



# Description des cours et ateliers

Programmation du Centre du Vieux Moulin  
de LaSalle

## Table des matières

Ateliers créatifs.....	3
Aquarelle .....	3
Atelier d'écriture créatrice .....	4
Broderie japonaise .....	5
Broderies Rococo et Espagnole .....	7
Chorale .....	8
Réparation de vêtements et petits projets .....	8
Carnet de croquis pour explorer sa créativité.....	9
Dessin avec Éliane Berdat .....	10
Initiation à la peinture.....	11
Peinture.....	12
Création techniques mixtes .....	13
Cours liés au bien-être.....	14
Aérobic sans saut .....	14
Conscience en mouvement.....	15
Étirement et activation musculaire .....	16
Étirement et équilibre .....	16
Essentrics .....	16
Marche et étirements - Extérieur.....	17
Parcours sportif.....	18
PIED .....	19
Pilates .....	20
Taï Chi Chuan/Yang .....	21
Tonus et stretching .....	22
Professeures : Annie Brault, Danae Zeller-Silva et Éliane Doyon. Yoga douceur .....	22
Yoga sur chaise.....	24
Yoga en forme .....	25
Zumba Gold.....	26

## Ateliers créatifs

### Aquarelle

Vous avez une base en aquarelle. Cet atelier vous permet d'expérimenter différentes techniques, couleurs et observations des multiples effets de l'eau sur le papier. Venez réaliser vos projets personnels en bénéficiant de l'accompagnement d'une professeure chevronnée.

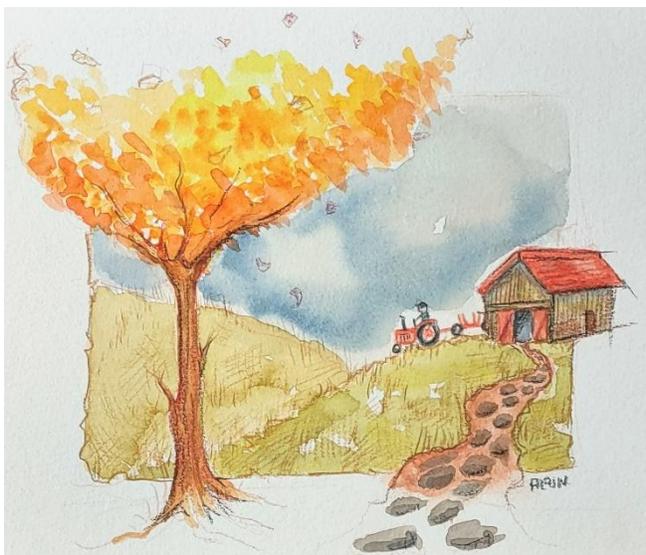
- Matériel : Matériel suggéré : Une palette de plastique blanche pour mélange des couleurs avec de grandes surfaces pour les mélanges
- Un pinceau plat de 1 ½" à 2" ( en soie synthétique)
- Un pinceau rond #6 et #12 ( de préférence en soie naturelle)
- Un trainard #4
- Crayon à mine HB
- Gomme à effacer
- Papier essuie-tout, torchon propre
- Une spatule
- Gomme à masquer et ruban à masquer
- Vieille brosse à dent
- Petit vaporisateur
- Savon liquide
- Papier Fabriano ou **Papier Arches**



### Professeure :

Élaine Berdat : mercredi et jeudi

Alain Gingras : vendredi PM



## Atelier d'écriture créatrice

L'atelier s'adresse à toute personne qui désire partager avec un groupe le plaisir de s'exprimer par l'écriture, il amène les participants(es) à braver la page blanche et développe l'imagination et les capacités de chacun(e).

### Contenu :

- Bâtir de courts textes à partir de mots déclencheurs ou phrases-clés
- Utiliser les différentes formes d'écriture : romantique, poétique, dramatique, humoristique, journalistique
- Analyse et critique positive de chaque texte par le groupe
- Mises en situation
- Description d'une scène de la nature
- Description d'événements vécus ou imaginés : faire le cadre physique, décrire le lieu, l'atmosphère, etc.
- Description de personnages : portrait physique et moral
- Exercices pour favoriser l'usage de métaphores (sans clichés) en restant personnel
- Créer des histoires, des nouvelles, en utilisant les descriptions déjà vues

### Moyen:

- Techniques du temps et du lieu
- Techniques de phonétique
- Exercices d'intériorisation
- Exercices de description
- Exercices d'improvisation

### Clientèle :

- Toute personne qui désire partager avec un groupe le plaisir de s'exprimer par l'écriture

Professeure : Marcelle Rose-Pressseau

## Broderie japonaise

L'art de réaliser des tableaux au moyen de canevas, fils et poinçons. Vous souhaitez découvrir l'art de la broderie japonaise ou vous souhaitez simplement continuer vos projets soutenus par une professeure d'expérience

### Matériel requis :

Le clown	55.50\$	
Cadre de travail (#3)	12.00\$ (usagé) (nouveau : coût 18.50\$)	
Poinçon # 1	20.95\$	(Pour faire le brossé)
Poinçon # 3	29.95\$	
Punaises avec 'puller'	5.95\$	
Ciseaux	11.50\$	Ce montant n'est pas dans le total. Si vous en avez, apportez les vôtres.
Aiguille réparatrice	5.95\$	
Cartons pour fils (50)	3.50\$	
	=====	
<b>Total :</b>	<b>133.80 \$</b>	



Clown

Professeure : Diane Bergeron





# NOUVEAU COURS

## Broderies Rococo et Espagnole

Avec Yolanda Londono

Tous les jeudis de 9h à 12h  
Du 30 septembre au 06 décembre 2024  
Prix 71\$ (Session de 10 semaines)

**Aucun pré-requis demandé**  
**Nombre de places limité!**



Dans ce cours de Borderie rococo (point noués et point posté) et Borderie espagnole on va voir les différents types de points de borderie qu'on va travailler dans les projets de chacun. Nous allons travailler un monogramme, un canevas et un coussin avec les points Rococo. Par la suite on mixera entre Borderie espagnole et différents points Rococos en 3D. La professeure va mettre à la disposition des participants quelques motifs à réaliser.

Liste de matériel à acheter :

Matériel à se procurer pour le cours,

- Cerceau à broder (6 pouces/15cm ou 4 pouces/10cm).
- Crayon bleu à tracer effaçable à l'eau.
- Aiguilles variées (ensemble d'aiguilles à broder avec bouts pointus : #4 à 8 .
- Aiguille de Modiste pour points noués.
- Ciseau fin, pour couper le fil à broder.
- 6 enchevêtrés de fils moulinés de couleurs variées DMC.
- Une bobine de fil en coton perlé # 6 ou 8 pour la Borderie espagnol.
- Morceaux de tissu naturel coton où lin 40x 40 cm (16 pouces x 16 pouces), pour pratiquer les points durant les cours.
- Prévoir un autre tissu pour projet personnel de Borderie rococo.
- Une toile de broderie pour la Borderie espagnol (tissu à carreaux).
- Crayon et feuilles pour prendre des notes.
- Règle de 15 cm.
- Ciseau a tissu,
- Ruban à mesurer.
- Aiguilles à couture et épingles droites.
- Crayon pour tissu violet ou rose (disparaît à l'air 2 à 7 jours).
- Ensemble de cartes pour ranger le fil à broder (enchevêtrés).
- Boîte de rangement pour fils.
- Rangement pour ciseaux et crayons.
- Pansement adhésif (plaster).
- fils en soie naturelle / soie de mûrier

## Chorale

Ensemble vocal dont les membres, chantent collectivement un répertoire musical varié. Un spectacle est prévu vers avril/mai.

Professeure : Ginette Pelletier



## Réparation de vêtements et petits projets

Les participants apprendront différentes astuces comme remplacer une fermeture éclair sur leurs pantalons ou robes, ajuster l'ourlet d'un pantalon ou d'une robe ou autre vêtement.

De plus, nous allons explorer la récupération de vêtements usagés, tels que des jeans et des chemises. Avec ces matériaux, nous réaliserons différents projets, comme des petits porte-monnaie, des sacs à main, des tabliers et des porte-bouteilles, Etc.

Professeur : Yolanda Londono

## Carnet de croquis pour explorer sa créativité

Dans cet atelier, nous explorerons, à l'aide d'exercice ludique, la ligne expressive, l'impact des couleurs et la composition dans un dessin. En nous inspirant de ce qui nous entoure, nous réaliserons des illustrations personnelles entre réalité et imaginaire. Nous aborderons différentes méthodes pour trouver des idées qui nous animent et les développer dans un style personnel.

Matériel suggéré :

Nous utiliserons le carnet de croquis comme support central à notre démarche artistique. Nous y consignerons aussi bien les exercices créatifs que les idées et les projets d'illustration. De plus, vous aurez besoin de quelques crayons à croquis, des crayons feutre, d'une gomme à effacer, d'un stylo et d'un médium pour ajouter de la couleur comme l'aquarelle ou le crayon de couleur.

Professeur : Alain Gingras



## Dessin avec Éliane Berdat

Ces ateliers sont dédiés à la pratique du dessin dans une ambiance amicale et détendue. Nous expérimentons différents médiums et différents papiers à dessin afin de varier les nombreuses approches qui s'offrent à nous. Le rythme de chacun est respecté et une attention particulière est accordée aux besoins de chaque participant.

Matériel suggéré :

- Un cahier de croquis (100 pages), 9" x 12",
- Crayons à mine de plomb : 3H, HB, 4B ET 9B,
- Pastels secs, crayons Prismacolor, pastels à l'huile, crayons couleurs aquarellables,
- Gommages à effacer,
- Une règle,
- Un taille-crayon
- Une tablette de papier Bristol (Type Velun), 9" x 12", Une tablette de papier aquarelle, Estompes à dessin, Craies Conté de Paris (3 teintes),
- Gomme à effacer molle (Mie-de-pain), Gomme crayon

Professeure : Éliane Berdat



## Initiation à la peinture

Cours de techniques pour apprendre les bases en peinture à l'huile ou acrylique pour ensuite avoir les notions de bases et intégrer les cours de peintures réguliers

Matériel suggéré :

- Les trois couleurs primaires : Jaune primaire, rouge primaire, bleu et le blanc de titane
- Ruban à masquer
- Crayon mine HB
- Spatule
- Crayons de couleur style « Prismacolor » (un pâle et un foncé)
- Gomme à effacer
- Règle
- Chiffons
- Carton entoilé ou toile montée format moyen
- Pinceaux variés

Professeure : Éliane Berdat



## Peinture

Cet atelier s'adresse à ceux et celles qui possèdent des notions de bases (initiation à l'art au dessin et à la peinture) et qui souhaitent s'adonner à la peinture à l'huile ou à l'acrylique dans une atmosphère de détente. Une attention particulière est accordée aux besoins individuels. Les notions relatives à l'art peuvent être abordées. Venez développer votre créativité !

- Matériel suggéré : Les trois couleurs primaires : Jaune primaire, rouge primaire, bleu et le blanc de titane
- Ruban à masquer
- Crayon mine HB
- Spatule
- Crayons de couleur style « Prismacolor » (un pâle et un foncé)
- Gomme à effacer
- Règle
- Chiffons
- Carton entoilé ou toile montée format moyen
- Pinceaux variés

Professeure : Éliane Berdat



## Création techniques mixtes

Venez découvrir plusieurs techniques et expérimenter différents médiums. Vous pouvez travailler avec des pâtes à texture, de l'encre et peinture à l'huile (rouging), le feutrage à l'aiguille, peinture acrylique, peinture sur tissus ou sur bois ainsi que le faux vitrail  
Matériel suggéré : Tout dépend du projet choisi

Professeure : Diane Couture

## Cours liés au bien-être

### Aérobic sans saut

Le cours d'aérobic est un type d'entraînement qui combine la barre, les positions de ballet, la danse, la musique, les ballons, les bandes de résistance et parfois les haltères. En d'autres termes, des éléments de différentes disciplines sont combinés pour atteindre une harmonie physique et mentale.

Le cours comprend des chorégraphies à la barre et au centre, dans le but d'augmenter le rythme cardiaque. Il y a de la force, de l'endurance et du cardio. C'est idéal pour brûler les graisses et tonifier les muscles.

À la fin du cours, des exercices de relaxation et d'étirements sont intégrés, où la conscience du corps et l'étirement des ligaments sont recherchés

Professeure : Danae Zeller-Silva

## Conscience en mouvement

Vous cherchez une activité douce pour améliorer votre bien-être ? Vous aimeriez bouger avec plus d'aisance et de confort ?

Conscience en Mouvement est une pratique somatique qui vous invite à vous reconnecter avec votre corps en douceur. Parfois, à cause de mauvaises habitudes, d'une blessure ou d'un stress prolongé, le corps "oublie" comment bouger correctement.

Ce cours est conçu spécialement pour vous aider à retrouver une meilleure posture, réduire les tensions et profiter d'une vraie légèreté dans vos mouvements.

Dans ce cours, vous allez :

- Explorer des mouvements simples pour redécouvrir la souplesse et l'aisance dans votre corps.
- Réduire les douleurs chroniques et libérer les tensions accumulées avec les années, pour retrouver une sensation de détente et de légèreté.
- Améliorer votre posture pour vous sentir plus stable et à l'aise dans vos activités quotidiennes.

Conscience en Mouvement, c'est comme apprendre à écouter la mélodie de votre propre corps.

Imaginez chaque partie de votre corps comme un instrument de musique que l'on réaccorde doucement, pour retrouver une harmonie naturelle et fluide dans votre corps.

Chaque séance est un moment de bien-être, où vous apprendrez à écouter les sensations de votre corps, à relâcher le stress !

### **N.B. : Ce cours se pratique au sol.**

Pourquoi au sol ? Être au sol permet d'être bien soutenu, de réduire les tensions et de relâcher chaque partie du corps en douceur.

## Étirement et activation musculaire

La technique de barre que la professeure enseigne est basée sur des mouvements répétitifs et se caractérise par l'utilisation de la barre de ballet et l'incorporation de mouvements dérivés du ballet dans la routine, le tout en combinaison avec des positions de yoga et de Pilates et une lourde charge de travail isométrique. Il s'agit d'une activité physique sans mouvements à fort impact.

### **Vous gagnez en :**

Coordination, équilibre, masse musculaire, prise de conscience du corps, tonicité, force, endurance, élasticité et alignement!

À la fin du cours, des exercices de relaxation et d'étirement sont intégrés,

Professeure : Danae Zeller-Silva

## Étirement et équilibre

Ce cours commence avec des mouvements fluides et lents avec techniques de respiration. Un cours qui est spécifiquement conçu pour étirer les muscles et prévenir des douleurs au niveau des articulations. Ce cours est également axé sur les exercices d'équilibre.

Professeure : Mary Standjofski

## Essentrics

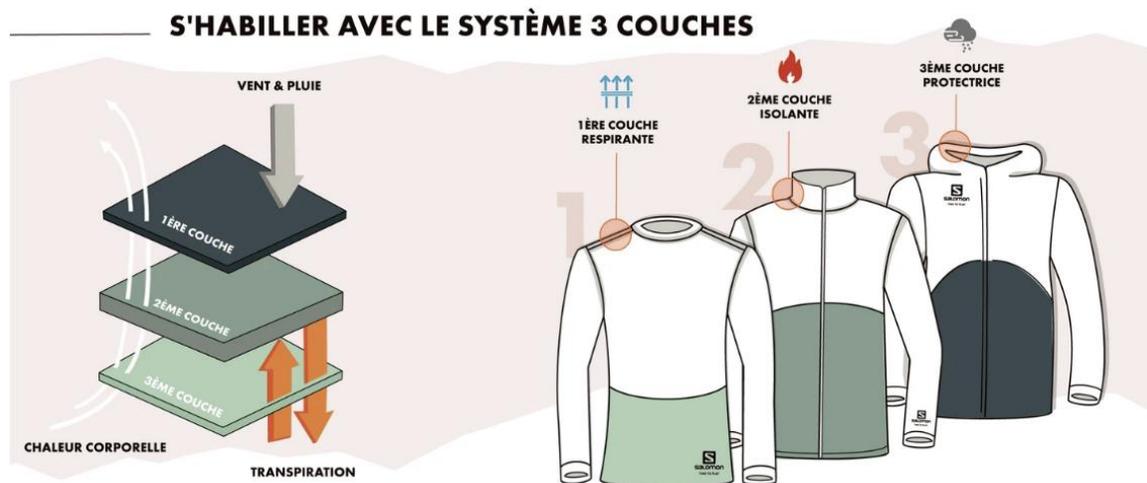
L'objectif de l'entraînement Essentrics est de créer un corps équilibré : la force de vos muscles ne freine pas vos mouvements, au contraire elle améliore votre mobilité. Essentrics combine de manière dynamique le renforcement et l'étirement pour développer un corps fort et tonique, entièrement capable de bouger chacune de ses articulations et chacun de ses muscles librement dans toute leur amplitude de mouvement.

Professeure : Audrey Chevrier et Martine Deschênes

## Marche et étirements - Extérieur

Venez marcher avec une instructrice qui peut vous soutenir dans votre évolution de marche sportive. Chaque séance est suivie d'une période d'étirements pour bien récupérer. Trouver votre bon rythme de marche pour éviter l'épuisement et diminuer le risque de blessure. Venez marcher en groupe pour stimuler la motivation. Chaque séance est suivie d'une période d'étirements pour détendre nos muscles

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau! Comme l'activité est à l'extérieur, vous devez prévoir des vêtements appropriés avec la température. Vous pouvez utiliser la technique de couches de vêtements.



Professeure : Annie Brault

## Parcours sportif

Séances composées de circuits de plusieurs exercices, réalisés plusieurs fois, avec un peu de récupération entre chaque exercice. Nul besoin d'être un sportif aguerri pour se mettre au Parcours Sportif débutant. Ce cours est accessible à toute personne en situation de reprise de sport, en quête d'une routine sportive efficace et complète. Si tu as un doute, n'hésite pas à demander conseil auprès de ton médecin.

### Objectifs :

- Tonifier le corps, travailler son cardio, développer sa musculature et gagner en force.

### Styles d'Exercices :

- Exercices de musculature : petits squats, pompes sur genoux ou au mur, fentes, relevé de bassin, abdos au sol, Crunch-croisé sur chaise, chaise au mur, ciseaux au sol...
- Exercices cardio : marche genoux haut, talons-fesses, jeux de pieds sur place sans impact...

### Conseils pour débiter

Pour démarrer tes cours de circuit training débutant dans les meilleures conditions, on te conseille de te munir d'une bonne paire de souliers de course, d'un tapis style yoga pour les exercices au sol, et d'une bouteille d'eau. Ensuite le mot d'ordre c'est : va à ton rythme, amuse-toi et n'aie pas peur de transpirer !

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : Annie Brault

## PIED

Programme d'exercices qui visent à prévenir les chutes et les fractures. Améliore la force dans les jambes et la flexibilité des chevilles, la densité des os et autres. Cours offert deux par semaine animé par un kinésiologue du CIUSSS de l'Ouest-de l'Île de Montréal. Vous devez faire une évaluation physique pour l'admissibilité au programme.

Des critères de sélection sont établis par le réseau de la santé pour participer à cet atelier.

Il faut être disponible 2 fois par semaine.

Professeur : Kinésiologue du CIUSSS

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

## Pilates

La méthode Pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. ... Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).

**N.B. : certains exercices sont pratiqués au sol.**

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : Mary Standjofski

## Tai Chi Chuan/Yang

Le Tai-chi Chuan est un art martial chinois qui au tournant du siècle dernier s'est transformé et popularisé en un art de santé et de longévité. Ses mouvements lents et ses étirements profonds exercent tout le corps à la fois de façon progressive. La pratique du Tai-Chi Chuan améliore la posture, favorise l'équilibre, la souplesse et une bonne circulation.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeurs :

Mardi : Jean Hubert Gagnon

Mercredi : Jérémie Jacob-Simard

## Tonus et stretching

Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs et de la région abdominale en alternance.

Structure du cours

Échauffement :

L'échauffement prépare les articulations et tout le corps à l'activité qui suit.

Conditionnement musculaire :

Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs et de la région abdominale en alternance. Debout, assis (chaise ou sol), ou coucher au sol avec des poids légers, des tubes élastiques ainsi que le poids du corps.

Stretching et relaxation dirigée :

Retour au calme ! Sur musique plus douce, exécution d'exercices de flexibilité des groupes musculaires utilisés lors de la séance aidant à prévenir la perte d'amplitude articulaire et favorisant la liberté de mouvement. Les étirements sont suivis d'une période de relaxation dirigée visant un retour complet au calme.

Matériel. : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeures : Annie Brault, Danae Zeller-Silva et Éline Doyon.

## Yoga douceur

Alliant les bienfaits de différentes disciplines de Yoga et leurs bases, ce cours est composé d'exercices doux exécutés debout, au sol sur son tapis et parfois assis sur chaise. À l'occasion, à l'aide d'accessoires comme des sangles et des blocs, nous travaillerons à la fois sur la mobilité, la souplesse, la force musculaire, l'équilibre, la coordination et la relaxation. Adapté à tous, ce cours bénéficie également aux gens qui ont des conditions physiques ou des blessures nécessitant une attention particulière.

Matériel. : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau !

## Yoga sur chaise

Le yoga sur chaise est basé sur plusieurs types de Yoga pour permettre des modifications des différentes postures à la position assise. La chaise devient alors un accessoire pour permettre au pratiquant de bien se positionner et de pouvoir pratiquer le yoga de façon sécuritaire et adaptée. Certaines postures sont exécutées assise tandis que d'autres le sont debout avec le support de la chaise. C'est pourquoi le yoga sur chaise est un excellent moyen pour les adultes de tous les âges de profiter des bienfaits merveilleux du yoga, de se détendre et d'étirer leurs muscles endoloris, de réduire leur stress et d'améliorer leur circulation sanguine. En restant assis, vous pouvez effectuer les exercices en toute sécurité.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

## Yoga en forme

Un ensemble de postures, de respirations et d'exercices sont empruntés de différentes formes de Yoga et sont pratiqués pour procurer un bien-être physique et mental. Alliant étirements, équilibre et respiration, le yoga en forme se pratique sous forme de regroupements d'enchaînement de positions et de mouvements. Grâce à ces exercices, cette activité se révèle idéale pour rester en forme après 50 ans ! Les bénéfices sur la santé et la condition physique se font rapidement ressentir au quotidien : amélioration du sommeil, meilleure gestion des douleurs chroniques, diminution du stress, etc.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

## Zumba Gold

C'est un entraînement cardio créé par un colombien Beto Perez, adapté pour les "aînées". Les rythmes exécutés sur un délicieux mélange de musiques internationales (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, flamenco, tango et plus), s'entremêlent pour créer une ambiance de party.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!