

accès

INFORMER + INSPIRER

CHANGEMENTS CLIMATIQUES SAUVER NOS PATINOIRES DE QUARTIER

Page 6

PHOTO: Nordy par Sébastien Fleurant

**Système de santé
Sonia Bélanger
livre sa vision**
Page 8

**À lire
Cahier
Vivez le nord**
Pages 11 à 26

**Réalisateur d'ici
Sikiitu au Festival
Plein(s) écran(s)**
Page 28



App Store



Google Play

**TÉLÉCHARGEZ
NOTRE
APPLICATION**

**Entendre
Édouard
pleinement**



**TEST DE
DÉPISTAGE AUDITIF**
*GRATUIT pour un temps limité !**

**Valide jusqu'au 30 avril 2023 sur
prise de rendez-vous seulement.*

**Service complet en audioprothèse
Vente, pose et ajustement
d'aides auditives**

Certains modèles sont couverts par la RAMQ
et la CNESS, selon les critères d'admissibilité.



MARIE-JOSÉE PAUL

CLINIQUE AUDITIVE - AUDIOPROTHÉSISTES
Entendez bien. Vivez mieux!

Saint-Sauveur - 68, ave de la Gare
bureau 203, J0R 1R0 • 450 227-9339

Saint-Jérôme - 305, rue de Montigny
J7Z 5R1 • 450 431-2185

mjpaudio.ca



restaurant bistrannique
vous présente son...

PLUS DE 2000\$ EN
PRIX À GAGNER !

Tout le mois de Janvier, 1 prix par
jour...

Dont un MENU DÉGUSTATION
pour 4 personnes avec
ACCORDS VINS, valeur de 600\$

POUR PARTICIPER...

1. ABONNEZ-VOUS À NOTRE
PAGE FACEBOOK & AIMEZ LA
PAGE
2. PARTAGEZ SUR VOTRE PROFIL
LA PUBLICATION DU JOUR

BONNE CHANCE À TOUS !

CALENDRIER
DE L'APRÈS

 @LOLA 45

 @LOLA_XLV

OUVERT TOUS LES SOIRS, DÈS 17H // CUISINE BISTRannique PAR CHEF ALEXIS LESSARD
206 RUE PRINCIPALE, ST-SAUVEUR // 450-227-0022

>P006920-1



01



02



03

360°
Dans notre région

Domaine Saint-Bernard Rallye de jour pour Palliaccio

Le coup d'envoi est lancé ! La Randonnée sous les étoiles, un événement plein air orchestré par Palliaccio, est de retour jusqu'au 4 mars 2023. Ouverts particulièrement aux communautés des MRC des Laurentides, des Pays-d'en-Haut et du sud d'Antoine-Labelle, deux événements sont organisés : la Soirée aux flambeaux et le Rallye de jour. D'abord, jusqu'au 4 mars 2023, vous pouvez participer, en famille ou entre amis, au Rallye de jour dans l'un des trois sites participants : le Domaine Saint-Bernard à Mont-Tremblant, le Camping et Centre de plein air de Sainte-Agathe-des-Monts et le Chalet Bellevue à Morin-Heights. La prochaine activité aura lieu le 26 janvier, de 13 h 30 à 15 h au Domaine Saint-Bernard.

Mont-Tremblant Le Centre sportif est maintenant ouvert

Le Centre sportif de la Ville de Mont-Tremblant accueillera ses premiers sportifs à compter du 23 janvier prochain. Il est maintenant possible de consulter la programmation et de réserver un plateau sportif ou de s'inscrire à une activité. Le Centre sportif sera officiellement inauguré le 3 février prochain. Le samedi 4 février, la population est conviée aux portes ouvertes qui se tiendront de 9 h à 17 h et qui seront l'occasion de découvrir le tout nouveau bâtiment grâce à des visites guidées. Il sera possible par la même occasion de visiter le tout nouveau Centre collégial de Mont-Tremblant, adjacent au Centre sportif.

Moisson Laurentides 2022 880 000 \$ générés par la Grande Guignolée

Moisson Laurentides a dévoilé les résultats de sa Grande Guignolée de décembre dernier. L'organisme a récolté 880 000 \$ en dons et a amassé 48 500 kilos de denrées.

« L'édition 2022 fut, dans un contexte socioéconomique dominé par l'inflation, un succès inespéré. Ces dons seront essentiels à l'organisme pour faire face à une prochaine année qui s'annonce difficile compte tenu de la menace d'une récession possible », mentionne-t-on dans le communiqué. L'édition 2022 enregistre un accroissement des dons monétaires, du nombre de bénévoles ainsi qu'une augmentation marquée du nombre d'équipes et d'organisations ayant mis sur pied leur propre activité de collecte.

Entre **ville**
et **nature**

IL Y A TOUT

Ton campus universitaire dans les Laurentides

C'est le moment de faire ta demande d'admission

Renseigne-toi !

UN MONDE

CAMPUS DE SAINT-JÉRÔME



Frédérique David
davidfrederique@hotmail.com

Il y a des termes que je ne suis plus capable d'entendre, soit parce qu'ils sont surutilisés au point d'être galvaudés, soit parce qu'ils s'inscrivent dans des tendances vertueuses qui permettent d'étouffer des décisions en totale contradiction avec les valeurs qu'elles sont censées prôner. En voici quelques-uns.

Bienveillance

Ça, c'est un peu le terme à la mode, le slow-thinking du moment, le comfort-minding, le hoodie des mots, le matcha des lettres, celui qui reconforte comme un doudou avec un thé au coin du feu. À la base, c'est un joli mot, plein d'amour et d'altruisme. Malheureusement, il a inspiré le monde du marketing. Et quand le marketing s'en mêle,

renversé le café sur ton clavier! Tu peux même devenir un ou une mentor(e) et contribuer à bas prix à accroître les profits de ton employeur en te persuadant que tu favorises le vivre-ensemble. Lâchez-moi la bienveillance! On va se le dire, quand elle est instrumentale et stratégique, ça ressemble plus à de la manipulation et de l'hypocrisie qu'à de la gentillesse naturelle et spontanée!

Woke

Celui-là, c'est le terme que tout le monde tente d'insérer dans un discours, mais que personne n'est capable de définir vraiment, pas même le premier ministre François Legault qui a servi une définition du terme très éloignée de sa signification initiale. Bref, c'est le terme surutilisé de 2022 qui

Environnement

Voilà un terme qu'il est préférable de glisser dans tous les discours et tous les programmes, dans toutes les institutions et tous les partis politiques, même s'il ne s'accompagne d'aucune mesure concrète pour l'améliorer. Pour de nombreux décideurs, en parler suffit à régler le problème, à satisfaire le moindre quidam, à se donner des airs d'implication citoyenne. Glisser le terme dans un discours leur donne l'impression d'en faire beaucoup. Adopter un air grave et convaincu quand on prononce le mot « *environnement* » suffit malheureusement à rassurer ceux qui ne voient aucune contradiction à promouvoir un 3^e lien qui va à l'encontre du dernier rapport du GIEC, à manquer de transparence dans le dossier de la fonderie Horne ou à s'enliser dans celui du caribou. C'est comme les épiceries qui retirent les sacs plastiques pour nous vendre des aliments suremballés ou le *Bye Bye* qui effleure le sujet sans arriver à la cheville d'*Infoman*. Non mais « *ça va bien aller!* », on parle d'environnement!

La meilleure suggestion que j'ai lue sur le sujet vient de l'autrice Anne Archet. Dans *Le vide : Mode d'emploi*, elle suggère de cesser de dire « *environnement* » et de le remplacer par « *survie de l'espèce humaine* ».

« *Ce serait rigolo d'entendre les politicien.ne.s dire "la survie de l'espèce humaine est importante, mais pas aux dépens de l'économie" pendant les campagnes électorales* », écrit-elle.

Woke, bienveillance et tutti quanti

les intérêts sont moins vertueux que spéculatifs. La bienveillance, on la sert désormais à toutes les sauces sur toutes les plateformes visant la rétention et la mobilisation des employés. Inciter à la bienveillance, c'est payant! Ton employeur ne peut plus t'offrir de hausses de salaire acceptables? Tu galères pour trouver un médecin ou un thérapeute quand tu es malade? En télétravail forcé, t'as plus que ton écran avec qui prendre ton café et ta charge de travail a doublé en deux ans? Pas grave, t'as des zoom-collègues bienveillants! Mieux encore, tu reçois des petits messages bienveillants des RH quand ton chat a

veut tout dire, et même son contraire! C'est le terme qui nous a conduit à être plus équitables et inclusifs, mais aussi, paradoxalement, moins tolérants. Parce que désormais, « *woke* » a pris des allures d'insulte.

On se fait traiter de woke quand on dénonce des discours toxiques et haineux. À en croire certains, la pensée woke serait dangereuse, alors qu'en réalité, être woke c'est être vigilant face aux discriminations et aux injustices raciales ou sociales. Autant dire que lorsqu'un mot est servi à toutes les sauces au point de devenir une insulte, mieux vaut cesser d'en faire usage!

CHSLD L.-B.-DESJARDINS INC

55 av Hochar à St-Sauveur, Qc, JOR 1R6
(450) 227-2241 ou 1 (866) 568-2241

LES POSTES RECHERCHÉS À CE JOUR SONT :

- **1 chef d'unité en hébergement** (temps complet, à combler immédiatement)
- **TRP** (thérapeute en réadaptation physique) Temps complet
- **Ergothérapeute 1 jr/sem**
- **Inhalothérapeute 1 jr/sem**
- **Cuisinière/cuisinier**
- **Préposé(e) buanderie**
- **Préposé(e) entretien ménager**
- **Aide de service**
- **Infirmier(ière)** (temps complet & temps partiel régulier) Poste ciblé par le rehaussement salarial du MSSS en plus d'un montant forfaitaire pour les temps complets seulement.
- **Infirmiers / infirmières auxiliaires** (temps complet et temps partiel régulier) Poste ciblé par le rehaussement salarial du MSSS, en plus d'un montant forfaitaire pour les temps complets seulement

Nous offrons la formation :

- **Préposées / préposés aux bénéficiaires**

Temps complet ou temps partiel régulier (poste ciblé par le rehaussement salarial du MSSS).

BÉNÉVOLES ÉGALEMENT RECHERCHÉS

Pour toute information, contactez les ressources humaines au :

- **Poste #229 : Fannie Desjardins**

Direction des ressources humaines

55, rue Hochar, Ville de Saint-Sauveur (Qc) JOR 1R6

Télécopieur : 450 227-6186

Courriel : fanniedb@chsllddesjardins.com

Pour information : 450 227-2241 poste 229



>P006653-1

Saint-Sauveur

3 nouvelles infrastructures à venir

Marie-Catherine Goudreau - La Ville de Saint-Sauveur compte développer trois nouvelles infrastructures au cours des deux prochaines années. Lors de la dernière séance du mois de décembre, le conseil a annoncé son intention de moderniser le skatepark, de construire une nouvelle caserne d'incendie et de construire un parc à chiens. Ces nouvelles infrastructures sont inscrites au programme triennal d'immobilisations (PTI) 2023-2025.

« Le PTI, c'est une intention de dépenser. Il y a beaucoup d'impondérables. Si on voit que les taux d'intérêts et les coûts sont à la hausse, ça va nous faire réfléchir sur les montants qu'on a mis au PTI », affirme Jacques Gariépy, maire de Saint-Sauveur.

Modernisation du skatepark

Un budget de 1,4 M\$ est prévu en 2023 pour la modernisation du skatepark. Inaugurée en 2003, la structure a été rénovée en 2014. Toutefois, plusieurs planchistes déplorent l'état du sol, fait en goudron. « Quand tu tombes sur le goudron, tu te fais beaucoup plus mal que si le sol était plus lisse, plus adapté », disait Adam Green, skateur professionnel des Laurentides, au Journal l'été dernier.

« Les travaux devraient commencer au printemps. [...] On attendait une subvention. Il faut vraiment faire quelque chose, car il est dangereux présentement », soutient le maire.

La Ville avait par ailleurs organisé une consultation publique il y a quelques années avec des citoyens, jeunes et moins jeunes, concernant l'agrandissement du skatepark. « Les coûts ont beaucoup augmenté depuis, avec l'inflation. On essaye



La Ville de Saint-Sauveur aimerait commencer les travaux du skatepark au printemps 2023.

de maintenir les travaux et d'avoir un skatepark de qualité, en gardant un coût pas trop élevé. »

Nouvelle caserne d'incendie

La caserne d'incendie de Saint-Sauveur et Piedmont, situé sur le chemin Jean-Adam, n'est plus aux normes, notamment en ce qui concerne les salles de décontamination. La Ville souhaite donc en construire une nouvelle qui répondra mieux aux besoins, face à l'augmentation de la population, et qui respectera les normes.

Grâce à de nouvelles subventions, la Ville pourrait emprunter au maximum 5 M\$, rapporte M. Gariépy. La Ville a par ailleurs identifié un terrain « central » qui est présentement en évaluation pour un achat. Les travaux devraient commencer en 2024.

Construction de parcs à chiens

Cette année, le conseil aimerait aussi construire deux parcs à chiens au même endroit. L'emplacement n'est toutefois pas encore définitif. « On veut définitivement en avoir un en 2023 », affirme le maire. Un des

parcs sera destiné aux petits chiens et l'autre aux plus grands. Dans le PTI, on prévoit un montant de 350 000 \$ pour l'année 2023.

Impact de l'inflation

Malgré la hausse des coûts dans tous les secteurs en raison de l'inflation, l'objectif du conseil était de « maintenir des services de qualité » pour le budget 2023.

Grâce aux nombreux commerces de la Ville, Saint-Sauveur peut garder un taux de taxation relativement bas par rapport à d'autres municipalités des alentours, souligne le maire.

« Grâce à l'investissement qu'on fait dans la Chambre de commerce, on est capable d'attirer beaucoup de touristes qui font marcher nos commerces. Ça permet aux citoyens d'avoir un taux plus bas », explique-t-il. La Ville a ainsi pu maintenir la programmation d'activités malgré l'augmentation des coûts.

Un des gros enjeux qu'a rencontré la Ville est la hausse des taux d'intérêts, alors que le service de la dette a augmenté de 38,6 %.

Entendre Édouard pleinement



TEST DE DÉPISTAGE AUDITIF
GRATUIT pour un temps limité !*

*Valide jusqu'au 30 avril 2023 sur prise de rendez-vous seulement.

Service complet en audioprothèse
Vente, pose et ajustement d'aides auditives

Certains modèles sont couverts par la RAMQ et la CNESST, selon les critères d'admissibilité.



MARIE-JOSÉE PAUL

CLINIQUE AUDITIVE - AUDIOPROTHÉSISTES
Entendez bien. Vivez mieux!

Saint-Sauveur - 68, ave de la Gare
bureau 203, J0R 1R0 • 450 227-9339

Saint-Jérôme - 305, rue de Montigny
J7Z 5R1 • 450 431-2185

mjpaudio.ca

Patinoires réfrigérées

La tendance s'accroît partout au pays

Luc Robert (initiative de journalisme local) – Les municipalités des Laurentides qui investissent dans la construction de patinoires extérieures couvertes et/ou réfrigérées aideront à prolonger les saisons de patinage.

C'est du moins l'avis du maire de Saint-Jérôme, M. Marc Bourcier, qui n'a pas hésité à mettre sur la table 11,5 M\$ (dont 2 M\$ de subventions de la Fondation des Canadiens pour l'enfance) dans le projet du parc Melançon.

« La tendance vers les patinoires réfrigérées est lourde, à cause des changements climatiques. Comme ville, on va dans cette direction ! Saviez-vous qu'à Toronto, il n'y a plus de patinoires naturelles ? Les investissements sont peut-être controversés, mais à moyen terme, nos jeunes vont pouvoir continuer à se mettre en forme dehors », a-t-il souligné.

À Laval, le maire Stéphane Boyer s'est engagé à construire cinq patinoires réfrigérées pour pallier aux changements climatiques.

Du côté de Saint-Sauveur, la patinoire de hockey principale au parc John-H.-Molson n'a pas pu ouvrir depuis la fin du mois de décembre. Au moment d'écrire ces lignes, elle était toujours fermée. Les sentiers de glace ont toutefois ouvert la semaine dernière.

« On voulait que la nouvelle patinoire soit réfrigérée. Mais après avoir rencontré des consultants, ce n'est pas le fait de réfrigérer qui aide, c'est plutôt d'avoir un toit. Ça permet de couper les rayons du soleil, la pluie et ainsi protéger la glace », explique le maire, Jacques Gariépy.

La dalle de béton construite pour la nouvelle patinoire a été conçue pour pouvoir

accepter un toit, indique le maire. Par ailleurs, le litige implique la dalle « devrait se régler dans les semaines qui vont suivre », soutient-il. « On souhaite une infrastructure qui peut durer toute l'année, notamment pour jouer au pickleball aussi. »

Un toit comme solution

Un peu plus au nord, à Saint-Hippolyte, le citoyen Claude Brosseau croit lui aussi aux bienfaits d'une surface extérieure couverte, pour contrer les redoux et le verglas.

« Il nous manque souvent un peu de froidure l'hiver. Un toit réduira de 50 % l'effet du soleil sur la glace. Sous un soleil de plomb, une température ambiante de -2 degrés Celsius se traduit par 6 degrés de plus sur la surface glacée. Les coins et le bord des bandes sont particulièrement affectés, car ils sont directement exposés aux rayons. On voit alors la base d'asphalte ressurgir, mais le reste de la surface reste belle », a constaté celui qui porte un soin jaloux à la patinoire du lac Connelly-Nord depuis 30 ans.

« On souhaite une infrastructure qui peut durer toute l'année, notamment pour jouer au pickleball aussi. »

– Jacques Gariépy

Au programme triennal des immobilisations (TPI) de Saint-Hippolyte, le projet de la patinoire couverte du parc Maxime-Gingras est prévu pour l'année 2024. Mais des travaux préliminaires s'amorceront dès 2023.

« On est retourné aux plans et devis pour un concept révisé de patinoire couverte. Les soumissions suivront. Pour le moment, on songe à un agrandissement du local actuel dès 2023, pour annexer un garage qui servira d'abri à la resurfaceuse Zam-



La patinoire de hockey de Saint-Sauveur était toujours fermée le 16 janvier.

boni. On devrait construire un toit en 2024, mais la glace ne sera pas réfrigérée », a précisé le maire Yves Dagenais.

M. Claude Brosseau doit emprunter un tronçon d'environ 2 000 pieds de chemin public pour déplacer la Zamboni de son lieu d'entreposage actuel, vers la patinoire du lac Connelly-Nord.

« Un abri intérieur permettra un meilleur démarrage du véhicule au propane. Ce sera également plus sécuritaire que de circuler dans la rue. J'ai acheté la Zamboni à un encan à la Ville de Montréal. Elle provenait d'Amos, en Abitibi. Mario Therrien effectue son entretien. »

Bien que la Municipalité économiserait environ la moitié des frais en n'installant pas de système de réfrigération, M. Brosseau espère un autre scénario.

« Je suggère à Saint-Hippolyte d'installer quand même la tuyauterie de réfrigération et la styromousse d'isolation. Ça pourra éventuellement servir, s'ils se procurent un compresseur. »

Ailleurs

M. Brosseau se fie à un exemple à proximité pour appuyer ses dires.

« Face à la patinoire, de la styromousse a été installée aux terrains de tennis. Or, quand survient la fonte de la neige, celle-ci demeure plus longtemps sur les courts, parce que la styromousse conserve une température basse plus longtemps. Une toiture permettra de commencer deux semaines plus tôt la saison de hockey en novembre, ou de la prolonger en mars. Imaginez si c'est réfrigéré. »

M. Brosseau, qui organise des parties pour les jeunes lors des fins de semaine, espère que Saint-Hippolyte s'informera de ce qui a été fait ailleurs en province.

« À McMasterville, sur la Rive-Sud, ils ont bâti une patinoire extérieure très moderne, incluant des baies vitrées. Ils ne l'avaient pas réfrigérée et ont dû reprendre les travaux, car elle n'était pas fonctionnelle au-delà de la période habituelle. Je leur conseille de prévoir à long terme, ici », a-t-il suggéré.

CEP Centre d'études professionnelles SAINT-JÉRÔME

PORTES OUVERTES
25 janvier 16h à 20h

DIPLÔME D'ÉTUDES PROFESSIONNELLES (DEP)

ENTRETIEN AUTOMOBILE

- Conseil et vente de pièces ** (16 janvier)
- Mécanique automobile ** soir (30 janvier)

AUTOMATISATION, FABRICATION ET CONSTRUCTION

- Ferblanterie (7 mars)
- Dessin industriel (6 février)
- Soudage-montage ** (6 février)
- Usinage ** (30 janvier)
- AEP - Réglage presses plieuses (6 mars)

Formations rémunérées **

Un programme t'intéresse?
Inscris-toi dès maintenant

formationcep.com

917, Montée Saint-Nicolas, Saint-Jérôme / 450-565-0006

PROPULSE L'EXCEPTIONNEL EN TOI

Centre de services scolaire de la Rivière-du-Nord Québec

>P006089-1

**Territoires desservis :
de St-Sauveur à Ste-Agathe
de Morin Heights à l'Estérel**



Taxi des Sommets

450 327-1010

Jeudi, vendredi et samedi 24hrs/24 !

**Dimanche au mercredi
6h00 à 19h00**

AUTRES SERVICES OFFERTS

Transport adapté, Survoltage, Déverrouillage de portières

>P006997-1



Photo: Nordy - Sébastien Fleurant

Soutien à domicile

La priorité de Sonia Bélanger

France Poirier – Présidente directrice générale du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, qui compte plus de 20 000 employés, Sonia Bélanger a décidé de plonger dans la politique active pour apporter sa contribution.

Elle était à la tête du plus gros CIUSSS depuis sept ans et aurait pu continuer pour un 3^e mandat. Elle voulait faire autre chose et trouvait que c'était le bon moment.

« J'ai décidé d'aller en politique avec M. Legault et la CAQ. Il est un leader axé sur les résultats. C'est quelqu'un qui veut faire une différence, toujours à la recherche de solutions. Il s'entoure de personnes qui ont cette même approche », nous confie Sonia Bélanger, députée de Prévost et ministre déléguée à la Santé et aux Aînés.

« Il y a plein de défis en santé et comme je connais bien le réseau. Je sais que je peux apporter ma contribution. La seule chose que je demandais pour me porter candidate, c'était de me présenter dans ma circonscription qui est celle de Prévost. Je vis ici depuis 2015. »

D'ailleurs, quand on lui demande si elle s'était fait promettre un ministère au moment de sa candidature, elle répond : « aucunement ».

« En fait, j'estime que quand on se présente en politique, c'est dans le but de faire une différence dans sa communauté et c'est ce qui m'a motivée. Pour le reste, c'est le premier ministre qui décide. C'est certain que j'avais l'expérience du réseau de la santé. Comme le premier ministre souhaitait mettre en place un trio santé, j'avais des chances, mais je ne prenais rien pour acquis », explique madame Bélanger.

Le trio santé

Avec Lionel Carmant et Christian Dubé, elle complète le trio santé. « J'ai connu Christian Dubé en pleine pandémie, alors qu'il est arrivé en poste en juin 2020. Sa première visite dans un établissement était dans



Crédit: Nordy - Sébastien Fleurant

mon CIUSSS à l'Hôpital de Verdun. On y avait monté une tente hôpital de 36 lits individuels. C'était génial, toute l'équipe s'était mobilisée. Ça a été sa première visite : une tente hôpital. Ça a été un privilège de le recevoir dès les premières heures de son mandat », explique la ministre.

Pendant la pandémie, elle présidait aussi la cellule de crise à Montréal et a eu l'occasion de travailler avec le ministre.

« J'ai développé des liens avec le ministre et les différents intervenants. Nous avons mis en œuvre la vaccination de masse au Palais des congrès. J'aime sa façon de concevoir la gestion, ça me rejoint. M. Legault et M. Dubé sont des gestionnaires très humains avec de la bienveillance. On fait une bonne équipe », souligne-t-elle. Elle ajoute que le ministère de la Santé est très gros. Les gens ont de grosses attentes et ils ont raison à son avis.

« La pandémie est venue fragiliser notre système. Nous avons un réseau public, c'est un choix qu'on fait comme société. La moitié du budget du gouvernement est dédié à la santé. Si on veut un système public, on doit le renforcer », soutient la ministre.

Les grands défis

En lien avec son rôle de ministre déléguée, Mme Bélanger s'est fixée trois objectifs. Le

premier est d'intensifier le virage du soutien à domicile.

« Quand on demande aux personnes âgées où elles veulent vivre, la plupart répondent qu'elles veulent vivre à la maison. Ça veut dire offrir du soutien domestique, du soutien aux activités de la vie quotidienne et des soins professionnels. On doit augmenter le nombre d'employés dans nos équipes CLSC et dans les organismes », explique la ministre.

Elle ajoute que dans les quatre dernières années, le gouvernement a investi 2 milliards de dollars pour le soutien à domicile.

« Tous les établissements ont augmenté le soutien à domicile. Les organismes ont reçu beaucoup d'argent. Le problème, c'est le manque de ressources. [...] On a comme objectif de recruter 5 500 professionnels de plus et 650 médecins au cours du mandat actuel. C'est déjà commencé avec les facultés de médecine et dans les universités en soins infirmiers. Les cégeps vont aussi abonder dans le même sens », soutient Mme Bélanger.

La consolidation du réseau d'hébergement

Comme deuxième objectif, elle vise la consolidation du réseau d'hébergement. « On a, dans notre réseau, des CHSLD

publics et d'autres qui sont privés. Il y a aussi des RPA, des RI et des maisons des aînés. Il faut soutenir les petites RPA. Nous souhaitons faire cheminer le réseau d'hébergement vers un modèle de CHSLD privé subventionné. Éventuellement, on veut standardiser l'hébergement afin de s'assurer d'une compréhension commune, sur la qualité des soins et des services », ajoute-t-elle. Et finalement, le troisième objectif est la mise en place « d'hôpitaux à domicile » qui offriraient des soins à domicile plus intensifs.

Une deuxième carrière pour des retraités

S'il y a des retraités qui sont en bonne santé et qui ont envie de s'investir dans le soutien à domicile, la ministre les invite à suivre une formation.

« Ce sont des formations courtes et je crois que certains aimeraient travailler dans un autre domaine que celui de leur première carrière. Actuellement, des bourses sont offertes. On va continuer d'accentuer ça. Il y a aussi le volet immigration sur lequel on travaille avec le ministère. »

L'accessibilité à la première ligne, une priorité en santé

La région des Laurentides est celle qui va recevoir le plus de médecins de famille au cours des quatre prochaines années, selon la ministre Bélanger.

« Il y a du rattrapage à faire. On a du développement aussi à faire. On doit ajouter plus de groupes de médecine de famille (GMF) et plus de cliniques de première ligne. Ce n'est pas pour rien que les gens se rendent à l'urgence. Ça passe par les médecins, mais aussi par les infirmières praticiennes spécialisées (IPS). Il y en a qui s'installent dans la région. Elles peuvent offrir plusieurs soins. Il y a aussi les pharmaciens qui ont une pratique plus large. Ils peuvent prescrire certains médicaments et en ajuster d'autres. » Pour Sonia Bélanger, il y a de l'espoir parce qu'il y a des projets qui avancent et qui font la différence.



Audition Laurentides

Deslauriers & Robert Lalande audioprothésistes

NE VOUS PRIVEZ PAS DES BONS MOMENTS DE LA VIE!

Profitez-en pour prendre rendez-vous dès maintenant pour un dépistage auditif sans frais dans toutes nos succursales jusqu'au 28 février 2023.



www.monaudition.ca

2074, Boul. Curé-Labelle
St-Jérôme

395, Boul. de Sainte-Adèle
Sainte-Adèle

229, Rue Principale Est
Ste-Agathe-des-Monts

1-877-969-2075



Journal d'une audioprothésiste au retour du temps des fêtes

Le temps des fêtes est maintenant terminé et une toute nouvelle année est amorcée. Nouvelle année qui est souvent synonyme de renouveau, de résolutions, mais aussi de bilan de notre année et de ce qu'on désire pour la suite. Pour ma part, j'ai constaté, malgré moi, plusieurs choses lors des événements auxquels j'ai assisté qui sont indirectement ou directement reliés à mon métier et qui m'ont fait réfléchir.

Ce que je veux dire, c'est que le temps des fêtes, cette année, a été pour moi une période de réjouissance et de retrouvailles, une période qui a été remplie de très bons moments en famille et entre amis pour se mettre à jour et reprendre le temps perdu des dernières années de pandémie.

Il y a plusieurs de mes proches que j'ai eu la chance de voir et que je n'avais pas vus depuis très longtemps. J'ai pu voir aussi à quel point les enfants de mes cousins et cousines avaient grandi, un bonheur.

Cependant, j'ai bien réalisé que ces moments qui ont donné lieu à des rassemblements en famille et entre amis sont souvent bruyants, ce qui donne lieu à de très bons moments pour certaines personnes mais qui ont été malheureusement très difficiles pour d'autres.

Plus précisément, j'ai réalisé que je connaissais plusieurs personnes qui commencent visiblement à avoir un problème d'audition et qui repoussent le problème par crainte de porter des appareils ou par déni.

J'ai pu constater cela, car, parfois, on fait semblant de comprendre la conversation ou on s'éloigne un peu, car on ne la comprend pas.

J'ai aussi rencontré une personne qui portait des aides auditives mais qui ne savait pas comment les utiliser. Les appareils en question pouvaient être connectés à son cellulaire afin d'ajuster le son à la situation ambiante, mais ils ne l'étaient pas. De plus, ils ne fonctionnaient pas à leur plein potentiel, ils étaient obstrués par du cérumen, car ils n'avaient pas été vérifiés depuis plus d'un an.

La dernière chose que j'ai remarquée, c'est qu'il y a encore beaucoup de gens qui travaillent dans des environnements bruyants et qui ne protègent pas leurs oreilles alors qu'il existe des protecteurs sur mesure pour celles-ci. Cela peut, à long terme, être très dommageable pour leur audition.

Je constate qu'il y a encore beaucoup de travail à faire pour bien informer les gens sur les moyens de prendre soin de leur audition et des solutions qui existent selon chaque type de problème et pour chaque individu.

Les conséquences d'une perte d'auditive non traitée sont nombreuses. Commencez la nouvelle année du bon pied et prenez soin de votre santé auditive. Venez nous rencontrer et il nous fera plaisir de répondre à vos questions. Prendre soin de sa santé devrait être en priorité dans notre liste de résolutions.

www.monaudition.ca 1-877-969-2075

Une évaluation par un audioprothésiste est requise afin de savoir si les appareils auditifs illustrés peuvent vous convenir.



Fonds régions et ruralité

180 000 \$ pour des projets dans Bertrand

Simon Cordeau – Trois projets dans la circonscription de Bertrand recevront un appui de 180 000 \$, a annoncé la députée France-Élaine Duranceau, au nom de la ministre des Affaires municipales, Andrée Laforest, jeudi 12 janvier. La somme proviendra du Fonds régions et ruralité (FRR), qui soutient le rayonnement des régions.

Un refuge pour les itinérants

La Croisée des Laurentides, qui offre un refuge pour personnes itinérantes à Sainte-Agathe, recevra 30 000 \$. On peut y dormir au chaud, manger et socialiser, explique Marc Meloche, coordonnateur de l'organisme. « *Nous avons 13 lits, avec un lit d'urgence pour la police ou l'hôpital. Nous sommes pleins tous les soirs. Nous avons aussi trois igloos extérieurs : des demi-dômes en styromousse pour une personne.* »

M. Meloche souligne qu'il s'agit d'un hébergement d'urgence, où on peut rester un maximum de deux semaines consécutives. « *Si un nouveau arrive ce soir, c'est sûr qu'il aura un lit. Celui qui est là depuis le plus longtemps va céder sa place.* » Il indique que l'organisme a aussi un fonds d'urgence pour louer une chambre d'hôtel.



La Croisée des Laurentides a permis 3 284 nuitées au chaud à des personnes itinérantes en 2022.

« *S'il fait vraiment très froid et que ça déborde, je vais appeler. Mais je n'en ai pas beaucoup. C'est vraiment en cas extrême* », précise-t-il.

Il y a aussi une halte-chaud pendant le jour avec du café et des sandwiches. Les personnes dans le besoin ont aussi accès à un ordinateur, pour faire des démarches et des recherches, et des intervenants sont présents sur place.

Avec la crise du logement et l'inflation, les besoins sont grandissants, souligne M. Meloche. « *Le visage de l'itinérance change*

avec ça. Ce n'est plus seulement des purs et durs marginalisés. On a refusé des familles, récemment. Il faudra qu'on parle de logements sociaux, un moment donné. Il va falloir qu'il y ait de l'action, qu'on voit ça se bâtir. C'est une question d'économie locale, aussi. Ça tombe bien : notre députée [Mme Duranceau] est aussi ministre responsable de l'Habitation. C'est sûr qu'on va avoir besoin d'elle », plaide le coordonnateur.

Pérennisation des sentiers

La Société de plein air des Pays-d'en-Haut (SOPAIR) recevra 75 000 \$ pour son projet de pérennisation des sentiers de ski patri-

moniaux des Laurentides. En collaboration avec l'Institut des territoires (IDT) et Plein air Sainte-Adèle (PASA) entre autres, la SOPAIR souhaite reconnecter les sentiers de la région et protéger leur tracé pour l'avenir.

Dans les années 1930-1940, les Laurentides étaient traversées par un vaste réseau de sentiers de ski nordique. Celui-ci permettait aux touristes et aux résidents de skier de village en village. À partir des années 1960, la perte de popularité de ce sport et le développement urbain ont morcelé le réseau. L'objectif est maintenant de le faire revivre, d'assurer sa pérennité et d'en faire un attrait touristique des Laurentides.

Services aux enfants vulnérables

Le Centre de pédiatrie sociale Coeur des Laurentides, à Sainte-Agathe, recevra 75 000 \$. Les fonds serviront à soutenir la décentralisation des services aux enfants en situation de vulnérabilité.

« *Notre projet permettra de rejoindre encore plus d'enfants sur le territoire de la MRC des Laurentides. Les enfants vivant en ruralité n'ont pas toujours accès aux mêmes services. Conséquemment, cette aide financière contribuera à résorber en partie la vulnérabilité de ces jeunes* », s'est réjouie sa directrice générale, Émilie Godin.

Chemin de Sainte-Anne-des-Lacs

La Ville demande l'action du MTQ

Marie-Catherine Goudreau – Le chemin de Sainte-Anne-des-Lacs a été fermé à deux reprises lors des premières tempêtes de l'hiver à la fin du mois de décembre. Deux accidents ont eu lieu durant cette période : un impliquant un autobus scolaire et l'autre ayant fait des blessés.



Deux accidents ont eu lieu sur le chemin Sainte-Anne-des-Lacs entre le 16 et le 23 décembre.

Le tronçon de 3,7 kilomètres entre le boulevard Curé-Labelle et le centre de la Municipalité appartient au Gouvernement du Québec. Ainsi, lors de la séance du conseil municipal de Sainte-Anne-des-Lacs

du mois de janvier, le conseil a demandé une rencontre avec le ministère des Transports du Québec (MTQ), concernant l'entretien hivernal du chemin de Sainte-Anne-des-Lacs. Le conseil a aussi déposé deux rapports des situations d'urgence lors des journées du 16 et du 23 décembre.

« *On a eu un début d'hiver très difficile sur le chemin Sainte-Anne-des-Lacs, en plus de problèmes de communications avec le MTQ. Deux camions de déneigement ont eu des bris. Mais on est contents d'avoir pu répondre rapidement à cette situation. Nos équipes des Travaux publics ont fait le détour* », a souligné la mairesse Catherine Hamé Mulcair lors de la séance.

« *C'est beaucoup d'organisation et de ressources qu'on déploie pour un chemin qui n'est pas sous notre gouverne* », a-t-elle mentionné. « *Je m'attends à devoir me battre pour obtenir ces sous. Une copie a aussi été transmise à notre député pour l'informer des difficultés qu'on rencontre actuellement.* »

La mairesse affirme être en communication avec une personne du MTQ pour apporter des solutions. « *Il faut que des actions soient prises rapidement du côté du MTQ.* »

Wentworth-Nord

Révision de la protection et de l'accès aux plans d'eau

Luc Robert (initiative de journalisme local) – La municipalité de Wentworth-Nord tiendra un atelier consultatif concernant la protection et l'accès aux plans d'eau de son territoire, ce samedi 21 janvier 2023, à la salle Gougeon de l'église Saint-Michel, dès 13 h 30.

À noter que ceux qui veulent y participer avaient jusqu'au lundi 15 janvier dernier pour s'inscrire à la démarche par courriel. Le nom de l'association ou de l'organisme que les citoyens représentent devaient être fournis dans la démarche.

« *Les associations de lacs se trouvent directement sur le terrain et on estime qu'ils sont les partenaires de premiers plans pour échanger avec nous sur ces sujets. Nous voulons limiter ça à environ deux personnes contacts par association, pour la consultation. Nous ne refusons pas les particuliers, individuellement non plus, pour ceux qui ont le goût de se prononcer également* », a souligné la mairesse de Wentworth-Nord, Mme Danielle Desjardins.

Cette dernière est très ouverte d'esprit aux divers points de vue.

« *On veut faire de la planification, pour pouvoir ensuite poser des gestes qui auront des impacts positifs. Certains accès aux plans d'eau sont protégés, d'autres moins. La responsabilité de l'accès revient aux propriétaires. On entend réviser éventuellement le règlement de l'accès aux plans d'eau. Le respect du lavage des embarcations est également primordial. On veut aussi discuter des espèces envahissantes, de la bande riveraine, etc.* », a-t-elle ajouté.

Mme Desjardins aimerait que les pourparlers sortent des sentiers battus.

« *Lors des locations de chalet, on aimerait aussi que les gens qui amènent leur embarcation sachent où les laver, pour qu'une preuve de lavage puisse ensuite être contrôlée. Il y a des sujets à aborder et à développer : il existe d'autres plantes que les myriophylles, dont celles qui envahissent le terrain. Les échanges permettront d'ajouter des éléments de prévention* », a-t-elle prévu.

Vivez le nord

ACCÈS | CAHIER PLEIN AIR | JANVIER 2023



Photo : Xavier Godbout

DES SOMMETS
TAXI
450-327-1010

Territoires desservis :
de St-Sauveur à Ste-Agathe
de Morin Heights à l'Estérel

Jeudi, vendredi et samedi : 24hrs/24 !
Dimanche au mercredi : 6h00 à 19h00

AUTRES SERVICES OFFERTS

Transport adapté, Survoltage, Déverrouillage de portières

>P006998-1

Justine Dufour-Lapointe, défricheuse dans l'âme

Ève Ménard (initiative de journalisme local) - Quelques mois après avoir annoncé son retrait du circuit de la Coupe du monde de ski acrobatique, Justine Dufour-Lapointe marque à nouveau l'histoire : elle devient la première Québécoise à participer au Freeride World Tour.

Les athlètes du Freeride World Tour sont évalués selon 5 critères : la difficulté de la ligne choisie, le contrôle, la fluidité, les sauts et la technique.

Photo: Tommy Pyatt



SAINTE ADELE

PARC
Claude-Henri-Grignon

EN NEIGE

- ❄️ BUTTE DE GLISSE
- ❄️ GLISSADE DE GLACE DOUBLE
- ❄️ MODULES DE JEU EN NEIGE
- ❄️ SENTIER DE PATIN

OUVERT TOUS LES JOURS

www.ville.sainte-adele.qc.ca

PATINOIRES ET ANNEAU DE MARCHÉ DU LAC ROND
OUVERTS!

>P006979-1



En mars 2022, Justine s'est rendue au Colorado, puis en Nouvelle-Zélande à l'été pour participer à deux compétitions de freeride.



Justine Dufour-Lapointe est la première Québécoise à participer au Freeride World Tour.

Photo: Fanny Avrit, Freeride World Tour

En 2014 aux Jeux olympiques de Sochi, Justine Dufour-Lapointe décroche l'or à seulement 19 ans. Elle devient la plus jeune championne canadienne de ski acrobatique. Après 12 ans sur le circuit de la Coupe du monde, trois Jeux et deux médailles olympiques, la benjamine des sœurs Dufour-Lapointe continue de défricher les sentiers : à 28 ans, elle se lance dans une nouvelle discipline, le ski libre.

DES LAURENTIDES AUX PLUS GRANDS SOMMETS

« Chaque fois que je rencontre des gens et qu'on me demande d'où je viens, ça me fait chaud au cœur de leur dire que je viens de Montréal et que je skiais les petites montagnes des Laurentides. Maintenant, je me vois dans le freeride sur les plus grandes chaînes de montagne, et je me dis qu'il n'y a rien d'impossible », lance une Justine Dufour-Lapointe enthousiaste, de son hôtel à Whistler, à une semaine de son départ en Europe. Le 28 janvier en Espagne, la skieuse prendra part à la première compétition du Freeride World Tour, pour lequel elle a obtenu un laissez-passer de l'organisation.

Ce circuit rassemble les meilleurs skieurs et planchistes de freeride depuis 2008.

Les athlètes s'élancent des plus hauts sommets, sans tracé préétabli. L'objectif? Se rendre du haut au bas du parcours dans un environnement tout à fait naturel. Poudreuse, obstacles, pierres, arbres : les athlètes doivent composer avec ce qui se présente à eux. Ils sont évalués selon cinq critères : la difficulté de la ligne choisie, le contrôle, la fluidité, les sauts et la technique. Au terme de la saison, l'athlète ayant récolté le plus de points, dans sa catégorie, est sacré champion du monde.

Comme son nom l'indique, le ski libre prône la liberté et impose aux athlètes un certain lâcher-prise. Le freeride est un sport particulièrement dépendant de la météo, de la montagne et de la neige, indique Justine Dufour-Lapointe. Il est donc impossible de planifier une journée d'entraînement. Il faut s'adapter aux conditions de glisse, la journée même. « L'environnement est moins contrôlable qu'en ski de bosses, mais c'est aussi ce qui fait sa beauté », confie la double médaillée olympique.

EMBRASSER L'IMPERFECTION

Avec l'équipe canadienne de ski acrobatique, les dépenses étaient minces. Justine avait une équipe autour d'elle, du financement pour les traitements et un accès

gratuit à des professionnels. Les voyages étaient également couverts. Maintenant, elle doit se financer de A à Z et bâtir sa propre équipe. La skieuse recherche actuellement des commanditaires et des partenaires pour l'appuyer dans cette nouvelle aventure. Ces nouvelles responsabilités amènent leur lot de stress, admet l'athlète, mais aussi une nouvelle liberté qui « fait du bien ».

« Rendue où je suis, à 28 ans, ça me donne ce contrôle et cette indépendance sur ma vie et sur ma carrière », affirme Justine Dufour-Lapointe. Cette zone d'inconfort, c'est ce qui rend l'expérience particulièrement enrichissante. C'est ce qui lui permet de repousser ses limites et surtout, d'apprendre et de s'exprimer plus librement sur la montagne. « Le ski libre, c'est un sport où il n'y a pas de mauvaises ou de bonnes lignes, de bons ou de mauvais virages. Tout le monde peut mettre sa personnalité de l'avant sur la piste. »

UN POTENTIEL À EXPLOITER

À la fin du mois de mars 2022, Justine Dufour-Lapointe s'est rendue à un camp d'entraînement au Colorado afin de se familiariser avec sa nouvelle discipline. À l'été, elle a passé un mois en Nouvelle-Zélande où elle a participé à deux évènements

de ski libre. La skieuse est arrivée au pied du podium à une compétition presque aussi rehaussée qu'au Freeride World Tour. « Dans cette épreuve, je ne me suis pas mise à risque. Je voulais faire une run solide et sécuritaire. À la fin de la descente, je sentais que j'avais encore beaucoup de jus, que j'avais encore plus à donner sur la piste. Ça m'a donné la confiance nécessaire pour me dire que je peux vraiment apprendre et me développer », raconte-t-elle.

Le freeride demeure un sport plutôt méconnu du public, surtout au Québec. Justine Dufour-Lapointe espère devenir le « véhicule » pour en parler davantage et pour partager cette nouvelle passion. « J'espère aussi inspirer les jeunes filles à continuer de bouger et de skier », ajoute l'athlète. Pour sa première saison, la skieuse essaie de ne pas trop s'en faire avec la pression.

« J'ai envie de me faire surprendre par tout ce que je vais vivre. Je veux reconstruire avec le ski d'une autre manière et honnêtement, d'avoir du fun. C'est simple comme ça : avoir du fun sur mes skis et skier les plus belles montagnes du monde. »

JUSQU'À 50%
JUSQU'À 70%
JUSQU'À 70%*
DE RABAIS

Collection
Laflamme

229 ST-GEORGES, ST-JÉRÔME, J7Z 5A1 TÉL 450 436-2772 • 514 845-1167
STATIONNEMENT GRATUIT DISPONIBLE SUR LE CÔTÉ NORD DE L'ÉDIFICE



MANTEAUX & ACCESSOIRES FEMMES ET HOMMES

- CUIR HOMME ~~699 \$~~ 299 \$
- CUIR HOMME ~~1295 \$~~ 445 \$
- AGNEAU RETOURNÉ ~~995 \$~~ 199 \$
- MANTEAUX DUVET Spécial 245 \$
- MANTEAUX LAINE/ CACHEMIRE Spécial -50%
- MANTEAUX HOMME AVEC DOUBLURE D'AGNEAU ~~1095 \$~~ 399 \$



ÉMILE COCHAND

Père du ski dans les Laurentides



Simon Cordeau – Le ski fait partie intégrante de l'identité, de l'histoire et de l'économie des Laurentides. Et tout ça, en grande partie grâce à un Suisse : Émile Cochand. En 1911, il s'installe au Laurentide Inn de Sainte-Agathe-des-Monts et devient le premier instructeur professionnel de ski au Canada.

« C'est le Montreal Ski Club qui lui demande de donner des cours », raconte Nancy Belhumeur, conservatrice du Musée du ski des Laurentides. « Il arrive ici avec 100 paires de ski, 6 bobsleighs et 20 luges. » Il amène ainsi, littéralement, le ski dans les Laurentides.

LE CHALET COCHAND

Émile Cochand naît en 1890 à Sainte-Croix, dans le canton de Vaud. À 19 ans, il est déjà champion de ski et moniteur de l'armée nationale suisse.

Après avoir enseigné à Sainte-Agathe, il achète un lot de 500 acres à Sainte-Marguerite-Station pour la modique somme de 500 \$. Il y ouvre, en 1915, le Chalet Cochand. Il s'agit alors du premier centre de ski au Québec.

« On y offre autant des leçons de ski que le gîte et le couvert. Sa femme, Léa, va

préparer des mets suisses, et la fondue suisse est l'une de leurs spécialités », explique Mme Belhumeur.

« Il arrive ici avec 100 paires de ski, 6 bobsleighs et 20 luges. »

- Nancy Belhumeur

En 1920, malheur : l'auberge est ravagée par un incendie. Qu'à cela ne tienne : les Cochand la reconstruisent, et plus grande encore.

Lorsque les trains de neige commencent, en 1927, à amener les skieurs dans les Laurentides pour la fin de semaine, le Chalet Cochand est déjà un

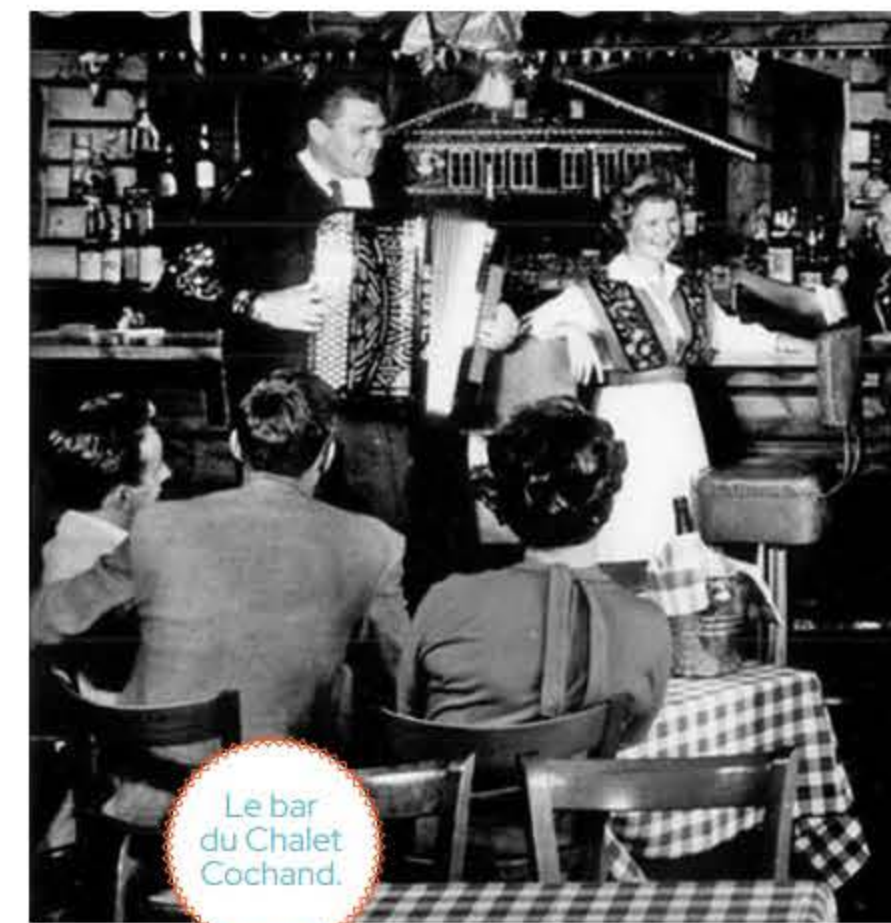
incontournable. L'hiver, on y trouve 100 km de sentiers pour le ski de fond, des pistes de ski alpin, un anneau de glace, deux tremplins à ski et une descente pour luge.

En été, les visiteurs ne sont pas en reste. Grâce à une digue, Émile Cochand forme artificiellement le lac Lucerne qui sert à la nage et au canotage. S'ajouteront une piscine, un court de tennis et même une écurie pour chevaux d'équitation! Des chalets en bois rond, dont l'architecture s'inspire de la Suisse, sont aussi construits. Cinq d'entre eux, autour du lac Lucerne, ont survécu jusqu'à aujourd'hui.

LA LAURENTIAN RESORTS ASSOCIATION

En 1924, Émile Cochand fonde la Laurentian Resorts Association avec d'autres hôteliers de la région. Celle-ci sera instrumentale pour le développement du ski et de son tourisme dans les Laurentides.

« Elle regroupe plusieurs hommes d'affaires, ce qui leur donne plus de poids. Ce sont eux qui vont engager Jackrabbit, avec l'appui du Canadien Pacifique, pour



Le bar du Chalet Cochand.

tracer la Maple Leaf et d'autres sentiers. Ils vont aussi demander que la route 11 [ancêtre de la 117] soit ouverte l'hiver. Ils vont également faire de la publicité. L'un des objectifs est d'aller chercher des touristes américains », indique Mme Belhumeur.

En connectant les villages et les centres de ski par des sentiers, l'Association développe ainsi un véritable réseau touristique dans la région.

Le Chalet Cochand innove aussi pour rendre le ski plus agréable. Au début des années 1930, on atteint le sommet de la pente avec une remontée à câble. Mais les skieurs, qui sont bien nantis, n'aiment pas tellement que leurs gants soient salis par la graisse du câble. Donc en 1936, le Chalet Cochand installe le premier J-Bar



Le
SAINT-SAU
PUB GOURMAND

Le meilleur
APRÈS-SKI
des laurentides !
236, rue principale, Saint-Sauveur

SHAWBRIDGE



À DEUX PAS DU PARC LINÉAIRE
DU P'TIT TRAIN DU NORD
3023, BOUL. CURÉ-LABELLE, PRÉVOST





Photos : Société d'histoire de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et d'Estérel; Fonds Cochand

au pays, puis le premier télésiège en 1938. Émile Cochand et ses fils, Louis, Émile et Pierre, s'illustrent aussi dans de nombreuses compétitions de ski, dont aux États-Unis.

Cela a contribué à faire rayonner leur centre de villégiature. Louis Cochand fera même partie de l'équipe olympique canadienne de ski, en 1948.

NOUVELLE ÈRE ET FIN DU CHALET COCHAND

En 1966, la famille doit vendre son complexe de villégiature. Avec l'arrivée de l'autoroute 15, les skieurs peuvent se rendre plus loin, à Mont-Tremblant et à Mont-Blanc. Aussi, il n'est plus nécessaire de dormir dans les Laurentides pour faire du ski : on peut venir en voiture pour la journée.

Les skieurs sont aussi plus exigeants avec l'arrivée de nouvelles technologies telles que l'éclairage des pentes, etc.

« C'est certain que ce ne sont pas toutes les stations qui vont survivre à ce changement d'habitudes », explique Mme Belhumeur. Pour le Chalet Cochand, les coûts d'opérations sont trop grands, et les investissements pour installer des gicleurs et construire des salles de bain indépendantes seraient trop élevés.

L'endroit devient ainsi l'Auberge Yvan Coutu, puis l'Auberge du lac Lucerne. Le bâtiment sera finalement démoli en 1990. Aujourd'hui, le tracé de la route 370 (chemin Pierre-Péladeau) passe sur l'emplacement même du Chalet Cochand.



Sources : Société d'histoire de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et d'Estérel; et Musée du ski des Laurentides.

CARNAVAL 2023

de Saint-Adolphe-d'Howard

4 février

11 h à 16 h - Une multitude d'activités au parc Adolphe-Jodoin

- Jeu gonflable
- Trappeur
- Promenade en calèche
- Musique festive
- Concours de sculpture sur neige (inscription obligatoire)
- Balade avec les « mushers » et leurs traîneaux à chiens (13h à 16h)

- Beignes d'antan et tire sur la neige
- Pickleball
- Baseball poche et quilles norvégiennes avec Les 4 saisons d'Adolphe

5 février

Glissade et sentier de patin au Centre de plein air 1672, chemin du Village

Ballon-balai à la patinoire de l'école
13h : 5 à 8 ans | 14h : 9 à 12 ans | 15h : 13 ans et plus

11 février

Souper et soirée dansante pour la Saint-Valentin au Mont Avalanche 1657, chemin de l'Avalanche

12 février

Randonnée en raquette au Centre de plein air Avec le club de marche de Saint-Adolphe au 1672, chemin du Village

13h30 - Bingo à l'école du village
Organisé par Les 4 saisons d'Adolphe au 110, rue du Collège

2\$

Laissez-passer Bonhomme Carnaval

Service des Loisirs, de la Culture et de la Vie communautaire
(819) 327-2626 poste 221 - loisirs@stah.ca - www.stadolphedhoward.qc.ca

>P006971-1

Condos à louer

Piscine, spa & sauna



Salle de golf virtuel



Salle d'entraînement



Hall d'entrée/Lobby



Salle de yoga/pilates



Terrasse & jardins



Salle de jeux/lounge



Garage intérieur



7 SENS

condos locatifs

Réservez maintenant !

579-477-7779

www.le7sens.com

8 étages

243 unités

3 1/2 - 4 1/2 - 5 1/2

11500 Rue de Chambord Mirabel,
QC J7J0G7



Faire plus de sport et apprécier les petites victoires

Jade Tremblay est propriétaire de ÔActif et entraîneuse certifiée depuis 2017.



Photo : Guillaume Millette

d'être davantage concentré sur soi et de prendre les meilleures décisions.

AVOIR DES MICROS OBJECTIFS

C'est très bien d'avoir un grand objectif, explique Jade. Toutefois, elle suggère de le découper en plusieurs petits objectifs. « Par exemple, on découpe notre objectif en tranches de trois mois. C'est beaucoup plus motivant, accessible et l'on rencontre plus de petites victoires », indique l'entraîneuse.

LA PLUS PETITE ACTION EST TOUT DE MÊME UNE VICTOIRE

Lorsque l'on sent un manque de motivation ou de courage à entamer une séance d'activité physique, Jade suggère de ne se poser qu'une seule question. « Quelle est la plus petite action que tu puisses faire pour te rapprocher de ton objectif? »

« Par exemple, quelqu'un a envie de commencer à courir, mais manque de motivation cette journée-là. Son objectif est de courir un 10 km. Alors, la plus petite action qu'il pourrait faire serait d'enfiler

ses souliers et de ne courir qu'un ou deux kilomètres », propose l'entraîneuse. Elle explique que, de cette manière, on évite la création d'un certain sentiment de culpabilité.

OBJECTIF PHYSIQUE, OUI, MAIS PAS QUE

Bien que l'objectif d'améliorer son physique soit tout à fait valide, d'après Jade, il ne devrait pas être le seul objectif d'une personne. Selon l'entraîneuse, les résultats pour ce type d'objectif peuvent être longs à atteindre. « On peut développer de l'impatience face à cette attente et finalement se sentir décourager lorsque les résultats ne sont pas apparents », dit-elle.

« C'est bien d'avoir d'autres objectifs comme celui de parcourir telle distance ou encore de monter telle montagne. Il faut aller chercher d'autres motivations et surtout développer un rapport positif avec l'activité physique. Il faut aimer bouger. »

UNE PLAGE HORAIRE D'EXERCICE, C'EST COMME UN RENDEZ-VOUS CHEZ LE MÉDECIN

« C'est non négociable ! », lance l'entraîneuse. Pour Jade, une fois inscrit à l'agenda, un rendez-vous de sport avec soi-même ne devrait jamais être déplacé. « On ne se permettrait jamais de manquer notre rendez-vous chez le médecin, parce que c'est trop important. On ne le déplace pas juste parce qu'on n'a pas envie d'y aller. Je crois qu'il faut faire la même chose avec le sport. »

Aurélien Moulun - Une nouvelle année commence et cela signifie... trouver de nouvelles résolutions ! Et parmi les plus populaires, on retrouve celle de faire plus de sport ou d'exercice. Bien que l'on soit hyper motivé la première semaine, plusieurs ont déjà abandonné le projet au mois de février.

Jade Tremblay est propriétaire de ÔActif et entraîneuse certifiée depuis 2017. Elle a accepté de discuter avec le Journal pour partager ses meilleurs conseils afin de permettre à ceux et celles qui souhaitent faire de cette résolution une réalité, et même, une habitude sur le long terme.

PRENDRE UNE DÉCISION LOIN DES RÉSEAUX SOCIAUX

« Si on veut intégrer l'activité physique dans notre quotidien, il faut commencer par se demander pourquoi on veut le faire. Que souhaite-t-on réaliser ? », demande l'entraîneuse. Pour Jade Tremblay, on doit

comprendre ce qui nous motive et « savoir ce que l'on veut réellement ». Elle recommande ainsi de prendre du temps pour soi, loin des réseaux sociaux pour se poser la question.

« Il ne faut pas prendre l'objectif de quelqu'un d'autre. On voit beaucoup de défis de 30 ou de 55 jours sur les réseaux sociaux. Ce n'est pas parce que quelqu'un les fait que c'est nécessairement ce qu'il te faut », indique-t-elle.

Ainsi, en prenant une distance avec les plateformes numériques, cela permet

Parc national du Mont-Tremblant

Des kilomètres de gros bonheur.



Photo : Mathieu Dupuis

 **Sépaq**
nature humaine

Camp Bruchési

CAMPS DE RÉPIT DE FIN DE SEMAINE

L'occasion de prendre une pause du train-train quotidien!

RANDONNÉE EN RAQUETTES, GLISSADE SUR TUBES, BALLON-BALAI ET, BIEN ENTENDU, LE PATIN SUR LA PATINOIRE, TOUJOURS ÉCLAIRÉE EN SOIRÉE !

Session Hiver : du 27 au 29 janvier 2023, du 10 au 12 février 2023 et du 17 au 19 mars 2023.

Coût séjour: 285 \$ + tx
Coût camp de jour: 100 \$ +tx

Inscription: www.campbruchesi.ca
450-563-3056 / info@campbruchesi.ca



96 ans : Une vie sur les skis

Simon Cordeau – Jean Constantineau a fêté ses 96 ans le 14 janvier. L'hiver, le résident de Sainte-Adèle fait du ski de fond presque tous les jours. Quand le temps le permet, bien sûr. « *L'année passée, j'ai fait 160 km durant la saison. Mais ça avait commencé tard, en janvier, et fini de bonne heure, en mars. Donc j'en ai fait moins* », raconte-t-il.

« *Les autres années, je faisais 250 km durant l'hiver. Je commence par 4-5 km. Il faut y aller graduellement. Après, je monte. Déjà, j'en faisais 10-12 km. Mais là, je n'en fais plus autant* », continue le nonagénaire. Il préfère le P'tit Train du Nord pour ses randonnées. À son âge, explique-t-il, c'est plus facile que les sentiers en forêt. Aussi, il fréquente le parc linéaire depuis son ouverture. « *J'ai commencé à y aller ça fait 30 ans. Et ça fait 33 ans que j'ai pris ma retraite* », se souvient-il.

SOUVENIRS DE RANDONNÉES

Pour notre entrevue, il a amené deux albums remplis de photos et de souvenirs. Il me montre une photo de lui sur le P'tit Train du Nord, il y a quelques années. Sur une autre, il fait du ski avec son fils, Martin. « *Il a de la misère à me suivre* », lance-t-il, sourire en coin. Une troisième photo le montre, en 2015, alors qu'il participe au Loppet, une course de ski à Morin-Heights. Une coupure de journal rapporte la tenue du premier festival de ski de fond, en 2004, auquel il a aussi participé.

Pour M. Constantineau, ces événements sont l'occasion de se mettre au défi et de partager sa passion du ski. « *On partait de Montfort et on descendait jusqu'à Morin-Heights. On traversait la 329 et il y avait une pente très abrupte juste avant l'arrivée. Il y avait des petits de 6-7 ans, avec leurs parents. J'avais bien du plaisir avec les jeunes, à les voir aller. Et ils arrivaient avant moi!* », raconte-t-il en riant.

LE SAINTE-ADÈLE LODGE

Jean Constantineau a toujours skié. « *J'allais à l'école en ski. J'habitais dans un rang, à Saint-Faustin. Il y avait beaucoup de neige dans ces années-là. Au mois de mars, elle était plus haute que*

les clôtures. C'était tous des cultivateurs. Il y avait des cotes à descendre... et à remonter! »

Il me raconte ensuite « *[ses] années au Sainte-Adèle Lodge* ». Le « *petit hôtel de campagne* » est d'abord tenu par Grégoire Rochon à partir de 1910. L'établissement se trouve alors sur le site de l'actuel Parc de la famille. En 1928, Adélarde Marin et sa femme reprennent la « *Maison Blanche* ». « *Puis M. Potter est arrivé. C'était un anglophone qui avait des sous. Il a fait détruire le petit hôtel et l'a remplacé par le Sainte-Adèle Lodge, en 1939* », rapporte M. Constantineau.

« *J'ai commencé à y aller ça fait 30 ans. Et ça fait 33 ans que j'ai pris ma retraite* »

« *J'ai commencé là en 1945, à faire l'entretien. Après ça, ils m'ont envoyé à la montagne, où j'ai été opérateur quelques années. Il y avait quatre câbles pour monter les pentes 40/80. Puis je suis devenu le directeur de la montagne.* » Il y travaillera et y skiera chaque hiver jusqu'à sa retraite.

TRAVAILLER SUR LA ROUTE

L'été, M. Constantineau construit des routes. « *J'ai commencé comme journalier, en 1944. J'avais 17 ans. Mon frère travaillait comme huileur sur la pelle mécanique.* » Cet été-là, la route 117 est en construction de Mont-Rolland à Saint-Jérôme. Celle-ci remplace la route 11 comme route régionale, mais avec un tracé un peu différent.



Credit: Norey - Sébastien Fleurant

Il travaille ensuite sur la Côte-Nord, puis un peu partout au Québec durant sa carrière. « *J'ai appris à construire des routes. Je suis devenu opérateur de pelle mécanique. J'ai travaillé 29 ans à l'entretien des routes.* » Ces routes étaient alors mieux entretenues qu'aujourd'hui, assure-t-il.

« *Les trous comme ça, de 4 pouces de profond, on avait 48 heures pour les réparer. Et c'était pour les petits chemins de campagne et les routes numérotées. Aujourd'hui, on se promène sur l'autoroute, les trous sont aussi gros... et ça prend plus que 48 heures! On n'a plus de main-d'oeuvre* », illustre M. Constantineau.

RETRACER SES RACINES

Bien des choses ont changé depuis ses jeunes jours, reconnaît M. Constantineau.

« *Quand j'allais à l'école, dans les années 1930, il passait une auto et on se disait : "Ça sent le gaz!" On était habitués de sentir le fumier et la terre* », lance-t-il à la blague. Il se souvient, un hiver, d'avoir livré le pain avec des chevaux, à Sainte-Adèle et à Val-Morin.

« *Quand j'étais jeune, le courrier arrivait à Saint-Faustin par train, le soir à 20 h. Ils descendaient une poche et il n'y en avait pas beaucoup. Il y avait un anglophone, un M. French, qui achetait le Toronto Star. Il regardait ses actions, pour voir si elles avaient augmenté* », raconte le nonagénaire. Il se souvient aussi des trains de



Jean Constantineau montre l'album photo de ses années au Sainte-Adèle Lodge.

neige qui, dans les années 1940 et 1950, amenaient les skieurs de Montréal pour la fin de semaine.

Lorsqu'il a pris sa retraite, M. Constantineau a entrepris de faire son arbre généalogique. « *Avant 1837, il n'y avait rien ici. C'est la révolution [des Patriotes] à Saint-Eustache qui a fait monter les gens au nord de Saint-Jérôme. Il n'y avait plus de terres disponibles dans les Basses-Laurentides. Et les familles avaient de 10, 12, 15 enfants* », explique-t-il.

Un de ses grands-pères est né à Sainte-Scolastique (Mirabel) et l'autre à Sainte-Anne-des-Plaines. Les deux se sont mariés à Sainte-Agathe. Il a même retrouvé des branches de sa famille à Mont-Laurier et « *jusqu'en Abitibi* ».

« *Ils se sont installés le long de la rivière du Nord. C'était le meilleur moyen de transport, à l'époque : le canot* », rappelle-t-il.

P'TIT TRAIN NORD

Osez Ralentir

Activités hivernales accès gratuit

>P007007-1

UN COULOIR POUR CHAQUE ACTIVITÉ

- **SKI DE RANDONNÉE** sur 2 voies tracées
- **SKI SKATING** au centre de la piste
- **COURSE À PIED, MARCHE ET FATBIKE** dans le corridor du côté ouest de la piste

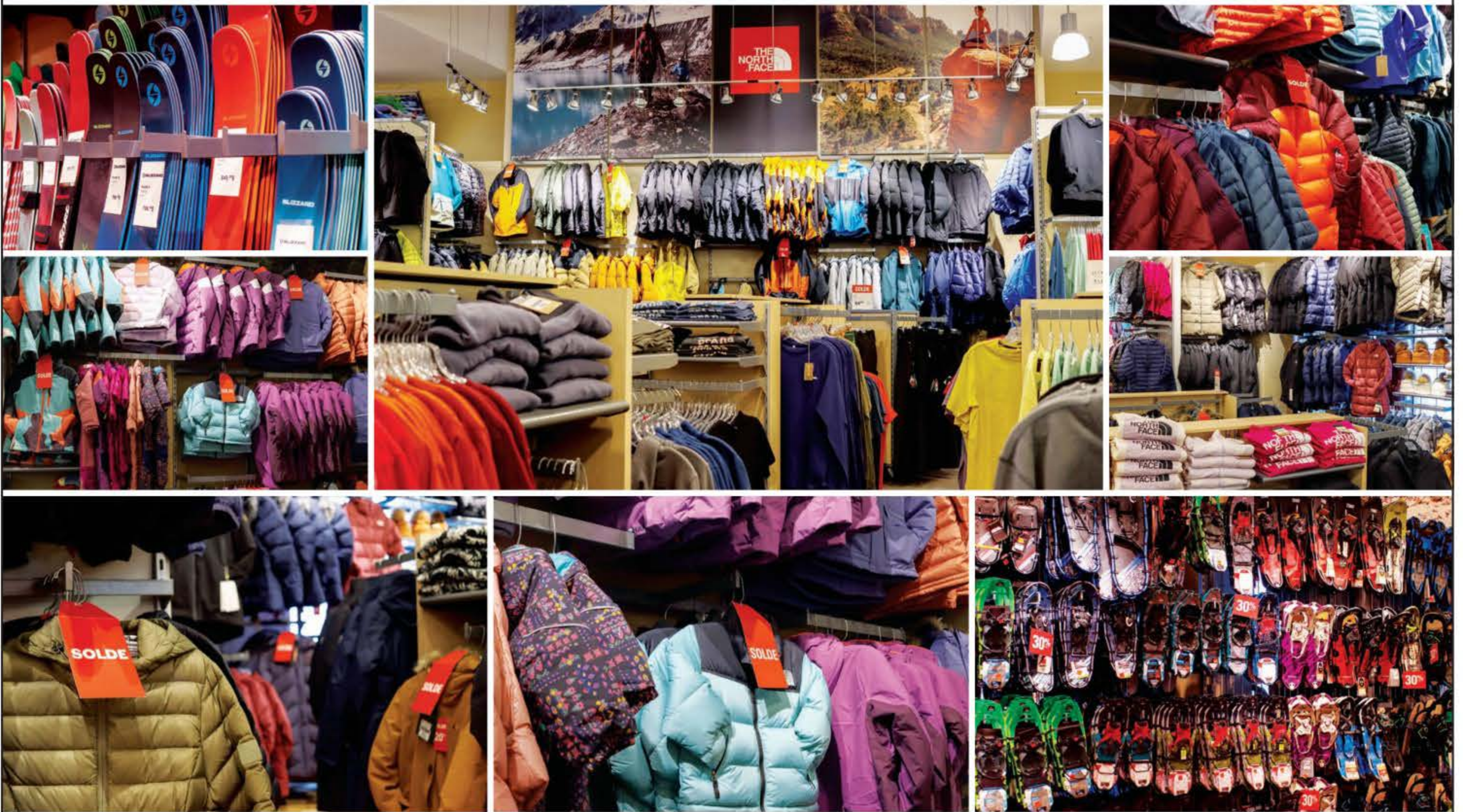
Pour les conditions du sentier et la carte interactive : ptittraindunord.com

L'HIVER ON AIME ÇA !!!!

Profitez des soldes de

20% À 50%

Sur une très grande sélection de produits



SAINT-SAUVEUR
190, CHEMIN DU LAC-MILLETTE

Sur une très grande sélection de produits.
Détails en magasin.
Certaines marques exclues des promotions.

->P007000-1



Les plus beaux sentiers de glace !

Aurélié Moulun - Nous vous présentons quelques sentiers magiques où aller faire du patin à proximité de chez vous !



Photo : Facebook/Villedesaintsauveur

Saint-Sauveur

À Saint-Sauveur, on vous invite à vous balader dans le parc John-H.-Molson au cœur du village. Vous y trouverez un grand sentier glacé et boisé ! Prenez l'air sur plus de 1,5 km de parcours de glace.

Vous trouverez également une patinoire de hockey pour les tout petits et l'accès est gratuit pour tous !

Pour vous assurer de l'état des patinoires, visitez le vss.ca

Wentworth-Nord

La patinoire sous le préau de Wentworth-Nord est aussi un endroit agréable où aller patiner ! Situé au parc Laurel, celle-ci possède une dimension de 37 m par 22 m.

Il est d'ailleurs permis d'y faire du patin et du hockey libre. Le chalet des loisirs, situé à proximité est d'ailleurs ouvert pour vous réchauffer entre deux tours de patinoire ! Pour vous assurer de l'état de la patinoire, visitez le wentworth-nord.ca



Saint-Adolphe-d'Howard

Au centre plein air, découvrez 400 m de sentier glacé illuminé ! Il s'agit d'une nouveauté cette année. Venez vous amuser en famille ou entre amis sur ce sentier entouré de forêt.

Le sentier est ouvert du vendredi au lundi entre 10 h et 22 h. D'ailleurs, l'activité est gratuite et la location d'équipement est disponible ! Pour vous assurer de l'état de la patinoire, visitez la page facebook de la ville.



Photo : Site web de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Un autre endroit magnifique pour aller faire des tours de patin, c'est sur l'anneau de glace aménagé sur le lac Masson ! Bien qu'il ne soit pas encore ouvert au moment d'écrire ces lignes, vous ne voudriez pas manquer son ouverture.

Découvrez aussi le sentier de 4 km pour les patineurs et les marcheurs. Un endroit parfait pour passer du bon temps en famille. Pour vous assurer de l'état des patinoires, visitez le lacmasson.com

Val-David

Autrement, vous pourriez aller vous promener au parc Léonidas-Dufresne ou encore au parc du Lac Paquin ! Découvrez ces patinoires et sentiers glacés sous surveillance au cours de la journée.

L'accès reste toutefois gratuit. Pour vous assurer de l'état des patinoires, visitez la page facebook de la ville.



Photo : Facebook/municipalitevaldavid

SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD, VOTRE DESTINATION PLEIN AIR DE L'HIVER

AVALANCHE

SKI DE FOND NORDIQUE / TRACE
RANDONNÉE ALPINE LOCATION
SKI ALPIN SPORTS DE GLISSE
SENTIER DE GLACE ILLUMINÉ LOCATION DE PATINS
VÉLO SUR NEIGE TRACÉ 5 KM
PRÊT-À-CAMPER CAMPING D'HIVER
BAQUETTE CHIEN EN LAISSE

819-327-3519 • PLEINAIRSTADOLPHE.CA
MONT-AVALANCHE.COM • 819-327-3232, POSTE 1

UNE ÉQUIPE À L'ÉCOUTE **DE VOS BESOINS**

VOTRE PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE LUC BOURASSA ET SON ÉQUIPE

halte + santé
Assistez à nos journées santé
Horaire en succursale

HEURES D'OUVERTURE
LUNDI au VENDREDI : 9 h à 20 h
SAMEDI : 9 h à 18 h • DIMANCHE : 10 h à 17 h

Bourassa, Halley et Leduc
Pharmaciens-propriétaires
affiliés à **uniprix**
222-G, chemin du Lac-Millette, Saint-Sauveur
450 227-8451

3 sentiers patrimoniaux à découvrir

Simon Cordeau – Il y a plus d'une façon de profiter de la neige et d'explorer notre nature laurentienne. Mais si vous cherchez une expérience unique, qui vous connecte à notre histoire et vous fait découvrir nos forêts sous un nouvel angle, rien ne vaut une randonnée de ski nordique dans un des sentiers patrimoniaux qui sillonnent notre région. Daniel Bergeron, de Seulement pour jouer dehors, nous propose trois circuits coups de cœur.

Avant de commencer, Daniel rappelle que le ski nordique demande de la prudence. Ce sport se pratique en pleine nature. Les sentiers ne sont pas tracés mécaniquement et suivent un parcours accidenté et exigeant. Ainsi, seuls les skieurs expérimentés et bien préparés devraient s'y aventurer. Cela dit, il assure que l'expérience et les décors traversés valent amplement les efforts.



Circuit 1

Le sentier Maple Leaf, entre Sainte-Adèle et Val-Morin

- Pour skieurs de calibre intermédiaire.
- Distance : 10 km
- Dénivelé positif : 260 m
- Lieu de départ et d'arrivée : Le stationnement en bordure du chemin Pierre-Péladeau sur la frontière entre les municipalités de Sainte-Adèle et de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson.
- Description : C'est un parcours découverte qui fait l'aller-retour entre le lac Lucerne, où était le Chalet Cochand maintenant disparu, et le Far Hills, deux lieux mythiques du ski dans les Laurentides. Dès les années 1930, touristes et locaux empruntent la Maple Leaf, tracée par le légendaire Herman Smith-Johannsen, dit Jackrabbitt.
- Option : Au retour, on peut emprunter de nouveau la Maple Leaf en sens inverse. Mais si on se sent d'attaque pour quelque chose d'un peu plus difficile, on peut revenir par les sentiers Mustafa, Bélair et Munson.



Circuit 2

Les sentiers du Parc des Bouleaux, à Morin-Heights

- Pour skieurs de calibre intermédiaire.
- Distance : 10 km
- Dénivelé positif : 320 m
- Lieu de départ et d'arrivée : Le stationnement du Parc des Bouleaux, en bordure du chemin du même nom.
- Description : C'est un parcours en boucle, formé des sentiers Lover's Leap (16), Viking West (15) et Swiss (19).



Circuit 3

Le sentier Gillespie, entre Sainte-Agathe et Val-Morin

- Pour skieurs de calibre expert.
- Distance : 15 km
- Dénivelé positif : 570 m
- Lieu de départ : Le stationnement Château Bleu à Sainte-Agathe (gratuit).
- Lieu d'arrivée : Le stationnement du Far Hills à Val-Morin (tarifé).
- Description : C'est un parcours physiquement et techniquement exigeant qui représente un classique des Laurentides presque centenaire. Il est préférable de le parcourir de Sainte-Agathe vers Val-Morin. Avant de partir, laissez une voiture au Far Hills pour revenir à Sainte-Agathe après la randonnée. Le sentier a été tracé en 1929 par les frères Tom et Gault Gillespie, pour permettre à leur frère Alex de se rendre à l'école. Deux ans plus tard, il est allongé du Far Hills à Val-Morin jusqu'au Chalet Cochand à Sainte-Marguerite-Station. Les frères Gillespie l'empruntent alors pour se rendre aux compétitions de ski qui s'y tiennent.



Laissez-vous séduire par

le Parc d'Estérel

Venez voyager sur
les 17 sentiers de
ski de fond
et de raquette



Un environnement enchanteur
et féérique vous y attend !

www.skidefondesterel.com
450 822-8687
1, avenue d'Anvers



Ville
d'Estérel

>P007008-1

SKI NORDIQUE

Mieux se préparer avant sa sortie



Marie-Catherine Goudreau - Skier d'un village à l'autre, c'est possible en parcourant les sentiers patrimoniaux qui composent notre territoire. Mais avant de partir dans une longue sortie de ski nordique, il est important de connaître les risques et d'être préparé à toute éventualité quand on s'éloigne en forêt. On en discute avec Marc Gosselin, médecin et président de SIRIUSMEDx.

SIRIUSMEDx est une entreprise de Sainte-Adèle qui a comme mission d'offrir des soins médicaux et des formations de secourisme aux travailleurs ou explorateurs des régions isolées. L'entreprise donnait une conférence « *Préparation, planification et gestion des risques d'une sortie en ski nordique* » avec Plein air Sainte-Adèle la semaine dernière.

L'hiver dernier, un skieur s'était blessé dans le réseau de sentier de ski nordique de Val-Morin. Il avait été secouru quelques heures plus tard, mais les opérations avaient été difficiles en raison du manque d'accessibilité. Selon Marc Gosselin, cet événement a créé un éveil chez les gens. « *Une région isolée, ce n'est pas seulement à la Baie-James ou dans le nord du Québec.*

C'est dans notre cours arrière, ici dans les Laurentides », souligne-t-il.

Qu'est-ce qui définit une région isolée ? « *C'est lorsqu'on se situe à plus de 30 minutes de services hospitaliers, quand l'accès devient difficile* », rapporte M. Gosselin. Quand on sait que notre sortie sera dans ce type de terrain, on peut mieux se préparer en considérant notamment les moyens de communication et le facteur humain.

LES FACTEURS DE RISQUE

D'abord, il faut évaluer le terrain ainsi que les personnes qui participent à la sortie. Sont-elles expérimentées ? Quel est le niveau de difficulté des sentiers ? Il faut aussi considérer tous les éléments liés à

l'environnement comme la météo. Dans les Laurentides, nous avons beaucoup de lacs. Il est donc important de pouvoir bien réagir si une personne tombe à l'eau, explique M. Gosselin.

Les moyens de communication sont également à prendre en compte lors d'une longue sortie. « *Ça peut être la clé qui fait en sorte qu'on peut se sortir d'une situation* », indique le président.

« *Le plus gros défi, c'est de savoir où est la victime. C'est aussi de la responsabilité des gens de savoir où ils sont, de connaître les pistes et d'identifier les balises* », ajoute M. Gosselin.

Il est aussi important de connaître les risques et les problèmes de santé liés à chaque personne du groupe. Selon le président, avant de partir, il faut aussi connaître les types de blessures associées au ski nordique comme les bursites, les tendinites et les ampoules, les traumatismes à la suite d'une chute ou les événements car-



Simulation d'une intervention en région isolée.

diaques. D'autres risques sont également liés à l'environnement et au froid, comme l'hypothermie et les engelures.

Matériel

« *Chaque personne a sa recette de ce que qu'elle amène dans son sac* », soutient M. Gosselin. Pour être bien préparé, il suggère d'avoir entre autres ces éléments dans son sac :

- Matériel pour faire une enveloppe isothermique;
- Sciotte;
- Duct tape;
- Hot shot pour les pieds et mains;
- Lampe frontale;
- Cordelette;
- Trousse de premiers soins;
- Eau (et eau chaude dans un thermos);
- Nourriture;
- Etc.



Formations

SIRIUSMEDx offre plusieurs formations de secourisme. La prochaine formation à Sainte-Adèle aura lieu les **4 et 5 février**. Visitez leur site web pour en savoir plus.

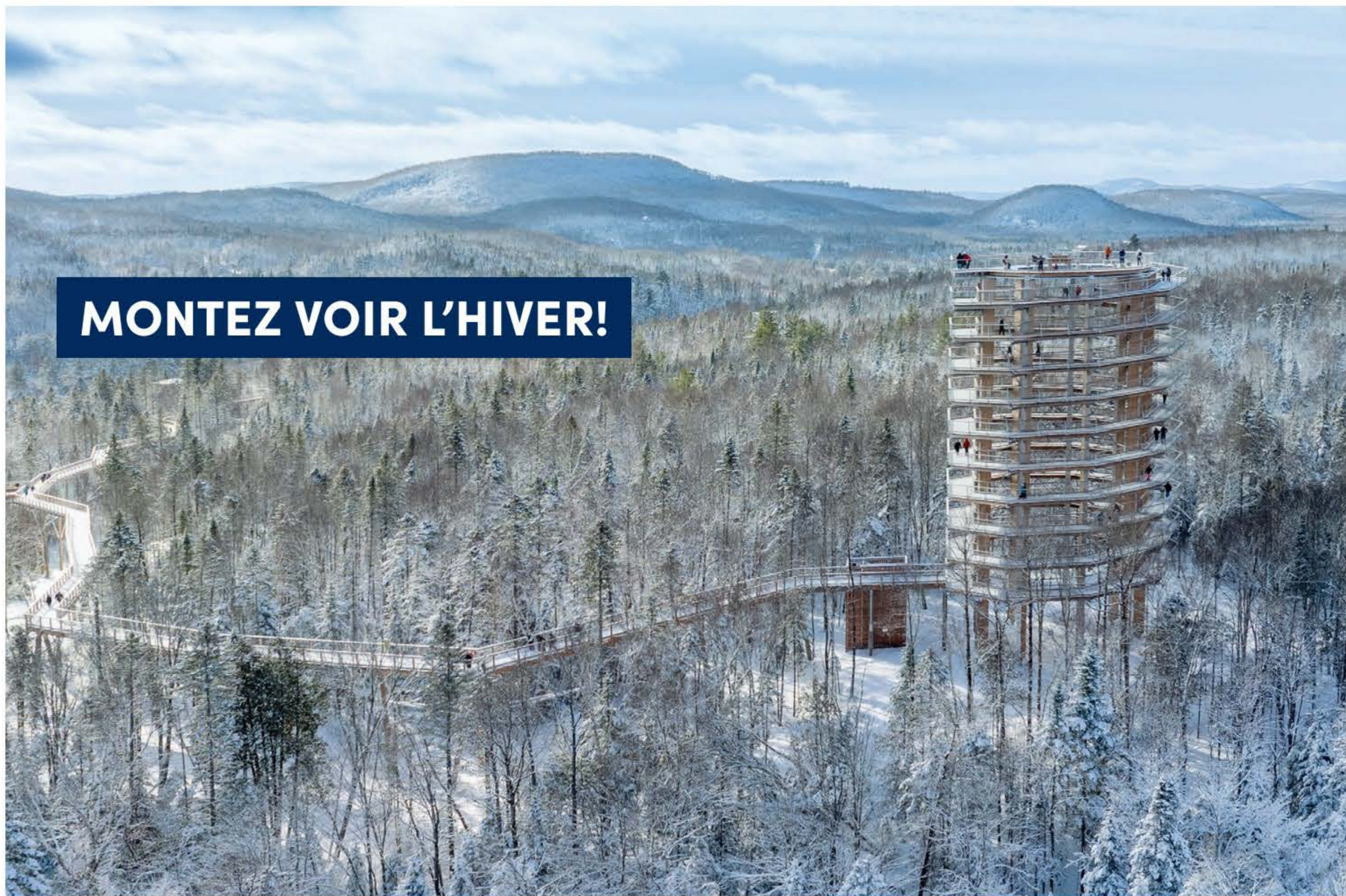


PLEIN AIR
Pays-d'en-Haut

JOUER HAUT & fort



Tout pour planifier votre saison hivernale >> Pleinairpdh.com



MONTEZ VOIR L'HIVER!



ACTIVITÉS HIVERNALES

L'hiver est à son apogée de beauté au Sentier des cimes Laurentides !

- Animation pour la relâche
- Soirées tartiflette, poutine et pleine lune
- Foyer extérieur
- Sentiers de raquette

Suivez-nous sur Facebook et sur notre site web pour les détails !

737, de la Pisciculture, Mont-Blanc

sentierdescimes.ca



L'hiver est fait pour jouer dehors !



Aurélie Moulun – Et la bonne nouvelle, c'est que vous pouvez le faire à proximité de chez vous ! Une multitude d'activités extérieures sont proposées par votre Ville et on vous en propose quelques-unes à attendre avec impatience.



Défi château de neige

Photo: Facebook/VilleSADM



Photo: Facebook/OActif



Groove patin
Parc l'Orée-des-Bois

Photo: Facebook/Ville de Saint-Colomban



Icefest édition 2020.

Photo: Archives

21 janvier

SAINT-SAUVEUR | BORDÉE DE NEIGE

Au parc John-H.-Molson, la Ville proposera plusieurs activités extérieures à faire en famille. **Entre 11 h et 16 h**, il y aura de l'animation ambulante, un parcours gonflable, un atelier de « *street drums* », du chocolat chaud gratuit et plus encore ! Pour tous les détails, visitez le vss.ca

9 janvier au 13 mars LAURENTIDES | DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE

Loisirs Laurentides est partenaire du Défi château de neige 2023 et invite toute la communauté de la région à y participer ! C'est très simple, **entre le 9 janvier et le 13 mars**, construisez un château de neige à l'endroit de votre choix, prenez-le en photo et partagez cette dernière en vous inscrivant au defichateaudeneige.ca. Plusieurs prix seront remis à la suite d'un tirage au sort qui aura lieu le 15 mars. Alors, soyez créatifs et amusez vous !

26 février

MORIN-HEIGHTS | LE VIKING LOPPET

La compétition de ski de fond est de retour pour une 51^e édition ! Le Viking Loppet comporte un choix de 3 distances : le 5 km, le 10 km et le 20 km. C'est l'occasion de vous mettre au défi, tout en respectant vos limites ! Plus de détails sur l'événement seront dévoilés bientôt. En attendant, surveillez la page Facebook de l'événement.

21, 28 janvier et 4 février

SAINT-JÉRÔME | LA COUPE DES FONDEURS

De retour cette année en présentiel, la Coupe des Fondateurs se déroulera « *sur les sentiers des Fondateurs, derrière le centre Notre-Dame à St-Jérôme* ». Il s'agit d'une des compétitions de ski de fond qui regroupe le plus de participants au Québec, soit environ 1 600 par année ! Pour y participer, il faut vous inscrire via le site internet au plus tard le jeudi précédent la course. Visitez le fondeurslaurentides.ca

12 février

ESTÉREL | RAQUETTE ET GAUFRES

Organisé par le groupe OActif, il s'agit du « *duo parfait pour un avant-midi mémorable en plein air* » ! Il s'agit d'une randonnée en raquette de 6,5 km « *sur un parcours vallonné* » au Centre Hors Limite à l'Estérel. L'événement débute vers 8 h 30 et, au retour, il vous sera offert une dégustation de « *boîtes à gaufres autour du feu* ». Pour plus de détails sur l'événement, visitez le oactif.com

4 février

MIRABEL | LE DÉFI HIVERNAL SCFN-ANIMO MIRABEL

Le 4 février, vivez la toute première compétition de sports canins dans les Laurentides au parc régional du Bois-de-Bell-Rivière ! Plusieurs disciplines vous sont offertes : le traîneau 4 chiens (6 km), la trottinette 2 chiens (6 – 2 km), le skijoring 1 – 2 chiens (6 – 2 km), et plusieurs autres ! Pour tous les détails, visitez leur page facebook.

20 janvier

SAINT-COLOMBAN | GROOVE PATIN

Dès 18 h, rendez-vous parc de l'Orée-des-Bois pour une soirée hivernale rythmée ! Ce sera l'occasion de patiner au son de la musique et sous « *l'éclairage festif* » que la Ville aura mis en place. Pour plus de détails, visitez leur page facebook.

28 janvier

SAINT-HIPPOLYTE | RANDONNÉE NOCTURNE EN RAQUETTE

Se promener dans les sentiers de Saint-Hippolyte à la tombée du jour, ça vous tente ? Les parcours de 3 km et 5 km seront accessibles au public **entre 17 h 30 et 19 h 30 le 28 janvier** prochain ! L'activité de raquette, qui est réservée au 15 ans et plus, sera suivie « *d'un goûter, d'un verre de vin ou d'un breuvage non alcoolisé à l'intérieur* ». Pour plus de détails, visitez le saint-hippolyte.ca

3 et 4 février

SAINTE-ADÈLE | ICEFEST

Le IceFest de Sainte-Adèle est de retour cette année ! Un endroit idéal pour passer une belle soirée en famille. Des glissades seront disponibles, vous assisterez à un spectacle de lumières, des camions de rue seront présents, vous pourrez faire du patinage aux flambeaux et verrez même des feux d'artifices ! Pour plus de détails, visitez le sainte-adele.net

4-5 et 11-12 février

SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD LE CARNAVAL

Vivez de Carnaval de Saint-Adolphe-d'Howard qui propose une multitude d'activités et qui s'étend sur deux week-end ! De la sculpture sur neige à la promenade en calèche, en passant par une envolée de lanternes ou encore par une soirée dansante; des activités, il y en a pour tous les goûts ! Pour tous les détails, visitez leur page facebook.

4 février et 7 mars

SAINTE-ADÈLE | SKI DE FOND PLEINE LUNE

Apprenez-en davantage sur les techniques de ski de fond classique lors des événement « *Ski de fond pleine lune* » organisé par Esprit Alpin ! « *L'événement inclus une collation, thé et petites surprises alpines. Apportez lampe frontale, tasse et recharge!* » Pour plus de détails ou pour vous inscrire, envoyez un courriel à l'adresse : espritalpin@gmail.com

Janvier à mars

JOURNÉES GRATUITES À LA SÉPAQ

C'est encore plus facile de profiter d'une journée en plein air lorsque c'est gratuit. Profitez-en ! **Jusqu'au 14 mars**, l'accès aux parcs nationaux du Québec est gratuit deux jours par semaine. Pour en profiter, vous devez réserver votre place puisque le nombre de billets est limité. Les dates des journées gratuites sont indiquées sur le site internet de la SÉPAQ. Visitez le sepaq.com

4 exercices musculaires pour compléter vos sports d'hiver!

Andréa Beaulieu (kinésiologue et propriétaire d'Esprit Alpin) – La raquette, le ski de fond, le patin et le ski hors-piste sont de plus en plus populaires dans les Laurentides (Hourra)! Afin de pouvoir jouer dans la neige plus longtemps avec agilité et coordination, je vous propose 4 exercices musculaires qui amélioreront votre endurance et votre stabilité cet hiver.

Le circuit peut se faire à l'extérieur (c'est beaucoup plus beau) et parce que vous augmenterez votre niveau de vitamine D grâce au rayon du soleil!

Faire le circuit 3 fois en réalisant de 15 à 20 répétitions par mouvement.



Sumo squat

Position de départ : Dos droit, pieds légèrement en ouverture plus large que les hanches.

Mouvement : Fléchir les genoux en poussant les fessiers vers l'arrière et vers le bas.

Pourquoi on l'aime : Parce qu'il met plus l'accent sur les adducteurs que le squat classique et qu'il augmente la mobilité des hanches et des chevilles.



Planche touche épaule

Position de départ : Mains sous les épaules, en appui sur la pointe des pieds.

Mouvement : En gardant les hanches neutres, amener la main vers l'épaule opposée en alternance.

Pourquoi on l'aime : Sollicite l'ensemble des muscles de l'unité central, améliore la posture et la coordination.



Le soulevé de terre à une jambe

Position de départ : Debout pieds sous les hanches, genoux légèrement fléchis, abdominaux engagés.

Mouvement : Simultanément, soulever une jambe en amenant le tronc parallèle au sol. Garder le dos droit et les hanches neutre.

Pourquoi on l'aime : Développe la chaîne postérieure du corps et permet un travail des érecteurs du rachis qui assurent un maintien de la posture pour obtenir un dos solide. L'équilibre est aussi très sollicité.



Planche latérale + Abduction de la hanche

Position de départ : Main ou coude sous l'épaule qui est orienté vers le sol, pieds collés.

Mouvement : Soulever la jambe qui est vers le ciel en gardant le reste du corps statique. Faire la jambe droite et ensuite la jambe gauche.

Pourquoi on l'aime : Favorise un travail unilatéral des obliques (idéal si vous avez un déséquilibre musculaire), augmente la mobilité de la hanche et la force des abducteurs/fessiers.

Pour plus d'idées pour bouger dehors, suivez Esprit Alpin sur Instagram et Facebook : @espritpin!

LE NORD C'EST VOUS, C'EST NOUS! SOYEZ INFORMÉS ET INSPIRÉS

accès nord **NORDY**  

IL SOLE

CONDOS LOCATIFS

“SKI IN/SKI OUT”
SAINT-SAUVEUR / PIEDMONT



Nouveaux condos locatifs sur les pentes de ski du Mont-Olympia, situé à 2 km de la piste du Petit Train du Nord, à proximité du village de Saint-Sauveur.

Dernière phase disponible à partir d'avril 2023
Construction neuve.

- **Unités luxueux 4 1/2 d'environ 1 000 pi²**
- **Fenestration abondante avec vue panoramique**
- **Conception aire ouverte**
- **Foyer au gaz/air climatisé**
- **Terrasse privée**
- **Accès à une belle piscine chauffée extérieure**
- **Espace commun et rangement individuel barré**

Le tout vous est offert à partir de 1 975 \$ avec 12 mois de location, dans un environnement paisible, bien insonorisé, sans animaux et sans fumée.



Contactez-nous au 450-231-0102 ou par courriel à maryse@invescohabitation.com ou 514-560-6872 Alexandre pour prendre rendez-vous puisqu'une visite s'impose!



Saint-Jérôme

La société des poètes disparus

Le 24 janvier, revivez *La société des poètes disparus* en direct sur les planches du Théâtre Gilles-Vigneault !

« En 1959, dans la prestigieuse Welton Academy, Monsieur Keating, un professeur de littérature, surprend les étudiants avec une pédagogie anti-conformiste. Invités par l'homme de lettres à trouver leur propre voix, les adolescents recréeront alors la Société des poètes disparus, une sorte de club clandestin pour esprits libres dont Keating a autrefois été l'un des membres influents. La découverte d'une dimension hors-normes du monde, guidée par la prise de parole et la poésie, en plein cœur d'une Amérique conservatrice, transformera à jamais les vies du réserviste Todd Anderson, de l'exemplaire Neil Perry, et de leurs amis Knox, Charlie, Steven et Richard. »

La pièce aura lieu dès 19 h 30. Pour plus de détails ou pour vous procurer des billets, visitez le theatregillesvigneault.com



Saint-Sauveur

Carlos Placeres

Le 21 janvier, découvrez le musicien de renommée Carlos Placeres en direct du Saint-Sau Pub Gourmand !

« Récipiendaire d'un Latinos Awards Canada en 2016 et d'un Félix en 2010, Carlos est un digne représentant de la musique cubaine contemporaine, enrichie de rythmes syncopés, très originaux, progressifs et inspirés de plusieurs influences musicales de Cuba et d'ailleurs. Musicien autodidacte, il participe à de nombreux festivals nationaux de musique. S'inspirant de l'école traditionnelle de musique cubaine, il étudie également les arrangements pour guitare, piano, cuivre, percussions et voix, ce qui fera de lui un musicien polyvalent et exceptionnel. »

Le spectacle aura lieu le 21 janvier dès 21 h. Pour plus de détails, visitez le lesaintsau.com



Saint-Jérôme | **Archéologie du vivant**

Jusqu'au 19 mars, c'est l'occasion de découvrir l'exposition de Michel Beaudry et Reynald Connolly !

D'un côté, M. Beaudry est sculpteur et travaille l'acier. De l'autre, M. Connolly est dessinateur, peintre et graveur. Dans cette exposition, les artistes ont jumelé leur passion pour vous présenter des œuvres sous forme bestiale, « en leur laissant toujours un côté ludique », ornées de différents « styles picturaux ».

L'exposition a lieu au Musée d'art contemporain des Laurentides, à Saint-Jérôme. Pour plus de détails, visitez le maclau.ca



Sainte-Agathe-des-Monts

« La randonnée » avec Alexis Nantel

Alexis Nantel, alpiniste, aventurier québécois et animateur, vous propose d'assister à sa conférence *La randonnée* ! Au cours de celle-ci, l'animateur s'adresse notamment à un public adulte et amateur de randonnées pédestres.

La conférence aura lieu le 22 janvier prochain de 13 h 30 à 14 h 30 à la bibliothèque Gaston-Miron. Pour plus de détails ou pour vous inscrire, visitez le ville.sainte-agathe-des-monts.qc.ca



Sainte-Adèle

Jérôme au Portugal - Entre villes et châteaux

Le 22 janvier au cinéma Pine à Sainte-Adèle, suivez le voyageur et aventurier Jérôme, de Sainte-Thérèse, alors qu'il vous fait découvrir les paysages magnifiques du Portugal. Le film est présenté par Les Aventuriers Voyageurs.

« Considéré parmi les pays les plus riches du 15^e siècle, le Portugal dépensa sans compter pour faire construire des églises imposantes ainsi que des châteaux et palais grandioses empreints de détails incroyables. Voilà un avant-goût de ce qui vous attend dans ce voyage de Lisbonne à Porto, en passant par Coimbra, Fatima, Sintra, et une dizaine d'autres endroits magnifiques! Caméra à la main et commenté par Jérôme sur le vif de son quotidien, laissez-vous émerveiller par ce concentré de joyaux architecturaux. »

Le film sera présenté dès 16 h 15. Pour plus de détails ou pour vous procurer des billets, visitez le cinemapine.com



Saint-Hippolyte | **« Rouge + bleu = vert »**

Jusqu'au 4 mars, l'artiste Lisa Carney présente son exposition de peinture abstraite Rouge + bleu = vert à la bibliothèque municipale de Saint-Hippolyte !

« Avec le temps elle a développé une méthode de peindre qui est intuitive et spontanée mais avec une gestuelle contrôlée. D'une façon rapide et vigoureuse, son énergie est déployée sur le canevas. Son processus implique de développer plusieurs peintures à la fois, essentiellement à l'acrylique sur toile. »

Amoureuse de notre planète, Lisa Carney s'inspire de la nature que l'on retrouve subtilement dans ses toiles. « Elle vise à transporter le spectateur dans un univers atypique où la vie explose dans un mariage de couleurs festives. On peut trouver dans son travail, des textures qui ressemblent à des racines, des taches qui rappellent des champs de fleurs sauvages et des empâtements de couleurs qui suggèrent des veines minérales et des vagues. »

Pour consulter l'horaire de la bibliothèque, visitez le saint-hippolyte.ca

Sikiitu

Un court métrage traversé par des questionnements identitaires



Le court métrage Sikiitu raconte l'histoire d'Ali, adolescent inuit, qui rêve d'une carrière de rappeur.

Ève Ménard (initiative de journalisme local) - Il y a une dizaine d'années, le réalisateur Gabriel Allard Gagnon filme un épisode d'une série documentaire dans le village d'Ivujivik, au Nunavik. Cette expérience, qu'il qualifie d'incroyable, nourrit son imaginaire. Sur place, il est surpris de constater que plusieurs jeunes « trippent » sur la culture hip hop. De là émerge l'inspiration de ce qui deviendra son premier court métrage de fiction, *Sikiitu*.

Projeté pour la première fois en 2022, le film fera également partie de la compétition officielle du Festival Plein(s) Écran(s), du 18 au 29 janvier 2023. Le scénario est écrit en 2014, puis le tournage s'échelonne sur 10 jours en 2015, à Ivujivik. Des enjeux de production et de traduction, notamment, retarderont ensuite la sortie de ce projet particulièrement ambitieux.

« *Quand tu fais un projet sur une aussi longue période, à un moment donné, tu perds la foi* », raconte le cinéaste installé à Saint-Sauveur depuis 2 ans. « *Quand on a commencé la run des festivals, j'étais juste heureux de l'avoir terminé. Je n'avais pas de grandes ambitions* », explique-t-il. « *Contre toute attente* », *Sikiitu* remporte le Grand prix canadien à sa première projection au Festival international du court métrage, REGARD. Puis, en avril 2022, il reçoit la plus haute distinction au Gala Prix Prends ça court! qui récompense le meilleur du court métrage québécois.

Plusieurs années séparent l'écriture du scénario et sa projection. Pourtant, le film conserve sa pertinence. Les sujets qu'on y aborde, comme les remises en question identitaires et le fossé générationnel, sont intemporels.

Jusqu'où rejeter ses origines?

Au-delà des magnifiques paysages du Nord-du-Québec, le film plonge au cœur d'une relation complexe entre un père et un fils qui ont de plus en plus de difficulté à se comprendre. Ali est un adolescent inuit de 15 ans. Adeptes de hip hop, il rêve d'une carrière de rappeur. Chaque jour, il accompagne son père à la chasse, à bord du Ski-Doo familial. La honte habite les deux camps : Ali critique les piètres qualités de chasseur de son père et en a assez de son Ski-Doo, constamment en panne. À l'inverse, le père se désole de voir son fils se mé-

prendre pour un rappeur et s'éloigner de sa culture.

Dans le court métrage, le Ski-Doo et le hip hop jouent un peu le même rôle, précise Gabriel Allard Gagnon. Ces deux éléments proviennent « *du sud* » et bouleversent le quotidien et l'identité de cette petite famille au Nunavik. Ça permet d'explorer leur impact sur ce qui unit et éloigne deux générations. « *Ça me fascine, cet aspect du jeune qui coupe ses racines* », souligne le réalisateur. « *Ça renvoie à l'image du renard qui se mange la jambe pour se libérer d'un piège. Il se libère, mais il perd une jambe. En tant que jeune, il arrive que tu veuilles rejeter d'où tu viens. Mais si tu en rejettes trop, tu n'avanceras peut-être pas aussi vite que tu le souhaiterais.* »

Sensibilité et introspection

Une fois le scénario écrit en 2014, il est traduit en inuktitut. Ensuite, il est lu par plusieurs personnes qui habitent le village d'Ivujivik. « *Je voulais m'assurer que le film soit réaliste et qu'il ait du sens pour les Inuits* », explique Gabriel. L'acteur qui joue le rôle d'Ali, Jusi Sala, travaille même à la réécriture du scénario. « *Il lisait ça et disait : "Il n'y a personne qui parle comme ça ici." C'est lui qui a tout réécrit et fait en sorte que ce soit authentique. C'est ce qui rend le film important pour les communautés du nord* », confie le cinéaste.

Il y a 10 ans, s'intéresser à la facette identitaire et culturelle d'une communauté inuit, c'était perçu comme « *un vent de fraîcheur* » se remémore le réalisateur. « *Tout a été fait avec une grande sensibilité, on savait qu'il fallait être prudent* », ajoute-t-il. Avec le recul, de nouvelles réflexions s'imposent. S'il refaisait le même film, Gabriel confie qu'il impliquerait les communautés encore plus tôt. Il en ferait un réel travail de collaboration. Il se réjouit toutefois que le film



Après avoir réalisé de nombreux vidéoclips, puis travaillé dans le documentaire, Gabriel Allard Gagnon avait envie de faire de la fiction.

sorte à une époque où ces considérations se discutent.

Aujourd'hui, le réalisateur se dit habitué par les rencontres et les liens qu'il a tissés avec les communautés au Nunavik. « *Depuis 10 ans, j'ai vu des choses qui m'ont bouleversé. J'ai envie d'en parler, mais je me pose la question, à savoir si c'est moi la bonne personne [en tant que Blanc] pour le faire. Mais pendant que je ne le fais pas, je ne le vois pas non plus à l'écran. Je tergiverse encore avec tout ça* », conclut Gabriel.

LE FESTIVAL PLEIN(S) ÉCRAN(S)

Plein(s) Écran(s) est un organisme de diffusion 100 % en ligne depuis 2016, dont la mission est la découvrabilité et la démocratisation du contenu court auprès du grand public par la promotion et le rayonnement des talents du court métrage au Québec, en région et à l'international.

Le film de Gabriel Allard Gagnon, *Sikiitu*, sera présenté le 24 janvier. En inuktitut, Sikiitu signifie Ski-Doo.

Adoptons de bonnes habitudes face aux virus.



Québec.ca/
LimiterTransmissionVirus

Exposition

Diane Brodeur rend hommage à la mémoire autochtone

Ève Ménard (initiative de journalisme local) - La Galerie L'Apostrophe, fondée par Nadia Bertrand, est ouverte depuis plus d'un an à Sainte-Adèle. Du 21 janvier au 5 mars, elle fera rayonner le travail d'une artiste du coin, Diane Brodeur.

Installée dans le secteur de Mont-Rolland depuis 2009, Mme Brodeur est une autodidacte qui cumule des expériences artistiques depuis une quarantaine d'années. Sa toute première exposition remonte à 1982 : elle présente alors des dessins et de la poésie au Collège André-Grasset à Montréal.

Rendre hommage à ses ancêtres

En 2020, elle commence un nouveau projet qui deviendra le fruit de cette nouvelle exposition intitulée *Le temps témoin*. L'artiste s'intéresse aux montres et aux horloges, qui symbolisent le temps qui passe, la généalogie et l'héritage. Elle transforme ces artéfacts en œuvres, dans l'objectif de donner vie à la mémoire autochtone à travers le temps.

Métis Micmac, Diane Brodeur cherche à rendre hommage à ses ancêtres et à transmettre le savoir autochtone, tout en posant un regard artistique sur l'actualité.



Diane Brodeur expose ses nouvelles œuvres pour la première fois à la Galerie L'Apostrophe à Sainte-Adèle.

« *Mon arrière-arrière-arrière-grand-père, Henri Membertou, était un chef autochtone. Je voulais parler de son histoire, parler de l'histoire de ma famille autochtone* », indique-t-elle.

Ainsi, dans une de ses horloges transformées, des objets symbolisent l'arrivée des colonisateurs et de l'alcool, des couvertures contaminées et des pensionnats. L'artiste utilise également les montres qu'elle vide de leurs mécanismes.

Elle conserve toutes les petites pièces – engrenages, cadrans, piles et vis – qu'elle réutilise pour créer des formes et bonifier



En haut de l'horloge, des montres sont transformées en plusieurs visages, où les aiguilles font office de yeux. Plus bas, des objets symbolisent l'arrivée des colonisateurs et de l'alcool, des couvertures contaminées et des pensionnats.

son œuvre. À l'intérieur des montres maintenant vidées, elle fabrique des visages, les aiguilles deviennent des yeux et elle complète en ajoutant des plumes, de la couleur et des fourrures, selon la grosseur de l'objet.

Exposées pour la première fois

« *Quand j'ai vu les œuvres, je suis tombée à terre* », affirme Nadia Bertrand, fondatrice de la galerie et également artiste. Dans le travail de Diane, Nadia témoigne d'une grande beauté, d'une impressionnante poésie du temps et de l'objet. En début d'année 2023, Mme Bertrand avait pourtant prévu se consacrer à sa propre création.



Diane Brodeur conserve les petites pièces des montres – engrenages, cadrans, piles et vis – pour créer ses œuvres.

Mais devant cette découverte, elle tenait absolument à faire rayonner le travail de cette artiste locale.

Du 21 janvier au 5 mars, les nouvelles œuvres de Diane Brodeur seront donc exposées pour la toute première fois. Cette dernière compte poursuivre ses créations dans le même thème, et elle espère éventuellement exposer aussi à Saint-Jérôme. Le vernissage aura lieu le samedi 21 janvier dès 13 h, à la Galerie L'Apostrophe au 3094 rue Charrette à Sainte-Adèle. La galerie est ouverte les fins de semaine de 11 h à 16 h ou sur rendez-vous au 581 578-5033.

DÉCOUVREZ VOS NOUVELLES LOCALES

TÉLÉCHARGER NOTRE APPLICATION



Téléchargez dans l'App Store



Téléchargez sur Google play

Accès

INFORMER + INSPIRER



journalaccès.ca

Fermeture

Une transition pour la boxe adéloise

Luc Robert (initiative de journalisme local) – Le club de boxe du Gym La Station de Sainte-Adèle se trouve en transition, alors que la vente du local a forcé les occupants à sortir les équipements de l'endroit.

Le 1609 boulevard Sainte-Adèle avait été réaménagé par le responsable du club, Maxime Michaud. Des murs avaient été déplacés pour mieux configurer la salle d'entraînement.

« *Quand tu es locataire, ça arrive. Avec les hausses fulgurantes de l'immobilier, Max est toutefois en attente pour se relocaliser. La vie est chère et les gens coupent en premier dans le budget des loisirs et du sport, dont le Gym est le grand perdant. On risque de s'entraîner ailleurs, dans un contexte différent* », a prédit l'entraîneur Sébastien Gauthier.

Depuis février 2022, un nouveau départ s'était opéré, sous forme de cours privés et semi-privés, selon la demande et les disponibilités des entraîneurs.

« *Les gens des Pays-d'en-Haut veulent encore bouger, mais depuis que c'est fermé, je revois nos boxeurs et boxeuses seulement*

lorsque nous nous réunissons pour regarder des galas télévisés. Pour le moment, notre équipement est divisé en deux : à Mont-Laurier et chez moi, en entreposage. On verra où cela nous mènera. »

Occupations

Domicilié à Prévost, l'ancien champion intercontinental WBO des poids coqs s'occupe toujours de son site d'encan d'outils à Saint-Janvier (Mirabel).

« *On risque de s'entraîner ailleurs, dans un contexte différent.* »

– Sébastien Gauthier

« *Je m'implique comme entraîneur bénévole au club de boxe de Matthew Carrier, rue Sainte-Paule, à Saint-Jérôme. Il aide les jeunes défavorisés du coin. Il a distribué des paniers de Noël et a embauché un jeune à 40 heures par semaine pour s'occuper du club.* »

Gauthier ne se fait pas de scénarios précis, mais il caresse encore un rêve.

« *Si Maxime s'arrête, j'aimerais à moyen terme partir mon propre club, si le contexte économique s'y prête. Je crois avoir les reins assez solides pour prendre mes propres décisions. J'ai encore les contacts pour trouver des entraîneurs compétents. J'aimerais bien séparer au gymnase la recette des enseignements récréatifs et compétitifs, souvent mélangés. Où ce sera situé ? Je ne le sais pas. Mais la relève peut encore être bonne.* »

Marie-Pier Houle

Sébastien Gauthier agit comme entraîneur de la vedette en devenant Marie-Pier Houle (8-0-1, 2 K.-O.), de Terrebonne.

« *Sans partir en peur comme certains analystes américains, qui ont pourfendu les juges pour sa victoire unanime sur la Mexicaine Marisol Moreno, vendredi soir dernier à Laval, disons que nous n'avons pas été satisfaits de son premier combat de 8 rondes. On va analyser le film du combat. Si c'est trop flagrant, on offrira à Marisol un combat revanche* », a-t-il suggéré.

Gauthier a tout de même relevé du bon lors de l'affrontement.

« *La tête de Marie-Pier était en mouvement constamment et elle était difficile à attein-*



Marie-Pier Houle pourrait remonter dans l'arène dès mars prochain.

dre. Elle est restée calme malgré le combat serré. Elle est habituée à se battre contre des gars à l'entraînement : les coups de Marisol ne l'ont pas ébranlée. Le report du gala de décembre, jumelé à 16 semaines en camp d'entraînement, ont tout de même enlevé l'étincelle dans l'arsenal de Marie-Pier. Elle en avait marre des répétitions », a-t-il observé.

Marilyne Lortie est la nouvelle directrice du P'tit Train du Nord

France Poirier – Marilyne Lortie, une passionnée de loisirs et de plein air, a été nommée à la direction générale du Parc linéaire Le P'tit Train du Nord. Elle est entrée en poste le 4 janvier dernier.



Marilyne Lortie, nouvelle directrice générale du Parc linéaire Le P'tit Train du Nord.

Ayant une formation en technique d'intervention en loisirs, elle est une fille de plein air.

« *Les loisirs, ça fait partie de mon quotidien. Avec mes expériences profession-*

nelles, j'ai travaillé beaucoup avec Loisirs Sainte-Adèle, à l'aménagement d'infrastructures récréatives. J'ai aussi oeuvré dans différentes municipalités en loisirs, notamment pour l'aménagement de patinoires », explique Mme Lortie.

Elle cumule près de 15 ans d'expérience en gestion au sein de différents services de loisirs de villes des Laurentides, telles que Saint-Sauveur, Sainte-Adèle et Sainte-Agathe-des-Monts. Pendant son parcours professionnel, elle a eu à travailler en concertation et en collaboration avec différentes organisations comme la MRC, ainsi qu'avec la sécurité publique.

Quand le Journal l'a contactée pour une entrevue, elle confie qu'elle était vraiment contente. « *Lorsqu'on m'a dit que j'avais le poste, ça a été vraiment un honneur* », souligne la nouvelle directrice.

C'est pour elle un privilège de pouvoir se joindre à la mission du P'tit Train du Nord et de contribuer à faire rayonner ce joyau des Laurentides. « *C'est le 4 janvier dernier que j'ai eu le privilège de porter, pour la toute première fois, mon nouveau chapeau de directrice générale. J'ai eu le bonheur de rencontrer une équipe inspirante, dévouée et engagée* », a-t-elle souligné.

« *Je suis native de Sainte-Agathe-des-Monts, si bien que le P'tit Train du Nord, je l'utilise depuis toujours. Ça fait partie de ma vie. Maintenant, je le roule avec mes deux filles de 9 et 11 ans.* »

Sa vision

Comme elle vient de débiter son mandat, elle est en train de mettre en place sa direction. Elle fait beaucoup de lecture depuis son arrivée.

« *Faire rayonner le P'tit Train du Nord, c'est aussi faire rayonner notre belle région!* » – Marilyne Lortie

« *Il y a le plan stratégique 2020-2025 que je suis en train d'étudier. Ce sera dans mes premiers mandats de mettre en place des fonctionnements pour réaliser le plan. D'entrée de jeu, je veux solidifier l'équipe et contribuer à la rétention des employés. Nous avons des gens super passionnés et on veut travailler à former une équipe solide* », souligne la nouvelle directrice.

« *Nous avons beaucoup de partenaires avec toutes les villes et les MRC. Ainsi, je suis habituée de travailler avec eux. Et c'est dans nos objectifs de maintenir une bonne collaboration avec tous* », souligne-t-elle.

Le défi de l'achalandage

Au cours des dernières années, on a vu un accroissement de l'achalandage sur le parc linéaire.

« *On doit apprendre à travailler avec ça. Il y a un bel engouement pour les activités de plein air. Néanmoins, on doit s'assurer d'offrir la sécurité pour tous les usagers et avec l'ensemble de nos partenaires. Ça fait partie de nos mandats d'assurer une belle fluidité sur le P'tit Train* », ajoute Marilyne Lortie.

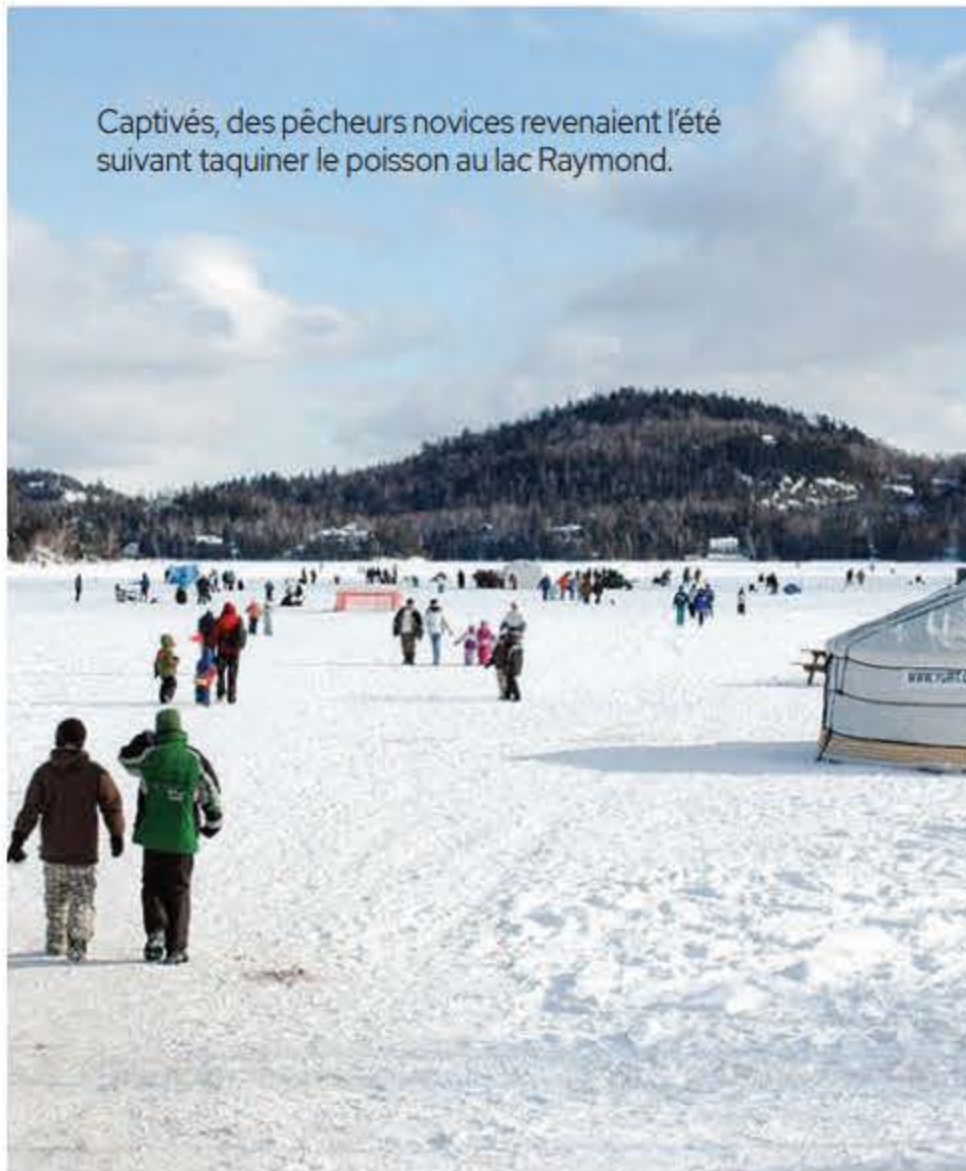
Faire rayonner le P'tit Train du Nord

Le parc linéaire est un lien important entre les communautés des Laurentides. C'est un sentier, une piste multifonctionnelle et une piste cyclable de 234 kilomètres. « *On souhaite le faire connaître, le distinguer par notre richesse patrimoniale et toute son histoire. Ça fait partie de notre mission. Autrement dit, faire rayonner le P'tit Train, c'est aussi faire rayonner notre belle région!* », ajoute-t-elle.

Activité de pêche blanche

L'événement remis en question à Val-Morin

Luc Robert (initiative de journalisme local) – L'événement de pêche blanche, tenu depuis 25 ans au Lac Raymond de Val-Morin, pourrait disparaître dès cette année, en raison d'un manque de bénévoles pour assurer la relève.



Captivés, des pêcheurs novices revenaient l'été suivant taquiner le poisson au lac Raymond.

« Il faut garder ça simple pour les bénévoles, sinon ils vont décrocher. »
– Michel Bazinet



Photos: Serge St-Hilaire

La dérogation de deux jours de pêche, accordée par le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs du Québec, tient toujours pour la deuxième fin de semaine de février 2023, mais les organisateurs du passé ont tiré leur révérence.

« On a toujours compté sur une belle équipe, mais après 25 éditions, il est temps de passer le flambeau. Notre quinzaine de bénévoles a vieilli. J'ai moi-même des petits-enfants que je veux voir. Certaines personnes s'étaient présentées pour prendre la relève, mais lorsqu'elles ont constaté l'ampleur de la tâche, elles ont préféré s'abstenir », a souligné M. Michel Bazinet, 74 ans, organisateur de l'événement de pêche blanche depuis un quart de siècle.

Pour les jeunes

Jeunes et moins jeunes venaient pêcher du brochet, de la truite brune et arc-en-ciel, de la perchaude, du maskinongé et parfois même du doré et du brochet. Des viviers étaient même aménagés sur place par certains expérimentés. La majorité des prises se faisaient toutefois en pêche sportive (remise à l'eau).

« On faisait ça pour une bonne cause, en amassant des fonds pour les activités locales des jeunes. On attirait plus de 450 participants en deux jours, à seulement 5 \$ l'entrée. Mais même si on trouve des nouveaux organisateurs, ça prendra toujours un élu municipal pour se porter garant de la sécurité de l'événement auprès du ministère. Or, ce n'est pas évident de trouver mon successeur, surtout pour cautionner l'activité », a-t-il témoigné.

Les opérations consistent entre autres à baliser le lac et le sécuriser, vérifier le compte du nombre de prises à transmettre aux au-

torités, voir à la perforation légale des trous, etc.

« On avait une cabane et tous les items nécessaires pour poursuivre. Mais la cabane a pourri et ils ont dû la démolir. L'activité n'a pas eu lieu pendant les années de pandémie. Personne ne pouvait se réunir à notre cabane de 9 pieds par 45 », a souligné M. Bazinet.

Changement de formule ?

Si l'événement se poursuit, il devra changer de formule, estime M. Bazinet. « Il faut garder ça simple pour les bénévoles, sinon ils vont décrocher. Déjà que se lever à 5 h pour préparer les trous et les lieux, ça représente de l'ouvrage. »

Bazinet s'occupait lui-même de trouver les appâts pour les adeptes et ceux qui taquinaient le poisson pour une première occasion.

« On aidait les nouveaux à appâter. Ce n'était pas juste de la pêche sportive, mais aussi l'occasion de vérifier la qualité de l'eau. Les agents de la Faune étaient aux oiseaux : on fournissait le registre des visiteurs, les détails des prises. On s'arrangeait pour que les déchets aillent aux bons endroits. Là, sans supervision en février, j'ai des inquiétudes. Je vais en parler à la prochaine réunion du conseil municipal », a repris celui qui en est à son 7^e mandat comme échevin.

Pour sa part, la mairesse Donna Salvati fait appel au gros bon sens des participants.

« Tout comme lors de la pandémie, l'activité de pêche blanche aura lieu cette année en libre service. L'accès au lac sera permis à ceux qui possèdent leur permis de pêche.

Ce n'est pas à la Municipalité de donner ou non la permission aux gens d'y aller. C'est une activité permise par le ministère de la Faune, et non parainée par la Municipalité. Notre assiette est déjà

pleine, et nous n'avons pas les outils pour gérer cette activité de deux jours. Les mordus pourront y participer, mais nous invitons les gens à se responsabiliser », a commenté l'élué.

Un labyrinthe de glace à Piedmont !



Photos: Nordy-Sébastien Béland

M.-C. G. – Lors de votre prochaine visite au parc Gilbert-Aubin à Piedmont, vous pourrez y découvrir un labyrinthe de glace !

Au même endroit, vous trouverez également une patinoire de hockey extérieure, ainsi qu'un anneau de glace.

L'infrastructure a été aménagée pour le 100^e anniversaire de la Municipalité. Idéale pour une prochaine sortie avec les enfants !

Le parc Gilbert-Aubin est situé au 685 boulevard des Laurentides.

Offrez-vous des extras
 ✓ Encadré ✓ Titre centré
 ✓ Couleur ✓ Caractères gras
 Informez-vous auprès de votre téléconseiller

Profitez également de la parution GRATUITE de votre annonce sur **VosClassées.ca**.

Heure de tombée : mardi 12h
 Heures d'affaires du service téléphonique : lundi au vendredi 8h30 à 17h
 Mode de paiement :

À NOS ANNONCEURS : Assurez-vous que le texte de votre annonce est exact dès sa parution, sinon il faut nous en aviser immédiatement. En cas d'erreur, notre responsabilité se limite uniquement au montant de l'achat de la première semaine de parution de votre annonce. Toute discrimination est illégale.

POUR TOUT ACHETER ET TOUT VENDRE, près de chez vous

Un seul numéro 1-866-637-5236

- IMMOBILIER 100 à 299
- MARCHANDISE 300 à 399
- SERVICES 400 à 599
- EMPLOI ET FORMATION 600 à 799
- ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX 800 à 899
- VÉHICULES 900 à 999

130 Propriétés recherchées échanges
 RECHERCHE terre, maison terrain, courtier agricole, villégiature, résidentiel-vert. www.francoisducharme.com 450-898-1679.

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques
 !!!! 450-951-5928, bon massage détente orientale. 35, 3E Avenue #202, Bois-briand, J7G 1Z4

442 Constructions / Rénovations / Réparations
ceramique mnicolas.com
 Pose de céramique Ardoise et granit Douche sur mesure Expérience Travail propre RBQ.56103849-01 **514.238.2653**

446 Peinture / décoration
 PEINTURE intérieur/ extérieur, ciment à joint, homme à tout faire, réparations tous genres, Jean-Louis 514-250-1779

483 Compagne compagnon
 HOMME belle apparence, cinquantaine, 5'10"/180 lb. But sérieux, amical. 819-686-1006

484 Services divers
 PARTY de Noël! SOS Planète récupère: bouteilles de vin, d'alcool, canettes\$, etc... Merci de me contacter. 450-365-6032

585 Services financiers divers
 "SOLUTIONS À L'ENDETTEMENT. Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Laissez nous vous aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514-839-8004

605 Emplois divers
 RECHERCHE personne à temps partiel pour aider pour petits travaux et déneigement balcons. 514-993-8017

205 Logements / appartements à louer
 MAISON, condo, 3-1/2, 4-1/2, 5-1/2, option semi meublé, à partir de 1,800\$. Saint-Sauveur et environs. 514-212-4644

À vous le calme et le bien-être. Massage détente, environnement champêtre. Mlle. Jessy, 819-323-4379/ Bilingue
 NOUVEAU: bon massage. 468, boul. des Laurentides, Laval. 450-490-9808, 581-983-4885

424 Astrologie / Occultisme
 Ana Médium, spécialiste des questions amoureuses depuis 25 ans. Le secret des rencontres positives, la méthode pour récupérer son ex et des centaines de couples sauvés durablement, réponses précises et datées. Tél.: 450-309-0125

Peintre, réparation de plâtre, joints. Homme d'expérience. Propre et minutieux **514 946-6353**

472 Déneigement
 DÉNEIGEMENT DE TOITURES ABC Pour service rapide professionnel à prix compétitifs. Estimation gratuite. André 450-675-2281

483 Compagne compagnon
 HOMME belle apparence, cinquantaine, 5'10"/180 lb. But sérieux, amical. 819-686-1006

FINANCEMENT Brisson. Prêt hypothécaire privé. Financement automobile. Aucun cas refusé. Léger dépôt. 1-866-566-7081

665 Soins à domicile
 PERSONNE recherchée, St-Jérôme ou Ste-Sauveur, pour garder personnes handicapées physique et intellectuelles. 19\$ et +. Kim 514-515-3932

245 Chambre à louer
 À Ste-Adèle: grande chambre. 2 minutes A-15. Bienvenue non-fumeur. Références exigées. Travailleur, retraité, propres, 450-499-4585

424 Astrologie / Occultisme
 Ana Médium, spécialiste des questions amoureuses depuis 25 ans. Le secret des rencontres positives, la méthode pour récupérer son ex et des centaines de couples sauvés durablement, réponses précises et datées. Tél.: 450-309-0125

472 Déneigement
 DÉNEIGEMENT DE TOITURES ABC Pour service rapide professionnel à prix compétitifs. Estimation gratuite. André 450-675-2281

472 Déneigement
 DÉNEIGEMENT DE TOITURES ABC Pour service rapide professionnel à prix compétitifs. Estimation gratuite. André 450-675-2281

ABATTAGE, ÉMONDAGE ST SAUVEUR
 ABATTAGE D'ARBRES DANGEREUX, DÉNEIGEMENT DE TOITURE, ÉMONDAGE, DÉSSOUCHAGE, EXCAVATION DE TOUS GENRES Assurance complète URGENCE 24/24 Cell.: 450 530-4521 Martin Binette

À LOUER
 LOCAL COMMERCIEL OU INDUSTRIEL LÉGER à Ste-Anne-des-Lacs sur le bord de l'autoroute de 1800 à jusqu'à 7200 p.c. 20 pieds de haut. Disponible à compter du 1^{er} avril, prix à discuter Pour de plus amples informations, communiquez avec Robert Boyer au 450-224-2068 ou au info@matrboyer.com

COLLECTEUR audio des années 70, achète: table tournante: Garrard, Thorens, Technics, Lenco, amplificateur: McIntosh, Sansui, Marantz, Pioneer, disques vinyles: rock, jazz, blues, heavy metal. François 450-858-1587

VOUS CHERCHEZ UN EMPLOI?
 Consultez notre section emplois locaux journalaccs.ca

IGA
 Morin-Heights
 RECHERCHE PERSONNEL DYNAMIQUE POUR COMBLER LES POSTES SUIVANTS :

EMPLOIS DISPONIBLES

- GÉRANT DE VIANDE
- COMMIS:
 - PRÊT À MANGER
 - CHARCUTERIE
 - BOULANGERIE

POSTES À TEMPS PLEIN

Avantages Sociaux, Médicaments, soins dentaires. Journées mobiles, Banque de journée de maladie. Rabais Employés, Salaire Compétitif.

Bienvenue à tous !
 Faire parvenir votre C.V. par courriel à : iga08587rh@sobeys.com
 par télécopieur au : 450 226-6981
 ou par la poste ou en personne au : 680, chemin du Village, Morin-Heights, Qc J0R 1H0

TOITURES SILANIC
 UNE COUVERTURE DE SATISFACTION
 Pour un service personnalisé et complet Un travail propre et garanti Dans le domaine depuis 1993 Spécialité bardeaux d'asphalte Installation de gouttières sans joints
 450 226-3843 • www.silanictoitures.com

BAZAR DE LA POINTE BLEUE
 Déménagé au : 249, Chemin Ste-Marguerite, Ste-Marguerite-du-Lac-Masson
TOUS LES VENDREDIS ET SAMEDIS DE MIDI À 16H
 Venez faire de belles trouvailles. Nous avons de tout. Beaucoup d'articles de grand luxe à des prix fous!
 Nous acceptons: bijoux, vêtements, meubles, etc. Contactez-nous 450 228-2441 ou 450 229-4328, nous irons les récupérer.

GUESS®
 U. S. A.
 WASHED ? JEANS
 1201 1203
SAINT-SAUVEUR

Rejoignez notre équipe, nous recherchons:
Assistant(e)-Gérant(e)
Associé(e)s aux Ventes

NOUS VOUS OFFRONS:

- Horaires de travail flexibles
- Rabais et primes
- Développement de carrière
- Amitiés durables
- Prime de recommandation
- Avantages sociaux importants

Pour postuler : se présenter en magasin postuler sur le site web www.guess.com (section carrières) faire parvenir votre c.v. à vpatel@guess.com



APPEL D'OFFRES TP2023-002

VIDANGE, TRANSPORT ET DISPOSITION DES BOUES DES FOSSES SEPTIQUES DU SECTEUR MOULIN-MORGAN

La Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard requiert des soumissions pour la vidange, le transport et disposition des boues des fosses septiques du secteur Moulin-Morgan pour les quatre prochaines années.

Les soumissionnaires doivent se procurer les documents d'appel d'offres sur le site du **SEAO**. Les frais sont fixés selon la tarification établie par le **SEAO**.

Date d'ouverture des soumissions : jeudi 23 février 2023 à 13h00

Lieu du dépôt des soumissions :

À la réception de l'Hôtel de ville de la Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard, 1881, chemin du Village, Saint-Adolphe-d'Howard, Québec J0T 2B0, a/s de Monsieur Simon Prévost

La Municipalité ne s'engage à accepter ni la soumission la plus basse, ni aucune des soumissions reçues, et elle décline toute responsabilité à l'égard de l'un ou l'autre des soumissionnaires en cas de rejet de toutes les soumissions. Le contrat est adjugé sur décision du conseil de la Municipalité, à sa seule discrétion, et la Municipalité ne peut être liée d'aucune autre façon que par une résolution de son conseil.

Donné à Saint-Adolphe-d'Howard ce, mercredi 18 janvier 2023
Simon Prévost, directeur des travaux publics et de l'ingénierie

>P006995-1



AVIS D'APPEL D'OFFRES

TITRE DE L'APPEL D'OFFRES : CHARGEUSE-RÉTROCAVEUSE NEUVE 2022 OU PLUS RÉCENTE

NUMÉRO D'APPEL D'OFFRES : 320-2023-05

La municipalité de Piedmont demande des soumissions pour une chargeuse-rétrocaveuse neuve 2022 ou plus récente.

Les documents d'appels d'offres seront disponibles à compter du 6 février en s'adressant au Service électronique d'appels d'offres (S.E.A.O.) en communiquant avec un de ses représentants par téléphone au 1-866-669-7326 ou au 514-856-6600 ou en consultant le site web www.seao.ca. Les documents pourront être obtenus au coût établi par le S.E.A.O.

Les soumissions devront être transmises sur les formulaires préparés par la municipalité de Piedmont, sous enveloppe scellée portant la mention « **CHARGEUSE-RÉTROCAVEUSE NEUVE 2022 OU PLUS RÉCENTE** », et accompagné d'un chèque certifié, d'un mandat bancaire en faveur de la Municipalité de Piedmont, d'une lettre de garantie bancaire ou d'un cautionnement représentant dix pourcent (10%) de la valeur totale de la soumission, **au plus tard le 13 février 2023 à 10 h 00**, pour être ouvertes immédiatement après. Les enveloppes pourront être déposées ou envoyées à l'adresse suivante : Municipalité de Piedmont, 670 rue Principale, JOR 1K0, **A/S : Madame Caroline Aubertin, directrice générale et greffière-trésorière.**

La municipalité de Piedmont ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues, et par conséquent, la municipalité n'encourt aucune obligation ou responsabilité envers le ou les soumissionnaires.

Donné à Piedmont, ce 5 janvier 2023.

Caroline Aubertin
Directrice générale et greffière-trésorière
Hôtel de ville de Piedmont
670, rue Principale
Piedmont (Québec) JOR 1K0

>P006985-1

Ville de
Saint-Sauveur



ASSEMBLÉE PUBLIQUE DE CONSULTATION MARDI LE 7 FÉVRIER 2023

Aux personnes et organismes intéressés

AVIS PUBLIC EST DONNÉ que lors de la séance ordinaire tenue le 19 décembre 2022, le conseil municipal a adopté le 1^{er} projet de résolution pour le projet particulier de construction, de modification ou d'occupation d'un immeuble (PPCMOI) sur le lot **6 326 250 - chemin du Lac-des-Becs-Scies Est**.

Cette demande vise à autoriser :

- l'usage acériculture et érablière artisanale comme usage principal alors que le *Règlement de zonage* prescrit que l'usage acériculture et érablière artisanale est autorisé seulement à titre d'usage complémentaire à la catégorie d'usage « habitation unifamiliale (h1) » pour les structures détachées;
- la construction de deux bâtiments accessoires, soit une cabane à sucre d'une superficie de 76 mètres carrés et un hangar d'une superficie de 160 mètres carrés alors que le *Règlement* prescrit une superficie maximale de 40 mètres carrés pour les bâtiments accessoires à un usage acériculture et érablière artisanale.

Les immeubles visés sont identifiés au plan :



Le PPCMOI contient des dispositions susceptibles d'approbation référendaire.

Une assemblée publique de consultation aura lieu, pour ce projet, le mardi le 7 février 2023 à 19 h dans la salle du conseil de l'hôtel de ville situé au 1, place de la Mairie.

Au cours de cette assemblée publique, monsieur le Maire ou un membre du conseil désigné par lui expliquera le projet ainsi que les conséquences de son adoption et entendra les personnes intéressées qui désirent s'exprimer sur ce sujet. Le projet est disponible pour consultation au Service du greffe, du lundi au jeudi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 45 ainsi que le vendredi de 8 h à 12 h au 1, place de la Mairie.

FAIT À SAINT-SAUVEUR, ce 18 janvier 2023.

Le greffier,
Yan Senneville, OMA

>P006986-1

CONSULTEZ NOTRE
ÉDITION VIRTUELLE!
Accès



AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE

Avis est par les présentes donné que, à la suite du décès de James MUIR, survenu le 17 septembre 2022, en son vivant domicilié au 470, rue des Lilas, Sainte-Adèle, province de Québec, J8B 0A1, un inventaire des biens du défunt a été fait par le liquidateur successoral, Michael MUIR, le 12 janvier 2023 devant Me Marie-Pierre CHAMPAGNE, notaire, le tout conformément à la loi.

Cet inventaire peut être consulté par les intéressés, à l'étude de Me Marie-Pierre CHAMPAGNE, notaire, sise au 4915, Ambroise-Lafortune, bureau 200, Boisbriand, province de Québec J7H 0A4 (450-970-1517).

Donné à Boisbriand, ce 12 janvier 2023
Me Marie-Pierre CHAMPAGNE, notaire

>P006992-1

AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE

Avis est par les présentes donné que, à la suite du décès de Maurice MAHER, survenu le 18 septembre 2022, en son vivant domicilié au 31, place Saint-Pierre Ouest, Saint-Sauveur-des-Monts, province de Québec, JOR 1R4, un inventaire des biens du défunt a été fait sous seing privé par le liquidateur successoral, Hélène TREMBLAY, le 13 janvier 2023, le tout conformément à la loi. Cet inventaire peut être consulté par les intéressés, à l'étude de Me Marie-Pierre CHAMPAGNE, notaire, sise au 4915, Ambroise-Lafortune, bureau 200, Boisbriand, province de Québec J7H 0A4 (450-970-1517).

Donné à Boisbriand, ce 13 janvier 2023.
Me Marie-Pierre CHAMPAGNE, notaire

>P007004-1

ESPACE
PUBLICITAIRE
CONTACTEZ
NOUS
450.227.7999

accès
atelier@journalaccès.ca

APPEL D'OFFRES TP2023-006

Réfection de chaussée sur chemin Morgan



La Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard demande des soumissions pour des travaux de réfection de chaussée utilisant la méthode du traitement de surface pour réalisation en 2023 sur le chemin Morgan.

Les soumissionnaires doivent se procurer les documents d'appel d'offres sur le site du **SEAO**. Les frais sont fixés selon la tarification établie par le **SEAO**.

Date d'ouverture des soumissions : jeudi 23 février 2023 à 11h00

Lieu du dépôt des soumissions :

À la réception de l'Hôtel de ville de la Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard, 1881, chemin du Village, Saint-Adolphe-d'Howard, Québec J0T 2B0, a/s de Monsieur Simon Prévost

La Municipalité ne s'engage à accepter ni la soumission la plus basse, ni aucune des soumissions reçues, et elle décline toute responsabilité à l'égard de l'un ou l'autre des soumissionnaires en cas de rejet de toutes les soumissions. Le contrat est adjugé sur décision du conseil de la Municipalité, à sa seule discrétion, et la Municipalité ne peut être liée d'aucune autre façon que par une résolution de son conseil.

Donné à Saint-Adolphe-d'Howard ce, mercredi 18 janvier 2023
Simon Prévost, directeur des travaux publics et de l'ingénierie

>P006996-1



MUNICIPALITÉ DE

Sainte-Anne-des-Lacs

AVIS PUBLIC

Aux personnes et organismes intéressés par un projet de règlement modifiant le règlement de zonage numéro 1001, le règlement de construction 1003, le règlement sur les permis et certificat 1004 ou le règlement numéro 337-2-2014 concernant les ententes avec les promoteurs relativement à des travaux municipaux et remplaçant le règlement numéro 337-1-2013.

AVIS PUBLIC est donné de ce qui suit :

1) Lors d'une séance tenue le 9 janvier 2023, le conseil a adopté les projets de règlements suivants :

- Premier projet de règlement 1001-38-2023 modifiant le règlement de zonage numéro 1001;
- Projet de règlement 1003-02-2022 intégrant des dispositions relatives à la zone de bruit routier dans le règlement de construction 1003;
- Projet de règlement 1004-09-2022 intégrant des dispositions relatives aux demandes de permis et certificats dans la zone de bruit routier telles que définies par le règlement modifiant le schéma d'aménagement et de développement régional, modifiant le règlement sur les permis et certificats numéro 1004;
- Premier projet de règlement 1004-10-2023 modifiant le règlement sur les permis et certificats numéro 1004;
- Premier projet 337-3-2023 modifiant le règlement numéro 337-2-2014 concernant les ententes avec les promoteurs relativement à des travaux municipaux et remplaçant le règlement numéro 337-1-2013.

2) Une assemblée publique de consultation aura lieu le 3 février 2023, à 19 heures au centre communautaire de Sainte-Anne-des-Lacs, situé au 1, chemin Fournel. Au cours de cette assemblée, la directrice du Service de l'urbanisme de la municipalité expliquera les projets de règlements et les conséquences de leur adoption ou de leur entrée en vigueur et entendra les personnes et organismes qui désirent s'exprimer.

3) Les projets de règlements peuvent être consultés à la réception de l'Hôtel de Ville du lundi au vendredi entre 9h et midi ainsi qu'entre 13h et 16h30. Ils sont également disponibles sur le site Internet de la municipalité.

4) Les projets de règlements ne contiennent pas une disposition propre à un règlement susceptible d'approbation référendaire.

5) Les projets 1003-02-2022 et 1004-09-2022 s'appliquent à tous terrains dont au moins 50% de la superficie se trouve dans un corridor de 360 mètres de l'autoroute 15 et/ou de 95 mètres de la route 117.

Les projets 1001-38-2023, 1004-10-2023 et 337-3-2023 visent l'ensemble du territoire.

Donné à Sainte-Anne-des-Lacs, ce dix-huitième jour de janvier de l'an deux mille vingt-trois (2023).

Sylvain Michaudville

Sylvain Michaudville
Directeur général par intérim

>P007005-1

Ville de
Saint-Sauveur



Avis d'appel d'offres

REPLACEMENT D'UNE CONDUITE PLUVIALE 2023-GE-03-TR

La Ville de Saint-Sauveur demande des soumissions par appel d'offres public pour les travaux de génie civil à effectuer dans le cadre d'un projet de remplacement d'une conduite pluviale de 190 mètres de longueur et de 1200 millimètres de diamètre, située sur le lot du 180, rue Principale.

Les soumissions, sous enveloppes scellées, seront reçues jusqu'à **10 h, le jeudi 9 février 2023**, au bureau de la Direction des Affaires juridiques et contractuelles, situé à la mairie, au 1, place de la Mairie, Saint-Sauveur, et seront ouvertes publiquement après la clôture des soumissions à compter de 10 h 01.

Les soumissions devront être déposées en un exemplaire original ainsi que sur une clé USB et être accompagnées notamment des documents suivants :

- Une garantie de soumission égale à dix pour cent (10 %) du montant de la soumission, émise par une compagnie d'assurance autorisée et valide pour une durée de quatre-vingt-dix (90) jours ou un chèque certifié égal à dix pour cent (10 %) du montant de la soumission;
- Si la garantie de soumission est sous forme de cautionnement : une lettre d'engagement stipulant qu'un cautionnement d'exécution et un cautionnement des obligations de l'entrepreneur pour salaires, matériaux et services seront accordés au soumissionnaire.

Les personnes et les entreprises intéressées par ce contrat peuvent se procurer les documents de soumission en s'adressant au Système électronique d'appels d'offres (SEAO), à compter du 18 janvier 2023. Pour les fins de la consultation sur le SEAO, les documents seront inscrits sous la catégorie : « Ouvrages de génie civil » et la recherche pourra se faire à partir des mots-clés suivants : « égout, pluvial, aqueduc, conduite ».

Pour toute question, s'adresser au Service des travaux publics et génie : soumissions@vss.ca, en mentionnant en objet l'appel d'offres 2023-GE-03-TR.

La Ville de Saint-Sauveur ne divulguera ni le résultat de l'ouverture des soumissions ni le nom de l'Adjudicataire par téléphone. Pour connaître ces renseignements, les personnes intéressées peuvent consulter le SEAO.

La Ville de Saint-Sauveur ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues, et ce, sans aucune obligation d'aucune sorte envers le ou les soumissionnaires.

Donné à Saint-Sauveur, ce 18 janvier 2023.

La directrice du Service des affaires juridiques et contractuelles.
Marie-Pier Pharand, avocate

>P007002-1

Avis de décès

JOSEPH NEMETH
1932 - 2022



Le 28 décembre 2022 est décédé Monsieur Joseph Nemeth. Il laisse dans le deuil sa bien-aimée Françoise Pageau ainsi que son fils Thomas (Gisèle) et ses petits-enfants Guilain (Janie), Émilien (Jessica), parents et amis.

Les funérailles auront lieu le 21 janvier de 10h à 11h30 au :

Salon Funéraire Guay
955, rue Grignon, Sainte-Adèle

P006978-1

FORGET Ernest
1936 - 2023



À Sainte-Adèle, le 10 janvier 2023, à l'âge de 86 ans, est décédé M. Ernest Forget.

Il laisse dans le deuil ses filles Chantal, Nathalie et Marie-Claude (Yves), ses petits-enfants Mikael, Maïka et Mathieu, ses arrière-petits-enfants Nina et Hilarey, ses frères et sœurs feu Jeannette (Philippe), Jean-Claude (Paulette), Gaston (Claudette), Raymond et Yvon, ses neveux et nièces, ses cousins et cousines ainsi que plusieurs autres parents et amis.

La famille recevra les condoléances le samedi 11 février 2023 de 9h à 11h au salon de la

Maison Trudel, 214 rue Principale, St-Sauveur
450-438-1234 www.maisontrudel.com

Les funérailles auront lieu ce même samedi à 11h en l'Église de St-Sauveur.

L'inhumation des cendres aura lieu ultérieurement.

Compensez l'envoi de fleurs par un don à la Société Alzheimer Laurentides.



P006994-1



soutien, accompagnement et répit.

DONNEZ
pour nous permettre d'assurer un soutien aux personnes en deuil.



1 855 717-9646
PALLIACCO.ORG

P006480-1



Immortalisez la mémoire d'un être cher, offrez un don en son honneur.

www.pallia-vie.ca
385, rue Lebeau
Saint-Jérôme (Québec) J7Y 2M8



Simply la crémation

Les forfaits funéraires les moins chers de la région

À partir de 1145\$ + tx

Arrangements préalables disponibles

283 Labelle, Saint-Jérôme, QC, J7Z 5L2
450 431-7700 24h/24 7j/7

crematel.com

P005827-1

Accès

36 avenue Filion, St-Sauveur JOR 1R0 | 450.227.7999
Sans frais : 1 844 856-5144 | Télécopieur 450 227-1225 | journalacces.ca

PROPRIÉTAIRE Josée Pilote | OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Josée Ménard, Mélanie Gosselin, Antoine Gascon | INFOGRAPHIE Marie-Ève Lapointe, Daniel Berthier, Sonia Langlois | NOUVELLES TECHNOLOGIES ET MULTIMÉDIA Antoine Gascon, Charlie Mercier, Aurélie Moulun | CHEF DE PUPITRE Marie-Catherine Goudreau | JOURNALISTES Aurélie Moulun, Simon Cordeau, Luc Robert | DIRECTEURS DE COMPTE Camille Vaillancourt, Pascale Arcand, Marie-Claude Geoffrion, Kenny Carrier | PHOTOGRAPHE / VIDÉASTE Sébastien Fleurant

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut est publié tous les mercredis à 24 611 exemplaires et distribué gratuitement de Saint-Jérôme à Val-David. Le contenu rédactionnel, photographique et publicitaire d'Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite de l'éditeur. Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut exclut expressément toute responsabilité quant au contenu des annonces soumises par son client, dontnotamment mais non limitativement toutes atteintes aux droits d'auteur, droits de l'image et autres sources de propriété intellectuelle. Dans l'éventualité de quelques poursuites en dommages ou autres à l'encontre de Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut relativement auxdites annonces soumises par le client, ce dernier s'engage à tenir Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut indemne et à prendre faits et cause en sa faveur. L'abonnement annuel au tarif régulier est de 170 \$ +tx.

Financé par le gouvernement du Canada



Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées
www.pefc.org

EN MANQUE D'IDÉES POUR VOS SORTIES?

Consultez notre calendrier d'événements

The smartphone screen shows two event listings for Friday, July 1st. The first event is 'James Correa & Moutain of Soul : Sainte-Adèle' on 01 juillet @ 19 h 30 min - 22 h 00 min. The second event is 'Frank Lebel : Saint-Jérôme' on 01 juillet @ 20 h 00 min - 22 h 00 min. The phone is held by a hand against a purple background.

Accès

VENTE PUBLIQUE
SURPLUS
D'INVENTAIRE

~~20 000 000\$~~
~~30 000 000\$~~
D'INVENTAIRE 2022 À LIQUIDER

175 RAM AU PRIX COUTANT
+ RABAIS DU MANUFACTURIER



15% À 30% DE RABAIS SUR MODÈLES 2022

TOUTE OFFRE
RAISONNABLE
ACCEPTÉE

PROMOS
JEEP



JEEP WRANGLER 2023 À PARTIR DE
99\$/SEMAINE
LOCATION 24 MOIS | 0\$ COMPTANT

NOUS SOMMES OUVERTS
TOUS LES SAMEDIS

stjeromechrysler.com
13 855, rue de la Chapelle, Mirabel
1 833 824-1337



39

MEMBRE DU GROUPE
CARBUR

Suivez-nous sur :



* Sur certains véhicules neufs ou destinés à la clientèle sélectionnée. Rabais maximal disponible sur RAM 1500 Classic 2022 en achat comptant. Tous les rabais Stellantis inclus. Détails et conditions en concession.
- Pour l'inventaire neuf et d'occasion disponible au 4 novembre 2022. Détails et conditions en concession.