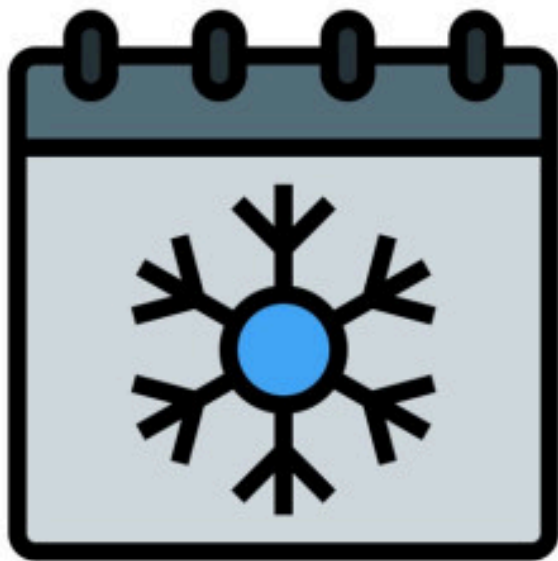


Programmation

Hiver
Printemps


2025



<https://academiedesretraites.ca/>

Académie des retraités de l'Outaouais

 331, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau, Qc J8Y 6T3

 819-776-5052

 direction@academiedesretraites.ca



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à vous,

Encore une fois, BRAVO à l'équipe dévouée de l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) qui réussit sa mission en offrant à ses membres retraités une abondance de cours et de conférences de qualité, d'activités rassembleuses et de Clubs d'intérêts variés.

En hiver et au printemps 2025, vous souhaitez :

- vous remettre en forme?
- apprendre une langue étrangère?
- suivre un cours ou une conférence sur un sujet qui vous passionne?

Consultez le calendrier Hiver / Printemps 2025 et inscrivez-vous en grand nombre!

Cette programmation riche et diversifiée a été organisée en pensant à vous.

J'aimerais aussi vous remercier, vous, nos fidèles membres qui, session après session, vous vous inscrivez et participez en grand nombre aux cours, conférences et activités.

Ensemble, nous contribuons à faire de l'ARO un milieu de vie dynamique, où chacun et chacune peut s'épanouir.

Lucie Savard,

Présidente du CA de l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO)

- **Renseignements généraux**
- **Dates d'inscription Hiver-Printemps 2025**
- **Membres**
 - Avantages d'être membre
 - Devenir membre
 - Accéder à votre compte - renouvellement
 - Politiques
- **Information et annonces**
 - Messages importants
 - Promotion
- **0000 - Activités spéciales**
- **2100 - Activités**
 - 2110 - Sorties et visites
 - 2120 - Repas
 - 2122 - Déjeuners
 - 2124 - Dîners
 - 2130 - Concerts et spectacles
 - 2135 - Soirée en chansons
- **2200 - Conférences**
- **2300 - Cours et ateliers**
 - 2310 - Arts, artisanats, photos et musique
 - 2320 - Ateliers
 - 2330 - Soins corporels
 - 2340 - Culture générale
 - 2350 - Informatique et technologie
 - 2360 - Langues et lettres
 - 2370 - Exercices physiques, yoga et méditation
- **2400 - Café Espagnol**
- **1900 - Les Clubs de l'Académie**
- **Le bénévolat à l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO)**
- **DON**
- **Pour nous joindre**
- **Nos lieux d'activités et de cours**
- **Nos partenaires**
- **Merci à nos commanditaires!**

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Conseil d'administration

Présidente	Lucie Savard
1ère vice-présidente	Gisèle Bisson
2e vice-présidente	Liette Nolet
Trésorier	Yves Arsenault
Secrétaire et représentante de l'UQO	Pierrette Mageau
Administrateur et représentant du CEGEP	Gilles Parent
Administratrice	Monique Belliard
Administratrice	Micheline Lalonde
Administratrice	Henriette Provost
Administrateur	Claude Tremblay
Administrateur	Gaston Vinet
Directrice générale	France Caouette

Administration

Directrice générale	France Caouette
Agente à la programmation	Christine Olivier
Technicienne comptable	Brigitte Bourgeois
Conseiller Viactive	Williams Faust Guede
Adjointe administrative	Johanne Normand
Technicien en informatique	Yannick Foula
Révision de textes	Colette Loiselle, Lucie Chevalier, Lucie Poulin
Aide à la programmation	Jean-Pierre Allard

À propos de nous

L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) est un organisme à but non lucratif (OBNL), créé en 1979 par l'Université du Québec à Hull, sous le nom de l'Académie de gérontologie de l'Outaouais.

Après plus de 45 ans, l'Académie compte près de 2 000 membres. Elle a pour mission:

- D'encourager le développement et l'épanouissement des retraités par une action éducative et le réinvestissement social des acquis et des expériences;
- D'offrir un programme diversifié: cours, conférences, ateliers, activités sociales et culturelles;
- De collaborer à des projets communautaires qui permettent aux retraités de partager leurs expériences et leurs connaissances en apportant leur soutien et leur participation à la vie collective.

L'Académie a pu se développer au cours des années grâce au travail de nombreux bénévoles qui ont assuré, de façon très dynamique, la gestion générale des opérations, en collaboration avec le personnel.

Heures d'ouverture

Les bureaux sont ouverts du lundi au vendredi,

- de **8 h à 12 h et de 13 h à 16 h** (Fermé entre 12 h et 13 h).

Congés

Veuillez noter qu'aucune activité de l'ARO n'aura lieu lorsque nos bureaux seront fermés, lors des congés suivants:

- 3 au 7 mars 2025 (Semaine de relâche)
- 18 et 21 avril 2025 (Congés de Pâques)
- 19 mai 2025 (Journée nationale des Patriotes/Fête de la Reine/Fête de Dollard)
- 24 juin 2025 (Fête nationale du Québec - Saint-Jean Baptiste)
- 1er juillet 2025 (Fête du Canada)

Êtes-vous une personne à faible revenu (moins de 24 000 \$ par année)?

L'ARO vous offre une carte de membre gratuite pour l'année académique 2024 et d'autres rabais! Chaque situation est jugée au cas par cas par la direction, en toute confidentialité. Apportez votre « **avis de cotisation** » émis par **Revenu Québec** comme pièce justificative et demandez à rencontrer Johanne Normand. Discretion absolue garantie.

DATES D'INSCRIPTION HIVER-PRINTEMPS 2025

Mardi, 10 décembre 2024:

- **Pour consultation seulement:** Mise en ligne du programme hiver-printemps 2025 sur le site intranet de l'ARO et également sur notre site web. Version papier disponible au bureau de l'ARO.

Vendredi, 13 décembre 2024:

- **Inscription en ligne et en personne**
 - **90%** des places disponibles dans chaque cours et conférence pourront être utilisées en ligne
 - **10%** des places disponibles dans chaque cours et conférence sont gardées pour les personnes qui se présentent à nos bureaux

Date limite de confirmation (DLC)

La date limite de confirmation (DLC) qui apparaît dans la programmation, est la date limite que l'ARO se donne pour annuler un cours/conférences/activités. Elle vous indique qu'à partir de cette date, le cours ou la conférence sera donné, car l'activité aura atteint le nombre minimum de personnes inscrites pour que le cours ou la conférence ait lieu.

Le nombre d'inscriptions minimum désiré est inscrit dans chacune des activités du programme.

Note : Si vous êtes intéressé par un cours ou conférence, inscrivez-vous avant la date limite de confirmation (DLC), afin que nous puissions atteindre le nombre minimum de personnes requis pour que l'activité ait lieu.

Annulation cours/conférences/activités :

- Le cours ou l'activité sera annulé si le nombre de participants n'atteint pas le minimum requis à la date limite de confirmation (DLC). Si vous étiez inscrit à cette activité, vous recevrez un courriel vous avisant de l'annulation.
- Une annulation peut arriver pour des raisons hors de notre contrôle. Si vous étiez inscrit à cette activité, vous recevrez un courriel vous avisant de l'annulation.

MEMBRES

AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

En étant membre, vous avez accès à tous les cours, conférences et activités en plus de certains avantages mentionnés ci-dessous.

- Participer gratuitement au programme Viactive, à différents Clubs: marche, tricot, ARO'mitié, etc... et à certaines conférences;
- Bénéficier de rabais allant **de 5 \$ à 25 \$** lors des différentes sorties, activités et conférences;
- Bénéficier de rabais, sur présentation de votre carte de membre, à la Librairie du Soleil;
- Profiter d'un **rabais de 10 %** sur les produits sélectionnés offerts chez DeSerres à prix courant.

DEVENIR MEMBRE

Modalités de l'adhésion

- Être âgé de 50 ans et plus (retraité ou non)
- L'adhésion est de 30 \$ plus taxes
- Veuillez prendre note que cette adhésion doit être renouvelée annuellement et que **cette cotisation n'est pas remboursable**
- Vous devez faire votre adhésion avant de vous inscrire aux différentes activités

NOUVEAU MEMBRE

Trois façons de faire votre adhésion

1. Par Internet sur notre site WEB

1. Rendez-vous au www.academiedesretraites.ca
2. Cliquez sur « Connexion »
3. Cliquez sur « Vous n'êtes pas inscrit? inscrivez-vous ici » en bas
4. Remplissez le formulaire du Titulaire principal
5. Lisez attentivement la décharge de responsabilité et puis cochez la case
6. Cliquez sur le bouton « Prochaine étape, le paiement »
7. Choisissez votre méthode de paiement (carte de crédit ou chèque)
8. Inscrivez le nom complet du titulaire de la carte de crédit
9. Inscrivez le numéro de carte, la date d'expiration ainsi que le petit code de sécurité. (Code à 3 chiffres derrière la carte)
10. Cliquez sur « Régler ma commande »
11. Une fois ceci complété, vous devriez voir le message suivant : "Votre commande a été traitée avec succès" et vous recevrez une confirmation par courriel

2. Par téléphone au 819-776-5052

3. À nos bureaux au 331, boulevard de la Cité-des-Jeunes (secteur Hull)

ACCÉDER À VOTRE COMPTE - RENOUELEMENT

Vous êtes déjà membre et vous souhaitez accéder à votre compte pour **renouveler votre carte** ou **consulter / modifier votre profil**? Voici la marche à suivre:

1. Rendez-vous au www.academiedesretraites.ca
2. Cliquez sur « Académie des retraités »

3. Cliquez sur l'icône de connexion située en haut, à la droite de votre écran
4. Entrez votre adresse courriel dans la première case ou votre numéro de membre dans la seconde case. Inscrivez ensuite votre mot de passe dans la case prévue à cet effet et cliquez sur « Se connecter »

Si vous ne vous souvenez plus de votre mot de passe, cliquez sur « Mot de passe oublié ». Le système vous enverra alors un nouveau mot de passe temporaire à votre courriel. Il est recommandé de changer votre mot de passe temporaire tout de suite après être entré dans votre dossier.

Renouvellement

1. Cliquez sur la fiche « Renouvellement » en bas, à la gauche de votre écran
2. Cliquez sur votre panier situé dans le haut de la page
3. Cliquez sur « Régler ma commande »
4. Choisissez votre méthode de paiement
5. Inscrivez le nom complet du titulaire de la carte de crédit
6. Inscrivez le numéro de carte, la date d'expiration ainsi que le petit code de sécurité (Code à 3 chiffres derrière la carte)
7. Cliquez sur « Soumettre le paiement »
8. Une fois ceci complété, vous devriez voir le message suivant : "Votre commande a été traitée avec succès" et vous recevrez une confirmation par courriel

Consulter ou modifier votre profil

1. Vous n'avez qu'à cliquer sur votre nom en haut à droite de votre écran
2. Ensuite, cliquer sur « Mon profil » dans le menu déroulant
3. À partir de votre profil, vous pouvez modifier vos données personnelles, vérifier les activités que vous avez choisies et voir si vous avez acquitté vos frais d'inscription

Pour obtenir de l'aide, veuillez composer le 819-776-5052 pendant les heures d'ouverture ou bien laissez-nous un court message sur la boîte vocale, et un membre du personnel communiquera avec vous.

POLITIQUES

Politiques d'inscription

Paiement accepté en personne: argent comptant, chèque, Visa, Mastercard, Interac.

- **Paiement en ligne :** Visa, Mastercard, chèque.
- **Veillez noter que si vous payez par chèque**, celui-ci doit être acheminé à nos bureaux dans un délai de sept (7) jours ouvrables, sinon nous serons dans l'obligation d'annuler votre inscription. Pour éviter la manipulation inutile de l'argent comptant, choisissez le paiement par carte de crédit.

Politiques de remboursement

La totalité des frais est remboursée si l'Académie des retraités doit annuler l'activité. Les personnes concernées sont alors avisées par courriel ou par téléphone (pour celles qui n'ont pas de courriel).

- **Aucun remboursement ni crédit** ne sera autorisé **avant le début du 2e cours** ou après la date limite d'inscription, s'il s'agit d'une activité sociale.
- **Aucun remboursement ni crédit** ne sera autorisé **10 jours ouvrables** avant toute activité sociale ou toute sortie.
- **Aucun remboursement ni crédit** ne sera autorisé s'il s'agit d'une conférence.

Frais d'administration

- **Des frais d'administration de 15 \$** seront retenus en cas d'une demande d'annulation d'inscription.
- **Des frais d'administration de 15 \$** seront retenus s'il faut émettre un nouveau chèque pour remplacer un chèque de remboursement qui a été perdu.
- **Des frais d'administration de 25 \$** seront retenus en cas d'une demande d'annulation d'inscription, s'il s'agit d'un petit voyage.

Promotion

- **Déduction de la promotion:** Si vous avez bénéficié d'une promotion, celle-ci sera déduite du montant qui vous sera remis, lors du remboursement.

MESSAGES IMPORTANTS

A) - MESSAGES IMPORTANTS

Tempête de neige

- En cas de conditions météorologiques difficiles: Si les écoles, (telles que la Commission scolaire des Draveurs et Commission scolaire des Portages de l'Outaouais) sont fermées, il y a de fortes chances que l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) ferme ses portes et annule ses activités. Pour vérifier, veuillez téléphoner au 819-776-5052, dès **7 h 30 la journée même, et un message vocal sur le répondeur** de l'ARO vous informera de la situation. Advenant une tempête de neige, nous vous proposerons de suivre votre cours ou conférence en ligne, pour ne pas avoir à les reporter.

L'absentéisme aux gratuités

- Ceci est pour vous sensibiliser au fait que plusieurs personnes s'inscrivent, mais ne se présentent pas aux activités. Nous comprenons que vous avez pu avoir d'autres obligations, mais nous vous demandons d'avoir l'amabilité de nous prévenir de votre absence afin que nous libérions votre place.

Consommation d'alcool et d'autres substances

- À moins d'avis contraire, la consommation d'alcool ou toutes autres substances lors de la tenue d'événements ou d'activités pratiquées dans des locaux prêtés ou loués par l'ARO, est formellement interdite.

Intolérance au parfum

- De nombreuses personnes sont extrêmement sensibles aux parfums et aux eaux de Cologne, etc. Veuillez donc éviter d'en porter ou optez pour les produits "sans fragrance", lorsque vous participez aux activités tant intérieures qu'extérieures de l'ARO. Merci de votre collaboration!

Tasses, bouteilles et contenants réutilisables

- L'ARO est au fait des enjeux environnementaux. C'est pour cette raison qu'elle encourage fortement ses membres à utiliser leurs propres tasses, bouteilles et contenants réutilisables lors de la tenue de ses activités. Nous pouvons tous faire une différence, un geste à la fois!

Avis : Après publication dans ce document, certaines informations peuvent être mises à jour sur l'intranet. En tout temps, en cas de différence entre la version papier et la version numérique, le contenu de l'intranet prévaut.

Mesures de prévention

La majorité des conférences sont offertes en mode hybride afin de mieux desservir les membres. Voici quelques bonnes habitudes à conserver pour participer à nos cours ou conférences à l'ARO:

- Se désinfecter les mains dès que vous arrivez à la Cabane en bois rond ou dans un centre communautaire.
- Porter le couvre-visage si vous en ressentez le besoin.
- Tousser ou éternuer dans votre coude.
- Éviter de vous présenter à un cours si vous êtes grippé(e).

Si vous avez des symptômes de rhume ou une grippe, veuillez svp ne pas vous présenter à votre cours ou à votre conférence. Il est très important de rester à la maison pour ainsi éviter la propagation de virus. Veuillez noter que nous ne ferons aucun remboursement pour le cours ou l'activité manqué. Merci de votre compréhension!

B) - FONCTIONNEMENT PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS

Cette programmation contient les activités de 2 saisons soit :

1. **Hiver** : du 6 janvier au 21 mars 2025
2. **Printemps** : du 31 mars au 9 juin 2025

Tout au long du programme, deux façons d'identifier la saison dans laquelle une activité a été programmée sont utilisées, soit :

- Pictogramme identifiant la saison



HIVER



PRINTEMPS

- Au bout du numéro identifiant une activité, vous verrez la lettre **H** pour l'hiver et **P** pour le printemps ou **HP** si une activité est programmée pour les deux saisons sans interruption, **exemple**:
 - 2310.08-H AQUARELLE - Les joies de l'aquarelle
 - 2310.08-P AQUARELLE - Les joies de l'aquarelle

A) - DIFFÉRENTES PROMOTIONS À L'ARO

- **Promotion « AMÈNE UN AMI »**

- En amenant un ami à s'inscrire comme NOUVEAU MEMBRE, vous obtiendrez 50 % de réduction sur le coût de votre carte. Et si deux de vos amis deviennent membres, votre carte sera gratuite pour un an.

-

- **12 \$ de réduction**

- À l'achat de 4 conférences payantes, une réduction de 3 \$ par conférence sera accordée.

- **Applicable seulement si les achats sont payés en une seule transaction.**

-

- **10 % de réduction**

- À l'achat de 3 cours payants et plus, une réduction de 10 % par cours sera accordée.

- **Applicable seulement si les achats sont payés en une seule transaction.**

-

- **Êtes-vous une personne à faible revenu (moins de 24 000 \$ par année)?**

L'ARO vous offre une carte de membre gratuite pour l'année académique 2024 et d'autres rabais! Chaque situation est jugée au cas par cas par la direction, en toute confidentialité. Apportez votre « avis de cotisation » émis par Revenu Québec comme pièce justificative et demandez à rencontrer Johanne Normand. Discretion absolue garantie.

- *Veillez noter que si vous avez bénéficié d'une promotion, lors du remboursement celle-ci sera déduite du montant qui vous sera remis.*

0000 - ACTIVITÉS SPÉCIALES

0000.00 - Lancement du livre "Les merveilleuses" de Julie Huard



Un vin d'honneur et des bouchées seront servis. La présentation du livre sera accompagnée de lectures d'extraits et d'une séance de dédicaces.

"Les merveilleuses" de Julie Huard

Nous venons toutes et tous du ventre d'une mère, cette chair première qui nous forge. C'est peut-être bien la seule chose que nous avons en commun sur cette planète ! La puissance du lien maternel est fascinante, bouleversante. Autant que la violence de la mort. Toute la vie, Julie a adoré sa mère. Toute la vie, Évains, son ami haïtien, a adoré la sienne. Comment traverser le mur opaque de la mort lorsqu'elle arrive ?

Julie Huard nous fait voyager de la maternité à la féminité, de l'existence à la mort, en passant par l'innocence de l'enfance et la plus grande peine d'amour à vie. *Les merveilleuses* : un hommage porté par un souffle lyrique et une profonde humanité, un pèlerinage sur la route de nos mères et de la flore des femmes qui composent le monde.

Jour et dates	Jeudi, 6 février 2025
Heure et lieu	17 h à 19 h, à la Cabane
Prix	Gratuit
Date limite de confirmation	DLC - 29 janvier 2025

0000.01 - JOURNÉE COCOONING POUR LA FEMME - Vendredi, 7 mars 2025



Min. (40) Suite au succès incontesté de la dernière édition 2019, l'ARO récidive et tiendra à nouveau une journée dédiée aux dames et remplie d'activités gratuites.

Profitez-en pour aller à la rencontre de nos nombreux commerçants spécialisés en soins en tous genres (coiffure, massage, maquillage, pédicure, manucure et plus encore...)!

Jour et dates	Vendredi, 7 mars 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 15 h 00, au Parc Moussette - Centre communautaire Val-Tétreau (361, boul. de Lucerne, secteur Hull)
Prix	Entrée gratuite Boîte à lunch (?? PRIX À VENIR) Vous devez nous appeler pour le paiement du repas
Date limite de confirmation	DLC - 24 février 2025

0000.02 - AUDITIONS SOIRÉE DES TALENTS (aspirants)



Nous vous invitons à venir dévoiler votre passion, montrer ce dont vous êtes capable: *Chanter/danser *Jouer un instrument de musique *Conter une histoire *Réciter un poème *Imiter *Faire de l'humour et plus encore. C'est à vous de nous surprendre.

Nous vous demandons de vous inscrire aux auditions avant la date de clôture des candidatures le 12 mars 2025 ***

Modalités de participation :

- ▶ Être membre de l'ARO
- ▶ S'inscrire auprès de l'ARO avant le 12 mars 2025
- ▶ Être prêt à présenter son talent lors de l'audition
- ▶ Présenter son talent d'une durée maximum de cinq minutes

Jour et dates	Vendredi, 21 mars 2025
Heure et lieu	Heure à venir (à la Cabane)
Prix	GRATUIT
Date limite de confirmation	DLC - 14 mars 2025

0000.03 - HONORONS LES FEMMES DU MONDE - Soyons les alchimistes de nos vies - Prenons notre envol



EN SOIRÉE Levée de fond pour le Centre Mechtilde

Min. (15) Invitation à participer à une conférence interactive "parlé-chanté"

Nous honorons les femmes en solidarité avec les hommes bien sûr.

Vous pourrez chanter avec Carole sur les thèmes abordés : Nous explorerons nos comportements de survie, puis nous chanterons la joie d'être, vibrant pleinement avec la vie.

L'objectif bienveillant de cette conférence : Une levée de fonds pour un regroupement de femme dans le besoin.

Conférencière: Carole Aveline, chanteuse professionnelle, conférencière, coach et formatrice à l'international, depuis plus de 45 ans.

Jour et date	Mercredi 26 mars 2025
Heure et lieu	19 h 00 à 20 h , à la Cabane
Prix	25 \$ (membre et non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 12 mars 2025

0000.04 - SOIRÉE DES TALENTS - 23 avril 2025



Min. (50) L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) organisera sa cinquième édition de la « Soirée des talents ». Venez découvrir les divers talents de nos membres lors d'une soirée festive à la salle Jean-Després de Gatineau! Nous vous invitons à partager cet événement autour de vous, car nous souhaitons présenter ce spectacle à guichet fermé !
Soyez des nôtres ! Et que le spectacle commence !

Jour et dates	Mercredi, 23 avril 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la salle Jean-Després - Maison du Citoyen, 25 rue Laurier, Gatineau, Qc (Secteur Hull)
Prix	15 \$ + tx (membre et non-membre) 7.50 \$ + tx (enfants de moins de 12 ans)
Date limite de confirmation	DLC - 16 avril 2025

0000.05 - JOURNÉE INTERCULTURELLE



Min. (50) Voici une activité socioculturelle gatinoise. Plusieurs entreprises de la région viendront vous rencontrer lors d'un après-midi. Différentes entreprises de mets de différentes cultures (Haïtien, africain, chinois, libanais, français, pâtisserie etc) viendront vous faire goûter leur spécialité. À notre première édition, nous avons reçu au delà de 250 participants, ceci pour promouvoir la diversité.
Frais : Entrée gratuite mais il faut prévoir de l'argent pour les dégustations alimentaires ou pour l'achat de différents produits (pains, viande, produits, etc).

Jour et dates	Date à venir
Heure et lieu	Endroit et heure à venir
Prix	GRATUIT (membre et non-membre) Prévoir de l'argent pour les dégustations alimentaires
Date limite de confirmation	DLC - A venir

0000.06 - SOUPER ET SOIRÉE "DISCO"



Min. (60) Venez prendre un bon repas en vous amusant, en dansant et en chantant. À ne pas manquer.

MENU

Plateau d'assortiment de boules de fromages
Terrine de saumon et crevettes à la crème citronnée
Poulet cordon-bleu aux deux fromages
Servi avec asperges et riz sauvage
Gâteau au fromage, Baileys et chocolat

Jour et dates	Samedi, 31 mai 2025
Heure et lieu	18 h à 22 h, Domaine des Trembles (250, boul. St-Raymond)
Prix	25 \$ + tx (membre) 35 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 17 mai 2025

0000.07 - EXPOSITION - Artis'ARO



Min. (50) Exposition artistique mettant en lumière les réalisations des élèves et formateurs de l'ARO 2024-2025.
Venez découvrir les œuvres artistiques réalisées par des membres de l'Académie des Retraités de l'Outaouais(ARO). Venez célébrer et soutenir leurs contributions artistiques en explorant leurs magnifiques œuvres.
Vous verrez qu'il y a beaucoup de talents à l'ARO!

Jour et dates	Mercredi, 11 juin et Jeudi, 12 juin 2025
Heure et lieu	Mercredi, 13 h à 20 h, et Jeudi, 11 h à 15 h, à la Cabane
Prix	GRATUIT (membre et non-membre)

2110.01-H - Randonnée nocturne en raquette et souper dans le Parc de la Gatineau

**Des frais de 25 \$ seront applicables lors d'une annulation**

Min. (5) Profitez pleinement de l'hiver! Aventure en raquettes guidée à la lumière des étoiles dans le Parc de la Gatineau jusqu'à une belle cabane en bois où un bon souper chaud sera préparé par votre guide sur le poêle à bois et servi dans la chaleur et la tranquillité de la cabane.

Le trajet lui-même est considéré comme facile, avec une longueur d'environ 6 km (aller-retour). Avec l'aide d'un guide formé et expérimenté, vous serez assisté tout au long de cette aventure amusante et recevrez de nombreux conseils. Nous fournissons toute la formation et l'équipement nécessaires pour atteindre le refuge et en revenir. L'aller-retour devrait prendre environ 3 heures, dont 1 heure pour se reposer et manger au refuge.

Ce qui est inclus:

- Tout l'équipement nécessaire : lampes frontales, bâtons de randonnée, raquettes ou crampons en fonction de l'état des sentiers ;
- Un bon repas chaud : une délicieuse soupe chaude locale avec un pain grillé aux fromages et un dessert;
- Une formation sur l'utilisation de l'équipement, la randonnée de nuit dans le parc de la Gatineau, et bien plus encore ;
- Votre guide pour toute la durée de l'excursion ;
- Le transport gratuit depuis la Cabane ;
- Frais d'accès au parc de la Gatineau ;
- Beaucoup de collations !

Selon l'état des sentiers, il est possible que ce voyage soit effectué avec l'aide de crampons au lieu de raquettes pour rendre votre aventure plus confortable et adaptée. **En cas de restrictions alimentaires, un autre repas peut être proposé.**

Les pourboires ne sont pas inclus mais appréciés.

Organisateur: Aventure Outaouais

Jour et dates	Mercredi, 5 février 2025
Heure et lieu	17 h à 22 h, Départ et retour à la Cabane
Prix	82 \$ + tx (membre et ANRF) 92 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 28 janvier 2025

2110.02-H - Sortie Traîneau à chiens

**Des frais de 25 \$ seront applicables lors d'une annulation**

Min. (5) Ce tour de traîneau à chiens ultime vous emmènera non seulement dans une aventure de traîneau à chiens dans la magnifique région de la Petite-Nation, mais aussi une visite des chutes de Plaisance. Tout cela avec les guides les plus expérimentés, du chocolat chaud pour vous réchauffer et votre transport à partir de la Cabane! C'est vraiment la meilleure façon de profiter d'une belle journée d'hiver!

Ce qui est inclus :

- Une heure complète de traîneau à chiens avec un guide professionnel. Les mushers feront tout le travail pour vous pendant toute la durée de l'excursion. Au total, vous passerez environ 2 heures sur le site de traîneau à chiens.
- Une visite guidée des chutes de Plaisance ;
- Le transport depuis et vers la Cabane en bois rond ;
- et bien plus encore, comme des collations à volonté dans le minibus et tout l'équipement nécessaire.

Le prix comprend le transport, le guide, toutes les activités et les collations. Les pourboires ne sont pas inclus mais sont appréciés en cas de bon service.

Cette visite peut être reportée en cas de mauvaises conditions météorologiques, telles que des pluies verglaçantes ou des températures inférieures à -25 degrés.

Organisateur: Aventure Outaouais

Jour et dates	Mercredi, 12 février 2025
Heure et lieu	8 h à 13 h, Départ et retour à la Cabane
Prix	225 \$ + tx (membre et ANRF) 235 \$ + tx (non-membre) Des frais de 25 \$ seront applicables lors d'une annulation
Date limite de confirmation	DLC - 4 février 2025

2110.03-H - Excursion d'une journée à Mont-Tremblant



Des frais de 25 \$ seront applicables lors d'une annulation

Min(5) Explorez l'une des destinations hivernales les plus populaires de toute la province du Québec avec cette incroyable excursion d'une journée à Mont-Tremblant.

Vous visiterez certaines des meilleures attractions de la région, y compris le Sentier des Cimes, les Villages de la Station Tremblant et le Mont-Tremblant. Commencez votre journée par une visite de l'incroyable Sentier des Cimes, une tour d'observation de 40 mètres qui offre des vues à couper le souffle. Ensuite, votre guide vous conduira au village de ski de Mont-Tremblant où vous disposerez de 4.5 à 5 heures de temps libre pour explorer le Mont Tremblant et profiter de ses nombreuses activités. Votre guide pourra vous donner des conseils et des recommandations.

Ce qui est inclus :

- Départ de la Cabane à 7 heures le matin en minibus;
- Commencez la journée par une visite guidée du Sentier des Cimes (billets inclus) qui vous permettra de monter une tour de plus de 40 mètres de haut et de profiter d'une vue à 360 degrés de la région (visite d'une durée de 2 heures);
- Transport vers le Village de Mont-Tremblant (arrivée à 12h30). Vous disposerez de 4,5 heures de temps libre pour profiter de Mont-Tremblant et de ses différentes activités. Nous allons vous recommander différentes activités à faire à Mont-Tremblant et nous allons avoir des raquettes à votre disposition;
- Départ de Mont-Tremblant à 17 heures en minibus et retour à la Cabane vers 19 heures;
- Collations gratuites incluses dans nos minibus.

Le prix comprend le transport, le guide, les billets pour le Sentier des Cimes et les collations dans notre minibus.

Les pourboires ne sont pas inclus mais appréciés.

Organisateur: Aventure Outaouais

Jour et dates	Dimanche, 9 mars 2025
Heure et lieu	7 h à 19 h, départ à partir de la Cabane
Prix	132 \$ (membre et ANRF) 142 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 26 février 2025

2110.04-H - Cabane à sucre au Domaine de l'Ange-Gardien



Venez prendre un bon repas de cabane à sucre en bonne compagnie et profitez-en pour danser!

MENU:

Soupe aux Pois, omelette, jambon à l'érable, saucisses porc et boeuf, oreilles de crisse, pommes de terres rôties, fèves au lard, crêpes, tarte au sucre, sirop d'érable, marinades, (pain et beurre et 1 tire d'érable sur neige)

Groupe de 60 personnes (faites-vite, inscrivez-vous rapidement pour avoir votre place)

Jour et dates	Mercredi, 12 mars 2025
Heure et lieu	11 h 30, au Domaine de l'Ange-Gardien (1031, chemin de l'Ange-Gardien, L'Ange-Gardien, Qc J8L 0E9)
Prix	36 \$ + tx (membre et ANRF) 46 \$ + tx (non-membre) Aucun remboursement après le 26 février 2025
Date limite de confirmation	DLC - 26 février 2025



GUIDE : Michel Prévost, D.U., président de la Société d'histoire de l'Outaouais

Tout près de Gatineau, se cache l'un des plus beaux villages pittoresques de l'Outaouais et du Québec. Venez découvrir l'histoire et le riche patrimoine de Wakefield fondé au XIXe siècle. Parmi les joyaux à explorer, on trouve le vieux moulin de pierres, maintenant un hôtel de grande classe, la chute de la rivière La Pêche, la magnifique maison Maclaren, l'ancienne gare et le cimetière ancestral où repose l'ancien premier ministre du Canada, Lester B. Pearson et MALAK KARSH, le père du Festival des tulipes. Une visite des lieux ne serait pas complète sans un arrêt à la Maison patrimoniale Fairbairn et au magnifique pont couvert reconstruit en 1997 après un incendie criminel. Votre guide fera sur ce site un survol historique des ponts couverts qui sont hélas de plus en plus rares.

Michel Prévost a été l'archiviste en chef de l'Université d'Ottawa pendant près de 30 ans et il est le président de la Société d'histoire de l'Outaouais depuis 1997. Il détient une maîtrise en histoire de l'Université d'Ottawa et un doctorat honorifique de l'Université Saint-Paul.

HORAIRE DE LA VISITE GUIDÉE DU VILLAGE PITTORESQUE DE WAKEFIELD

Les places de stationnement étant limitées à la Cabane, SVP faire du co-voiturage autant que possible.

Aucun retardataire L'autobus partira à 9 h 30

- 9 h 30 Départ en autobus de la Cabane en bois rond
 - 10 h00 Visite du site du moulin de Wakefield, de la chute de la rivière Lapêche et la maison MacLaren
 - 11 h 00 Visite du cimetière de Wakefield
 - 12 h 00 Dîner au restaurant à Wakefield
 - 14 h 00 Départ pour la visite de la Maison patrimoniale Fairbairn
 - 15 h 00 Visite du pont couvert Fairbairn
 - 16 h 00 Arrêt à la boulangerie de Wakefield
 - 16 h 30 Retour
 - 17 h 00 Arrivée à la Cabane en bois rond
- Accompagnatrice: Gisèle Bisson

Jour et date	Lundi, 26 mai 2025
Heure et lieu	9 h 30 Départ de la Cabane - (veuillez arriver au moins 15 minutes à l'avance) Aucun retardataire / SVP Faire du co-voiturage pour venir à la Cabane (places limitées) Se stationner dans le 2e stationnement Arrivée à la Cabane 17 h
Prix	98 \$ + tx (membre et ANRF) 109 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confir	DLC - 20 mai 2025

2110.06-P - Escapade photo avec votre cellulaire et Michel Proulx - 13 h



Min. (8) Dans cette formation dispensée dans votre environnement, vous pratiquerez avec un enseignant expérimenté qui vous guidera image par image. Vous recevrez sur place des conseils pratiques pour mieux composer vos photos à l'aide de règles simples mais aussi en revisitant les fonctions techniques de votre téléphone. La pratique supervisée avec un formateur chevronné est le meilleur moyen d'apprendre.

Contenu:

- Une révision des fonctions de base de votre application photo avec cellulaire.
- La prise de photos dans des situations variées dans votre environnement.
- Un support technique pour les réglages personnalisés de votre appareil.
- Plusieurs visionnements sur place offrant la possibilité d'améliorer et de reprendre les images.
- Des conseils selon vos besoins spécifiques et vos sujets préférés.
- De nombreux défis créatifs et audacieux à réaliser dans l'environnement nature ou urbain.
- Des conseils sur la manipulation de votre téléphone dans une variété de conditions lumineuses à difficultés variables.
- Des réponses à toutes vos questions

Sujets traités:

- Le contrôle de l'exposition dans différentes lumières.
- La mise au point et les flous d'arrière-plan.
- Les effets lumineux et l'intensité des tons et des couleurs.
- La manipulation adéquate de votre téléphone sur le terrain pour des angles de vue originaux.
- Les règles de composition les plus utiles pour donner de l'impact à vos photos.
- Les grands thèmes comme la photo de voyages, paysages, nature urbaine, rues, portraits extérieurs et plus.
- Des conseils pour développer votre regard et votre créativité.
- La transformation des photos couleurs en noir et blanc et autres effets.

Pré requis: Les cours portant sur les secrets de la photo cellulaire ou posséder une expérience de la manipulation en autodidacte.

Documentation: Une liste de travaux pratiques et un résumé des règles de composition.

Durée: 2 heures **Endroit:** Cabane en bois rond

NOTE: Prendre note que le cours "La retouche des photos et les effets créatifs avec votre cellulaire" sera donné en présentiel dans la soirée du 5 juin à la Cabane. Voir la section 2310-ARTS, ARTISANATS, PHOTOS ET MUSIQUE dans les cours de photo.

Formateur: Michel Proulx, Passionné de photographie et fin pédagogue de la créativité, Michel Proulx cumule plus de 40 ans d'expérience comme photographe, professeur de photographie, conférencier et animateur de groupe.

Jour et date	Jeudi, 5 juin 2025
Heure et lieu	13 h à 15 h, Rencontre au Gazebo en arrière de la Cabane. En cas de pluie, l'activité sera reportée.
Prix	48 \$ + tx (membre seulement)
Date limite de confir	DLC - 22 mai 2025

2110.07-P - Escapade photo avec votre cellulaire et Michel Proulx - 16 h



Min. (8) Dans cette formation dispensée dans votre environnement, vous pratiquerez avec un enseignant expérimenté qui vous guidera image par image. Vous recevrez sur place des conseils pratiques pour mieux composer vos photos à l'aide de règles simples mais aussi en revisitant les fonctions techniques de votre téléphone. La pratique supervisée avec un formateur chevronné est le meilleur moyen d'apprendre.

Contenu:

- Une révision des fonctions de base de votre application photo avec cellulaire.
- La prise de photos dans des situations variées dans votre environnement.
- Un support technique pour les réglages personnalisés de votre appareil.
- Plusieurs visionnements sur place offrant la possibilité d'améliorer et de reprendre les images.
- Des conseils selon vos besoins spécifiques et vos sujets préférés.
- De nombreux défis créatifs et audacieux à réaliser dans l'environnement nature ou urbain.
- Des conseils sur la manipulation de votre téléphone dans une variété de conditions lumineuses à difficultés variables.
- Des réponses à toutes vos questions

Sujets traités:

- Le contrôle de l'exposition dans différentes lumières.
- La mise au point et les flous d'arrière-plan.
- Les effets lumineux et l'intensité des tons et des couleurs.
- La manipulation adéquate de votre téléphone sur le terrain pour des angles de vue originaux.
- Les règles de composition les plus utiles pour donner de l'impact à vos photos.
- Les grands thèmes comme la photo de voyages, paysages, nature urbaine, rues, portraits extérieurs et plus.
- Des conseils pour développer votre regard et votre créativité.
- La transformation des photos couleurs en noir et blanc et autres effets.

Pré requis: Les cours portant sur les secrets de la photo cellulaire ou posséder une expérience de la manipulation en autodidacte.

Documentation: Une liste de travaux pratiques et un résumé des règles de composition.

Durée: 2 heures **Endroit:** Cabane en bois rond

NOTE: Prendre note que le cours "La retouche des photos et les effets créatifs avec votre cellulaire" sera donné en présentiel dans la soirée du 5 juin à la Cabane. Voir la section 2310-ARTS, ARTISANATS, PHOTOS ET MUSIQUE dans les cours de photo.

Formateur: Michel Proulx, Passionné de photographie et fin pédagogue de la créativité, Michel Proulx cumule plus de 40 ans d'expérience comme photographe, professeur de photographie, conférencier et animateur de groupe.

Jour et date	Jeudi, 5 juin 2025
Heure et lieu	16 h à 18 h, Rencontre au Gazebo en arrière de la Cabane. En cas de pluie, l'activité sera reportée.
Prix	48 \$ + tx (membre seulement)
Date limite de confir	DLC - 22 mai 2025

2120 - REPAS

2120.01-HP - CUISIN'ARO



Min. (8) Tanné(e) d'ouvrir des boîtes de conserve en solitude? Depuis 2016, les **Cuisinaros** se délectent en réalisant ensemble des plats de tous azimuts, ce qui porte aussi à de belles découvertes. Loin d'être une école de cuisine, cela permet de socialiser dans la bonne humeur avec la cuisine comme toile de fond. Mieux encore, chaque semaine on emporte chez soi des mets savoureux et appétissants à très bon marché. **Responsable: Riccardo Rossi-Ricci**

Jour et dates	Mardi, 14 janvier au 25 février 2025; et 11 mars au 17 juin 2025
Heure et lieu	9 h à 12 h, Centre communautaire Larocque
Prix	25 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2122 - DÉJEUNER

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!

Venez déjeuner et «jaser» avec nous, en toute convivialité!

IMPORTANT:

- Carte de membre et inscription obligatoire
- inscrivez-vous directement à partir du [programme \(Hiver-Printemps 2025\)](#) pour les déjeûners auxquels vous désirez participer

PRIX :Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)**2122.01-H - Déjeuner - Jeudi, 16 janvier 2025 - Pacini - 615, boul. St-Joseph, Secteur Hull**

Minimum (10), Maximum (35)

Jour et date	Jeudi, 16 janvier 2025
Heure	9 h 30 à 12:00
Date limite de confirmation	DLC - 13 janvier 2025

2122.02-H - Déjeuner - Jeudi, 20 février 2025 - Ben et Florentine - 25, 103, chemin de la Savane, Secteur Gatineau

Minimum (10), Maximum (35)

Jour et date	Jeudi, 20 février 2025
Heure	9 h 30 à 12:00
Date limite de confi	DLC - 17 février 2025

2122.03-H - Déjeuner - Jeudi, 20 mars 2025 - Cora - 1, rue Gamelin, Gatineau (Secteur Hull)

Minimum (10), Maximum (35)

Jour et date	Jeudi, 20 mars 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 12:00
Date limite de confi	DLC - 17 mars 2025

2122.04-P - Déjeuner - Jeudi, 17 avril 2025 - Le Meli - 56, boul. Gréber, Gatineau (Secteur Gatineau)

Minimum (10), Maximum (35)

Jour et date	Jeudi, 17 avril 2025
Heure	9 h 30 à 12:00
Date limite de confi	DLC - 14 avril 2025

2122.05-P - Déjeuner - Jeudi, 15 mai 2025 - Coco Frutti - 210, chemin d'Aylmer, Gatineau (Secteur Aylmer)

Minimum (10), Maximum (35)

Jour et date	Jeudi, 15 mai 2025
Heure	9 h 30 à 12:00
Date limite de confi	DLC - 12 mai 2025

2122.06-P - Déjeuner - Jeudi, 19 juin 2025 - Saint-Éloi - 100, rue Atawe, secteur Hull)

Minimum (10), Maximum (35)

Jour et date	Jeudi, 19 juin 2025
Heure	9 h 30 à 12:00
Date limite de confi	DLC - 16 juin 2025

2124 - DINER

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredis du mois.

IMPORTANT:

- Carte de membre et inscription obligatoire
- inscrivez-vous directement à partir du [programme \(Hiver-Printemps 2025\)](#) pour les dîners auxquels vous désirez participer
- **PRIX :Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)**

2124.01-H - Dîner - Vendredi, 10 janvier 2025 - Restaurant Dinty - 620, chemin d'Aylmer, secteur Aylmer

Minimum (15) Maximum (35)

Jour et date	Vendredi, 10 janvier 2025
Heure	11 h 30 à 14 h 00
Date limite de confi	DLC - 7 janvier 2025

2124.02-H - Dîner - Vendredi, 7 février 2025 - Restaurant Boston Pizza - 61, boul. de la Gappe, Secteur Gatineau

Minimum (15) Maximum (35)

Jour et date	Vendredi, 7 février 2025
Heure	11 h 30 à 14 h 00
Date limite de confi	DLC - 4 février 2025

2124.03-H - Dîner - Vendredi, 7 mars 2025 - Restaurant Café Cognac Bistro (Agora-Plateau) 10, Allée de Hambourg, Suite 104, secteur Hull - Plateau

Minimum (15) Maximum (35)

Jour et date	Vendredi, 7 mars 2025
Heure	11 h 30 à 14 h 00
Date limite de confi	DLC - 4 mars 2025

2124.04-P - Dîner - Vendredi, 4 avril 2025 - Restaurant Le Loft 1973 (Centre Slush Puppie - Gatineau) 500, boul. de la Cité, secteur Gatineau

Minimum (15) Maximum (35)

Jour et date	Vendredi, 4 avril 2025
Heure	11 h 30 à 14 h 00
Date limite de confi	DLC -1er avril 2025

2124.05-P - Dîner - Vendredi, 2 mai 2025 - Restaurant AZTA taquéria (Agora/Plateau) - 20, Allée de Hambourg, Suite 110, secteur Hull - Plateau

Minimum (15) Maximum (35)

Jour et date	Vendredi, 2 mai 2025
Heure	11 h 30 à 14 h 00
Date limite de confi	DLC - 29 avril 2025

2124.06-P - Dîner - Vendredi, 6 juin 2025 - Restaurant L'Arôme au Hilton Lac Leamy - 8, boul. du Casino -secteur Hull

Minimum (15) Maximum (35)

Jour et date	Vendredi, 6 juin 2025
Heure	11 h 30 à 14 h 00
Date limite de confi	DLC - 3 juin 2025

2130 - CONCERTS ET SPECTACLES**2130.01-H - Spectacle: Spécial Elvis Presley et Joe Dassin****Min. (10)** Réналd Daigneault vous présentera son nouveau spectacle dédié à Elvis Presley et Joe Dassin.

Lors de cette soirée, vous l'entendrez chanter les plus grands succès de ceux-ci.

Un rendez-vous à ne pas manquer avec du plaisir assuré! **Animateur: Réналd Daigneault**

Jour et dates	Jeudi, 23 janvier 2025
Heure et lieu	19 h, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 9 janvier 2025

2130.02-H - Spectacle: Spécial Frank Sinatra, Charles Aznavour et Gilbert Bécaud**Min. (10)** Réналd Daigneault vous présentera son spectacle dédié à Frank Sinatra, Charles Aznavour et Gilbert Bécaud.

Lors de cette soirée, vous l'entendrez chanter les plus grands succès de ceux-ci.

Un rendez-vous à ne pas manquer avec du plaisir assuré! **Animateur: Réналd Daigneault**

Jour et dates	Jeudi, 20 février 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 6 février 2025

2130.03-H - Spectacle "La guitare dans toutes ses couleurs" avec Marc-Étienne Leclerc



Ce concert est l'occasion, le temps d'une soirée, de découvrir l'univers de la guitare classique via une belle variété d'œuvres allant de la Renaissance aux temps modernes. D'un morceau à l'autre, Marc-Etienne se fera un plaisir de vous guider dans cette découverte à la fois historique, stylistique et sonore qui illustre bien toutes les beautés de cet instrument. Un rendez-vous à ne pas manquer !

Jour et dates	Jeudi, 6 mars 2025
Heure et lieu	19 h, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 20 février 2025

2130.04-P - L'Ensemble Prisme vous invite à son concert Sonates de printemps



L'Ensemble Prisme vous invite à une soirée de sonates en trio interprétées par trois piliers de l'ensemble, Jeffrey Miller, à la flûte, Frédéric Hodgson au hautbois et Anne Contant au violoncelle.

Au programme, des œuvres de Bach, Vivaldi, Mozart, Haydn et autres.

La sonate en trio était la forme de prédilection en musique de chambre entre 1600 et 1750 et son répertoire est quasi infini, les plus grands compositeurs y ayant tous contribué.

L'Ensemble Prisme a été fondé en 2005 et depuis ce temps, il offre au public de l'Outaouais une série de huit concerts par année où se côtoient tous les plus grands chefs-d'œuvre de la musique de chambre, sous toutes ses formes, composée entre 1600 et aujourd'hui.

www.ensembleprisme.ca (<http://www.ensembleprisme.ca>).

Jour et dates	Jeudi, 24 avril 2025
Heure et lieu	19 h, à la Cabane
Prix	23 \$ (membre) 28 \$ (non membre)
Date limite de confirmation	DLC - 10 avril 2025

2130.05-P - Concert de fin d'année (Choeur TourneSol)



Nous vous rappelons que le concert du Choeur TourneSol de l'ARO est prévu en juin (date à venir) de 14 h à 15 h 30. Les billets pour les adultes sont au prix de 15 \$, tandis que ceux pour les enfants de **moins de 12 ans sont à 7.50 \$**. Nous vous prions de bien vouloir récupérer vos billets au bureau de l'ARO, situé au 331, boul. Cité-des-Jeunes, au dernier niveau. **Pour ceux qui préfèrent acheter leur billet le jour même du concert, le pris sera de 20 \$ en argent comptant seulement.**

Jour et dates	Date à venir
Heure et lieu	14 h à 15 h 30
Prix	15 \$ (membre et non-membre) 7.50 \$ enfant de moins de 12 ans
Date limite de confirmation	DLC -

2135 - SOIRÉES EN CHANSON (TU VEUX CHANTER - ON T'ATTENDS!)

2135.01-H - Chantons avec André Casavant - Spécial Jour de l'an - 16 janvier 2025



Min. (10) Venez chanter avec moi! Rien de compliqué, juste avoir du plaisir ensemble. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable :** votre bonne humeur! **Animateur : André Casavant. Vous pouvez apporter des paroles et chansons que vous aimez!**

Jour et dates	Jeudi, 16 janvier 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 2 janvier 2025

2135.02-H - Chantons avec Benoît Léglise - 30 janvier 2025



Min. (10) Venez chanter avec moi pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises et anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable :** votre bonne humeur! **Animateur : Benoît Léglise**

Jour et dates	Jeudi, 30 janvier 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 16 janvier 2025

2135.03-H - Chantons l'AMOUR avec André Casavant- 13 février 2025



Min. (10) Venez chanter avec moi! Rien de compliqué, juste avoir du plaisir ensemble. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable :** votre bonne humeur! **Animateur : André Casavant. Vous pouvez apporter des paroles et chansons que vous aimez!**

Jour et dates	Jeudi, 13 février 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 30 janvier 2025

2135.04-H - Chantons avec Benoît Léglise - 27 février 2025



Min. (10) Venez chanter avec moi pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises et anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable :** votre bonne humeur! **Animateur : Benoît Léglise**

Jour et dates	Jeudi, 27 février 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 13 février 2025

2135.05-H - Chantons avec Benoît Léglise - 13 mars 2025



Min. (10) Venez chanter avec moi pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises et anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable :** votre bonne humeur! **Animateur : Benoît Léglise**

Jour et dates	Jeudi, 13 mars 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 27 février 2025

2135.06-H - Chantons avec André Casavant - 27 mars 2025



Min. (10) Venez chanter avec moi! Rien de compliqué, juste avoir du plaisir ensemble. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable :** votre bonne humeur! **Animateur : André Casavant. Vous pouvez apporter des paroles et chansons que vous aimez!**

Jour et dates	Jeudi, 27 mars 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 13 mars 2025

2135.07-P - Chantons avec André Casavant - 10 avril 2025



Min. (10) Venez chanter avec moi! Rien de compliqué, juste avoir du plaisir ensemble. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable :** votre bonne humeur! **Animateur : André Casavant. Vous pouvez apporter des paroles et chansons que vous aimez!**

Jour et dates	Jeudi, 10 avril 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 27 mars 2025

2135.08-P - Chantons avec Benoît Léglise - 17 avril 2025



Min. (10) Venez chanter avec moi pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises et anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable :** votre bonne humeur! **Animateur : Benoît Léglise**

Jour et dates	Jeudi, 17 avril 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 3 avril 2025

2135.09-P - Chantons avec Benoît Léglise - 15 mai 2025



Min. (10) Venez chanter avec moi pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises et anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable :** votre bonne humeur! **Animateur : Benoît Léglise**

Jour et dates	Jeudi, 15 mai 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 1er mai 2025

2135.10-P - Chantons avec André Casavant - 22 mai 2025



Min. (10) Venez chanter avec moi! Rien de compliqué, juste avoir du plaisir ensemble. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable :** votre bonne humeur! **Animateur : André Casavant. Vous pouvez apporter des paroles et chansons que vous aimez!**

Jour et dates	Jeudi, 22 mai 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 8 mai 2025

2135.11-P - Chantons avec André Casavant - 12 juin 2025



Min. (10) Venez chanter avec moi! Rien de compliqué, juste avoir du plaisir ensemble. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable :** votre bonne humeur! **Animateur : André Casavant. Vous pouvez apporter des paroles et chansons que vous aimez!**

Jour et dates	Jeudi, 12 juin 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 29 mai 2025

2135.12-P - Chantons avec Benoît Léglise - 19 juin 2025



Min. (10) Venez chanter avec moi pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises et anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable :** votre bonne humeur! **Animateur : Benoît Léglise**

Jour et dates	Jeudi, 19 juin 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 5 juin 2025

2200.02-H - L'effondrement des démocraties, le règne des autocrates



Durée de 3 heures

Min. (8) Les démocraties ne sont pas éternelles. Elles peuvent disparaître brutalement, par exemple grâce à un coup d'État. Mais les démocraties peuvent aussi s'éteindre doucement, même si leurs institutions semblent inébranlables. Nous étudierons de nombreux exemples avant de répondre à cette question cruciale : le président Trump peut-il transformer les États-Unis en régime autocratique?

Conférencier: *André Racicot*, Maîtrise en science politique.

Jour et date	Lundi, 6 janvier 2025
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2200.02B-H - L'effondrement des démocraties, le règne des autocrates



Durée de 3 heures

Min. (8) Les démocraties ne sont pas éternelles. Elles peuvent disparaître brutalement, par exemple grâce à un coup d'État. Mais les démocraties peuvent aussi s'éteindre doucement, même si leurs institutions semblent inébranlables. Nous étudierons de nombreux exemples avant de répondre à cette question cruciale : le président Trump peut-il transformer les États-Unis en régime autocratique?

Conférencier: *André Racicot*, Maîtrise en science politique.

Jour et date	Lundi, 13 janvier 2025
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2200.03-H - Les personnes âgées et la fiscalité - en ligne seulement



Cette conférence sera faite sur TEAMS

Min. (12) Vous êtes une personne âgée de 60 ans et plus et vous aimeriez vous familiariser avec les grandes lignes de la déclaration de revenus et les mesures fiscales qui s'adressent à vous? Cette conférence a été conçue pour vous! Présentation des règles fiscales qui peuvent concerner les personnes âgées, dont voici quelques exemples :

- **Revenus:** Principaux revenus qui pourraient concerner les personnes âgées, retenues à la source d'impôt, acomptes provisionnels.
- **Déductions:** Déduction pour revenus de retraite transférés à votre conjoint.
- **Crédits d'impôt non remboursables:** Montant accordé en raison de l'âge ou pour personne vivant seule ou pour revenus de retraite, frais médicaux, crédit d'impôt pour prolongation de carrière [60 ans ou plus], montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques.
- **Crédits d'impôt remboursables:** Crédit d'impôt pour personne aidante, crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés, crédit d'impôt pour frais engagés pour maintenir son autonomie, crédit d'impôt pour soutien aux aînés, subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales.
- **Cotisations:** Cotisation au régime d'assurance médicaments du Québec.
- **Programmes sociofiscaux:** Programme Allocation-logement, crédit d'impôt pour solidarité.
- **Autres renseignements:** Service d'aide en impôt-programme des bénévoles, services en ligne.

Conférencier: *Philippe Gariépy*, Revenu Québec

Jour et date	Mercredi, 8 janvier 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne seulement, TEAMS
Prix	Gratuit (membre) 5 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2200.06-H - Voyager autrement



Min. (8) Aimeriez-vous voyager en rencontrant des gens du pays, en demeurant dans leur maison, en partageant leur nourriture et en découvrant leur mode de vie et leurs traditions ? Aimeriez-vous recevoir des gens d'un autre pays et leur faire découvrir votre culture ? Si oui, venez en apprendre davantage sur la «Force de l'amitié», qui compte plus de 300 clubs à travers le monde, dont un club francophone dans la région de la capitale canadienne.

Conférencière: Claire Morissette, membre de la Force de l'amitié depuis 2011. Elle a participé à 11 accueils et à 11 séjours à l'étranger au sein de familles locales.

Jour et date	Mercredi, 15 janvier 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre, CORPO) 10.50 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2200.07-H - La Chine



Début de la conférence : 13 h Durée: 3 heures

Min. (10) M. Laliberté vous présentera la situation de la Chine contemporaine, avec une attention particulière sur le fonctionnement du régime, les sources possibles d'opposition, et les enjeux démographiques qui fragilisent le régime.

NOTE: M. Laliberté nous offrira une autre conférence sur les relations en la Chine et Taiwan (voir conférence - 2200.44-P)

Conférencier: André Laliberté, Professeur à l'école d'études politiques de l'Université d'Ottawa depuis 2000, enseigne sur l'Asie, plus spécialement la Chine.

Jour et date	Mercredi, 15 janvier 2025
Heure et lieu	13 h à 16 h , à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2200.04-H - Rénover pour vendre (home staging) CHANGEMENT DE DATE



Min. (8) Rénover sans trop investir, décorer sans personnaliser, désencombrer sans agrandir. Nous allons voir les 6 étapes de la revalorisation (Home staging) afin de mettre l'argent là où ça compte.

Formatrice: Jacynthe Brouillette, présidente et fondatrice de tendance design, 30 ans d'expérience comme designer intérieur, elle a plus de 900 projets réalisés dans l'Outaouais.

Jour et date	Lundi 20 janvier 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 15 janvier 2025

2200.11-H - Vieillir et être bien logé



Min. (8) Sujets traités:

- Identifier les changements de besoins dans le parcours de l'habitation et du logement
- Tenir compte de nos besoins relationnels
 - de l'entourage personnel, social et des services de soutien
- Considérer la pertinence de se préparer aux changements et identifier quelques pistes d'action à entreprendre
- Connaître l'accompagnement que les Habitations partagées de l'Outaouais offrent

Conférencier: Pierre Gendron, plus de 30 ans dans le milieu public, privé et communautaire avec l'optique du bien-être de la population vieillissante. Directeur général des Habitations partagées de l'Outaouais.

Jour et date	Mercredi, 22 janvier 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre et non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 8 janvier 2025

2200.15-H - Mieux communiquer grâce à l'écoute active



Min. (8) Conférence-atelier sur l'écoute active comme base d'une saine communication. L'écoute active appartient au domaine de l'intelligence émotionnelle. Cette manière d'écouter est une compétence qui se développe, voire "un art qui s'apprend". Mais, que veut dire écouter activement l'autre? Certaines attitudes sont essentielles à une qualité d'écoute permettant une saine communication. Il existe aussi des techniques qui favorisent l'écoute active. Mais, attention aux pièges possibles. Après cette présentation / échange, vous vous sentirez plus à l'aise d'expérimenter l'écoute active.

Conférencières : Karine Parreira Kosienski agit comme coordonnatrice des bénévoles et cofformatrice à TAO- Tel-Aide depuis bientôt trois (3) ans. Elle-même agit comme écoutante au sein de cet OBNL. Son bagage antérieur tant personnel que professionnel et son expérience à TAO font d'elle une présentatrice hors pair.

Liliane Bertrand a œuvré au sein du réseau de la santé et des services sociaux pendant toute sa vie professionnelle active. Depuis plus de cinq (5) ans, Liliane agit comme formatrice en écoute active empathique au sein de TAO Tel-Aide.

Jour et date	Mercredi, 29 janvier 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre et non membre)
Date limite de confirmation	DLC - 15 janvier 2025

2200.17-H - AVANT-PREMIÈRE - lancement - Les merveilleuses, livre hommage sur les mères



Min. (8) Lors de cette conférence qui précède le lancement de son livre **Les merveilleuses**, Julie propose au public de l'ARO, un voyage à travers cet hommage / pèlerinage sur les traces de sa mère (vie, mort, chagrin, amour à vie, deuil et guérison) ainsi que tout le processus d'écriture qui l'a entouré. Pourquoi on écrit? comment on écrit? et comment un projet littéraire imaginé devient tout autre dans le temps?

NOTE: Le récit Les merveilleuses sera lancé en soirée le 6 février à la Cabane en bois rond.

Conférencière: Julie Huard, auteure et animatrice depuis plus de 20 ans, réalisatrice, photographe et voyageuse. En quête de beauté et de passion!

Jour et date	Lundi, 3 février 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre et non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 20 janvier 2025

2200.19-H - Réseau d'Éclaireurs et les Compagnons de santé, 2 projets inspirants Mercredi, 5 février 2025 PM



Min. (8) Découvrez comment **vous** pouvez avoir un impact sur la santé globale et mentale, la vôtre et celle de vos proches.

Nous vous présenterons 2 projets pour agir sur la santé physique et la santé mentale positive dans la région de l'Outaouais:

- **Compagnon de santé:** Repérez, guidez et soutenez. Dévoués à l'amélioration de la qualité de vie des aînés, les "compagnons" repèrent les aînés à risque de vieillissement accéléré et les orientent vers l'équipe "Maintien en santé" du CISSS de l'Outaouais.
 - **NOTE:** Une formation Compagnon de santé sera donnée à la Cabane, voir la section 2320-ATELIERS
- **Le Réseau d'éclaireurs** est un projet qui vise l'entraide et la bienveillance entre les citoyens de la région. Les bénévoles Éclaireurs sont des personnes susceptibles d'être en contact, de par la place qu'elles occupent dans leur milieu ou leur communauté, avec des personnes présentant une moins bonne santé psychologique ou encore ce sont des personnes qui ont le goût de s'impliquer afin de contribuer au mieux-être du monde qui les entoure.

Conférenciers: Nathalie Turpin, Direction de santé publique pour Le réseau D'éclaireurs et **Charles Tardif**, Direction du soutien à domicile, de la déficience et de la réadaptation (DSADDR) du CISSSO pour Les compagnons maintien en santé

Jour et date	Mercredi, 5 février 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre et non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 22 janvier 2025

2200.23-H - Stress, anxiété et pleine conscience



Conférence/atelier

Min. (8) De nos jours, le stress, l'anxiété et la pleine conscience sont des thèmes d'actualité. Avec l'appui d'une présentation multimédia, M. René Neault, retraité de l'éducation, propose une introduction autour de ces thèmes. Il ne se définit pas comme un expert en la matière, mais plutôt comme un intervenant qui a toujours eu à cœur d'aider les élèves, tant du primaire et du secondaire, à mieux comprendre et à faire la différence entre le stress et l'anxiété, et à leur donner des outils, afin de les aider à gérer ces états.

Ce sont ces objectifs qu'il veut essayer de transmettre à son auditoire. La participation, le respect et l'humour constituent l'ambiance recherchée lors de son atelier.

Conférencier: René Neault, possède une maîtrise en counseling. Il a travaillé, durant 33 ans, avec des élèves du primaire et du secondaire. Durant les 15 dernières années, il a été animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire. Il s'est intéressé de plus près au stress, à l'anxiété et à la pleine conscience pendant cette période.

Jour et date Mercredi, 12 février 2025

Heure et lieu 13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane

Prix 5 \$ (membre)
15 \$ (non-membre)

Date limite de confirmation DLC - 29 janvier 2025

2200.24-H - Parler de la mort ne fait pas mourir



Début de la conférence: 10 h

Min. (8) Cette conférence explore la thématique du mourir à travers le prisme des soins palliatifs, en abordant les mythes courants qui entourent cette étape de la vie. Nous mettrons en lumière l'importance cruciale de parler de la mort, tant pour les patients que pour leurs proches, afin de désamorcer la peur et d'encourager des échanges authentiques.

Nous explorerons également les réalités des proches aidants, souvent surchargés et peu reconnus dans leur rôle essentiel. Les participants seront invités à faire part de leurs questionnements, de leurs inquiétudes, et des défis auxquels ils font face.

Enfin, nous présenterons les services offerts par la Maison Mathieu Froment-Savoie et le centre de ressourcement Le Havre, qui proposent un soutien pour les personnes en fin de vie et leurs proches, ainsi que des espaces de ressourcement pour une approche holistique de l'accompagnement en fin de vie.

Rejoignez-nous pour un moment de partage et de réflexion, où la mort est envisagée non pas comme une fin, mais comme une partie intégrante de la vie à vivre pleinement.

Les dons à la Fondation Mathieu Froment-Savoie seront acceptés – des enveloppes seront fournies pour ceux qui veulent recevoir un reçu

Conférencières: Mireille Brosseau, coordonnatrice de l'accompagnement à la Maison Mathieu Froment-Savoie, maîtrise ès arts (spiritualité et counselling); **Julie Koskinen**, travailleuse sociale au centre de ressourcement le Havre, baccalauréats en travail social et en enseignement.

Jour et date Lundi, 17 février 2025

Heure et lieu 10 h à 12 h, à la Cabane

Prix Gratuit (membre et non-membre)

Date limite de confirmation DLC - 3 février 2025

2200.25-H - Le désir n'a pas d'âge : explorer la sexualité après 60 ans



Min. (8) Cette présentation brossera un portrait vulgarisé et accessible des écrits scientifiques sur la sexualité des personnes âgées de 60 ans et plus. Les différences de genre ainsi que les défis inhérents au processus de vieillissement seront mis de l'avant tout en adoptant une perspective positive de la sexualité épanouissante qu'il est possible d'avoir après 60 ans.

Conférencière: Noémie Bigras, Ph. D., professeure au département de psychoéducation et de psychologie de l'Université du Québec en Outaouais. Psychologue spécialisée en thérapie conjugale et sexuelle. Ses travaux portent sur le bien-être sexuel des couples ainsi que sur les déterminants de celui-ci.

Jour et date Lundi, 17 février 2025

Heure et lieu 13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne

Prix 5 \$ (membre)
15 \$ (non-membre)

Date limite de confirmation DLC - 3 février 2025

2200.26-H - Présentation des services du Protecteur du citoyen



Min. (8)

Mandat du Protecteur du citoyen

- Assurer le **respect des droits** des citoyens et citoyennes dans leurs relations avec les services publics québécois.
- Veiller à l'**intégrité** et à l'**amélioration** des services publics.

Cette conférence présentera tous les services offerts par le Protecteur du citoyen à la population.

Conférencière: Margaret Normand, cadre au Protecteur du citoyen.

Jour et date	Mercredi, 19 février 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne seulement
Prix	Gratuit (membre et non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 5 février 2025

2200.29-H - Le microbiote : ces milliards de microorganismes qui vivent sur nous et en nous



LE MONDE MICROBIEN (1/2)

Première d'une série de deux conférences. La suite 2200.60-P

Min. (8) Bactéries, levures et autres microorganismes vivent, généralement, en harmonie avec nous. Ils nous aident à digérer, stimulent notre système immunitaire, produisent certaines vitamines et peuvent même agir sur notre cerveau. Le microbiote intestinal est, à juste titre, souvent appelé « le deuxième cerveau ». Venez en apprendre davantage sur ces alliés microscopiques et leurs bienfaits. Nous parlerons de qui ils sont, d'où ils proviennent, comment nous pouvons stimuler leur développement, etc. Nous aborderons également tout l'impact qu'ils ont sur notre cerveau, que ce soit positif ou négatif.

Conférencière: Patrick Fillion, 24 ans dans l'enseignement aux niveaux collégial et universitaire.

Jour et date	Lundi, 24 février 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18.00 \$ (membre) 28.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 10 février 2025

2200.30-H - Cybersécurité – Mieux comprendre nos risques



Min. (8) Différents sujets seront couverts:

- Le choix de mot de passe
- Les codes QR: c'est quoi leurs dangers
- Effacement sécuritaire
- Les "Clouds"
- Vol automobile et sac Faraday
- etc

Formateur: Louis St-Laurent, enseigne la cyberfraude à la Polytechnique de Montréal depuis plus de 12 ans

Jour et date	Mercredi, 26 février 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	5 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 12 février 2025

2200.37-H - La Hull Match, la Canada Match et la Federal Match, toutes à Hull au cours des années 1929 à 1949



Min. (8) Ces trois entreprises fondées par les Hullois ont succédé à la division allumettes de la E. B. Eddy vendue en 1928 à des intérêts liés à la Triade internationale du monopole de l'allumette, constituée par la Suédoise Swedish Match, la Britannique Bryant and May et l'Américaine Diamond Match.

Conférencière: Louise Dumoulin, Hulloise, puis Gatinoise depuis 50 ans. Auteure de 4 romans historiques sur l'Outaouais : *Moi, Allan Gilmour, baron du bois, Couture et Reboul, Marguerite Legoux, maraichère de l'Outaouais* et, récemment, *Une ville à vendre*. Présentatrice de quarante conférences ou visites guidées depuis 10 ans.

Jour et date	Lundi, 10 mars 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 24 février 2025

2200.41-H - Dr. Thierry Mesana, une trajectoire de chef chirurgien et de PDG de l'Institut de cardiologie à celle d'écrivain



Min. (8) Docteur Mesana présentera un bref survol de sa carrière internationale (France, Benin, Chine et à Harvard comme professeur invité), l'évolution de la chirurgie cardiaque depuis 40 ans, un programme de prévention sur la santé des femmes qui lui tient particulièrement à cœur et le rôle de l'intelligence artificielle en médecine.

Le Dr. Mesana a une passion pour l'écriture. Il écrit des romans historiques et de fiction. Depuis 2021, il a publié trois romans intitulés: *Coeur d'Étoiles: la Force du Destin*; *A la Grâce de Dieu: le retour des cendres*; et *Le Diamant des Bonaparte*. Il présentera ses sources d'inspiration, son style littéraire, et plus particulièrement son goût de faire de fréquents retours sur l'Histoire et d'exploiter la culture corse pour nouer des intrigues de roman policier et de magnifiques histoires d'amour tel que cela ressort dans son dernier roman.

Possibilité d'achat du roman *Le Diamant des Bonaparte* après la conférence (en argent comptant). Les recettes de la vente du roman servent à financer un programme de recherche sur la santé cardiaque des femmes.

Conférencier: Dr. Thierry Mesana, chirurgien cardiaque d'origine française, reconnu internationalement, ayant passé la première partie de sa carrière en France avant d'immigrer au Canada en 2001 pour occuper le poste de chef de la Division de chirurgie cardiaque à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, et à partir de 2014 celui de président-directeur-général de cet Institut. Auteur de plus de 300 publications scientifiques, il a été honoré Officier de l'Ordre du Mérite de la République Française en 2023 pour sa contribution remarquable aux progrès de la chirurgie cardiaque.

Jour et date	Lundi, 17 mars 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	5 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 3 mars 2025

2200.44-H - Les relations Chine et Taïwan



Début de la conférence : 13 h Durée: 3 heures

Min. (8) M. Laliberté vous parlera des relations entre la Chine et Taïwan : pourquoi le risque de conflit, commençant avec un survol de l'histoire de la Chine et de Taïwan et les conséquences internationales d'un tel conflit.

Conférencier: André Laliberté, Professeur à l'école d'études politiques de l'Université d'Ottawa depuis 2000, enseigne sur l'Asie, plus spécialement la Chine.

Jour et date	Mercredi, 19 mars 2025
Heure et lieu	13 h à 16 h , à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 5 mars 2025

2200.46-P - Le système politique français



Durée 3 heures

Min. (8) Le général de Gaulle fonde la Cinquième République et dote la France d'une nouvelle constitution en 1958. La France dispose enfin d'un gouvernement fort grâce à un mélange original de système présidentiel et de démocratie parlementaire. Le nouveau régime force les partis à s'entendre entre eux. Les institutions gaulliennes traversent l'épreuve du temps, mais cette stabilité est maintenant compromise avec la montée de l'extrême droite.

Conférencier: André Racicot, maîtrise en science politique.

Jour et date	Lundi, 31 mars 2025
Heure et lieu	13 h à 16 h , à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 17 mars 2025

2200.48-P - Rencontre avec Daniel Lessard



Min. (8) Lors de cette rencontre, M. Lessard nous parlera du passage de l'écriture journalistique à l'écriture romanesque ainsi que de son dernier livre **L'énigme du dépotoir**, son 5^e polar, dont voici un résumé :

Quand un, puis deux cadavres sont découverts dans un dépotoir clandestin de Gatineau, les policiers, dirigés par la commandante Sophie Comtois de la Sûreté du Québec, posent l'hypothèse de crimes haineux motivés par le racisme. Mais la découverte de trois autres cadavres au même endroit déroutent les enquêteurs. La relation de Sophie avec sa bonne amie Marie-Lune est mise à mal quand la journaliste reçoit des informations avant tout le monde ainsi que de sérieuses menaces à sa vie. Un drame palpitant qui tiendra les lecteurs en haleine du début à la fin.

Conférencier : Daniel Lessard, récipiendaire de l'Ordre du Canada, a été journaliste à la Société Radio-Canada pendant 39 ans et, depuis 2011, poursuit une carrière d'écrivain prolifique ayant à son actif une dizaine de romans.

Jour et date	Mercredi, 2 avril 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30 , à la Cabane et en ligne
Prix	5 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 19 mars 2025

2200.50-P - Voyage en Antarctique, en Géorgie du Sud et aux îles Malouines



Min. (8) Exploration en photos de la péninsule antarctique, des îles Malouines et de la Géorgie du sud durant l'été austral.

Vous découvrirez 8 espèces de manchots, autres oiseaux marins, éléphants de mer et cétacés.

Ce périple a inspiré à la conférencière un récit de voyage "Le bleu des glaciers". Possibilité d'achat sur place en argent comptant.

Conférencière: Danielle Delorme, conceptrice et accompagnatrice de voyages à l'étranger sur les traces d'écrivains. Plusieurs voyages solo. Conférences, articles et livres sur ses découvertes.

Jour et date	Lundi, 7 avril 2025 PM
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 24 mars 2025

2200.52-P - Choisir le bonheur



Min. (8) C'est quoi le bonheur? Comment développer des attitudes, des habitudes et des techniques qui nous permettent d'être plus heureux au quotidien.

Conférencière: Monique Massé, Professeur de psychologie et psychologue depuis 50 ans.

Jour et date	Lundi, 14 avril 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 24 mars 2025

2200.56-P - L'histoire du Lac Leamy de 1800 à 2000



Min. (8) L'emplacement de la première et la deuxième demeures de Philemon Wright:

L'emplacement des fermes Gatino, Columbia et Dalhousie des Wright;

La carrière de ciment de Philemon Wright, puis de l'International Portland Cement Company et de la Canada Cement, devenue le site du casino du Lac-Leamy;

Les deux canaux reliant la rivière Gatineau au lac;

La scierie d'Andrew Leamy, gendre de Philemon Wright;

Les squatteurs du lac Leamy au plus fort de la crise du logement à Hull;

Les chalets au lac Leamy jusqu'en 1960;

Les installations aménagées dans le parc par la Société d'aménagement de l'Outaouais de 1970 à 1993;

Le projet avorté de terrain de golf privé dans le parc.

Conférencière: Louise Dumoulin, Hulloise, puis Gatinoise depuis 50 ans.

Auteure de 4 romans historiques sur l'Outaouais : *Moi, Allan Gilmour, baron du bois, Couture et Reboul, Marguerite Legoux, maraichère de l'Outaouais* et, récemment, *Une ville à vendre*. Présentatrice de quarante conférences ou visites guidées depuis 10 ans.

Jour et date	Lundi, 28 avril 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18.\$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 24 mars 2025

2200.60-P - La résistance bactérienne aux antibiotiques : menace pour l'humanité ?



LE MONDE MICROBIEN (2/2)

Deuxième d'une série de deux. Première conférence 2200.29-H.

Min. (8) Avec la découverte des premiers antibiotiques, il y a de cela plus de 80 ans, la médecine venait de faire une percée majeure. Plusieurs croyaient avoir trouvé le remède miracle, la panacée face aux infections bactériennes. Toutefois, avec l'arrivée de souches de plus en plus résistante, force est de constater que le rêve fut de bien courte durée. Venez en apprendre sur l'histoire des antibiotiques, leur mode d'action, les mécanismes de résistance microbienne et ce que nous réserve le futur.

Conférencière: Patrick Fillion, 24 ans dans l'enseignement aux niveaux collégial et universitaire.

Jour et date	Lundi, 5 mai 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18.\$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 24 mars 2025

2200.64-P - « Marcelle Ferron, révolutionnaire »



Min. (15) Cette conférence retrace le parcours de Marcelle Ferron de 1940 à 2000. Artiste libre, citoyenne engagée : la détermination de cette femme d'exception est mise en lumière tout au long de la présentation composée d'une iconographie souvent exclusive (plusieurs centaines d'images) et agrémentée de témoignages vidéo (Sébastien Ricard, Louise Beaudoin, Denis Marleau, etc.). De plus, Marcelle Ferron se fait entendre à quelques reprises...

Une conférence qui fait l'unanimité! Les gens qui ne connaissent pas Marcelle Ferron repartent heureux d'avoir découvert une telle artiste. Et ceux qui la connaissent un peu sont ravis d'en avoir appris davantage.

Conférencier: Éric Perron travaille dans le milieu culturel depuis 25 ans. Il a présenté des conférences à plus de 400 reprises dans 50 villes du Québec. Réalisateur de la série « *Marcelle Ferron racontée par...* » (disponible sur marcelleferron.org), sa contribution est motivée par le désir de garder vivante la mémoire de l'artiste.

Jour et date	Lundi, 12 mai 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	25 \$ (membre) 35 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 28 avril 2025

2300 - COURS ET ATELIERS

2305 - LETTRES

2305.01-H - ANNULÉ - Initiation à l'écriture du haïku (NOUVEAU)



ANNULÉ

Min. (8) Apprenez à capturer la poésie d'instantanés précis de votre quotidien et à écrire des haïkus, ces petits poèmes de trois lignes.

Chaque atelier comprend une brève partie théorique, une séance d'écriture et un partage de vos créations.

Matériels requis: cahier, crayons ou plumes

Formatrice: *Danielle Delorme*, auteure, conceptrice et animatrice d'ateliers sur le haïku et autres genres littéraires.

Jour et dates	Mardi, 7 janvier au 4 février 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	90 \$ (5 sem. = 12,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2305.02-H - ANNULÉ - SLAM (NOUVEAU)



ANNULÉ

Min. (8) Apprendre à rédiger et interpréter des textes de slam poésie, d'une durée de trois minutes ou moins. Se pratiquer à réciter de courts textes pour ses proches lors d'anniversaires, de mariages et autres événements semblables.

L'animatrice donnera des exemples d'interprétation de slam poésie.

Matériels requis: cahier, crayons

Formatrice: *Louise Boucher*, Pratique le slam de poésie depuis plus de 15 ans.

A mis sur pied différents spectacles. Lauréate du Concours Québec-France et championne du Grand Slam

Jour et dates	Mercredi, 29 janvier au 19 février 2025
Heure et lieu	10 h 00 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	50 \$ (4 sem. = 6 h)
Date limite de confirmation	DLC - 15 janvier 2025

2310 - ARTS, ARTISANATS, PHOTOS ET MUSIQUE

2310.01-H - CHORALE - Chorale "Choeur TourneSol"



Min. (25) Vous aimez chanter? Joignez-vous à notre chorale! Les ateliers de chant choral s'adressent aux membres qui ont une voix juste et qui s'intéressent à la théorie musicale et à la technique vocale. Nous chantons à l'unisson ou en harmonie (quatre voix mixtes). Les répétitions ont lieu une fois par semaine, et des concerts devant public sont présentés en décembre et en mai.

Préalable: Les nouveaux venus doivent passer une audition avant d'être admis au chœur.

Note : En juin 2025, il y aura un spectacle à la salle Jean-Després

Co-directrices: *Sandra Kelly* et *Louise Brisson Lafontaine*.

Jour et dates	Jeudi, 9 janvier au 20 mars 2025 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	13 h à 15 h, Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	73 + tx (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2310.01-P - CHORALE - Chorale "Choeur TourneSol"



Même descriptif que 2310.01-H

Pré requis: Session d'hiver

Note: En juin 2025, il y aura un spectacle à la salle Jean-Després

Co-directrices: *Sandra Kelly* et *Louise Brisson Lafontaine*.

Jour et dates	Jeudi, 3 avril au 5 juin 2025
Heure et lieu	13 h à 15 h, Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	73 \$ + tx (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 27 mars 2025

2310.02-H - TRICOT - Débutant 1 et 2



Min. requis (8) Vous n'avez jamais tricoté ou vous êtes débutant.e? Ces ateliers ont été créés pour vous! Vous apprendrez tous les points de base pour réussir un tricot dont vous serez fier(e)s. Les personnes ayant déjà tricoté et qui désirent améliorer leurs connaissances sont les bienvenues. Nous apprendrons à tricoter une paire de mitaines. **Matériel nécessaire:** Une pelote de laine de catégorie 4 (grosseur moyenne), par exemple *Patons Canadiana*, *Bernat Super Value*, *Loops and Threads Impeccable*, *Red Heart Soft*, *Lion Brand Wool Ease*, une paire d'aiguilles 5 mm (U.S. 8), et une paire d'aiguilles 4 mm (US 6). Une pelote de laine moins dispendieuse, (pour apprendre à tricoter), par exemple, *Red Heart Super Saver*. **Nous ne travaillons pas au CROCHET.**
Formatrice : Micheline Lalonde, professeure de tricot depuis 2010 pour tous les niveaux, de débutant à avancé.

Jour et dates	Jeudi, 9 janvier au 13 février 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	89 \$ + tx (6 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2310.03-P - TEMPO ET RYTHME (Comprendre le tempo de la musique et comment incorporer le même rythme)



Min. (8) Vous chantez? Vous jouez un instrument? Apprendre des nouveaux rythmes est un défi pour vous? Si vous avez dit "oui" au moins une fois, cet atelier est pour vous! Lire la musique n'est pas un prérequis. Avec quelques notions de base, vous ferez une série d'exercices qui vous aidera à intérioriser votre compréhension toute en ayant du plaisir!
Formatrice: Caroline Cook, musicienne, chanteuse, directrice de chorale et professeur de musique depuis plus de 40 ans. Elle a donné de la formation (non-musique) aux groupes depuis plus de 20 ans. Coaching pour avancer la compréhension de rythme avec des chanteurs est une spécialité qu'elle a développée.

Jour et date	Vendredi, 4 avril 2025
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane
Prix	22 \$ + tx (3 h)
Date limite de confirmation	DLC - 21 mars 2025

2310.04-H - THÉÂTRE - Atelier de théâtre - Jeu 3



Min. (8) Cet atelier est destiné à ceux et celles qui ont déjà suivi le cours de Jeu 1 et/ou 2 ou qui ont une expérience de scène de base. Travail d'approfondissement de la composition du personnage (corporel et vocal). Travail de scènes de théâtre et analyse de textes variés. Exploration de l'espace scénique et mise en scène.
Formatrice: Sasha Dominique, directrice artistique du Théâtre AROBAS depuis 2018. Comédienne professionnelle depuis 32 ans. Plusieurs mises en scène à son actif et projets de directions d'acteurs. Formatrice d'ateliers de théâtre à l'ARO depuis 2018.

Jour et date	Lundi, 20 janvier au 24 février 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	73 \$ + tx (6 sem. = 12 h)
Date limite de confirmation	DLC - 6 janvier 2025

2310.05-H - CONFECTION DE CARTES ST-VALENTIN



Min. (4) Cours de confection de cartes pour tous, aucun prérequis. On fera 4 cartes, dont une pour la St-Valentin (enveloppe incluse). Nous utiliserons les techniques suivantes: comment monter une carte, étamper, utilisation du papier, découpes, embossage, etc. Tout le matériel vous sera fourni. Apportez une petite paire de ciseau et de la colle Tombow. Venez-vous amuser et passer un bon moment ensemble! **Prérequis:** Aucun.
Formatrice: Carole Lefebvre, plusieurs années en collimage, confection de cartes et autre artisanat.

Jour et date	Mardi, 11 février 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	20 \$ + tx (2.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 janvier 2025

2310.06-H - CONFECTION DE CARTES



Min. (4) Cours de confection de cartes pour tous, aucun prérequis. Nous ferons 4 cartes en utilisant les techniques suivantes: comment monter une carte, étamper, utilisation du papier, découpes, embossage, etc. Tout le matériel vous sera fourni, si vous avez une petite paire de ciseau et de la colle Tombow serait nécessaire. Venez-vous amuser et passer un bon moment ensemble! **Prérequis:** Aucun.
Formatrice: Carole Lefebvre, plusieurs années en collimage, confection de cartes et autre artisanat.

Jour et date	Mardi, 25 février 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	20 \$ + tx (2.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 11 février 2025

2310.07-P - CONFECTION DE CARTES



Min. (4) Cours de confection de cartes pour tous, aucun prérequis. Nous ferons 4 cartes en utilisant les techniques suivantes: comment monter une carte, étamper, utilisation du papier, découpes, embossage, etc. Tout le matériel vous sera fourni, si vous avez une petite paire de ciseau et de la colle Tombow serait nécessaire. Venez-vous amuser et passer un bon moment ensemble! **Prérequis:** Aucun.
Formatrice: Carole Lefebvre, plusieurs années en collimage, confection de cartes et autre artisanat.

Jour et date	Mercredi, 30 avril 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	20 \$ + tx (2.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 16 avril 2025

2310.08-H - AQUARELLE - Les joies de l'aquarelle



Min. (8) Ce cours d'aquarelle s'adresse aux débutant.e.s. Apprenez les bases de ce médium aux possibilités illimitées avec des exercices amusants et progressifs. Comment combiner les multiples techniques pour aborder tout type de création, en utilisant une palette limitée. Évitez les erreurs de débutant les plus fréquentes grâce aux conseils de Daniel et offrez-vous de vrais moments de détente!
Matériel requis: Le matériel sera disponible au premier cours au coût de 70 \$. Le kit comprend la peinture professionnelle Winsor Newton, les pinceaux et la palette. **Tout le matériel didactique est fourni au coût de 40 \$ payable au premier cours, en argent comptant.**
Formateur: Daniel Jolicoeur, dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 20 ans. Il est formateur en art à l'ARO depuis 2022.

Jour et dates	Lundi, 6 janvier au 17 mars 2025 (congé: 3 mars)
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2310.08-P - AQUARELLE - Les joies de l'aquarelle



Min. (8) Ce cours d'aquarelle s'adresse aux débutant.e.s. Apprenez les bases de ce médium aux possibilités illimitées avec des exercices amusants et progressifs. Comment combiner les multiples techniques pour aborder tout type de création, en utilisant une palette limitée. Évitez les erreurs de débutant les plus fréquentes grâce aux conseils de Daniel et offrez-vous de vrais moments de détente!
Matériel requis: Le matériel sera disponible au premier cours au coût de 70 \$. Le kit comprend la peinture professionnelle Winsor Newton, les pinceaux et la palette. **Tout le matériel didactique est fourni au coût de 40 \$ payable au premier cours, en argent comptant.**
Formateur: Daniel Jolicoeur, dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 20 ans. Il est formateur en art à l'ARO depuis 2022.

Jour et dates	Lundi, 31 mars au 9 juin 2025 (congés: 21 avril et 19 mai)
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	154.00 \$ + tx (9 sem. = 27 h)
Date limite de confirmation	DLC - 17 mars 2025

2310.09-H - DESSIN - L'atelier de dessin classique - les plaques de Charles Bargues



Min. (8) Ce cours s'adresse à tous, il est structuré de façon évolutive. Le dessin académique est utilisé depuis des siècles pour enseigner les bases du dessin. Vous y apprendrez l'utilisation de la ligne, les contours, les formes, les hautes et basses lumières. Ce cours de dessin datant du 19^e siècle a influencé les maîtres Van Gogh, Picasso ainsi que Cézanne entre autres. Il se donne dans les grandes institutions des beaux-arts ainsi que dans les prestigieux ateliers privés. Ce cours de dessin est basé sur les copies de sculptures grecques et romaines. À la fin de ce cours vous aurez acquis les habiletés nécessaires à la réalisation de dessins réalistes.

Matériel requis: Crayons graphite 3H, HB, 2B et 6B, gomme à effacer mie de pain, carnet à dessin de 11x14 de marque 1264 Fabriano ou Canson XL papier lisse, une règle 12 pouces, rapporteur de proportion pour dessin Accurasee (Amazon). **Le reste du matériel didactique est fourni au coût de 40 \$ payable au premier cours, en argent comptant.**

Formateur: Daniel Jolicoeur, dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 20 ans. Il est formateur en art à l'ARO depuis 2022.

Jour et dates	Lundi, 6 janvier au 17 mars 2025 (congé: 3 mars)
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2310.09-P - DESSIN - L'atelier de dessin classique - les plaques de Charles Bargues



Min. (8) Ce cours s'adresse à tous, il est structuré de façon évolutive. Le dessin académique est utilisé depuis des siècles pour enseigner les bases du dessin. Vous y apprendrez l'utilisation de la ligne, les contours, les formes, les hautes et basses lumières. Ce cours de dessin datant du 19^e siècle a influencé les maîtres Van Gogh, Picasso ainsi que Cézanne entre autre. Il se donne dans les grandes institutions des beaux-arts ainsi que dans les prestigieux ateliers privés. Ce cours de dessin est basé sur les copies de sculptures grecques et romaines. À la fin de ce cours vous aurez acquis les habiletés nécessaires à la réalisation de dessins réalistes.

Matériel requis: Crayons graphite 3H, HB, 2B et 6B, gomme à effacer mie de pain, carnet à dessin de 11x14 de marque 1264 Fabriano ou Canson XL papier lisse, une règle 12 pouces, rapporteur de proportion pour dessin Accurasee (Amazon). **Le reste du matériel didactique est fourni au coût de 40 \$ payable au premier cours, en argent comptant.**

Formateur: Daniel Jolicoeur, dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 20 ans. Il est formateur en art à l'ARO depuis 2022.

Jour et dates	Lundi, 31 mars au 9 juin 2025 (congés: 21 avril et 19 mai)
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	154.00 \$ + tx (9 sem. = 27 h)
Date limite de confirmation	DLC - 17 mars 2025

2310.10-H - DESSIN - Le merveilleux monde des crayons de couleurs



Min. (8) Aux possibilités illimitées de coloriage, le crayon de couleur devient un médium de plus en plus populaire. Avec ce cours, vous trouverez absolument tout ce que vous devez savoir pour bien débiter au crayon de couleur. À l'aide d'exercices soigneusement préparés, vous apprendrez la théorie des couleurs et comment bien choisir les couleurs en prenant en compte la teinte, la valeur ainsi que l'intensité. Vous comprendrez l'échelle des valeurs, l'effet de la lumière et des ombres. Vous mettrez en application différents traits et pressions sur le crayon. Vous maîtriserez le mélange des couleurs en appliquant de minces couches et en utilisant l'alcool et le pinceau. Réalisation de dessins de base plus complexes pour renforcer les connaissances acquises. Expérimenter les dessins sur différents types de papier. **Matériel nécessaire:** Boîte de 72 crayons de couleur Prismacolor Premier (environ 80 \$) ou Faber Castell - 60 crayons (meilleure qualité). **Le reste du matériel didactique sera offert par le formateur au coût de 40 \$, payable lors du premier cours, en argent comptant.**

Formateur: Daniel Jolicoeur, dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 20 ans. Il est formateur en art à l'ARO depuis 2022.

Jour et dates	Mardi, 7 janvier au 18 mars 2025 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2310.10-P - DESSIN - Le merveilleux monde des crayons de couleurs



Min. (8) Aux possibilités illimitées de coloriage, le crayon de couleur devient un médium de plus en plus populaire. Avec ce cours, vous trouverez absolument tout ce que vous devez savoir pour bien débiter au crayon de couleur. À l'aide d'exercices soigneusement préparés, vous apprendrez la théorie des couleurs et comment bien choisir les couleurs en prenant en compte la teinte, la valeur ainsi que l'intensité. Vous comprendrez l'échelle des valeurs, l'effet de la lumière et des ombres. Vous mettrez en application différents traits et pressions sur le crayon. Vous maîtriserez le mélange des couleurs en appliquant de minces couches et en utilisant l'alcool et le pinceau. Réalisation de dessins de base plus complexes pour renforcer les connaissances acquises. Expérimenter les dessins sur différents types de papier. **Matériel nécessaire:** Boîte de 72 crayons de couleur Prismacolor Premier (environ 80 \$) ou Faber Castell - 60 crayons (meilleure qualité). **Le reste du matériel didactique sera offert par le formateur au coût de 40 \$, payable lors du premier cours, en argent comptant.**

Formateur: Daniel Jolicoeur, dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 20 ans. Il est formateur en art à l'ARO depuis 2022.

Jour et dates	Mardi, 1er avril au 3 juin 2025
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 25 mars 2025

2310.11-H - PEINTURE - Acrylique - Débutant (Mardi - 13 h)



Min. (8) Ce cours offre une véritable chance de se familiariser avec l'acrylique. On commence au début ! La liste du matériel, offerte au premier cours, sera parcourue ensemble. Quoi choisir? Et pourquoi? Nous toucherons non seulement les notions de base mais aurons également la possibilité de réaliser un projet personnel simple. **Préalable:** aucun. **Matériel nécessaire:** Liste disponible au premier cours. **Formatrice: Julie Denoncourt**, enseignante à la Ville de Gatineau.

Jour et dates	Mardi, 7 janvier au 18 mars 2025 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2310.11-P - PEINTURE - Acrylique - Débutant (Mardi - 13 h)



Min. (8) Ce cours offre une véritable chance de se familiariser avec l'acrylique. On commence au début ! La liste du matériel, offerte au premier cours, sera parcourue ensemble. Quoi choisir? Et pourquoi? Nous toucherons non seulement les notions de base mais aurons également la possibilité de réaliser un projet personnel simple. **Préalable:** aucun. **Matériel nécessaire:** Liste disponible au premier cours. **Formatrice: Julie Denoncourt**, enseignante à la Ville de Gatineau.

Jour et dates	Mardi, 1er avril au 3 juin 2025
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 25 mars 2025

2310.12-H - PEINTURE - Acrylique - Intermédiaire / Avancé (Mercredi - 9 h)



Min. (8) Ce cours s'adresse à ceux et celles qui ont déjà suivi un cours "Peinture acrylique - Débutant". Nous passerons directement à la réalisation d'une œuvre personnelle. Vous recevrez support et conseils tout au long du projet. **Préalable:** débutant-acrylique. **Matériel nécessaire :** Liste disponible au premier cours. **Formatrice: Julie Denoncourt**, enseignante à la Ville de Gatineau.

Jour et dates	Mercredi, 8 janvier au 19 mars 2025 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2310.12-P - PEINTURE - Acrylique - Intermédiaire / Avancé (Mercredi - 9 h)



Min. (8) Ce cours s'adresse à ceux et celles qui ont déjà suivi un cours "Peinture acrylique - Débutant". Nous passerons directement à la réalisation d'une œuvre personnelle. Vous recevrez support et conseils tout au long du projet. **Préalable:** débutant-acrylique. **Matériel nécessaire :** Liste disponible au premier cours. **Formatrice: Julie Denoncourt**, enseignante à la Ville de Gatineau.

Jour et dates	Mercredi, 2 avril au 4 juin 2025
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 19 mars 2025

2310.13-H - PEINTURE - Peinture à la spatule (Vendredi - 9 h 15)



Min. (8) Cet atelier est conçu pour tous ceux qui souhaitent expérimenter la peinture à la spatule. Vous créerez un tableau en utilisant cette technique rapide, agréable et spectaculaire. Vous découvrirez les nouvelles possibilités de la technique en utilisant soit l'huile ou l'acrylique. **Matériel nécessaire:** prévoir environ **130 \$** pour acheter le matériel.

Formateur: Guy Brassard

Jour et dates	Vendredi, 10 janvier au 21 mars 2025 (congé: 7 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	141 \$ + tx (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 3 janvier 2025

2310.13-P - PEINTURE - Peinture à la spatule (Vendredi - 9 h 15)



Min. (8) Cet atelier est conçu pour tous ceux qui souhaitent expérimenter la peinture à la spatule. Vous créerez un tableau en utilisant cette technique rapide, agréable et spectaculaire. Vous découvrirez les nouvelles possibilités de la technique en utilisant soit l'huile ou l'acrylique. **Matériel nécessaire:** prévoir environ **130 \$** pour acheter le matériel.

Formateur: Guy Brassard

Jour et dates	Vendredi, 4 avril au 6 juin 2025 (congé: 18 avril)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	129 \$ + tx (9 sem. = 22,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 mars 2025

2310.14-H - PHOTO - ANNULÉ - Capturer la Magie



ANNULÉ

Min. (8) Maîtrisez l'Art de la Photographie Ce cours de photographie est conçu pour les passionnés de tous niveaux, des débutants aux amateurs éclairés, qui souhaitent développer leurs compétences en photographie. À travers des sessions théoriques et pratiques, vous apprendrez à maîtriser les aspects techniques et artistiques de la photographie.

Contenu du Cours :

1. Introduction à la Photographie
2. Techniques de Prise de Vue
3. Post-Production
4. Pratique et Projets

Objectifs à la fin de ce cours, vous serez capable de :

- Utiliser efficacement votre appareil photo en mode manuel
- Composer des images équilibrées et esthétiques
- Corriger et améliorer vos photos grâce à la post-production
- Développer votre propre style photographique

Matériel Requis

- Appareil photo (DSLR ou sans miroir)
- Objectifs variés
- Ordinateur portable avec Adobe Lightroom et Photoshop installés (**facultatif**)

Formateur: Sylvain Perrier, est photographe professionnel avec plus de 12 ans d'expérience en formation photographique. Il a exposé dans 98 pays et ses photos ont été publiées dans plus de 30 magazines renommés.

Jour et date	Judi, 9 janvier au 20 mars 2025 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	13 h 30 à 16 h 00, à la Cabane
Prix	129 \$ + tx (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2310.14-P - PHOTO - Capturer la Magie



Min. (8) Maîtrisez l'Art de la Photographie Ce cours de photographie est conçu pour les passionnés de tous niveaux, des débutants aux amateurs éclairés, qui souhaitent développer leurs compétences en photographie. À travers des sessions théoriques et pratiques, vous apprendrez à maîtriser les aspects techniques et artistiques de la photographie.

Contenu du Cours :

1. Introduction à la Photographie
2. Techniques de Prise de Vue
3. Post-Production
4. Pratique et Projets

Objectifs à la fin de ce cours, vous serez capable de :

- Utiliser efficacement votre appareil photo en mode manuel
- Composer des images équilibrées et esthétiques
- Corriger et améliorer vos photos grâce à la post-production
- Développer votre propre style photographique

Matériel Requis

- Appareil photo (DSLR ou sans miroir)
- Objectifs variés
- Ordinateur portable avec Adobe Lightroom et Photoshop installés (**facultatif**)

Formateur: Sylvain Perrier, est photographe professionnel avec plus de 12 ans d'expérience en formation photographique. Il a exposé dans 98 pays et ses photos ont été publiées dans plus de 30 magazines renommés.

Jour et date	Jeudi, 3 avril au 5 juin 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 16 h 00, à la Cabane
Prix	129 \$ + tx (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2025

2310.15-H - PHOTO - Les secrets de la photo avec votre téléphone cellulaire (niveau #1)



Min. (10) On dit que le meilleur appareil photo est celui que l'on a avec soi. C'est pourquoi, savoir optimiser la prise de photo avec cellulaire peut être extrêmement intéressant, mais aussi très créatif.

Les téléphones intelligents sont de plus en plus performants et ils offrent la possibilité de prendre des photos de qualité, de les éditer et de les diffuser sur les réseaux sociaux à partir du même appareil. Pratiques, efficaces et offrant une grande liberté, ils stimulent votre créativité et votre plaisir de faire de la photo partout, tout le temps sans soucis techniques.

Dans cette conférence, vous irez beaucoup plus loin que la simple manipulation de l'appareil. Vous constaterez, par la pratique, que votre téléphone est un outil extraordinaire pour développer votre créativité et votre regard sur le monde. Vous pensez connaître votre téléphone? Vous n'utilisez probablement que 25% des possibilités de cet appareil photo qui est toujours avec vous.

Suite à ce cours, vous allez maximiser l'utilisation de la fonction photo de votre appareil et, comme des milliers d'utilisateurs, conclure que vous n'avez besoin d'aucun autre appareil en vacances, en voyages ou en balade dans la nature.

Contenu:

Après une visite guidée de votre appareil (iPhone ou Android) agrémentée de présentations visuelles originales, vous profiterez d'une multitude de trucs et de conseils incontournables pour réussir vos photos dans n'importe quelle situation. Vous pratiquerez à la maison en suivant les instructions du « cahier de l'étudiant », une aide précieuse pour apprendre la photo. Ces exercices seront autant de défis techniques et créatifs pour aller plus loin que le « selfie » ou que les photos à la sauvette.

Sujets traités:

- L'utilisation des outils de base pour régler la luminosité, le contraste et la saturation des couleurs.
- Les modifications d'expositions pour obtenir de plus belles couleurs
- La profondeur de champ ou comment faire des beaux flous derrière vos sujets.
- La grille de la composition pour dynamiser vos images.
- Les réglages utiles et inutiles..
- Les formats de fichiers démystifiés (Raw, JPEG, HEIF)
- Le flou contrôlé ou l'importance du foyer en photo
- Différents réglages concrets adaptés aux situations les plus courantes (vacances, nature, paysages, voyages, urbaines et famille)
- Prendre vos photos couleur ou noir et blanc.
- Les effets numériques de l'intelligence artificielle
- Des conseils pour développer votre regard et votre créativité en utilisant les outils cachés dans votre téléphone.
- Quelques notions de base de retouches

Documentation: Le cahier de l'étudiant et une liste de travaux pratiques en PDF

Prérequis: Posséder un téléphone iPhone ou Android et avoir beaucoup de questions à poser..

NOTE: Prendre note que M Proulx sera présent à la Cabane le 5 juin 2025 pour une escapade photo. Voir les sorties dans la section 2110-SORTIES ET VISITES.

Formateur: *Michel Proulx*, Passionné de photographie et fin pédagogue de la créativité, Michel Proulx cumule plus de 40 ans d'expérience comme photographe, professeur de photographie, conférencier et animateur de groupe.

Jour et date	Mercredi, 15 janvier 2025
Heure et lieu	10 h à 12 h, en ligne seulement
Prix	26 \$ + tx (membre) 31 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 8 janvier 2025

2310.15-P - PHOTO - Les secrets de la photo avec votre téléphone cellulaire (niveau #1) - ZOOM



Min. (10) Même descriptif que 2310.15-H

Sujets traités:

- L'utilisation des outils de base pour régler la luminosité, le contraste et la saturation des couleurs.
- Les modifications d'expositions pour obtenir de plus belles couleurs
- La profondeur de champ ou comment faire des beaux flous derrière vos sujets.
- La grille de la composition pour dynamiser vos images.
- Les réglages utiles et inutiles...
- Les formats de fichiers démystifiés (Raw, JPEG, HEIF)
- Le flou contrôlé ou l'importance du foyer en photo
- Différents réglages concrets adaptés aux situations les plus courantes (vacances, nature, paysages, voyages, urbaines et famille)
- Prendre vos photos couleur ou noir et blanc.
- Les effets numériques de l'intelligence artificielle
- Des conseils pour développer votre regard et votre créativité en utilisant les outils cachés dans votre téléphone.
- Quelques notions de base de retouches

Documentation: Le cahier de l'étudiant et une liste de travaux pratiques en PDF

Pré requis: Posséder un téléphone iPhone ou Android et avoir beaucoup de questions à poser...

NOTE: Prendre note que M Proulx sera présent à la Cabane le 5 juin 2025 pour une escapade photo. Voir les sorties dans la section 2110-SORTIES ET VISITES.

Formateur: *Michel Proulx*, Passionné de photographie et fin pédagogue de la créativité, Michel Proulx cumule plus de 40 ans d'expérience comme photographe, professeur de photographie, conférencier et animateur de groupe.

Jour et date	Mercredi, 23 avril 2025
Heure et lieu	10 h à 12 h, en ligne seulement
Prix	26 \$ + tx (membre) 31 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 16 avril 2025

2310.16-H - PHOTO - La composition des photos avec votre cellulaire



Min. (10) Votre téléphone cache de multiples possibilités de créations lors de la prise de photos. Dans cette formation

- Vous apprendrez à mieux composer vos images en allant à l'essentiel du message et de l'émotion que vous voulez transmettre dans vos images.
- Vous apprendrez à ralentir et à mieux « sentir » ce que vous voulez exprimer.
- Par des règles de composition précises ou par des applications cachées dans votre téléphone, vous découvrirez des possibilités de créations amusantes et utilisables lors de vos balades en ville, en nature ou en voyage.

Votre téléphone est un outil qui ouvre des portes insoupçonnées vers la création et vous n'avez besoin de rien d'autre pour réaliser des images touchantes et précieuses.

Contenu:

À partir de démonstrations concrètes et de présentations multimédias très visuelles, vous apprendrez à structurer vos photos et à prendre le temps de composer vos images. Vous verrez l'importance des règles de composition pour transmettre un message plus touchant et percutant dans vos photos.

Sujets traités:

- Les règles de composition les plus utiles pour donner de l'impact à vos photos
- Les secrets des grands thèmes comme la photo de voyage, paysages, nature, urbaines, rues, portraits et plus
- Des conseils pour développer votre regard et votre créativité
- L'utilisation des outils d'effets de base à partir de votre téléphone
- Comment développer un regard différent sur vos sujets préférés
- Le processus de prise de vue étape par étape pour être plus satisfait de ses photos
- Les sept étapes de la prise de photos parfaites
- La technique au service de la création, facile et accessible peu importe la marque de votre téléphone
- La gestion de la galerie d'images dans votre téléphone
- Plusieurs travaux pratiques à faire à la maison, à partir d'une documentation complète

Pré requis: Posséder un téléphone intelligent et avoir beaucoup de questions.

Documentation: Le cahier de l'étudiant et une liste de travaux pratiques en PDF

NOTE: Prendre note que M Proulx sera présent à la Cabane le 5 juin 2025 pour une escapade photo. Voir les sorties dans la section 2110-SORTIES ET VISITES.

Conférencier: **Michel Proulx**, Passionné de photographie et fin pédagogue de la créativité, Michel Proulx cumule plus de 40 ans d'expérience comme photographe, professeur de photographie, conférencier et animateur de groupe.

Jour et date	Mercredi, 29 janvier 2025
Heure et lieu	10 h à 12 h, en ligne seulement
Prix	26 \$ + tx (membre) 31 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 22 janvier 2025

2310.16-P - PHOTO - La composition des photos avec votre cellulaire



Min. (10) Même descriptif que 2310.16-H

Sujets traités:

- Les règles de composition les plus utiles pour donner de l'impact à vos photos
- Les secrets des grands thèmes comme la photo de voyages, paysages, nature, urbaines, rues, portraits et plus
- Des conseils pour développer votre regard et votre créativité
- L'utilisation des outils d'effets de base à partir de votre téléphone
- Comment développer un regard différent sur vos sujets préférés
- Le processus de prise de vue étape par étape pour être plus satisfait de ses photos
- Les sept étapes de la prise de photos parfaites
- La technique au service de la création, facile et accessible peu importe la marque de votre téléphone
- La gestion de la galerie d'images dans votre téléphone
- Plusieurs travaux pratiques à faire à la maison, à partir d'une documentation complète

Pré requis: Posséder un téléphone intelligent et avoir beaucoup de questions.

Documentation: Le cahier de l'étudiant et une liste de travaux pratiques en PDF

NOTE: Prendre note que M Proulx sera présent à la Cabane le 5 juin 2025 pour une escapade photo. Voir les sorties dans la section 2110-SORTIES ET VISITES.

Conférencier: *Michel Proulx*, Passionné de photographie et fin pédagogue de la créativité, Michel Proulx cumule plus de 40 ans d'expérience comme photographe, professeur de photographie, conférencier et animateur de groupe.

Jour et date	Mercredi, 7 mai 2025
Heure et lieu	10 h à 12 h, en ligne seulement
Prix	26 \$ + tx (membre) 31 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 30 avril 2025

2310.17-H - PHOTO - Réussir vos photos de voyages, vacances et paysages avec votre cellulaire



Min. (10) Les vacances et la photographie ont toujours été un mariage heureux. Partir avec un téléphone intelligent comme appareil photo est une tendance planétaire à cause de sa légèreté et des performances exceptionnelles des capteurs en constante évolution.

Nous pouvons utiliser notre appareil photo léger et performant autant dans un lointain pays que dans une randonnée en nature à 30 minutes de la maison. N'avez-vous pas toujours votre téléphone avec vous ?

Dans tous les cas, il peut être difficile une fois sur place de ne pas se laisser emporter par la fébrilité et par la tentation de viser au hasard devant les multiples sujets tous plus attirants les uns que les autres.

Ce n'est certainement pas la bonne solution et plusieurs questions se posent: Comment cadrer pour raconter une histoire? Quels sujets choisir? Y a-t-il des trucs techniques pour avoir de plus belles couleurs? Comment présenter mes photos aux amis?

Dans cette formation, vous aurez les réponses à toutes ces questions. Mais surtout, vous serez plus satisfait de vos souvenirs, et, en plus, vous apprendrez à utiliser plusieurs applications créatives pour sortir des approches traditionnelles.

Que vous vous concentriez sur les détails, les gens, l'architecture ou les paysages spectaculaires, ces défis vous pousseront à mieux regarder afin de rentrer chez vous avec des clichés qui vous feront revivre les émotions de votre voyage.

Contenu:

Via une quinzaine de chapitres abondamment illustrés de photos originales et plusieurs « notes ciblées du professeur » vous apprendrez à vivre vos rêves de voyage et à « fabriquer » des images qui vont au-delà du « beau » sujet. Un large volet porte sur les paysages qui sont partout et comportent des défis techniques et structurels.

Sujets abordés:

- L'équipement (votre cellulaire) et sa manipulation.
- Les effets des différentes lentilles du téléphone
- Comment désactiver l'intelligence artificielle et prendre en main la technique de façon personnalisée.
- La composition en photo de paysages, natures ou urbains.
- Les cadrages audacieux, précis et pourquoi pas un peu « croches ».
- Les premiers plans et les lignes d'horizon.
- Les attentes irréalistes des photographes...
- Les neufs (9) conseils pour voir autrement en voyage.
- L'eau sous toutes ses formes et les effets créatifs.
- Les grands thèmes: Les paysages, les gens, l'architecture, les monuments, les couchers et levers de soleil, les silhouettes, la profondeur de champ, raconter une histoire.

Documentation: Une documentation est incluse dans cette formation

NOTE: Prendre note que M Proulx sera présent à la Cabane le 5 juin 2025 pour une escapade photo. Voir les sorties dans la section 2110-SORTIES ET VISITES.

Conférencier: Michel Proulx, Passionné de photographie et fin pédagogue de la créativité, Michel Proulx cumule plus de 40 ans d'expérience comme photographe, professeur de photographie, conférencier et animateur de groupe.

Jour et date	Mercredi, 5 février 2025
Heure et lieu	10 h à 12 h, en ligne seulement
Prix	26 \$ + tx (membre) 31 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 29 janvier 2025

2310.17-P - PHOTO - Réussir vos photos de voyages, vacances et paysages avec votre cellulaire



Même descriptif que 2310.17-H

Min. (10) Les vacances et la photographie ont toujours été un mariage heureux. Partir avec un téléphone intelligent comme appareil photo est une tendance planétaire à cause de sa légèreté et des performances exceptionnelles des capteurs en constante évolution.

Nous pouvons utiliser notre appareil photo léger et performant autant dans un lointain pays que dans une randonnée en nature à 30 minutes de la maison. N'avez-vous pas toujours votre téléphone avec vous ?

Dans tous les cas, il peut être difficile une fois sur place de ne pas se laisser emporter par la fébrilité et par la tentation de viser au hasard devant les multiples sujets tous plus attirants les uns que les autres.

Ce n'est certainement pas la bonne solution et plusieurs questions se posent: Comment cadrer pour raconter une histoire? Quels sujets choisir? Y a-t-il des trucs techniques pour avoir de plus belles couleurs? Comment présenter mes photos aux amis?

Dans cette formation, vous aurez les réponses à toutes ces questions. Mais surtout, vous serez plus satisfait de vos souvenirs, et, en plus, vous apprendrez à utiliser plusieurs applications créatives pour sortir des approches traditionnelles.

Que vous vous concentriez sur les détails, les gens, l'architecture ou les paysages spectaculaires, ces défis vous pousseront à mieux regarder afin de rentrer chez vous avec des clichés qui vous feront revivre les émotions de votre voyage.

Contenu:

Via une quinzaine de chapitres abondamment illustrés de photo originales et plusieurs « notes ciblées du professeur » vous apprendrez à vivre vos rêves de voyage et à « fabriquer » des images qui vont au-delà du « beau » sujet. Un large volet porte sur les paysages qui sont partout et comportent des défis techniques et structurels.

Sujets abordés:

- L'équipement (votre cellulaire) et sa manipulation.
- Les effets des différentes lentilles du téléphone
- Comment désactiver l'intelligence artificielle et prendre en main la technique de façon personnalisée.
- La composition en photo de paysages, natures ou urbains.
- Les cadrages audacieux, précis et pourquoi pas un peu « croches ».
- Les premiers plans et les lignes d'horizon.
- Les attentes irréalistes des photographes...
- Les neufs (9) conseils pour voir autrement en voyage.
- L'eau sous toutes ses formes et les effets créatifs.
- Les grands thèmes: Les paysages, les gens, l'architecture, les monuments, les couchers et levers de soleil, les silhouettes, la profondeur de champ, raconter une histoire.

Documentation: Une documentation est incluse dans cette formation

NOTE: Prendre note que M Proulx sera présent à la Cabane le 5 juin 2025 pour une escapade photo. Voir les sorties dans la section 2110-SORTIES ET VISITES.

Conférencier: *Michel Proulx*, Passionné de photographie et fin pédagogue de la créativité, Michel Proulx cumule plus de 40 ans d'expérience comme photographe, professeur de photographie, conférencier et animateur de groupe.

Jour et date	Mercredi, 21 mai 2025
Heure et lieu	10 h à 12 h, en ligne seulement
Prix	26 \$ + tx (membre) 31 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 14 mai 2025

2310.18-P - PHOTO - La retouche des photos et les effets créatifs avec votre cellulaire



Ce cours dépend des escapades photos (voir la section SORTIES et VISITES). Si les escapades sont annulées à cause de la pluie, ce cours n'aura pas lieu.

Min. (10) Les photographes disent souvent que 50% de l'impact de la photo vient du travail de postproduction une fois que la photo est déjà prise. Les téléphones intelligents permettent des centaines d'opérations de retouche, et ce, dans le confort de votre foyer au moment de votre choix.

Dans ce cours, vous apprendrez à améliorer vos photos directement dans votre téléphone, et cela autant avec les nombreux outils de retouche disponibles dans votre appareil qu'avec des applications externes souvent gratuites.

Même si vos photos sont bien prises, il est rare qu'une petite (ou grande) amélioration ne s'impose. Vous apprendrez aussi comment corriger ou effacer des éléments distrayants et comment apporter une touche d'originalité et de folie à vos oeuvres avec des effets spéciaux amusants. Vous verrez comment améliorer vos futures photos à la prise de vue en apprenant de vos erreurs à partir des images déjà produites. Votre créativité et votre plaisir ne s'en porteront que mieux!

Sujets traités:

- La gestion de la galerie de photos.
- La sélection des images et comment sortir de l'ambivalence.
- La visite guidée des outils de retouche des appareils iPhone ou Android.
- Le recadrage (conseils techniques et esthétiques).
- Les formats d'images et les cadrages libres.
- L'utilisation des effets numériques en couleur ou en noir et blanc.
- Les outils de retouche d'exposition, de contrastes, la saturation, la vignette et autres corrections subtiles des couleurs et des tonalités.
- Les applications externes (gratuites et payantes) et leurs avantages et inconvénients.
- Les retouches d'effacement et de duplication.
- La sauvegarde et l'entreposage des images sélectionnées.
- Éléments de présentation avec des applications externes et internes.
- La composition avancée des photos et les limites de la retouche en post production.
- Plusieurs exercices pratiques avec vos propres photos sous la supervision de l'enseignant.
- Des conseils précieux sur la structure des images et l'impact de la retouche en photo de nature, paysages, portraits ou photos de vacances.

Atelier pratique: Théorie/conférence et pratique supervisée avec vos téléphones en présentiel. Exercices à faire à la maison à l'aide du document pédagogique inclut dans la formation.

NOTE: Prendre note que Monsieur Proulx sera présent à la Cabane le 5 juin 2025 pour une escapade photo. Voir les sorties dans la section 2110-SORTIES ET VISITES.

Conférencier: *Michel Proulx*, Passionné de photographie et fin pédagogue de la créativité, Michel Proulx cumule plus de 40 ans d'expérience comme photographe, professeur de photographie, conférencier et animateur de groupe.

Jour et date	Jeudi, 5 juin 2025
Heure et lieu	19 h à 21 h, à la Cabane
Prix	35 \$ + tx (membre) 40 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 22 mai 2025

2310.19-H - DÉCORATION - Couleurs et tendances 2025



Min. (11) Comment répartir les couleurs dans une pièce afin d'en prévoir ses effets en utilisant les différents éléments et principes de design. Quelles sont les tendances 2025? Qui sont les décideurs?

Formatrice: *Jacynthe Brouillette*, présidente et fondatrice de tendance design, 30 ans d'expérience comme designer intérieur, elle a plus de 900 projets réalisés dans l'Outaouais.

Jour et dates	Jeudi, 9 janvier 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	22 \$ + tx (membre)
Date limite de confirmation	DLC - 1 janvier 2025

2310.20-H - DÉCORATION - Aménager son salon



Min. (11) En visualisant différentes façons de placer le mobilier, nous observerons les aménagements qui fonctionnent malgré les contraintes d'espace. Comment assurer une circulation fluide et un décor invitant?

Formatrice: Jacynthe Brouillette, présidente et fondatrice de tendance design, 30 ans d'expérience comme designer intérieur, elle a plus de 900 projets réalisés dans l'Outaouais.

Jour et dates	Jeudi, 16 janvier 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	22 \$ + tx (membre)
Date limite de confirmation	DLC - 2 janvier 2025

2310.21-H - DÉCORATION - Éclairer les pièces de la maison



Min. (11) La lumière définit l'espace, la lumière révèle les textures, les formes et les proportions. Nous verrons les différentes sources d'éclairage et les différents types selon les fonctions.

Formatrice: Jacynthe Brouillette, présidente et fondatrice de tendance design, 30 ans d'expérience comme designer intérieur, elle a plus de 900 projets réalisés dans l'Outaouais.

Jour et dates	Jeudi, 23 janvier 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	22 \$ + tx (membre)
Date limite de confirmation	DLC - 9 janvier 2025

2310.22-H - DÉCORATION - Comment agencer les meubles?



Min. (11) À travers une série de photos, nous observerons les agencements gagnants : comment actualiser votre décor sans tout changer. À travers quelques principes de base, il devient plus facile de trancher et de prendre les bonnes décisions.

Formatrice: Jacynthe Brouillette, présidente et fondatrice de tendance design, 30 ans d'expérience comme designer intérieur, elle a plus de 900 projets réalisés dans l'Outaouais.

Jour et dates	Jeudi, 30 janvier 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	22 \$ + tx (membre)
Date limite de confirmation	DLC - 25 janvier 2025

2310.23-H - DÉCORATION - ANNULÉ - Aménager une chambre à coucher



Min. (11) La chambre est sans doute l'espace idéal pour se retrouver. C'est l'endroit pour explorer nos émotions et profiter du calme. Nous passons un tiers de notre vie au lit. Comment en faire un lieu de détente selon notre personnalité et nos habitudes de vie.

Formatrice: Jacynthe Brouillette, présidente et fondatrice de tendance design, 30 ans d'expérience comme designer intérieur, elle a plus de 900 projets réalisés dans l'Outaouais.

Jour et dates	Jeudi, 6 février 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	22 \$ + tx (membre)
Date limite de confirmation	DLC - 23 janvier 2025

2310.24-H - DÉCORATION - Le feng-shui dans la maison



Min. (11) L'Art de l'emplacement ou de l'habitat, ce qui relie l'homme et son destin à son environnement. Dans cet atelier, nous apprendrons à utiliser les outils et remèdes de base pour élever le "CHI" de nos espaces.

Formatrice: Jacynthe Brouillette, présidente et fondatrice de tendance design, 30 ans d'expérience comme designer intérieur, elle a plus de 900 projets réalisés dans l'Outaouais.

Jour et dates	Jeudi, 13 février 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	22 \$ + tx (membre)
Date limite de confirmation	DLC - 30 janvier 2025

2310.25-H - DÉCORATION - Le style de 1950 à aujourd'hui



Min. (11) Dans cet atelier, nous revisiterons les styles de décor de 1950 à aujourd'hui. Des séries de photos et commentaires seront présentés afin de reconnaître les tendances et de les situer dans le temps.

Formatrice: Jacynthe Brouillette, présidente et fondatrice de tendance design, 30 ans d'expérience comme designer intérieur, elle a plus de 900 projets réalisés dans l'Outaouais.

Jour et dates	Jeudi, 20 février 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	22 \$ + tx (membre)
Date limite de confirmation	DLC - 6 février 2025

2310.26-H - DÉCORATION - Aménager un sous-sol



Min. (11) Les sous-sols ont changé de vocation : ils sont passés de salle de débarras en devenant des extensions de la maison. Comment l'aménager à notre avantage pour en profiter au maximum.

Formatrice: Jacynthe Brouillette, présidente et fondatrice de tendance design, 30 ans d'expérience comme designer intérieur, elle a plus de 900 projets réalisés dans l'Outaouais.

Jour et dates	Jeudi, 27 février 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	22 \$ + tx (membre)
Date limite de confirmation	DLC - 13 février 2025

2310.27-H - DÉCORATION - Aménager une cuisine



Min. (11) Comment réussir l'aménagement de la cuisine? Quelles sont les dimensions idéales pour arriver à un bon rythme de travail sans s'épuiser?

Formatrice: Jacynthe Brouillette, présidente et fondatrice de tendance design, 30 ans d'expérience comme designer intérieur, elle a plus de 900 projets réalisés dans l'Outaouais.

Jour et dates	Jeudi, 13 mars 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	22 \$ + tx (membre)
Date limite de confirmation	DLC - 27 février 2025

2310.28-H - DÉCORATION - Créer du rangement par pièce



Min. (11) Les bienfaits d'organiser nos rangements sont évidents : chaque chose à sa place, les rangements nous font sauver de l'espace et sauver du temps. Nous allons explorer différentes techniques pour y arriver.

Formatrice: Jacynthe Brouillette, présidente et fondatrice de tendance design, 30 ans d'expérience comme designer intérieur, elle a plus de 900 projets réalisés dans l'Outaouais.

Jour et dates	Jeudi, 20 mars 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	22 \$ + tx (membre)
Date limite de confirmation	DLC - 6 Mars 2025

2320.01-H - SOCIAL : Formation pour les "Compagnon de santé"**Min. (8) Qu'est-ce qu'un compagnon de santé?**

- C'est une personne bienveillante, qui souhaite **contribuer au mieux-être des aînés** de son entourage et de ses proches ou à leur maintien à domicile.
- C'est une personne intéressée à **s'informer et à agir** pour accroître son pouvoir d'agir sur sa santé et celle des aînés autour d'elle.

Dans cette formation, vous apprendrez comment devenir un maillon important de la communauté bienveillante autour des aînés:

- Reconnaître les signes de vieillissement normal ou accéléré.
- Connaître les services et les conseils qui peuvent aider.
- Agir avec bienveillance et orienter vers les bonnes ressources.

Formateur: Fondation AGES, depuis 2018, cette fondation innove en démontrant les bienfaits de la gériatrie sociale au Québec. 6000 volontaires formés sur 23 territoires.

Jour et dates	Lundi, 10 et 17 février 2025
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane
Prix	Gratuit (membre et non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 27 Janvier 2025

2320.02-H - SOCIAL : Devenir éclaireurs pour favoriser la résilience des citoyens et leurs communautés**TOUS ENSEMBLES POUR FAIRE DE NOTRE BIEN-ÊTRE UNE PRIORITÉ:**

Le processus de rétablissement après une période de stress prolongée nécessite un environnement social favorable. Cette formation servira à:

1. Détecter quand une personne va moins bien;
2. Savoir comment aborder une personne pour offrir un soutien - tout en respectant le besoin exprimé de l'autre
3. Des principes d'écoute active sont montrés ou révisés.

La finalité est que la personne retrouve un sentiment de contrôle sur les difficultés et qu'elle augmente son engagement à les résoudre

Formateur: Maude Tremblay est graduée en travail social et impliquée régionalement pour le réseau des éclaireurs via son mandat au ROCSMO
Nathalie Turpin est travailleuse sociale - et agente de liaison à la santé publique pour le réseau des éclaireurs

Jour et dates	Vendredi 14 février 2025
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane
Prix	Gratuit (membre et non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 27 Janvier 2025

2320.04-H - ANNULÉ - MIEUX-ÊTRE : Résilience

Min. (8) Cet atelier est conçu autour du coffret NOURRISSEZ VOTRE RÉSILIENCE. Ce coffret servira à une activité d'échange et de réflexion pour nourrir sa résilience. Quels sont vos moyens de résilience? À quelles activités avez-vous recours pour vous faire du bien au quotidien et lors de bouleversements petits et grands? Ces ateliers sont pour les personnes qui ressentent la curiosité, l'intérêt ou la détermination d'explorer, de nourrir ou d'accroître leur résilience, ce qui demande une certaine participation des personnes présentes.

Formatrice: Pierrette St-Jean, Baccalauréat en travail social, formation en développement personnelle, spirituelle et animation de groupes, Reiki

Jour et date	Jeudi, 13 février au 20 mars 2025 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix	54 \$ (5 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 23 janvier 2025

2320.04-P - MIEUX-ÊTRE : Résilience



Min. (8) Cet atelier est conçu autour du coffret NOURRISSEZ VOTRE RÉSILIENCE. Ce coffret servira à une activité d'échange et de réflexion pour nourrir sa résilience. Quels sont vos moyens de résilience? À quelles activités avez-vous recours pour vous faire du bien au quotidien et lors de bouleversements petits et grands? Ces ateliers sont pour les personnes qui ressentent la curiosité, l'intérêt ou la détermination d'explorer, de nourrir ou d'accroître leur résilience, ce qui demande une certaine participation des personnes présentes.

Formatrice: Pierrette St-Jean, Baccalauréat en travail social, formation en développement personnelle, spirituelle et animation de groupes, Reiki

Jour et date	Jeudi, 3 avril au 5 juin 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix	99 \$ (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2025

2320.05-H - MIEUX-ÊTRE : Qu'est-ce qu'un groupe de parole et d'écoute pour hommes?



Min. (8) Hommes Québec crée des groupes composés de 6 à 10 hommes où chacun parle de soi, de son vécu et de son ressenti, en toute confidentialité, à partir d'un thème choisi par le groupe; cet OBNL est soutenu par le MSSS et ses partenaires de l'Outaouais.

Déroulement de l'atelier

Exposé : *Comment fonctionne un groupe d'H.Q. ?* suivi d'une période questions/réponses

Atelier : Les participants vivront un échange sur le thème *Briser l'isolement*, semblable à ceux que vivent les groupes d'H.Q.

Formateurs : René Pigeon et Robert Ducharme, membres bénévoles d'H.Q.

Jour et date	Lundi, 27 janvier 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 16 h 00, à la Cabane
Prix	Gratuit (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 13 janvier 2025

2320.06-P - MIEUX-ÊTRE : AIME-TOI (nouveaux thèmes)



Min. (8) Mieux se connaître, se comprendre et comprendre l'autre.

Sujets traités:

- Estime de soi
- Doute, Peur, Culpabilité
- L'ego
- Prendre soin de soi

Formatrice: Pierrette St-Jean, Baccalauréat en travail social, formation en développement personnelle, spirituelle et animation de groupes, Reiki

Jour et date	Vendredi, 25 avril au 16 mai 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix	45 \$ (4 sem. = 8 h)
Date limite de confirmation	DLC - 11 avril 2025

2320.07-P - MIEUX-ÊTRE : Semaine de la santé mentale sur le thème SE RESSOURCER



Description à venir

Min. (8)

Formatrice: Émilie L. Angers, agente de programme à CAP Santé Outaouais qui a été fondé au début des années 1990 par des personnes bienveillantes qui veulent mettre en avant-plan la santé mentale comme ressource commune à maintenir et améliorer. L'organisme s'engage au développement de stratégies et de pratiques qui favorisent la santé et le mieux-être de la population.

Jour et dates	Jeudi, le 15 mai 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 16 h 00, à la Cabane
Prix	Gratuit (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 1er mai 2025

2320.08-H - ALIMENTATION : Mythes et réalités sur la perte de poids/diètes amaigrissantes



Min. (14) Dans l'atelier Mythes et réalités sur la perte de poids/diètes amaigrissantes, nous démystifions les idées reçues sur la perte de poids et les régimes populaires. Nous examinerons les stratégies qui fonctionnent vraiment et celles qui peuvent nuire à votre santé. Vous apprendrez pourquoi les solutions rapides ne sont pas durables et comment adopter une approche équilibrée et réaliste pour atteindre vos objectifs de manière saine. Rejoignez-nous pour découvrir des conseils pratiques, fondés sur la science, pour une perte de poids durable et bien-être à long terme.

Formatrice: Rosalie Lefebvre, diététiste-nutritionniste, diplômée en nutrition de l'Université d'Ottawa et membre de l'Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec (ODNQ).

Jour et dates	Mercredi, 8 janvier 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	22 \$ (membre)
Date limite de confirmation	DLC - 1er Janvier 2025

2320.09-H - ALIMENTATION : Collations saines et savoureuses : L'art de choisir les bonnes options



Min. (15) Lors de cet atelier, vous découvrirez le rôle des collations et comment choisir des collations équilibrées qui vous nourrissent et vous énergisent tout au long de la journée. Nous explorons les meilleures options pour satisfaire votre faim sans compromettre votre santé, en évitant les pièges des collations transformées et trop sucrées. Rejoignez-nous pour des conseils pratiques et des idées créatives de collations qui soutiennent vos objectifs de santé!

Formatrice: Rosalie Lefebvre, diététiste-nutritionniste, diplômée en nutrition de l'Université d'Ottawa et membre de l'Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec (ODNQ).

Jour et dates	Mercredi, 22 janvier 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre)
Date limite de confirmation	DLC - 8 Janvier 2025

2320.10-H - ALIMENTATION : Retrouvez le plaisir de manger avec l'approche de l'alimentation intuitive



Min. (15) Dites au revoir aux régimes avec l'approche de l'alimentation intuitive! Cette méthode centrée sur l'écoute attentive de vos signaux, vous guidera vers une meilleure alimentation, sans les contraintes restrictives souvent associées aux régimes. Une approche interactive sera utilisée pendant cet atelier visant à renforcer la rétention des connaissances.

Formatrice: Rosalie Lefebvre, est diplômée en nutrition de l'Université d'Ottawa et membre de l'Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec (ODNQ).

Jour et dates	Mercredi, 12 mars 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre)
Date limite de confirmation	DLC - 26 février 2025

2320.11-P - ALIMENTATION : Tout ce que vous devez savoir sur les protéines végétales et comment les intégrer dans votre alimentation.



Min. (15) Ce cours vous offre une plongée approfondie dans le monde des protéines végétales. Vous découvrirez tout ce qu'il faut savoir sur les protéines végétales; leurs bienfaits pour la santé ainsi que des stratégies pratiques pour les intégrer quotidiennement dans votre alimentation. Préparez-vous à explorer de nouvelles perspectives culinaires tout en favorisant votre bien-être et ce, à moindre coût.

Formatrice: Rosalie Lefebvre, est diplômée en nutrition de l'Université d'Ottawa et membre de l'Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec (ODNQ).

Jour et dates	Mercredi, 16 avril 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre)
Date limite de confirmation	DLC - 2 avril 2025

2320.12-P - ALIMENTATION : Des lunchs nutritifs et savoureux pour les retraités.



Min. (15) Cet atelier est conçu spécialement pour les retraités qui souhaitent des idées de repas du midi simples, équilibrés et délicieux. Découvrez comment préparer des lunchs adaptés à vos besoins nutritionnels, tout en économisant temps et énergie en cuisine. Nous partagerons des astuces pratiques et des recettes faciles pour rendre vos repas du midi à la fois savoureux et nourrissants. Rejoignez-nous pour transformer vos lunchs en moments de plaisir au quotidien!
Formatrice: Rosalie Lefebvre, est diplômée en nutrition de l'Université d'Ottawa et membre de l'Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec (ODNQ).

Jour et dates	Mercredi, 14 mai 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre)
Date limite de confirmation	DLC - 30 avril 2025

2330 - SOINS CORPORELS

2330.01-H - Soins de peau et maquillage de base



Min. (8) L'enseignement portera sur l'importance et les étapes pour bien prendre soin de sa peau ainsi que sur des techniques et astuces de maquillage de base. Un aperçu général permettra à chaque participante de pouvoir utiliser pour elle-même les techniques enseignées au quotidien. Les produits offerts sont pour pratiquer les notions acquises, l'essai est optionnel.
* Veuillez noter que la valeur d'un cours d'auto-maquillage individuel est généralement estimé à 100 \$ et plus.

Jour et date	Vendredi, 24 janvier 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 12 h 00, à la Cabane
Prix	26.50 \$ + tx (membre) 31.50 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 3 janvier 2025

2330.02-H - Cours d'auto-maquillage, technique de maquillage rajeunissant



MAXIMUM (8) L'enseignement portera sur des techniques spécifiques liées au maquillage rajeunissant. Il y aura une partie théorique et pratique. La pratique des techniques permettra à chaque participante d'approfondir ses connaissances d'auto-maquillage afin de bien l'adapter à sa morphologie et son type de peau.
Préalable: Il est préférable (mais non obligatoire) d'avoir suivi le cours #1 ou tout autre formation de base ou avoir une connaissance de base de technique de maquillage.
Formatrice: Stéphanie Dansereau, artiste maquilleuse et conseillère indépendante en soin de beauté.
N.B.: Les produits Mary Kay seront utilisés pour pratiquer les notions acquises, l'essai est optionnel.

- À noter que la valeur d'un cours d'auto-maquillage individuel est généralement estimé à 100 \$ et plus.
- **Veillez prendre note** qu'il ne s'agit en aucun cas d'une présentation de produits mais bien d'un cours sur les notions beauté de base. Aucune sollicitation n'est faite mais les produits essayés sont disponibles sur demande.

Jour et date	Vendredi, 7 février 2025
Heure et lieu	13 h 00 à 16 h 15, à la Cabane
Prix	30 \$ + tx (membre) 35 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 24 janvier 2025

2330.03-H - Cours d'auto-maquillage, technique de maquillage rajeunissant



MAXIMUM (8) L'enseignement portera sur des techniques spécifiques liées au maquillage rajeunissant. Il y aura une partie théorique et pratique. La pratique des techniques permettra à chaque participante d'approfondir ses connaissances d'auto-maquillage afin de bien l'adapter à sa morphologie et son type de peau. Il est préférable (mais non obligatoire) d'avoir d'abord suivi l'atelier #1 ou tout autre formation de base ou avoir une connaissance de base de technique maquillage.

Formatrice: Stéphanie Dansereau, artiste maquilleuse et conseillère indépendante en soin de beauté.

N.B.: Les produits Mary Kay seront utilisés pour pratiquer les notions acquises, l'essai est optionnel.

- À noter que la valeur d'un cours d'auto-maquillage individuel est généralement estimé à 100 \$ et plus.
- **Veillez prendre note** qu'il ne s'agit en aucun cas d'une présentation de produits mais bien d'un cours sur les notions beauté de base. Aucune sollicitation n'est faite mais les produits essayés sont disponibles sur demande.

Jour et date	Vendredi, 21 février 2025
Heure et lieu	13 h 00 à 16 h 15, à la Cabane
Prix	30 \$ + tx (membre) 35 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 7 février 2025

2330.04-P - Soins de peau et maquillage de base



Min. (8) L'enseignement portera sur l'importance et les étapes pour bien prendre soin de sa peau ainsi que sur des techniques et astuces de maquillage de base. Un aperçu général permettra à chaque participante de pouvoir utiliser pour elle-même les techniques enseignées au quotidien. Les produits offerts sont pour pratiquer les notions acquises, l'essai est optionnel.

* À noter que la valeur d'un cours d'auto-maquillage individuel est généralement estimé à 100 \$ et plus.

Jour et date	Vendredi, 2 mai 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 12 h 00, à la Cabane
Prix	26.50 \$ + tx (membre) 31.50 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 18 avril 2025

2330.05-P - Cours d'auto-maquillage, technique de maquillage rajeunissant



MAXIMUM (8) L'enseignement portera sur des techniques spécifiques liées au maquillage rajeunissant. Il y aura une partie théorique et pratique. La pratique des techniques permettra à chaque participante d'approfondir ses connaissances d'auto-maquillage afin de bien l'adapter à sa morphologie et son type de peau.

Préalable: Il est préférable (mais non obligatoire) d'avoir suivi le cours #1 ou tout autre formation de base ou avoir une connaissance de base de technique de maquillage.

Formatrice: Stéphanie Dansereau, artiste maquilleuse et conseillère indépendante en soin de beauté.

N.B.: Les produits Mary Kay seront utilisés pour pratiquer les notions acquises, l'essai est optionnel.

- À noter que la valeur d'un cours d'auto-maquillage individuel est généralement estimé à 100 \$ et plus.
- **Veillez prendre note** qu'il ne s'agit en aucun cas d'une présentation de produits mais bien d'un cours sur les notions beauté de base. Aucune sollicitation n'est faite mais les produits essayés sont disponibles sur demande.

Jour et date	Vendredi, 16 mai 2025
Heure et lieu	13 h 00 à 16 h 15, à la Cabane
Prix	30 \$ + tx (membre) 35 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 2 avril 2025

2330.06-P - Cours d'auto-maquillage, technique de maquillage rajeunissant



MAXIMUM (8) L'enseignement portera sur des techniques spécifiques liées au maquillage rajeunissant. Il y aura une partie théorique et pratique. La pratique des techniques permettra à chaque participante d'approfondir ses connaissances d'auto-maquillage afin de bien l'adapter à sa morphologie et son type de peau.

Préalable: Il est préférable (mais non obligatoire) d'avoir suivi le cours #1 ou toute autre formation de base ou avoir une connaissance de base de technique de maquillage.

Formatrice: *Stéphanie Dansereau*, artiste maquilleuse et conseillère indépendante en soin de beauté.

N.B.: Les produits Mary Kay seront utilisés pour pratiquer les notions acquises, l'essai est optionnel.

- À noter que la valeur d'un cours d'auto-maquillage individuel est généralement estimé à 100 \$ et plus.
- **Veillez prendre note** qu'il ne s'agit en aucun cas d'une présentation de produits mais bien d'un cours sur les notions beauté de base. Aucune sollicitation n'est faite mais les produits essayés sont disponibles sur demande.

Jour et date	Vendredi, 30 mai 2025
Heure et lieu	13 h 00 à 16 h 15, à la Cabane
Prix	30 \$ + tx (membre) 35 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 16 mai 2025

2340.01-H - Les grandes civilisations occidentales



Min. (8) De la préhistoire à la Rome antique en passant par la Mésopotamie, l'Égypte et la Grèce, ce cours raconte l'évolution des grandes civilisations qui ont influencé l'Europe et le monde occidental. Les participants se place dans la peau des historiens pour comprendre ce qui influence l'évolution des styles de gouvernement, des connaissances scientifiques, des innovations techniques, des stratégies militaires et des croyances religieuses d'une civilisation à l'autre.

Cours 1 : Introduction

- Les caractéristiques des civilisations
- La Mésopotamie (les Sumériens, les Akkadiens, les Babyloniens)
- Gilgamesh et sa grande épopée

Cours 2 : L'Égypte ancienne

- Survol historique
- Religion et vie quotidienne : philosophie des Égyptiens, classes sociales, mythologie de base, momification
- Architecture : pyramide, hypogée, temples

Cours 3 : La Grèce antique – partie 1

- Survol historique
- Minoens et Mycéniens
- Guerre de Troie = mythe ou réalité
- Athènes vs Sparte

Cours 4 : La Grèce antique – partie 2

- L'armée grecque
- Les guerres médiques
- La guerre du Péloponnèse
- La Macédoine, Alexandre le Grand et ses conquêtes
- Mythologie

Cours 5 : Rome – partie 1

- Sa fondation mythique et réelle
- Les guerres puniques et l'expansion de Rome
- Jules César et la chute de la République

Cours 6 : Rome – partie 2

- Début de l'Empire
- Quelques empereurs importants
- Grandes innovations techniques : architecture, armée
- Chute de l'Empire

Formatrice: Dominique Lajoie, Baccalauréat et maîtrise en histoire, enseignante d'histoire à l'école secondaire pendant 8 ans, enseignante aux adultes retraités depuis 2020.

Jour et dates	Mercredi, du 5 février au 19 mars 2025 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	118 \$ (6 sem. = 12 h)
Date limite de confi	DLC - 22 janvier 2025

2340.02-P - Le Moyen-Âge



Min. (8) Ce cours explorera 1000 ans d'histoire de l'Europe médiévale d'une façon thématique. Chaque semaine, nous explorerons un nouveau thème : de la vie quotidienne, au rôle de l'Église, en passant par les invasions vikings et les croisades, sans oublier le développement de certains royaumes et dynasties. Le but du cours est de briser les préjugés associés au Moyen-Âge. Cette période, riche en changements, en innovations et en créativité, a permis l'établissement des bases de la société occidentale comme nous la connaissons aujourd'hui.

Cours 1 : Introduction

- Mise en contexte : chute de l'Empire romain
- Invasions des tribus germaniques
- Survol historique des grandes lignes du Moyen-Age
- Mérovingiens et Carolingiens
- Avènement de l'Empire arabe

Cours 2 : La vie quotidienne

- Féodalité : régime seigneurial et régime vassalique
- Coutumes et traditions
- L'essor des villes et le mouvement communal
- Chevalerie et tournois

Cours 3 : L'essor de l'Église catholique

- Le développement du dogme, les réformes et la vie monastique
- Les conflits entre l'Église, la royauté et les hérésies

Cours 4 : Le développement artistique et intellectuel

- Les universités
- L'architecture : de l'art roman à l'art gothique
- Le début d'une littérature : poésie et amour courtois
- L'héraldique

Cours 5 : Les menaces externes et internes

- Les Vikings
- Les Croisades
- La Guerre de Cent Ans
- La Peste noire

Cours 6 : L'évolution des monarchies

- La France des Capétiens
- L'Espagne de la reconquête
- L'Angleterre des Plantagenets
- Le Saint Empire romain germanique
- Conclusion : Une société en crise à la fin du 15^e siècle

Formatrice: Dominique Lajoie, Baccalauréat et maîtrise en histoire, enseignante d'histoire à l'école secondaire pendant 8 ans, enseignante aux adultes retraités depuis 2020.

Jour et dates Mercredi, 2 avril au 7 mai 2025

Heure et lieu 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane

Prix 118 \$ (6 sem. = 12 h)

Date limite de confi DLC - 19 mars 2025

2340.03-P - Fondation des États-Unis : de l'indépendance à la guerre de Sécession



Min. (8) Les colons américains fondent un État républicain en rupture avec l'Empire britannique. Des puritains veulent y ériger une cité inspirée par la Bible. Mais le nouveau pays est dysfonctionnel et doit se redéfinir avant de prendre son envol. Un grave problème se pose, cependant, l'esclavagisme, qui conduira à la guerre de Sécession.

Formateur: André Racicot, maîtrise en science politique.

Jour et dates Mercredi, 14 mai au 28 mai 2025

Heure et lieu 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane

Prix 54 \$ (3 sem. = 6 h)

Date limite de confirmation DLC - 30 avril 2025

2340.04-P - Ces croyances qui mènent le monde. Un voyage dans le temps, l'espace... et les perceptions



De tout temps, les humains ont exprimé leur vision du monde à travers de grands mythes fondateurs. Ceux-ci motivent ensuite des comportements dont, avec le recul, certains paraissent aberrants aujourd'hui. De nouvelles croyances feront évoluer les structures sociales. À leur tour, elles justifieront de nouvelles coutumes tout aussi déconcertantes parfois. Quelles conceptions fondent aujourd'hui la façon dont fonctionnent nos sociétés actuelles ? Sont-elles encore de mise ?

Cours 1 - On crée notre propre réalité

Dans les sociétés premières, les humains se voient comme faisant partie intégrante de la nature, elle-même perçue comme un ensemble de principes contraires indissociables. Des Amériques à l'Afrique australe, en passant par l'Asie et l'Océanie, de vénérés serpents représentent la face « Yin » de cette dualité.

Cours 2 – Cap sur l'Occident !

On retrouve des caractéristiques semblables dans la « Vieille Europe » et dans le Croissant fertile d'avant les invasions indo-européennes : des sociétés « matriciennes », matrilineaires, matrilocales, mixtes, peu genrées et égalitaires.

Cours 3 – Le grand basculement – Des sociétés hiérarchisées patriarcales

Il y a quelques millénaires, « propriété privée, cheval, roue et bronze » donnent naissance à des sociétés guerrières qui s'implanteront graduellement dans toute l'Eurasie. Émergence de classes sociales ou de castes et avènement de coutumes visant à garantir aux pères la paternité de leurs enfants. Beaucoup de ces usages, entrés dans les mœurs, perdurent encore aujourd'hui.

Cours 4 – Des mythes à géométrie variable

De nouveaux mythes et des connaissances « pseudo-scientifiques » viennent justifier l'esclavage et l'assujettissement des femmes. On diabolise les symboles sacrés préexistants qu'on remplace par de nouveaux, dont le voile. Des divinités célestes détrônent « Terre-Mère » : l'homme se percevra dorénavant comme destiné à dominer non seulement la femme mais aussi la nature.

Cours 5 – L'anthropocène

Alors que des découvertes en génétique rendent son statut à la femme, la révolution industrielle, elle, donne aux humains des moyens inédits jusque-là d'exploiter la nature. Au point de mettre maintenant en danger leur propre survie sur terre : dérèglement climatique, emballement démographique, surconsommation, pollution, effondrement de la biodiversité, éco-anxiété...

Cours 6 – Pour une nouvelle narration du monde

Il nous faut de toute urgence rétablir cet équilibre que, depuis la nuit des temps, les Premiers Peuples avaient réussi à maintenir. Déjà, des voix proposent des pistes de solutions... dont la nécessité d'un *changement radical d'imaginaire*, une profonde remise en question de notre façon de concevoir notre place dans le monde.

Formatrice: Lieve Segers, titulaire d'une maîtrise en histoire et d'un bac en géographie, a enseigné l'histoire des civilisations pendant plus de vingt ans au niveau secondaire ainsi qu'un cours d'introduction aux sciences humaines (anthropo/socio/psycho/philo) au niveau préuniversitaire.

Jour et dates	Jeudi, 17 avril au 22 mai 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	96 \$ (6 sem. = 12 h)
Date limite de confirmation	DLC - 3 avril 2025

2350 - INFORMATIQUE ET TECHNOLOGIE

2350.01-H - À la découverte d'applications pour les téléphones intelligents et tablettes électroniques ANDROID



DURÉE: 3 heures (9h - 12h) **POUR:** appareils ANDROID (non Apple)

Min. (8) Les utilisateurs déjà familiers avec les fonctions de base de leur appareil, pourront en profiter davantage en découvrant plusieurs nouvelles applications intéressantes : Lecture, Actualité, Magasinage, Santé, Outils, Photos, Téléphonie, Musique, Baladodiffusion, Jeu...

Formateur: Bernard Caron, connaissance approfondie des appareils Android.

Jour et date	Lundi, 13 Janvier 2025
Heure et lieu	9 h à 12 h, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2350.02-H - Microsoft EXCEL



Min. (8) Excel est un logiciel tableur, le plus utilisé dans le monde de la suite bureautique Microsoft Office. Il offre la possibilité de travailler avec des tableaux, des graphiques et des raccourcis clavier, qui transforment des colonnes de nombres en information utile à l'utilisateur. Il permet d'effectuer des calculs numériques et présenter, remettre en forme, réorganiser et analyser des données puis les intégrer à des graphiques et à des diagrammes pour en rendre la lecture et la compréhension plus facile.

L'Objectif principal de ce cours sera de :

Maîtriser les fonctions de base du logiciel Microsoft Excel

Créer des tableaux avec des formules et calculs simples

Nous allons parcourir :

1. La prise en main - Les lignes et les colonnes
2. La sélection d'une cellule, d'une plage de cellule
3. La saisie des données et les calculs simples
4. Mise en forme et quelques formats
5. Quelques fonctions courantes

Formateur: Yannick Foula, Technicien en informatique.

Jour et date	Vendredi, du 31 janvier au 28 février 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	65 \$ (5 sem.=10 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 17 janvier 2025

2350.03-H - FACEBOOK



Min. (8) Le but d'une plateforme comme Facebook est de partager de l'information avec les autres. Vous pouvez partager vos détails personnels (comme votre anniversaire, votre état civil ou vos informations du travail), vos opinions (comme vos croyances politiques et religieuses), et vos actions spéciales (tels que des messages à un ami, vos photos, etc.). Ce type d'information peut aussi être utilisé dans le cas de vol d'identité, la fraude de carte de crédit et plusieurs autres actions nuisibles.

Le contenu de ce cours contient les informations importantes par rapport à la vie privée sur Facebook

Contenu de la formation :

1. Inscription et déconnexion
2. Création d'un profil Facebook
3. Amis - Joindre un réseau
4. Communication avec vos amis
5. Création d'un album de photos

Formateur: Yannick Foula, Technicien informatique

Jour et date	Vendredi, 14 mars 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 28 février 2025

2350.04-H - INSTAGRAM



Min. (8) Instagram c'est une plateforme incontournable.

Cette formation s'adresse au débutant qui veut l'utiliser en toute sérénité.

Que vous soyez novice, indépendant, entrepreneur... votre présence sur cette plateforme est essentielle et nous verrons comment la développer en quelques points.

Vous pourrez avoir une maîtrise simple de cette plateforme. L'objectif étant de vous faire passer à l'action sans trop d'effort.

NB : Ce qui ne sera pas traité dans cette formation pour débutants : la publicité Instagram.

1. Prise en main : Démarrer Instagram en toute sécurité
2. Créer sa première publication et utiliser la fonction Story
3. Astuces Instagram
4. Utiliser Instagram plus efficacement VS Facebook

Formateur: Yannick Foula, Technicien informatique

Jour et date	Vendredi, 21 mars 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 7 mars 2025

2350.05-P - TIK TOK



Min. (8) Cette formation offre une immersion basique dans TikTok pour apprendre à créer et animer des vidéos simples.

Travailler sur des astuces essentielles pour réussir sur la plateforme TikTok.

1. Présentation et prise en main
2. Création d'une vidéo via TikTok
3. Rédiger sur TikTok, publier une vidéo VS une story.

Formateur: Yannick Foula, Technicien informatique

Jour et date	Vendredi, 11 avril 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 28 mars 2025

2360 - LANGUES

2360.01-H - Allemand - Initiation à la langue allemande 2 (Mardi - 9 h 15)



Min. (6) Cours de base conçu spécifiquement pour des locuteurs francophones. Permet d'approprier certaines particularités phonétiques, grammaticales et lexicales de l'allemand ainsi qu'un certain nombre d'outils d'apprentissage. Démarche axée sur le plaisir d'apprendre et de découvrir une langue riche en défis.

Préalable : Connaissances élémentaires. **Matériel** : au choix du participant parmi les suggestions de la formatrice.

Formatrice : Yolande Cloutier, détient une maîtrise en langue et littérature allemandes; nombreuses années d'expérience en élaboration de cours et enseignement des langues secondes aux adultes.

Jour et dates	Mardi, 14 janvier au 18 mars 2025 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	151 \$ (9 sem. = 20.25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2360.02-H - Allemand - Révision et consolidation - niveau avancé 2 (Lundi - 13 h 15)



Min. (6) Cours conçu spécifiquement pour des locuteurs francophones aimant les défis d'apprentissage. Permet de continuer d'explorer certaines particularités phonétiques, grammaticales, lexicales et stylistiques de l'allemand ainsi qu'une variété d'outils d'apprentissage. Démarche axée sur le plaisir d'apprendre et de découvrir. **Préalable** : Solides connaissances au niveau intermédiaire. **Matériel** : supports auditifs et écrits suggérés par la formatrice.

Formatrice: Yolande Cloutier, détient une maîtrise en langue et littérature allemandes; nombreuses années d'expérience en élaboration de cours et enseignement des langues secondes aux adultes.

Jour et dates	Lundi, 13 janvier au 17 mars 2025 (congé: 3 mars)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	151 \$ (9 sem. = 20.25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2360.03-H - Italien - débutant 2 (Lundi - 9 h 15)



Min. (8) Ce cours s'adresse à toute personne qui cherche à apprendre tout en s'amusant et qui compte persévérer dans son apprentissage en assistant régulièrement aux cours. Le participant y apprend les rudiments de la langue afin de pouvoir exprimer ses besoins et ses sentiments lors d'un voyage en Italie, ou tout simplement pour connaître un peu mieux cette belle langue mélodieuse et chantante. **Préalable**: Débutant 1.

Formateur : Luigi Petro

Jour et dates	Lundi, 6 janvier au 17 mars 2025 (congé: 3 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	169 \$ (10 sem.=25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2360.04-P - Italien - débutant 3 (Lundi - 9 h 15)



Min. (8) Ce cours s'adresse à toute personne qui cherche à apprendre tout en s'amusant et qui compte persévérer dans son apprentissage en assistant régulièrement aux cours. Le participant y apprend les rudiments de la langue afin de pouvoir exprimer ses besoins et ses sentiments lors d'un voyage en Italie, ou tout simplement pour connaître un peu mieux cette belle langue mélodieuse et chantante. **Préalable:** Débutant 2.

Formateur : Luigi Petro

Jour et dates	Lundi, 31 mars au 9 juin 2025 (congés: 21 avril et 19 mai)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	154 \$ (9 sem.=22,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 17 mars 2025

2360.05-H - Italien - Conversation débutant 2 (Mercredi - 9 h 15)



Min. (8) Ce cours a pour but d'aider à mettre en pratique les compétences linguistiques en italien déjà acquises. Les sujets peuvent être de l'actualité, de l'art, de la cuisine, du sport, de la musique, et ils seront choisis en fonction des préférences et des intérêts des étudiants.

Ce cours vous apprendra à vous exprimer confortablement en italien en apprenant les éléments suivants :

- Les mots de tous les jours, l'alphabet italien, la phonétique et la prononciation
- Les formules de politesse, les expressions de courtoisie et la manière de se présenter
- Comment demander de l'aide, des directions, naviguer dans un magasin italien, réserver une chambre d'hôtel, commander un repas, et bien plus encore
- Des notes culturelles et des traditions sont incluses tout au long du cours pour aider à mieux comprendre le mode de vie italien. Apprenez ce que les différents gestes signifient pour les Italiens, lesquels utiliser, et ceux que vous devriez éviter
- Suivez l'essentiel des nouvelles, des autres médias, des annonces publiques et des messages

Le matériel de lecture et d'étude sera fourni par l'enseignant, des vidéos ou des fichiers audio seront partagés par email pour continuer à s'entraîner à la maison.

Préalable: Conversation débutant 1. **Formateur : Luigi Petro**

Jour et dates	Mercredi, 8 janvier au 19 mars 2025 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	169 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2360.06-P - Italien - Conversation débutant 3 (Mercredi - 9 h 15)



Min. (8) Ce cours a pour but d'aider à mettre en pratique les compétences linguistiques en italien déjà acquises. Les sujets peuvent être de l'actualité, de l'art, de la cuisine, du sport, de la musique, et ils seront choisis en fonction des préférences et des intérêts des étudiants.

Ce cours vous apprendra à vous exprimer confortablement en italien en apprenant les éléments suivants :

- Les mots de tous les jours, l'alphabet italien, la phonétique et la prononciation
- Les formules de politesse, les expressions de courtoisie et la manière de se présenter
- Comment demander de l'aide, des directions, naviguer dans un magasin italien, réserver une chambre d'hôtel, commander un repas, et bien plus encore
- Des notes culturelles et des traditions sont incluses tout au long du cours pour aider à mieux comprendre le mode de vie italien. Apprenez ce que les différents gestes signifient pour les Italiens, lesquels utiliser, et ceux que vous devriez éviter
- Suivez l'essentiel des nouvelles, des autres médias, des annonces publiques et des messages

Le matériel de lecture et d'étude sera fourni par l'enseignant, des vidéos ou des fichiers audio seront partagés par email pour continuer à s'entraîner à la maison.

Préalable: Conversation débutant 2. **Formateur : Luigi Petro**

Jour et dates	Mercredi, 2 avril au 4 juin 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	169 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 19 mars 2025

2360.07-H - Italien - Conversation intermédiaire 2 (Vendredi - 9 h 15)



Min. (8) Ce cours a pour but d'aider à mettre en pratique les compétences linguistiques en italien déjà acquises. Les sujets peuvent être de l'actualité, de l'art, de la cuisine, du sport, de la musique, et ils seront choisis en fonction des préférences et des intérêts des étudiants.

Ce cours vous apprendra à vous exprimer confortablement en italien en apprenant les éléments suivants :

- Les mots de tous les jours, l'alphabet italien, la phonétique et la prononciation
- Les formules de politesse, les expressions de courtoisie et la manière de se présenter
- Comment demander de l'aide, des directions, naviguer dans un magasin italien, réserver une chambre d'hôtel, commander un repas, et bien plus encore
- Des notes culturelles et des traditions sont incluses tout au long du cours pour aider à mieux comprendre le mode de vie italien. Apprenez ce que les différents gestes signifient pour les Italiens, lesquels utiliser, et ceux que vous devriez éviter
- Suivez l'essentiel des nouvelles, des autres médias, des annonces publiques et des messages

Le matériel de lecture et d'étude sera fourni par l'enseignant, des vidéos ou des fichiers audio seront partagés par email pour continuer à s'entraîner à la maison.

Préalable: Conversation intermédiaire 1. **Formateur : Luigi Petro**

Jour et dates	Vendredi, 10 janvier au 21 mars 2025 (congé: 7 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	169 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2360.08-P - Italien - Conversation intermédiaire 3 (Vendredi - 9 h 15)



Min. (8) Ce cours a pour but d'aider à mettre en pratique les compétences linguistiques en italien déjà acquises. Les sujets peuvent être de l'actualité, de l'art, de la cuisine, du sport, de la musique, et ils seront choisis en fonction des préférences et des intérêts des étudiants.

Ce cours vous apprendra à vous exprimer confortablement en italien en apprenant les éléments suivants :

- Les mots de tous les jours, l'alphabet italien, la phonétique et la prononciation
- Les formules de politesse, les expressions de courtoisie et la manière de se présenter
- Comment demander de l'aide, des directions, naviguer dans un magasin italien, réserver une chambre d'hôtel, commander un repas, et bien plus encore
- Des notes culturelles et des traditions sont incluses tout au long du cours pour aider à mieux comprendre le mode de vie italien. Apprenez ce que les différents gestes signifient pour les Italiens, lesquels utiliser, et ceux que vous devriez éviter
- Suivez l'essentiel des nouvelles, des autres médias, des annonces publiques et des messages

Le matériel de lecture et d'étude sera fourni par l'enseignant, des vidéos ou des fichiers audio seront partagés par email pour continuer à s'entraîner à la maison.

Préalable: Conversation intermédiaire 2. **Formateur : Luigi Petro**

Jour et dates	Vendredi, 4 avril au 6 juin 2025 (congé: 18 avril)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	169 \$ (9 sem. = 22.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 21 mars 2025

2360.09-H - Espagnol - débutant 1 (Mercredi - 9 h 15)



Min. (8) Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent s'initier à l'expression orale en espagnol en utilisant le présent de l'indicatif, ainsi que développer leur compréhension par la lecture et l'écriture. On y apprend les formules de salutation et de présentation (prénom et nom, nationalité, profession, etc.).

Matériel : «Para conocernos, Español 1- nivel básico» de Elisabeth Ortiz et Geneviève-Ann Whissell, à acheter à la Librairie du Soleil, 53 boulevard St-Raymond.

Préalable: aucun. **Formatrice : Gladis Serna Campos**

Jour et dates	Mercredi, 8 janvier au 19 mars 2025 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2360.09-P - Espagnol - débutant 1 (Mercredi - 9 h 15)



Min. (8) Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent s'initier à l'expression orale en espagnol en utilisant le présent de l'indicatif, ainsi que développer leur compréhension par la lecture et l'écriture. On y apprend les formules de salutation et de présentation (prénom et nom, nationalité, profession, etc.).

Matériel : «Para conocernos, Español 1- nivel básico» de Elisabeth Ortiz et Geneviève-Ann Whissell, à acheter à la Librairie du Soleil, 53 boulevard St-Raymond. **Préalable**: aucun.

Formatrice : *Gladis Serna Campos*

Jour et dates	Mercredi, 2 avril au 4 juin 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 19 mars 2025

2360.10-H - Espagnol - débutant 2 (Mercredi - 13 h 15)



Min. (8) L'étudiant apprendra, au moyen du présent de l'indicatif, à demander et à donner des informations personnelles et sur la famille, à décrire l'aspect physique et le caractère d'une personne. L'étudiant sera capable de parler des tâches simples et habituelles en utilisant des formules élémentaires de politesse. Il apprendra à accepter ou refuser une invitation.

Matériel nécessaire: «Para Continuar, Español 2- nivel básico» de Elisabeth Ortiz, à acheter à la Librairie du Soleil, 53 boulevard St-Raymond.

Préalable : Espagnol - débutant 1 **Formatrice** : *Gladis Serna Campos*

Jour et dates	Mercredi, 8 janvier au 19 mars 2025 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2360.10-P - Espagnol - débutant 2 (Mercredi - 13 h 15)



Min. (8) L'étudiant apprendra, au moyen du présent de l'indicatif, à demander et à donner des informations personnelles et sur la famille, à décrire l'aspect physique et le caractère d'une personne. L'étudiant sera capable de parler des tâches simples et habituelles en utilisant des formules élémentaires de politesse. Il apprendra à accepter ou refuser une invitation.

Matériel nécessaire: «Para Continuar, Español 2- nivel básico» de Elisabeth Ortiz, à acheter à la Librairie du Soleil, 53 boulevard St-Raymond.

Préalable : Espagnol - débutant 1 **Formatrice** : *Gladis Serna Campos*

Jour et dates	Mercredi, 2 avril au 4 juin 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 19 mars 2025

2360.11-H - Espagnol - ANNULÉ - débutant 3 (Mercredi - 9 h 15) en ZOOM



ZOOM ANNULÉ

Min. (8) L'étudiant sera capable d'échanger de l'information sur des voyages. Il apprendra comment exprimer ses opinions, ses goûts ou ses préférences et comment répondre à des questions liées à ses besoins immédiats comme prendre rendez-vous chez le médecin.

Matériel nécessaire: prévoir 35 \$ pour le cahier d'exercices et 56.50 \$ pour le livre (**Prisma latinoamericano A1 comienzo**). **Préalable** : Espagnol-débutant 2.

Formateur: *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mercredi, 8 janvier au 19 mars 2025 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, en ligne seulement
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2360.11-P - Espagnol - débutant 3 (Mercredi - 9 h 15)



Min. (8) L'étudiant sera capable d'échanger de l'information sur des voyages. Il apprendra comment exprimer ses opinions, ses goûts ou ses préférences et comment répondre à des questions liées à ses besoins immédiats comme prendre rendez-vous chez le médecin.

Matériel nécessaire: prévoir 35 \$ pour le cahier d'exercices et 56.50 \$ pour le livre (**Prisma latinoamericano A1 comienzo**). **Préalable** : Espagnol-débutant 2.

Formateur: *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mercredi, 2 avril au 11 juin 2025 (congé: 16 avril)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 19 mars 2025

2360.12-H - Espagnol - débutant 4 (Mercredi - 13 h 15)

Min. (8) El estudiante expresará eventos actuales y pasados así como información sobre planes personales. Producirá un discurso oral y escrito breve en presente y pasado por medio de hechos y experiencias.

Matériel nécessaire: prévoir 35 \$ pour le cahier d'exercices et 56.50 \$ pour le livre (**Prisma latinoamericano A1 comienza**).

Préalable : Espagnol - débutant 3.

Formateur: *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mercredi, 8 janvier au 19 mars 2025 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2360.12-P - Espagnol - débutant 4 (Mercredi - 13 h 15)

Min. (8) El estudiante expresará eventos actuales y pasados así como información sobre planes personales. Producirá un discurso oral y escrito breve en presente y pasado por medio de hechos y experiencias.

Matériel nécessaire: prévoir 35 \$ pour le cahier d'exercices et 56.50 \$ pour le livre (**Prisma latinoamericano A1 comienza**).

Préalable : Espagnol - débutant 3.

Formateur: *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mercredi, 2 avril au 4 juin 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 19 mars 2025

2360.13-P - Espagnol - intermédiaire 1 (Mardi - 9 h 15)

Min. (8) El estudiante utilizará los diferentes tiempos del pasado de indicativo. Aprenderá la distinción entre el pretérito y el copretérito. Realizará ejercicios de narración y descripción en el pasado.

Matériel nécessaire: prévoir 35 \$ pour le cahier d'exercices et 56.50 \$ pour le livre (**Prisma latinoamericano A2 continúa**).

Préalable : Espagnol - débutant 4.

Formateur: *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mardi, 1er avril au 3 juin 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 18 mars 2025

2360.14-H - Espagnol - Conversation intermédiaire (Jeudi - 9 h 15)

Min. (8) El estudiante será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. Practicará la descripción y narración de hechos pasados. Expresará posibilidades en el presente y en el futuro por medio de temas diversos que serán elegidos por los estudiantes mismos.

Préalable : Espagnol - intermédiaire 2.

Formatrice : *Gladis Serna Campos*

Jour et dates	Jeudi, 9 janvier au 20 mars 2025 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2360.14-P - Espagnol - Conversation intermédiaire (Jeudi - 9 h 15)

Min. (8) El estudiante será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. Practicará la descripción y narración de hechos pasados. Expresará posibilidades en el presente y en el futuro por medio de temas diversos que serán elegidos por los estudiantes mismos.

Préalable : Espagnol - intermédiaire 2.

Formatrice : *Gladis Serna Campos*

Jour et dates	Jeudi, 3 avril au 5 juin 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2025

2360.15-H - Espagnol - Avancé 1 (Mardi - 9 h 15)



Min. (8) El estudiante será capaz de hacer la diferencia entre el modo indicativo y el subjuntivo. Aprenderá a expresar probabilidad en presente, pasado y futuro. Podrá expresar su punto de vista claramente sobre diversos temas utilizando estructuras complejas.

Matériel : prévoir 35 \$ pour le cahier d'exercices et 56 \$ pour le livre à acheter à l'ARO (Prisma latinoamericano B1 progres). **Préalable:** Espagnol - Conversation intermédiaire.

Formateur : *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mardi, 7 janvier au 18 mars 2025 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2360.15-P - Espagnol - Avancé 1 (Jeudi - 9 h 15)



Min. (8) El estudiante será capaz de hacer la diferencia entre el modo indicativo y el subjuntivo. Aprenderá a expresar probabilidad en presente, pasado y futuro. Podrá expresar su punto de vista claramente sobre diversos temas utilizando estructuras complejas.

Matériel : prévoir 35 \$ pour le cahier d'exercices et 56 \$ pour le livre à acheter à l'ARO (Prisma latinoamericano B1 progres). **Préalable:** Espagnol - Conversation intermédiaire.

Formateur : *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Jeudi, 3 avril au 5 juin 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2025

2360.16-H - Espagnol - Avancé 3 (jeudi - 9 h 15)



Min. (8) El estudiante utilizará el pretérito de subjuntivo para hablar sobre posibilidades o condiciones poco probables o imposibles en presente y en futuro. Utilizará diferentes estructuras gramaticales para expresar la impersonalidad.

Matériel : prévoir 35 \$ pour le cahier d'exercices et 56 \$ pour le livre à acheter à l'ARO (Prisma latinoamericano B2 avanza).

Préalable: Espagnol - Avancé 2.

Formateur : *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Jeudi, 9 janvier au 20 mars 2025 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2360.17-P - Espagnol - Conversation avancé (Mardi - 13 h 15)



Min. (8) El estudiante será capaz de proponer y argumentar diversos temas de una manera improvisada. Practicará la narración de hechos en presente, pasado y futuro. Se expresará correctamente en español en todos los tiempos verbales por medio de diferentes temas que serán escogidos y abordados por el grupo.

Préalable: Espagnol - Avancé 3.

Formateur : *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mardi, 1 avril au 3 juin 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 18 mars 2025

2360.18-H - Espagnol - Perfectionnement (Vendredi - 9 h 15)



Min. (8) El estudiante perfeccionará su conocimiento gramatical y su capacidad de conversación y aprenderá nuevos aspectos relativos al estilo y a las diferentes formas lingüísticas del español. Obtendrá muchas herramientas útiles para hablar y escribir con fluidez y espontaneidad. Participará en debates y conversaciones sobre temas diversos de la cultura hispana en el mundo y podrá interactuar con invitados especiales.

Préalable : Conversation avancé .

Formateur: *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

jour et dates	Vendredi, 10 janvier au 21 mars 2025 (congé: 7 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2360.18-P - Espagnol - Perfectionnement (Vendredi - 9 h 15)



Min. (8) El estudiante perfeccionará su conocimiento gramatical y su capacidad de conversación y aprenderá nuevos aspectos relativos al estilo y a las diferentes formas lingüísticas del español. Obtendrá muchas herramientas útiles para hablar y escribir con fluidez y espontaneidad. Participará en debates y conversaciones sobre temas diversos de la cultura hispana en el mundo y podrá interactuar con invitados especiales.

Préalable : Conversation avancé

Formateur: *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

jour et dates	Vendredi, 4 avril au 6 juin 2025 (congé: 18 avril)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	140.50 \$ (9 sem. = 22.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 21 mars 2025

2365 - CAFÉ ESPAGNOL (De vuelta en primavera)

Le Café espagnol est l'occasion d'échanger sur des sujets intéressants liés à la culture latino-américaine et "d'habituer l'oreille" à l'accent espagnol. Accompagnés de l'arôme d'un bon café, les participants assistent à une présentation en espagnol sur la culture, l'histoire, les personnages importants, la politique et les arts du monde hispanophone. **Préalable:** Conversation débutant. **Formateur: Juan Miranda Sanchez.** Toutes les rencontres auront lieu de 9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane.

N.B.: Les cafés espagnols seront de retour au printemps 2025.

2370 - EXERCICES PHYSIQUES, YOGA ET MÉDITATION

2370.01-H - PHYSIO - ANNULÉ - Noeuds de tension? Stratégies de correction de la posture



ANNULÉ

Min. (8) Vous apprendrez à dénouer certains nœuds de tension et des stratégies de correction de la posture, ce, dans différentes positions : couché, assis et debout. Nous mettrons en pratique ces nouvelles postures dans les mouvements de la vie quotidienne.

La position couchée au sol sera très utilisée. **Prérequis :** être confortable dans la position couchée au sol sur tapis. **Matériel :** tapis de sol et vêtements confortables. **Formatrice : Nicole Geoffroy,** physiothérapeute, avec intérêt de longue date en approche corporelle globale

Jour et dates	Mercredi, 8 janvier au 19 mars 2025 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix	124 \$ + tx (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.01-P - PHYSIO - Noeuds de tension? Stratégies de correction de la posture



Min. (8) Vous apprendrez à dénouer certains nœuds de tension et des stratégies de correction de la posture, ce, dans différentes positions : couché, assis et debout. Nous mettrons en pratique ces nouvelles postures dans les mouvements de la vie quotidienne.

La position couchée au sol sera très utilisée. **Prérequis :** être confortable dans la position couchée au sol sur tapis. **Matériel :** tapis de sol et vêtements confortables. **Formatrice : Nicole Geoffroy,** physiothérapeute, avec intérêt de longue date en approche corporelle globale

Jour et dates	Mercredi, 2 avril au 4 juin 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix	124 \$ + tx (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 19 mars 2025

2370.02-H - PHYSIO - Problèmes urinaires? Voici les solutions



Min. (8) Cet atelier s'adresse aux femmes ayant des problèmes tels que des pertes urinaires lors des activités de la vie courante, présence d'urgence urinaire, début de descente d'organe, et autres. Le plancher pelvien peut perdre de son efficacité et être la cause des problèmes mentionnés. Il est possible d'agir, que ce soit pour prévenir, réduire et même éliminer ces dysfonctions à l'aide d'un programme d'exercices et de nouvelles habitudes de vie. L'atelier comprend un volet éducatif et pratique et la rééducation du plancher pelvien qui est l'approche de première ligne recommandée. **Matériel nécessaire :** vêtements et tapis de sol confortables. **Formatrice : Nicole Geoffroy,** physiothérapeute avec un intérêt concernant, entre autres, les problèmes au niveau du plancher pelvien chez la femme ménopausée.

P.S: Si vous avez de la difficulté avec aller-relever du sol ou si vous ne pouvez pas tolérer le coucher au sol, demandez à l'ARO de nous mettre en communication pour une évaluation de votre condition particulière.

Jour et dates	Mardi, 7 janvier au 18 mars 2025 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix	124 \$ + tx (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.02-P - PHYSIO - Problèmes urinaires? Voici les solutions



Min. (8) Cet atelier s'adresse aux femmes ayant des problèmes tels que des pertes urinaires lors des activités de la vie courante, présence d'urgence urinaire, début de descente d'organe, et autres. Le plancher pelvien peut perdre de son efficacité et être la cause des problèmes mentionnés. Il est possible d'agir, que ce soit pour prévenir, réduire et même éliminer ces dysfonctions à l'aide d'un programme d'exercices et de nouvelles habitudes de vie. L'atelier comprend un volet éducatif et pratique et la rééducation du plancher pelvien qui est l'approche de première ligne recommandée. **Matériel nécessaire:** vêtements et tapis de sol confortables. **Formatrice : Nicole Geoffroy**, physiothérapeute avec un intérêt concernant, entre autres, les problèmes au niveau du plancher pelvien chez la femme ménopausée.

P.S: Si vous avez de la difficulté avec aller-relever du sol ou si vous ne pouvez pas tolérer le coucher au sol, demandez à l'ARO de nous mettre en communication pour une évaluation de votre condition particulière.

Jour et dates	Mardi, 1er avril au 3 juin 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix	124 \$ + tx (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 18 mars 2025

2370.03-H - PHYSIO - Renforcement des jambes et équilibre



Min. (9) Cours d'exercice axé sur l'équilibre et le renforcement des jambes et prévenir les chutes. Bienvenue aux gens avec marchette ou canne. **Matériel requis:** Bouteille d'eau et serviettes.

Formatrice: Nancy Gauthier, Technologue en physiothérapie depuis 16 ans, spécialisée dans les soins à domicile et les personnes âgées. S'adapte selon les besoins de chaque personne.

Jour et date	Mardi, 7 janvier au 18 mars 2025 (congé: 25 février)
Heure et lieu	13 h à 14 h, Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	99.50 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.03-P - PHYSIO - Renforcement des jambes et équilibre



Min. (9) Cours d'exercice axé sur l'équilibre et le renforcement des jambes et prévenir les chutes. Bienvenue aux gens avec marchette ou canne. **Matériel requis:** Bouteille d'eau et serviettes.

Formatrice: Nancy Gauthier, Technologue en physiothérapie depuis 16 ans, spécialisée dans les soins à domicile et les personnes âgées. S'adapte selon les besoins de chaque personne.

Jour et date	Mardi, 1 avril au 3 juin 2025
Heure et lieu	13 h à 14 h, Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	99.50 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 18 mars 2025

2370.03B-H - PHYSIO - ANNULÉ - Étirement au sol et auto massage



ANNULÉ

Min. (9) Ce cours sert à relaxer, apprendre à bien s'étirer pour gagner en mobilité et flexibilité ainsi que d'apprendre à enlever des points pression avec une balle ou rouleau. Il faut être capable de se relever du sol. **Matériel requis:** tapis, balle tennis et rouleau (optionnel), vêtements sports.

Formatrice: Nancy Gauthier, Technologue en physiothérapie depuis 16 ans, spécialisée dans les soins à domicile et les personnes âgées. S'adapte selon les besoins de chaque personne.

Jour et date	Mardi, 7 janvier au 18 mars 2025 (congé: 25 février)
Heure et lieu	11 h 30 h à 12 h 30, Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	99.50 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.03B-P - PHYSIO - Étirement au sol et auto massage



Min. (9) Ce cours sert à relaxer, apprendre à bien s'étirer pour gagner en mobilité et flexibilité ainsi que d'apprendre à enlever des points pression avec une balle ou rouleau. Il faut être capable de se relever du sol. **Matériel requis:** tapis, balle tennis et rouleau (optionnel), vêtements sports.

Formatrice: Nancy Gauthier, Technologue en physiothérapie depuis 16 ans, spécialisée dans les soins à domicile et les personnes âgées. S'adapte selon les besoins de chaque personne.

Jour et date	Mardi, 1 avril au 3 juin 2025
Heure et lieu	11 h 30 h à 12 h 30, Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	99.50 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 18 mars 2025

2370.04-H - FELDENKRAIS - La méthode Feldenkrais (Jeudi - 14 h)



Min. (7) La méthode Feldenkrais est basée sur les mécaniques du corps, elle encourage à adopter de nouvelles façons de bouger, qui correspondent à des besoins particuliers. Les participantes pourront ainsi accroître leur mobilité, leur flexibilité, leur force et leur vitalité. Autant d'atouts pour se procurer un bien-être et vivre en santé. Vous devez porter des vêtements chauds (bas, chandail) et confortables, avoir un matelas de yoga ainsi qu'une couverture épaisse.

Formatrice: Lise Parent

Jour et dates	Jeudi, 9 janvier au 20 mars 2025 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	14 h 00 à 15 h 30, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	112 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.04-P - FELDENKRAIS - La méthode Feldenkrais (Jeudi - 14 h)



Min. (7) La méthode Feldenkrais est basée sur les mécaniques du corps, elle encourage à adopter de nouvelles façons de bouger, qui correspondent à des besoins particuliers. Les participantes pourront ainsi accroître leur mobilité, leur flexibilité, leur force et leur vitalité. Autant d'atouts pour se procurer un bien-être et vivre en santé. Vous devez porter des vêtements chauds (bas, chandail) et confortables, avoir un matelas de yoga ainsi qu'une couverture épaisse.

Formatrice: Lise Parent

Jour et dates	Jeudi, 3 avril au 5 juin 2025
Heure et lieu	14 h 00 à 15 h 30, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	112 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 27 mars 2025

2370.05-H - PILATES - Nouvel horaire (Lundi - 10 h 45)



Min. (10) Le Pilates est une méthode de conditionnement physique qui met l'accent sur les muscles profonds, l'amélioration de la posture, la flexibilité et l'équilibre. Avec son approche holistique, il met l'accent sur la connexion entre le corps et l'esprit.

Ses bienfaits sont entre autres:

- **Renforcement musculaire** : Renforce les muscles profonds de l'abdomen, du dos et du plancher pelvien.
- **Amélioration de la posture** : Aide à corriger les déséquilibres posturaux et à maintenir une bonne posture.
- **Flexibilité accrue** : Étire et allonge les muscles, augmentant ainsi la flexibilité.
- **Équilibre et coordination** : Améliore la proprioception et l'équilibre général.
- **Réduction du stress** : Encourage une respiration profonde et contrôlée, ce qui peut aider à réduire le stress et l'anxiété.
- **Prévention des blessures** : Renforce les muscles stabilisateurs et améliore l'alignement, réduisant ainsi le risque de blessures.

Matériel nécessaire: vêtements confortables, tapis de yoga, petit ballon Pilates, bloc de yoga, bande élastique et bouteille d'eau.

Formatrice: Chantal Rolland, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NPCP).

Jour et dates	Lundi, 6 janvier au 17 mars 2025 (congé: 27 janvier)
Heure et lieu	10 h 45 à 11 h 45, au Centre communautaire du parc Moussette (DOJO)
Prix	74 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.05-P - PILATES (lundi - 10h45)



Min. (8) Le Pilates est une méthode de conditionnement physique qui met l'accent sur les muscles profonds, l'amélioration de la posture, la flexibilité et l'équilibre. Avec son approche holistique, il met l'accent sur la connexion entre le corps et l'esprit.

Ses bienfaits sont entre autres:

- **Renforcement musculaire** : Renforce les muscles profonds de l'abdomen, du dos et du plancher pelvien.
- **Amélioration de la posture** : Aide à corriger les déséquilibres posturaux et à maintenir une bonne posture.
- **Flexibilité accrue** : Étire et allonge les muscles, augmentant ainsi la flexibilité.
- **Équilibre et coordination** : Améliore la proprioception et l'équilibre général.
- **Réduction du stress** : Encourage une respiration profonde et contrôlée, ce qui peut aider à réduire le stress et l'anxiété.
- **Prévention des blessures** : Renforce les muscles stabilisateurs et améliore l'alignement, réduisant ainsi le risque de blessures.

Matériel nécessaire: vêtements confortables, tapis de yoga, petit ballon Pilates, bloc de yoga, bande élastique et bouteille d'eau.

Formatrice: Chantal Rolland, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NPCP).

Jour et dates	Lundi, 31 mars au 9 juin 2025 (congé: 21 avril et 19 mai)
Heure et lieu	10 h 45 à 11 h 45, au Centre communautaire du parc Moussette (DOJO)
Prix	68 \$ + tx (9 sem. = 9 h)
Date limite de confirmation	DLC - 17 mars 2025

2370.06-H - YOGA - Yoga santé multiniveau (Mardi - 10 h)



Min. (10) Ce cours de yoga s'adresse à tous ceux et celles désirant maintenir la mobilité du corps tout en développant endurance et souplesse. L'approche adoptée par Marc-Etienne permet de s'adapter au corps de chacun et chacune, notamment au moyen de postures à « options ». Ainsi, il convient autant aux débutants qu'aux initiés, avec un cheminement progressif permettant d'apprendre ou revoir les fondements du yoga. Une attention particulière est apportée à la respiration, qui connecte les mouvements avec fluidité et douceur. Des exercices de respiration et de courtes méditations en font une pratique « intégrale », bénéficiant à la fois au corps et à l'esprit. **Matériel nécessaire:** tapis de sol, couverture, 2 blocs de yoga et sangle de yoga.

Formateur : Marc-Etienne Leclerc cumule plus de 1500 heures d'enseignement du yoga

Jour et dates	Mardi, 7 janvier au 4 mars 2025 (congé: 21 janvier)
Heure et lieu	10 h 00 à 11 h 30, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	84 \$ + tx (8 sem. = 12 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.07-H - YOGA - Yoga sur chaise (Mardi - 9 h 30)



Min. (8) Amener votre volonté de bouger le corps, tout simplement. La session se fera assis sur une chaise et PEUT ÊTRE debout avec les mains sur la chaise comme support. Le corps en entier sera sollicité durant la classe en pratiquant une respiration consciente. Le tout dans une ambiance de bienveillance. Expérience en yoga pas nécessaire. **Matériel requis** : Vêtements amples, une bouteille d'eau, un tapis pour le Savasana (le repos/méditation) si vous le voulez.

Formatrice: Maureen Schiller, enseigne à Idolem Yoga chaud Gatineau, Yoga et Yoga sur chaise pour aînés 50+

Jour et dates	Mardi, 7 janvier au 25 mars 2025 (congé: 21 janvier et 4 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, au Centre communautaire des Hautes Plaines
Prix	88 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.07-P - YOGA - Yoga sur chaise (Mardi - 9 h 30)



Min. (8) Amener votre volonté de bouger le corps, tout simplement. La session se fera assis sur une chaise et PEUT ÊTRE debout avec les mains sur la chaise comme support. Le corps en entier sera sollicité durant la classe en pratiquant une respiration consciente. Le tout dans une ambiance de bienveillance. Expérience en yoga pas nécessaire. **Matériel requis :** Vêtements amples, une bouteille d'eau, un tapis pour le Sivasana (le repos/méditation) si vous le voulez.

Formatrice: Maureen Schiller, enseigne à Idolem Yoga chaud Gatineau, Yoga et Yoga sur chaise pour aînés 50+

Jour et dates	Mardi, 1er avril au 3 juin 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, au Centre communautaire des Hautes Plaines
Prix	88 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 18 mars 2025

2370.08-H - YOGA - Yoga doux et pleine conscience (Jeudi - 9 h 15)



Nouvelle formatrice pour l'hiver-printemps

Min. (11) Virginie offre un yoga doux qui permet de détendre le corps, les émotions et l'esprit avec des mouvements conscients. Dans cette pratique douce, nous prenons le temps de nous connecter avec sa respiration avec différentes techniques de respiration et pour s'ouvrir à notre espace intérieur afin de se sentir plus équilibré, calme et en paix. C'est une pratique inclusive à tous, pour arrimer la détente et le plaisir de s'offrir un moment pour soi dans un espace sécuritaire.

Formatrice : Virginie Rose Sauvagnat, propose du yoga, des cérémonies de cacao, des rituels transformateurs, du sound healing et toutes sortes d'ateliers créatifs. Mais vraiment, ce qui l'incarne le plus, c'est être humaine. Parfaitement imparfaite.

Jour et date	Jeudi, 16 janvier au 27 mars 2025 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 15, au centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	104 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 janvier 2025

2370.08-P - YOGA - Yoga doux et pleine conscience



Nouvelle formatrice pour l'hiver-printemps

Min. (11) Virginie offre un yoga doux qui permet de détendre le corps, les émotions et l'esprit avec des mouvements conscients. Dans cette pratique douce, nous prenons le temps de nous connecter avec sa respiration avec différentes techniques de respiration et pour s'ouvrir à notre espace intérieur afin de se sentir plus équilibré, calme et en paix. C'est une pratique inclusive à tous, pour arrimer la détente et le plaisir de s'offrir un moment pour soi dans un espace sécuritaire.

Formatrice : Virginie Rose Sauvagnat, propose du yoga, des cérémonies de cacao, des rituels transformateurs, du sound healing et toutes sortes d'ateliers créatifs. Mais vraiment, ce qui l'incarne le plus, c'est être humaine. Parfaitement

Jour et date	Jeudi, 3 avril au 5 juin 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 15, au centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	104 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2025

2370.09-H - YOGA - Yoga 1 (Mardi - 9 h 30)



Min. (10) Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les postures de base, de les corriger et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire:** tapis de sol, ceinture, couverture et bloc de yoga. **Préalable :** Yoga débutant.

Formatrice: Joëlle Paquet, pratique le yoga depuis plus de 40 ans et donne les cours à l'ARO depuis plus de 15 ans

Jour et dates	Mardi, 14 janvier au 25 mars 2025 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	84 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.09-P - YOGA - Yoga 1 (Mardi - 9 h 30)



Min. (10) Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les postures de base, de les corriger et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire:** tapis de sol, ceinture, couverture et bloc de yoga. **Préalable :** Yoga débutant.

Formatrice: Joëlle Paquet, pratique le yoga depuis plus de 40 ans et donne les cours à l'ARO depuis plus de 15 ans

Jour et dates	Mardi, 1er avril au 3 juin 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	84 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 18 mars 2025

2370.10-H - YOGA - Yoga 1 (Jeudi - 9 h 30)



Min. (10) Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les postures de base, de les corriger et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire** : tapis de sol, ceinture, couverture et bloc de yoga. **Préalable** : Yoga débutant.

Formatrice : Joëlle Paquet, pratique le yoga depuis plus de 40 ans et donne les cours à l'ARO depuis plus de 15 ans

Jour et date	Jeudi, 16 janvier au 27 mars 2025 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	84 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 janvier 2025

2370.10-P - YOGA - Yoga 1 (Jeudi - 9 h 30)



Min. (10) Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les postures de base, de les corriger et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire** : tapis de sol, ceinture, couverture et bloc de yoga. **Préalable** : Yoga débutant.

Formatrice : Joëlle Paquet, pratique le yoga depuis plus de 40 ans et donne les cours à l'ARO depuis plus de 15 ans

Jour et date	Jeudi, 3 avril au 5 juin 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	84 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2025

2370.11-H - YOGA - Yoga 2 (Mardi - 13 h 15)



Min. (10) Ce cours s'adresse à toute personne connaissant déjà les principales postures de yoga. Vous aurez l'occasion d'améliorer et de corriger les postures de base en travaillant l'alignement et différentes respirations. **Matériel nécessaire**: tapis de sol, couverture, ceinture et bloc de yoga. **Préalable** : Yoga 1 **Formatrice : Joëlle Paquet**, pratique le yoga depuis plus de 40 ans

Jour et date	Mardi, 14 janvier au 25 mars 2025 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	84 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 janvier 2025

2370.11-P - YOGA - Yoga 2 (Mardi - 13 h 15)



Min. (10) Ce cours s'adresse à toute personne connaissant déjà les principales postures de yoga. Vous aurez l'occasion d'améliorer et de corriger les postures de base en travaillant l'alignement et différentes respirations. **Matériel nécessaire**: tapis de sol, couverture, ceinture et bloc de yoga. **Préalable** : Yoga 1 **Formatrice : Joëlle Paquet**, pratique le yoga depuis plus de 40 ans

Jour et date	Mardi, 1er avril au 3 juin 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	84 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 18 mars 2025

2370.12-H - YOGA - Yoga 2 (Jeudi - 13 h 15)



Min. (10) Ce cours s'adresse à toute personne connaissant déjà les principales postures de yoga. Vous aurez l'occasion d'améliorer et de corriger les postures de base en travaillant l'alignement et différentes respirations. **Matériel nécessaire**: tapis de sol, couverture, ceinture et bloc de yoga. **Préalable** : Yoga 1 **Formatrice : Joëlle Paquet**, pratique le yoga depuis plus de 40 ans

Jour et date	Jeudi, 16 janvier au 27 mars 2025 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	84 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.12-P - YOGA - Yoga 2 (Jeudi - 13 h 15)



Min. (10) Ce cours s'adresse à toute personne connaissant déjà les principales postures de yoga. Vous aurez l'occasion d'améliorer et de corriger les postures de base en travaillant l'alignement et différentes respirations. **Matériel nécessaire**: tapis de sol, couverture, ceinture et bloc de yoga. **Préalable** : Yoga 1 **Formatrice : Joëlle Paquet**, pratique le yoga depuis plus de 40 ans

Jour et date	Jeudi, 3 avril au 5 juin 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	84 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2025

2370.13-H - QIGONG (Lundi - 9 h 30)



Min. (8) « *Le Qigong daoïste est le cadre chinois le plus ancien pour percevoir la nature multidimensionnelle du monde. La santé ou la guérison obtenue est un effet secondaire de l'exploration de notre relation avec l'essence de la nature. Le Qigong daoïste fonctionne sur la prémisse qu'il y a une valeur significative à honorer et à prendre soin du corps.* » Roger Jahnke

Le Qigong combine mouvement, respiration et méditation afin de promouvoir et maintenir la santé physiologique, psychologique et spirituelle. Il est facile à apprendre et à pratiquer. Les mouvements sont simples et peuvent être exécutés n'importe où et par des personnes ayant des conditions physiques variées. Les formes présentées varient des plus anciennes (e.g. Baduanjin, Wuqinxi) aux plus modernes (e.g. Shibashi). Différentes techniques de méditation sont également proposées afin de permettre aux participants de développer une approche personnalisée.

Formateur: Louis Charbonneau

Jour et dates	Lundi, 6 janvier au 24 mars 2025 (congé: 3 mars et 20 janvier)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire des Trembles, 150, boul. des Trembles (secteur Hull)
Prix	115 \$ + tx (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.13-P - QIGONG (Lundi - 9 h 30)



Min. (8) « *Le Qigong daoïste est le cadre chinois le plus ancien pour percevoir la nature multidimensionnelle du monde. La santé ou la guérison obtenue est un effet secondaire de l'exploration de notre relation avec l'essence de la nature. Le Qigong daoïste fonctionne sur la prémisse qu'il y a une valeur significative à honorer et à prendre soin du corps.* » Roger Jahnke

Le Qigong combine mouvement, respiration et méditation afin de promouvoir et maintenir la santé physiologique, psychologique et spirituelle. Il est facile à apprendre et à pratiquer. Les mouvements sont simples et peuvent être exécutés n'importe où et par des personnes ayant des conditions physiques variées. Les formes présentées varient des plus anciennes (e.g. Baduanjin, Wuqinxi) aux plus modernes (e.g. Shibashi). Différentes techniques de méditation sont également proposées afin de permettre aux participants de développer une approche personnalisée.

Formateur: Louis Charbonneau

Jour et dates	Lundi, 31 mars au 9 juin 2025 (congés: 21 avril et 19 mai)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire des Trembles, 150, boul. des Trembles (secteur Hull)
Prix	105 \$ + tx (9 sem. = 18 h)
Date limite de confirmation	DLC - 17 mars 2025

2370.14-H - QIGONG (Vendredi - 9 h 30)



Min. (8) « *Le Qigong daoïste est le cadre chinois le plus ancien pour percevoir la nature multidimensionnelle du monde. La santé ou la guérison obtenue est un effet secondaire de l'exploration de notre relation avec l'essence de la nature. Le Qigong daoïste fonctionne sur la prémisse qu'il y a une valeur significative à honorer et à prendre soin du corps.* » Roger Jahnke

Le Qigong combine mouvement, respiration et méditation afin de promouvoir et maintenir la santé physiologique, psychologique et spirituelle. Il est facile à apprendre et à pratiquer. Les mouvements sont simples et peuvent être exécutés n'importe où et par des personnes ayant des conditions physiques variées. Les formes présentées varient des plus anciennes (e.g. Baduanjin, Wuqinxi) aux plus modernes (e.g. Shibashi). Différentes techniques de méditation sont également proposées afin de permettre aux participants de développer une approche personnalisée. **Formateur: Louis Charbonneau**

Jour et dates	Vendredi, 10 janvier au 21 mars 2025 (congé: 17 janvier et 7 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au chalet Laurent-Groulx
Prix	115 \$ + tx (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 3 janvier 2025

2370.14-P - QIGONG (Vendredi - 9 h 30)



Min. (8) « *Le Qigong daoïste est le cadre chinois le plus ancien pour percevoir la nature multidimensionnelle du monde. La santé ou la guérison obtenue est un effet secondaire de l'exploration de notre relation avec l'essence de la nature. Le Qigong daoïste fonctionne sur la prémisse qu'il y a une valeur significative à honorer et à prendre soin du corps.* » Roger Jahnke

Le Qigong combine mouvement, respiration et méditation afin de promouvoir et maintenir la santé physiologique, psychologique et spirituelle. Il est facile à apprendre et à pratiquer. Les mouvements sont simples et peuvent être exécutés n'importe où et par des personnes ayant des conditions physiques variées. Les formes présentées varient des plus anciennes (e.g. Baduanjin, Wuqinxi) aux plus modernes (e.g. Shibashi). Différentes techniques de méditation sont également proposées afin de permettre aux participants de développer une approche personnalisée. **Formateur: Louis Charbonneau**

Jour et dates	Vendredi, 4 avril au 6 juin 2025 (congé: 18 avril)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au chalet Laurent-Groulx
Prix	105 \$ + tx (9 sem. = 18 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 mars 2025

2370.15-H - TAI CHI - Tai Chi chuan - débutant (nouvel horaire)



Min. (8) Le Tai chi est bon pour la santé, l'équilibre et la relaxation. Dans ce cours, je présenterai la forme de style YANG. Plus spécifiquement, la 5 section qui est une forme courte aidant à l'apprentissage pour **ceux n'ayant aucune ou peu d'expérience.**

Formatrice: Maude Perreault-Dupuis, membre du Centre de Tai Chi Gilles Vaillant.

Jour et dates	Jeudi, du 9 janvier au 27 mars 2025 (congé: 23 janvier et 6 mars)
Heure et lieu	14 h 30 à 16 h 00, au Centre communautaire Desjardins
Prix	89 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.15-P - TAI CHI - Tai Chi chuan - débutant (nouvel horaire)



Min. (8) Le Tai chi est bon pour la santé, l'équilibre et la relaxation. Dans ce cours, je présenterai la forme de style YANG. Plus spécifiquement, la 5 section qui est une forme courte aidant à l'apprentissage pour **ceux n'ayant aucune ou peu d'expérience.**

Formatrice: Maude Perreault-Dupuis, membre du Centre de Tai Chi Gilles Vaillant

Jour et dates	Jeudi, du 3 avril au 5 juin 2025
Heure et lieu	14 h 30 à 16 h 00, au Centre communautaire Desjardins
Prix	89 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 18 mars 2025

2370.16-H - TAI CHI- 5 sections Tai Chi chuan - intermédiaire 2 (Mardi - 10 h)



Min. (8) Le cours "5 Sections Tai Chi Chuan" - Intermédiaire 2 - est la suite du cours de tai chi intermédiaire 1 offert à la session d'automne 2024. Ce dernier constitue un prérequis pour s'inscrire au cours niveau intermédiaire 2, à moins que la personne connaisse déjà la chorégraphie de base des 20 mouvements de la forme. **Comme le cours est contingenté, la priorité sera donnée aux personnes qui ont suivi la session automne 2024 de l'ARO.**

Le cours Intermédiaire 2 a pour objectif de perfectionner l'apprentissage de la forme de 20 mouvements en poursuivant l'introduction les éléments suivants dans la pratique déjà enseignée: (i) l'application des concepts de Yin et de Yan (vide et plein); (ii) l'apprentissage de la technique respiratoire qui s'y rattache, dans chacun des 20 mouvements de la forme; et (iii) l'introduction aux quatre énergies de base utilisées dans la pratique de la forme - soit Peng, Lu, Ji, An - de même que certaines de leurs applications martiales dans une forme solo. Ces trois nouveaux éléments dans l'apprentissage de la forme 5 sections Tai Chi Chuan devraient permettre aux participant.es de développer une meilleure conscience du fonctionnement interne de l'expression énergétique du corps, au repos comme dans l'action.

Une attention particulière sera accordée à l'intégration d'exercices de réchauffement préalables à la pratique de la forme (Qi Gong).

Formatrice: Diane Vermette, membre du centre de Tai Chi Gilles Vaillant

Jour et dates	Mardi, 7 janvier au 18 mars 2025 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	10 h 00 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	98 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.16-P - TAI CHI- 5 sections Tai Chi chuan - intermédiaire 2 (Mardi - 10 h)



Min. (8) Le cours "5 Sections Tai Chi Chuan" - Intermédiaire 2 - est la suite du cours de tai chi intermédiaire 1 offert à la session d'automne 2024. Ce dernier constitue un prérequis pour s'inscrire au cours niveau intermédiaire 2, à moins que la personne connaisse déjà la chorégraphie de base des 20 mouvements de la forme. **Comme le cours est contingenté, la priorité sera donnée aux personnes qui ont suivi la session automne 2024 de l'ARO.**

Le cours Intermédiaire 2 a pour objectif de perfectionner l'apprentissage de la forme de 20 mouvements en poursuivant l'introduction des éléments suivants dans la pratique déjà enseignée: (i) l'application des concepts de Yin et de Yan (vide et plein); (ii) l'apprentissage de la technique respiratoire qui s'y rattache, dans chacun des 20 mouvements de la forme; et (iii) l'introduction aux quatre énergies de base utilisées dans la pratique de la forme - soit Peng, Lu, Ji, An - de même que certaines de leurs applications martiales dans une forme solo. Ces trois nouveaux éléments dans l'apprentissage de la forme 5 sections Tai Chi Chuan devraient permettre aux participant.es de développer une meilleure conscience du fonctionnement interne de l'expression énergétique du corps, au repos comme dans l'action.

Une attention particulière sera accordée à l'intégration d'exercices de réchauffement préalables à la pratique de la forme (Qi Gong).

Formatrice: Diane Vermette, membre du centre de Tai Chi Gilles Vaillant

Jour et dates	Mardi, 1er avril au 3 juin 2025
Heure et lieu	10 h 00 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	98 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 18 mars 2025

2370.17-H - KARATÉ - Mise en forme et autodéfense (Lundi - 9 h 30)



Min. requis (8) Le cours est basé sur la pratique du karaté de style Shotokan Karate-Do traditionnel. Une façon originale et dynamique de maintenir ou d'améliorer sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline holistique qui s'adapte aux capacités et habiletés de chaque personne. La pratique se fait de manière sécuritaire. Karate Shotokan ARO est un dojo reconnu par trois associations (AAMC, ISKA, NSKF); une cotisation annuelle de 35 \$, payable à l'instructeur, est demandée.

Formateur : Michel Chartrand, ceinture noire, godan (5e degré) en karaté et ceinture bleue en judo. **Assistant: Robert St-Laurent**, ceinture noire, Godan (5e degré)

Jour et dates	Lundi, 6 janvier au 10 mars 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, à la Cabane
Prix	93.50 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er Janvier 2025

2370.17-P - KARATÉ - Mise en forme et autodéfense (Lundi - 9 h 30)



Min. requis (8) Le cours est basé sur la pratique du karaté de style Shotokan Karate-Do traditionnel. Une façon originale et dynamique de maintenir ou d'améliorer sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline holistique qui s'adapte aux capacités et habiletés de chaque personne. La pratique se fait de manière sécuritaire. Karate Shotokan ARO est un dojo reconnu par trois associations (AAMC, ISKA, NSKF); une cotisation annuelle de 35 \$, payable à l'instructeur, est demandée.

Formateur : Michel Chartrand, ceinture noire, godan (5e degré) en karaté et ceinture bleue en judo. **Assistant: Robert St-Laurent**, ceinture noire, Godan (5e degré)

Jour et dates	Lundi, 17 mars au 2 juin 2025 (congés: 21 avril et 19 mai)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, à la Cabane
Prix	93.50 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 3 mars 2025

2370.18-H - KARATÉ - Mise en forme et autodéfense (Jeudi - 9 h 30)



Min. requis (8) Le cours est basé sur la pratique du karaté de style Shotokan Karate-Do traditionnel. Une façon originale et dynamique de maintenir ou d'améliorer sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline holistique qui s'adapte aux capacités et habiletés de chaque personne. La pratique se fait de manière sécuritaire. Karate Shotokan ARO est un dojo reconnu par trois associations (AAMC, ISKA, NSKF); une cotisation annuelle de 35 \$, payable à l'instructeur, est demandée.

Formateur : Michel Chartrand, ceinture noire, godan (5e degré) en karaté et ceinture bleue en judo. **Assistant: Robert St-Laurent**, ceinture noire, Godan (5e degré)

Jour et dates	Jeudi, 9 janvier au 13 mars 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, à la Cabane
Prix	93.50 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er Janvier 2025

2370.18-P - KARATÉ - Mise en forme et autodéfense (Jeudi - 9 h 30)



Min. requis (8) Le cours est basé sur la pratique du karaté de style Shotokan Karate-Do traditionnel. Une façon originale et dynamique de maintenir ou d'améliorer sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline holistique qui s'adapte aux capacités et habiletés de chaque personne. La pratique se fait de manière sécuritaire. Karate Shotokan ARO est un dojo reconnu par trois associations (AAMC, ISKA, NSKF); une cotisation annuelle de 35 \$, payable à l'instructeur, est demandée.

Formateur : Michel Chartrand, ceinture noire, godan (5e degré) en karaté et ceinture bleue en judo. **Assistant: Robert St-Laurent**, ceinture noire, Godan (5e degré)

Jour et dates	Jeudi, 20 mars au 29 mai 2025 (congé: 22 mai)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, à la Cabane
Prix	93.50 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 6 mars 2025

2370.19-H - ESSETRICS - La méthode Essentrics® (Lundi - 11 h)



Min. (10) La méthode *Essentrics*® est un programme d'entraînement global et complet qui vise à augmenter la force et la flexibilité des muscles de façon simultanée et dynamique. Cette méthode s'inspire du ballet, du yoga, du tai-chi et des Pilates. Les exercices font travailler tous les muscles du corps, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte mobilité et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures chez les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. **Matériel nécessaire** : tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau.

Formatrice : Alejandra Moreno (instructrice Essentrics® certifiée, Niveau 4, instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+)

Jour et date	Lundi, 6 janvier au 17 mars 2025 (congé: 3 mars)
Heure et lieu	11 h à 12 h, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.19-P - ESSETRICS - La méthode Essentrics® (Lundi - 11 h)



Min. (10) La méthode *Essentrics*® est un programme d'entraînement global et complet qui vise à augmenter la force et la flexibilité des muscles de façon simultanée et dynamique. Cette méthode s'inspire du ballet, du yoga, du tai-chi et des Pilates. Les exercices font travailler tous les muscles du corps, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte mobilité et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures chez les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. **Matériel nécessaire** : tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau.

Formatrice : Alejandra Moreno (instructrice Essentrics® certifiée, Niveau 4, instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+)

Jour et date	Lundi, 31 mars au 9 juin 2025 (congés: 21 avril et 19 mai)
Heure et lieu	11 h à 12 h, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	77 \$ + tx (9 sem. = 9 h)
Date limite de confirmation	DLC - 17 mars 2025

2370.20-H - ESSETRICS - La méthode Essentrics® (Lundi - 13 h)



Min. (10) La méthode *Essentrics*® est un programme d'entraînement global et complet qui vise à augmenter la force et la flexibilité des muscles de façon simultanée et dynamique. Cette méthode s'inspire du ballet, du yoga, du tai-chi et des Pilates. Les exercices font travailler tous les muscles du corps, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte mobilité et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures chez les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. **Matériel nécessaire** : tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau.

Formatrice : Alejandra Moreno (Instructrice Essentrics® certifié, Niveau 4, instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+))

Jour et date	Lundi, 6 janvier au 17 mars 2025 (congé: 3 mars)
Heure et lieu	13 h à 14 h, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.20-P - ESSETRICS - La méthode Essentrics® (Lundi - 13 h)



Min. (10) La méthode *Essentrics*® est un programme d'entraînement global et complet qui vise à augmenter la force et la flexibilité des muscles de façon simultanée et dynamique. Cette méthode s'inspire du ballet, du yoga, du tai-chi et des Pilates. Les exercices font travailler tous les muscles du corps, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte mobilité et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures chez les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. **Matériel nécessaire** : tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau.

Formatrice : Alejandra Moreno (Instructrice Essentrics® certifié, Niveau 4, instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+))

Jour et date	Lundi, 31 mars au 9 juin 2025 (congés: 21 avril et 19 mai)
Heure et lieu	13 h à 14 h, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	77 \$ + tx (9 sem. = 9 h)
Date limite de confirmation	DLC - 17 mars 2025

2370.21-H - ESSETRICS - La méthode Essentrics® (Mercredi - 11 h 30)



Min. (10) La méthode *Essentrics*® est un programme d'entraînement global et complet qui vise à augmenter la force et la flexibilité des muscles de façon simultanée et dynamique. Cette méthode s'inspire du ballet, du yoga, du tai-chi et des Pilates. Les exercices font travailler tous les muscles du corps, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte mobilité et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures chez les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. **Matériel nécessaire** : tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau.

Formatrice : Alejandra Moreno (Instructrice Essentrics® certifié, Niveau 4, instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+))

Jour et dates	Mercredi, 8 janvier au 19 mars 2025 (congé 5 mars)
Heure et lieu	11 h 30 à 12 h 30, au Centre communautaire Eugène Sauvageau
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.21-P - ESSETRICS - La méthode Essentrics® (Mercredi - 11 h 30)



Min. (10) La méthode *Essentrics*® est un programme d'entraînement global et complet qui vise à augmenter la force et la flexibilité des muscles de façon simultanée et dynamique. Cette méthode s'inspire du ballet, du yoga, du tai-chi et des Pilates. Les exercices font travailler tous les muscles du corps, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte mobilité et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures chez les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. **Matériel nécessaire** : tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau.

Formatrice : Alejandra Moreno (instructrice Essentric® certifié, Niveau 4, instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+))

Jour et dates	Mercredi, 2 avril au 4 juin 2025
Heure et lieu	11 h 30 à 12 h 30, au Centre communautaire Eugène Sauvageau
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 19 mars 2025

2370.22-H - ESSETRICS - La Méthode Essentrics® Barre ou chaise - en ZOOM (Jeudi - 11 h)



Min. (10) Essentrics® est un entraînement sans impact n'utilisant ni poids ni charges, qui consiste à équilibrer l'ensemble de la musculature grâce à des mouvements fluides circulaires et de rotation. Essentrics est une technique unique et originale qui a été influencée par plusieurs disciplines tels que Ballet, Tai chi, Pilates.

L'utilisation **d'une barre (chaise) avec Essentrics**® ajoute un élément de stabilité, de soutien et de résistance, ce qui peut intensifier l'entraînement tout en améliorant la posture et la force musculaire. **L'Essentrics® avec la chaise** offre une approche globale de la remise en forme, combinant renforcement musculaire, flexibilité, posture, tout en stimulant l'énergie et la vitalité. La chaise ou barre offre un support supplémentaire, permettant aux participants de mieux maintenir la forme et de travailler en profondeur. Les participants peuvent ajuster l'intensité de l'entraînement en fonction de leurs besoins et de leur niveau de forme physique. Cette méthode peut être bénéfique pour tous les âges et niveaux de condition physique. **Matériel nécessaire** : Une chaise stable, tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau.

Formatrice : Alejandra Moreno (instructrice Essentrics® certifié, Niveau 4, instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+))

Jour et dates	Jeudi, 9 janvier au 20 mars 2025 (congé: 6 février)
Heure et lieu	11 h à 12 h, en ligne seulement
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.22-P - ESSETRICS - La Méthode Essentrics® Barre ou chaise - en ZOOM (Jeudi - 11 h)



Min. (10) Essentrics® est un entraînement sans impact n'utilisant ni poids ni charges, qui consiste à équilibrer l'ensemble de la musculature grâce à des mouvements fluides circulaires et de rotation. Essentrics est une technique unique et originale qui a été influencée par plusieurs disciplines tels que Ballet, Tai chi, Pilates.

L'utilisation **d'une barre (chaise) avec Essentrics**® ajoute un élément de stabilité, de soutien et de résistance, ce qui peut intensifier l'entraînement tout en améliorant la posture et la force musculaire. **L'Essentrics® avec la chaise** offre une approche globale de la remise en forme, combinant renforcement musculaire, flexibilité, posture, tout en stimulant l'énergie et la vitalité. La chaise ou barre offre un support supplémentaire, permettant aux participants de mieux maintenir la forme et de travailler en profondeur. Les participants peuvent ajuster l'intensité de l'entraînement en fonction de leurs besoins et de leur niveau de forme physique. Cette méthode peut être bénéfique pour tous les âges et niveaux de condition physique. **Matériel nécessaire** : Une chaise stable, tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau.

Formatrice : Alejandra Moreno (instructrice Essentrics® certifié, Niveau 4, instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+))

Jour et dates	Jeudi, 3 avril au 5 juin 2025
Heure et lieu	11 h à 12 h, en ligne seulement
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2025

2370.23-H - CARDIO - Cardio Fit - niveau 1 - (avec ou sans chaise) (Jeudi - 14 h)



Min. (8) Pour toute personne qui veut se mettre et se garder en forme. Les mouvements sans impact sont exécutés avec la musique sur un tempo plus lent et peuvent se faire debout, assis ou avec l'aide de la chaise. Tous les membres du corps sont sollicités afin d'augmenter tranquillement la capacité cardiovasculaire et la tonification des muscles ce qui favorise la mise en forme globale et pouvoir faire les activités quotidiennes de façon autonome. Ce cours aide aussi à la coordination, l'équilibre et la stabilité. Le port d'espadrilles, vêtements confortables, bouteille d'eau et une bande élastique sont requis pour ce cours.

Formatrice : Chantal Rolland, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NCP)

Jour et dates	Jeudi, 9 janvier au 20 mars 2025 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	14 h à 15 h, au Centre communautaire des Trembles
Prix	74 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.23-P - CARDIO - Cardio Fit - niveau 1 - (avec ou sans chaise) (Jeudi - 14 h)



Min. (8) Pour toute personne qui veut se mettre et se garder en forme. Les mouvements sans impact sont exécutés avec la musique sur un tempo plus lent et peuvent se faire debout, assis ou avec l'aide de la chaise. Tous les membres du corps sont sollicités afin d'augmenter tranquillement la capacité cardiovasculaire et la tonification des muscles ce qui favorise la mise en forme globale et pouvoir faire les activités quotidiennes de façon autonome. Ce cours aide aussi à la coordination, l'équilibre et la stabilité. Le port d'espadrilles, vêtements confortables, bouteille d'eau et une bande élastique sont requis pour ce cours.

Formatrice : Chantal Rolland, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NCP)

Jour et dates	Jeudi, 3 avril au 5 juin 2025
Heure et lieu	14 h à 15 h, au Centre communautaire des Trembles
Prix	74 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2025

2370.24-H - CARDIO - Cardio Fit - niveau 2 (Lundi 9 h 30)



Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique qui veut maintenir sa capacité cardiovasculaire et musculaire. Les mouvements sans impact sont chorégraphiés avec la musique. Tous les membres du corps sont sollicités. Ce cours aide aussi à la coordination. Certains exercices de renforcement musculaire sont ajoutés pour compléter la mise en forme globale. Le port d'espadrilles, vêtements confortables, bouteille d'eau, un élastique et un tapis de yoga sont requis pour ce cours.

Formatrice : Chantal Rolland, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NCP)

Jour et dates	Lundi, 6 janvier au 17 mars 2025 (congé: 27 janvier)
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, au Centre communautaire du parc Moussette
Prix	74 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.24-P - CARDIO - Cardio Fit - niveau 2 (Lundi 9 h 30)



Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique qui veut maintenir sa capacité cardiovasculaire et musculaire. Les mouvements sans impact sont chorégraphiés avec la musique. Tous les membres du corps sont sollicités. Ce cours aide aussi à la coordination. Certains exercices de renforcement musculaire sont ajoutés pour compléter la mise en forme globale. Le port d'espadrilles, vêtements confortables, bouteille d'eau, un élastique et un tapis de yoga sont requis pour ce cours.

Formatrice : Chantal Rolland, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NCP)

Jour et dates	Lundi, 31 mars au 9 juin 2025 (congés: 21 avril et 19 mai)
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, au Centre communautaire du parc Moussette
Prix	71 \$ + tx (9 sem. = 9 h)
Date limite de confirmation	DLC - 17 mars 2025

2370.25-H - CARDIO - Cardio Fit - niveau 2 (Jeudi - 15 h 15)



Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique qui veut maintenir sa capacité cardiovasculaire et musculaire. Les mouvements sans impact sont chorégraphiés avec la musique. Tous les membres du corps sont sollicités. Ce cours aide aussi à la coordination. Certains exercices de renforcement musculaire sont ajoutés pour compléter la mise en forme globale. Le port d'espadrilles, vêtements confortables, bouteille d'eau, un élastique et un tapis de yoga sont requis pour ce cours.

Formatrice : Chantal Rolland, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NCP)

Jour et dates	Jeudi, 9 janvier au 20 mars 2025 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	15 h 15 à 16 h 15, au Centre communautaire des Trembles
Prix	79 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.25-P - CARDIO - Cardio Fit - niveau 2 (Jeudi - 15 h 15)



Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique qui veut maintenir sa capacité cardiovasculaire et musculaire. Les mouvements sans impact sont chorégraphiés avec la musique. Tous les membres du corps sont sollicités. Ce cours aide aussi à la coordination. Certains exercices de renforcement musculaire sont ajoutés pour compléter la mise en forme globale. Le port d'espadrilles, vêtements confortables, bouteille d'eau, un élastique et un tapis de yoga sont requis pour ce cours.

Formatrice : Chantal Rolland, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NCP)

Jour et dates	Jeudi, 3 avril au 5 juin 2025
Heure et lieu	15 h 15 à 16 h 15, au Centre communautaire des Trembles
Prix	79 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2025

2370.26-H - MUSCULATION ET CARDIO - Régulier (Mardi 10 h 30)



Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours progressif en groupe constitué principalement d'exercices de musculation et cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée sans toutefois négliger la flexibilité.

Matériel nécessaire : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères et tapis.

Formatrice : Francine Roy, instructeur de groupe de conditionnement physique

Jour et dates	Mardi, 7 janvier au 18 mars 2025 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 20 au Pavillon Robert-Middlemiss (Aylmer, Parc des Cèdres)
Prix	64 \$ + tx (10 sem. = 8,33 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.26-P - MUSCULATION ET CARDIO - Régulier (Mardi 10 h 30)



Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours progressif en groupe constitué principalement d'exercices de musculation et cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée sans toutefois négliger la flexibilité.

Matériel nécessaire : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères et tapis.

Formatrice : Francine Roy, instructeur de groupe de conditionnement physique

Jour et dates	Mardi, 1er avril au 27 mai 2025 (congé: 22 avril)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 20 au Pavillon Robert-Middlemiss (Aylmer, Parc des Cèdres)
Prix	51 \$ + tx (8 sem. = 6,67 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 18 mars 2025

2370.27-H - MUSCULATION ET CARDIO - Régulier (Jeudi 10 h 45)



Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours progressif en groupe constitué principalement d'exercices de musculation et cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée sans toutefois négliger la flexibilité.

Matériel nécessaire : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères et tapis.

Formatrice : Francine Roy, instructeur de groupe de conditionnement physique

Jour et dates	Jeudi, 9 janvier au 20 mars 2025 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	10 h 45 à 11 h 45, au Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	76 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.27-P - MUSCULATION ET CARDIO - régulier (Jeudi 10 h 45)



Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours progressif en groupe constitué principalement d'exercices de musculation et cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée sans toutefois négliger la flexibilité.

Matériel nécessaire : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères et tapis.

Formatrice : **Francine Roy**, instructeur de groupe de conditionnement physique

Jour et dates	Jeudi, 3 avril au 29 mai 2025 (congé: 24 avril)
Heure et lieu	10 h 45 à 11 h 45, au Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	60 \$ + tx (8 sem. = 8 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 mars 2025

2370.28-H - MUSCULATION ET CARDIO - Intermédiaire / Avancé (Mardi 9 h 30)



Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de musculation progressif et en groupe constitué principalement d'exercices de musculation et cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la flexibilité. Plusieurs format de classes comme 'boot camp', exercices en groupe et autres. Les gens doivent être capables de se coucher par terre pour les exercices.

Matériel nécessaire : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères (3lb et 5lb) ou (5lb et 8 lb) et tapis.

Formatrice : **Francine Roy**, Instructeur de groupe de conditionnement physique.

Jour et dates	Mardi, 7 janvier au 18 mars 2025 (congé 4 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 20 au Pavillon Robert Middlemiss (Aylmer, Parc des Cèdres)
Prix	64 \$ + tx (10 sem. = 8,33 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.28-P - MUSCULATION ET CARDIO - Intermédiaire / Avancé (Mardi 9 h 30)



Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de musculation progressif et en groupe constitué principalement d'exercices de musculation et cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la flexibilité. Plusieurs formats de classes comme 'boot camp', exercices en groupe et autres. Les gens doivent être capables de se coucher par terre pour les exercices.

Matériel nécessaire : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères (3lb et 5lb) ou (5lb et 8lb) et tapis.

Formatrice : **Francine Roy**, instructeur de groupe de conditionnement physique

Jour et dates	Mardi, 1er avril au 27 mai 2025 (congé: 22 avril)
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 20 au Pavillon Robert Middlemiss (Aylmer, Parc des Cèdres)
Prix	51 \$ + tx (8 sem. = 6.67 h)
Date limite de confirmation	DLC - 18 mars 2025

2370.29-H - ZUMBA - Gold "AVANCÉ" (Lundi - 13 h 30)



Min. (10) Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînant (meringue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience de la danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser.

Matériel nécessaire : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau.

Formatrice : **Stéphanie Boudrias**

Jour et dates	Lundi, 6 janvier au 24 mars 2025 (congé: 3 et 10 mars)
Heure et lieu	13 h 30 à 14 h 30, au Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	66 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.29-P - ZUMBA - Gold "AVANCÉ" (Lundi - 13 h 30)



Min. (10) Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînant (meringue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience de la danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser.

Matériel nécessaire : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau.

Formatrice : **Stéphanie Boudrias**

Jour et dates	Lundi, 31 mars au 9 juin 2025 (congés: 21 avril et 19 mai)
Heure et lieu	13 h 30 à 14 h 30, au Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	60 \$ + tx (9 sem. = 9 h)
Date limite de confirmation	DLC - 17 mars 2025

2370.30-H - ZUMBA - Gold "AVANCÉ" (Jeudi - 14 h 00)



Min. (10) Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînant (meringue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience de la danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser.

Matériel nécessaire : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau.

Formatrice : *Stéphanie Boudrias*

Jour et dates	Jeudi, 9 janvier au 27 mars 2025 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	14 h 00 à 15 h 00, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	66 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.30-P - ZUMBA - Gold "AVANCÉ" (Jeudi - 14 h 00)



Min. (10) Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînant (meringue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience de la danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser.

Matériel nécessaire : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau.

Formatrice : *Stéphanie Boudrias*

Jour et dates	Jeudi, 3 avril au 5 juin 2025
Heure et lieu	14 h 00 à 15 h 00, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	66 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2025

2370.31-H - DANSE - Cours de Rueda (NOUVEAU)



Min. (12) La danse Rueda est une forme de danse sociale issue de la salsa, originaire de Cuba.

Caractéristiques principales :

- Les danseurs forment un cercle ("la Rueda") et interagissent simultanément. Les danseurs suivent les indications du meneur.
- Les mouvements sont effectués de manière synchronisée.
- Changements fréquents de partenaires.
- Variété de mouvements spécifiques exécutés en réponse aux appels du meneur.

Fais travailler l'endurance, la coordination, la mémoire et améliore la condition physique générale.

Formateur : *François Dasner*, professeur de différents styles de danse latine depuis 2007. Il a établi une école de danse à Gatineau et Ottawa en novembre 2022, un an après son arrivée au Canada (Dasner École de Salsa Cubaine).

Jour et dates	Mercredi, 8 janvier au 19 mars 2025 (Congé: 5 mars)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 00, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	155 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er Janvier 2025

2370.31-P - DANSE - Cours de Rueda (NOUVEAU)



Min. (10) La danse Rueda est une forme de danse sociale issue de la salsa, originaire de Cuba.

Caractéristiques principales :

- Les danseurs forment un cercle ("la Rueda") et interagissent simultanément. Les danseurs suivent les indications du meneur.
- Les mouvements sont effectués de manière synchronisée.
- Changements fréquents de partenaires.
- Variété de mouvements spécifiques exécutés en réponse aux appels du meneur.

Fais travailler l'endurance, la coordination, la mémoire et améliore la condition physique générale.

Formateur : *François Dasner*, professeur de différents styles de danse latine depuis 2007. Il a établi une école de danse à Gatineau et Ottawa en novembre 2022, un an après son arrivée au Canada (Dasner École de Salsa Cubaine).

Jour et dates	Mercredi, 2 avril au 4 juin 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 00, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	155 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 27 mars 2025

2370.32-H-P - VIACTIVE - MATINAL (Mardi - 9 h)



Min. (10) Joignez-vous à cette séance Viactive matinal s'adressant à toute personne désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un environnement convivial. Soyez prêt à bouger et à adopter une Vie Active à votre rythme! **Matériel nécessaire:** Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. **Animatrice: Gisèle Robichaud**, animatrice bénévole

Jour et date	Mardi, 7 janvier au 29 avril 2025 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	9 h à 10 h, à la Cabane
Prix	Gratuit (membre et ANRF) (16 semaines)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.33-H-P - VIACTIVE - CLASSIQUE (Mardi - 10 h 30)



Min. (8) Joignez-vous à cette séance Viactive classique s'adressant à toute personne désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un environnement convivial. Une courte période de danse en ligne sera intégrée à la fin de chaque séance. Soyez prêt à bouger et à adopter une Vie Active à votre rythme! **Matériel nécessaire :** Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. **Animatrices bénévoles: Monique Cloutier, Christiane Gougeon**

Jour et dates	Mardi, 7 janvier au 29 avril 2025 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit (membre et ANRF) (16 semaines)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.34-H-P - VIACTIVE - Chez soi ZOOM (Mercredi - 10 h)



ZOOM

Min. (8) Joignez-vous à cette séance Viactive chez vous (ZOOM) s'adressant à toute personne désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un environnement convivial. Soyez prêt à bouger et à adopter une Vie Active à votre rythme! **Matériel nécessaire :** Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. **Animatrice bénévole: Gisèle Robichaud**

Jour et dates	Mercredi, 8 janvier au 4 juin 2025 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	10 h à 11 h, en ligne seulement
Prix	Gratuit (membre et ANRF) (21 semaines)
Date limite de confirmation	DLC - EN TOUT TEMPS

2370.35-H-P - VIACTIVE - CLASSIQUE (Vendredi - 13 h 30)



Min. (10) Cette séance Viactive classique s'adresse à toute personne désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un environnement convivial aux sons de musiques entraînant. Vivez le plaisir de bouger et d'adopter une Vie Active à votre rythme! **Matériel nécessaire:** vêtements confortables, chaussures de sport, bouteille d'eau, serviette et poids libres selon votre capacité musculaire. **Animateur bénévole: Robert Lalonde**

Jour et dates	Vendredi, 10 janvier au 9 mai 2025 (congés: 7 février, 7 mars et 18 avril)
Heure et lieu	13 h 30 à 14 h 30, Centre communautaire du parc Moussette
Prix	Gratuit (membre et ANRF) (15 semaines)
Date limite de confirmation	DLC - En tout temps

2370.36-H - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE A (Vendredi - 9 h 15)



Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation

Que vous n'ayez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 10 et 17 janvier 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	42 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

2370.37-H - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE B (Vendredi - 11 h)



Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation

Que vous n'ayez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 10 et 17 janvier 2025
Heure et lieu	11 h 00 à 12 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	42 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 3 janvier 2025

2370.38-H - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE A - (Vendredi - 9 h 15)



Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation

Que vous n'ayez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 24 et 31 janvier 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	42 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 17 janvier 2025

2370.39-H - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE B - (Vendredi - 11 h)



Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation

Que vous n'ayez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 24 et 31 janvier 2025
Heure et lieu	11 h à 12 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	42 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 17 janvier 2025

2370.40-H - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE A - (Vendredi - 9 h 15)



Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation

Que vous n'ayez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 7 et 14 février 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	42 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 31 janvier 2025

2370.41-H - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE B - (Vendredi - 11 h)



Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation

Que vous n'ayez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 7 et 14 février 2025
Heure et lieu	11 h à 12 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	42 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 31 janvier 2025

2370.42-H - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE A - (Vendredi - 9 h 15)



Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation

Que vous n'ayez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 21 et 28 février 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	42 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 7 février 2025

2370.43-H - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE B - (Vendredi - 11 h)



Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation

Que vous n'ayez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 21 et 28 février 2025
Heure et lieu	11 h à 12h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	42 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 7 février 2025

2370.44-H - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE A - (Vendredi - 9 h 15)



Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation

Que vous n'ayez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 14 et 21 mars 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	42 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 février 2025

2370.45-H - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE B - (Vendredi - 11 h)



Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation

Que vous n'ayez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 14 et 21 mars 2025
Heure et lieu	11 h à 12 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	42 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 février 2025

1900 - LES CLUBS DE L'ACADÉMIE

*** La carte de membre est obligatoire pour faire partie des différents clubs à l'ARO.***

1901 - Club de photographie "Le Pixeliste" - (en présentiel seulement)

"Le Pixeliste" se veut un lieu de rencontre pour tous les membres en règle de l'ARO qui s'intéressent à la photo, peu importe le matériel dont ils disposent ou leur degré de connaissance.

Pour stimuler la créativité et dans la mesure du possible, de nombreuses sorties seront organisées et permettront aux membres d'expérimenter de nouvelles techniques, d'approfondir leurs connaissances et de tisser des liens.

Les conférences et analyses de photos mensuelles font toujours partie de notre objectif. À chaque rencontre, un thème est choisi et les membres qui le désirent peuvent soumettre leurs photos, qui seront présentées dans un diaporama.

Notre site internet (<https://lepixeliste.com>)

(<http://lepixeliste.com/>) et une communication personnelle aux membres inscrits fourniront les informations nécessaires au bon fonctionnement du club.

Les membres en règle de l'ARO qui désirent se joindre au club de photographie devront compléter leur inscription directement sur le site de l'ARO et payer les frais de 25 \$. Pour obtenir plus de renseignements, consultez le site internet (<https://lepixeliste.com>) ou rejoignez-nous à l'adresse courriel lepixeliste@live.ca

Conseiller technique: Robert Laramée

Responsable des relations avec l'ARO: Anne Fournier.

Jour et dates	Lundi, 27 janvier, 24 février, 31 mars, 28 avril et 26 mai 2025
Heure et lieu	9 h 00 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	25 \$ (membre de l'ARO seulement) peu importe la date d'inscription du membre
Date limite de confirmation	DLC - Inscription en tout temps

1902 - Club ARO'mitié

Le Club ARO'mitié a pour objectif de permettre aux célibataires de 50 ans et plus de faire connaissance et d'échanger en participant à différentes causeries traitant de sujets d'intérêt pour eux ainsi qu'à diverses activités sociales. Le Club organise aussi des activités de groupe récréatives et sociales, intérieures et extérieures, qui se déroulent dans un climat amical, agréable et sécuritaire.

Le Club s'adresse aux personnes célibataires qui ne sont pas en couple.

Types d'activités offertes:

- Une causerie mensuelle à la Cabane en bois rond sur des sujets qui intéressent les retraités célibataires, suivie d'un Apéro-souper dans un restaurant de la région
- Activités de billard, de pétanque et de quilles suivies de soupers au Centre communautaire Laurent-Groulx
 - Des soirées récréatives au Centre communautaire Laurent-Groulx. On parle ici: soirée de karaoké, de chant, de cinéma, de jeux questionnaires et de société, de soirée à thème (Halloween, Noël)
 - Deux déjeuners par mois les dimanches dans des restaurants de la région, suivis de randonnées pédestres
 - Autres sorties pour assister à des événements de la région tels que « *Le Coloris automnal* » dans le Parc de la Gatineau.

Responsables: Oriane Boucher, Jean Corbeil, Louis Nadon et Lucie Savard

Jour et dates	Vendredi, 17 janvier, 14 février, 14 mars, 11 avril et 16 mai 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre de l'ARO seulement) peu importe la date d'inscription du membre Pour la période du 25 août 2024 au 17 août 2025
Date limite de confirmation	DLC - Inscription en tout temps

1903 - Club de marche "LES CABANAIRS"

Il s'agit d'une activité physique simple qui se déroule dans un cadre social et qui s'adresse à toute personne qui aime marcher au grand air. La marche se déroule au rythme du participant et selon ses capacités. Les parcours se font habituellement aux alentours du parc de la Gatineau.

Matériel nécessaire : chaussures souples et confortables et des vêtements adaptés aux conditions météorologiques. **Nous vous enverrons par courriel le calendrier des itinéraires. Il sera aussi possible de l'obtenir à notre bureau, et également à l'affiche sur notre site internet (academiedesrtraites.ca).**

Responsable: André Mercier

Jour et dates	Mardi, janvier au 23 juin 2025
Heure et lieu	10 h 00 à 11 h 30, voir le calendrier sur notre compte facebook
Prix	Gratuit (membre de l'ARO et ANRF)
Date limite de confirmation	DLC - Inscription en tout temps

1904 - Club de billard

Cette activité s'adresse aux personnes qui veulent apprendre à jouer au billard. Après l'activité, ceux et celles qui le désirent peuvent rester sur place, au resto-bar, pour fraterniser et échanger. **Animateur : Raymond Goneau**

Jour et dates	Lundi, 6 janvier au 24 mars 2025 et Lundi, 31 mars au 16 juin
Heure et lieu	A partir de 10 h, "Le Huit - Bar Billard" 174 boul. Gréber, Carré Piccadilly (au 2ième étage de l'édifice de gauche), secteur Gatineau
Prix	6 \$ par personne (membres de l'ARO seulement) Payable sur place
Date limite de confirmation	DLC - Inscription en tout temps

1905 - Club de lecture - 2025

Cette activité s'adresse aux membres de l'ARO qui aiment la lecture et désirent en discuter. Il s'agit d'un groupe d'appréciation et d'échange sur des œuvres littéraires. Les participants doivent avoir lu le livre avant la date prévue.

La première heure des rencontres est consacrée à un tour de table pendant lequel chaque participant(e) commente le roman du mois durant quelques minutes. Puis, il y a une discussion générale qui est l'occasion de renchérir sur ce qu'a dit un(e) participant(e) lors du tour de table ou d'approfondir la discussion concernant un des aspects du roman. Une quinzaine de minutes avant de clore la rencontre, les personnes qui le veulent donnent un aperçu des romans qu'elles ont lus récemment et dont elles recommandent la lecture.

- La politique de présence stipule qu'après deux absences non motivées, la place du (de la) participant(e) est cédée à une personne en attente.
- Les livres sont en vente à la Librairie du Soleil (rabais de 10% accordé sur présentation de votre carte de membre de l'ARO). Vous pouvez également emprunter les livres à la Bibliothèque de Gatineau.
- **Inscription obligatoire.**

Responsable: Danielle Lecavalier.

CHOIX DES LIVRES POUR L'AUTOMNE 2024 et POUR L'HIVER - PRINTEMPS 2025

- 2025-01-10 L'usure d'un monde: Une traversée de l'Iran de François-Henri Désérable, Éditions Gallimard, 2023
- 2025-02-14 La papeterie Tsubaki de Ogawa Ito, Éditions Philippe Picquier, 2018
- 2025-03-14 Veiller sur elle de Jean-Baptiste Andrea, Les Éditions L'Iconoclaste, 2023
- 2025-04-11 Ce que je sais de toi de Éric Chacour, Alto, 2023
- 2025-05-09 Rue Duplessis : Ma petite noirceur de Jean-Philippe Pleau, Éditions LUX, 2024
- 2025-06-13 Que notre joie demeure de Kevin Lambert, Hélotrope, 2022

Jour et dates	Vendredi, 10 janvier, 14 février, 14 mars, 11 avril, 9 mai et 13 juin 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	25 \$ (Inscription en tout temps s'il reste de la place)
Date limite de confirmation	DLC - En tout temps, s'il reste de la place

1906 - Club de Pickleball - DÉBUTANT



Le but premier de cette ligue est de permettre aux joueurs et joueuses de **niveau débutant** d'approfondir les bases et les techniques du Pickleball dans le but de progresser.

La première partie de la séance sera consacrée à la consolidation des techniques de bases et la deuxième partie de la séance au jeu. Le tout dans un esprit de camaraderie et non compétitif.

Le gymnase du centre Eugène-Sauvageau possède deux terrains de Pickleball. Ainsi, huit joueurs (4 équipes de 2 joueurs) peuvent jouer simultanément et une rotation de joueurs/équipes sera faite parmi les 12 joueurs acceptés/présents.

Équipements nécessaires: Raquette, balle, lunettes protectrices ainsi que des souliers de sports intérieurs.

Prérequis: Avoir complété le cours d'initiation au Pickleball.

Responsable: *Claude Tremblay et Mario Caron*

Jour et dates	Lundi, 6 janvier au 17 mars 2025 (congé: 3 mars)
Heure et lieu	Lundi, 9 h 00 à 10 h 30, au centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	50 \$ (membres de l'ARO seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2024

1906B - Club de Pickleball - INTERMÉDIAIRE



Le but premier de cette ligue est de permettre aux joueurs et joueuses **expérimentés** de pratiquer cette discipline dans un esprit de camaraderie et non compétitif.

Le gymnase du centre Eugène-Sauvageau possède deux terrains de Pickleball.

La ligue vous propose donc trois blocs horaires soit le bloc A (lundi de 10h30 à 12h 00), bloc B (vendredi de 13h à 14h 30) et bloc C (vendredi de 14h 30 à 16h). Ainsi, huit joueurs (4 équipes de 2 joueurs) peuvent jouer simultanément et une rotation de joueurs/équipes sera faite parmi les 12 joueurs acceptés/présents par bloc.

Suite à votre inscription, un courriel sera transmis par les responsables afin de choisir vos préférences selon l'ordre désiré. Ainsi, il se peut que nous pourrions pas répondre au premier choix désigné par certain membre, mais votre deuxième ou troisième choix nous permettra de vous attribuer une des trois plages horaires disponibles. Cette cédule demeurera fixe pour la durée de la session. IMPORTANT: un membre ne peut s'inscrire qu'à un seul bloc.

Équipements nécessaires: Raquette, balle, lunettes protectrices ainsi que des souliers de sports intérieurs.

Prérequis: Avoir une très bonne connaissance du jeu, c'est à dire:

- * comment faire un service
- * comment effectuer un retour de service dans la zone de non volée
- * connaissance du pointage
- * comment respecter la zone de non volée
- * favoriser le jeu dans la zone de non volée
- * etc

Responsable: *Claude Tremblay et Mario Caron*

Jour et dates	Lundi, 6 janvier au 17 mars 2025 (congé: 3 mars) et Vendredi, 10 janvier au 21 mars 2025 (congé: 7 mars)
Heure et lieu	Lundi, 10 h 30 à 12 h 00 Vendredi, 13 h 00 à 14 h 30 et 14 h 30 à 16 h 00, au centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	50 \$ (membres de l'ARO seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2025

1907 - Club de tricot

Min. requis (8) Vous aimez tricoter et avoir du plaisir! Ce Club est pour vous.

Que vous soyez du niveau débutant, intermédiaire ou avancé, n'hésitez pas à vous joindre nous. Si vous avez besoin d'aide dans l'exécution de votre projet, Micheline sera là pour vous.

C'est l'occasion idéale pour venir tricoter avec d'autres passionné.es et échanger entre vous.

Matériel nécessaire: apportez vos aiguilles, votre laine et votre patron. Veuillez noter qu'un vaste choix de patrons sera aussi disponible lors de la première rencontre. **Nous ne travaillons pas au CROCHET.**

Formatrice: *Micheline Lalonde*, professeure de tricot depuis 2010 pour tous les niveaux, de débutant à avancé.

Jour et dates	Vendredi, du 10 janvier au 28 février 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	(membres de l'ARO seulement) (Inscription en tout temps s'il reste de la place)

LE BÉNÉVOLAT À L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS

Volet administratif

L'ARO est fière de pouvoir compter sur l'implication de ses membres comme bénévoles dans des tâches administratives diverses. Si vous voulez vous proposer comme bénévole, communiquez avec nous au 819-776-5052, et à l'adresse courriel: direction@academiedesretraites.ca

Volet générationnel « Grands-parents d'un jour »

Fête de Noël

Depuis 2000, l'Académie s'est engagée à soutenir des organismes de charité de l'Outaouais en contribuant à la qualité de vie des enfants défavorisés. L'activité en décembre consiste à organiser une fête destinée aux enfants et à leurs parents. L'Académie leur offre un livre neuf et un repas de Noël.

Responsable : France Caouette : direction@academiedesretraites.ca

Administration

Directrice générale	France Caouette	direction@academiedesretraites.ca
Agente à la programmation	Christine Olivier	programmation@academiedesretraites.ca
Technicienne comptable	Brigitte Bourgeois	comptabilite@academiedesretraites.ca
Conseillère Viactive	Williams Faust Guede	viactive@academiedesretraites.ca
Adjointe administrative	Johanne Normand	adjointe@academiedesretraites.ca
Technicien(ne) en informatique	Yannick Foula	technicien@academiedesretraites.ca
Bénévoles	Colette Loiselle, Lucie Chevalier, Lucie Poulin, Carole Lefebvre	administration@academiedesretraites.ca

Adresse

331, boul. de la Cité-des-Jeunes,
Gatineau (Québec), J8Y 6T3

Téléphone : 819-776-5052

Télécopieur : 819-777-5090

Courriel : direction@academiedesretraites.ca

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi
8 h à 12 h et 13 h à 16 h

(Les bureaux sont fermés entre 12 h et 13 h)

www.academiedesretraites.ca

NOS LIEUX D'ACTIVITÉS ET DE COURS

Bar - billard Terminus : 174, boul. Gréber (Carré Picadilly-2e étage-édifice de gauche), Gatineau, Qc (*secteur Gatineau*)

Cabane en bois rond : 331, boul. de la Cité-des-Jeunes (*secteur Hull*)

Centre communautaire Desjardins : 1, rue Goyette (*secteur Hull*)

Centre communautaire Eugène-Sauvageau : 179, rue Mutchmore (*secteur Hull*)

Centre communautaire des Hautes-Plaines : 479, boul. des Hautes-Plaines (*secteur Hull*)

Centre communautaire Fontaine : 120, rue Charlevoix (*secteur Hull*)

Centre communautaire Larocque : 2, rue Fortier (*secteur Hull*)

Centre communautaire du Plateau : 145, rue de l'Atmosphère (*secteur Hull*)

Centre communautaire des Trembles : 150, boulevard des Trembles (*secteur Hull*)

Centre communautaire Yvon-A Grégoire : 70, boulevard Saint-Joseph (*secteur Hull*)

Centre Diocésain : 180, boulevard du Mont-Bleu (*secteur Hull*)

Chalet Laurent-Groulx : 1, rue Lévesque (*secteur Hull*)

Domaine des Trembles : 250, boulevard Saint-Raymond (*secteur Hull*)

Espace René-Provost: 39, rue Leduc (*secteur Hull*)

Parc Moussette (Centre communautaire Val-Tétreau) : 361, boulevard de Lucerne (*secteur Hull*)

Pavillon Robert Middlemiss : 1 Rue Principale, Gatineau, QC J9H 7J3 (*secteur Aylmer, Marina*)

Salle Jean-Després: 25, rue Laurier, Gatineau (*secteur Hull*) J8X 3Y9



GATINEAU



**Coopérative funéraire
de l'Outaouais**

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais**

Québec 



CHARTwell

**DOMAINE DES
TREMBLES**
résidence pour retraités