale.ca



La dérogation scolaire

Vous envisagez une dérogation scolaire qui consiste à permettre à un enfant de 4 ou 5 ans d'entrer plus tôt en maternelle (ou à un enfant de 6 ans d'entrer en 1re année) dû à ses aptitudes particulières? La dérogation scolaire est une mesure d'exception permettant d'identifier des caractéristiques « exceptionnelles » chez un enfant.

Situation No 1 : Marguerite a 4 ans, sait lire, écrire, compter, s'ennuie au CPE et a une personnalité hors du commun. Tout votre entourage vous dit que votre enfant est spéciale et qu'elle devrait faire son entrée plus tôt à la maternelle car elle « perd son temps » à la garderie.

Situation No 2 : Antoine aura 5 ans le 5 octobre, mais puisqu'au Québec il faut avoir 5 ans avant le 30 septembre pour être admis en maternelle, il ira une année de plus au CPE. Il est le plus vieux de son groupe au CPE et tout le monde dit qu'il « perdra » une année scolaire à cause de sa date de fête.

Pourquoi ?

On considère la dérogation scolaire pertinente quand les parents ou autres intervenants observent que leur enfant a des habiletés particulières et un niveau de développement avancé nécessaires pour commencer l'école une année plus tôt et qu'il en retirera des avantages sur le plan personnel, social et académique.

En quoi consiste la dérogation ?

La dérogation scolaire consiste en une évaluation des aptitudes de l'enfant sur trois aspects de son développement : cognitif (évaluation intellectuelle), socio-affectif et psychomoteur.

Seul un psychologue ou un psycho-éducateur habilité à ce type d'évaluation peut entreprendre de faire une dérogation scolaire. Pour considérer qu'un enfant passe la dérogation, il doit se démarquer de façon évidente de la moyenne (selon les critères établis par l'Ordre des psychologues du Québec) aux trois sphères de développement. La seule présence

d'un quotient intellectuel très élevé ne suffit pas pour recommander une dérogation. Dès qu'une des trois évaluations ne satisfait pas les critères, la démarche d'évaluation se termine et un rapport contenant les recommandations est remis aux parents. Si l'enfant passe au travers de l'ensemble des évaluations, le spécialiste remettra alors son rapport à la fin de la démarche.

Quels sont les critères d'acceptation ?

Le spécialiste doit clairement établir la présence ou non d'un préjudice grave pouvant être causé à l'enfant s'il ne devance pas son admission à l'école. Il doit s'assurer que ses recommandations ne briment pas l'enfant dans son développement. Pour ce faire, il a le devoir de se référer aux critères d'acceptation établis par l'OPQ et faire ses recommandations en conséquence. De mauvaises recommandations basées sur des critères autres que ceux déterminés pourraient engendrer des préjudices graves chez l'enfant et sa famille.

Quels sont les préjudices que mon enfant pourrait vivre ?

Frustration et ennui ; démotivation ; baisse de l'effort ; sous-performance ; difficulté d'intégration sociale.

Ces préjudices s'appliquent aussi bien à l'enfant « prêt » qui n'entre pas précocement à l'école qu'à celui qui entre alors qu'il n'est « pas prêt ». Ils peuvent influencer l'ensemble de la scolarité de l'enfant et ainsi influencer son évolution.

Quand entreprendre les démarches ?

Il n'y a pas de date fixe, quant aux démarches de la dérogation scolaire. Chaque commission scolaire détermine ses propres échéanciers. Cependant, puisque, en quelques mois, le développement d'un enfant peut

beaucoup changer, il est conseillé d'évaluer l'enfant au moment le plus près possible de sa rentrée scolaire. En général, les dérogations se font entre les mois de février et juin.

Mon enfant entrera-t-il automatiquement en maternelle ou en 1re année s'il passe la dérogation scolaire ?

Non. Le spécialiste a le mandat d'établir si oui ou non l'enfant est éligible à une entrée précoce sans vivre de préjudice. Il fait ses recommandations dans un rapport qui est par la suite remis aux parents. C'est à la commission scolaire que revient la décision finale de suivre ou non les recommandations du psychologue. Les parents, dont l'enfant se voit refusé par sa commission scolaire, ont la possibilité d'entreprendre des démarches de révision de dossier auprès de cette même commission scolaire et de demander des explications sur les raisons du refus.

Enfin...

Il est important d'être confronté à l'idée que votre enfant ne passe pas les critères d'admission. Peu d'enfants remplissent les critères de réussite d'une dérogation. Comme il est mentionné plus haut, la dérogation scolaire est une mesure d'exception. Un refus n'indique pas que l'enfant n'a pas de bonnes aptitudes, mais seulement qu'il ne se démarque



pas de façon significative de la moyenne. Un parcours scolaire régulier sera alors davantage conseillé pour ne pas nuire à son développement.

Pour connaître les dates limites d'acceptation des dossiers de dérogation, contactez votre commission scolaire. Vous pourrez ainsi mentionner la date limite au spécialiste qui pourra déterminer le moment opportun pour rencontrer votre enfant. L'Ordre des psychologues du Québec et l'Ordre des psycho-éducateurs du Québec peuvent répondre à vos questions et vous aider à trouver un spécialiste habilité à faire des dérogations scolaires dans votre région. N'hésitez pas à les contacter.

Source : mamanpourlavie.com

École de Musique Classique
Granby-Haute-Yamaska

Un monde de passion, de culture et d'éducation !

450 360-9300

Andrée Breault - Guylaine Charbonneau

- Cours privés :
- Formation en chant, guitare, flûte, piano et violon
- Petits ensembles
- Cours de groupe :
- Théorie, éveil musical, initiation à la musique

Programmes adaptés pour enfants, adolescents et adultes



DEVENEZ THÉRAPEUTE

Spécialisé en relations humaines et en relation d'aide psychologique

- Formation professionnelle en relation d'aide de 1 500 heures sur 3 ans, à temps partiel.
- Un encadrement pédagogique personnalisé.
- Une approche dynamique, humaniste, semi-directive, cognitive et émotive-rationnelle.

Inscription dès maintenant, cours contingentés. Demandez notre brochure.

Reçu pour fins d'impôts

4128900



CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE
EN RELATIONS HUMAINES

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



Mythes sur la dyslexie

1. Un enfant qui a de la difficulté à distinguer le «b» du «p» et qui inverse certaines lettres quand il écrit est nécessairement dyslexique.

L'inversion de lettres à l'écrit est courante et normale chez les enfants qui sont aux premiers stades de l'apprentissage de l'écriture. Il a été montré que les erreurs d'inversion de lettres chez les dyslexiques ne sont pas plus fréquentes que ces mêmes erreurs chez des lecteurs débutants. L'inversion de lettres à l'écrit ne serait donc pas une difficulté spécifique aux dyslexiques.

2. La dyslexie est due à un niveau intellectuel plus faible, une mauvaise éducation ou un manque de motivation.

Aucun de ces facteurs ne cause la dyslexie. La dyslexie est un trouble persistant de l'apprentissage de la lecture chez un enfant qui présente un niveau intellectuel normal qui a évolué dans un environnement affectif, social et culturel normal et qui a été normalement scolarisé.

3. Un dyslexique a toujours de la difficulté à lire les chiffres.

Certains enfants dyslexiques ne présentent aucune difficulté dans la lecture des chiffres puisque les numéraux arabes (ex. 1, 2, 3,...) sont des idéogrammes, c'est-à-dire des symboles qui ne représentent pas les sons de la langue. Le même symbole, par exemple «34», est utilisé dans plusieurs langues pour désigner la même quantité, mais correspond à une forme sonore différente selon la langue (trente-quatre en français, thirty-four en anglais). La lecture des chiffres n'implique donc pas la conversion lettre/son (sauf quand les chiffres sont écrits en lettres). Par contre, il est vrai que certains enfants dyslexiques présentent des difficultés avec les lettres et les chiffres.

4. Mauvais lecteur ou dyslexique, c'est du pareil au même.

Le mauvais lecteur et le dyslexique s'inscrivent tous deux dans un continuum des troubles du langage, mais le mauvais lecteur présente des difficultés plus sévères que le dyslexique. Les difficultés en lecture du mauvais lecteur sont dues à un problème de langage plus général alors que celles du dyslexique sont liées à un déficit spécifique du langage



affectant les habiletés phonologiques.

5. Un enfant présentant des retards ou un trouble de langage à l'âge préscolaire sera dyslexique.

Des retards ou un trouble de langage oral constituent des critères d'exclusion pour conclure à une dyslexie. L'enfant pourra donc présenter des difficultés sévères d'apprentissage du langage écrit similaires à celles qu'éprouve un enfant dyslexique, mais l'origine de ces difficultés fait que son profil ne correspond pas à la définition de la dyslexie. L'intervention auprès de cet enfant sera différente de celle auprès d'un enfant dyslexique puisque les difficultés n'ont pas la même origine.

Source: mamanpourlavie.com

Aidez vos enfants à gérer le stress de la rentrée

Si vous êtes soulagé de revenir à la routine de l'année scolaire, vos enfants envisagent peut-être leur retour à l'école avec inquiétude. Ils pourraient même se sentir angoissés en pensant à l'horaire chargé et aux nouveaux défis qui les attendent.

Dans le sondage À votre santé! publié par Desjardins Sécurité financière en 2008, 91 % des parents ont confié être aux prises avec un horaire familial surchargé. Que cette surcharge soit causée par un surplus de travaux scolaires, une participation aux sports parascolaires ou à des activités sociales, les recherches démontrent qu'un surcroît de stress environnemental dans la vie d'un enfant peut avoir certains effets physiologiques néfastes qui influenceront son développement à long terme. La bonne nouvelle, c'est que les parents et les éducateurs sont bien placés pour apprendre aux enfants des techniques de gestion du stress qui leur serviront la vie durant.

Il est donc important d'aider vos enfants avec une planification judi-

cieuse pour leur donner le sentiment de maîtriser leur quotidien.

1. Préparez la rentrée au moins une semaine à l'avance. Par exemple, achetez les fournitures scolaires, faites le trajet jusqu'à l'école en sa compagnie, revoyez certains points qu'il a appris l'année précédente et revenez à l'heure du lever et du coucher des jours d'école.

2. Préparez une feuille de renseignements importants pour le professeur. Cette feuille devrait contenir tous les renseignements que le professeur, le personnel administratif et les employés du service de garde doivent connaître comme les allergies, les maladies ou les restrictions physiques de votre enfant et les dispositions particulières qui doivent être prises, par exemple pour déterminer le meilleur endroit où l'asseoir dans la classe.

3. Soyez à l'affût des signes de stress. Voici quelques signes à surveiller: l'enfant a des problèmes de sommeil, des maux de tête ou d'estomac. Il a moins d'appétit ou plus d'appétit qu'à l'ha-

bitude. Il est anxieux ou a du mal à se concentrer. Demandez à vos enfants s'ils ont des inquiétudes ou des préoccupations à propos de la nouvelle année scolaire. Si c'est le cas, examinez la situation avec eux, donnez-leur de l'information et au besoin, rassurez-les et aidez-les à résoudre leurs problèmes.

4. Évitez d'inscrire vos enfants à un trop grand nombre d'activités. Parfois, la meilleure façon de réduire le stress des enfants consiste à leur donner du temps pour faire des activités que nous jugeons peu productives en tant qu'adultes comme jouer avec le chien ou construire une fusée.

5. Détendez-vous. Dans le sondage, 89 % des parents ont dit avoir de la difficulté à trouver du temps pour se détendre, tandis que près de 73 % ont affirmé que leur niveau de stress avait augmenté ou était resté le même par rapport à l'année précédente. Bref, assurez-vous de bien gérer votre propre stress pour que vos enfants puissent suivre votre exemple.

La rentrée

e-Qi-LIBRE

CENTRE DE TAI CHI

PROCHAINE SESSION :
Semaine du
21 septembre 2009

Pour toute information ou inscription :
Sylvie Beauregard : 450 378-5316

Professeure de Tai-Chi • Approche thérapeutique ou martiale

depuis 25 ans à St-Césaire

École de Ballet Classique et Jazz Karole Champagne

PROGRAMMATION 2009-2010

RYTHME PRÉBALLET BALLET avec Isabelle Brouillette		CLASSIQUE JAZZ • HIP HOP ENFANT avec Karole Champagne	
HIP HOP • Inter • Avancé avec Nathalie Poirier		HIP HOP • Débutant • Inter Initiation au théâtre avec Aryan Kim C.-Fortin	

INSCRIPTIONS
Le jeudi 27 août, de 16 h à 20 h
au 1315 terrasse Fortin, St-Césaire
ou sur rendez-vous au 450 469-5127

• Cours débutant le jeudi 10 septembre 2009 •

Alzado

L'ÉCOLE DE CIRQUE

Équilibres
Jongleries
Manipulations
Gymnastique acrobatique

Les Mardis soir de 17h30 à 20h30
460 Notre-Dame
Granby Qc.

Les Vendredis soir de 17h30 à 20h30
20 John Savage
Bromont Qc.

Inscriptions dès maintenant au
450 776-1110
www.alzado.ca

SAMEDI 15 AOÛT 2009 - LA VOIX DE L'EST - CAHIER PUBLIREPORTAGE 9A

15

15

15



Boîte à lunch : 12 trucs pour être prêt

Préparer un lunch jour après jour devient une corvée quand on n'a pas les bons outils sous la main. Voici 12 trucs pour être prêt en tout temps :

1. Ne faites l'achat de la boîte à lunch qu'après avoir choisi la bouteille isolante et les différents contenants hermétiques qui serviront couramment. Vous éviterez ainsi l'achat d'un sac trop petit pour vos besoins.

2. Les bouteilles en acier sont les plus efficaces pour conserver les aliments chauds ou froids, suivies des bouteilles avec une ampoule en verre. Les contenants en plastique devraient être réservés aux aliments plus tempérés puisqu'ils perdent rapidement leur température.

3. Réchauffez ou refroidissez votre bouteille isolante avant son usage. Pour la refroidir, remplissez-la d'eau et de glace, refermez le couvercle une dizaine de minutes puis videz le contenu. Vous pouvez aussi laisser la bouteille ouverte au réfrigérateur pour la nuit. Pour la réchauffer, versez-y de l'eau bouillante, refermez le couvercle pour une dizaine de minutes, puis videz l'eau. Assurez-vous que les aliments que vous y verserez sont aussi froids ou chauds que possible.

4. Après avoir bien lavé vos contenants dans une eau chaude et savonneuse, asséchez-les, puis entreposez-les sans leur couvercle pour éviter qu'ils gardent l'odeur des aliments précédents. Si votre bouteille retient malgré tout une odeur, lavez-la avec de l'eau additionnée de bicarbonate de soude. Attention : la majorité de ces contenants ne doivent pas aller au lave-vaisselle, à moins d'une indication contraire sur l'étiquette.

5. Pour vos boissons froides, procurez-vous une petite boîte à jus en plastique avec paille intégrée. Non seulement vous permettra-t-elle de faire des économies par rapport aux petites boîtes de jus vendues dans le commerce, mais en plus, vous

pourrez vous en servir comme réfrigérant en la plaçant au congélateur la nuit précédente. Dans ce cas, ne remplissez pas complètement la boîte puisque le liquide prend plus d'espace une fois congelé.

6. Faites provision de blocs réfrigérants de plusieurs formats pour vous ajuster en fonction du contenu de votre boîte à



lunch. Selon qu'il y a plus ou moins de place, vous pourrez glisser un bloc entre deux plats. Il est préférable de placer les blocs

réfrigérants sur le dessus du lunch puisque le froid descend et la chaleur monte.

7. Faites une visite à votre magasin d'aubaines préféré. Un repas est vraiment meilleur avec des ustensiles en métal. Si vous ne les avez pas payés cher, il vous en coûtera moins s'ils se perdent.

8. Prévoyez une débarbouillette mouillée que vous placerez dans un petit sac plastique. Les petits doigts collants seront bien heureux. Vous pouvez aussi utiliser des serviettes humides jetables si votre enfant ne rapporte pas toujours ce que vous lui fournissez.

9. Les magasins à aubaines regorgent de plats en plastique de formats variés. Faites-en provision pour avoir des contenants adaptés aux aliments. Des tout petits pour les trempettes et vinaigrettes, des moyens pour les collations et salades, d'autres plus grands pour les sandwiches et repas chauds.

10. Lorsque vous dressez votre liste d'épicerie, pensez aux lunches, pas seulement aux soupers. En ayant plusieurs aliments de base sous la main, la préparation de vos lunches s'en trouvera simplifiée.

11. Prévoyez des portions supplémentaires à vos soupers pour les réchauffer à l'heure du lunch. Pour éviter les répétitions, décalez les repas. Par exemple, le pâté chinois du lundi soir sera servi le mercredi midi, le macaroni du mardi soir, le jeudi midi, etc. Les restants feront moins rechigner vos enfants s'ils ne sont pas servis deux jours de suite.

12. Préparez des crudités durant la fin de semaine ou la veille. On n'a pas toujours le temps d'éplucher des carottes le matin. Les tomates cerise, carottes, concombres, brocoli, chou-fleur, poivrons se préparent bien quelques jours à l'avance. Les melons, agrumes, petits fruits des champs, raisins, kiwi se préparent aussi en portions faciles à glisser dans la boîte à lunch.



OFFRE SPÉCIALE
« RÉCESSION »
 cours pour enfants de
 5 ans et moins
90\$/session

Inscriptions les 24 et 25 août,
 de 17 h 30 à 19 h 30



Session d'automne
Inscrivez-vous dès maintenant !
450 777-0710
www.agoradeladanse.com
398, rue Principale, suite 2, Granby



Jocelyn Couté
 Professeur de hip hop
 Danseur professionnel
 La Fureur, Céline Dion,
 Dalida, Cinéma Show
 et plusieurs autres



Andrienne Racine
 Professeure
 Ballet classique
 et jazz



Charlie Couté
 Professeure
 Ballet jazz




Alexandra Dorais
 Professeure
 Ballet classique



Melanie Brunelle
 Professeure
 de contemporain
 Danseuse
 professionnelle



Kim Gervais
 Professeure
 Ballet classique




L'Agora de la Danse

- Ballet classique, 3 ans et plus
- Street jazz, 5 ans et plus
- Classique et Street Jazz pour adultes
- Comédie musicale pour enfants et adultes
- Hip Hop pour enfants et adultes
- Cours aux aînés de jour
- Parents-enfants « Unique » Venez danser avec votre enfant
- Touche-à-tout pour enfants et adultes

50%

RABAIS DE
pour certains
cours à partir
du 2^e enfant
d'une même
famille

Aussi disponibles :
Cours de jour pour adultes



Nancy Couté, directrice
 21 ans d'expérience en enseignement
 de danse classique et jazz
 Bac. en psycho-éducation



Ecole de musique Josée Fortin

- Enseignement du chant et de tous les instruments
- Éveil musical
- Théorie - Solfège - Dictée
- Chorale - Ensemble de violons

Josée Fortin affiliée à l'École de Musique Vincent d'Indy



Bromont
 (Espace Vie Bromont)
Waterloo Warden
 450 539-2561

Avez-vous pensé à faire

EXAMINER



Faites-le avant la LA RENTRÉE

Centre Visuel
 450 777.3372
 53, rue Drummond, Granby

vos YEUX

ou ceux de vos enfants ?





Les devoirs à la maison

Voici des trucs simples pour permettre à votre famille de passer à travers l'heure des devoirs sans trop de dégâts.

Le rôle du parent

Votre rôle comme parent est d'encourager, d'accompagner, d'encadrer et surtout de superviser. Guider, sans enseigner. Vous devez vous assurer que les travaux sont faits et bien faits dans le temps et l'espace demandés. Quand votre enfant éprouve des problèmes, vous devez être disponible afin de l'amener à trouver le maximum de solutions par lui-même. C'est normal que vous soyez incapable de maîtriser toute la matière scolaire de votre enfant, les méthodes d'apprentissage changent tellement et ce n'est pas votre rôle. Simplement par votre présence et par votre disponibilité, votre enfant développera de l'autonomie et le sens des responsabilités. C'est toujours valorisant pour un enfant de savoir que ses parents s'intéressent à sa journée scolaire.

À retenir :

Encadrement : s'assurer que ce soit fait, bien fait, à l'heure et au bon endroit.

Supervision : présence et disponibilité.

Encouragement : intérêt, félicitations et motivation.

À quoi servent les devoirs et les leçons

Les devoirs servent à pratiquer toutes les nouvelles notions ou matières apprises soit dans la même journée ou dans le courant de la se-



maine dans un autre contexte (maison) et permettent aussi à l'enfant de transformer une connaissance en une habileté. C'est en pratiquant souvent que l'enfant peut consolider de nouvelles connaissances. Si votre enfant a été attentif aux explications en classe, il devrait être en mesure de comprendre ce qu'il a à faire pour ses devoirs. Quant aux leçons, elles servent à mémoriser de nouveaux apprentissages, comme les règles de grammaire, les tables de multiplications, l'orthographe, etc.

Vous communiquez avec l'école quand ...

Votre enfant dépasse toujours le temps recommandé pour ses devoirs.

Votre enfant vous dit qu'il n'a pas de devoirs ou qu'ils sont faits en classe.

Votre enfant ne comprend jamais les devoirs à faire.

Votre enfant oublie toujours le matériel nécessaire.

Rôle de l'élève à la maison

Il planifie tout le matériel nécessaire quand il fait son sac à l'école.

Il respecte l'horaire et le lieu déjà établis avec vous.

Il respecte le temps alloué pour les devoirs et leçons.

Il vous demande de l'aide au besoin.

Il vous remet les cahiers ou feuilles qui demandent une signature.

L'enfant doit savoir que les devoirs et leçons relèvent de sa responsabilité et non de celle des parents.

Source: mamanpourlavie.com

Devoirs : solutions à quelques problèmes

Il refuse de faire ses devoirs

Il y a des enfants qui refusent catégoriquement de se mettre à la tâche, soi-disant que les devoirs ont été faits à l'école ou que ce soir, le prof a donné congé de devoirs et le lendemain, ils trouveront toutes sortes d'excuses à donner à leur enseignant. Attention à la manipulation.

Solutions

- Exiger de voir les devoirs même s'ils sont faits.
- Consulter sa feuille de devoirs ou son agenda.

- Contacter l'enseignant si le problème persiste.
- Dans le cas où l'enfant s'oppose vraiment, vous devez utiliser votre autorité parentale. Ne cédez pas.

Il a oublié ses devoirs ou un livre à l'école

Souvent, c'est une autre excuse pour ne pas faire ses devoirs.

Solutions

- Si votre enfant est petit, trouvez un outil (liste à cocher des choses à apporter dans son sac d'école).
- Exigez quand même qu'il se

retrouve dans son coin étude pour le temps demandé. Il devra faire quand même soit de la lecture, soit pratiquer ses mathématiques. Il comprendra très vite que le temps passe plus vite à travailler sur ses devoirs et que de toute façon, il ne s'en sort pas. Il devra quand même les faire un jour ou l'autre.

- Contactez l'enseignant si le problème persiste.

En terminant, ne déléguiez pas cette responsabilité qui fait partie de votre rôle de parent. Faites équipe avec l'école, encadrez la période de devoirs et votre enfant assumera son rôle d'élève.



Contactez-nous!
Inscrivez-vous en ligne
cardiopleinair.com
Service à la clientèle
1 877 327-5530

Service
corporatif
disponible

cardio
plein air

cardiopleinair.com

Entraînement sécuritaire en plein air
avec instructeurs certifiés et dynamiques!

Nous déménageons!

Site d'entraînement de Granby au parc Terry Fox
dès cet automne!

Cours aussi offerts au Centre de la nature de Cowansville

Cours offerts:

Cardio-Musculation : Cours de conditionnement physique donné en plein air, incluant une période de cardio-vasculaire par intervalles, des exercices de musculation et des étirements dynamiques!

Cardio-Poussette : Même structure que cardio-musculation mais les mamans poussent leur bébé dans leur poussette. Idéal pour les nouvelles mamans qui veulent retrouver leur forme!

Cardio-Bootcamp : Cours visant une clientèle en forme qui veut dépasser ses limites au niveau de l'endurance cardio-vasculaire et musculaire. (Équivalent de cardio-musculation niveau 3).

Cardio-Vitalité : Cours avec une cadence et intensité modérée. Idéal pour les gens qui veulent s'initier à l'activité physique ou maintenir leur condition physique!

Horaires flexibles
4 saisons
Matin, après-midi et soir
Groupes de 15 personnes
Durée: 1 h 15

Un gym
à ciel ouvert

INSCRIPTIONS DÈS LE 17 AOÛT
SESSION AUTOMNE: du 14 septembre au 13 décembre 2009
450 955-1170 • www.cardiopleinair.ca



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

Immersion Anglaise

Programme éducatif qui favorise le développement global

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



Brigitte Senécal
Stéphanie Leboeuf
23 Robitaille, Granby
Tél.: 450 361-0802
Fax: 450 776-3755



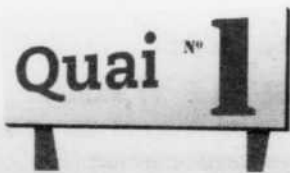
PRÊTS POUR LE DÉPART?



REPORTAGE PUBLICITAIRE
La rentrée scolaire 2009

www.mels.gouv.qc.ca

La réussite des jeunes est l'affaire de tout le monde : des parents, des enfants, du personnel enseignant, de la collectivité. Chacun a un rôle essentiel à jouer. L'école, c'est un passeport pour la réussite personnelle et professionnelle. L'année scolaire 2009-2010 commence, soyons prêts pour le départ!



LE PRÉSCOLAIRE

Avant de partir...

Pour qu'il ait envie d'entreprendre ce voyage, votre enfant doit éprouver du plaisir dès le début. Comme parent, vous avez un rôle essentiel à jouer, celui de l'encourager dans ses premiers pas à l'école et de l'accompagner à toutes les étapes de son cheminement. Faites-vous complice de sa réussite en devenant le partenaire privilégié de l'école, et en tout premier lieu, de son enseignante ou de son enseignant. C'est un spécialiste de l'éducation et la première personne à qui il faut confier vos inquiétudes, vos espoirs, vos appréciations. Elle est votre plus grande alliée et connaît les ressources pouvant aider votre enfant à partir du bon pied.

Qu'est-ce que votre enfant apprend au préscolaire? Vous trouverez, à la lecture du dépliant « Votre enfant entre à la maternelle » de nombreux repères qui vous seront utiles afin d'apporter à votre enfant le soutien dont il a besoin pour faire face à ce nouveau défi. Ce dépliant est disponible sur le site Internet du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), au www.mels.gouv.qc.ca, et à l'école de votre enfant.



Qui lira verra

En cours de route...

Vous pouvez aider votre enfant de différentes façons. La première, et l'une des plus importantes, est de lui donner le goût de lire, car la lecture est à la base de nombreux apprentissages : en français, en mathématique et dans toutes les matières. Voici des conseils pour y parvenir :

1. Laissez des livres à sa vue dans plusieurs pièces de la maison.
2. Lisez avec votre enfant. La lecture offre des moments de complicité sans pareils, pourquoi ne pas en profiter tous les jours? Ce sont autant de moments de bonheur partagé.

Et si d'aventure...

Vous souhaitez faire partie plus étroitement du voyage, vous avez la possibilité de vous impliquer au sein du conseil d'établissement de votre école, ou encore d'agir comme parent bénévole lors des sorties scolaires. Une chose est certaine, votre participation aux élections scolaires est essentielle, car c'est à ce moment que l'on discute des grands enjeux de l'éducation dans votre région.

Le conseil d'établissement

Il existe un conseil d'établissement dans chaque école primaire ou secondaire. C'est une instance importante qui réunit à une même table des représentants des élèves, des parents, des enseignantes et enseignants, de la direction d'école et de la communauté. Son rôle est central, car c'est le lieu où sont prises plusieurs décisions importantes telles que l'adoption du plan de réussite de l'école, l'adoption du budget et les frais exigés des parents pour l'acquisition de matériel didactique.

De nouvelles places en garderie

Cette année, 15 000 nouvelles places en garderie seront créées. Donc, 15 000 enfants de plus pourront profiter des activités d'éveil et du soutien des éducatrices et éducateurs spécialisés de la petite enfance. Voilà une excellente façon de se préparer pour entrer à l'école!

Une boîte à lunch santé

Rien de tel que de varier les couleurs, les textures et le choix des aliments pour rendre les lunchs plus appétissants et intéressants pour les enfants. Une boîte à lunch santé et vitaminée contient des aliments provenant des quatre groupes alimentaires. Des produits céréaliers, des fruits et légumes de toutes les couleurs, des produits laitiers et une viande ou un substitut de viande.

Quai n° 2

L'école,
y tiens!

LE PRIMAIRE

Avant de partir...

- Conservez précieusement le calendrier scolaire, vous pourrez ainsi vous préparer pour les jours de congé, prévoir les rendez-vous chez le dentiste, etc.
- Assurez-vous que votre enfant a dans son sac d'école tout ce dont il a besoin (référez-vous à la liste fournie par l'école) et puis, pourquoi ne pas faire les achats avec lui?

En cours de route...

Votre enfant travaille particulièrement fort en première et en deuxième année. C'est la « vraie » école qui commence. C'est là qu'on acquiert, notamment, les rudiments de la lecture. Cet apprentissage requiert un accompagnement quotidien et beaucoup d'encouragements. Il faut donc réserver du temps et un espace pour les devoirs et les leçons à la maison, et ce, tout au long de son cheminement scolaire.

On aura avantage à revoir régulièrement avec l'enfant son agenda de la semaine. Il est source importante de renseignements sur son horaire, les travaux à faire, les activités sportives et culturelles prévues. C'est aussi un précieux moyen d'échange avec l'enseignante ou l'enseignant de votre enfant.



Votre enfant appréciera que vous vous informiez de sa journée. De plus, votre intérêt donne de l'importance au travail qu'il fait en tant qu'élève. Un mot d'encouragement de votre part, des félicitations pour un travail dont il est fier, voilà une motivation à donner le meilleur de lui-même. Encouragez-le également à bouger.

L'enseignante ou l'enseignant de votre enfant demeure votre meilleur allié. Maintenez le contact en assistant aux rencontres organisées à l'occasion de la remise des bulletins, par exemple, ou tout simplement en vous informant du cheminement de votre enfant.

N'hésitez pas à communiquer au personnel enseignant ou à la direction d'école tout événement qui pourrait déranger votre enfant dans ses apprentissages ou ses comportements. Tout comme vous, ils prennent à cœur la réussite de votre enfant. Ils feront tout pour l'aider.

Aide aux devoirs

Il existe dans votre milieu diverses ressources qui supervisent les travaux des élèves, dont les services d'aide aux devoirs offerts à l'école ou dans un organisme de la communauté. Informez-vous auprès de l'école. Il faut se rappeler cependant que ces services, fort utiles, ne remplacent pas les parents. Ils sont complémentaires. Votre présence, une révision à la maison, votre intérêt pour les travaux de votre enfant et votre soutien demeurent indispensables.

Votre enfant chemine différemment ?

Certains enfants ont besoin d'une aide particulière. Votre premier recours est l'école. Prenez conseil auprès de l'enseignante ou

de l'enseignant et demandez à rencontrer les intervenants de l'école et la direction. On évaluera alors, avec vous, quels sont les meilleurs moyens de venir en aide à votre enfant et on pourra vous proposer un plan d'intervention. Le gouvernement du Québec a augmenté de façon considérable le nombre de professionnels spécialisés en éducation dans les commissions scolaires afin que les élèves reçoivent l'accompagnement le plus personnalisé possible. N'hésitez pas à avoir recours à eux.

Pourquoi les parents doivent-ils payer certains frais ?

La Loi sur l'instruction publique assure à tous et à toutes le droit à la gratuité des services éducatifs au Québec. Alors, pourquoi paie-t-on des frais, à la rentrée des classes ?

En fait, la Loi précise que les manuels et les objets qui sont nécessaires pour atteindre les objectifs du programme doivent être fournis gratuitement. Elle prévoit cependant deux exceptions :

1. Les documents dans lesquels les élèves écrivent, dessinent ou découpent et qui ne sont pas réutilisables;
2. Les crayons et autres objets de même nature qui, en vertu de la Loi, ne sont pas considérés comme du matériel didactique.

Il faut ajouter que le conseil d'établissement de votre école, où siègent d'ailleurs des parents, peut également exiger une contribution de votre part pour certains projets, par exemple : l'organisation de services d'enseignement hors des heures de cours, ou l'organisation d'activités sociales, culturelles ou sportives à l'intention des élèves.

Fait à noter, le transport scolaire organisé par une commission scolaire pour l'entrée et la sortie quotidienne des classes est gratuit. Par contre, le transport des élèves le midi n'est pas gratuit et une commission scolaire peut en réclamer le coût à ceux et celles qui choisissent de l'utiliser.

Quai n° 3

LE SECONDAIRE

Avant de partir...

Le passage au secondaire est une étape délicate dans le cheminement scolaire. Environnement nouveau, façons de faire nouvelles, liberté nouvelle... La plupart des élèves y arrivent prêts, confiants et fiers d'atteindre enfin « l'école des grands ».

En fait, pour la majorité des élèves, l'arrivée au secondaire marque aussi leur entrée dans l'adolescence. Si un enfant du secondaire n'est plus tout à fait un enfant, les parents de leur côté demeurent des parents, et leur présence est toujours aussi essentielle.

Informez-vous des mécanismes de transmission de l'information, pour être bien au fait de ce qui se passe dans la vie scolaire de votre enfant. Le calendrier scolaire, l'agenda de l'élève sont toujours des outils essentiels. De même, de l'information importante est transmise au cours des rencontres de début d'année. Surveillez l'invitation et n'oubliez pas de réserver votre soirée!

L'école offre certainement bon nombre d'occasions de bouger : éducation physique, activités organisées ou spontanées dans la cour d'école, activités parascolaires, etc. Encouragez votre enfant à y participer. La pratique régulière d'activités physiques et sportives améliore la condition physique et est nécessaire à la santé des jeunes. Elle a un effet positif sur la réussite scolaire, notamment sur le comportement en



classe, l'estime de soi et le sentiment d'appartenance à l'école. Cette bonne habitude doit durer toute la vie!

Mon enfant et le sport... le plaisir d'abord!

La pratique d'activités sportives doit se faire dans un environnement sain et sécuritaire. Assurer sa sécurité, c'est aussi assurer son plaisir! Encouragez votre enfant à développer à la fois ses habiletés et son esprit sportif. Le bien-être et l'épanouissement de votre enfant constituent une priorité située bien au-delà de la performance et de la victoire sportives.

La sécurité permet de poursuivre la pratique de son activité et d'en retirer tous les bienfaits. Pour vous informer ou pour vous procurer certaines publications relatives à la sécurité et à l'éthique sportive, visitez le www.mels.gouv.qc.ca/loisirsport.

Que faire si en cours de route...

Votre enfant éprouve des difficultés dans ses travaux scolaires? Allô prof est une ressource qui peut lui venir en aide. Il s'agit d'un service gratuit accessible par l'intermédiaire du téléphone ou de l'Internet. Il suffit de composer le 1 888 776-4455 ou de consulter le site www.alloprof.qc.ca.

Votre enfant vous apparaît soudainement moins motivé? Cela peut même survenir à deux pas du but, en 4^e ou 5^e secondaire. La vigilance est de mise. C'est à ce moment que les efforts combinés des parents, du personnel de l'école et des employeurs peuvent faire la différence pour donner à l'élève le coup de pouce requis pour persévérer.

La première chose à faire est d'en informer la direction de votre école. Vous pourrez ensemble déterminer la meilleure attitude à prendre et les meilleurs gestes à poser. Plusieurs ressources existent pour vous épauler dans votre tâche de parent, songez à votre centre de santé et de services sociaux (CSSS) et aux organismes communautaires.

Au moment d'entrer au 2^e cycle du secondaire, votre enfant hésite entre le parcours de formation générale et le parcours de formation appliquée? Rassurez-vous, il s'agit simplement d'une question d'affinités. Votre enfant aime les exercices concrets? Il optera sans doute pour le parcours de formation appliquée. Il adore résoudre des problèmes complexes et abstraits? Il sera certainement plus à l'aise au parcours de formation générale. De toute manière, les deux parcours de formation permettent d'accéder au collégial.

NOUVEAU!

En 3^e secondaire, l'élève choisit, avec l'aide de son enseignant ou enseignante, parmi les trois séquences de mathématique suivantes, celle qu'il suivra en 4^e et 5^e secondaire :

1. Culture, société et technique
2. Technico-sciences
3. Sciences naturelles

L'école, j'y tiens!

Votre enfant éprouve de grandes difficultés sur le plan scolaire et souhaite rapidement avoir accès à une formation menant au marché du travail? Le parcours de formation axée sur l'emploi propose deux formations qui pourraient répondre à ses besoins et à ses intérêts : la Formation préparatoire au travail et la Formation menant à l'exercice d'un métier semi-spécialisé.

L'école : un milieu sain et sécuritaire

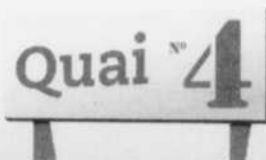
Le MELS a adopté le Plan d'action pour contrer la violence à l'école. Les parents doivent savoir que l'école prend les moyens nécessaires pour créer un climat sain et sécuritaire pour tous les élèves et les adultes. Votre enfant ne doit pas subir (ou être la cause) d'intimidation, de harcèlement,

d'homophobie, de racisme, de gestes déplacés dans l'autobus scolaire, etc. Pour en savoir plus : www.mels.gouv.qc.ca/violenceEcole.

Si le comportement de votre enfant vous préoccupe et si, par exemple, ses notes ont diminué sans raison, si ses nouvelles fréquentations vous inquiètent, s'il arrive souvent en retard sans donner d'explications, s'il s'absente de l'école sans motif, etc., n'hésitez pas à en parler avec la direction ou les intervenants de l'école. Ils pourront répondre à vos questions ou vous diriger vers les personnes-ressources appropriées.

Un protecteur de l'élève

Une nouvelle instance est sur le point d'être mise en place dans chaque commission scolaire, dans le cadre des procédures d'examen des plaintes : le protecteur de l'élève. Pour en savoir davantage, communiquez avec votre commission scolaire.



**LA FORMATION
PROFESSIONNELLE ET
LA FORMATION TECHNIQUE**

Au cours des prochaines années, des dizaines de milliers d'emplois demandant une formation professionnelle ou une formation technique seront disponibles. Les élèves qui s'y dirigent choisissent de devenir des travailleuses et travailleurs semi-qualifiés ou qualifiés, en d'autres mots, des travailleurs recherchés.

Une aide financière leur est accessible à certaines conditions. Pour plus d'information, on peut consulter le site Internet de l'Aide financière aux études, au www.afe.gouv.qc.ca, ou s'informer auprès du bureau d'aide financière de son établissement d'enseignement.

Avant de partir :

La formation professionnelle et la formation technique proposent près de 300 programmes de formation menant à un diplôme ministériel. Il y en a vraiment pour tous les goûts. Pour faire le bon choix, l'élève peut consulter une conseillère ou un conseiller d'orientation à son école et faire des recherches sur le site www.toutpoureussir.com et dans l'Inforoute FPT, au inforoutefpt.org. Il y trouvera un questionnaire pour cerner ses préférences, un palmarès des 50 métiers les plus demandés sur le marché du travail et une foule d'autres renseignements.

Si en cours de route...

Votre enfant change d'idée... Ne vous en faites pas. Le choix est vaste et la jeunesse est faite d'une bonne part d'exploration. Après tout, il est extrêmement rare qu'une personne n'ait qu'un seul champ d'intérêt ou un seul talent!

Et si ce changement d'idée l'amène à vouloir poursuivre ses études au collégial et à l'université? De nombreux programmes d'études offrent des passerelles donnant accès à une formation technique et à l'enseignement universitaire. Consultez le site du MELS ou informez-vous auprès de l'établissement d'enseignement que fréquente votre enfant.

Votre enfant souhaite revenir à la formation générale au secondaire? C'est possible. L'éducation des adultes lui ouvre ses portes. Un appel au centre de formation le plus près et votre enfant obtiendra toute l'information dont il a

**TOUT
POUR
REUSSIR
.COM**

besoin : les conditions d'admission, les modalités d'inscription, les horaires, la possibilité de combiner le travail et les études ou encore de suivre sa formation à distance. Communiquez avec votre commission scolaire.



L'ENSEIGNEMENT COLLÉGIAL
ET L'ENSEIGNEMENT UNIVERSITAIRE

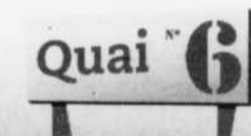
L'éducation rend plus autonome, plus fort, plus libre

Avant de partir...

Votre enfant est maintenant un adulte. La poursuite de son cheminement scolaire requerra de sa part de l'autonomie. Sachez que toute l'information concernant aussi bien les études que l'ensemble des services offerts par l'établissement (ex. : sports, activités culturelles, soutien financier, vie étudiante) est remise à chaque élève et étudiant dès son arrivée.

L'Aide financière aux études

Le manque de ressources financières ne doit pas être un obstacle à la poursuite des études. Quand les ressources financières sont insuffisantes, le Programme de prêts et bourses de l'Aide financière aux études est là pour donner à toutes les personnes qui le désirent les moyens d'étudier. Chaque année, plus de 165 000 Québécoises et Québécois obtiennent un soutien financier sous forme de prêts et de bourses. Visitez le site Internet au www.afe.gouv.qc.ca. Vous pourrez y faire une simulation de calcul et ainsi connaître le montant d'aide financière qui pourrait être accordé à votre enfant. De plus, vous y trouverez une foule de renseignements sur le Programme de prêts et bourses.



LA FORMATION DES ADULTES
ET LA FORMATION CONTINUE

Il y a mille et une raisons d'apprendre tout au long de la vie. Vous avez trouvé la vôtre? Que ce soit pour :

- Renforcer votre capacité à lire, écrire ou compter;
- Intégrer la société québécoise;
- Obtenir un diplôme d'études secondaires, de formation professionnelle ou d'études collégiales;
- Décrocher un nouvel emploi ou entreprendre une nouvelle carrière;
- Accroître vos qualifications dans votre domaine.

Toutes ces raisons sont bonnes, mais par où commencer?

Avant de partir...

C'est simple. Les personnes qui veulent renforcer leur capacité à lire, écrire et compter n'ont qu'un seul numéro de téléphone à composer, soit celui du service Info-Alpha, qui est là pour les guider : 1 800 361-9142.

Pour terminer une formation ou entreprendre de nouveaux apprentissages dans différents domaines, vous pouvez d'abord communiquer avec la ligne Info-Apprendre : 1 888 488-3888.

Vous serez agréablement surpris de l'accueil qu'on vous réservera et des nouvelles possibilités qui s'offrent à vous.

Info-Alpha et Info-Apprendre sont des lignes bilingues, confidentielles et gratuites.

Les SARCA, votre porte d'entrée vers la formation

Les nouveaux Services d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement (SARCA) des commissions scolaires regroupent un ensemble de ressources qui soutiennent les adultes dans leurs choix personnels et professionnels, les conduisant à élaborer et à réaliser un projet de formation. Ainsi, les SARCA permettent aux adultes de définir ce que serait leur démarche éducative, avant même de s'inscrire en formation.

Dans les SARCA, les adultes trouveront, notamment, un bilan de leurs acquis scolaires et de leurs acquis d'expérience, de l'orientation professionnelle et tout le soutien et l'accompagnement dont ils ont besoin pour réaliser leur projet de formation, quel qu'il soit.

Vous ne savez plus où est passé votre dernier bulletin, relevé de notes ou diplôme?

Rendez-vous sur le site Internet du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (www.mels.gouv.qc.ca) à la rubrique FAQ ou Foire aux questions. C'est un service tout à fait gratuit.

Vous pouvez également communiquer par téléphone avec la Direction de la sanction des études :

Pour la région de Québec : 418 643-1761
Ailleurs au Québec : 1 866 747-6626



« Nous devons envoyer aux jeunes un seul et même message : l'école est importante. Ils doivent voir partout autour d'eux les signes de notre engagement collectif au regard de l'éducation : dans leur famille, à l'école, au sein des entreprises qui les emploient, dans les médias. En fait, nous devons leur montrer que nous sommes fiers d'eux et des efforts qu'ils accomplissent comme élèves. C'est le moyen le plus puissant pour maintenir leur motivation. Bonne année scolaire 2009-2010 ! »

La ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport,

Michelle Courchesne

Éducation,
Loisir et Sport

Québec



www.mels.gouv.qc.ca



La rentrée à la Commission scolaire Eastern Townships

Toujours le cap sur la réussite scolaire

Ils seront bientôt quelque 6 000 jeunes à prendre le chemin des écoliers menant à l'un des établissements de la Commission scolaire Eastern Townships (CSET). Celle-ci regroupe 20 écoles primaires, trois écoles secondaires, une école secondaire alternative, deux centres de formation professionnelle, deux centres d'éducation des adultes et

un centre de l'excellence desservant l'ensemble du territoire de l'Estrie, de même qu'une partie des régions administratives du Centre-du-Québec et de la Montérégie. La CSET offre un enseignement en anglais bonifié d'un programme de français langue seconde enrichi répondant aux besoins de la société québécoise d'aujourd'hui.

Seule commission scolaire au Canada à pourvoir ses élèves d'ordinateurs portables, la CSET a implanté en 2003 l'initiative Stratégie d'apprentissage amélioré, une démarche pédagogique novatrice faisant appel aux technologies de l'information. « Fondamentalement, ce qui nous intéresse avec cette approche, c'est la réussite des élèves, indique Chantal C. Beaulieu, directrice générale adjointe de la CSET. Et les résultats observés jusqu'à maintenant démontrent une amélioration de la performance des élèves en lecture et en écriture, de même qu'une diminution notable de l'absentéisme et des incidents reliés aux troubles de comportement,

sans compter que l'initiative a permis de prévenir le décrochage de façon significative. »

L'expertise de la CSET concernant l'intégration réussie d'ordinateurs portables en classe l'amène maintenant à aider d'autres communautés en partageant avec des institutions d'ici ou d'ailleurs son savoir-faire, ou en fournissant directement des services d'enseignement à des élèves

partout à travers le monde grâce à Internet, comme elle le fait présentement avec des jeunes accompagnant le Cirque du soleil à l'étranger.

Critères d'inscription des élèves dans les écoles de la Commission scolaire Eastern Townships pour l'année scolaire 2009-2010

La Commission scolaire Eastern Townships accepte les élèves qui ont cinq ans (maternelle) ou six ans avant le 1er octobre 2009 ou qui ont reçu une dérogation avant leur première journée à l'école. Tous les élèves doivent avoir un certificat d'admissibilité à l'enseignement en anglais, ou y être admissible et avoir entrepris la démarche pour l'obtenir. La priorité est accordée aux élèves qui habitent le territoire de la Commission scolaire Eastern Townships.

La grippe A (H1N1)

La Commission scolaire Eastern Townships a pris l'initiative de renforcer ses mesures dans l'ensemble de ses écoles afin de prévenir la propagation du virus. Si les écoles devaient fermer en raison d'une pandémie, les élèves continueraient de recevoir des services éducatifs de qualité grâce à l'expertise pédagogique et technologique acquise avec la Stratégie d'apprentissage amélioré.



ÉCOLE SECONDAIRE DU VERBE DIVIN

PORTES OUVERTES
le dimanche
18 octobre
de 13 h à 16 h

PRÉINSCRIPTIONS EN COURS POUR L'ANNÉE 2010-2011
au
www.verbedivin.com

Informez-vous de notre programme Sports-Élite

UNE ÉCOLE À DIMENSION HUMAINE
POUR UNE AMBIANCE FAMILIALE ET AMICALE

PROGRAMME D'IMMERSION ANGLAISE
Offert depuis 2001

- Un programme qui a fait ses preuves
- Un programme ouvert sur le monde basé sur le travail en projet et coopératif
- Bilinguisme d'usage et fonctionnel atteint à la fin de la 4^e secondaire

PROGRAMME « DÉCOUVERTE »
Offert depuis 2007

- Le programme « Découverte » se veut interactif et unique en son genre
- La découverte internationale
- Basé sur des expériences, des analyses, des réalisations et la maîtrise de ses connaissances
- Plus de 50 heures de sorties à caractère pédagogique à même la grille-horaire
- Cours d'espagnol à partir de la 1^{re} secondaire

LES PROFILS SPORTS-ÉLITE ET ARTS-ÉLITE SONT OFFERTS AUX ÉLÈVES DU PROGRAMME D'IMMERSION ANGLAISE ET « DÉCOUVERTE »

Disciplines offertes:

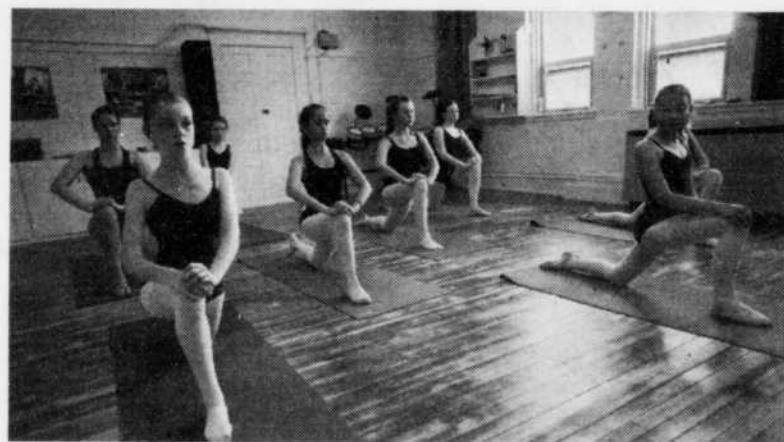
- Soccer - Basketball
- Badminton - Tennis
- Hockey sur glace (garçons et filles)
- Arts plastiques - Danse
- Arts dramatiques

- Moyenne de 26 élèves par classe
- Aide aux devoirs de 16 h à 17 h
- Cours de mise à niveau
 - Mathématiques
 - Français
 - Anglais
 - Sciences

S'inscrire à des cours pour le plaisir apporte plusieurs bienfaits

S'inscrire à un cours ou à une activité récréative représente l'occasion idéale d'explorer et d'acquérir un large éventail de capacités. Nous acquérons la majorité de nos aptitudes physiques, sociales, créatrices et intellectuelles à un âge précoce. Le fait d'offrir aux enfants des activités récréatives soigneusement planifiées permet de développer leur potentiel de citoyens grâce au jeu, à la culture et aux arts, à l'apprentissage par les loisirs et le sport.

La participation à des activités sportives permet d'acquérir des capacités et aptitudes variées, dont l'esprit d'équipe, le leadership, la résolution de problèmes, la capacité de prendre des décisions, la capacité de communiquer ainsi que la capacité de gérer et d'administrer. Le sport forme aussi le caractère et permet d'acquérir des qualités personnelles telles que le courage et la capacité de s'engager à poursuivre un but ou un objectif ainsi que des valeurs telles que le respect des autres, l'autodiscipline, l'esprit sportif et l'honnêteté.



Il constitue un précieux élément de la culture d'apprentissage et est l'occasion d'acquérir un large éventail de compétences transférables qui revêtent de l'importance au travail et dans la vie.

Les recherches ont révélé que les stratégies qui font intervenir l'activité physique et les loisirs semblent particulièrement prometteuses pour minimiser ou éliminer les facteurs de risque auxquels un grand nombre d'enfants et d'adolescents sont exposés. La participation à des activités récréatives peut procurer des bienfaits pour ce qui concerne la santé psychosociale et physique,

l'interaction familiale, l'influence des pairs, le rendement scolaire, le développement communautaire, etc.

Les activités récréatives aident les jeunes à explorer des stratégies de résolution de conflits pendant qu'ils jouent et s'adonnent à des loisirs. Elles leur permettent d'apprendre à agir de manière équitable, à planifier et à acquérir un code moral. Elles aident également à parfaire les habiletés cognitives et motrices. Les activités récréatives offrent aussi aux enfants l'occasion d'acquérir, de consolider et de mettre en pratique les habiletés nécessaires pour s'épanouir et poursuivre leur apprentissage.

INSCRIPTION INFORMATION ET VISITE
1021, rue Cowie, Granby
Yannick Savoie : 450 378-1074
Site web : www.verbedivin.com



La
rentrée

L'arrivée du bulletin scolaire : l'importance de souligner ses réussites

Dès l'arrivée du bulletin, planifiez un moment seul avec votre enfant loin de toutes distractions ou préoccupations. Pourquoi ne pas rendre ce moment agréable et le transformer en « temps de qualité » ? Prévoyez à votre agenda un moment agréable avec votre enfant afin qu'il en retienne un souvenir plaisant. Il comprendra ainsi que peu importe ses résultats, ensemble vous trouverez des solutions aux problèmes et que les réussites seront soulignées. De votre côté, vous pourrez connaître davantage votre enfant.

Souligner ses réussites

Commencez par faire ressortir ses forces afin de permettre à l'enfant de bâtir une estime de soi par rapport aux matières scolaires, sans quoi il ne sentira ni motivation ni succès.



dans la classe, etc.). Écrivez les solutions trouvées, elles serviront au prochain bulletin afin de vérifier si les objectifs fixés ont été atteints. Important : informez l'enseignant (e) de votre entente avec votre enfant.

Trouvez des solutions

Dans un premier temps, laissez l'enfant expliquer les raisons pour lesquelles selon lui, il éprouve des difficultés dans une ou plusieurs matières ou pourquoi son comportement dérange. N'oubliez jamais que c'est son opinion et que vous faites équipe avec l'école. Dans un deuxième temps, demandez-lui qu'est-ce qu'il pourrait faire pour s'améliorer. Il doit trouver avec vous des solutions (exemples : étudier davantage, demander plus d'aide au prof, aller aux récupérations, changer de place

Faites confiance au milieu scolaire

Pour permettre à l'enfant de bien s'intégrer à la vie scolaire, vous devez être capable d'accepter de déléguer votre autorité au personnel de l'école. Vous pouvez parfois être en désaccord avec l'école, mais évitez de parler contre. Si vous avez des inquiétudes, ou si vous ne comprenez pas certaines décisions prises par l'école, communiquez avec les responsables afin d'y voir plus clair.

Source : mamanpourlavie.com



CENTRE DE SANTÉ
DENTAIRE
Dre VALÉRIE KHALIL

L'entretien préventif

Le secret pour garder vos dents saines et en santé.

SERVICES DE:

- Dentisterie générale et esthétique ○ Blanchiment
- Chirurgie (dents de sagesse, greffe de gencives, etc.)
- Implantologie ○ Traitement des gencives
- Problèmes articulaires ○ Technologie de pointe



D^{re} Marie-Josée Bolduc Dentiste généraliste Valérie Khalil Dentiste généraliste Robert Lechasseur Dentiste généraliste Isabelle Lefebvre Denturologiste

475, rue Dufferin, Granby (Angle Comeau) 450 360-0660

Breakdance/house AVEC YAN FRADETTE



Alexandra Fontaine



Anniek Vincent



Annie Gaucher



Geneviève Gallant



Isabelle Itri



Jennifer White



Karine Lévesque



Marie-Ève Tétreault



Myriam Desilets



Raphaëlle S. Daneau



Vanessa Tétreault

Inscription sur place

du 24 au 27 août
13h à 20h30

Auditions Cours élite + troupe Hip-Hop

19 août
10-15 ans
18h à 19h30
16 ans et +
19h30 à 21h00

Nouveau danse sociale Essai gratuit

24 août de 19h30 à 20h30

Cours pour les enfants à partir de 6 ans.
Cours de groupe et cours privée avec ou sans partenaire.

TENDANCE

193 Denison Est suite 200,
Granby (Québec) J2H-2R4
Tél.: 450 522.5744
www.ecoletendance.com

392516

15

15

15



Le traitement de l'hyperactivité améliore les résultats scolaires

Les enfants souffrant d'un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) et traités médicalement ont de meilleurs résultats aux tests scolaires que ceux n'ayant pas de traitement, selon les résultats de la première étude menée sur le long terme sur les bénéfices de ces médicaments, largement utilisés.

Cette étude, qui a bénéficié de fonds publics, est publiée dans le nu-

méro de mai 2009 de la revue américaine *Pediatrics*. Les auteurs se déclarent indépendants des laboratoires pharmaceutiques produisant des médicaments contre l'hyperactivité.

Près de 600 enfants atteints de TDAH, trouble comportemental caractérisé par des problèmes de concentration et d'impulsivité, ont été suivis de la petite enfance au secondaire pour cette étude nationale. Les

auteurs ont examiné leurs performances lors de plusieurs tests standards en mathématiques et en lecture réalisés pendant toutes ces années.

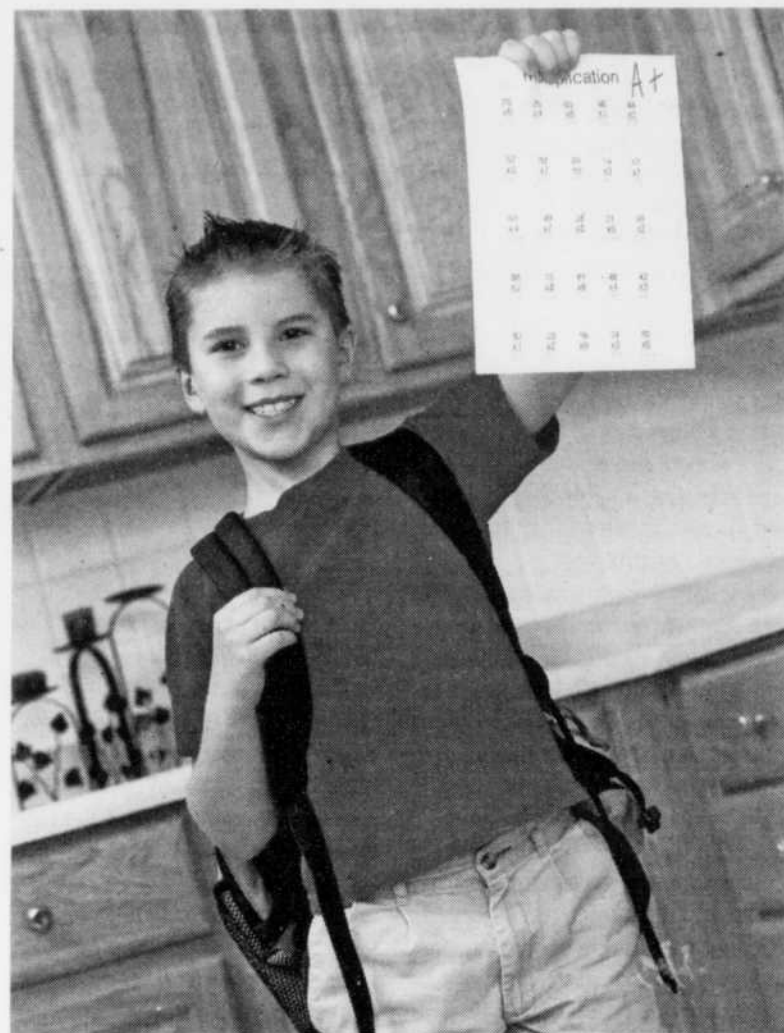
Les enfants traités enregistraient un score de près de trois points de plus en maths et de plus de cinq points de plus en lecture, comparés aux enfants atteints de TDAH, non traités. La différence correspondant à trois mois d'avance en lecture, environ, et deux mois en maths, selon les chercheurs.

Les deux groupes avaient toutefois des scores en moyenne inférieurs à ceux du groupe d'enfants indemnes de la maladie. Pour les chercheurs qui reconnaissent cet écart, les bénéfices obtenus chez les enfants traités sont malgré tout remarquables.

Dans cette étude, « nous n'essons pas de dire que les médicaments sont la seule réponse », mais les résultats suggèrent des bénéfices que les parents, les éducateurs et les responsables ne devraient pas ignorer, estime Richard Scheffler, auteur principal et professeur à l'école de santé publique de l'Université de Californie à Berkeley.

D'autres traitements, notamment les thérapies comportementales ou le soutien scolaire, peuvent aider les enfants, ajoutent les auteurs, mais l'étude ne les a pas pris en compte. La plupart des enfants traités prenaient des stimulants qui ne sont pas identifiés dans l'étude.

Environ 4 millions d'enfants américains sont touchés par le TDAH, la moitié environ prenant un médicament sur ordonnance, notamment du ritalin, un puissant stimulant. Il permet de contrôler l'agitation extrême et le comportement impulsif,



caractéristiques du TDAH.

Souvent les enfants hyperactifs ont beaucoup de mal à l'école et obtiennent des notes inférieures à celles de leurs camarades de classe. Ils abandonnent aussi plus souvent leurs études. Les recommandations de l'Académie de pédiatrie soulignent que les médicaments stimulants sont efficaces, mais que les thérapies comportementales doivent elles aussi être utilisées. Les enseignants préconisent souvent les médicaments qui peuvent calmer des enfants au comportement perturbateur. Mais c'est une question

problématique pour beaucoup de parents, inquiets de donner des médicaments aux effets secondaires connus, notamment la perte d'appétit, la perte de poids ou l'insomnie.

Des études précédentes ont déjà montré que les professeurs mettent de meilleures notes aux enfants sous médication qu'aux autres. Pour les auteurs, les enseignants préfèrent peut-être tout simplement ces élèves-là, dont le comportement est plus acceptable que celui des enfants non traités.

Source : mamanpourlavie.com

F. FARHAT LUNETTERIE

Examen de la vue par un optométriste.

Soyez prêts pour la rentrée



99\$

LUNETTES
COMPLÈTES*
SIMPLE VISION

199\$

LUNETTES
COMPLÈTES*
FOYERS PROGRESSIFS

299\$

LUNETTES
COMPLÈTES*
FOYERS PROGRESSIFS
HAUTE-DÉFINITION

Chantal Simard o.o.d.

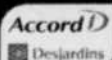
Granby

846, rue Principale 450 378-8877

Magog

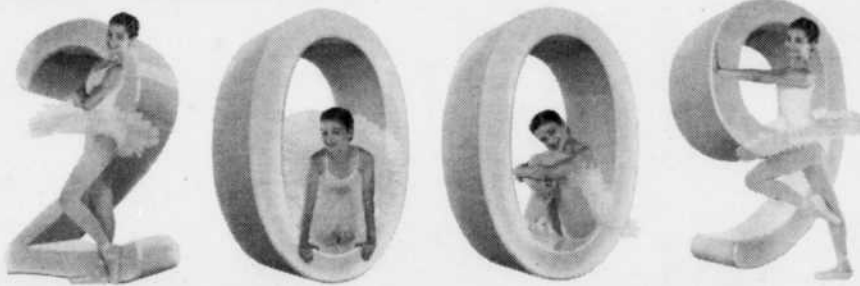
297, rue Sherbrooke 819 868-0770

*Détails complets des offres dans les succursales de Granby et de Magog sur montures sélectionnées. Ces offres ne peuvent être jumelées à aucune autre offre. Offres valides pour un temps limité. Traitements en sus. MC Marque de commerce dûment enregistrée et utilisée par les opticiens-franchisés de la bannière F. Farhat Lunetteries sous licence de Groupe F. Farhat Inc. WWW.FARHAT.COM



Expiration : 30 septembre 2009

La rentrée



chez

Bach
et ses Bottines



VÊTEMENTS,
SOULIERS
ET
ACCESSOIRES
POUR
LA DANSE.

Pour hommes,
femmes
et enfants.

Vaste choix de chaussures
pour enfants,
de 0 à l'adolescence

290, rue Boivin, Granby • 450 776-1575



L'estime de soi

Ce qui favorise l'estime de soi :

- Être présent et chaleureux ;
- Établir des règles claires ;
- Faire vivre des conséquences suite aux actes ;
- La routine pour sécuriser ;
- Être un exemple de confiance en soi ;
- Valoriser ses forces ;
- Souligner ses difficultés en lui

donnant des moyens pour s'améliorer ;

- Permettre une ouverture aux autres ;
- Susciter sa motivation ;
- L'amener à accepter ses erreurs ;
- Féliciter, encourager.

Ce qui nuit à l'estime de soi :

- Une pauvre estime des parents ;
- L'inconstance dans la discipline ;
- La surprotection ;
- L'ambivalence ;
- Le laisser-faire ;
- Les mots qui blessent ;
- Les critiques constantes ;
- L'accent mis sur les difficultés au lieu des forces ;
- Voir les erreurs comme des échecs ;

- Trop d'attentes ou de trop grandes attentes ;
- Le manque de plaisir et de complicité.

Le développement de l'estime de soi commence dès la petite enfance et se poursuit toute la vie. Ce qu'un enfant pense de lui-même peut avoir des effets durables sur son développement. Il n'est pas rare de voir des enfants dépressifs par un manque d'estime de soi.

Zainah
École de danse orientale (baladi)
Professeur et chorégraphe, 17 ans d'expérience
Membre active de l'AQDO

**Pour la femme de tout âge et de toute taille
Pour tous les niveaux de débutantes à avancées**
Cours de groupe, privés et semi-privés, ateliers

DÉBUT DES COURS :
8 septembre • 784, rue Dufferin, Granby
9 septembre • Roxton Falls
13 septembre • 134, boul. Boivin, Granby
14 septembre • Farnham

Cours pour femmes enceintes

NOUVEAU ! NOUVEAU !
Cours de baladi spécialement conçu pour les femmes rondes.

Je partagerai avec vous ma passion pour la danse orientale égyptienne en ayant recours à une pédagogie simple et accessible à toutes. Un outil de bien-être et de connaissance de soi.

Techniques de perfectionnement avec accessoires

Préinscription et porte ouvertes au 134, boul. Boivin, le 23 août, de 11 h à 13 h 30
Information et inscription dès maintenant : 450 378-1350
zainah.danseorientale@videotron.ca
Centre de danse Dufferin • 784, rue Dufferin, Granby

Jaky Lévesque

Stéphanie Roy
École de théâtre

5 ans déjà !

**Faire du THÉÂTRE ?
Cet automne, laissez sortir la bête de scène en vous !**

THÉÂTRE Tout-petits !
Pour développer l'expression, l'intelligence émotionnelle, l'estime de soi, la confiance et la sociabilité de votre enfant :

- 3-4 ans et 5-6 ans
- 7-8 ans

THÉÂTRE - Interprétation et spectacle
- Cours d'interprétation théâtrale avec spectacle en décembre :
Enfants, ados, 19-30 ans, adultes

THÉÂTRE - Atelier de jeu
- Interprétation théâtrale sans spectacle, pour le plaisir et la détente :
Adultes

THÉÂTRE SPONTANÉ - IMPRO !
- Improvisation théâtrale :
Enfants, ados, adultes

*Aussi : possibilité de location d'un studio-théâtre intime pour spectacles. Avis aux artistes !
Théâtralement spécialisé, spécialement amusant !*

INFORMATION ET INSCRIPTION
le mercredi 26 août, 18 h 30 à 20 h 30
et le samedi 5 septembre, de 9 h à 11 h 30

INSCRIPTION SUR PLACE :
le mercredi 26 août, 18 h 30 à 20 h 30
et le samedi 5 septembre, de 9 h à 11 h 30

Par téléphone : 450 775-1416
DÉBUT DES COURS
LE 8 SEPTEMBRE 2009

ÉCOLE DE CHANT
Josée Morin

♪ Cours privés et semi-privés
♪ Initiation chant et musique
(Groupe de 4 élèves maximum)
4 à 6 ans • 7 à 9 ans
♪ «Coaching» vocal avancé

Début des cours :
Septembre 2009

Inscription sur place
le samedi 29 août
de 9 h à 12 h
(784, rue Dufferin)

OU

par téléphone : 450 372-0471
avant le 12 septembre 2009

Centre de danse Dufferin

- Ballet classique
- Ballet jazz
- Danse moderne contemporaine

ÉCOLE DE DANSE MARYSE BLANCHARD

Cours pour enfants à partir de 3 ans, adolescents et adultes pour tous les niveaux débutant à avancé

Venez danser avec une équipe dynamique et professionnelle qui enseigne l'amour de la danse.

Début des cours à partir du 12 septembre

MARYSE BLANCHARD
Diplômée universitaire B.A. en danse
Membre du Réseau d'enseignement de la danse (RED)
Professeur responsable de l'Option-Plus danse des écoles secondaires
Sacré-Cœur et J.-H.-Leclerc

12 ans d'expérience

Venez rencontrer notre équipe de professeurs et discuter avec eux pour en savoir plus. Démonstration disponible sur place.

784, rue Dufferin, Granby (route 139)

Inscription sur place les
24 août et 2 septembre
de 18 h à 20 h 30
ou par téléphone au
450 372-6021

SAMEDI 15 AOÛT 2009 - LA VOIX DE L'EST - CAHIER PUBLIREPORTAGE 19A

15

15

15

**RENCONTRES D'INFORMATION
LE MARDI 18 AOÛT 2009**

CÉGEP DE GRANBY – HAUTE-YAMASKA :
235, RUE SAINT-JACQUES, GRANBY

Veillez apporter vos derniers relevés de notes, votre acte de naissance (grand format) et votre curriculum vitae.

SVP, confirmer votre présence :
450 372-6614, poste 1129 ou SFA@CegepGranby.qc.ca

**> GESTION DE
L'APPROVISIONNEMENT**

RENCONTRE DE 9 H À 12 H (LOCAL B-131)

VOUS AIMERIEZ :

- Identifier les besoins en approvisionnement d'une entreprise?
- Sélectionner des sources adéquates d'approvisionnement?
- Optimiser la gestion des stocks?
- Appliquer des modèles efficaces de négociation commerciale?

Pour en savoir plus, consulter le site :
www.cegepgranby.qc.ca/aec/ga



Début de la formation : 5 octobre 2009

**> TECHNIQUES
DE PRODUCTION
MANUFACTURIÈRE
(GÉNIE INDUSTRIEL)**

RENCONTRE DE 13 H À 16 H (LOCAL B-131)

VOUS AVEZ LE GOÛT DE :

- Superviser et animer une équipe?
- Coordonner et organiser un département?
- Résoudre des problèmes humains ou techniques?

Pour en savoir plus, consulter le site :
www.cegepgranby.qc.ca/aec/tpm

Début de la formation : 25 janvier 2010



SOUTIEN FINANCIER :
Sous réserve d'une évaluation faite par Emploi-Québec, une aide financière pourrait être allouée aux candidats durant leur formation.

Emploi Québec
Montérégie



**CENTRE DE SERVICES
AUX ENTREPRISES**

FORMATIONS destinées aux personnes se trouvant sur le MARCHÉ DE L'EMPLOI offertes en soirée à TEMPS PARTIEL.

INSCRIVEZ-VOUS

> www.lecse.qc.ca



> www.lecse.qc.ca
Bien plus que des notes... des acquis!

**JOURNÉE
PORTES OUVERTES**

Pour m'informer, explorer, échanger avec des professeurs et des étudiants et saisir l'ambiance du lieu de formation que je veux fréquenter!

UN SEUL ÉVÈNEMENT DANS TROIS
ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT... (3)

Allons-y, ensemble!

(1) Formation PRÉUNIVERSITAIRE, TECHNIQUE
et FORMATION AUX ADULTES
CÉGEP de GRANBY – HAUTE-YAMASKA
235, rue Saint-Jacques à Granby
Tél. : 450 372-6614
Courriel : portesouvertes@cegepgranby.qc.ca
9 h à 11 h 30 • 13 h à 15 h 30 • 18 h à 20 h

(2) Éducation des ADULTES
et formation PROFESSIONNELLE
CAMPUS de BROME-MISSISQUOI
180, rue Adélarde-Godbout à Cowansville
Tél. : 450 263-7901 poste 71001
Courriel : CEAFP@csvdc.qc.ca
9 h à 11 h 30 • 13 h à 20 h

(3) Formation PROFESSIONNELLE
CENTRE RÉGIONAL INTÉGRÉ DE FORMATION
700, rue Denison Ouest à Granby
Tél. : 450 378-8544
Courriel : portesouvertesCRIF@csvdc.qc.ca
9 h à 20 h

**LE MERCREDI
21 OCTOBRE
2009**

Cégep de Granby
Haute-Yamaska
www.cegepgranby.qc.ca

CAMPUS
BROME-MISSISQUOI
Éducation des adultes et
formation professionnelle

CRIF
CENTRE RÉGIONAL
INTÉGRÉ DE FORMATION
COMPLEXE
DE LA VOIE RÉUSSITE

COMMISSION SCOLAIRE
de Val-As-Corps

COMMISSION SCOLAIRE
Eastern Townships
SCHOOL BOARD