

Le samedi 18 août 2012 | Le Soleil | Promotion

Guide de la rentrée

Formation | Magasinage | Activités



Sauver du temps, c'est possible ?

La rentrée... On se croit bien préparé à l'affronter et on fonce dedans tête première. Puis, dès le premier week-end, on se rend compte qu'on manque d'organisation, que cette première semaine a été cahotique et que plusieurs points sont à améliorer en termes de gestion. Quelques trucs et conseils pour une rentrée tout en douceur.

- Procurez-vous un agenda aimanté à installer sur le réfrigérateur. Notez-y tout : les rendez-vous, les activités scolaires, les sorties, les cours particuliers... Certains agendas sont vendus avec des autocollants représentant l'activité voulue. Vous pouvez également utiliser des crayons de différentes couleurs, soit une couleur par membre de la famille. Plus de rendez-vous manqués !

- **Délégez !** Donnez des responsabilités à chaque membre de la famille, même les plus jeunes. Dès l'âge de deux ans, un enfant est capable de mettre un napperon sur la table pour le déjeuner. Un enfant d'âge scolaire peut préparer son déjeuner seul. Les plus grands peuvent débarrasser la table. Vous sauvez ainsi de précieuses minutes chaque matin. La même règle peut s'appliquer au souper...

- Instaurez la routine du mémo. Laissez un bloc-notes traîner à côté du téléphone, par exemple, et donnez la consigne à chaque membre de la famille de le consulter dès son arrivée à la maison. Notez-y les choses particulières que chacun doit faire avant votre retour. Cela vous libèrera l'esprit en vous évitant les coups de fil à la maison en après-midi pour donner vos consignes.

- Préparez les lunchs la veille. On ne le dira jamais assez ! Et n'hésitez pas à en faire plus. Vous tranchez des carottes pour la préparation du souper ? Faites-en davantage, conservez-les au réfrigérateur et mettez-les dans les lunchs le lendemain midi. Avec une trempette, quel délice ! Vous préparez

du pâté chinois pour le souper ? Doublez la recette et vous aurez des lunchs chauds pour quelques repas de plus.

- **Rentabilisez vos week-ends.** Profitez de la fin de semaine pour planifier et préparer des lunchs pour la semaine. Personne ne vous demande d'y consacrer tous vos congés : deux heures par fin de semaine suffiront à vous faire sauver de précieuses minutes à votre retour du travail. Faites une grosse marmite de potage aux légumes : vous pourrez en manger aux repas du soir et, s'il vous en reste, il est facile d'en congeler. Vous pouvez aussi bloquer un samedi à votre agenda pour faire des réserves.

Vous mandatez votre conjoint pour qu'il s'occupe des enfants toute la matinée et vous préparez une grosse quantité de lasagnes, par exemple, dans des plats allant au congélateur.

- Vos amis ou les membres de votre famille sont aussi débordés que vous et vous les

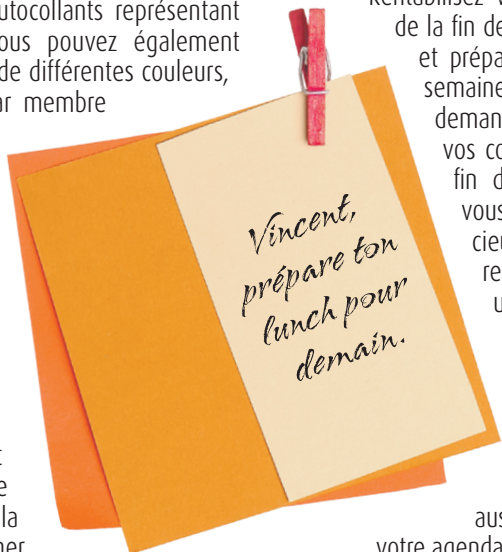
voyez peu ? Joignez l'utile à l'agréable en organisant un party cuisine ! Faites vos courses individuellement ou ensemble, puis passez une journée à popoter tout en jasant. Plaisir garanti ! En prime, chacun repart en soirée avec ses petits plats à réfrigérer ou à congeler.

- Vous allez au travail en autobus ? Profitez-en pour lire des documents ou avancer des dossiers. Vous allègerez ainsi votre journée au bureau.

- **Faites des listes !** Des listes pour tout : l'épicerie, les choses à faire, les choses à ne pas oublier... Des listes ! Oui, il faut y passer quelques minutes à chaque fois, mais ça vous évitera tellement d'oubli ! Faites une

liste d'épicerie avant de vous déplacer : ça vous fera sauver temps et argent. En plus, ça permet de diminuer le gaspillage de nourriture. Et, tant qu'à y être, avant de faire votre liste d'épicerie, faites une liste des menus de la semaine. Vous saurez ainsi quoi acheter et en quelle quantité. Pensez à faire de grosses quantités pour avoir des lunchs !

En résumé, retenez ceci : PND. Prévoir, noter, déléguer. Ce sont les bases de l'organisation familiale. Vous sauvez temps et argent en appliquant ces trois règles simples. Et le temps et l'argent sauvés vous permettront de vous dorloter durant vos temps libres... parce que vous en aurez forcément, un jour ou l'autre !



Idées de recettes pour la boîte à lunch

Vos petits monstres exigent du changement ? Vous en avez marre des éternels sandwiches au jambon ? Quelques alternatives à votre :

Trempette mayo/ketchup

Guacamole; hoummos; trempette miel et ail; trempette au cari; sauce tzatziki.

Sandwich au jambon

Saumon fumé et fromage à la crème; viande à fondue cuite, salsa, crème sure et coriandre; poulet et olives noires; pesto, poulet tranché et tomates séchées; lanières de porc et légumes sautés; crevettes, mayonnaise épicée et fines herbes fraîches. Variez les pains !

Spaghetti

Fusillis au thon, fromage feta et olives noires; pâtes au pesto et poulet; penne à la chair à saucisse et aux épinards; macaroni au jambon, brocoli et fromage; fettucine carbonara; linguini aux crevettes.

Yogourt ou barre aux céréales du commerce

Barres aux fruits séchés; muffins aux carottes; biscuits à la compote de pommes et raisins secs; carrés aux dattes; bouchées au coconut; pains aux bananes et chocolat; galettes à l'avoine. Le tout fait maison, c'est tellement meilleur !



À conserver



Commission scolaire de la Capitale

Cours d'éducation populaire

Inscriptions : 4, 5, 10, 11, 12 septembre 2012

Début des cours : semaine du 24 septembre 2012

Informatique débutant	lundi	18h30-21h30
Informatique débutant (pour retraités)	mardi	13h30-15h00
Word intermédiaire	mardi	18h30-21h30
Excel intermédiaire	mardi	18h30-21h30
Conversation anglaise débutant/intermédiaire	lundi/mercredi	18h30-21h30
Conversation espagnole débutant/intermédiaire	mardi/mercredi	18h30-21h30
Français correctif I/ Français correctif II	lundi/mercredi	18h30-21h30
Initiation à un appareil photo numérique	mardi	18h30-21h30

CENTRE LOUIS-JOLLIET

1201, rue de la Pointe-aux-Lièvres, Québec, G1L 4M1

Pour tous les détails

www.centrelouisjolliet.qc.ca ou 418 525-8038

Les devoirs à l'ère technologique

Qu'ont en commun les élèves, les enseignants... et les parents? Les devoirs, bien sûr! Souvent source de disputes et de conflits à la maison, les devoirs sont une réalité quotidienne pour les enfants et les parents. La technologie vient au secours de ceux qui ne savent plus quel outil utiliser pour motiver leur enfant à faire ses devoirs.

Créé en 1996 sous forme d'aide téléphonique, Allô prof est le site Web d'aide aux devoirs le plus connu au Québec. Les élèves peuvent clavarder directement avec un enseignant et poser leurs questions. Une bibliothèque virtuelle est aussi offerte, leur donnant accès à 1200 fiches explicatives couvrant plusieurs matières. Depuis 2010, le réseau des biblio-

thèques de la Ville de Montréal offre sur son site Internet un onglet SOS Devoirs. L'outil fournit aux jeunes des références sur le sujet choisi, soit des livres, des DVD et des liens Internet. Carrefour éducation fournit aussi aux élèves un outil de recherche leur permettant de trouver différents sites sur le sujet de leur choix.



Certes, les technologies facilitent l'heure des devoirs, mais... est-ce devenu trop facile? Des petits rusés ont vite fait de découvrir des manières toujours plus originales et sournoises de tricher grâce aux ordinateurs. Selon un rapport publié en janvier 2007 dans le Canadian Journal for Higher Education, 73% des jeunes du secondaire et de l'université ont déjà plagié. C'est beaucoup! La façon de faire la plus courante est le « copier-coller » sans mentionner la source. Heureusement, il existe des moyens pour déceler et décourager les tricheurs. La plus connue consiste à copier un extrait du texte soupçonné de plagiat dans Google. Le logiciel antiplagiat Turnitin est également très utilisé. Lancé il y a quelques années dans les écoles secondaires et les universités américaines, le produit a rapidement fait le tour du monde. Turnitin s'appuie sur une base de documents qui s'enrichit quotidiennement de milliers de devoirs fournis par plus de 10 000 institutions dans 126 pays. Il permet même de détecter le plagiat entre élèves. L'outil est offert en plusieurs langues, dont le français. Le réseau des universités du Québec a également mis en ligne un guide d'outils et de ressources pour éviter le plagiat. Offert autant aux étudiants qu'aux enseignants,



il permet de valider leurs connaissances en matière de plagiat et de droits d'auteur.

Quelques sites à conserver dans vos favoris :

Aide aux devoirs

- www.alloprof.qc.ca
- bibliomontreal.com/bibliojeunes/sos
- carrefour-education.qc.ca/

Contre le plagiat

- turnitin.com/fr/home
- pdc.uquebec.ca/eviter-plagiat-teluq/index.php

Les étudiants possédant un téléphone intelligent étudient plus

Une étude américaine menée à l'automne 2011 révèle que les étudiants du secondaire et de l'université possédant une tablette ou un téléphone intelligent passeraient plus de temps à faire leurs devoirs.

Cette étude a été réalisée par le site StudyBlue, un site Web d'aide aux devoirs : elle n'a donc aucune valeur scientifique, mais ses conclusions sont tout de même intéressantes. Le questionnaire a été rempli par environ un million d'utilisateurs du site et concerne le temps qu'ils passent à utiliser le matériel didactique du site. On y apprend entre autres que le temps consacré aux études par les utilisateurs de tablette ou de téléphone intelligent est d'environ 40 minutes plus élevé que pour les étudiants n'y ayant pas accès. De plus :

- La majorité des étudiants interrogés utilisent leur téléphone intelligent durant leurs déplacements. Une utilisation judicieuse, donc, des temps perdus! Certains l'utilisent même à la salle de bains ou en faisant de l'exercice!
- Les répondants affirment qu'ils passent moins de nuits blanches à étudier que leurs

confrères de classe. Ils utilisent leur mobile en majorité entre 18h et 20h.

- Environ 60% des temps d'étude sur le mobile ne sont pas interrompus. Quand ils le sont, c'est, la plupart du temps, pour texter, lire des courriels, chercher de l'information sur Internet ou consulter les réseaux sociaux.
- L'étude ne révèle pas de hausse ou de baisse de notes chez les étudiants propriétaires de gadgets technologiques. Il semblerait, en revanche, que leur motivation à étudier est accrue.

On peut donc en conclure que l'accès facilité à une source d'information comme Internet aide les étudiants et les motive à faire leurs devoirs. Si l'étudiant est sérieux dans sa démarche, voilà une belle utilisation des gadgets technologiques dont nos adolescents sont si friands!



Source : www.digitaltrends.com/mobile/study-students-with-smartphones-study-more-often/

Pourquoi choisir la massothérapie thérapeutique comme carrière ?

À cette question, des massothérapeutes vous parleront des bienfaits du contact humain. Avoir la certitude de faire du bien aux autres, c'est très valorisant. De plus, travailler dans un climat de détente et de soins spécialisés bonifiera votre propre qualité de vie.

M.K.O., une institution dans le milieu de la massothérapie

L'école de formation professionnelle M.K.O. a le mérite d'offrir des formations adaptées aux besoins évolutifs de ses étudiants et des employeurs, et ce, depuis plus de 25 ans. Spécialisée en massages de détente et thérapeutiques, l'école vous donne accès aux formations spécialisées en kinésithérapie et en orthothérapie. Ainsi, toutes les portes s'ouvriront à vous. Vous pourrez travailler dans les centres de santé, les centres de réadaptation physique et, bien entendu, démarrer votre propre entreprise.

L'école a ainsi diplômé des milliers d'étudiants et est reconnue par le ministère du Revenu ainsi que par plusieurs associations et corporations. Profitez de la prochaine soirée d'information, le 27 août dès 19h, pour en savoir plus. Composez le 418 659-5553 ou le 1 800 888 3811.



MODE É ARTO :

pour la carrière et le plaisir !

Vous désirez entreprendre une carrière d'acteur ou de mannequin? Ou vous souhaitez simplement améliorer vos techniques de jeu ou de scène pour votre propre plaisir? Faites-le à votre rythme dans une école professionnelle unique : Mode é Arto.

Quand Isabelle Howard et Stéphane-Antoine Comtois ont lancé Mode é Arto à Québec en 1995, leur désir premier était d'offrir aux talents de la région des services qui leur avait manqués à leurs débuts dans le domaine artistique.

« Notre programme de formation mène par la suite à notre agence qui est en contact avec les directeurs de casting et les agences de mannequins internationales afin d'aider nos élèves à lancer leur carrière », explique Stéphane-Antoine Comtois.

Les personnes intéressées par le cinéma, le théâtre, la télévision ou la mode, sont conviées à une audition qui permettra de déterminer leurs aptitudes pour suivre l'une ou l'autre des formations. En tout, l'école d'acteur offre six niveaux de formation proposée en continu et adaptée pour tous les âges.

Les élèves sont dirigés par une équipe formée d'acteurs professionnels, membres de l'Union des artistes, ainsi que d'anciens mannequins professionnels.



Mode é Arto devient une alternative intéressante aux écoles traditionnelles puisqu'elle propose un horaire à temps partiel à ses élèves, soit les soirs de semaine pour les adultes et les adolescents ainsi que les vendredis soirs et samedis pour les enfants.

Mode é Arto : votre talent entre bonnes mains !

2972342

Massothérapeute

École M.K.O.

Une carrière

à la hauteur de vos attentes en seulement 450 heures.

L'école M.K.O., que des avantages !

Spécialisée en massothérapie thérapeutique

- Kinésithérapie
- Orthothérapie

Horaires flexibles
Possibilité de financement
Plus de 25 ans d'expérience
Formation réputée et reconnue
Déductible d'impôts provincial et fédéral

Soirée d'information
Région de Québec
Le lundi 27 août, 19h
2336, chemin Sainte-Foy
Sainte-Foy (3^e étage, près de l'université)
Tél. : 418.659.5553

www.massomko.com

Québec 418.659.5553
Jonquière 418.695.9559
Trois-Rivières 819.372.3257
1.800.888.3811

2963435

Auditions

école d'acteurs
école de mannequins

Enfants | Adolescents | Adultes

Formation professionnelle et développement personnel

Mode é Arto est accréditée par les ministères du Revenu.
Tous les professeurs sont membres de l'Union des Artistes.

Rosalee Jacques
Les Hauts et les bas de Sophie Paquin (Ophélie)
À vos marques... Party (Su li)
Les Bougon (Mao)
ACTRICE de Mode é Arto

Maude Boutin-St-Pierre
Série 30 Vies à la SRC (Riana)
ACTRICE de Mode é Arto

Jérémy Tessier
Film le vendeur (Antoine)
ACTEUR de Mode é Arto

Jeanne Bouchard
MANNEQUIN de Mode é Arto et d'IMG Models

Pour s'inscrire à l'audition
418 529-9711 • www.mode-e-arto.com

Le Ballet de Québec fera revivre *La Belle au bois dormant*

Pour faire suite à l'immense succès du ballet *Blanche-Neige et les sept nains* à deux reprises, le Ballet de Québec affichera plus que jamais ses couleurs avec la présentation pour une deuxième fois de *La Belle au bois dormant*. Ce grand classique familial prendra en effet l'affiche le dimanche 16 décembre 2012 à 15 h à la salle Louis-Frédéric du Grand Théâtre de Québec. Un spectacle pour tous, empreint de beauté, de magie et de fantaisie!

«Le Ballet de Québec poursuit une démarche artistique qui se prête très bien à la revalorisation des contes classiques. Des œuvres comme *La Belle au bois dormant* réunissent les jeunes, les adultes et les aînés dans un univers merveilleux», explique Christiane Bélanger, fondatrice, directrice artistique et chorégraphe de l'organisme.

Pratique, création, diffusion

Fondé en 2005, le Ballet de Québec privilégie l'essor de la pratique, de la création et de la diffusion d'œuvres de calibre professionnel en ballet classique à Québec. «Notre institution de formation, l'école Christiane Bélanger-Danse, accueille environ 600 élèves de différents niveaux tant sur le plan de la formation professionnelle privée que d'apprentis ou de loisirs. En colla-



boration avec nos partenaires de la danse classique, nous voulons que le ballet s'épanouisse pleinement à Québec et au Québec.»

L'esprit en mouvement

En moins d'une décennie, le Ballet de Québec jouit déjà d'une belle et grande notoriété. L'Autorité héraldique du Canada lui a d'ailleurs remis ses propres armoiries sous la devise *Spiritus in motu* (L'esprit en mouvement). Une grande première canadienne! «Cette devise exprime l'idée que tout acte, tout geste humain doit, pour faire sens, collaborer du mouvement de l'âme elle-même», affirme Christiane Bélanger. Un appel à l'intégrité, à l'unité du corps et de l'esprit, de la pensée et des actes. Un appel à réaliser ses rêves...

SALSA SANS FRONTIÈRES Latino à 100 %

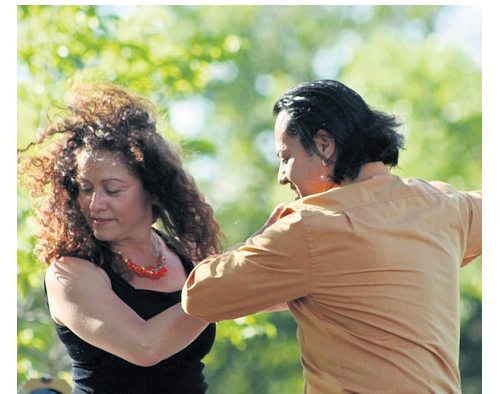
Vous avez le goût d'apprendre la salsa et les autres danses latines tropicales comme le merengue, la cumbia, le vallenato et la bachata? Salsa sans frontières est faite sur mesure pour vous! En activité depuis une quinzaine d'années, cette école de danse vous propose le rythme, le style et les mouvements issus directement de la tradition latino-américaine.

«Les cours s'adressent aussi bien aux jeunes qu'aux adultes et aux retraités, et ce, dans les catégories débutant, intermédiaire et avancé», explique Elba María Román Torres, directrice de l'école. «Chaque année, nous accueillons des centaines de personnes seules et de couples qui souhaitent apprendre ou perfectionner l'art de la danse latino. Évidemment, le plaisir est toujours au rendez-vous.»

La salsa dans tous ses états

Seule école du genre à Québec, Salsa sans frontières propose l'apprentissage des diverses danses latines dans toute leur authenticité. «Les cours sont offerts par des professeurs d'origine sud-américaine dans une atmosphère typiquement latine et tropicale. Les participants découvrent les différentes facettes de la danse et aussi de la culture de ces pays», précise Ralph Côté, musicien et codirecteur. L'école de danse Salsa sans frontières prendra d'ailleurs l'affiche les 23, 24 et 25 août prochain dans le cadre du Festival international de musiques militaires de Québec qui se tiendra au Colisée de Québec.

Entreprise culturelle de premier plan à Québec, Salsa sans frontières offre des cours de danse dans plusieurs secteurs de la région. Pour plus d'information, composez le 418 653-2673 ou visitez le www.salsasansfrontieres.com. Pour en connaître davantage, participez à la journée portes ouvertes qui aura lieu le vendredi 7 septembre à 19 h 15 au Centre Brulart situé au 1229, avenue du Chanoine-Morel dans le secteur Sillery. Bienvenue à tous!



2974451

Ecole
CHRISTIANE BELANGER
D A N S E

Le Ballet de Québec

La seule école spécialisée en ballet classique accréditée par la Ville de Québec

École Christiane Bélanger-Danse
1415, rue Frank-Carrel, local 108
Québec (Québec) G1N 4N7

Téléphone : (418) 525-5751
Sans frais : 1-866-525-5751
info@christianebelanger-danse.com
www.christianebelanger-danse.com

Centre Uriel
diffusion spécialisée en danse classique

VILLE DE QUÉBEC

2988797

SALSA SANS FRONTIÈRES
Les danses tropicales et Vous
AUTHENTIQUE ET VIBRANTE DEPUIS 14 ANS!
AVEC PERCUSSION « LIVE »

PORTE OUVERTE : 7 sep. à 19 h 15
LIEU : 1229, Chanoine-Morel (Sillery); Centre Brulart
ESSAIE GRATUIT : du 10 au 14 sept.
Québec, Lévis, Sainte-Foy, Sillery, Neufchâtel, Beauport et Val Cartier

EN ENTREPRISE :

- Salsa 100 % latino
- Salsa Cubaine
- Salsa Kangourou (maman/bébé)
- Cardio 100 % latino
- Cours de Percussions
- Zumba
- Cardio 100 % latino
- Team Building (danse ou percussions)
- Animation et spectacle

Plus d'info :
www.salsasansfrontieres.com
418 653-2673

FIDÉIDES 2012
FINALISTE

Aménager un coin d'étude pour notre jeune

Quatre points sont à considérer quand vient le temps d'aménager un espace d'étude pour notre enfant : le mobilier, l'éclairage, le rangement et le bruit ambiant.

Le mobilier

La table ou le bureau doit arriver à la taille de l'enfant lorsqu'il est assis. On achète un bureau plus gros? On installe alors un coussin sous les fesses de notre jeune. En position assise, ses pieds doivent toucher le sol à plat : une chaise réglable est une bonne option. Finalement, on prévoit une surface assez grande et, surtout, facile à nettoyer.

L'éclairage

L'éclairage central de la pièce ne suffit pas. Il est important pour le confort des yeux que la source lumineuse soit placée devant l'enfant, et non dans son dos. On évite les lampes halogènes, qui génèrent trop de chaleur et peuvent brûler un jeune enfant : les ampoules fluocompactes sont un bon choix.

Le rangement

Si l'espace le permet, on installe une petite bibliothèque à côté de la table de travail, ou on choisit un bureau avec rangement intégré. Si l'espace est restreint, on opte pour des tablettes fixées au mur, au-dessus du plan de travail.

Le bruit ambiant

Où installe-t-on le bureau de travail? En fait, l'âge de notre enfant va influencer grandement notre choix. Pour un jeune, il est préférable de l'installer dans la cuisine : on est plus près de lui et on peut ainsi l'aider plus facilement. C'est un bon choix seulement si d'autres enfants ne viennent pas le déranger, sinon la chambre à coucher est le lieu idéal. On élimine les sources possibles de distraction : téléviseur, musique.



L'ACADÉMIE DU SAVOIR

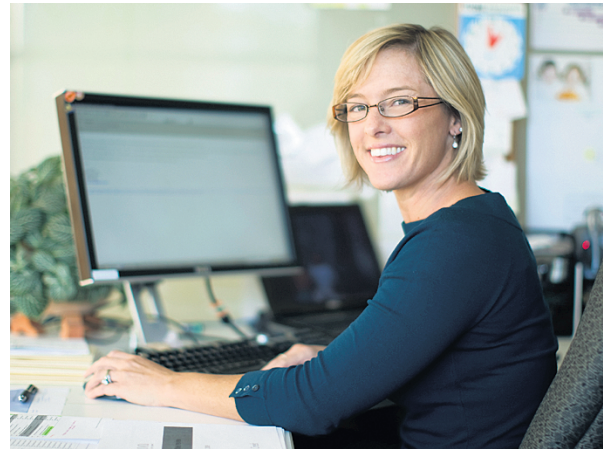
là où il fait bon apprendre !

Encadrement professionnel exceptionnel, chaleur humaine, approche personnalisée : voilà ce qui résume la philosophie d'enseignement offerte à l'Académie du Savoir.

L'établissement d'enseignement a bâti sa solide réputation sur la confiance. La confiance envers la qualité d'enseignement offerte par le personnel qualifié, mais aussi la confiance que les étudiants acquièrent par rapport à leurs propres capacités.

« Nous misons beaucoup sur le renforcement positif et nos professeurs adaptent leur enseignement afin de respecter le rythme de chacun de leurs élèves. Ce qui contribue à augmenter le sentiment de bien-être et de plaisir à faire partie de notre école que vivent la plupart de nos étudiants », explique André Drapeau, directeur de l'Académie du Savoir.

L'établissement propose des programmes de formation en bureautique et en langues. Alors que le premier s'offre en salle de classe assisté par des professeurs ou encore à distance, le second est vécu en groupe semi-privé ou privé dans un contexte très dynamique et interactif. Ce qui permet un apprentissage axé sur la pratique orale de l'anglais ou de l'espagnol.



Chaque étudiant a droit à une évaluation gratuite de son niveau afin d'adapter la formation qui lui sera offerte selon ses besoins spécifiques.

La formation en entreprise est offerte depuis de nombreuses années à l'Académie du Savoir. Au fil des années, les employeurs ont fait confiance à l'ADS tant au niveau de la formation de leurs employés qu'à leur recrutement au sein de leur compagnie.

L'Académie du Savoir : études et plaisir!

2956810

LES GALERIES DE LA CANARDIÈRE
DU 13 AU 26 AOÛT 2012
C'est la rentrée!

Magasinez et courez la chance de gagner une **TABLETTE SAMSUNG GALAXY**
Offerte par La Source
OBTENEZ UN AN DE CONTRAT* PRÉPAYÉ !!!
*25\$ par mois pour 12 mois

VALEUR DE **650\$**

Les Galeries de la **Canardière**
65 BOUTIQUES ET SERVICES
www.gcanardiere.com

COLLABORATION **LA SOURCE**

HART | UNIPRIX | DOLLARAMA | AILES DE LA MODE | LA SOURCE | L'ENFANT DOUX | FIDO
GÉRARD MUSIQUE | LIBRAIRIE LEGENDRE | ARDÈNE | MARCHAND GIGUÈRE | GLOBUS | YELLOW | BIZOU

CONCOURS DU 13 AU 26 AOÛT 2012 VALEUR DE **650\$**

NOM _____ TÉLÉPHONE RÉS. _____
ADRESSE _____ TÉLÉPHONE BUR. _____
VILLE _____ CODE POSTAL _____

Collaboration : Les Galeries de la **Canardière**
65 BOUTIQUES ET SERVICES www.gcanardiere.com

COURRIEL
Détails et règlements au bureau d'administration. Tirage le 27 août à 14h00 au bureau d'administration.

2992152

ACADÉMIE DU SAVOIR
Bureautique • Langues

FORMATION EN BUREAUTIQUE

Heures de cours flexibles
Apprentissage à votre rythme
Début des cours en tout temps

PROGRAMMES DE FORMATION :

- Formation en bureautique
- Adjoint(e) administratif(ive)
- Agent(e) de bureau
- Commis de bureau
- Commis comptable
- Secrétaire de direction
- Ou cours à la carte (Windows, Word, Excel, etc.)

FORMATION EN LANGUES

ANGLAIS - ESPAGNOL
Nos formations vous offrent une porte sur le monde.

Affaires, voyages, appels téléphoniques.

- Privé
- Semi-privé
- En entreprise
- En groupe (**FAITES VITE!**)
Les cours débutent en septembre)

COURS AUSSI DISPONIBLES EN LIGNE

ÉVALUATION GRATUITE

455, rue du Marais, bureau 180, Québec
418 686-0289
www.academiedusavoir.com

LE CENTRE UNIVERSITAIRE DE QUÉBEC DE L'UQTR

Des programmes d'études qui cultivent le savoir

Présente depuis une trentaine d'années à Québec, l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) connaît une popularité croissante auprès de la population de la région. Entre 2006 et 2012, le nombre d'étudiants inscrits au Centre universitaire de Québec de l'UQTR est passé de 150 à plus de 500, ce qui en dit long sur la pertinence des programmes de cours et la qualité de l'enseignement.

« Depuis 2007, nous exerçons nos activités de formation hors campus dans le Complexe Bellevue situé au 1605, chemin Sainte-Foy à Québec », explique Jean-Paul Loyer, coordonnateur du Centre universitaire de Québec. « Actuellement, les étudiants ont accès à neuf programmes d'études, incluant le tout nouveau MBA pour comptables agréés et le programme court de deuxième cycle La relève des cadres. Nous possédons aussi une grande renommée dans

le secteur de la psychoéducation. Il s'agit d'un programme très populaire parmi les étudiants. »

Faites votre choix

Le Centre universitaire de Québec de l'UQTR vous propose une formation complète et diversifiée le jour ou le soir. Au programme :

Trois certificats

- Intervention psychosociale

- Littérature de jeunesse
- Santé mentale

Un baccalauréat

- Psychoéducation

Deux maîtrises

- Psychoéducation
- MBA pour comptables agréés

Trois programmes courts de deuxième cycle

- Gestion des milieux de vie
- Interprétation et médiation culturelles
- La relève des cadres

Formation régulière, continue ou sur mesure

Les programmes d'études sont offerts en formation régulière ou en formation continue. « Qu'elles soient créditées ou non créditées, les activités de formation continue visent à répondre à des besoins ponctuels de formation comme la mise à jour et le perfectionnement des connaissances et des pratiques professionnelles, l'initiation à de nouvelles thématiques ou encore l'enrichissement personnel. » Dans le cas de demandes plus spécifiques d'individus, d'organismes ou d'entreprises, le Centre offre des formations sur mesure ainsi que des formations adaptées aux réalités de chaque organisation. Enfin, si vous souhaitez apprendre à votre propre rythme dans votre propre environnement, vous apprécierez l'éventail de cours offerts en ligne.

Locaux modernes, fonctionnels et spacieux

Occupant une superficie de 18 000 pieds carrés répartis sur trois étages, le Centre universitaire de Québec regroupe des salles de classe à la fine pointe de la technologie. Chaque local est muni d'un système multimédia disposant d'un ordinateur pourvu d'un lecteur VHS/CD/DVD,

d'un projecteur, d'une connexion Internet, de caisses de son, d'un micro et d'un lien réseau avec l'UQTR. « En raison de la hausse de la clientèle, nous avons aménagé des locaux plus spacieux et fonctionnels pour répondre aux besoins des étudiants et bonifier la qualité de l'enseignement », souligne le coordonnateur. Le Centre compte aussi une salle entièrement équipée de micro-ordinateurs et plusieurs salles multimédias, dont deux salles de visioconférence qui permettent, entre autres, d'offrir des cours par vidéoconférence aux résidents des régions éloignées.

Un monde d'activités

En plus de profiter d'une solide formation, les étudiants participent activement à la vie scolaire de l'établissement en organisant des activités à caractère culturel, social ou sportif. « L'Association étudiante locale contribue fortement à la réalisation de différents projets. L'initiative est à l'honneur sur le campus. » À l'issue de chaque année scolaire, les diplômés reçoivent leur attestation de diplomation des mains d'un dignitaire de l'UQTR. Cette année, Mme Nadia Ghazzali, rectrice de l'Université du Québec à Trois-Rivières, a procédé à cette remise. Une cérémonie haute en couleurs qui a réuni parents et amis dans une atmosphère empreinte d'émotions !

Pour information et inscription, composez le 418 659-2170 ou visitez le www.uqtr.ca/quebec

2989630

Faire sa marque à Québec!

UQTR

Université du Québec
à Trois-Rivières

Savoir. Surprendre.

Le **Centre universitaire de Québec** vous propose une gamme diversifiée de programmes avec une offre de cours de jour et de soir.

Certificats

- ✓ Intervention psychosociale
- ✓ Littérature jeunesse
- ✓ Santé mentale

Baccalauréat

- ✓ Psychoéducation

Maîtrises

- ✓ Psychoéducation
- NOUVEAU** MBA pour comptables agréés

Programmes courts de 2^e cycle

- ✓ Gestion des milieux de vie
- ✓ Interprétation et médiation culturelles
- NOUVEAU** La relève des cadres

Pour en savoir plus | Centre universitaire de Québec / Complexe Bellevue

1605, chemin Sainte-Foy, entrée 8 | Québec (Québec) G1S 2P1

horscampus.quebec@uqtr.ca | 418 659-2170 | Sans frais: 1 800 365-0922, poste 2802

uqtr.ca/quebec



En plus d'être reconnu par la Régie du bâtiment du Québec, les programmes de formation en « Administration d'une entreprise de construction », en « Gestion de la santé et de la sécurité du travail » et en « Gestion de projets et de chantiers », sont accrédités par l'Association canadienne de la construction en tant que cours spécialisés de l'industrie (CSI) et donnent des crédits applicables lors d'une certification Sceau d'or.



Formation : Stéphanie Andrews,
andrewss@acq.org
Services aux membres : Carole Rochette,
rochettec@acq.org
375, rue de Verdun, local 100
Québec (Québec) G1N 3N8
Tél. : 418-687-4121 / Téléc. : 418-687-3026
Site internet : www.acq.org

SESSION AUTOMNE 2012

Programmes pour l'obtention de la licence RBQ

- **Administration d'une entreprise de construction**

Management (21 heures)

Samedi le 3 et 17 novembre 2012 de 8h30 à 16h00
Dimanche le 4 et 18 novembre 2012 de 8h30 à 12h30
Examen : 21 novembre 2012 de 19h00 à 21h00

Régime des relations de travail (17 heures)

Vendredi le 7 septembre 2012 de 19h00 à 22h00
Samedi le 8 septembre 2012 de 8h30 à 17h00
Dimanche le 9 septembre 2012 de 8h30 à 16h00
Examen : 12 septembre 2012 de 19h00 à 21h30

Gestion financière (32 heures)

Vendredi le 7 et 14 décembre 2012 de 19h00 à 22h00
Samedi le 8 et 15 décembre 2012 de 8h30 à 16h00
Dimanche le 9 et 16 décembre 2012 de 8h30 à 16h00
Examen : 19 décembre 2012 de 19h00 à 22h00

Législation et réglementation (26 heures)

Samedi le 24 nov. et 1 déc. 2012 de 8h30 à 16h00
Dimanche le 25 nov. et 2 déc. 2012 de 8h30 à 16h00
Examen : 5 décembre 2012 de 19h00 à 21h00

Obtention d'une licence de la Régie du bâtiment du Québec (RBQ)

La réussite des 4 modules de ce programme vous exempte de l'examen d'évaluation de connaissance en administration, et ce, pour toutes les sous-catégories d'entrepreneur général et/ou spécialisé.

- **Gestion de la santé et de la sécurité du travail**

Gestion de la prévention des lésions professionnelles (15 heures)

Samedi le 13 octobre 2012 de 8h30 à 17h00
Dimanche le 14 octobre 2012 de 8h30 à 17h00
Examen : 17 octobre 2012 de 19h00 à 21h30

Gestion des dossiers d'indemnisation (15 heures)

Samedi le 15 septembre 2012 de 8h30 à 17h00
Dimanche le 16 septembre 2012 de 8h30 à 17h00
Examen : 19 septembre 2012 de 19h00 à 21h30

Gestion de la cotisation (15 heures)

Samedi le 27 octobre 2012 de 8h30 à 17h00
Dimanche le 28 octobre 2012 de 8h30 à 17h00
Examen : 31 octobre 2012 de 19h00 à 21h30

Obtention d'une licence de la Régie du bâtiment du Québec (RBQ)

La réussite des 3 modules de ce programme vous exempte de l'examen d'évaluation en gestion de la sécurité sur les chantiers de construction d'une licence d'entrepreneur général et/ou spécialisé à l'exception des sous-catégories de Génie civil 1.4, 1.5, 1.6 et 1.7.

- **Gestion de projets et de chantiers**

Lecture de plans et devis technique (45 heures)

Les mardis et jeudis du 28 août 2012 au
16 octobre 2012 de 18h30 à 21h30

Estimation et soumissions (45 heures)

Les mardis et jeudis du 23 octobre 2012 au
11 décembre 2012 de 18h30 à 21h30

Encadrement législatif, normatif et réglementaire (30 heures)

Vendredi le 21 et 28 septembre 2012 de 19h00 à 22h00
Samedi le 22 et 29 septembre 2012 de 8h30 à 16h30
Dimanche le 23 et 30 septembre 2012 de 8h30 à 11h30
Examen : 3 octobre 2012 de 19h00 à 22h00

Gestion et contrôle des activités de construction (60 heures)

Horaire à venir

Obtention d'une licence de la Régie du bâtiment du Québec (RBQ)

La réussite des 4 modules de ce programme vous exempte de l'examen d'évaluation de connaissance de Gestion de projets et de chantiers pour toutes les sous-catégories d'entrepreneur général et spécialisé à l'exception des sous-catégories de Génie civil 1.4, 1.5, 1.6 et 1.7.

Note : Ce programme n'exempte pas de l'examen de connaissance en exécution de travaux de construction exigé pour certaines sous-catégories d'entrepreneur général et spécialisé.

Journées de formation

NOUVEAUTÉ !!

Cours sur l'écoconstruction et la certification Leed

1er choix : Vendredi le 19 oct. 2012 de 8h00 à 16h00
2e choix : Vendredi le 16 nov. 2012 de 8h00 à 16h00
3e choix : Mercredi le 12 déc. 2012 de 8h00 à 16h00

NOUVEAUTÉ !!

Bâtiments : Programme de soutien aux projets d'efficacité énergétique

1er choix : Jeudi le 16 août 2012 de 8h00 à 12h00
2e choix : Jeudi le 20 sept. 2012 de 8h00 à 12h00
3e choix : Jeudi le 18 oct. 2012 de 8h00 à 12h00
4e choix : Jeudi le 22 nov. 2012 de 8h00 à 12h00

Salle de plans virtuels

Les mardis (selon la demande) de 8h30 à 11h30

Cours en ligne (Informez-vous!)

www.csc-ca.org

PETITS DÉJEUNERS

Optimiser notre entreprise : Comment obtenir plus de résultats, plus d'impact et générer plus de profits !

Mercredi 29 août 2012 de 7h30 à 9h15

La relève d'entreprise : relevez le défi !

Mercredi 12 septembre 2012 de 7h30 à 9h15

La responsabilité des intervenants de la construction

Mercredi 26 septembre 2012 de 7h30 à 9h15

L'hypothèque légale, notions de base

Mercredi 10 octobre 2012 de 7h30 à 9h15

Le BSDQ

Mercredi 24 octobre 2012 de 7h30 à 9h15

Les appels d'offres et les soumissions

Mercredi 7 novembre 2012 de 7h30 à 9h15

Le béton de ciment, un matériau à mieux connaître !

Mercredi 21 novembre 2012 de 7h30 à 9h15

Autres formations

Santé et sécurité générale sur les chantiers de construction (30 heures)

Pour l'obtention de la carte de sécurité de l'ASP construction vous donnant accès aux chantiers de construction.

1er choix

Samedi le 18 et 25 août 2012 de 8h00 à 16h30
Dimanche le 19 et 26 août 2012 de 8h00 à 16h30

2e choix

Samedi le 13 et 20 octobre 2012 de 8h00 à 16h30
Dimanche le 14 et 21 octobre 2012 de 8h00 à 16h30

3e choix

Samedi le 1 et 8 décembre 2012 de 8h00 à 16h30
Dimanche le 2 et 9 décembre 2012 de 8h00 à 16h30

Exécution de travaux (1.2 et 1.3) et la Garantie maison neuve (1.1.1, 1.1.2)

Les samedis et dimanches du 18 août 2012 au
30 septembre 2012 de 8h00 à 15h00

NOUVEAUTÉ !!

Séminaire pour jeunes surintendants et contremaîtres

1er choix : Vendredi le 31 août 2012 de 8h30 à 16h30
2e choix : Vendredi le 16 nov. 2012 de 8h30 à 16h30

Vous avez des demandes en matière de formation, ou entendez parler de nouvelles tendances au normes dans l'industrie de la construction ?
Communiquez avec nous !

