



**Réseau Libre Savoir,
SECTEUR ABITIBI-OUEST
PROGRAMMATION HIVER 2018**

Lancement de la programmation : vendredi le **19 janvier 2018**, à compter de **13 h 30**. À l'Amphithéâtre A-139, Polyno.

Période d'inscription :

- ✓ 19 janvier 2018, (après le lancement)
 - ✓ 22 et 23 janvier 2018 de 13 h 30 à 16 h 30, dans le hall d'entrée de la Cité étudiante Polyno, 500 rue Principale, La Sarre
- La session débutera la semaine du 11 février.**

Coûts :

- ✓ Selon le nombre d'heures de l'atelier ou du cours, plus les frais de location et de déplacement du professeur s'il y a lieu.
Un rabais de 15\$ par inscription à un cours ou un atelier sur le coût indiqué est offert aux membres.
- ✓ ***Lors de l'inscription, le coût des cours est payable en argent ou par chèque.***
- ✓ Les photocopies et le matériel didactique sont aux frais des étudiants.
- ✓ Les conférences sont gratuites pour les membres et offertes au coût de 5\$ pour les non-membres.

Politique de remboursement des frais de cours :

- ✓ Les frais de cours seront remboursés en totalité si le cours est annulé.
- ✓ Dans le cas d'un abandon de cours pour raison majeure telle que maladie, la demande de remboursement sera analysée par les membres du comité. Si la demande est acceptée, le remboursement se fera au prorata des heures de cours non suivies.

Carte de membre : **15\$**. La carte est valide du 1^{er} août 2017 au 31 juillet 2018 (**non transférable et non remboursable**).

Pour information :

- ✓ Ghislaine Bergeron au 819-333-7983 (cellulaire)
- ✓ Site web : <http://rlsavoir.qc.ca>
- ✓ Page Facebook : Réseau Libre Savoir – Abitibi-Ouest
- ✓ Par courriel : ao@rlsavoir.qc.ca

ATELIERS

<p><u>Création d'auges et de pots de fleurs en ciment</u> Professeur : Céline Rivest Horaire : jeudi, 13h00 à 17h00 (2 x 4h00 = 8 heures) Date : 19 et 26 avril Coût : 60\$ (matériel en sus 6\$) Local : à déterminer Matériel : habillement de travail et bonnes chaussures, crayon et papier pour prendre des notes. Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Dans cet atelier vous apprendrez à fabriquer, à la main, des auges et des pots de fleurs en hypertufa et ciment décoratif. Vous vous initierez à la création et à la sculpture avec du ciment (tronc d'arbre et champignon, création illimité...) Vous aurez des recettes, teinture, peinture et scellant et vous repartirez avec vos créations.</p>
<p><u>Cuisine mexicaine</u> Professeur : Géraldine Jacome Horaire : lundi, 10h00 à 15h00 (5 heures) <i>(dîner sur place, apportez votre lunch)</i> Date : 26 mars Coût : 45\$ (matériel en sus) Local : cuisine (petite salle de bingo) Centre St-André Matériel : 3 contenants, couteau, cuillère, bol à mélanger Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Au cours de l'atelier, les participants prépareront un repas (entrée, plat principal et dessert) à saveur mexicaine. Le professeur remettra aux participants quelques recettes qu'ils pourront expérimenter à la maison. Les participants devront apporter leur lunch ainsi que 3 plats pour apporter les recettes réalisées.</p>
<p><u>Initiation à la pêche à la mouche</u> Professeur : Christian Frenette Horaire : mercredi, 13h15 à 16h15 (2 x 3h00 = 6 heures) Date : 16 et 23 mai Coût : 45\$ Local : <i>atelier 1</i> (16 mai) : A-242 – <i>atelier 2</i> (23 mai) : 1^{re} partie A-242 - 2^e partie au lac à la truite, rang 7 Matériel : Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Atelier 1 : présentation du formateur et de son expérience. Introduction et historique de ce sport. Présentation des techniques modernes de pêche à la mouche (PALM), équipement et versatilité du sport. Brève introduction aux différentes mouches et équipement nécessaire. Atelier 2 : initiation au lancer et introduction au montage de mouches. Présentation de différents types de cannes, moulinets et soies. Démonstration des techniques de lancer. Démonstration de montage de mouche.</p>
<p><u>La dernière colonie : « À la hauteur des Terres! » Topographie du territoire.</u> Professeur : Francine Gauthier Horaire : vendredi, de 13h15 à 16h15 (3 heures) Date : 4 mai Coût : 30\$ Local : Centre d'interprétation de la foresterie, 600, Principale, La Sarre Matériel : Les participants apportent leur chaise. Nombre limite de participants : 25</p>	<p>Description Le contenu portera sur le contexte sociologique, topographique et économique qui a ouvert les portes à la colonisation de la région nordique située sur et au-delà de la ligne de partage des eaux.</p>

<p><u>Préhistoire, histoire et héritage patrimonial. Artéfacts et archéologie en territoire algonquin.</u> Professeur : Francine Gauthier Horaire : vendredi, de 13h15 à 16h15 (3 heures) Date : 11 mai Coût : 30\$ Local : Centre d'interprétation de la foresterie, 600, Principale, La Sarre Matériel : Les participants apportent leur chaise. Nombre limite de participants 25</p>	<p>Description Le contenu portera sur l'occupation du territoire par les Algonquins, les phénomènes que l'archéologie nous a permis de découvrir et l'héritage patrimonial qui nous a été laissé, tant par les nations autochtones que par les colonisateurs, nos ancêtres.</p>
<p><u>Sécurité informatique et terminologie</u> Professeur : Raphaël Leclerc Horaire : mercredi, 10h00 à 12h00 (3 x 2h00 = 6heures) Date : 14, 21, 28 mars Coût : 40\$ Local : SADC, 80, 12^e avenue Est La Sarre. Matériel : cahier pour notes personnelles Nombre limite de participants : 20</p>	<p>Description Explication sur les termes courants pour mieux comprendre le vocabulaire de l'informatique. Notions de base sur les réflexes à adopter pour utiliser les technologies en toute sécurité. Trucs pour se faciliter la vie. Il répondra à vos questions et vous conseillera. Par l'entremise de votre courrier électronique pour pourrez recevoir la présentation numérique et aussi profiter de lien hypertexte. <i>(À noter : si vous ne savez pas ce que signifie "lien hypertexte", le cours s'adresse à vous en particulier!)</i></p>
<p><u>Tai Chi, atelier de préparation</u> Professeur : Anne- Marie Marcil Horaire : jeudi, 9h00 à 11h30 (2 x 2h30 = 5 heures) Date : 8 et 15 février Coût : 55\$ Local : 394, Chemin Mercier, Duparquet Matériel : Tapis de yoga, doudou, coussin ou banc de méditation assez haut pour le confort des genoux (modèle ou patron disponible auprès du professeur) Nombre limite de participants 5</p>	<p>Description Cet atelier a pour but de préparer les personnes débutantes au cours de Tai Chi afin de pouvoir intégrer un groupe déjà existant. Nous y verrons les bases. Détente, respirations, éveil des mains par massage, assouplissement et postures de base y seront présentées. Ce cours de préparation favorisera la pratique du Tai Chi. Cet art qui assouplit les articulations, développe une respiration profonde, procure une détente musculaire et nerveuse, tout en stimulant les fonctions vitales. Elle développe la force et la souplesse, la concentration et le calme intérieur. Elle aide par-dessus tout à goûter la vie. Une belle exploration autant pour les débutants que les personnes un peu plus avancées qui désirent revisiter leur base. Ouvert à tous.</p>

COURS

<p><u>English conversation – 3rd level</u> Professeur : Sharon Hogan Horaire : Jeudi, 13h15 à 15h45 (8 x 2h30 = 20 heures) Date : 15, 22, 29 mars – 5, 12, 19, 26 avril – 3 mai Coût : 105\$ Local : Polyno, local A-242 Matériel recommandé : Oxford Picture Dictionary Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Cours d'anglais pour les élèves qui ont suivi des cours et qui désirent poursuivre leur cheminement avec plus d'expériences et situations interactives pour pratiquer davantage leur CONVERSATION ANGLAISE.</p>
<p><u>Espagnol débutant</u> Professeur : Géraldine Jacome Horaire : lundi, 9h30 à 12h00 (5 x 2h30 = 12,5 heures) Date : 12, 19, 26 février – 12, 19 mars Coût : 80\$ Local : Polyno, local A-242 Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent commencer à apprendre l'espagnol. Vous y apprendrez le vocabulaire de base pour vous permettre de voyager dans les pays où cette langue est pratiquée.</p>
<p><u>Espagnol avancé</u> Professeur : Géraldine Jacome Horaire : lundi, 9h30 à 12h00 (6 x 2h30 = 15 heures) Date : 9, 16, 23, 30 avril – 7 et 14 mai Coût : 90\$ Local : Polyno, local A-242 Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà des connaissances en espagnol, une base minimum est requise. Les activités interactives permettent d'apprendre du vocabulaire et la grammaire à utiliser dans des situations de la vie courante et de voyage.</p>
<p><u>Exercices extérieurs</u> Professeur : Isabelle Larouche Horaire : lundi, 13h30 à 14h30 (10 x 1h00 = 10 heures) Date : 12, 19, 26 février – 12, 19, 26 mars – 9, 16, 23, 30 avril Coût : 55\$ Local : Point de départ, à l'arrière du Studio Aéro Step Matériel requis : Vêtements confortables adaptés à la température, souliers ou bottes de marche, bouteille d'eau. Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Programme de marche et d'exercice de musculation et de souplesse. En respectant la condition physique de chacun des participants et la vitesse à laquelle il veut progresser ; nous alternerons marche lente et rapide, exercices de musculation pour chacun des groupes musculaires. En cas de mauvais temps nous ferons les exercices à l'intérieur du Studio Aéro Step.</p>
<p><u>Fines herbes</u> Professeur : Céline Rivest Horaire : jeudi, 9h15 à 12h15 (5 x 3h00 = 15 heures) Date : 15, 22 (local A-242, Polyno), 29 mars – 5, 12 avril Coût : 110\$ Local : Salle des Chevaliers de Colomb (salle du haut) (sauf 22 mars) Matériel : crayon et cartable Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Comment prendre soin des fines herbes à l'intérieur comme à l'extérieur. Nous aborderons la récolte et la conservation. Nous verrons l'utilisation possible (tisanes, infusions, huiles), les vertus médicinales et les recettes pratico-pratique en plus d'en faire la dégustation durant le cours.</p>

<p><u>Illustrations</u> Professeur : Louisa Nicol Horaire : vendredi, 9h00 à 12h00 (7 x 3h00 = 21 heures) Date : 16, 23 février – 16, 23, 30 mars – 6, 13 avril Coût : 120\$ Local : Salle des Chevaliers de Colomb (salle du bas) Matériel : Papier à tracer, papier esquisse, crayon, carton, illustration, médium au choix. Texte à illustrer, nouvelle, etc... Nombre limite de participants 12</p>	<p>Description Mettre en image la synthèse après lecture d'un texte d'un héros, lieu, action, etc... Différentes étapes : esquisse, développement de style, dynamique de l'image, plans variés, notions d'architecture, époque, vêtements, gestuelle, comme une mise en scène, etc...</p>
<p><u>Initiation à l'ukulélé</u> Professeur : François Grenier Horaire : lundi, 13h15 à 15h15 (10 x 2h00 = 20h00) Date : 12, 19, 26 février – 12, 19, 26 mars – 9, 16, 23, 30 avril Coût : 125\$ Local : A-242, Polyno Matériel : cartable pour conserver les notes (documents techniques et théoriques). Documents en version électronique disponibles. Nombre limite de participants 10</p>	<p>Description Dans cette formation, vous apprendrez à jouer de cet instrument. Introduction à l'ukulélé. Accords et accompagnement de chansons populaires. Chaque semaine, les participants auront des petites pièces à apprendre, ainsi que des progressions d'accords. Les genres abordés : les chansons populaires, le blues, le rock and roll ainsi que des rythmes latins. Aucun prérequis nécessaire. NOTE <i>L'instrument pour être loué au coût de 5\$ par semaine ou être acheté auprès du professeur au coût de 55\$ (qualité standard).</i></p>
<p><u>Jardiner avec la lune</u> Professeur : Céline Rivest Horaire : jeudi, 13h15 à 15h15 (5 x 2h00 = 10 heures) Date : 15, 22, 29 mars – 5, 12 avril Coût : 95\$ Local : Salle des Chevaliers de Colomb (salle du haut) Matériel requis : crayon et cartable Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Dans ce cours vous apprendrez à travailler avec le calendrier lunaire. Avec le calendrier horticole vous découvrirez quel est le meilleur temps pour les semis, le repiquage et les plantations des arbres et des arbustes. Vous y verrez les relations entre le ciel et la terre en bio-dynamie pour réussir votre potager, les transplantations de plantes, arbustes et arbres.</p>
<p><u>Stretching</u> Professeur : Nathalie Durocher Horaire : Mardi, 15h00 à 16h00 (9 x 1h00 = 9 heures). Date : 30 janvier – 6, 13, 20, 27 février – 13, 20, 27 mars – 3 avril Coût : 60\$ Local : École de danse d'A-O, 18, 7^e avenue Ouest, La Sarre Matériel requis : tapis de Yoga, une bouteille d'eau et une couverture Nombre limite de participants : 18</p>	<p>Description Le cours s'adresse à des personnes de tous âges et est à la portée de tous. Vous apprendrez à vous étirer de façon sûre et agréable. Le cours débutera par une séance d'échauffement (marche et coordination simple des bras) puis suivrons des exercices de "stretching" qui s'apprennent facilement et qui seront fait tout en douceur en respectant ses limites. Pratiqué régulièrement et correctement, le stretching rendra à tous vos mouvements leur aisance naturelle</p>

<p>Tai Chi, débutant Professeur : Anne-Marie Marcil Horaire : Jeudi, 9h00 à 11h00 (6 x 2h00 = 12 heures) Date : 15, 22, 29 mars - 5, 19, 26 avril Coût : 100\$ Local : Salle des Chevaliers de Colomb (salle du haut) Matériel requis : Tapis de sol, doudou, coussin ou banc de méditation assez haut pour le confort des genoux Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Nous y apprenons la forme de Pékin dite les 24 postures. https://www.youtube.com/watch?v=hfbW2V6j3Yc L'apprentissage de la chorégraphie y sera priorisée et nous intégrerons la mobilisation du Chi. Cette mobilisation, qui est à la base de tous les arts d'Extrême-Orient. Le travail sur l'énergie vitale, la respiration, la recherche du vide mental... On pénètre dans des couches profondes de l'être en passant par le corps. La pratique de cet art assouplit les articulations, développe une respiration profonde, procure une détente musculaire et nerveuse, tout en stimulant les fonctions vitales. Elle développe la force et la souplesse, la concentration et le calme intérieur. Elle aide par-dessus tout à goûter la vie.</p>
<p>Tai Chi, avancé Professeur : Anne-Marie Marcil Horaire : Jeudi, 10h00 à 12h00 (6 x 2h00 = 12 heures) Date : 15, 22, 29 mars - 5, 19, 26 avril Coût : 100\$ Local : Salle des Chevaliers de Colomb (salle du haut) Matériel requis : Tapis de sol, doudou, coussin ou banc de méditation assez haut pour le confort des genoux Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Nous continuons à approfondir les 24 postures vers une transition des 108 postures et allons, un peu plus loin, dans le travail de mobilisation du Chi.</p>
<p>Windows 10 Professeur : Réal Roy Horaire : Mardi, 13h15 à 16h15 (7 x 3h00 = 21h) Date : 13, 20, 27 février – 13, 20, 27 mars – 3 avril Coût : 135\$ Local : A-242, Polyno Matériel requis : <i>Le participant fera son apprentissage sur son ordinateur portable dont Windows 10 aura préalablement été installé.</i> Nombre limite de participants : 12</p>	<p>Description Vous possédez un ordinateur et vous voulez comprendre la logique selon laquelle Windows fonctionne et connaître la façon de gérer vos dossiers et vos fichiers dans un environnement Windows 10 ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce cours vous permettra de vous rendre autonome avec Windows 10 : • Vous apprendrez à décoder le langage Windows, ses paramètres et ses fonctionnalités ; • Vous serez en mesure de gérer vos dossiers et vos fichiers, de les renommer, les déplacer et les classer dans des répertoires et des sous-répertoires. • Vous serez aussi en mesure de surfer sur internet : Vous ferez des recherches, consulterez des pages web, identifierez les programmes et les applications qui vous intéressent et les sélectionnez dans le but de les installer sur votre ordinateur. • Tout au long de la formation vous configurerez Windows 10 afin que votre ordinateur réagisse selon vos besoins et vos désirs.

<p>Yoga débutant Professeur : Nathalie Durocher Horaire : Mercredi, 8h30 à 9h45 (9 x 1h15 = 11h15) Date : 31 janvier - 7, 14, 21, 28 février – 14, 21, 28 mars – 4 avril Coût : 85\$ Local : École de danse d'A-O, 18, 7^e avenue Ouest, La Sarre Matériel requis : tapis de Yoga, une bouteille d'eau et une couverture Nombre limite de participants : 18</p>	<p>Description Ce cours s'adresse aux débutants et il est basé sur des exercices respiratoires, d'échauffement et de posture de Yoga. Ces postures renforcent la musculature, aide à l'équilibre et à la concentration grâce au souffle qui guide les mouvements. Ces exercices augmentent la flexibilité du corps dans sa globalité. C'est une expérience de conscientisation et de bien-être.</p>
<p>Yoga sur chaise Professeur : Aline Gadoury Horaire : Mercredi, 14h00 à 15h00 (10 x 1h00 = 10 heures). Date : 14, 21 février – 21, 28 mars – 4, 11, 18, 25 avril – 2, 9 mai Coût : 105\$ Local : Studio Aéro Step, entrée située à l'arrière Matériel requis : Vêtements décontractés, tapis de Yoga (si possible), châle ou couverture (pour la détente), bouteille d'eau. Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Découvrir le YOGA sur chaise, c'est emprunter le chemin vers notre essence...Lorsqu'on s'occupe du corps on s'aperçoit aussi qu'on a un esprit. Conscience, respiration, relaxation, esprit positif, acceptation, sensation de verticalité, étirements, énergie sont des mots qui décrivent bien le YOGA en l'occurrence le YOGA sur chaise. Le côté pratique du YOGA va agir sur (muscles, ligaments, articulations, organes, circulation sanguine, ventilation...), ainsi que sur les corps physique et énergétique.</p>
<p>Zumba GOLD débutant Professeur : Isabelle Larouche Horaire : Mardi, 10h45 à 11h45 OU 12h05 à 13h05 (10 x 1h00 = 10hres) Date : 13, 20, 27 février – 13, 20, 27 mars – 3, 10, 17, 24 avril Coût : 95\$ Local : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice) Matériel requis : Espadrilles d'intérieure, bouteille d'eau et serviette Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Le zumba est un programme d'entraînement physique qui combine des éléments d'aérobic et de danse. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines. Ces cours s'adressent à toute personne qui désire débiter un programme d'exercices d'aérobic tout en respectant son rythme. Possibilité de 2 niveaux : 1) débutant (intensité faible à modérée) 10h45 à 11h45 2) initié (intensité modérée à élevée) 12h05 à 13h05</p>

CONFÉRENCES

<p>Au volant de ma santé Conférencière : Josée Bellemarre Horaire : mercredi Date : 28 février, à 13h30. Coût : Gratuit pour les membres, 5\$ pour les non-membres Local : Centre St-André La Sarre (salle du petit bingo)</p>	<p>Description de la conférence Êtes-vous à risque de perdre votre permis? En quoi consiste l'évaluation? Qu'est-ce que le permis de conduire restreint? Quelles sont les mises à jour disponibles? Période de questions.</p>
<p>Que pouvons-nous observer dans le ciel? Conférencier : Luc Aubut Horaire : mercredi Date : 14 mars, à 13h30 Coût : Gratuit pour les membres, 5\$ pour les non-membres Local : Centre St-André La Sarre (salle du petit bingo)</p>	<p>Description de la conférence Que peut-on observer à l'œil nu avec des jumelles, des lunettes ou un télescope? Comment utiliser un cherche étoiles ou les différentes cartes du ciel? Suggestion de sites de référence. C'est bon pour tout le monde, même pour les gens dans la lune!</p>

