

BUREAU*tic*

Une association pour les professeurs de secrétariat-bureautique

TECHNICIEN DE BUREAU

EXERCICE D'INTÉGRATION

Bureau-tic asbl – Octobre 2011

Edition spéciale gratuite

Éditeur responsable: Ludovic Debaisieux

Siège social: rue de Molenbeek 72 – BE-1020 BRUXELLES

Adresse postale: BP 126 – BE-7100 LA LOUVIÈRE

Web: www.bureau-tic.be – E-mail: info@bureau-tic.be





Paternité – Enseignement – Pas d'utilisation commerciale – Pas de modification

Vous êtes libres ...



de reproduire et communiquer cette création à vos élèves.

Selon les conditions suivantes ...



Paternité – Vous devez citer Bureau-tic asbl et le nom de l'auteur original de la manière indiquée par l'auteur de l'œuvre ou le titulaire des droits qui vous confère cette autorisation (mais pas d'une manière qui suggérerait qu'ils vous soutiennent ou approuvent votre utilisation de l'œuvre).



Enseignement – Vous ne pouvez exploiter cette création que dans le cadre scolaire, avec vos élèves. Il ne vous est pas autorisé de reproduire et/ou diffuser largement cette création auprès du public (sous cette forme ou une autre).



Pas d'utilisation commerciale – Vous n'avez pas le droit d'utiliser cette création à des fins commerciales.



Pas de modification – Vous n'avez pas le droit de modifier, de transformer ou d'adapter cette création (sauf les dates qui peuvent être adaptées).

EXERCICE D'INTÉGRATION

**LICENCE**

Exercice proposé par Ludovic Debaisieux

MISE EN SITUATION

Vous travaillez au secrétariat de l'association sans but lucratif VTT. Cet établissement organise chaque année, dans le courant du mois d'octobre, une grande compétition cycliste dans la province de Liège. Cette année, ce *Challenge Cycliste et Vététiste* se déroule le 30 octobre et offre aux participants, dans la région de Modave, un circuit de 35 km.

Le président de l'association, M. René Dufond, vous a confié de nombreuses tâches administratives, notamment: l'accueil des visiteurs, la gestion des appels téléphoniques, le suivi des dossiers, la rédaction et la mise en forme de documents.



Avenue Simonis 56
4130 ESNEUX

Tél. 04 265 98 74
Fax: 04 265 41 63

Web: www.vtt-asbl.be
Mél. contact@vtt-asbl.be

TÂCHES CONFIÉES AUJOURD'HUI

- 1 Vérifier les courriels et les éventuels documents du jour et en assurer le suivi.
- 2 Réaliser et imprimer le formulaire électronique d'inscription en tenant compte des consignes de M. Dufond.
- 3 Transcrire sur le mémo les instructions orales reçues et constituer le dossier du participant.
- 4 Mettre en forme, sur le papier à entête de l'association, la lettre (mentions complètes) de confirmation d'inscription et y joindre le texte intégral disposé en fonction des annotations de votre supérieur.
- 5 Mettre à jour la table "participants 2011" de la base de données de l'association et l'imprimer. Attention, le président souhaite que les noms des sportifs soient classés de façon alphabétique.

www.bureau-tic.be

Insérer le logo de l'association

Challenge Cycliste et Vétériste

sous forme de wordArt

Date de l'événement

uniquement dans cette cellule → § 6pt avant, 6pt après

1 ③	Nom:	1 ①
	Prénom:	1 ①
	Date de naissance:	1 ②
	Adresse:	1 ①
	CP et ville:	1 ①
Sexe: <input type="checkbox"/> Masculin <input type="checkbox"/> Féminin		

- ① Contrôle du contenu de texte brut.
- ② Contrôle du contenu de sélecteur de date.
 - △ La date doit être affichée au format normalisé.
- ③ Contrôle du contenu d'image.
 - △ taille : hauteur 4 cm, largeur 3 cm

Consignes :

- Appliquer à tous les contrôles du contenu, sauf aux cases à cocher, un style nommé "Formulaire" avec pour mise en forme : police Arial 10pt + italique.
- Le mot de passe "bienvenue" (respecter la casse) doit protéger ce formulaire.
- Ajouter dans le pied de page la phrase "Avec le soutien de" et insérer juste au-dessous le logo du Domaine du Château de Noctave (taille: 70%).

MÉMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LETTRE



Par la présente, nous vous confirmons votre inscription à notre Challenge Cycliste et Vététiste qui se déroulera le 30 octobre prochain. Le départ de cette course de 35 kilomètres sera donné à 10 heures dans le cadre prestigieux du Domaine du Château de Modave situé au numéro 2 de la rue du Parc à 4577 Modave. Les installations seront accessibles dès 8 h 30. / Etant donné les conditions climatiques rencontrées à cette période dans notre pays, nous vous conseillons d'adopter une tenue sportive adaptée aux températures fraîches et humides: collant, maillot à manches longues et veste imperméable. Des vestiaires équipés de douches communes seront accessibles. Cependant, bien que surveillés en permanence par un membre de notre équipe, nous vous demandons de ne pas y laisser de valeurs. / Vous trouverez en annexe une copie de votre fiche d'inscription - qu'il vous faudra présenter à l'entrée du domaine lors de votre arrivée - ainsi qu'un document pratique sur l'hygiène du cycliste. / Nous sommes heureux de vous compter parmi nos nombreux concurrents et vous présentons, Monsieur, nos salutations sportives.

www.bureau-tic.be

TEXTE

Hygiène du cycliste → Titre principal

Le sport cycliste est un sport très exigeant: le sportif qui souhaite réaliser des performances se doit d'adopter un mode de vie très strict, à savoir, respecter un ensemble de mesures en conformité avec ses exigences.

Primordiale, l'hygiène impose de protéger la peau qui sécrète de la sueur, du sébum et des squames. Il convient donc de se laver régulièrement afin de limiter les effets de la sueur, l'accumulation du sébum et des squames responsables de prolifération microbienne, de furoncles, dermatites et mauvaises odeurs.

L'eau → Titre de niveau 1

*Rubriques à disposer
correctement* ←

Chaude: elle dissout le sébum et les matières grasses.

Froide: elle stimule la circulation sanguine.

Il convient donc de se laver à la douche (par son apport constant d'eau propre) d'abord avec du savon et de l'eau chaude, puis de terminer par une douche rafraichissante.

Les bains de soleil → Titre de niveau 1

Bénéfiques mais à utiliser avec modération: les rayons UV stimulent la musculature et favorisent l'absorption de la vitamine D.

Ils doivent toujours être de courte durée au risque de provoquer non seulement des brûlures et irritations, mais aussi de provoquer un ramollissement et une fatigue générale. Le port de lunettes de soleil est vivement recommandé!

Les dents → Titre de niveau 1

L'hygiène dentaire reste primordiale: en effet, une mauvaise dentition peut provoquer l'infection qui se propage au niveau sanguin et entraîne des douleurs musculaires et tendineuses. Il faut se brosser soigneusement les dents après chaque repas ou, au mieux, deux fois par jour (le matin et le soir) et visiter le dentiste une fois par an au minimum. Le soin des amygdales et de la gorge est à prendre en considération également.

Les pieds → Titre de niveau 1

Les pieds des athlètes sont sujets à des dermatoses récalcitrantes provoquant du prurit et des desquamations. Ceci peut être évité en lavant quotidiennement les pieds et surtout en essuyant scrupuleusement les espaces entre les orteils. Ensuite, il convient de talquer ces espaces pour éviter une sudation trop importante.

Le port de chaussettes propres en coton est vivement conseillé et elles doivent être changées tous les jours.

Lorsqu'une dermatose ou des champignons sont présents, il faut consulter rapidement un dermatologue qui conseillera les produits adéquats pour traiter cette pathologie.

Les chaussures → Titre de niveau 1

En toile ou en cuir (jamais en caoutchouc), elles doivent être bien ajustées, c'est-à-dire ni trop larges au risque de provoquer des ampoules, des irritations par frottement, ou des callosités. La chaussure doit "idéalement" mouler le pied! Par contre, si elles sont trop étroites, elles risquent de provoquer des crampes par manque d'irrigation sanguine et solliciter davantage la transpiration.

Les sous-vêtements et les vêtements → Titre de niveau 1

Les vêtements doivent protéger le corps contre le refroidissement avant, pendant et après le sport:

pas d'élastique, pas de plis

ne doivent ni comprimer, ni entraver la circulation sanguine

doivent être lavés régulièrement

de préférence en coton plutôt qu'en laine et en nylon

les hommes doivent porter un support solide au niveau des

organes sexuels et les filles un bon soutien-gorge

Le repos → Titre de niveau 1

Le sommeil constitue le meilleur moyen de se reposer; toutefois il faut respecter certaines conditions:

dormir sur un lit confortable, ni trop dure, ni trop mou

Énumération à cliquer sous forme de liste à puces

dormir au minimum 8 heures (les heures avant minuit comptent double!)

aérer la chambre et réduire le chauffage, voir le supprimer
changer la literie régulièrement

mettre un pyjama (ne pas dormir avec les vêtements de la journée)

exclure les animaux et les plantes
dormir dans un environnement calme

→ *Énumération à disposition sous forme de liste à puces*

Le repos mental constitue également une nécessité pour le sportif: si celui-ci est perturbé par des soucis professionnels, familiaux ou autres, il convient d'en parler à l'entraîneur qui prendra des mesures adéquates.

Le tabac → *Titre de niveau 1*

Faut-il insister sur les méfaits du tabagisme? Qu'il soit actif ou passif, la pratique du tabagisme ne peut que nuire au bon rendement musculaire: Les fumées du tabac:

irritent les voies respiratoires
réduisent l'appétit

→ *Énumération à disposition sous forme de liste à puces*

provoquent l'amaigrissement et parfois des ulcères

Même si, à petites doses, la nicotine stimule le système nerveux, à fortes doses, elle peut provoquer des paralysies et des troubles vasculaires (artérites oblitérantes entraînant souvent des amputations.

D'une manière générale, la fumée de tabac réduit la possibilité d'oxygénation du sang: l'hémoglobine est réduite et les tissus s'appauvrissent en oxygène.

Après les troubles habituels de crampes, de diarrhées, de modifications de la tension artérielle, des troubles cérébraux

... la mort est au bout du cycle. Une règle s'impose donc: ne pas fumer!

L'alcool → *Titre de niveau 1*

L'alcool provenant de la fermentation de divers ingrédients et du lucre, provoque des irritations des muqueuses. Il est

assimilé par le sang et transformés dans les tissus sous forme de CO₂ et d'eau tout en produisant des calories.

L'alcool agit essentiellement sur le système nerveux central, c'est-à-dire le cerveau, provoquant principalement une perte de contrôle de soi. En quantité plus importante, l'alcool peut conduire au coma éthylique après avoir inhibé la coordination et les tas de conscience.

Dans les situations plus graves, le coma peut induire le décès par paralysie des centres thermorégulateurs (refroidissement) et installation d'une faiblesse généralisée ainsi qu'un sommeil profond.

Sans aller jusqu'à ces situations graves, un usage régulier de l'alcool conduit à une accoutumance et son cortège de désagréments, à savoir: maux de tête, dépression, perte d'appétit, troubles digestifs. Les organes tels que le coeur, le foie, les reins et la circulation sanguine s'en trouvent altérés.

Il faut donc conclure que le sportif se doit d'éviter de consommer ce type de boissons.

Le dopage → Titre de niveau 1

Sous quelque forme que ce l'usage de tout produit visant à stimuler les facultés neuromusculaires est interdit par la loi.

Ces produits, dont la liste peut être fournie par le médecin du sport, peuvent entraîner des troubles très graves voir des accidents mortels dont on ne peut prévoir l'apparition, car chaque individu réagit d'une manière qui lui est propre.

- Mettre en forme le document à l'aide de styles personnalisés
 - Titre principal: Arial Black 20pt + majuscules + encadrement (bordures 1,5pt).
 - Titre de niveau 1: Comic sans 15,14pt + petites majuscules + gras
- Hiérarchiser de façon classique les titres de niveau 1.
- Veiller à la mise en forme correcte des paragraphes (arial 11pt)
- Gérer correctement les espacements entre les paragraphes
- Numérotés les pages et insérer judicieusement une table des matières (arial 11) → titres de niveau 1
- Insérer l'image du vététiste (de façon encadrée) à hauteur des deux premiers paragraphes du document.