

Stratégie gagnante !



Vacances bien méritées ? À qui le dites-vous !

S'il est vrai qu'il faut bien planifier un retour au boulot, il est aussi vrai de dire qu'il faut bien planifier ses vacances. Je suis loin d'être une psychologue, mais j'ai tout de même la capacité à décrocher lorsque le temps de mes vacances arrive. Permettez-moi donc de vous rappeler quelques petits conseils pour profiter de cet été qui est presque à notre porte (Bon, Dame Nature tarde à nous chauffer la couenne, mais ça viendra !)

- ▶ Quittez la maison pour quelques jours. Un weekend en amoureux ou avec une grande amie ; ça tonifie l'esprit et le coeur !
- ▶ Si vous voyagez ; planifiez le voyage, réservez-le, payez-le à l'avance et surtout ne surchargez pas votre horaire de voyage. Relaxez de grâce !
- ▶ Vous avez un chalet ? Chanceux ! Profitez-en et ce, même si les vitres sont sales !
- ▶ Soyez actifs, remettez-vous en forme. S'il est un temps pour bien manger et s'amuser, c'est bien celui-ci.
- ▶ Entourez-vous de votre famille, vos amis, les êtres qui vous sont chers.
- ▶ Fatigué en plein après-midi ? Faites une sieste et ne vous sentez pas coupable. Il est prouvé que la sieste a des effets bénéfiques sur notre santé physique et surtout mentale.
- ▶ Recentrez-vous. Prenez de grandes respirations en gonflant votre abdomen et expirez par la bouche. Vous avez un pouvoir d'action sur vous-même, pas sur les autres ! Souvenez-vous en !
- ▶ Planifiez votre retour au travail. Inutile d'anticiper et de grogner parce que l'été est fini. Pensez à des nouveaux défis qui sauront vous stimuler ; votre qualité de vie n'en sera que meilleure.

Pour conclure cette chronique « à la Coup de Pouce », je vous laisse un petit lien sur un test interactif intitulé : **êtes-vous capable de décrocher ?**. Finalement, mon collègue RÉCIT se joint à moi pour vous souhaiter un été rempli de bonheur, de petits plaisirs et de soleil !

Prenez-soin de vous ! Amusez-vous !

Bon été à tous !

[http://fr.canoe.ca/artdevivre/test\\_interactif/30/](http://fr.canoe.ca/artdevivre/test_interactif/30/)

Nouvelles - En bref



- ▶ Les outils diagnostiques en français et en anglais ont été expérimentés dans divers centres. Des modifications seront faites à partir des commentaires recueillis et nous serons en mesure de les diffuser en août.
- ▶ Les projets du 17 avril seront déposés sur FGA Montérégie. Vous pourrez les retrouver avec le filtre de recherche par sigle de cours.
- ▶ Le colloque TREAQFP a eu lieu à Québec les 27 et 28 mai dernier.
- ▶ Les **situations d'évaluation en mathématiques** alpha et présecondaire sont en révision linguistique. Vos conseillers pédagogiques les recevront d'ici la fin de l'été.
- ▶ Les enseignants en français qui ont répondu à l'appel de candidature/ situations d'évaluation sont en rédaction. Huit nouvelles SÉ pour la FBC seront disponibles l'an prochain soit : de **FRAP101 à FRAP107** ainsi que le **FRA B126**.
- ▶ Il y a eu installation d'un **portfolio électronique** pour répondre à un besoin manifesté... Avis aux intéressés : <http://mahara.org/>
- ▶ Projet de cours intercentre-interrégion à la recherche de candidat intéressé et ce, peu importe la discipline.
- ▶ Pour aider notre conseiller RECIT à rédiger son bilan annuel et à préparer l'année 09-10, vous pouvez répondre à ce petit [sondage](http://moodle.fgamonteregic.qc.ca/mod/feedback/view.php?id=7242) d'ici le 30 juin 2009. <http://moodle.fgamonteregic.qc.ca/mod/feedback/view.php?id=7242>
- ▶ Alexandrie, la nouvelle banque virtuelle de SA est maintenant ouverte. Vous pouvez la consulter à <http://www.recitfga.qc.ca/alexandrie/>
- ▶ Votre BPM fait relâche pour l'été. Vous le retrouverez en septembre 2009.

Merci de nous avoir lu !

## Utilisation des TIC



### CPM - version 1.0

11 juin 2009

La clé pédagogique montérégienne est une clé USB peu ordinaire... Elle a été remise aux participants de la JPM d'avril et elle contient une série d'applications portables.

Basée sur la framakey (<http://www.framakey.org>), la CPM se veut un outil de plus dans la boîte à outils de l'enseignant désireux d'intégrer les TIC.

Pourquoi faire ?

Son objectif est de vous proposer les meilleurs des Logiciels Libres sous système Windows, préinstallés et prêts à être utilisés directement depuis votre clef USB. Par conséquent, vous n'avez rien à installer, et l'utilisation des logiciels se fait de façon sécurisée et sans laisser d'informations personnelles sur les machines sur lesquelles vous utilisez votre CPM.

Exemples

Ainsi, avec la CPM, vous pouvez :

- ▶ emmener votre navigateur internet avec vous, configuré à votre convenance (thème, extensions, favoris, etc.), pour une navigation sécurisée lors de vos déplacements,
- ▶ gérer votre courrier depuis une autre machine, sans avoir à configurer quoi que soit sur cette dernière,
- ▶ travailler sur vos documents, traitement de texte, tableur, présentations, avec la suite bureautique phare du monde libre,
- ▶ lire la quasi-totalité des fichiers multimédia, audio et video, sur d'autres machines que la votre, sans avoir à installer un quelconque lecteur,
- ▶ écouter vos fichiers musicaux préférés au format mp3 ou ogg, à l'aide d'un lecteur simple, efficace et particulièrement rapide et performant,
- ▶ éditer rapidement et efficacement des fichiers de toutes tailles à l'aide d'un éditeur disposant de fonctionnalités enrichies.

Des applications stables, sûres et discrètes

Les applications installées sur votre CPM sont réputées stables, sûres et discrètes. Ainsi :

- ▶ la plupart des logiciels installés sur votre clef sont réputés plus stables que certains logiciels propriétaires coûteux ;
- ▶ les logiciels exécutés depuis votre clef, ne perturberont pas le fonctionnement de l'ordinateur sur lequel est branché la clef ;
- ▶ le navigateur web et le client courriel protégeront votre intimité et l'ordinateur hôte en laissant un minimum de traces et en vous protégeant du pourriel (dans le client courriel) ou des virus (Firefox n'étant pas sensible aux activeX malicieux).

Une clef multifonction

La CPM est un peu le « couteau Suisse » de l'enseignant nomade. Elle vous permet d'emmener partout avec vous une trousse à outils de logiciels que vous connaissez et qui vous permettront d'être efficace et performant immédiatement sur d'autres ordinateurs que le votre.

Une clef libre

Mais le meilleur atout de votre CPM est qu'elle est totalement libre ! En effet, l'intégralité de son contenu et de ses logiciels sont libres, c'est à dire que vous avez :

- la liberté d'exécuter les logiciels, et ce pour n'importe quel usage ;
- la liberté de modifier les logiciels pour les adapter à vos besoins ;
- la liberté de redistribuer des copies ;
- la liberté de distribuer des versions modifiées afin que la communauté du logiciel libre puisse profiter de vos améliorations.

Pour en savoir plus sur les libertés (et les obligations possibles, comme par exemple celle de citer l'auteur) liées à l'utilisation de Logiciels Libres, nous vous invitons à prendre connaissance des licences propres à chaque logiciel.

Téléchargement

Voici le paquetage de la version 1.0 de la [CPM](#).

Nétiquette

[Les pièces jointes](#)

Soyez conscient de la taille des pièces jointes à votre message. Connaissez aussi vos destinataires ! Ont-ils une bonne vitesse de connexion Internet ? Ont-ils beaucoup d'espace disque ? Annexer de grands fichiers, telles que des photos, des présentations, peut rendre vos messages si volumineux qu'ils peuvent ne pas arriver à destination. Une bonne règle serait de ne pas envoyer de fichier dépassant les 2 Mo (nous sommes en 2009 !). Comme alternative, utilisez un service web de dépôt et rendez votre fichier accessible ainsi.

## Raccourci-clavier

[Clé Windows + \[E\]](#)

Vous avez besoin d'un fichier ? Au lieu d'aller sur le bureau et de double-cliquer sur poste de travail (ou mes documents), essayez Windows+[E] ?

Vous aurez l'air d'un pro !

En effet, Windows+[E] ouvre automatique un explorateur de fichier, ce qui revient à double-cliquer le poste de travail mais en beaucoup plus rapide !

Drag to outliner or Upload  
Close