


Programmation Session Automne 2023 : Inscriptions le 19 septembre à la Salle les Insolents du Centre Culturel de 10 à 17h
(Une version papier est disponible à la bibliothèque municipale de Val-D'Or)

Cours	Professeur	Lieu	Quand	Coût	Description
ACTIVITÉS PHYSIQUES					
1a - Mise en forme (Max 25 personnes)	Nancy Cloutier	Cyclotonus Salle Zen	Les Lundis à compter du 2 octobre De 9h00 à 9h50 10 cours	50\$	Ce cours vise à améliorer votre capacité pulmonaire, votre endurance, votre force et votre santé cardiaque grâce à divers mouvements et ce, au rythme et au son de la musique. Vous pourrez expérimenter et apprendre différents exercices de musculation, d'endurance et de cardio ayant pour but une mise en forme complète en utilisant toutes les parties de votre corps.
1b - Mise en forme (Max 25 personnes)	Nancy Cloutier	Cyclotonus Salle Zen	Les Mercredis à compter du 4 octobre De 10h00 à 10h50 10 cours	50\$	
2- Stretching (Max 20 personnes)	Lyne Nepton	Cyclotonus Salle Tonus	Les Jeudis à compter du 5 octobre De 10h00 à 10h50 10 cours	50\$	Le stretching consiste à étirer les muscles du corps, après les avoir contractés pendant quelques secondes, afin d'améliorer leur élasticité, de combattre les douleurs, de gagner en souplesse et d'harmoniser le corps. Vous apprendrez donc, de semaine en semaine, différentes techniques d'étirements, de la tête aux pieds, pour ainsi améliorer l'amplitude et votre souplesse articulaires.
3a - Yoga balles (Max 15 personnes)	Claudie G Gendron	Samudra Yoga Édifice Pierre Parent 1180 de L'escale Stationnement arrière	Les Lundis à compter du 2 octobre De 13h15 à 14h45 8 cours	60\$	Techniques d'automassage ou d'apprentissage avec différentes grosseurs de balles permettant de relâcher les tensions musculaires, de réhydrater les fascias, d'augmenter la mobilité et la flexibilité de vos articulations, de libérer votre souffle, d'améliorer votre équilibre et votre posture. Du bien-être garanti.
3b - Yoga balles (Max 15 personnes)	Claudie G Gendron		Les Mercredis à compter du 4 octobre De 15h30 à 17h00 9 cours	67,50\$	
4 - Yoga sur chaise (Max 10 personnes)	Véronique Saucier	Au Petit Studio 1142 4e Rue	Les Vendredis à compter du 6 octobre De 10h45 à 12h15 10 cours	75\$	Un moment de détente physique et psychologique qui combine la méditation, des techniques de respiration, des postures de yoga assises sur une chaise et des postures debout pour développer l'équilibre, la souplesse et le renforcement des muscles tout en douceur et dans le respect du corps. Le yoga sur chaise se donne au Petit Studio, un environnement paisible et facile d'accès au rez-de-chaussée.

5a- Yoga détente (Max 10 personnes)	Véronique Saucier	Au Petit Studio 1142 4e Rue	Les Mardis à compter du 3 octobre De 9h15 à 10h45 10 cours	75\$	Yoga détente : Un moment précieux pour soi qui combine la méditation, des techniques de respiration, des postures de yoga pour développer l'équilibre, la souplesse et le renforcement des muscles dans le respect du corps. Le yoga détente est inspiré du Hatha Yoga qui vise à équilibrer le corps, l'énergie, les émotions. Ce cours se donne au Petit Studio, un environnement paisible et facile d'accès au rez-de-chaussée.
5b- Yoga détente (Max 10 personnes)	Véronique Saucier		Les Vendredis à compter du 6 octobre De 9h00 à 10h30 10 cours	75\$	
6a– Danse en ligne Niveau débutant	Diane Blanchet	Salle Âge d'Or Ste-Lucie 165 rue Parent	Les Mardis à compter du 3 octobre De 9h15 à 10h15 10 cours	50\$	Danse en groupe pratiquée individuellement soit côte à côte ou l'un derrière l'autre. Améliorez votre condition physique, votre mémoire et votre concentration tout en vous divertissant.
6b – Danse en ligne Niveau débutant avec expérience	Diane Blanchet		Les Mardis à compter du 3 octobre De 10h30 à 11h30 10 cours	50\$	
7- Auto-défense (Max 12 personnes femmes seulement)	Lise Picard	Maison des jeunes Energitek 351 avenue Centrale (Porte du côté sur la rue Napoléon)	Les Mardis à compter du 3 octobre De 13h00 à 14h00 10 cours	50\$	Prendre soin de soi et de sa sécurité. Prévention: Vous apprendrez à reconnaître, éviter et éliminer les dangers potentiels. Contrôle: Vous apprendrez à éviter la panique, à gagner en confiance, à utiliser votre bon jugement et votre imagination lorsque la situation se présentera. Action/réaction: vous apprendrez des méthodes simples d'auto-défense qui ne demandent pas beaucoup d'entraînement ou de force physique et qui s'avéreront très efficaces.
COURS DE LANGUE					
8a – Anglais débutant (Max 15 personnes)	Jocelyne Gervais	UQAT Local 4226	Les Lundis à compter du 2 octobre De 13h00 à 15h00 10 cours	100\$	La professeure expérimentée établit un climat de confiance et tient compte du niveau de connaissance de chacun. On y apprend du vocabulaire et des phrases simples. On voit qu'il existe 12 temps de verbe mais on approfondit le présent et le présent continu. La conversation est encouragée et toujours sur des sujets d'intérêt pour les élèves. Ceux-ci sont placés en équipe et progressent ensemble à l'intérieur du groupe.

8b- Anglais intermédiaire (Max 15 personnes)	Jocelyne Gervais	UQAT Local 4226	Les Lundis à compter du 2 octobre De 16h15 à 18h15 10 cours	100\$	Les étudiants améliorent leurs connaissances de base et apprennent à faire des phrases et des conversations simples et utiles. Le vocabulaire utilisé est plus précis et spécialisé selon les besoins des étudiants (pour leur travail ou leurs occupations). Ils apprennent deux nouveaux temps de verbe et voient aussi les verbes irréguliers.
8c - Anglais conversation avancée (Max 15 personnes)	Jocelyne Gervais	UQAT Local 4224	Les Jeudis à compter du 5 octobre De 16h15 à 18h15 10 cours	100\$	Les étudiants peuvent désormais faire des structures de phrases complètes. Ils apprendront tous les temps de verbe et feront des conversations sur des thèmes qui les intéressent. L'écriture et la lecture seront approfondies ainsi que la prononciation.
9a - Espagnol débutant (Max 15 personnes)	Jocelyne Gervais	UQAT Local 3203	Les Mardis à compter du 3 octobre De 13h00 à 15h00 10 cours	100\$	Dans une ambiance de confiance et de respect, la professeure vérifie et tient compte du niveau de connaissance de chaque étudiant. Ce premier cours d'espagnol permet à l'étudiant(e) d'apprendre le vocabulaire de base ainsi que les principaux verbes au présent de l'indicatif. Ils apprennent différentes formules utiles pour la vie courante et sont encouragés à pratiquer leur prononciation avec différentes applications existantes. Le travail d'équipe leur permet de partager leurs apprentissages personnels.
9b - Espagnol intermédiaire (Max 15 personnes)	Jocelyne Gervais	UQAT Local 4226	Les Mercredis à compter du 4 octobre De 16h15 à 18h15 10 cours	100\$	Le vocabulaire s'enrichit et la prononciation ainsi que les accents toniques sont apprivoisés. Les étudiants apprennent un nouveau temps de verbe et améliorent leur conversation tout en demeurant simple et accessible. Ils choisissent les sujets et les contextes qu'ils préfèrent afin de les motiver à approfondir leurs connaissances.
10- Espagnol grammatical avancé	Tula Diaz	UQAT Local 4227	Les Mardis à compter du 3 octobre De 16h15 à 18h15 10 cours	100\$	L'élève doit maîtriser l'espagnol dont les verbes réguliers et irréguliers. A partir d'exemples concrets, enrichir ses connaissances de la langue.

COURS D'INTÉRÊTS DIVERS					
11a - L'art de la photo avec son cellulaire (Max 8 personnes)	Paul Brindamour	Conservatoire de musique Salle au sous-sol	Les Lundis à compter du 23 octobre De 10h00 à 11h30 8 cours	60\$	Donné par un photographe professionnel et très expérimenté, ce cours vise à optimiser l'utilisation des différentes fonctions disponibles pour de meilleures photos avec votre téléphone cellulaire et le classement de celles-ci. Vous y apprendrez l'ajustement de vos images, les règles du cadrage et le montage rapide d'une vidéo.
11b - L'art de la photo avec son cellulaire (Max 8 personnes)	Paul Brindamour		Les Lundis à compter du 23 octobre De 13 h30 à 15h00 8 cours	60\$	
12a- Tricot Niveau débutant (Max 8 personnes)	Violette Gagnon	Bibliothèque Salle #2 au 2 ^e étage	Les Lundis à compter du 2 octobre De 13h00 à 15h00 8 cours (Prévoir des coûts pour le matériel)	80\$	Projet : tricoter une paire de bas pour enfants. Apprendre à monter des mailles avec un montage élastique, tricoter des mailles endroits et envers. Faire des côtes. Vous aurez besoin de 4 aiguilles pointues des deux bouts de taille 3,25 mm. Apportez aussi une balle de laine pour bas.
12b- Crochet Niveau débutant (Max 8 personnes)	Violette Gagnon		Les Mardis à compter du 3 octobre De 13h00 à 15h00 8 cours (Prévoir des coûts pour le matériel)	80\$	Projet : Crocheter des lingettes et des sous-verres. Apprendre à monter des mailles avec un montage élastique, faire des mailles serrées, coulées, en l'air, demi-bridés, bridés. Faire des échantillons de chaque technique. Vous aurez besoin d'un crochet #4 et d'une balle de fil de coton.
13- Philosophie La condition humaine (Max 12 personnes)	Raymond Dionne	Conservatoire de musique Salle au sous-sol	Les Jeudis de 13h30 à 15h30 5 cours : 5 oct., 19 oct., 2 nov., 16 nov. et 30 nov.	50\$	Présentation des différentes conceptions philosophiques de l'être humain et explication des concepts clés en lien avec des thèmes tels que: notre rapport à la nature, mondialisation et surconsommation, identité et orientation sexuelle, individualisme et vie sociale, liberté et soumission... Auteurs abordés: Descartes, Rousseau, Marx, Nietzsche, Freud, Sartre, Anna Arendt et Hans Jonas. Nous verrons comment ces philosophes ont fait évoluer les idées concernant l'être humain et ont contribué à enrichir notre réflexion sur les grandes questions qui touchent la condition humaine.

<p>14- Ateliers de Peinture à l'huile (Max 7 personnes)</p>	<p>Liliane Savard</p>	<p>Centre culturel (Porte du côté stationnements)</p>	<p>Les Mercredis à compter du 4 octobre De 9h00 à 11h30 8 cours (Prévoir des coûts pour le matériel)</p>	<p>100\$</p>	<p>Chaque participant pourra y aller avec son projet personnel. En cours de production, la responsable de l'atelier circulera pour dispenser des trucs et des conseils. Il y aura aussi une production d'une toile « dirigée » c'est-à-dire que la responsable peint et les participants reproduisent la même chose en même temps. Prévoir l'achat de matériel (environ 100\$). À cet effet, la responsable communiquera avec vous.</p>
<p>15- Art de jongler Niveau débutant (Max 8 personnes)</p>	<p>Bernard Muteau</p>	<p>Maison des jeunes Energitek, 351 avenue Centrale (Porte du côté sur la rue Napoléon)</p>	<p>Les Jeudis à compter du 5 octobre De 10h00 à 11h00 10 cours</p>	<p>50\$</p>	<p>Êtes-vous prêt à vous lancer dans une aventure captivante et amusante qui stimulera votre esprit et éveillera vos sens ? Une expérience dynamique conçue spécialement pour les esprits curieux de tous âges. Que vous soyez totalement novice ou que vous ayez déjà un peu d'expérience en jonglerie, cet atelier vous offre la chance de maîtriser une nouvelle compétence passionnante tout en découvrant les innombrables avantages qu'elle offre.  Les bienfaits du Jonglage Le jonglage est bien plus qu'un simple spectacle visuel. Il favorise le développement de la motricité fine, de la coordination œil-main et de la concentration. Cette activité ludique stimule votre cerveau tout en améliorant vos compétences physiques. Le tout sans risque de blessure majeure. Venez faire tourner des balles pour des moments de rire, d'apprentissage et de dépassement de soi.</p>
<p>16- Art thérapie (Max 10 personnes)</p>	<p>Micheline Potvin</p>	<p>UQAT Local 1208</p>	<p>Les Vendredis à compter du 6 octobre De 13h00 à 16h00 10 cours</p>	<p>150\$</p>	<p>Se transformer par la présence à Soi et l'art. UN SEUL PRÉREQUIS : OUVERTURE, OUVERTURE, OUVERTURE. Pas nécessaire de savoir dessiner, d'être un ou une artiste. L'outil de la création d'œuvres permet d'entrer en contact avec notre Soi, notre Intérieur, appelé aussi notre âme, pour se connecter à Soi, se connaître mieux et plus. Les personnes SONT LIBRES d'approfondir ou non les thèmes suggérés. Chaque personne investit selon ses besoins. Encore une fois, L'HABILITÉ À DESSINER N'A AUCUNE IMPORTANCE.</p>
<p>17- Méditation (Max 10 personnes)</p>	<p>Véronique Saucier</p>	<p>Au Petit Studio 1142 4e Rue</p>	<p>Les Mardis à compter du 3 octobre De 11h00 à 12h00 10 cours</p>	<p>50\$</p>	<p>Ce cours vise à vous introduire à la pratique de la méditation. Vous apprendrez son histoire, ses bienfaits et ce qu'elle peut vous apporter. Également, on verra comment aménager un espace propice. En plus d'aborder les notions théoriques, nous ferons une période de méditation guidée suivie d'un moment de partage.</p>

<p>18- Introduction à l'hindouisme</p> <p>(Max 10 personnes)</p>	<p>Laurier Aubé</p>	<p>Conservatoire de musique Salle au sous-sol</p>	<p>Les Jeudis De 13h30 à 15h30 5 cours : 12 oct., 26 oct., 9 nov., 23 nov. et 7 déc.</p>	<p>50\$</p>	<p>Présentation des différentes étapes dans le développement des croyances et des pratiques propres aux traditions de l'Inde. Définition des concepts fondamentaux de l'hindouisme; Atman; Karma; Dharma; Samsara, Moksha. Exploration des différents courants et écoles. Se familiariser avec les déesses et dieux du panthéon hindou.</p>
<p>19- Jeu d'échecs Niveau débutant</p> <p>(Max 12 personnes)</p>	<p>Jason Labrecque</p>	<p>Centre culturel (Grand local)</p>	<p>Les Dimanches De 11h00 à 12h00 5 cours : 15 oct., 29 oct., 26 nov., 3 déc. et 17 déc.</p>	<p>25\$</p>	<p>Ce cours s'adresse aux personnes désirant apprendre les notions de base du jeu. Nous y verrons le déplacement des pièces, la notation d'une partie, les coups spéciaux comme la roque et la prise en passe, la valeur des pièces et les principes d'ouverture de base. Nous ferons un survol de base sur les jeux en ligne, aussi sur les règles de base d'un tournoi. Nous pourrions également discuter de l'histoire des échecs des années 1500 à aujourd'hui. Le formateur, Jason Labrecque, cumule 32 années d'expérience. Champion du Club du centre échiquéen de Val-d'Or en 2016 et 2019, il partage sa passion avec générosité.</p>

- Veuillez prendre note que nous ne sommes pas responsables des **blessures et des accidents** qui pourraient survenir aux cours.
- Ces cours seront offerts seulement si le **nombre** d'inscriptions est **suffisant**. Nous vous le confirmerons par courriel.
- Des frais de **photocopies** pourraient être requis pour certains cours.

CONFÉRENCES

1. Conférence du CISSSAT à confirmer.
2. **Voyager sans problème** par M. Martin Beauvais du Club Voyages Lavoie, le 2 novembre à 19h à la salle les insolents du Centre culturel.
3. Conférence du CISSSAT à confirmer.

Le comité du Réseau Libre Savoir de la Vallée de l'Or vous souhaite une bonne session!