Les Filles de la Construction

Formation en Travaux manuels

[À ton rythme]

PLAN DE COURS

1) Objectif de la formation
2) Format de la formation
3) Détails des rencontres

Objectif de la formation:

Ce qui coûte le plus cher dans un projet de rénovation et dans l'entretien de sa maison, c'est le coût de la main-d'œuvre.

Ça représente **environ 50% des coûts d'un projet de rénovation** majeure, 75% des coûts d'une salle de bain, et c'est encore plus élevé pour les petits projets et l'entretien.

Et avec le prix des rénos et de la main-d'œuvre qui ne font qu'augmenter, ce n'est plus accessible d'être propriétaire de maison en 2026 si on ne peut pas faire certains travaux nous-mêmes.

Dans cette formation, nous t'apprendrons à faire tous les travaux qui sont à ta portée pour que tu **ne sois plus dépendante** de personne, que tu **économises** des milliers de dollars par an en entretien et rénovations, et qu'au final, tu **rentabilises** le plus gros investissement de ta vie: ta maison.

À la fin de la formation, tu auras:

- Les **compétences pour faire les travaux** de rénovation de salle de bain, de cuisine. De sous-sol, de terrasse et de finition toi-même (*sauf plomberie, électricité, ventilation)
- La **capacité de planifier** de façon efficace et de lancer n'importe quel projet de travaux manuels
- Des **vidéos détaillées** pour chaque étape des travaux
- L'**accès à vie à notre plateforme et aux coachs** pour poser tes questions, faire valider ta technique et t'assurer que tu fais les bonnes choses à chaque étape.
- Des **rabais** chez des fournisseurs partout au Québec pour économiser sur les matériaux, la peinture, les cuisines, les fenêtres … à vie!

Format de la formation:

En ce moment la formation est disponible **À TON RYTHME.**

Qu'est-ce que ça veut dire?

- Tu peux **suivre les modules de formation à ton rythme**, selon tes disponibilités et l'avancement de ton projet, sans horaire fixe ni échéance à respecter.
- Toutes les **capsules vidéo sont accessibles à vie** et peuvent être visionnées aussi souvent que tu le souhaites.
- Les **rediffusions des rencontres avec les expertes de la cohorte précédente** sont disponibles pour te permettre de profiter de leurs conseils dès maintenant.
- Tu es également **invitée à participer aux rencontres en direct de la cohorte de ton choix** (à l'automne ou au printemps).
- Tu peux **poser toutes tes questions à vie sur notre plateforme collaborative**. Notre équipe et notre communauté sont toujours là pour t'accompagner dans ton projet!

Détails des rencontres:

	Date	Sujet	Experte invitée lors de la rencontre	Apprentissages
1	À ton rythme	**Outils électriques & Planification**		- Définir ton projet et en évaluer l'ampleur - Suivre un processus clair pour réaliser ton projet efficacement - Choisir les bons outils électriques pour chaque type de travaux - Utiliser les outils de façon optimale tout en assurant sa sécurité
2	À ton rythme	**Cloison & Structure**	**Peintre**	- Démolir un mur non porteur en toute sécurité - Comprendre la construction d'une structure non porteuse - Planifier la nouvelle structure et commander les matériaux nécessaires - Construire un mur ou n'importe quelle autre structure non porteuse, étape par étape.
3	À ton rythme	**Gypse, joints, peinture**	**Plâtrière**	- Choisir le bon type de gypse et les matériaux adaptés pour les joints - Planifier la pose du gypse et commander les matériaux nécessaires - Poser le gypse de manière efficace - Tirer les joints aux murs, plafonds et coins - Préparer les surfaces pour la peinture - Appliquer la peinture de façon uniforme et durable

4	À ton rythme	**Céramique** **sol & mur**	**Carreleuse**	- Choisir la céramique adaptée - Sélectionner les bons matériaux de pose selon le type de projet - Faire un plan d'installation - Poser la céramique au sol et au mur de manière efficace pour un résultat uniforme et esthétique - Réaliser des coupes précises et ajustées - Utiliser des profilés pour obtenir des finitions propres et professionnelles
5	À ton rythme	**Installation de plancher**	**Experte en plancher**	- Préparer le sous-plancher - Choisir le type de plancher adapté à ton projet et à son usage - Faire un plan de pose et commander les matériaux nécessaires - Poser un plancher de bois franc - Poser un plancher d'ingénierie - Poser un plancher flottant
6	À ton rythme	**Moulures, objets lourds & Finition**	**Plombière**	- Installer des moulures de bas de mur, de fenêtres et des moulures décoratives - Réparer des trous de diverses grosseurs dans les murs - Fixer et installer des objets lourds de manière efficace et sécuritaire