

Programmation Hiver / Printemps 2012

MISE EN FORME

Responsables bénévoles: Joanne Giguère, Monique Desrochers et Claude Pepin

activité

Description : programme collectif d'activités physiques. Sous la supervision de bénévoles formé(e)s par Kino-Québec, chaque séance se divise en quatre segments. Nous débutons par une période de réchauffement suivie d'une des cinq routines Vie-Active au son d'une musique entraînante. Vient ensuite une pause de dix minutes. Nous poursuivons avec une période de musculation et terminons avec, en alternance, le stretching ou des exercices avec bâton. La séance prend fin par une période de relaxation. Trois (3) possibilités d'inscription : mardi seulement, jeudi seulement, mardi **ET** jeudi.*

Début : mardi 17 janvier	Fin : jeudi 26 avril	Durée : 15 semaines	Maximum : 60 **
--------------------------	----------------------	---------------------	-----------------

Indispensables à prévoir : chaussures et vêtements confortables, petites altères

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mardi seulement	9h30 à 11h00	30\$	40\$	H-1
Jeudi seulement	9h30 à 11h00	30\$	40\$	H-2
Mardi et jeudi	9h30 à 11h00	50\$	65\$	H-1 + H-2

* **Priorité aux personnes participantes à l'automne 2011 et réinscrites au plus tard le 4 janvier 2012.**

** **En cas de surplus, nous prioriserons les membres.**

GROUPE DE MARCHE

Responsable bénévole : Danielle Savignac

activité

Description : la marche est sans contredit l'activité physique la plus populaire. Elle est peu coûteuse, accessible à tous et ce, peu importe la condition physique. Pratiquée de façon régulière, la marche constitue un moyen efficace pour adopter un mode de vie actif.

Début : lundi 16 janvier	Fin : lundi 14 mai	Relâche : lundi 9 avril	Durée : 17 heures / 17 semaines
--------------------------	--------------------	-------------------------	---------------------------------

Début : mercredi : 18 janvier	Fin : mercredi, 16 mai	Durée : 18 heures / 18 semaines
-------------------------------	------------------------	---------------------------------

Indispensables à prévoir : chaussures de marche

Jour	Heure	Coût membre	Code
Lundi	9h30 à 10h30	Gratuit - exclusif aux membres	H-3
Mercredi	9h30 à 10h30	Gratuit - exclusif aux membres	H-4

Remarques : 1. Possibilité de s'inscrire à plus d'une sortie de marche.

2. Rencontre d'organisation lundi 16 janvier à 9h30 au P'tit café du Centre.

BILLARD – TENNIS DE TABLE – JEUX VARIÉS (SCRABBLE, CARTES, DOMINOS, CRIBBLE, ÉCHECS, DAMES, CASSE-TÊTE, ETC.)

activité

Début : lundi 16 janvier	Fin : vendredi 25 mai	Relâche : 6 et 9 avril, 21 mai		
Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Lundi au vendredi	9h à 12h et 12h30 à 16h	Gratuit	2\$/heure / billard seulement	H-5

AQUAJOGGING

Responsable : Centre Récréoaquatique de Blainville, 190 rue Marie-Chapleau

cours

Description : munis d'une ceinture de flottaison adaptée, les participants pourront faire de la marche ou de la course en eau profonde, sans trop d'impact sur les articulations et le dos. Dans la partie profonde du bassin de natation.

Choisir 1 des 2 périodes (10h ou 11h).

Début : vendredi 13 janvier Fin : vendredi 23 mars

Relâche : 9 mars

Durée : 10 heures / 10 semaines

Participants : minimum : 12 maximum : 15

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Vendredi	10h00 à 11h00	65\$	85\$	H-6
Vendredi	11h00 à 12h00	65\$	85\$	H-7

Remarques : arriver 20 minutes avant le début du cours.

HATHA YOGA POUR TOUS

Formatrice : Diane Roy, Fédération francophone de yoga

cours

Description : le Hatha Yoga est un yoga classique incluant les postures, les techniques de respiration, la relaxation et la méditation. Le yoga agit autant sur le corps physique, émotionnel et spirituel. Il favorise un bon maintien de la santé et l'harmonisation de la personne dans sa globalité, tout en l'amenant à être plus à l'écoute d'elle-même et être en contact avec le divin en soi.

Début : jeudi 19 janvier Fin : jeudi 22 mars

Durée : 12,5 heures / 10 semaines

Participants : minimum : 8 maximum : 12

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Jeudi	9h15 à 10h30	85\$	110\$	H-8

Remarques : 1. Cours donnés à la salle Lise-Bélanger du Centre.

2. Prévoir des vêtements amples, un tapis de yoga (disponible auprès de la formatrice), coussin

YOGA SUR CHAISE

Formatrice : Diane Roy, Fédération francophone de yoga

cours

Description : le yoga sur chaise est un yoga adapté pour ceux qui veulent pratiquer autrement le yoga ou qui ont moins de mobilité ou certains problèmes de santé. Il est sécuritaire et permet d'en retirer les mêmes bienfaits que le yoga classique. On peut aussi utiliser un tapis de sol et la chaise si notre condition physique et notre santé le permettent. Le yoga sur chaise inclut les postures adaptées, les techniques de respiration, la relaxation et la méditation.

Début : jeudi 19 janvier Fin : jeudi 22 mars

Participants : minimum 8 maximum 12

Durée : 12,5 heures / 10 semaines

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Jeudi	10h45 à 12h00	85\$	110\$	H-9

Remarques : 1. Cours donnés à la salle Lise-Bélanger du Centre.

2. Prévoir des vêtements amples, un tapis de yoga (disponible auprès de la formatrice), coussin.

SKI ALPIN

Responsable bénévole : Jean Sigouin

activité

Description : journées de ski alpin dans certains centres des Laurentides, dont le nombre, le jour de la semaine et le lieu seront déterminés par les membres participants.

Rencontre d'organisation, jeudi 12 janvier à 10h00 au Centre

H-10

Remarque : Prévoir l'achat d'une carte-rabais, les frais de remonte-pente ainsi que le partage des frais de covoiturage.

SKI DE FOND

Responsable bénévole: Yves Perras

activité

Description : sorties de ski de fond au parc du Domaine Vert ou au Centre Gai-Luron au nord de St-Jérôme.			
Début : mardi 17 janvier Fin : mardi 27 mars (selon la température)			
Jour	Heure	Inscription gratuite	Code
Mardi	9h30 à 15h00	Exclusif aux membres	H-11

Remarques : 1. Les participants peuvent convenir de sorties en d'autres temps.
2. Prévoir des frais d'accès aux pistes.
3. Rencontre d'organisation, mardi 10 janvier à 10h00 au Centre.

QUILLES

Responsables bénévoles : René Thibault, secondé par Ginette Thibeault et Gilles Tremblay

activité

Description : voilà une belle occasion de vous joindre à un bon groupe d'adeptes des petites quilles. C'est une belle activité qui n'a plus besoin de présentation.				
Début : mercredi 4 janvier Fin : mercredi 9 mai			Durée : 57 heures / 19 semaines	
Indispensable : souliers de quilles (ou location 1,50\$)				
Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mercredi	09h00 à 12h00	10\$ chaque fois	12\$ chaque fois	H-12

Remarques : 1. L'activité a lieu au Salon de quilles Ste-Thérèse, 175 rue Duquet, angle boul. Ducharme
2. Si vous avez déjà joué, l'indiquer avec votre moyenne dans la section « commentaires » du formulaire d'inscription.

AÉROBIE sans impact et exercices

Formatrice : France Granger

cours

Description: échauffement, tonification et raffermissement des muscles. Travail du cardio avec des mouvements dynamiques sans impact, sur une musique entraînante.				
LE JOUR : 1. Mardi et jeudi : début : 24 janvier fin : 22 mars 2. Mercredi et vendredi : début : 25 janvier fin : 23 mars				Relâche : du 6 au 9 mars
Durée : 16 heures / 8 semaines			Participants : minimum 12 maximum 18	
Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mardi	9h15 à 10h15	50\$	65\$	H-13
Jeudi	13h20 à 14h20			
Mercredi	13h30 à 14h30	50\$	65\$	H-14
Vendredi	9h30 à 10h30			
LE SOIR				
Début : mardi 24 janvier Fin : mardi 20 mars			Relâche : le 6 mars	
Durée : 10 heures / 8 semaines			Participants : minimum 10 maximum 18	
Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mardi	18h30 à 19h45	40\$	55\$	H-15

Remarque : cours donnés au Parc Jacques-Viger à Blainville, angle 70^e Ave ouest et rue Alain.
À prévoir : tapis d'exercice, chaussures, vêtements confortables, serviette, altères 2 lbs et + (facultatif), eau

ÉTIREMENTS (stretching)

Formatrice : France Granger

cours

Description: les étirements redonnent souplesse, flexibilité, et libèrent les tensions, améliorent votre qualité de vie au quotidien.

LE JOUR :

- mardi et jeudi : début : 24 janvier fin : 22 mars
- mercredi et vendredi : début : 25 janvier fin : 23 mars

Relâche : du 6 au 9 mars

Durée : 16 heures / 8 semaines

Participants : minimum 12 maximum 18

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mardi	10h30 à 11h30	50\$	65\$	H-16
Jeudi	14h35 à 15h35			
Mercredi	14h45 à 15h45	50\$	65\$	H-17
Vendredi	10h45 à 11h45			

LE SOIR

Relâche : le 6 mars

Début : mardi 24 janvier Fin : mardi 20 mars

Durée : 10 heures / 8 semaines

Participants : minimum 10 maximum 18

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mardi	20h00 à 21h15	40\$	55\$	H-18

Remarque: cours donnés au Parc Jacques-Viger à Blainville, angle 70e Ave ouest et rue Alain.

À prévoir: tapis d'exercice, chaussures, vêtements confortables, serviette, bouteille d'eau.

GOLF VIRTUEL

Bénévole responsable : Nicole Monast

activité

Description : vous êtes golfeur/golfeuse et vous voulez garder la main pendant la saison hivernale, en pratiquant librement votre sport? Vous désirez, au contraire, apprendre les rudiments du golf bien au chaud avec un pro?

Jour, prix, heure et lieu à confirmer. Inscrivez-vous si vous êtes intéressés à en savoir plus.

Début :	Fin :	Durée :		
Jour	Heure	Exclusif aux membres	Code	
			H-19	

****RETOUR** MARCHÉ NORDIQUE**

Parc du Domaine vert, 10423 Montée Ste-Marianne, Mirabel

Responsable : Marche Nordik Québec

cours

Description : vous êtes passionné par la marche, le plein air et la nature? Vous cherchez une nouvelle façon de faire de l'activité physique? La marche nordique est une technique d'entraînement qui permet d'activer le haut du corps et de travailler 90% des muscles avec cette technique finlandaise. Cardio et perte de poids seront au rendez-vous.

Début : lundi 16 janvier Fin : mercredi 7 mars

Durée : 16 heures / 8 semaines

Participants : minimum : 10 maximum : 16

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Lundi et mercredi	13h30 à 14h30	85\$	110\$	H-20

Remarques : 1. Rendez-vous 15 minutes à l'avance dans le stationnement gratuit du Domaine vert.

2. Les bâtons de marche sont prêtés à chaque rencontre.

TAI-CHI-CHUAN (niveau 1 : les 11 exercices chinois)

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle, disciple de Maître Lee (Beijing)

cours

Description : le 1^{er} niveau est une suite de 11 mouvements qui s'enchaînent lentement au rythme d'une musique et de respirations. Offrez-vous ce bien-être dans la convivialité. Cet art chinois augmentera concentration, mémoire, équilibre, souplesse, énergie et est accessible à tous et à toutes sans restriction physique.

Début : mardi 17 janvier Fin : mardi 20 mars Participants : minimum : 8 maximum : 15

Durée : 12,5 heures /10 semaines

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mardi	13h15 à 14h30	60\$	85\$	H-21

Indispensables à prévoir : matelas d'exercices, vêtements confortables, chaussures

TAI-CHI-CHUAN (niveau 2 : les 5 éléments)

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle, disciple de Maître Lee (Beijing)

cours

Description : le 2^e niveau du Tai-chi-chuan (les 5 éléments) est une suite de mouvements circulaires et flexibles qui s'enchaînent dans la grâce et l'harmonie. C'est aussi un art de vivre qui allie détente et plaisir, où le perfectionnement de chaque geste conduit à la maîtrise de l'énergie interne.

Début : mardi 17 janvier Fin : mardi 20 mars Participants : Minimum : 8 Maximum : 15

Durée : 12,5 heures /10 semaines

Prérequis : niveau 1

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mardi	14h45 à 16h00	60\$	85\$	H-22

Indispensables à prévoir : matelas d'exercices, vêtements confortables, chaussures

TAI-CHI-CHUAN (niveau 3 : les 24 pas), 2^e session

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle, disciple de Maître Lee (Beijing)

cours

Description : Le 3^e niveau présente une série de 24 pas (la forme courte de Pékin). Ces mouvements créés grâce à l'observation du ciel, de la nature, de l'être humain et des animaux en font un enchaînement de pas et de gestes qui simulent un combat et qui s'exécutent très lentement. La pratique de cette gymnastique chinoise douce et énergétique permet d'apprendre à trouver le calme intérieur et l'harmonie.

Début : mercredi 18 janvier Fin : mercredi 21 mars Participants : minimum : 8 maximum : 20

Durée : 12,5 heures /10 semaines

Prérequis : niveau 1

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mercredi	14h45 à 16h00	60\$	85\$	H-23

Indispensables à prévoir : matelas d'exercices, vêtements confortables, chaussures

IMPORTANT : Ce programme comprend trois (3) sessions : automne, hiver et printemps pour un total de 30 semaines. Coût payable au début de chaque session.

TAI-CHI-CHUAN (niveau 4 : les 108 pas), Perfectionnement

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle, disciple de Maître Lee (Beijing)

cours

Description : la suite des «108 pas» conjugue la relaxation en mouvement, la concentration dans la détente et la maîtrise de soi. C'est plus qu'apprendre une technique en tant que telle, c'est apprendre un « savoir faire » qui peut permettre de découvrir un jour un « savoir être »

Début : mercredi 18 janvier Fin : mercredi 21 mars Participants : minimum 8 maximum 20

Durée : 12,5 heures / 10 semaines

Prérequis: niveau 3

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mercredi	13h15 à 14h30	60\$	85\$	H-24

Indispensables à prévoir : matelas d'exercices, vêtements confortables, chaussures

PAUSE AMICALE

activité

Qu'est-ce qu'une pause amicale? Un moment et un endroit pour :

- jaser, rencontrer des amies et amis, prendre un café
- jouer aux cartes, crible, scrabble amical, échecs, dames, dominos, tennis de table, billard

Début : lundi 16 janvier	Fin : lundi 28 mai	Relâche : lundis 9 avril et 21 mai	Code
Exclusif aux membres		12h30 à 16h00	H-25

CHORALE 50 +BLAINVILLE

Chef de chœur : Paulo Giguère, Accompagnatrice : Janine Boisseau

activité

Description : vous aimez chanter, vous aimeriez joindre votre voix à d'autres dans une atmosphère joyeuse et agréable? Ne manquez pas cette chance et joignez-vous au groupe.

Début : jeudi 9 février Fin : jeudi 26 avril

Durée : 24 heures / 12 semaines

Nombre de participants : minimum : 22 maximum : 25

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Jeudi	13h30 à 15h30	45\$	75\$	H-26

LE REGROUPEMENT MUSICAL 50+

Responsables bénévoles : P.P. Briand, L. Cloutier, R. Fallu, R. Perreault

activité

Description : vous êtes instrumentiste, vous souhaitez partager votre passion musicale avec d'autres musiciens? Nous vous proposons un rendez-vous hebdomadaire avec les musiciens du Regroupement musical 50+.

Début : mercredi 18 janvier Fin : mercredi 16 mai

****Violonistes recherchés*

Jour	Heure	Coût membre	Code
Mercredi	19h00 à 22h00	Gratuit – exclusif aux membres	H-27

ÉCRITURE EN FOLIE !

Responsable bénévole : Suzanne Blackburn

activité

Description : atelier de créativité permettant de donner libre cours à son imagination par le moyen d'exercices dirigés et de jeux divers. Des idées plein la tête? Laissez-les émerger en participant à des jeux de création littéraire.

Dates : les vendredis 3 et 17 février; 2, 16 et 30 mars; 13 et 27 avril

Durée : 14 heures / 7 semaines

Maximum : 8 participants

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Vendredi	13h15 à 15h15	35\$	45\$	H-28

LES DOIGTS DE FÉE

Responsable bénévole : Yolaine Langlois

activité

Description : Tricot, crochet, projets décidés par le groupe. Tout ça en jasant et en prenant un breuvage! Membres et non-membres sont bienvenus.

Début : mercredi 18 janvier Fin : mercredi 25 avril

Durée : 15 semaines

Jour	Heure	Ouvert à tous/toutes	Code
Mercredi	12h45 à 14h45	Gratuit	H-29

PEINTURE À L'HUILE, ACRYLIQUE, FAUX VITRAIL SUR TOILE

Formatrice : Thérèse Piet, membre de Blainville-Art

cours

Description : vous désirez vous initier à la peinture ou vous aimeriez exercer votre art en compagnie d'autres adeptes, alors joignez-vous à un (1) de nos six (6) groupes. Ces cours s'adressent à des personnes autonomes et capables de fonctionner dans un groupe de 8 personnes. **Nous tenterons de regrouper le faux vitrail sur toile le vendredi.**

Mercredi	début : 8 février	fin : 28 mars	Maximum : 8 participants dans chaque groupe Durée : 16 heures / 8 semaines
Jeudi	début : 9 février	fin : 29 mars	
Vendredi	début : 10 février	fin : 30 mars	

Jour	Heure	Coût	Code
Mercredi	13h30 à 15h30	Frais au moment de l'inscription : 8\$ membre / 24\$ non-membre, puis 56\$ au premier cours	H-30
Mercredi	19h00 à 21h00		H-31
Jeudi	9h30 à 11h30		H-32
Jeudi	13h30 à 15h30		H-33
Vendredi	9h30 à 11h30		H-34
Vendredi	13h15 à 15h15		H-35

À prévoir : tablier ou vieille chemise, achat du matériel de base (selon les indications de la formatrice au 1^{er} cours).

SCRABBLE DUPLICATE (Initiation)

Bénévoles responsables : Michel Girard et Diane Girard

activité

Description : on sait déjà qu'au Scrabble classique, quatre (4) joueurs autour d'un même jeu forment des mots entrecroisés à partir de lettres pigées par chaque joueur. Faites un pas de plus et venez vous initier au Scrabble Duplicate, où plusieurs joueurs utilisent chacun leur jeu pour former des mots entrecroisés à partir de lettres fournies au hasard par un ordinateur, le tout avec l'intervention d'une animatrice ou animateur.

Début : mardi 17 janvier Fin : mardi 24 avril Maximum : 15 participants Durée : 15 semaines

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mardi	13h00 à 16h00	4\$ chaque fois sur place	5\$ chaque fois sur place	H-36

Remarque : Arriver 30 minutes à l'avance.

CLUB 500

Responsables bénévoles : Angèle Jacob et Francine Berthiaume

activité

Description : Si vous êtes un adepte de ce jeu de cartes, ou si vous désirez vous initier, joignez-vous à ce groupe dynamique et jovial au P'tit Café!

Début : mardi 17 janvier Fin : mardi 29 mai

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mardi	13h00 à 16h00	Gratuit	2\$	H-37

PASSION SCRABBLE AMICAL

Responsable bénévole : Nicole Cardinal

activité

Description : vous êtes en quête d'améliorer votre vocabulaire? Voici donc l'occasion en vous initiant au scrabble « amical ». Le principe du jeu est que 2, 3 ou 4 joueurs réunis autour d'un même jeu pigent chacun leur tour des lettres dans le but de former des mots sur le jeu en rattachant leurs lettres aux mots déjà formés.

(Ouvert à tous, adeptes ou débutants)

Début : lundi 16 janvier Fin : lundi 30 avril Durée : 45 heures / 15 semaines Relâche : 9 avril

Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Lundi	13h00 à 16h00	Gratuit	2\$ chaque fois	H-38

PLAISIRS GOURMANDS ET EN SANTÉ...POURQUOI PAS ?

Bénévole responsable : Julien Lacombe, professeur à la retraite (ITHQ)

cours

Description : couvrir à l'intérieur de menus types, la préparation de salades, d'entrées froides et chaudes, de potages, de légumes, viandes et poissons. En plus, il y aura cuisson de certaines sauces de base.				
Début : mardi 31 janvier Fin : mardi 21 février				
Durée : 16 heures / 4 semaines			Maximum : 5 participants	
Jour	Heure	Exclusif aux membres		Code
Mardi	13h00 à 17h00	75\$		H-39

Indispensables à prévoir : planche à découper, couteau de chef, petit couteau économe, plats pour retour à la maison.

- Remarques :
1. Achat des denrées inclus dans les frais d'inscription.
 2. Les participants ramènent à la maison leurs œuvres d'art culinaire.
 3. Cours donnés au Parc Jacques-Viger à Blainville, angle 70° Ave ouest et rue Alain.

HOLA ! Como estan ? (espagnol élémentaire 2)

Formatrice: Lynn Allard

cours

Description : vous aimez voyager mais la barrière de la langue vous empêche de communiquer avec les gens de la place, alors : « Vengan aprender espanol ». À partir d'exercices écrits, oraux et de chansons, vous apprendrez certaines notions de base qui faciliteront les contacts et qui sait, vous permettront peut-être de sortir des sentiers battus.				
Début : mercredi 18 janvier Fin : mercredi 4 avril			Participants : minimum 8 maximum : 12	
Durée : 24 heures / 12 semaines				
Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Mercredi	09h30 à 11h30	85\$	115\$	H-40

Remarques : 1 : pré-requis espagnol niveau 1 ou connaissance de base. 2 : cahier d'exercices Pensar y aprender, libro 1 (19,99\$ plus taxes) disponible à la Papeterie Blainville et dictionnaire français/espagnol.

BRIDGE (débutant 1)

Formateur : Jean Deslauriers, directeur A.C.B.L.

cours

Description : ce cours s'adresse aux personnes qui ont peu ou pas de notions de ce jeu de cartes. Vous y apprendrez les notions de base du bridge Duplicata Standard Américain: compte de la main; ouvertures en couleur et en sans-atout et leurs réponses; mains « fortes » vs mains « faibles » : annonces et réponses; demande du nombre d'As de Rois; les contres : d'appel, punitif, d'entame...; surenchère; quelques notions du jeu de la carte. À la fin du cours, vous serez en mesure de vous présenter avec assurance à une table de bridge duplicata. Le cours se donne dans un esprit cordial et de détente. Il ne faut pas perdre de vue que c'est un jeu!				
Début : vendredi 20 janvier Fin : vendredi 23 mars				
Durée : 20 heures / 10 semaines			Participants : minimum : 12 maximum : 24	
Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Vendredi	9h00 à 11h00	75\$	105\$	H-41

BRIDGE (débutant 2)

Formateur : Jean Deslauriers, directeur A.C.B.L.

cours

Description : ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi une formation et qui possèdent les notions de base de ce jeu de cartes. Voir description du bridge (débutant 1)				
Début : lundi 16 janvier Fin : lundi 19 mars			Prérequis : débutant 1	
Durée : 20 heures / 10 sem.			Participants : minimum : 12 maximum : 24	
Jour	Heure	Coût membre	Coût non-membre	Code
Lundi	9h00 à 11h00	75\$	105\$	H-42

INFORMATIQUE 101, 201, 301, 401, 501, 901

Formateur : Philippe Vignis

cours

Nous vous offrons une gamme de cours de courte durée qui cible des besoins spécifiques. Les participants devront passer une entrevue de présélection de niveau lors des journées Portes Ouvertes. La matière sera ajustée selon les besoins du groupe. Travaux pratiques à la maison. Formation complémentaire en ligne possible au Café-Internet du Centre. Le Centre met à la disposition des étudiants cinq ordinateurs portables XP. Les participants peuvent apporter leur propre ordinateur.	
Cours donnés le lundi, de 9h30 à 11h30	Participants : minimum 5 maximum 8
<u>101 - L'ordinateur et ses composantes</u> Matériel interne, externe et systèmes d'exploitation. Exercices pratiques avec la souris et le clavier. Notions préliminaires de sécurité le système d'exploitation retenu est Windows 7 : différence entre logiciel, dossier, fichier; le Bureau et ses accessoires; options régionales; ajouter/supprimer un programme, problèmes, copier, coller, supprimer, etc. Du 16 janvier au 6 février Durée : 8 heures / 4 semaines Coût membre : 52\$ Coût non-membre : 64\$ Code : H-43 IMPORTANT : les participants devront avoir leur propre ordinateur Window 7.	
<u>201 - Sécurité et maintenance</u> : mesures de sécurité : virus, phishing, ghost, back-up, tune-up, etc. Les 13 et 20 février Durée : 4 heures / 2 semaines Coût membre : 26\$ Coût non-membre : 32\$ Code : H-44	
<u>301 - Courrier électronique</u> : création d'un compte GMAIL et utilisation. Le 5 mars Durée : 2 heures / 1 semaine Coût membre : 15\$ Coût non-membre : 18\$ Code : H-45	
<u>401 - Internet</u> : navigation et recherche Google, achats en ligne, sites sécurisés, Paypal. Les 12 et 19 mars Durée : 4 heures / 2 semaines Coût membre : 26\$ Coût non-membre : 32\$ Code : H-46	
<u>501 - Applications</u> : SKYPES (appels téléphoniques), vidéo, PICASA (logiciel pour photos) et Twitter. Les 26 mars, 2 et 16 avril Durée : 6 heures / 3 semaines Relâche le 9 avril Coût membre : 40\$ Coût non-membre : 50\$ Code : H-47	
<u>901 - Cliniques informatiques</u> : entretien, debug, problème particulier. Prendre rendez-vous avec Philippe Vignis. Il se fera un plaisir de vous aider. Coût : temps fait = temps dû à remettre en bénévolat au Centre.	

Remarque : les participants doivent arriver 15 minutes avant le début du cours pour installer leur équipement. Ceux qui ont leur propre ordinateur doivent avoir tout leur équipement.

LOGICIEL WORD 101 - 201

Formatrice : Nicole Chartrand

cours

Cours donnés le lundi, de 13h30 à 15h30	Participants : minimum 6 maximum 10
<u>101 - Formation de base</u> : Découvrir Word, rédiger des textes, rechercher et corriger, mettre en forme, utiliser les styles, fractionner la fenêtre, utiliser la règle, gérer les tabulations, réaliser des tableaux, illustrer les documents, imprimer, sauvegarder, trucs et astuces, etc. Du 16 janvier au 12 mars Durée : 16 heures / 8 semaines Relâche le 27 février Coût membre : 80\$ Coût non-membre : 105\$ Code : H-48	
<u>201 - Formation intermédiaire</u> : - prérequis Word 101 Modifier les options par défaut, la correction automatique, les synonymes, les commentaires, utiliser les thèmes et les modèles, ajouter des cadres, bordures et trames, insérer des images, des tableaux ou des graphiques, créer et importer des modèles, produire des renvois, une table des matières, des étiquettes, utiliser le publipostage, etc. Du 19 mars au 14 mai Durée : 16 heures / 8 semaines Relâche le 9 avril Coût membre : 80\$ Coût non-membre : 105\$ Code : H-49	

Remarque : le Centre met à la disposition des étudiants cinq (5) ordinateurs portables XP. Les participants peuvent apporter leur propre ordinateur.