

Section spéciale
publiée le 10 août 2016

infodimanche
papier.web.mobile



LA RENTRÉE 2016

DÉCOUVREZ NOS OFFRES VERRES ET MONTURE

Programme
ÉCONOMIQUE
à partir de **179\$**
Monture et verres sélectionnés

Programme
PAIX D'ESPRIT*
à partir de **249\$**
Inclut le traitement antireflet et la garantie de remplacement de 15 mois

Gagnez un
IPOD TOUCH
pour la rentrée!†



Certaines conditions s'appliquent. Détails en clinique. *Garantie applicable sur les verres si la prescription change, pour les 15 ans et moins. Valable du 1er août au 30 septembre 2016. † Les règlements du concours sont disponibles sur www.opto-reseau.com/fr/promotions

115218216

LEMIEUX
VAILLANCOURT
OPTOMÉTRISTES
OPTO
RÉSEAU

324, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup
418.862.8703

Dre Josée Vaillancourt, Dr Bernard Martin,
Dre Gaëlle Meingan et Dr Louis-Thomas Tremblay
Optométristes

AVIS IMPORTANT

aux étudiants

Venez faire la réservation de votre portable ou de votre ordinateur de bureau avant la rentrée scolaire

Venez nous rencontrer pour faire l'évaluation de vos besoins

*Commencez à payer dans 6 mois

Pour information info@msiinformatique.com



Suivez-nous sur

MSI Informatique

Venez nous rencontrer

15, rue Dollard, Rivière-du-Loup

Téléphone: 418 862-3443

[facebook.com/msiinformatiqueRDL](https://www.facebook.com/msiinformatiqueRDL)

Courriel : info@msiinformatique.com

HEURES D'OUVERTURE

Lundi-mercredi : 8 h 00 - 17 h 30

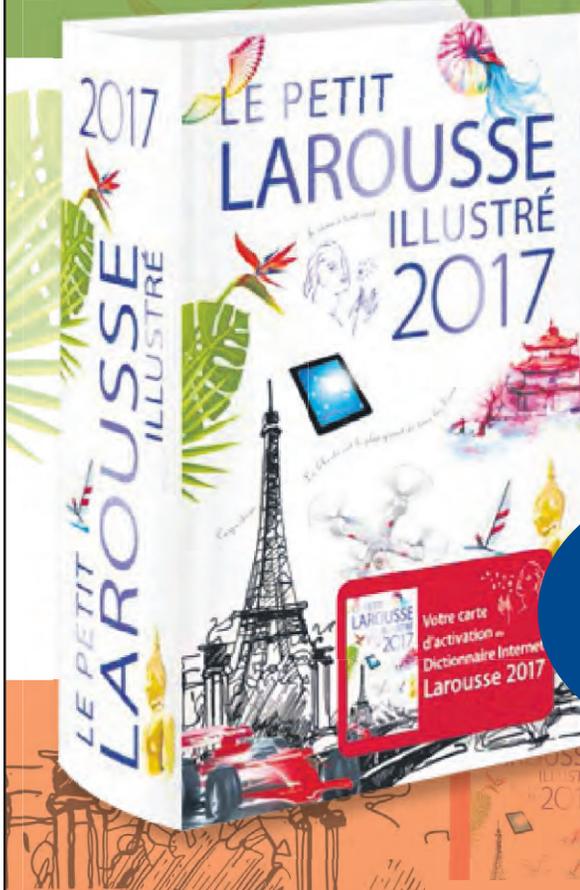
Jeudi-vendredi : 8 h 00 - 21 h 00

Samedi : 10 h - 17 h



1151283216

SUPER SPÉCIAL de la rentrée !



Petit Larousse illustré 2017

Régulier : 54⁹⁵\$

SPÉCIAL

SEULEMENT
3795\$

Votre carte d'activation du Dictionnaire Internet Larousse 2017

LA LIBRAIRIE

J.A. Boucher

Pour le plaisir de lire

Pour le plaisir et le savoir...

230, Lafontaine,
Rivière-du-Loup,
418 862-2896
Centre-ville

1151193216

De la classe à l'atelier

Au cours de la dernière année scolaire, 25 élèves de l'École internationale Saint-François-Xavier de Rivière-du-Loup ont travaillé à la conception de porte-crayons en bois dans le cadre du projet «De la classe à l'atelier».

Ils ont pu compter sur le support et l'expertise d'élèves du programme en charpenterie-menuiserie du Centre de formation professionnelle Pavillon-de-l'Avenir qui agissaient à titre de mentors. Ces magnifiques présents confectionnés avec amour seront remis dans les prochaines semaines aux élèves qui s'impliquent dans la cour scolaire : anges gardiens, animatrices ou animateurs, etc. C'est en janvier dernier que David Ouellet, enseignant de l'École internationale Saint-François-Xavier, a entrepris la démarche, et ce, en collaboration avec sa stagiaire, Marie-Christine Houde. Après avoir présenté le projet aux élèves, ils ont contacté Gervais Gagné, enseignant du secteur Bâtiment et travaux publics du Centre de formation professionnelle Pavillon-de-l'Avenir. Les élèves du primaire se sont mis au travail en élaborant des croquis, en effectuant les calculs et les mesures nécessaires en vue de la réalisation du porte-crayon. Un concours de graphisme s'est même tenu.

Le point culminant de la démarche s'est déroulé à la fin de l'année scolaire où les élèves ont été invités à concevoir leur porte-crayon dans les ateliers du Pavillon-de-l'Avenir. «Ce fut un très beau moment, de commenter M. Ouellet. Nos 25 élèves ont été guidés d'une main de maître par les élèves en charpenterie-menuiserie et leur enseignant, M. Gagné. Ils ont appris à lire les plans et à



Des élèves à l'œuvre.

maîtriser différentes techniques de fabrication. Bien plus, ils ont développé des habiletés manuelles et artistiques, tout en utilisant de manière sécuritaire divers outils de menuiserie comme la perceuse, la ponceuse, le graveur de bois. Tout au long du processus, ils ont acquis des valeurs entrepreneuriales telles que la communication, le travail d'équipe, la créativité, la persévérance et la confiance en soi. Au terme de la démarche, leur regard était lumineux, habité par une très grande fierté. Devant eux, leurs réalisations, un porte-crayon pour remettre comme présent et un autre, seulement pour eux, comme souvenir de l'expérience qu'ils venaient de vivre.

Pour l'enseignant, les élèves ne retirent que du positif de ce projet qui se voulait entrepreneurial, bien plus, orientant. «Les filles étaient aussi impliquées que les gars. Les élèves ont pu découvrir un univers qu'ils ne connaissaient pas. Ensemble, ils ont fabriqué de superbes objets qui feront la joie de celles et ceux qui les recevront», de conclure l'enseignant.

En route vers le succès...

FORMATION EN
**TRANSPORT
PAR CAMION**
À
RIVIÈRE-DU-LOUP
DÈS LE
4 OCTOBRE 2016



**SÉANCE D'INFORMATION
MARDI 16 AOÛT 2016 À 19H**

au Centre de formation professionnelle
Pavillon-de-l'Avenir
65, rue Sainte-Anne, Rivière-du-Loup (entrée des visiteurs)
Pour vous inscrire : **418 862-8204, poste 2113**
ou formation@cskamaloup.qc.ca

Formation
GRATUITE

- Formation à temps plein d'une durée totale de 4 mois, financée par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES).
- Menant à un diplôme d'études professionnelles (DEP).
- Soutien financier possible du MEES (prêts et bourses).

Pour information : cftc.qc.ca

Une carrière qui vous mènera loin

CENTRE DE FORMATION
EN TRANSPORT
DE CHARLESBOURG
Commission scolaire des
PREMIÈRES-SEIGNEURIES

CFP PA
CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE
PAVILLON-DE-L'AVENIR

1151252616

Le sommeil, un atout important pour la réussite scolaire



Votre ado dort beaucoup? Tant mieux! Pour être en forme et apte à assimiler la matière scolaire, un adolescent devrait dormir entre neuf et dix heures par jour. Si votre adolescent a tendance à se coucher vers minuit et qu'il se lève à sept heures pour se rendre à l'école, il est probablement en manque chronique de sommeil. Et ce n'est pas en dormant jusqu'à midi le samedi qu'il pourra récupérer...

À l'adolescence, les changements hormonaux affectent le sommeil : la mélatonine et le cortisol, deux hormones qui régulent les périodes d'endormissement et de réveil, peuvent effectivement subir de brusques modifications. Par

ailleurs, bon nombre d'adolescents négligent leur sommeil au profit d'un emploi du temps surchargé. Un jeune qui ne dort pas assez a de la difficulté à se lever le matin, et il peut manquer de concentration ou être somnolent, étourdi, nerveux, irritable et déprimé. Invariablement, un manque de sommeil répétitif diminuera ses capacités d'apprentissage et de mémorisation. Les impacts sur ses résultats scolaires peuvent alors être majeurs.

Enfin, si votre adolescent manque d'énergie malgré une routine de sommeil stable, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé.

C'est dans l'sac pour la rentrée L'UNIQUE SAC Lavaie



**Fiabilité
Durabilité
Garantie**

Vaste choix de couleurs



104 rue Joly
Rivière-du-Loup
(418) 862-5802

1152103216

COMPLETS ET PARFAITS

POUR INFORMATION : 418-868-4436
lancementduneentreprise@cskamloup.qc.ca

RENCONTRE GRATUITE
« VALIDER SON IDÉE D'AFFAIRES »

Tu pourras enfin en savoir plus sur la possibilité de créer ta propre entreprise tout en t'informant davantage sur la formation de courte durée **Lancement d'une entreprise** qui débutera bientôt.



© kantver - madpisblue - Fotolia.com



Tu désires te lancer en affaires? **Devenir travailleur autonome?** Tu as une idée d'entreprise?

1151183216

C'EST LA VENTE
SUPER
RABAIS

DERNIÈRE
 CHANCE D'EN
 PROFITER!

OBTENEZ JUSQU'À 90% DE RABAIS
 SUR ARTICLES SÉLECTIONNÉS À PRIX RÉGULIER*

**NOUVEAUTÉ
 TENDANCE
 AUTOMNE**

278, BOUL. DE L'HÔTEL-DE-VILLE
 RIVIÈRE-DU-LOUP
 418 867-3038

LUN-VEN 9 H 30 À 21 H
 SAM 9 H À 17 H
 DIM 11 H À 17 H

AUBAINERIE

DEPUIS  1944

aubainerie.com

*Rabais déjà appliqués sur les étiquettes. Cette offre n'est pas disponible dans les magasins Aubainerie Entrepôt. Jusqu'à épuisement de la marchandise. La sélection peut varier d'un magasin à un autre.

Égide Royer en conférence



Égide Royer a écrit le livre «*Persévérance: susciter l'audace, cultiver la détermination*».

C'est le 10 novembre 2016 dès 19 h qu'Égide Royer tiendra une conférence à l'Hôtel Universel de Rivière-du-Loup, sous le thème «Comment faire une différence dans la réussite scolaire de mon enfant, de mon adolescent ou de mon élève?»

Élever des enfants est une entreprise qui prend du temps, de l'énergie et beaucoup d'amour. Lorsqu'ils entrent à l'école, les parents ont de plus le désir qu'ils y réussissent, s'y fassent des amis et en ressortent avec une estime de soi renforcée, conscients de leurs talents et de leurs forces. Cette conférence s'adresse aux parents et enseignants du préscolaire, de l'élémentaire et du secondaire. Elle brossera un tableau concret des moyens que les parents ont à leur disposition pour favoriser, avec les enseignants, la réussite éducative de leur jeune.

Qui est Égide Royer? Il est psychologue et professeur associé à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval. Son expertise en éducation est reconnue internationalement, plus particulièrement en ce qui a trait à la prévention de l'échec scolaire et aux interventions pour prévenir les problèmes d'adaptation à l'école.

Cette conférence est organisée par l'École des familles, entreprise de Rivière-du-Loup. Les billets sont disponibles sur le site Beavertix.

L'agenda : votre meilleur ami!

Avec vos devoirs, vos travaux d'équipe, vos examens, vos rendez-vous, vos activités, les anniversaires à souligner, etc., un agenda bien organisé est essentiel pour mettre de l'ordre dans votre vie. Quel type d'agendas privilégier? Comment s'en servir? Voici ce qu'il faut savoir.

Un agenda est un outil de gestion du temps personnel à chacun. Ainsi, certains préfèrent l'agenda comprenant une page par jour, alors que d'autres ont besoin de voir la semaine ou le mois d'un seul coup d'œil. Vous en trouverez de toutes les couleurs et de tous les styles, et ce, en format poche, régulier ou géant. Quel que soit le modèle d'agenda qui vous attire, l'important est que vous l'utilisiez tous les jours. Traînez-le partout avec vous. En classe, ne laissez jamais votre agenda dormir au fond du sac : sortez-le dès le début du cours et notez les dates de remise des travaux ainsi que les consignes particulières à retenir.



PÉRIODE D'INSCRIPTION

au Pavillon-de-l'Avenir

RIVIÈRE-DU-LOUP, SAINT-PASCAL, LA POCATIÈRE

Boucherie de détail
Cuisine
Vente-conseil
Pâtes et papiers
Entretien général d'immeubles

Charpenterie-menuiserie

Plomberie-chauffage

Électromécanique de systèmes automatisés

Lancement d'une entreprise

Adjointe administrative

Comptabilité

Secrétariat

Santé, assistance et soins infirmiers

Assistance à la personne à domicile et en établissement de santé

Transport par camion

Mécanique de véhicules lourds routiers

À DISTANCE

Secrétariat médical

ENSEIGNEMENT INDIVIDUALISÉ

Vente de pièces mécaniques et d'accessoires

Soudage-montage à La Pocatière

PROGRAMMES RÉPONDANT À UN URGENT BESOIN DE MAIN-D'OEUVRE

Techniques d'usinage

Soudage-montage

1151173216



©www.freepik.com

418 862-8204 poste 2356

DÉBUT DES COURS - 31 AOÛT 2016

www.pavillondelavenir.qc.ca



Votre PREMIER VÉHICULE ICI nous avons du CHOIX...



2010 CHEVROLET COBALT
Automatique, tout équipé, air climatisé, mags.
135 487 km **4 989 \$**



2011 CHEVROLET CRUZE
Automatique, vitres et portes électriques.
40 011 km **9 989 \$**



2010 NISSAN SENTRA
Manuel, tout équipé, air climatisé.
74 161 km **6 989 \$**



2014 FORD FOCUS
Automatique, tout équipé, air climatisé.
Bal. de garantie 45 779 km **13 489 \$**



2013 DODGE DART RALLYE
Manuel, tout équipé, air climatisé, rég. de vitesse.
10 989 \$



2012 FORD FIESTA
Automatique, tout équipé, air climatisé.
Bal. de garantie 55 484 km **9 989 \$**



2007 CHEVROLET AVEO
Automatique, lecteur CD, aileron.
64 452 km **3 989 \$**

1 SEUL NOM... 2 ADRESSES !



RIVIÈRE-DU-LOUP

287
rue Témiscouata
418 862-3586
1-800-463-8022



TROIS-PISTOLES

201
rue Notre-Dame Ouest
418 851-1788
1-800-298-1788

MON PREMIER VÉHICULE

L'achat d'une première voiture, ça se planifie!

Étudiants (et parents d'étudiants), l'heure de l'achat de la première voiture a sonné? Que ce soit pour se rendre à ses cours, aller travailler ou faire des sorties entre amis, la première auto est une étape importante dans la vie d'un jeune adulte. C'est le début de l'indépendance, mais aussi des responsabilités.

Les constructeurs automobiles ont bien compris l'importance de ce marché; de nos jours, les véhicules offerts sous la barre des 20 000 \$ pullulent. Qui plus est, les modèles d'entrée de gamme sont plus intéressants que jamais, avec leur design moderne, leur surprenante palette de couleurs et les nombreuses options disponibles.

Lorsque vient le temps d'acheter une première voiture, certains critères doivent être pris en compte. Par exemple, un véhicule économique en carburant sera un critère important pour un étudiant qui fera beaucoup de route. S'il fait du covoiturage, le nombre de places sera à considérer, alors que l'espace de chargement sera recherché pour un étudiant transportant des articles imposants

(équipement de plein air ou de sport, instrument de musique, etc.).

PARLONS BUDGET

Avant de faire un choix, il importe d'évaluer les différentes options de financement proposées par les concessionnaires et les institutions financières. L'endossement d'un tiers (le plus souvent les parents) est de mise pour la majorité des premiers acheteurs.

Enfin, outre le coût relié à l'achat ou la location de la première voiture, plusieurs autres frais doivent être budgétisés :

- Essence;
- Assurance automobile;
- Permis de conduire;
- Immatriculation;
- Frais de stationnement (si besoin);
- Frais pour l'entretien (changement d'huile, etc.);
- Achat de pneus d'hiver et changement des pneus deux fois par année;
- Frais de réparation (on ne sait jamais).



Chevrolet SPARK 2016

À partir de **9 995 \$**



Marque : Chevrolet
Modèle : Spark
Moteur : Moteur 4 cylindres de 1,4 L à DACT
Boîte de vitesses : Manuelle à 5 vitesses ou automatique à 6 rapports
Nombre de passagers : 5
Consommation ville : 6,4 L/100 KM
Consommation route : 5,0 L /100 KM

Branché : Au volant et bien branché. La Spark vous offre la technologie au bout des doigts.

En ville, à la campagne et partout entre les deux : Avec jusqu'à 5,7 L/100 km sur route, la Chevrolet Spark est la petite voiture éconergétique qui attire les regards et fait preuve d'originalité pour assurer confiance, maîtrise et connectivité. Et grâce à son agilité, la Spark est parfaite pour négocier les rues étroites et vous emmener vers tous les points d'intérêt, comme la dernière place de stationnement à votre disposition.



BÉRUBÉ

CHEVROLET • CADILLAC • BUICK • GMC

101 boulevard Cartier • Rivière-du-Loup
418 862-6324 • 1 800 463-1297
600, rue Jean Rioux • Trois-Pistoles
418 851-3630 • 1-866-484-3630

www.berubegm.com

LA MARQUE AUTOMOBILE QUI CONNAIT LA CROISSANCE LA PLUS RAPIDE AU CANADA

depuis les 12 derniers mois, parmi toutes les marques, excluant celles de luxe.*



Innovateur pour exalter

Nissan MICRA



Marque : Nissan
Modèle : Micra
Moteur : Moteur I4 DACT de 1.6 litre de 16 soupapes (109 chevaux 109 livres-pieds)
Boîte de vitesses : Boite manuel 5 vitesses ou automatique 4 rapports
Nombre de passagers : 5
Consommation ville : (L/100 km) : 8,6
Consommation route : (L/100 km) : 6,6
Techno : Port USB-iPod, prise auxiliaire et système téléphonique mains libres Bluetooth (livrable)
Coup de cœur : La Micra 2016 avec son prix à partir de seulement 9 988 \$* le plus bas sur le marché, elle conjugue fiabilité et économie d'essence.

* N'inclus pas les frais de transport et de préparation, taxes en sus. Voir un conseiller pour tous les détails.



GRAND PORTAGE

277, Boul. Hôtel-de-ville • Rivière-du-Loup

418 862-5623

Sans frais : 1 855 208-9131

Grand-Portage Automobiles

WWW.GRANDPORTAGEAUTO.COM

AVIS aux ÉTUDIANTS

— RECEVEZ —
UN BON D'ACHAT DE 500\$
avec tout achat de véhicule neuf ou usagé de 5 000\$ et plus



*Voir un conseiller pour tous les détails. Taxes en sus

KAMOURASKA
CHRYSLER
L'INCONTOURNABLE!

CHRYSLER Jeep DODGE RAM

255, av. Patry, Saint-Pascal (autouroute 20, sortie 465)
418 492-3432 • 1 800 363-3432

www.kamouraskachrysler.com • info@autokamouraska.com

Volkswagen JETTA 2016



Modèle Highline illustré

**500 \$ de rabais aux
DIPLÔMÉS**

**Financement
à partir de 0%
jusqu'à 84 mois
sur certains modèles**



> 157, rue Fraser

> 418 862-3490

> Joignez-vous à notre page Facebook!
grand.portage.auto

www.grandportageauto.com

- Jetta 2016 Trendline TSi 1,4 L, 150 ch., 5 vitesses
- Consommation 5,1 L au 100 km
- Location à partir de 228\$/mois pour 48 mois avec 0\$ dépôt d'acompte
- C'est comme payer 53\$/semaine pour 208 semaines
- Tout équipée pour les rues de la ville
- Régulateur de vitesse adaptatif en option
- App Connect
- Caméra de recul

Choix de carrière : et si vous vous inquiétiez pour rien?

Dès la fin du secondaire, votre adolescent devra faire des choix en ce qui concerne sa carrière. Que veut-il faire dans la vie? Si vous sentez que votre jeune est indécis ou démotivé, ou encore s'il refuse d'en parler, ne vous découragez pas. Vous pouvez aider votre enfant à franchir cette étape de multiples façons.

Tout d'abord, saisissez chaque occasion qui se présente pour discuter de ses intérêts et de ses talents. Soyez à l'écoute, sans juger, sans critiquer. Bien sûr, vous pouvez lui dire que vous l'imaginez faire tel ou tel métier, mais évitez toute forme de pression. L'important, c'est que votre adolescent poursuive sa réflexion. Encouragez-le à consulter un conseiller en orientation, incitez-le à se renseigner sur les différents programmes d'études offerts et demeurez confiant.

Par ailleurs, sachez qu'il n'est jamais trop tard pour orienter sa carrière. De fait, de plus en plus d'étudiants choisissent leur profession à l'âge adulte, après avoir exploré diverses avenues. Et ce n'est pas du temps perdu!

À travers ses explorations, le jeune découvre son identité, assimile des apprentissages et accumule des expériences. De plus, il n'est pas rare de nos jours de changer de métier une fois, deux fois et même plus. Le chemin professionnel de votre enfant peut être différent du vôtre, mais il n'y a pas lieu de s'inquiéter outre mesure.

En accompagnant votre adolescent dans son choix de carrière, soyez patient. Et n'oubliez pas que celui-ci a besoin de l'appui de ses parents... même s'il ne le démontre pas ouvertement!

BONNE RENTRÉE 2017

CÉGEP DE
RIVIÈRE-DU-LOUP

L'aide aux devoirs : jusqu'à quel âge?

Ce n'est pas parce qu'il a 13, 14 ou 15 ans que votre adolescent n'a plus besoin d'aide pour faire ses devoirs — au contraire! En tant que parent, votre rôle consiste à développer des stratégies

qui inciteront votre jeune à prendre en main ses travaux scolaires.

pour faire ses devoirs et veillez à ce qu'il respecte son engagement.

Bien entendu, il ne s'agit pas d'être assis à côté de votre adolescent durant toute la période des devoirs. Toutefois, intéressez-vous à ce qu'il fait. Chaque jour, prenez le temps de lui demander les cours qu'il a suivis, ce qu'il a aimé ou moins aimé.

Apprenez-lui aussi à planifier ses travaux selon les échéances. Quels sont les devoirs les plus urgents? Quelles matières exigent le plus de temps d'étude?

Assurez-vous que votre ado dispose d'un coin études tranquille et bien éclairé, et aidez-le à organiser sa routine.

Si votre adolescent affirme qu'il n'a pas de devoirs ou qu'il les a faits à l'école, demandez à voir son agenda ainsi que les travaux qu'il a effectués. En cas de doute, n'hésitez jamais à communiquer avec son titulaire.

Préfère-t-il faire ses travaux tout de suite en revenant de l'école?

Au secondaire, vos encouragements sont importants. Votre soutien est la base de la réussite scolaire de votre enfant.

A-t-il besoin de temps pour décrocher? Permettez-lui de déterminer un moment précis

Magasinez chez-nous et courez la chance de gagner une paire de chaussures KEEN

GEOX ACTON CANADA adidas asics

Nous chaussons jusqu'à la pointure 5 junior

COMBIK chaussures Surveillez-nous sur **facebook**
198, Hôtel-de-Ville, Rivière-du-Loup

1155183216

COMPLEXE **TRIANGLE**

Le Montre Cabaret Danseuses

Le pite Gare

Le Triangle

Le Montre Cabaret Danseuses

115413216

BAR-BILLARD-TERRASSE un monde de possibilité

RESTAURANT-BAR-TERRASSE

BAR EXTÉRIEUR

BAR-SPECTACLE-DANSEUSES

Centre-ville Rivière-du-Loup

NOUS FORMONS DES PILOTES!

L'ÉCOLE DE PILOTAGE RIVIÈRE-DU-LOUP

pilotage@videotron.ca

Tél. : 418 867-3551

115423216

Prenez-en bien soin!

Des astuces pour stimuler les yeux des enfants

Une bonne vision est essentielle au développement global de votre enfant: environ 80 % de ses apprentissages se font par les yeux. Voici donc quelques conseils qui stimuleront sa perception visuelle et qui favoriseront sa santé oculaire.

à jouer dehors : cela diminue les risques d'apparition de la myopie. Évidemment, régime alimentaire nutritif et repos sont toujours de mise. Un examen de la vue annuel est préconisé.

Enfin, en cas de doute sur l'acuité ou la santé visuelle de votre enfant, n'hésitez pas à consulter un optométriste.

Veillez à ce que votre enfant prenne des pauses de 5 minutes lorsqu'il étudie ou travaille à l'ordinateur plus de 45 minutes — assurez-vous qu'il bénéficie d'un éclairage adéquat. Incitez-le également

Environ 80 % de l'apprentissage de votre enfant se fait par l'intermédiaire des yeux.

AU COIN CLINIQUE VISUELLE DE L'OEIL

30, rue Frontenac, Rivière-du-Loup 418 862-0220

www.aucoindeloeil.ca

11521216