

Objectif Jeunesse* aujourd'hui... Un emploi demain!

INTERESSE PAR LA VENTE ET LES PRODUITS COSMETIQUES?

NOUVELLE FORMATION GRATUITE avec STAGE

Vente de produits cosmétiques, tenue de caisse, service à la clientèle

Nombre de places limité
Tél. : 514-593-7809

- Être âgé(e) de 18 ans et plus
- Priorité accordée aux résidents des quartiers Saint Michel, Villeray et Parc-Extension

Avec la participation financière de Québec



Travaillez à la maison

487,68\$/semaine
Publipostage, assemblage de produits ou travail à l'ordinateur.

www.TopJobMontreal.com
ou écrivez à :
CHR Jobs,
372, rue Rideau #916-MM1
Ottawa On. K1N 1G7

Pousser la machine

SYLVIE LEMIEUX
info@metronouvelles.com



CARRIÈRE. Les athlètes de haut niveau en ont un. Les mordus du sport font aussi appel à ses services pour améliorer leurs performances. De qui s'agit-il? Du psychologue sportif, qui devient un spécialiste de plus en plus recherché.

Son rôle? Aider l'athlète à dépasser ses limites et à atteindre de nouveaux sommets. Dans l'entraînement de l'élite sportive, l'importance de la préparation mentale est de plus en plus reconnue. «Selon les études, elle compterait pour 90 % du succès», affirme Didier Sicaud, psychologue sportif chez eLAcetral, qui offre des services de coaching aux sportifs de haut calibre.

Demande croissante

S'ils sont habitués de travailler avec les champions, qu'ils soient professionnels ou amateurs, les psychologues sportifs font aujourd'hui face à une nouvelle demande. De plus en plus de sportifs sérieux cognent à leur porte parce qu'ils veulent pousser un peu plus la

machine. «Ce sont des gens qui s'investissent dans le sport. Ils peuvent, par exemple, participer à quelques marathons chaque année et souhaitent améliorer leur performance», affirme M. Sicaud, qui reçoit en consultation des athlètes de différentes disciplines.

Avec ses clients, il commence par définir des objectifs clairs et réalistes. «Cela se fait en parallèle avec l'entraîneur, explique le psychologue sportif. On ne prend pas sa place.» S'entame ensuite le travail de préparation mentale en tant que tel. À l'aide de différents outils (relaxation, visualisation, etc.), le spécialiste aide l'athlète à se défaire de ses pensées négatives, de ses fausses croyances ou de ses peurs qui l'empêchent d'atteindre les résultats voulus. «Ultimement, il s'agit de lui montrer comment entrer dans un état de flow, c'est-à-dire comment être dans l'instant présent, précise M. Sicaud. Le sportif doit oublier le dernier tir raté, ne pas penser à la fin

du match, pour se concentrer sur le retour de la balle ou le mouvement à exécuter. Comme le fait Tiger Woods qui vit un coup à la fois.»



Liftow Le seul centre spécialisé en formation de caristes

Formation complète en 5 jours

- Jour/soir/fin de semaine
- Français/anglais
- Groupe de 5 pers.
- Certification reconnue (carte)
- Agréée par Emploi Québec
- Aide à l'emploi gratuite



514-334-3235 • 1-866-631-7414
www.liftowquebec.com



Des études supérieures avec bourses à l'appui

Ça part d'ici.

À l'**Université d'Ottawa**, la plupart de nos étudiants bénéficient d'un programme de bourses exceptionnel allant de 14 000 \$ à 22 000 \$ par année. Certains départements offrent même davantage!



uOttawa

www.uOttawa.ca

Une nouvelle carrière au bout des doigts!



Programme de massothérapie ;
volet kinésithérapie et massothérapie ;
volet suédois thérapeutique SPA

Une formation reconnue et de qualité

**DÉBUT DES COURS EN JANVIER
DERNIÈRE CHANCE DE VOUS INSCRIRE !**

1 800 475-1964

www.academie-massage.com
coursams@academie-massage.com

Peur du train-train?

Des formations de rêve pour l'artiste visionnaire

- Design et arts numériques en jeux vidéo
- Animation 3D et effets visuels en cinéma et télévision

**POUR SEPT. 2008
ADMISSIONS
JUSQU'AU 1^{ER} MARS 2008**

1-514-288-3447 www.centrenad.com



Centre NAD
Imaginez la connaissance

INFORMEZ-VOUS SUR NOS BOURSES D'ETUDES

Psychologie sportive Une formation spécialisée

FORMATION. La psychologie sportive est une discipline relativement jeune (elle date de 25 ans environ). La plupart des équipes professionnelles, comme le Canadien ou les

Alouettes de Montréal, et les fédérations sportives font maintenant appel à ces spécialistes. «On intervient à la demande de l'athlète dans une démarche individuelle», explique Didier Sicaud.

Même si les débouchés se font plus nombreux, il est rare que les psychologues sportifs gagnent leur vie grâce à cette seule activité. Beaucoup ont une pratique thérapeutique classique. Ils interviennent également en entreprise. «Il y a beaucoup de similitudes entre le monde du sport et celui des affaires», soutient M. Sicaud.

Ces professionnels sont souvent des psychologues

et des médecins qui ont choisi de spécialiser en complétant une maîtrise ou un doctorat en psychologie du sport.

«Il y en a aussi qui se forment à cette discipline en suivant des séminaires ou en dépouillant la littérature sur le sujet. Le titre n'est pas encore protégé, mais il pourrait le devenir», explique M. Sicaud, qui a complété des études de troisième cycle en psychologie du sport en France.

Généralement, les psychologues sportifs sont des mordus des sports. «Il faut avoir éprouvé la performance physique, ajoutez-le. Je sais ce que c'est que de perdre et de gagner.» S. L.


Où se former?

Au Québec, les psychologues doivent être titulaires d'un diplôme des cycles supérieurs (maîtrise ou doctorat) pour être inscrits au tableau des membres de l'Ordre des psychologues du Québec (OPQ) et pour obtenir le droit de pratique.

Plusieurs universités de la province offrent une formation en psychologie : Université McGill, Université de Montréal, Université du Québec à Montréal, Université Concordia, Université Laval, Université de Sherbrooke et Université du Québec à Trois-Rivières. Les diplômes obtenus dans ces universités sont reconnus par la Loi et permettent à leur titulaire de présenter une demande de délivrance de permis à l'OPQ. L'étudiant qui souhaite se spécialiser en psychologie sportive peut compléter sa formation de base par une maîtrise ou un doctorat dans ce domaine précis.

source : www.ordrepsy.qc.ca

Rares sont les psychologues sportifs qui gagnent leur vie grâce à cette seule activité. Beaucoup ont aussi une pratique thérapeutique classique.



Formation Continue

Comptabilité, finance et gestion des affaires*

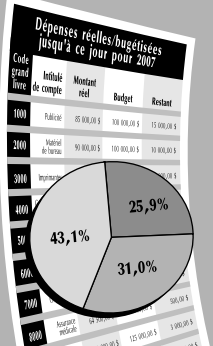
Programme ouvert à tous

Début
3 mars 2008

Rencontres d'information
16, 23, 30 janvier 2008
et 6 février 2008

Inscription ou information
514 376-1620, poste 419

* Attestation d'études collégiales



Code Grand Livre	Titulaire de compte	Montant réel	Budget	Restant
1000	Régular	15 000,00 \$	100 000,00 \$	15 000,00 \$
2000	Matières de base	10 000,00 \$	100 000,00 \$	10 000,00 \$
3000	Impression	10 000,00 \$	100 000,00 \$	10 000,00 \$
4000	Matériel	10 000,00 \$	100 000,00 \$	10 000,00 \$
5000	Transport	10 000,00 \$	100 000,00 \$	10 000,00 \$
6000	Matériel informatique	10 000,00 \$	100 000,00 \$	10 000,00 \$
7000	Coût matériel	10 000,00 \$	100 000,00 \$	10 000,00 \$
8000	Matériel	10 000,00 \$	100 000,00 \$	10 000,00 \$
9000	Transport	10 000,00 \$	100 000,00 \$	10 000,00 \$
TOTAL		100 000,00 \$	100 000,00 \$	100 000,00 \$

Collège de Rosemont
www.crosemont.qc.ca
6400, 16^e Avenue, Montréal (Québec) H1X 2S9

Beaubien 18 Beaubien

Techniques Juridiques DEC

Préparez-vous à travailler en

droit criminel, droit corporatif, droit familial, droit de l'immigration, droit civil, droit notarial, droit de l'immobilier ou poursuivez en Droit à l'université!

PORTES OUVERTES

Mercredi 23 janvier
de 17h à 21h

Admission gratuite
pour les étudiants
s'inscrivant le 23 janvier

- Stages en entreprise
- Aide financière disponible
- Excellent service de placement
- Situé au centre-ville
- Formation de trois ans, en français et en anglais

Program also offered in English:
Paralegal Technology



Collège O'Sullivan de Montréal

514-866-4622
www.osullivan.edu

1191, rue de la Montagne
Montréal (Qc) H3G 1Z2

Peel et Lucien L'Allier

ÉLARGISSEZ VOS HORIZONS

avec la formation à distance !

DEC, AEC, COURS DE LANGUE, INSCRIPTION EN TOUT TEMPS.

514.864.6464 ou 1 800.665.6400, poste 76
www.cegepadistance.ca/76


cégep@distance