



Réseau Libre Savoir
SECTEUR ABITIBI-OUEST
PROGRAMMATION AUTOMNE 2021

À noter : En raison de la COVID, les mesures sanitaires prescrites par la santé publique seront respectées (masque, lavage des mains et distanciation sociale) .

De plus, POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS DU RLSAO, LES PARTICIPANTS DOIVENT AVOIR REÇU UNE VACCINATION COMPLÈTE afin d'être adéquatement protégé. Le passeport vaccinal sera vérifié à l'accueil lors des périodes d'inscription.

Période d'inscription :

- ✓ 1^{er} octobre 2021 de 13 h 30 à 16 h au Théâtre Liliane Perreault, 195, rue principale La Sarre (Maison de la Culture)
- ✓ 4 et 5 octobre 2021 de 13 h 30 à 16 h 30, dans le hall d'entrée du centre administratif de Polyno, 500 rue Principale, La Sarre

Pour diverses raisons, il se peut qu'après l'envoi aux membres et la publication dans le journal "Le Citoyen", certains changements à l'horaire soient apportés à notre programmation. Une grille horaire à jour vous sera remise à l'inscription.

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 sur place.*
- ✓ 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. *Une inscription sera requise.*

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 2021 au 31 juillet 2022 (**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>Encaustique à froid</u> Professeur : Carmen Branconnier Horaire : lundi, 13 h à 15 h (3 x 2h00 = 6h00) Dates : 25 octobre – 1^{er}, 8 novembre Coût : 70\$ Local : Maison Jeannine Durocher Matériel : le montant est inclus dans le coût Nombre limite de participants : 8 à 10 personnes</p>	<p>Description Encaustique à froid est une œuvre constituée de pigments, cire, taltine à la spatule sur une surface dure.</p>
<p><u>Fabrication de pain 1</u> Professeur : Johanne Arseneault Horaire : 8h45 à 16h00 (1 x 7h15) Dates : 3 novembre Coût : 65\$ Local : cuisine du centre Joachim Tremblay Matériel : <i>un tablier, une balance à aliments en grammes, deux bols à mélanger, un petit contenant (4 t. environ), une cuillère pour mélanger et deux moules à pain.</i> Nombre limite de participants : 9</p>	<p>Description Les membres apprendront à faire leur pain eux-mêmes et ce, du début à la fin. Chaque étudiant(e) se choisit deux sortes de pain parmi celles-ci : pain blanc sans sucre, pain multigrains, pain brun, pain aux raisins, pain aux noix et pain aux tomates.</p> <p>Chaque personne apporte son lunch car ce sera un diner sur place.</p>
<p><u>Fabrication de pain 2</u> Professeur : Johanne Arseneault Horaire : 8h45 à 16h00 (1 x 7h15) Dates : 17 novembre Coût : 65\$ Local : cuisine du centre Joachim Tremblay Matériel : <i>un tablier, une balance à aliments en grammes, deux bols à mélanger, un petit contenant (4 t. environ), une cuillère pour mélanger et deux moules à pain.</i> Nombre limite de participants : 9</p>	<p>Description Les membres apprendront à faire leur pain eux-mêmes et ce, du début à la fin. Chaque étudiant(e) se choisit deux sortes de pain parmi celles-ci : pain blanc sans sucre, pain multigrains, pain brun, pain aux raisins, pain aux noix et pain aux tomates.</p> <p>Chaque personne apporte son lunch car ce sera un diner sur place.</p>
<p><u>Solfège débutant</u> Professeur : Denise Girard Horaire : lundi, 13h45 à 15h15 (4 x 1h30 = 6 heures) Dates : 18, 25 octobre – 1^{er}, 8 novembre Coût : 55\$ Local : salle de la Troupe à cœur ouvert Matériel : montant inclus dans le coût Nombre limite de participants : 10 à 15</p>	<p>Description Pendant ce cours, les participants apprendront à lire les notes de musique, à mesurer le temps et développeront une culture auditive (dictée rythmique et mélodique). Les participants pourront poursuivre avec le groupe intermédiaire pour la suite de la session.</p>
<p><u>Solfège intermédiaire</u> Professeur : Denise Girard Horaire : lundi, 13h45 à 15h15 (5 x 1h30 = 7h30) Dates : 15, 22, 29 novembre – 6, 13 décembre Coût : 65\$ Local : salle de la Troupe à cœur ouvert Matériel : montant inclus dans le coût Nombre limite de participants : 10 à 15</p>	<p>Description Ce cours s'adresse aux personnes qui ont des notions de solfège. Les participants de l'atelier, qui précède le cours, sont invités à s'y ajouter. Pendant ce cours, les participants apprendront à lire les notes de musique, à mesurer le temps et développeront une culture auditive (dictée rythmique et mélodique).</p>

COURS

Note : pour les cours d'exercices et de yoga les mesures sanitaires spécifiques à ces activités sont les suivantes :

- **Port du masque obligatoire à l'arrivée et hors de la zone d'entraînement**
- **Lavage des mains à l'arrivée**
- **Désinfection du matériel utilisé à la fin du cours, s'il y a lieu**

<p><u>Advanced english conversation</u> Professeur : Sharon Hogan Horaire : Jeudi, 9h15 à 11h45 (8 x 2h30 = 20 heures) Dates : 21, 28 octobre - 4, 11, 18, 25 novembre - 2, 9 décembre. Coût : 120\$ Local : salle des Chevaliers de Colomb (en bas) Matériel recommandé : Oxford Picture Dictionary Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Cours d'anglais pour les élèves qui ont suivi déjà au moins un cours (ou l'équivalent) et qui désirent continuer à pratiquer et à améliorer leur conversation pour des situations sociales et/ou de voyage. Ce cours sera une continuité pour ceux qui ont déjà fait « English Beginners » (niveau 1 ou 2) ou une bonne consolidation pour ceux qui ont déjà une base. Il sera interactif – avec des mises en scène, jeux de rôle et mini-présentations, seul ou en dyade – simulant autant que possible des situations qu'on vivra en voyage (au restaurant, à l'aéroport, à l'hôtel, en excursion, etc.). On essaiera aussi de répondre aux demandes particulières d'étudiants.</p>
<p><u>Ballon tonic</u> Professeur : Marie-Pier Cossette Horaire : mercredi, 14h00 à 15h00 (9 x 1h00 = 9 heures) Dates : 20, 27 octobre – 3, 10, 17, 24 novembre – 1^{er}, 8, 15 décembre Coût : 95\$ Local : Gym Oxygène Matériel : une bouteille d'eau et une serviette Nombre limite de participants : 12</p>	<p>Description</p>  <p>C'est un cours pour se familiariser avec l'utilisation du ballon suisse lors de l'entraînement. Le ballon est un outil intéressant pour les exercices de gainage (abdo/lombaires) et aussi pour le cardio, la musculation et les étirements.</p>
<p><u>En forme chez soi</u> Professeur : Marie-Philippe Vachon Horaire : jeudi, 9h30 à 10h30 (10 x 1h00 = 10 heures) Dates : 21, 28 octobre – 4, 11, 18, 25 novembre – 2, 9, 16 décembre Coût : 95\$ Local : Gym Oxygène Plus (229, 2^e rue est La Sarre) Matériel recommandé : serviette, bouteille d'eau, habillement sport confortable, veste chaude et bonne humeur Nombre limite de participants : 12</p>	<p>Description Vous aimez déjà vous entraîner chez vous, mais vous êtes à la recherche de nouveaux exercices ou d'un petit défi? Ce cours est pour vous! Vous y découvrirez des nouveautés faciles à reproduire chez soi et une belle façon de s'entraîner.</p>
<p><u>Équilibre et prévention des chutes</u> Professeur : Marie-Pier Cossette Horaire : mardi, 14h00 à 15h00 (9 x 1h00 = 9 heures) Dates : 19, 26 octobre – 2, 9, 16, 23, 30 novembre – 7, 14 décembre Coût : 95\$ Local : Gym Oxygène Plus (229, 2^e rue est La Sarre) Matériel recommandé : serviette, bouteille d'eau, habillement sport confortable, veste chaude. Nombre limite de participants : 12</p>	<p>Description Puisque les chutes peuvent causer des blessures et des fractures, ce cours aidera le participant à renforcer les muscles des membres inférieurs avec des exercices fonctionnels (comme se relever du sol) et amusants (parcours, yoga, danse).</p>

<p><u>Espagnol avancé (conversation)</u> Professeur : Séléne Borbon Carrasco Guadalupe Horaire : mercredi, 9h00 à 11h30 (8 x 2h30 = 20 heures) Dates : 20, 27 octobre – 3, 10, 17, 24 novembre – 1^{er}, 8 décembre Coût : 120\$ Local : salle des Chevaliers de Colomb (en bas) Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Un minimum de 50% de compréhension en espagnol est nécessaire pour pouvoir converser, exprimer des idées, des goûts, etc. Différents sujets de conversation seront également proposés en fonction des besoins de toutes les personnes du groupe.</p>
<p><u>Méditation</u> Professeur : Johanne Gagné Horaire : vendredi, 10h00 à 11h30 (9 x 1h30 = 13h30) Dates : 22, 29 octobre – 5, 12, 19, 26 novembre – 3, 10, 17 décembre Coût : 120\$ Local : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice) Matériel : Un tapis de yoga et une grande serviette ou une couverture, un coussin et une bouteille d'eau. Aussi, papier crayon pour les intéressées à prendre quelques notes. Nombre limite de participants 10</p>	<p>Description La méditation est un outil puissant pour venir à bout des pensées et des émotions négatives. Elle permet de recentrer son esprit sur les idées positives et ainsi atteindre la sérénité tout en ayant des effets bénéfiques sur sa santé globale. La méditation est à la fois un ensemble de techniques et un art de vivre qui peuvent conduire chaque individu à une plus grande paix intérieure, une plus grande sagesse et une plus grande joie. Ce cours a été monté de telle sorte que la méditation devienne une réalité dans votre quotidien. Lors des rencontres différentes techniques de méditation seront proposées aux participants afin que chacun puisse découvrir une forme de méditation qui lui convient. Différents thèmes sont également abordés tels que l'anxiété, la gestion de la douleur et des émotions et l'insomnie. L'échange entre les participants viendra enrichir chacune des séances de méditation.</p>
<p><u>Photo Filtre</u> Professeur : Réal Roy Horaire : mardi, 8h45 à 11h45 (7 x 3h00 = 21 heures) Dates : 26 octobre – 2, 9, 16, 23, 30 novembre – 7 décembre Coût : 200\$ Local : salle de la Troupe à cœur ouvert Matériel : Une version PDF des modules de présentation sera remise à l'étudiant au début du cours comme documents de référence. Nombre limite de participants : 12</p> <p>Note : <i>l'utilisation de son ordinateur portable personnel est recommandée. Il doit être à jour et fonctionnel.</i></p>	<p>Description Photo Filtre est un gratuiciel de retouche d'image très puissant. Outre les traitements classiques de l'image (recadrage, contraste, gamma et saturation des couleurs), il dispose d'une centaine de filtres pour améliorer et transformer des photos numériques.</p> <p>Le cours traitera des sujets suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Structure de Photo Filtre 2. Recadrage d'une photo 3. Redimensionnement d'une photo 4. Correction des yeux rouges 5. Utilisation du tampon 6. Utilisation de la gomme à effacer 7. Enlèvement d'une partie endommagée d'une photo 8. Extraction d'un personnage d'une photo de groupe 9. Pivot d'une photo 10. Détourage et incrustation d'une image à l'aide du lasso 11. Détourage et incrustation d'une image à l'aide du polygone 12. Ajout de texte à une photo 13. Changement de la couleur des yeux 14. Utilisation du Photo Masque 15. Ajout d'un personnage en médaillon dans une photo 16. Augmentation de la pureté des couleurs 17. Création une planche de contact 18. Correction d'une photo avec la fonction Gamma 19. Correction d'une photo par la fonction Saturation 20. Utilisation de l'explorateur d'images à son potentiel

<p><u>Sculpture sur bois</u> Professeur : François Bordeleau Horaire : mardi, 18h30 à 21h30 (7 x 3h00 = 21 heures) Dates : 19, 26 octobre – 2, 9, 16, 23, 30 novembre Coût : 150\$ Local : Bibliothèque de Macamic (sous-sol) Matériel requis : tables hautes et solides pour travailler debout. Tables lourdes avec possibilité de fixer les tableaux avec des serres à bois (que le prof fournira). Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Utilisation sécuritaire des gouges. Réalisation d'un tableau sculpté à partir d'une image simple. Finition de l'œuvre réalisée avec protection à la cire. Bases de l'aiguillage. Note : - Pas besoin d'acheter des gouges, le professeur les fournira durant les cours. - Il apportera des tableaux de bois en tilleul pour sculpter. Le professeur en apportera de grandeurs et de prix différents (au frais du participant).</p>
<p><u>Yoga débutant</u> Professeur : Johanne Gagné Horaire : jeudi, 14h45 à 15h45 (9 x 1h15 = 11h15) Dates : 21, 28 octobre – 4, 11, 18, 25 novembre – 2, 9, 16 décembre Coût : 100\$ Local : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice) Matériel requis : tapis de Yoga, une bouteille d'eau et une couverture Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Le yoga doux s'adresse à tous. Durant le cours, nous explorerons différentes postures de base du Hatha yoga tout en laissant la place à la relaxation et à la détente. Les postures seront adaptées selon l'expérience des participants. Parmi les effets bénéfiques qu'apporte le yoga, on peut citer : la guérison du corps physique et une augmentation de l'énergie vitale, un équilibre émotionnel, un apaisement du mental, une meilleure concentration, l'aspiration, la sagesse et la réalisation de soi sur le plan spirituel.</p>
<p><u>Yoga sur chaise</u> Professeur : Johanne Gagné Horaire : jeudi, 13h30 à 14h30 (9 x 1h00 = 9h00) Dates : 21, 28 octobre – 4, 11, 18, 25 novembre – 2, 9, 16 décembre Coût : 85\$ Local : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice) Matériel requis : Un tapis de yoga, une grande serviette ou une couverture et une bouteille d'eau. Papier et crayon pour prendre des notes. Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Tel que son nom l'indique, ce yoga se pratique sur chaise. Il s'adresse à toutes personnes qui cherchent un moyen d'être mieux dans son corps, dans son esprit, de même qu'à ceux qui cherchent à renouer avec soi. Il permet un développement complet de l'individu. Il améliore les capacités respiratoire, l'équilibre, la musculation etc. Il s'adresse aux personnes qui hésitent à pratiquer le yoga traditionnel sur tapis, aux personnes à mobilité réduite etc. Il est complété par des techniques de respiration, des visualisations et de relaxation. Ces séances nous invitent à renouer avec nos richesses intérieures.</p>
<p><u>Zumba GOLD débutant (intensité faible à modérée)</u> Professeur : Isabelle Larouche Horaire : Mardi, 10h45 à 11h45 (10 x 1h00 = 10hres) Dates : 19, 26 octobre – 2, 9, 16, 23, 30 novembre – 7, 14 décembre Coût : 85\$ Local : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice) Matériel requis : Espadrilles d'intérieur, bouteille d'eau et serviette Nombre limite de participants : 14</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.</p>

<p><u>Zumba GOLD avancé (intensité modérée à élevée)</u> Professeur : Isabelle Larouche Horaire : Mardi, 12h05 à 13h05 (10 x 1h00 = 10hres) Dates : 19, 26 octobre – 2, 9, 16, 23, 30 novembre – 7, 14 décembre Coût : 85\$ Local : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice) Matériel requis : Espadrilles d'intérieur, bouteille d'eau et serviette Nombre limite de participants : 12</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. Ce cours s'adresse à toute personne qui a déjà suivi un cours de zumba, car le rythme est plus soutenu.</p>
--	--

CONFÉRENCES

À noter : *Compte tenu du nombre de personnes limité permis, les inscriptions seront nécessaires pour assister aux conférences*

<p><u>Équilibre au quotidien</u> Conférencière : Louise Tardif Horaire : à compter de 13h00 à 14h30 ET de 15h00 à 16h30 Date : vendredi, 22 octobre Coût : Gratuit pour les membres, 5\$ pour les non-membres Local : Salle des Chevaliers de Colomb (salle du haut)</p>	<p>Description de la conférence Le participant apprendra à améliorer son quotidien par des exercices d'équilibre et de posture. Il développera quelques trucs pour se faciliter la tâche. <i>Note : S'habiller confortablement.</i></p>
<p><u>La colonisation de l'Abitibi-Témiscamingue</u> Conférencier : Sébastien Tessier Horaire : , à compter de 13h30 Date : vendredi, 19 novembre Coût : Gratuit pour les membres, 5\$ pour les non-membres Local : Théâtre Liliane Perreault</p>	<p>Description de la conférence Nous serons transportés à travers l'histoire au tout début de notre région. Nous verrons le développement, selon les grands axes de développement et les phénomènes géologiques qui ont façonné l'Abitibi-Témiscamingue.</p>