

## Programmation Session hiver 2024

### Réseau libre savoir de la Vallée-de-l'Or

Cours	Professeur	Lieu	Quand	Coût	Description
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>					
<b>1a - Mise en forme</b> (Max 25 personnes)	Nancy Cloutier	Cyclotonus Salle Zen	<b>Les lundis</b> à compter du 5 février 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.
<b>1b - Mise en forme</b> (Max 25 personnes)	Nancy Cloutier	Cyclotonus Salle Zen	<b>Les mercredis</b> à compter du 7 février De 10h00 à 10h50 10 cours	50\$	
<b>2- Stretching et mobilité</b> (Max 20 personnes)	Lyne Nepton	Cyclotonus Salle Tonus	<b>Les jeudis</b> à compter du 8 février  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 votre souplesse et amplitude articulaires.
<b>3a - Yoga balles</b> (Max 15 personnes)	Claudie G Gendron	Samudra Yoga Édifce Pierre Parent 1180 de L'Escale Stationnement arrière	<b>Les lundis</b> à compter du 5 février De 13h15 à 14h45 <b>9 cours</b>	67.50\$	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.
<b>3b - Yoga balles</b> (Max 15 personnes)	Claudie G Gendron		<b>Les mercredis</b> à compter du 7 février De 15h15 à 16h45 <b>10 cours</b>	75\$	

<b>4a- Yoga sur chaise</b> (Max 10 personnes)	Véronique Saucier	Au Petit Studio 1142 4e Rue	<b>Les jeudis</b> à compter du 8 février De 14h30 à 16h00 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.
<b>4b- Yoga sur chaise</b> (Max 10 personnes)	Véronique Saucier	Au Petit Studio 1142 4e Rue	<b>Les vendredis</b> à compter du 9 février de 9h30 à 11h00 10 cours	75\$	

<b>5- Yoga détente</b> (Max 10 personnes)	Véronique Saucier	Au Petit Studio 1142 4e Rue	<b>Les mardis</b> à compter du 6 février  De 13h15 à 14h45  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.
<b>6- Méditation</b> (Max 10 personnes)	Véronique Saucier	Au Petit Studio 1142 4e Rue	<b>Les mardis</b> à compter du 6 février  De 15h00 à 16h00  10 cours	50\$	Ce cours vise à introduire la pratique de la méditation. Vous apprendrez son histoire, ses bienfaits et ce qu'elle peut vous apporter. Également, vous verrez comment aménager un espace propice. En plus d'aborder les notions théoriques, vous ferez une période de méditation guidée suivie d'un moment de partage.
<b>7- Yoga</b> (Max 18 personnes)	Daniel Blais	Conservatoire de musique 88 rue Allard	<b>Les jeudis</b> à compter du 8 février  De 10h30 à 11h45  8 cours	50\$	Le yoga est une pratique millénaire originaire de l'Inde qui <b> vise à apporter un équilibre entre le corps, le mental et le spirituel</b> . Il s'agit à la fois d'une philosophie et d'une discipline comportant diverses techniques pour parvenir à cet objectif.  Dans ce cours, vous allez apprendre à maîtriser des postures de yoga sans vous blesser (salutation au soleil, posture de l'arbre, etc.)

<b>8a- Munzfloor</b> (Max 12 personnes)	Marie-Josée Legendre	Samudra Yoga Édifice Pierre Parent 1180 de L'Escale Stationnement arrière	<b>Les lundis</b> à compter du 5 février De 10h00 à 11h30 10 cours	75\$	Grâce à ses bienfaits sur l'élasticité de notre corps, le tonus musculaire et ses effets thérapeutiques (maux de dos, raideurs et douleurs chroniques, stress et bien plus), le MUNZ FLOOR® est un excellent moyen pour changer votre vie et votre corps. <b>Allongé au sol</b> , vous effectuez des mouvements de rotations et contre-rotations, lents et contrôlés. Accessible à tous. Seules contre-indications : grossesse, fracture et chirurgie récente. Aussi simple qu'efficace, la méthode MUNZ FLOOR® peut améliorer votre santé, une spirale à la fois.
<b>8b- Munzfloor</b> (Max 12 personnes)		Karma Boréal 1200 3e avenue	<b>Les lundis</b> à Compter du 5 février De 13h00 à 14h30 10 cours		
<b>9a– Danse en ligne</b> <b>Niveau débutant</b>	Diane Blanchet	Salle Âge d'Or Ste-Lucie 165 rue Parent	<b>Les mardis</b> à compter du 6 février De 9h30 à 10h30 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.
<b>9b –Danse en ligne</b> <b>Niveau débutant avec expérience</b>	Diane Blanchet		<b>Les mardis</b> à compter du 6 février De 10h45 à 11h45 10 cours		
<b>10- Auto-défense</b> (Max 12 personnes <b>femmes</b> seulement)	Lise Picard	Maison des jeunes Energiteck 351 avenue Centrale (Porte du côté sur la rue Napoléon)	<b>Les mardis</b> à compter du 6 février 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					
<b>11a – Anglais Premiers pas #1</b>	Jocelyne Gervais	UQAT Local 4226	<b>Les lundis</b> à compter du 5 février  De 13h00 à 14h30  10 cours	75\$	Apprentissage de la grammaire et du vocabulaire de base à un rythme adapté aux besoins <b>des élèves qui débutent en anglais</b> . Encourager la participation à des conversations élémentaires et bâtir une confiance en soi dans des situations sociales. Résumer régulièrement les notions apprises au fil des cours.
<b>11b- Anglais Débutant #2</b>	Jocelyne Gervais	UQAT Local 4226	<b>Les lundis</b> à compter du 5 février De 15h00 à 16h30 10 cours	75\$	Continuation de l'apprentissage de l'anglais de base, à un rythme plus soutenu, en considérant toujours les compétences et les besoins des élèves. Un peu plus de conversations tout en améliorant la compréhension des verbes et la croissance continue des lexiques de base.
<b>11c - Anglais Intermédiaire #3</b>	Jocelyne Gervais	UQAT Local 4224	<b>Les mardis</b> à compter du 6 février De 13h00 à 14h30  10 cours	75\$	L'enseignement se fait majoritairement en anglais. Discussions thématiques avec l'approfondissement des lexiques et connaissances grammaticales appropriées. Les capacités linguistiques et les intérêts des élèves prennent toujours la première place et déterminent le rythme et la direction du cours.
<b>12a – Espagnol Premiers pas #1</b>	Jocelyne Gervais	UQAT Local 4227	<b>Les mercredis</b> à compter du 7 février De 13h00 à 14h30  10 cours	75\$	Développement de la grammaire et du vocabulaire de base à un rythme adapté aux besoins et intérêts <b>des élèves qui commencent leurs apprentissages</b> . Utiliser la révision régulière pour faciliter l'assimilation de l'information. Du travail se fait en paires et en équipes pour favoriser la pratique orale et le développement de la confiance en soi.
<b>12b – Espagnol Débutant #2</b>	Jocelyne Gervais	UQAT Local 4227	<b>Les mercredis</b> à compter du 7 février De 15h00 à 16h30 10 cours	75\$	Continuation de l'apprentissage de base de l'espagnol avec l'emphase portée sur le développement lexicologique et grammatical. Initiation à la conversation en paires et en équipes visant à développer la confiance en soi dans des situations sociales.
<b>12c- Espagnol Intermédiaire #3</b>	Jocelyne Gervais	UQAT Local 4224	<b>Les jeudis</b> à compter du 8 février De 13h00 à 14h30 10 cours	75\$	Le vocabulaire s'enrichit et la prononciation ainsi que les accents toniques sont apprivoisés. Familiarisation avec certains temps de verbe et pratique de la conversation simple et accessible. Les étudiants choisissent les sujets et contextes qu'ils préfèrent afin de les motiver à approfondir leurs connaissances.

<b>13- Espagnol Grammatical avancé</b>	Tula Diaz	UQAT Local 4227	<b>Les mardis</b> à compter du 6 février 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.
--	-----------	--------------------	--	-------	--

<b>COURS D'INTÉRÊTS DIVERS</b>					
<b>14a - L'art de la photo avec son cellulaire</b> (Max 8 personnes)	Paul Brindamour	Conservatoire de musique Salle au sous-sol  88 rue Allard	<b>Les lundis</b> à compter du 5 février De 10h00 à 11h30 <b>8 cours</b>	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.
<b>14b - L'art de la photo avec son cellulaire</b> (Max 8 personnes)	Paul Brindamour		<b>Les lundis</b> à compter du 5 février De 13 h30 à 15h00 <b>8 cours</b>		
<b>15- Crochet Niveau intermédiaire</b> (Max 8 personnes)	Violette Gagnon	Sport et loisirs Centre culturel Cuisinette  (Porte côté stationnement)	<b>Les mardis</b> à compter du 6 février De 13h00 à 15h00  <b>10 cours</b>  (Prévoir des coûts pour le matériel)	100\$	Projet proposé : chauffe-épaules style cozy  Matériel nécessaire : Laine douce de votre choix 400g. ou 500g. 1 crochet 2 points plus gros que la grosseur suggérée sur l'étiquette de la laine choisie 1 aiguille à laine et marqueurs de mailles
<b>16- Oiseaux 1</b>	Michel Gilbert	UQAT Local 4226 pour le 28 février Local 4227 pour les 13 et 27 mars	<b>Les mercredis</b> 28 fév., 13 mars 27 mars  De 13h00 à 15h00	30\$	3 cours théoriques sur les oiseaux du Québec : 99 espèces d'oiseaux à reconnaître en Abitibi Possibilité d'une sortie d'observation des oiseaux au printemps à East Sullivan.

<p><b>17- Le potager</b> (Max 12 personnes)</p>	<p>Céline Rivest Les Jardins St-Maurice</p>	<p>Maison des jeunes Energiteck 351 avenue Centrale (Porte du côté sur la rue Napoléon)</p>	<p><b>Les jeudis</b> à compter du 8 février De 9h30 à 12h00 <b>8 cours</b></p>	<p>100\$</p>	<p>Apprendre les semis jusqu'à la table et les différentes façons de conserver nos légumes et fruits tout l'hiver.</p> <p><b>Contenu du cours :</b> Première partie : De la semence à la récolte. Des récoltes plus abondantes avec moins d'efforts.</p> <p>Deuxième partie : Un potager sain et écologique. Préparer le sol pour favoriser la croissance. La lutte contre les maladies et insectes nuisibles. Trucs faciles et organisés. Les erreurs à ne pas faire au potager en été.</p> <p>Troisième partie : Les légumes et fruits, listes, conseils, recettes et conservation.</p> <p>Des frais de 10\$ sont à prévoir pour les photocopies, payables à la formatrice.</p>
<p><b>18- Ateliers : Peinture à l'huile</b> (Max 7 personnes)</p>	<p>Liliane Savard</p>	<p>Sport et loisirs Centre culturel Cuisinette (Porte du côté stationnement)</p>	<p><b>Les mercredis</b> à compter du 7 février De 9h00 à 11h30 <b>8 cours</b></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 la production d'une toile « dirigée » c'est-à-dire que la responsable peint et les participants reproduisent la même chose en même temps. <b>Prévoir l'achat de matériel</b> (environ 100\$). À cet effet, la responsable communiquera avec vous.</p>
<p><b>19- Atelier : Entretien et affûtage de scie à chaîne</b> (Max 8 personnes)</p>	<p>Marc Jolin</p>	<p>Les Jardins St-Maurice, 14 851, route 395 nord, Amos</p>	<p><b>Le mardi 5 mars</b> De 13h00 à 17h00 (4 heures)</p>	<p>20\$</p>	<p>Apprendre à faire l'entretien mécanique et l'affûtage d'une scie à chaîne.</p> <p><b>Contenu de cours :</b> Entretien mécanique de base Entretien du guide chaîne et de la chaîne Affûtage complet Règles de sécurité</p> <p>Des frais de 15\$, payables au formateur, sont à prévoir pour les coûts du matériel fourni.</p>

<p><b>20- Ateliers : Entretien du vélo</b></p> <p>(Max 8 personnes)</p>	<p>Bernard Mecteau</p>	<p>Vélo CycloPro</p> <p>1002 3<sup>e</sup> avenue Val-d'Or</p>	<p><b>Le lundi 8 avril</b></p> <p>De 10h00 à 11h30</p> <p>(3 ateliers de groupe Et deux autres en sous-groupes)</p>	<p>22.50\$</p>	<p>Ce que toutes celles et ceux qui font du vélo devraient savoir. Connaissances générales et entretien de base réalisé en ateliers sur son propre vélo (électrique ou traditionnel)</p> <p><b>3 ateliers sont prévus : le premier sera le 8 avril. Deux autres rencontres seront planifiées en sous-groupes : deux pour les gens ayant un vélo régulier et deux autres pour les gens ayant un vélo électrique et ce, selon les conditions climatiques printanières.</b></p>
---	------------------------	--	---	----------------	--

#### CONFÉRENCES

1. Conférence du CISSSAT : **Choisir de vivre en équilibre** par Fanny Gervais et Marc Pelletier,  
**Le jeudi 1<sup>er</sup> février à 13h30 à la salle les Insolents** au Centre Culturel.
2. Conférence sur **l'anthropologie** par Alex Bérubé-Robert : informations à venir.
3. Conférence sur **la nutrition** par Ysabelle Lamarche : informations à venir.

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