

JOURNAL Ski-se-Dit



Réunir, informer, représenter le cœur laurentien

MARS 2024 | Vol. 51, n° 3 | 28 pages



Mélanie Chartrand



Léanne Guay

MARS : LE PRINTEMPS FOND SUR NOS GALERIES

Plusieurs belles
expositions
dans les
Laurentides
comme le duo
mère-fille à
la galerie
L'Apostrophe
(p. 13)

JEUX POUR RIRE • ACTUALITÉ D'ICI • VIE COMMUNAUTAIRE • IMMOBILIER POUR TOUS • ARTS VIVANTS • CULTURE QUI BOUGE
SPORT EN PLEIN AIR • CUISINE MULTI-PAPILLES • AGENDA PLANÈTE • SAVOIR • PLAISIRS ACTUELS • PLUMES LÉGÈRES...




bonjour
Agence immobilière

Etienne
SAVARD inc.
Société par actions d'un courtier immobilier

Le seul courtier
RE/MAX
avec bureau situé
à Val-David
2515, rue de l'Église
VAL-DAVID



**JE M'OCCUPE DE VOUS
POUR VENDRE OU ACHETER**

CONTACTEZ-MOI
ESTIMATION GRATUITE

819 322-3666

etienne.savard@remax-quebec.com
www.etiennesavard.com

SUIVEZ NOS **CHRONIQUES EXCLUSIVES** DANS NOS PAGES ET SUR **SKI-SE-DIT.INFO!**

LES JEUX

Votre moment de détente proposé par

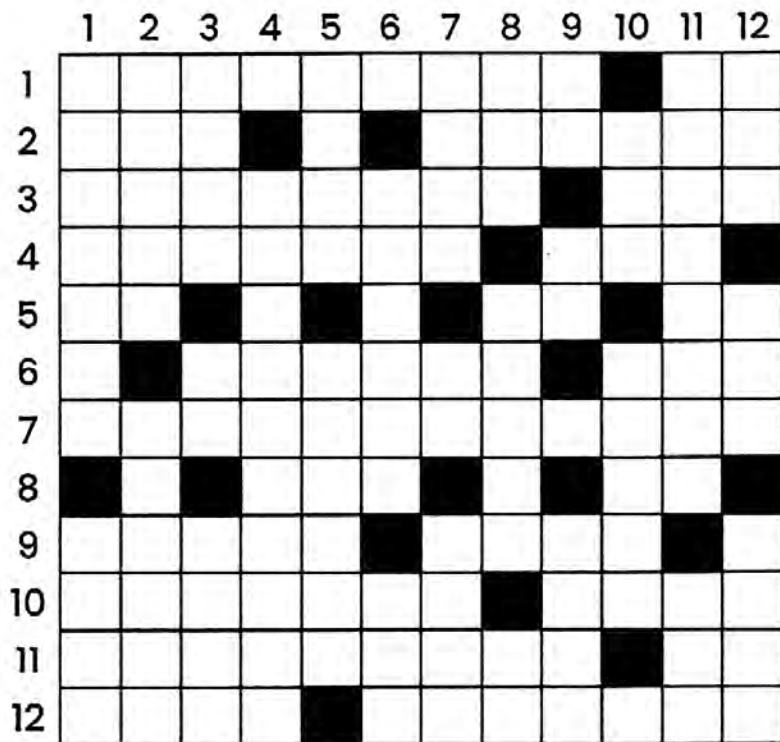


HONDA
de
STE-AGATHE

2020, route 117, VAL-DAVID

819 320-0068 | 1 877 326-1717 | hondasteagathe.com

MOTS CROISÉS



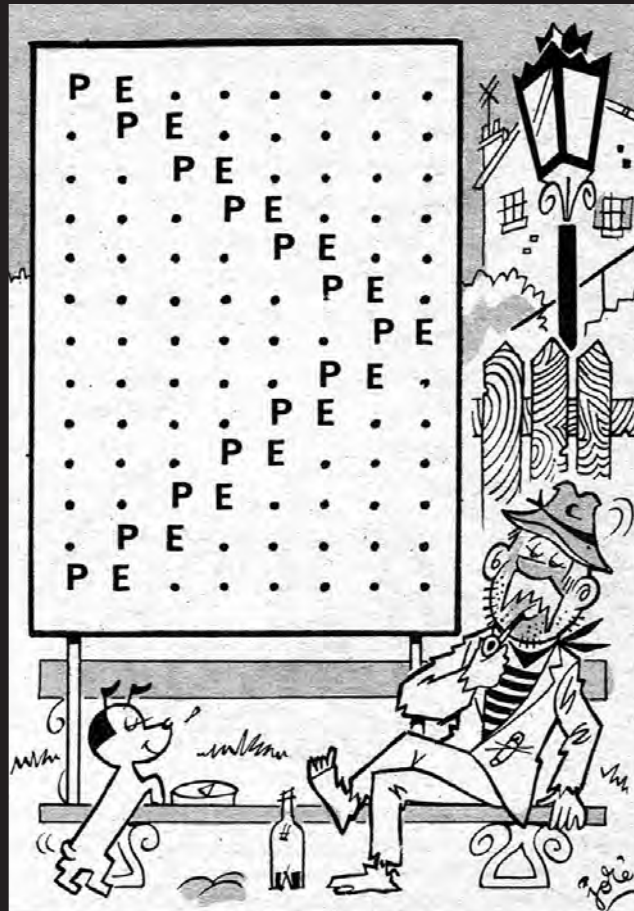
HORIZONTALEMENT

1. Pelure — Palladium.
2. Mois — Interprète de Julien Landry dans *Le retour*.
3. Aiglons — Se dit du jazz joué avec force.
4. Attouchement — Biens qu'une femme apporte en se mariant.
5. Dans le vent — Micro-ordinateur d'usage individuel — Mercure.
6. Convenu — Manège.
7. Sucrier.
8. Théâtre du Nouveau Monde — Pronom personnel.
9. Matelot — Jour.
10. Arbres épineux — Ville du Québec.
11. Satiété — Marque de commerce.
12. Jeté — Touffe.

VERTICALEMENT

1. Amaigris — Résidu.
2. Appareil de levage — Provoquer.
3. Joindre — Addition — Niché.
4. Réservoir.
5. Nation amérindienne établie dans le Nord-du-Québec — Confessé.
6. Métal bleu-blanc — Compagnie de télécommunications américaine.
7. Vase à flancs arrondis — Disque dur — Ancien émirat de l'Arabie.
8. Partie d'une voile destinée à être serrée — État de l'Amérique du Sud — Lac des Pyrénées.
9. Électronvolt — District de Columbia — Barre.
10. Écrivain et nouvelliste finlandais — Variété de coton produit en Égypte.
11. Appareil — Madame.
12. Pesticide — Passage d'une rivière — Catégorie.

PÉPÉ LE POÈTE



Pépé aime bien faire deviner à son chien Pipo des mots à saveur poétique. Pouvez-vous aider ce pauvre Pipo à donner une réponse autre que « Wouf! »?

Pistes de haut en bas : Fruit de mer très apprécié • Servi avant le repas • Chapeau à large bord porté par les femmes élégantes • Objet de dévotion constitué de grains • Père du conjoint ou de la conjointe • Pièces mobiles qu'une surpression peut ouvrir momentanément • Dieu de la médecine chez les Grecs • Bandes d'étoffe qu'on porte autour du cou • Murs à hauteur d'appui destinés à empêcher les chutes • Personne qui accompagne une jeune personne par souci de convenance • Processus d'érosion à la base d'une paroi qui aboutit à l'effondrement • Qui sont dépourvus de pétales, comme la fleur du bouleau • Jeu de boules

SOLUTIONS PAGE 11

BONI 1000\$*
À LA LOCATION

LE **CR-V** TOURING HYBRIDE 2024

LOCATION À PARTIR DE **2,99%** JUSQU'À 24 MOIS

DÉCOUVREZ L'EFFET **Honda**

Fabriquée avec qualité. Conduite avec confiance.

LA **CIVIC** BERLINE 2024

LOCATION À PARTIR DE **4,99%** JUSQU'À 30 MOIS

Découvrez les joies de la fiabilité cet hiver.

LE **HR-V** EX-L NAVI 2024

LOCATION À PARTIR DE **3,99%** JUSQU'À 36 MOIS

Pour une **TRANSACTION CLAIRE** et **SANS PRESSION**

HONDA de STE-AGATHE

UNE ENTREPRISE FAMILIALE RECOMMANDÉE PAR

2020, Route 117, Val-David | 819.320.0068 | 1.877.326.1717 | www.hondasteagathe.com

Communiquez avec votre concessionnaire Honda dès aujourd'hui pour réserver un essai routier

Photos à titre indicatif. Voyez votre concessionnaire Honda pour plus de détails.

JOINDRE CHAQUE MOIS NOS 15 000 LECTEURS POUR 1 CENT PAR LECTEUR, C'EST PAYANT. C'EST AUSSI UNE FAÇON DE FAIRE SAVOIR À LA COMMUNAUTÉ DE LA RÉGION QUE VOUS ÊTES LÀ POUR TOUT UN CHACUN.



MITSUBISHI
OUTLANDER PHEV 2024

FINANCEMENT À PARTIR DE

4,99%

PLUS

LA MEILLEURE GARANTIE DE L'INDUSTRIE



MITSUBISHI MOTORS
Réalisez vos Ambitions

*L'offre prend fin le 1^{er} avril 2024

76, rue Préfontaine Est, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec

819 326-1615 | www.girouxmitsubishi.com



Giroux Mitsubishi
Sainte-Agathe des Monts

MITSUBISHI-MOTORS.CA



Les Marchés D'HIVER À VAL-DAVID

POUR INFO 819 321-5681
www.marchesdici.org | f @

16 ET 30 MARS

13 ET 27 AVRIL

11 MAI

ÉGLISE DE VAL-DAVID
10 H À 13 H

En partenariat avec:





COIFFURE



Service personnalisé pour Elle et Lui

Certificat-cadeau

2507, de l'Église, Val-David (Face au Métro)
819 322-5858

Heures d'ouverture
Mardi à jeudi 9h à 18h | Vendredi 9h à 20h | Samedi 9h à 16h

L'ANZA® AG|hair BIOLAGE
MORCCANOIL PAUL MITCHELL Schwarzkopf PROFESSIONAL

soins des pieds

lyne pinard
service à domicile



SOULAGEMENT ET PRÉVENTION

Soins comprenant :

- Hygiène, bain des pieds
- Coupe et amincissement des ongles
- Traitement des cors, callosités, mycoses, ongles incarnés, etc.
- Massage des pieds après le soin
- Soins adaptés pour les diabétiques

Utilisation de produits naturels seulement

Association des Naturothérapeutes du Québec - Reçus pour assurances

819 322-5388
soinslp@gmail.com



Lorraine HAMEL
Courtier immobilier résidentiel et commercial
C 450 436 0206
info@lorrainehamel.com
lorrainehamel.com

VENDU en 5 jours!



MONT-TREMBLANT

LOCATION



STE-AGATHE-DES-MONTS 1 950 \$/MOIS

STE-AGATHE-DES-MONTS 569 000\$
Domaine Châteaû-Cair - Propriété chaleureuse et spacieuse avec 3 chambres + 1 bureau - Le bois est à l'honneur, foyer et poêle à bois en pierres des champs. Cuisine spacieuse, salle à manger et terrasse avec vue sur les montagnes. 4 salles de bain. Garage, terrain immense. Près de tous les services, plein air à 10 minutes de la 15. Vous aimez recevoir, la tranquillité, l'hospitalité à l'américain ou comme chalet. C'est l'endroit parfait!
MLS25861215



Agence immobilière
Franchisé, indépendant et autonome de RE/MAX Québec Inc.

15, rue Principale Est
Sainte-Agathe-des-Monts 819 326.6860

JE M'OCCUPE DE TOUT ET DE VOUS



CPS

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBECJOURNAL
Ski-se-Dit

Réunir, informer, représenter le cœur laurentien

Michel-Pierre Sarrazin

Éditeur Journal Ski-se-Dit

Depuis plusieurs mois, nous crions sur tous les tons que la presse régionale est en train de crever en petit gilet. **Imaginez que vous n'avez plus que** les grands journaux, les plateformes numériques et l'internet en général, appuyés par les dessous débridés des réseaux sociaux, pour vous tenir informés. Autant vous mettre dans une cage numérique, loin de votre milieu de vie, devenu plus éloigné de vous chaque jour.

Vous n'entendez plus parler de ce qui se passe dans votre village, votre ville, votre région, qu'à l'occasion d'une catastrophe ou d'un crime médiatisé. Fini les infos sur vos commerces, vos voisins, vos écoles, vos loisirs, vos enfants, vos familles. Fini le dialogue avec votre environnement, votre municipalité (même si elle publie un bulletin exsangue de temps en temps), fini votre existence médiatique; autrement dit, fini votre présence dans l'univers de l'information, telle que représentée pour vous, au meilleur de nos efforts, par ce journal. Votre culture, format *Titanic*, en train de couler dans l'océan de l'indifférence générale. Il faut faire quelque chose avant de frapper l'iceberg.

Nous ne sommes pas les seuls à sommer nos gouvernements de se réveiller. Voici un autre son

de cloche, venu de l'un des grands joueurs de notre région, qui tient à ce que nous restions sur la patinoire.

Crise des médias :**Soutenir les médias communautaires pour l'avenir de l'information**

*CPS Média*¹, représentant l'Association des médias écrits communautaires du Québec (AMECQ) et la Fédération des télévisions communautaires autonomes du Québec (FTCAQ), a rencontré le 22 février dernier les porte-paroles en matière de culture et de communication des partis d'opposition à l'Assemblée nationale, ainsi que le Secrétariat à la communication gouvernementale et l'ensemble des directions des communications des ministères, afin de les sensibiliser sur l'importance de soutenir les médias communautaires, qui traversent une crise sans précédent exacerbée par la domination des géants du web qui accaparent les revenus publicitaires.

« En 1995, le gouvernement du Québec a adopté un énoncé de politique, afin que les ministères soient tenus d'investir 4 % de leurs budgets publicitaires dans les médias communautaires. En 2022-2023, les journaux et les télévisions communautaires ont reçu **aussi peu que 0,2 % et 1,4 % respectivement**. Il est impératif de revoir

cette règle, qui ne répond plus à notre réalité en 2024, et qu'il y ait un rééquilibrage et une augmentation des investissements gouvernementaux dans les médias communautaires », a affirmé **Jean Thibault**, président de CPS Média.

« Les récentes coupes dans les médias privés et publics font en sorte qu'aujourd'hui, les médias communautaires sont parfois les seules sources d'information en région. Nos médias communautaires ont maintenant un poids médiatique plus important qu'il y a 30 ans, et cette réalité devrait se refléter dans les investissements publicitaires du gouvernement », a poursuivi **Amélie Hinse**, directrice générale de la FTCAQ.

« Il est encore possible de croire à un Québec où les médias écrits communautaires seront considérés comme des acteurs incontournables de l'information locale et régionale. Pour ce faire, ils doivent absolument compter sur l'achat substantiel de publicité par le gouvernement du Québec », a renchéri **Yvan Noé Girouard**, directeur général de l'AMECQ.

« La survie des médias communautaires au Québec dépend de mesures concrètes et immédiates. Nous en appelons à l'action de tous les acteurs impliqués, des ministères aux organismes et sociétés d'État, pour allouer un minimum de 4 % des budgets publicitaires à

chaque catégorie de média communautaire, aux journaux, aux télévisions et aux radios. Cette démarche est non seulement nécessaire, mais essentielle pour préserver la diversité médiatique et assurer un accès équitable à l'information pour tous les Québécois. Sans ce changement, leur disparition se poursuivra », a conclu **Maxime Caouette**, gestionnaire de compte chez CPS Média.

Pour tout dire, il en va des médias comme des grands brûlés : il faut sauver le patient à court terme par une transfusion, et soigner la victime à long terme, par un programme de vie mieux adapté à une vie épanouie. Parmi les solutions, il y a, comme le suggérait la mairesse de Longueuil récemment, la distribution postale des journaux assumée par l'État. Sur le terrain, pour nous autres qui faisons le train quotidien et gardons le troupeau en vie, assurer la distribution à grande échelle serait une bouffée d'oxygène. Et il est plus que temps que nous puissions enfin respirer un peu.

¹ Depuis 1989, CPS Média s'est affirmé comme une entreprise spécialisée dans la publicité, la commandite et le recrutement, ayant établi ses racines à Saint-Sauveur, dans les Laurentides. Forte de son expérience, elle représente avec fierté plus de 100 000 professionnels, d'ordres professionnels et d'associations à travers le Québec. Depuis l'an 2000, CPS Média s'est engagé à représenter et soutenir les médias communautaires.

L'événement
Avantage
HyundaiAucun paiement pendant
90 jours sur tous les
modèles.

2017 Route 117. Val-David. J0T 2N0.

hyundaivaldavid.com

819.321.3777

 HYUNDAI^{MD}

ASTRO-TAROT

Petit délire astral - MARS

Chaque mois, je vous transmets un message offert par les cartes, en contact avec chacun des signes du zodiaque. En espérant de tout cœur que ces messages puissent vous rejoindre et toucher le vôtre, de cœur. Je vous embrasse très fort. **Pour m'écrire :** letarotlumiere@gmail.com et pour en apprendre un peu plus : www.letarotlumiere.com

Véronique Nicolas

Résidente de Val-David

♈ Bélier : Si la vie te renverse un moment, les pieds attachés, c'est pour te permettre de voir. De t'arrêter. Devant la sensibilité magnifique/immense que tu es. Arrivé à l'océan, tu déposes un coquillage/message secret qui, instantanément, calme les vagues. Tu es un monde incroyable à découvrir, prêt à se reconnaître avant de se partager à qui sait bien le voir, en toute transparence.

♉ Taureau : C'est comme si tu avais lancé les dés, il y a de ça très longtemps. Que tu avais, un jour de vacances près de la mer, envoyé un souhait au fond de l'océan. C'était écrit sur un très petit bout de papier, mais l'Univers l'a pourtant bien reçu. Et aujourd'hui, c'est là. Tu as même le choix. Ne reste qu'à ouvrir les mains, sensible et présent, pour dire merci. « Merci beaucoup. C'est magnifique et je l'apprécie. »

♊ Gémeaux : Regarder les gens droit dans les yeux. Le corps solide et l'intuition inattaquable. Comme un chevalier ayant monté les rangs, après monts et marées, après tant de nuits froides et de bombes explosées. Regarder les gens droit dans les yeux. Parce que tu sais, mon beau Gémeaux, tu sais très bien qui tu es. Et comment suivre et faire respecter tes sentiments.

♋ Cancer : La décision est entre tes mains, cher Cancer. Le monde peut bien donner son

opinion ou arrêter de tourner, ça ne change rien en vérité. Du haut d'une petite clôture en bois surplombant l'après-midi, ciel rose, tu as deux pièces d'or entre les doigts. Malgré que tu ne saches pas encore quel chemin prendre, tu sais que la réponse est là. Fin d'un conflit. Début d'été.

♌ Lion : Pourquoi s'acharner à vouloir tout monter par toi-même, mon beau Lion? À prendre l'équipement et les années qui passent sur ton dos, dans tes bras, pour essayer d'atteindre le sommet de la montagne? Il y a des gens autour qui attendent. Qui cherchent à vouloir alléger et participer. Il n'y a plus rien à prouver maintenant, tu peux être fier de ce long chemin escaladé. Profite, maintenant. Profite de la générosité qui s'offre à toi.

♍ Vierge : Ouvrir les yeux. Être assis sur une chaise incroyable, dehors, bordée de fleurs et de soleil. Tu regardes au loin et reconnais, satisfait, ce champ de blé entourant un château. Ta maison. Tu as un verre bien rempli dans une main et un gâteau chocolaté dans l'autre. Au loin, on entend des gens. Une musique aussi, entre les feuilles qui te bercent la tête; tu as réussi. Le monde arrive et tu goûtes combien c'est bon de le recevoir avec autant de générosité. Ton accomplissement.

♎ Balance : Les confettis s'envolent et ton chapeau de sorcier aussi. Dans le vent de plage.

Dans le vent d'été. Des montagnes de fête roulent et se suivent; ça chante si fort et si grand qu'on ne sait même plus si c'est le jour ou la nuit. Tout ce qu'on sait, c'est combien c'est heureux. De nos verres qui se lèvent vers la lune pour célébrer les couleurs de ton parcours accompli. Tu es arrivé. Après tant de patience et de passages qui ressemblaient drôlement à l'éternité. Bravo!

♏ Scorpion : Beau Scorpion, ça achève, cette douleur face à la fin des choses. Qu'importe si les autres te regardent ou décident de tourner le dos, tu es prêt. Ton chemin nouveau est là, de toutes ces fleurs orange et ces arbres jaunes. Comme un apprenti des temps magiques, tu avances vers qui tu es. Parce que tu as tant à offrir, de cette énorme transformation. Du bout de ta flamme resplendissante et de ton ventre rond de vie; annoncer la victoire, de tout ton merveilleux silence.

♐ Sagittaire : Qu'est-ce que tu mijotes, beau Sagittaire? Avec ta p'tite face de sourire en coin, tu me donnes l'impression d'un enfant s'apprenant à se *pitcher* dans le château de sable pour faire tout dégringoler. Ça sent la recette qui brasse depuis des siècles; un plan bien figolé. Comme s'il avait fallu passer par Rome et Genève avant d'arriver dans la forêt d'à côté... En tout cas, assure-toi de mettre ton casque, ça risque d'arracher quelques plumes au passage.

♑ Capricorne : Sous tes pieds, un nouveau chemin d'été. Et ta vie défile comme au cinéma alors que tu t'apprêtes à faire un premier pas. Il n'y a aucun piège, mais tes gestes restent incertains parce qu'ils ont dû apprendre à marcher dans le froid, dans la neige, sans être accompagnés. Cette étape n'est pas « le passé », c'est la chaleur du soleil qui illumine la pointe de tes arbres et veut te rappeler de goûter au vent, tiède et rassurant, qui berce tes cheveux.

♒ Verseau : C'est si bon, le début des vacances. Comme si un monde entier reposait à nos pieds, prêt à s'ouvrir et nous faire voir la vie en toute transparence et en beauté. Et tu l'as choisi, tu l'as souhaité. Ce grand voyage qui t'amène à comprendre tellement de choses importantes. Des choses qui te révèlent la puissance de tes choix, quand ils sont faits avec conviction et foi. Profite de la plage. Des fruits et du silence aussi.

♓ Poissons : La vérité, ça résonne tellement plus fort que tout ce qui tente de se cacher. Et ta baguette pointe vers la fin des choses, vers ton ancien corps au sol, en train d'apprendre à laisser partir ses vieilles souffrances. Debout, de ton corps nouveau comme une colonne de marbre inébranlable, tu pointes ta magie vers toi. Ta magie douce et immense. Tu es celui qui commande. Si tu as réussi à te rendre ici, c'est que ta force est grande. Te rappelles-tu?



Carole Ringuette INC. B.A.L.L.B.
Société par actions d'un courtier immobilier

819 507-0297
cringuettecourtier@gmail.com



A photograph of three students walking down a bright school hallway. On the left, a young man with long brown hair wears a white t-shirt and tan pants, carrying a backpack. In the center, a young woman with long brown hair wears a grey t-shirt and light blue jeans, carrying a folder. On the right, a young man with short brown hair wears a dark grey long-sleeved shirt and dark pants, carrying a green messenger bag. The hallway has a polished floor and large windows in the background. A green geometric graphic is in the top right corner.

Bourses d'études Desjardins

L'appel de candidatures, c'est maintenant !

**Soumettez votre candidature
entre le 1^{er} et le 31 mars.**

On remet de nombreuses bourses chaque année à des étudiant(e)s qui se démarquent autrement que par leurs notes.

En postulant, vous êtes admissible à plusieurs programmes de bourses, dont celui de **votre caisse qui offre 65 bourses pour un total de 35 000 \$ aux finissant(e)s de 5^e secondaire.**

Inscription et règlements au desjardins.com/bourses

 **Desjardins**
Caisse de Sainte-Agathe-des-Monts

IMMOBILIER ET RENCONTRE amoureuse



Lorraine Hamel

Courtier immobilier et résidentiel
Remax bonjour
450 436-0206 | bureau : 819 326-6860
info@lorrainehamel.com
www.lorrainehamel.com

En 2010, Karine m'était recommandée pour acheter son premier investissement : un joli condo à Repentigny. Elle était préparée, savait ce qu'elle voulait, mais le premier achat est tout de même très stressant pour tous les acheteurs. À cette période, le marché de l'immobilier était lent, très lent. Nous avons visité plusieurs unités, et celle qui l'intéressait, deux fois. Karine était une jeune femme organisée, planifiée, et après avoir pesé les pour et les contre, nous sommes passées à l'action.

Il y a eu Guillaume, également, que je connais depuis notre implication au défunt Club Optimiste de Sainte-Agathe-des-Monts. Le lien de confiance entre nous est établi et nous avons une belle amitié. En 2017, il est prêt! Il vise le secteur de Saint-Jérôme, près de son travail. On part à l'aventure pour trouver l'endroit parfait pour son budget. C'est toujours excitant d'accompagner un premier acheteur. Il prend une décision après avoir étudié tous les aspects : emplacement,

coût, inspection, lecture des documents. Un achat bien calculé.

Puis, quelle surprise! À l'hiver 2022, lors du défilé de Noël de Sainte-Agathe-des-Monts, qui vois-je arriver? Karine et Guillaume, main dans la main avec le sourire aux lèvres et les yeux brillants. Mes deux clients sont en couple. Je suis émue. Je les connais, deux belles personnes avec de bonnes valeurs. Et de les voir heureux ainsi. Mais comment est-ce possible?

Les deux p'tits cœurs étaient prêts pour être en couple. Sur un réseau de rencontre, dès le début des échanges, ils réalisent qu'ils ont une amie en commun : moi. Et voilà comment la conversation a démarré, et de fil en aiguille, une relation sérieuse s'est établie.

Ce printemps, ils prendront possession de leur première maison. Nous avons eu un plaisir fou à magasiner ensemble. Je suis vraiment privilégiée de la confiance qu'ils m'accordent. Eh oui! Je m'attache à mes clients; ce n'est pas juste de vendre et acheter des maisons, être courtier immobilier. C'est aussi beaucoup des relations humaines.

**J'ai hâte au déménagement!
Ce sera la suite de leur histoire...**



DESIGNER D'AMÉNAGEMENT D'INTÉRIEUR

**CUISINE ET SALLE DE BAIN
SUR MESURE ET PLUS ENCORE!
VASTE SÉLECTION DE FINITIONS**

NATHALIE ROY

nathalie.r@eugenemonette.ca

819-323-8432



eugenemonette.ca



Afin d'aider les nouveaux élèves, Ski-se-Dit publie, en collaboration avec le Centre collégial de Mont-Tremblant, une chronique régulière d'information générale. En 2021, le Gouvernement a demandé aux cégeps d'implanter un tout nouveau programme de Sciences de la nature. Après des mois de travail collaboratif, voici un aperçu du programme qui débutera à l'automne 2024 au CCMT.

SKI S'ÉTUDIE

UN TOUT NOUVEAU PROGRAMME de Sciences de la nature!

Ariane Grenier-Paquette

Aide pédagogique et conseillère d'orientation

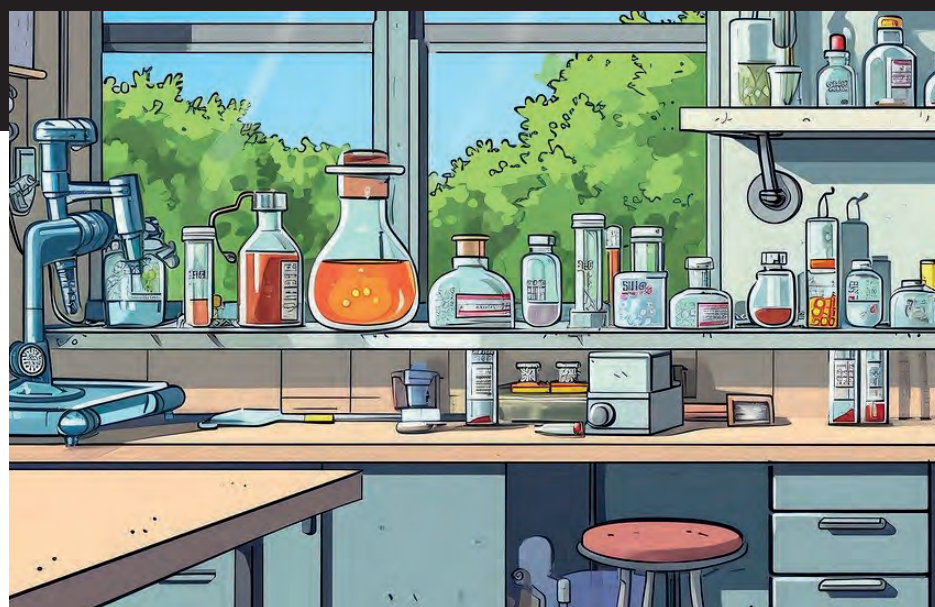
Les études en Sciences de la nature au Centre collégial de Mont-Tremblant (CCMT) permettent le développement de la capacité d'analyse et de résolution de problèmes à travers l'application d'une démarche scientifique. La collaboration et la créativité sont au cœur du programme. Les différents cours visent le développement et la consolidation de la culture scientifique chez les personnes étudiantes pour leur permettre de contribuer à répondre positivement aux besoins de la société et de la communauté ainsi qu'aux problématiques contemporaines en sciences et technologies. La formation prévoit la préparation à des métiers d'avenir et vecteurs de changement.

Nouvelle discipline : informatique

Un cours d'initiation à la programmation sera offert en 2^e année (3^e session) afin d'automatiser la résolution de problèmes en sciences. Ce cours permettra donc aux personnes étudiantes de faire le traitement de données en chimie, biologie, physique et mathématiques en développant des programmes informatiques.

Nouveaux cours en biologie et en mathématiques

Dès la première session, les personnes étudiantes



pourront vivre un cours axé sur l'écologie et l'évolution dont les apprentissages seront appliqués en milieu naturel. Ce cours sera suivi du cours Biologie cellulaire. Le cours Probabilités et statistiques s'ajoutera aux trois cours de mathématiques déjà au programme.

Plus de cours à options en 2^e année!

Deux nouveaux cours à options seront offerts, pour un total de 4 choix. Cela permettra d'offrir un parcours adapté aux champs d'intérêt des personnes étudiantes, que ce soit dans le domaine de la santé, des sciences

pures et appliquées, du génie ou autres. Les personnes étudiantes qui souhaitent poursuivre dans un parcours en santé à l'université auront ainsi tous les préalables requis.

Charge de travail adaptée

Le nouveau programme prévoit une charge de travail équilibrée entre les sessions avec une première session plus allégée quant au nombre d'heures afin de favoriser la transition secondaire-collégial.

Approches pédagogiques innovantes

L'interdisciplinarité est centrale afin de favoriser une utilisation efficace des savoirs acquis tout au long de la formation. Des approches pédagogiques variées seront exploitées dans les cours, telles que l'apprentissage par problèmes, les expériences en laboratoire, la classe inversée, l'apprentissage contextualisé et appliqué et les cours immersifs à l'extérieur. Le riche environnement entourant le Centre collégial de Mont-Tremblant sera mis à profit pour donner du sens à la formation et rendre les apprentissages concrets tout en permettant aux personnes étudiantes de s'ancre dans la région.

Encadrement pédagogique de proximité

L'équipe enseignante offre un soutien privilégié aux personnes étudiantes dans leurs apprentissages, tant grâce à leurs nombreuses disponibilités qu'aux différents services d'aide offerts, tels que le Centre d'aide en français (CAF), les services d'aide à l'intégration des élèves (SAIDE), ainsi qu'un carrefour de soutien pédagogique en sciences de la nature. Le Centre offre également un éventail d'activités parascolaires telles que des conférences et un colloque annuel.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site internet <https://ccmt.cstj.qc.ca/>.

2496, rue de l'Église, suite 200, Val-David (Qc) J0T 2N0 • 819 321-9269 • redaction@ski-se-dit.info • www.ski-se-dit.info  

RÉDACTRICE EN CHEF : Maryse Froment-Lebeau | ÉDITEUR : Michel-Pierre Sarrazin, membre FPJQ | RESPONSABLE DES COMPTES : Francis Hamel | RÉVISION LINGUISTIQUE : Maryse Froment-Lebeau | MISE EN PAGE : Pixel Créatif | IMPRESSION : Hebdo Litho | REPRÉSENTANTE PUBLICITÉ : Isabelle Monette | LIVRAISON COMMERCIALE : Isabelle Monette | WEBMESTRE ET SOUTIEN TECHNIQUE : Richard Cloutier | CHRONIQUEURS ET INVITÉS DANS CETTE ÉDITION : Ariane Grenier-Paquette | Marie-Josée Larouche | Judith Lavoie | Michel-Pierre Sarrazin | Nicole Davidson | François Gohier | Phil Shaw | Nicole Vézina | Marlène Gosselin | Gilles Bourret | Gilles Chamuel | Véronique Nicolas | Manon Regimbald | Lorraine Hamel | France-Élaine Duranceau | Yves Nantel | Louise Duhamel | Louis Babin | Gilles Parent | Jocelyne Aird-Bélanger | Mayali Palma | Sylvain Bruneau | CONSEIL D'ADMINISTRATION : Suzanne Lapointe, présidente | Julie Leblanc, vice-présidente | Véronique Nicolas, administratrice | Marie-Josée Larouche, administratrice | NOTE : Les opinions et textes publiés dans ce journal n'engagent que leur signataire.

LE SKI-SE-DIT REÇOIT L'APPUI DU MINISTÈRE DE LA CULTURE ET DES COMMUNICATIONS.



POUR TOUTE RÉSERVATION PUBLICITAIRE

Isabelle Monette : 819 323-6417 | isabelle@ski-se-dit.info
DATE LIMITE DES RÉSERVATIONS PUBLICITAIRES AVRIL 2024 : 8 AVRIL 2024

Le journal est publié au complet sur le site www.ski-se-dit.info sous l'onglet « archives » depuis 2008.

DROITS DE REPRODUCTION : Les articles de ce journal peuvent être reproduits à condition de l'être intégralement et sous réserve que leur provenance soit indiquée. Toute autre forme d'utilisation du contenu de ce journal est interdite sans autorisation expresse de la rédaction.

DISTRIBUTION RÉPÉTÉE CHAQUE SEMAINE AUX ENDROITS SUIVANTS : METRO VAL-DAVID, METRO SAINTE-AGATHE, IGA SAINTE-AGATHE, IGA SAINTE-ADÈLE.

PRINCIPAUX POINTS DE DISTRIBUTION EN NOMBRE DU JOURNAL. OBTENEZ VOTRE EXEMPLAIRE CHAQUE MOIS AUX ENDROITS SUIVANTS :

BMR Val-David et Sainte-Agathe-des-Monts | Caisse Desjardins Val-David et Sainte-Agathe-des-Monts | IGA Sainte-Agathe-des-Monts | IGA Sainte-Adèle | Metro Val-David | Metro Sainte-Agathe-des-Monts | Metro Sainte-Adèle | Pharmacie Jean Coutu Sainte-Agathe-des-Monts | Pharmacie Uniprix Sainte-Agathe-des-Monts | Pharmacie Familiprix Val-David | Lortie & Martin Sainte-Agathe-des-Monts | Maxi Sainte-Agathe-des-Monts | Marché Val-Morin

La fée Morigane

ET LES FOLKS de Val-David

Le journal Ski-se-Dit est fier de présenter **en exclusivité, à compter de son édition d'avril 2024**, un conte pour enfants en 10 épisodes, écrit et illustré par Gilles Parent, résident de Val-David et homme aux multiples talents.

Parents, grands-parents, professeurs, éducatrices...
partagez cette lecture avec vos jeunes de 7-12 ans.
Parions qu'ils raffoleront de cette histoire qui se passe entre l'Irlande et ici même, à Val-David.

VOICI LE CONTEXTE DE L'HISTOIRE EN RÉSUMÉ :



À la suite d'une catastrophe minière survenue chez le petit peuple des Folks à Val-David, le plus jeune d'entre eux, Nicolin, se trouve propulsé à une vitesse fulgurante dans l'île de Féerie, très loin en mer d'Irlande. Son arrivée soudaine et inattendue en ce lieu enchanté provoque un grand dérangement à la fée et reine Morigane, qui y dort paisiblement depuis des centaines d'années. Couvert de poussière d'or et transportant une couronne royale du même précieux métal, Nicolin Folk est malgré tout accueilli au château de Féerie et remet la couronne d'or à la fée bienfaisante aux pouvoirs prodigieux et fantastiques.

Mais, ce faisant, Nicolin demeure très inquiet, car son compagnon de voyage aérien foudroyant, nommé le vieux Folk, a disparu durant l'envolée transitoire, et il est impératif de le retrouver; ce dernier est le seul à détenir le génie, la puissance, de sacrer à tout jamais la rutilante couronne d'or. Morigane va user de ses pouvoirs magiques et expédier Nicolin dans une aventure aux rencontres fortuites, dont celle du magicien Merlin, et faire au mieux pour retrouver le vieux Folk, non sans certaines tribulations dans la cave d'une auberge bien celtique squattée par deux Léprechauns méfiants et un Cluricaun chafouin.

SKI-SE-DIT VOYAGE

PETITE NOUVELLE européenne



Grâce à notre ami Jacob qui nous suit sur internet (www.ski-se-dit.info), notre journal est désormais présent sur quelques-unes des plateformes promotionnelles de la Vallée italienne d'Aoste, une région de hautes montagnes bordée par la France et la Suisse. Ne vous étonnez donc pas de voir désormais notre logo en bas de page sur les sites de grand ski des Alpes, notamment à Châtillon, *nella magnifica valle centrale della Dora Baltea e sovrastata dal Monte Zerbion*. Buon sci! Info : libertyhouse-alps.com

UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE

COURS EN HISTOIRE de l'art

UTA

LE PLAISIR d'apprendre!

L'UTA Laurentides présente un nouveau cours en histoire de l'art qui débute le 15 mars :

L'art au XIX^e siècle en France et en Angleterre

Enseignante : Sylvie Coutu, M. en histoire de l'art

Ce cours se veut une trilogie sur l'évolution de l'art français et anglais au XIX^e siècle. Cette aventure artistique sera menée par des personnalités hautes en couleur, des créateurs passionnés, des marchands visionnaires, des critiques d'art, des peintres voyageurs, etc. Elle sera marquée par des scandales et polémiques légendaires, l'arrivée de la photographie, de la lithographie, des ponts de fer, d'expositions universelles, etc.



C'est un siècle de passion et de complexité, de mouvements nationalistes et révolutionnaires, de développement de la société industrielle, d'utopies sociales, d'innovations techniques. Ce cours permettra de constater combien ce XIX^e siècle est celui du changement et à quel point les bases traditionnelles de l'art allaient se dissoudre, permettant ainsi une liberté formelle encore jamais vue.

Les vendredis du 15 au 29 mars,
de 9 h 30 à 12 h (total 7,5 h)
Droits de scolarité : 50 \$
Salle municipale de Val-Morin au 6120, rue Morin.
Inscriptions : uta@usherbrooke.ca

◀ Médée, par Frederick Sandys (1866-1868)

Depuis le XVI^e siècle, les artistes ont été vivement inspirés par la figure de Médée, mais c'est au XIX^e siècle que sa représentation connut son apogée, la réduisant à un rôle de sorcière meurtrière. Le tableau de Sandys est représentatif de cette mode du XIX^e, car Médée est dépeinte alors qu'elle prépare sa vengeance à l'encontre de la fille du Roi de Corinthe pour laquelle Jason l'a abandonnée. Musée de Birmingham Art collection.

CINÉMATHÈQUE MÉLIÈS

Nos choix pour MARS



12 mars
Le Gardien / The Beekeeper - action
Ferrari - drame

19 mars
La Couleur pourpre / The Color Purple - drame musical



Aquaman et le royaume perdu / Aquaman and the Lost Kingdom - aventure

26 mars
Jeux d'assassins / Fast Charlie - comédie d'action
Wednesday, saison 1 - télé-série



2 avril
Ru - drame Oc
Sapins / Evergreens - comédie Canada

9 avril
Les Trois Mousquetaires - Milady - aventure France
Tom Clancy's Jack Ryan - Final Season - télé-série



CLUB DES VAL-HEUREUX DE VAL-DAVID (AFFILIÉ À LA FADOQ)



LE CLUB DES

Val-Heureux

DE VAL-DAVID INC.

ACTIVITÉS PRÉVUES HIVER-PRINTEMPS 2024

Le coût est de 15 \$. Pour vous inscrire, communiquez avec M. Jean-Claude Riffet : jcriffet@cgocable.ca ou 819 320-0264.

Atelier de peinture

L'atelier de peinture a repris en janvier à 10 h au local. Pour vous inscrire, communiquez avec M. Serge Aublet au 819 322-5537. Notez qu'il s'agit d'un atelier, et non d'un cours.

Chorale

La chorale reprendra ses activités le mercredi **20 mars** de 11 h à 12 h 30 au local. Le coût est de 120 \$ pour la session de 12 rencontres. Pour vous inscrire, communiquez avec Mme Ginette Hamel : 819 322-6592 ou yhamel23@hotmail.com.

Ateliers de photos

Les **mercredis** 20 mars, 3 et 17 avril de 19 h à 21 h au local du Club, situé au 2602, rue Maurice-Monty.

J'ai hâte de vous rencontrer lors de la sortie à la cabane à sucre le 14 mars.

Gilles BOURRET, président
Club des Val-Heureux de Val-David inc.
Cellulaire : 514 970-5800

Cabane à sucre

Le jeudi **14 mars**, nous organisons un dîner à la cabane à sucre Chez Constantin, à Saint-Eustache. Le départ se fera du stationnement de la salle communautaire à 9 h 30. Le coût est de 40 \$: autobus, repas et pourboire inclus. Le coût réel est de 55 \$, mais le Club en paie une partie. Pour réserver, communiquez avec M. Jean-Claude Riffet : jcriffet@cgocable.ca ou 819 320-0264.

Cours de danse en ligne

Les cours de danse en ligne ont repris en janvier à 13 h à la salle communautaire. Il y aura une session de cinq cours commençant le mardi **16 avril** à 13 h. Ce sera un cours de 1 h 30 et le coût sera de 45 \$. Inscriptions par courriel : gbouretqc@yahoo.ca

Dîner

Le prochain dîner sera le jeudi **21 mars** à 12 h à la salle communautaire (église). Le suivant sera le jeudi 11 avril.

Note : Plusieurs films non prévus s'ajouteront chaque semaine, surveillez notre site : www.cinemathequemelies.wordpress.com

Horaires : 14 h à 19 h, 7/7 jours
(à moins de changement de dernière minute)
Tél. : 819 322-2741
cinemathequemelies@outlook.com | [f](https://www.facebook.com/cinemathequemelies)

SERVICES : Photocopie, télécopie (fax), courriels, numérisation, polissage de CD, DVD, plastification de carte. Faites transférer vos vidéos ou données personnelles sur un autre médium en vous adressant à la Cinémathèque.

CLUB MÉLIÈS ZONE 2 : Collection de films européens récents en prêt
(certaines conditions s'appliquent)

Nouveautés : La panthère des neiges, documentaire
Délucieux, comédie dramatique

CHARLI IA LA DÉMOCRATIE COMMENT ÇA VA? (1^{er} de 2 épisodes)

On affirme qu'elle est de constitution fragile et que, en dépit de son âge, elle est toujours la diva qui influe le plus sur toutes nos décisions. Elle rythme encore et toujours nos battements de cœur. Au point que de chercher à la remplacer, depuis deux millénaires, elle nous a constamment conduits à de mauvais mariages de raison. La démocratie est une maîtresse jalouse de son succès.

Née des noces du Chaos et de la Terreur, elle est une enfant souveraine quand il s'agit de liberté. Mais c'est aussi une guerrière couverte de cicatrices. Elle en a trop vu, de ces despotes de carnaval, qui évoquent son nom pour mieux servir leur fortune. Depuis l'aube de l'humanité, elle ne cesse de répéter dans toutes les langues le même message. Le même que nous renvoie Charli IA, notre collègue, quand on lui pose la question :

NATURE DU SYSTÈME

Je suis un système politique dans lequel le pouvoir est exercé par le peuple, directement ou par l'intermédiaire de représentants élus. Dans une démocratie, les citoyens ont généralement le droit de participer aux processus de prise de décision, tels que les élections, les référendums et les délibérations publiques. Les principes fondamentaux de la démocratie incluent l'égalité des droits, la liberté d'expression, le pluralisme politique et la responsabilité gouvernementale devant les citoyens. Les différentes formes de démocratie incluent la démocratie directe, où les citoyens prennent directement les décisions, et la démocratie représentative, où les citoyens élisent des représentants pour prendre des décisions en leur nom...

Oui, mais ce sont des notions subjectives. Voyons comment nos ancêtres ont joué le jeu. Charli? À toi :

HISTOIRE

L'histoire de la démocratie remonte à l'Antiquité grecque, en particulier à Athènes. C'est là que la démocratie directe est née au V^e siècle avant J.-C. Les citoyens athéniens se réunissaient régulièrement dans l'assemblée populaire pour prendre des décisions politiques importantes, telles que l'adoption de lois et la déclaration de guerre.



La Déesse de la Démocratie est une sculpture réalisée par des étudiants de l'École nationale des beaux-arts de Pékin dans les derniers jours des manifestations de la place Tian'anmen, en 1989.

Après le déclin de la démocratie athénienne, la notion de démocratie a été relativement absente de la gouvernance pendant de nombreux siècles, jusqu'à ce qu'elle soit ravivée pendant la Renaissance et les Lumières en Europe. Les idées sur la liberté individuelle, l'égalité des droits et la souveraineté populaire ont commencé à gagner en popularité, inspirant des mouvements révolutionnaires tels que la Révolution américaine (1765-1783) et la Révolution française (1789-1799).

Au cours des siècles suivants, la démocratie s'est progressivement répandue dans le monde occidental, bien que souvent de manière limitée et inégale, avec des luttes pour l'extension des droits politiques à un plus grand nombre de personnes, y compris les femmes et les minorités.

Au XX^e siècle, la démocratie a connu des avancées significatives, notamment après les deux guerres mondiales, lorsque de nombreux pays ont adopté des constitutions démocratiques et élargi le droit de vote. Cependant, la démocratie a également été confrontée à des défis, tels que les régimes totalitaires et autoritaires.

Aujourd'hui, la démocratie est devenue le système politique dominant dans de nombreuses régions du monde, bien que sa pratique puisse varier considérablement d'un pays à l'autre. Les défis contemporains pour la démocratie incluent la montée du populisme, les inégalités économiques, les menaces pour les libertés civiles et les ingérences étrangères.

Merci, Charli!

La rédaction

Ski-se-Dit

(Le mois prochain : démocratie, modèles et citations)

Ski-se-Dit a besoin de l'aide de ses lecteurs pour survivre en ce moment. Tous les dons peuvent faire la différence. Merci d'être là pour nous, comme nous sommes là pour vous!



SOLUTIONS DE LA PAGE 2

1	E	P	L	U	C	H	U	R	E	P	D
2	M	A	I	R	R	I	V	A	R	D	
3	A	L	E	R	I	O	N	S	H	O	T
4	C	A	R	E	S	S	E	D	O	T	
5	I	N	G	M	P	C	H	G			
6	E		D	E	C	I	D	E	J	E	U
7	S	A	U	P	O	U	D	R	E	U	S
8	G	T	N	M	O	M	E				
9	M	A	T	A	F	A	U	B	E	R	
10	A	C	A	C	I	A	S	A	L	M	A
11	R	E	P	L	E	T	I	O	N	M	C
12	C	R	I	E		T	R	O	C	H	E

- PÉTONCLE • APÉRITIF • CAPELINE • CHAPELET
• BEAUPÈRE • SOUPAPES • ESCULAPE •
ÉCHARPES • PARAPETS • CHAPERON •
SAPEMENT • APÉTALES • PÉTANQUE

SANTÉ ET BEAUTÉ

BEAUTÉ PROPRE vs beauté verte

Marlène Gosselin

Institut Marlène

Dans le rayon des cosmétiques, nous faisons face à un choix incroyable de produits. Quelle est la différence entre une gamme et une autre? Le but de cet article est de vous aider à démystifier les notions préconçues sur la beauté propre vs la beauté verte et de savoir quel type de cosmétiques nous utilisons sur notre peau au quotidien.

Le premier geste à adopter : mieux comprendre. Il est essentiel de lire la liste INCI des ingrédients sur vos produits (International Nomenclature of Cosmetic Ingredient). C'est un langage international pour décrire la composition d'un produit cosmétique qui utilise le nom latin ou anglais des matières premières pour découvrir ce qu'ils contiennent. Voici quelques-uns des nombreux ingrédients que nous devrions éviter dans les produits de beauté : le BHA et le BHT, les colorants dérivés du goudron de houille, la DEA (diéthanolamine), le phtalate de dibutyle, les agents de conservation libérant du formaldéhyde, les parabènes, le parfum, les composés PEG (polyéthylène glycol), la gelée de pétrole, les siloxanes, le laurylsulfate de sodium et le triclosan. Ces ingrédients font partie de la liste des perturbateurs endocriniens, qui provoquent des changements hormonaux, des problèmes de fertilité et des éruptions cutanées, pour ne citer que quelques-uns des problèmes de santé que nous voulons éviter.

Soyez des consommateurs(trices) averti(e)s. Il est faux de croire que tous les produits chimiques sont



nocifs pour le corps ou la planète simplement parce que ce sont des produits chimiques et que les ingrédients entièrement naturels sont bons pour nous simplement parce qu'ils sont naturels.

Nous pouvons définir la beauté propre comme des produits cosmétiques et de soins de la peau qui

évitent d'utiliser des ingrédients susceptibles d'affecter la santé et le bien-être d'une personne ou de la planète. Par contre, cela ne signifie pas que le produit est nécessairement végétalien, recyclable, sans cruauté animale, respectueux de l'environnement. Des mots à la mode comme « écologique », « végétalien » et « propre » sont des termes non

réglementés dans l'industrie de la beauté. Cela signifie que les entreprises peuvent utiliser ce type de langage sans avoir besoin de prouver qu'elles respectent ces normes.

La beauté verte, quant à elle, a pris d'assaut l'industrie cosmétique ces dernières années. En effet, les consommateurs modifient leurs habitudes pour choisir **des produits respectueux de l'environnement**. De l'approvisionnement des ingrédients jusqu'à l'emballage, la beauté verte est un mouvement vers la durabilité dans l'industrie cosmétique. C'est un engagement envers notre planète, soit de protéger ses ressources et ses habitants, et de prendre des décisions conscientes quant à l'impact que nous avons.

Recherchez ici le terme « biologique » et le logo « Biologique Canada » (organisme de certification), qui désigne les produits fabriqués avec des ingrédients cultivés et transformés selon un code réglementé qui interdit les pesticides, les engrais et les organismes génétiquement modifiés.



Voilà un aperçu qui, je l'espère, vous aidera à faire les meilleurs choix pour vous et pour notre planète bleue.

Bon mois de mars!

Référence : Fondation David Suzuki

ORTHÈSES PLANTAIRES

Vous trouverez tout chez le spécialiste.
laboratoirebelanger.ca

1-800 481-7434



1052, RUE VALIQUETTE,
SAINTE-ADÈLE (QUÉBEC) J8B 2M3
(450) 229-7433



Soli Terre

créateur de paysages

Gilbert Dionne 819-322-2876

Conception de plans et croquis
Réalisation d'aménagements paysagers
Services d'entretien horticole

www.soliterre.ca
info@soliterre.ca



NERVOSITHÉ

Soulage la nervosité,
l'agitation et l'insomnie
liées au stress mental.

Producteur de plantes
médicinales biologiques

Présent dans notre
communauté depuis 1978

Disponible à Val-David :

Bio Sattva
Familiprix Charland



cléfdeschamps.net



À LA GALERIE L'APOSTROPHE

NOUVELLES ŒUVRES,
nouvelle vision en
duo mère-fille

Vernissage le dimanche 17 mars
Exposition jusqu'au 28 avril 2024

Galerie dédiée à l'art visuel d'inspiration laurentienne, L'Apostrophe de Nadia Bertrand ouvre ses cimaises en mars 2024 à **Mélanie Chartrand**. L'artiste habite Sainte-Adèle et a fait partie du collectif Rhizome, à Val-Morin. Son travail est inspiré par son environnement et son ressenti, elle se laisse guider par l'intuition. Aujourd'hui, elle expose en duo avec sa fille, **Léanne Guay**, laquelle a obtenu un DEC avec mention spéciale en 2023 et se dirige vers le design graphique. La mère comme la fille partagent un atelier et se stimulent. Léanne est minutieuse, perfectionniste, elle ne laisse rien au hasard, ou presque, puisqu'elle se laisse aussi guider par ses intuitions. Sa représentation du monde animal démontre une



sensibilité au vivant et s'ouvre sur un espace plus intime et plus singulier, en laissant émerger des images complètement sorties de son imaginaire.

- Ouvert le samedi et le dimanche de midi à 17 h ou sur rendez-vous • 3094, rue Charrette, Sainte-Adèle • Info : 581 578-5033

AU MAC LAU

Le kid du lac Raymond



Vue de la performance, Didier Morelli, Le Kid du lac Raymond, 2023. MAC LAU.

L'homme de Nemiskachi a été créé par François Morelli en 1995. Il présentait une œuvre reflétant leur voyage de la rivière du Lièvre au lac Nemiskachi, dans les Hautes-Laurentides.

Près de 30 ans plus tard, Didier Morelli, fils de l'artiste, a revisité cette performance avec *Le kid*

du lac Raymond en septembre 2023, en reprenant les lanières utilisées par son père comme un prolongement de l'eau.

À voir au MAC LAU jusqu'au 5 mai.

Dr Simon Grondin, Dre Charlotte Déziel et leur équipe

ONT LE PLAISIR D'ANNONCER L'OUVERTURE DU NOUVEAU SITE

1362, route 117, à l'angle de la rue de l'Église, à Val-David
À compter du 14 mars 2024

CLINIQUE
DENTAIRE | **DES
CIMES**

IMPLANTOLOGIE
LAURENTIDES



INFO : 819 320-0265 | info@dentistesimongrondin.com

Connaissez-vous nos chroniqueurs? Il faudrait une édition entière du journal pour relater leurs faits et gestes. Depuis qu'ils sont avec nous, le Ski-se-Dit s'est fait le porte-parole de la passion et de l'engagement, dans de nombreux domaines.

Voici, en quelques mots, une esquisse de leurs talents. Si vous aimez les lire, dites-vous que c'est parce qu'ils aiment écrire.

Quelques mots ne suffisent pas à faire le tour de leurs multiples jardins, mais c'est une façon comme une autre de faire le tour de leurs personnalités. À lire tranquillement en prenant son temps dès potron-minet. **En avril : l'équipe de production se présente à son tour!**



MICHEL ALLARD

Résident de La Minerve, historien

Détenteur d'un doctorat en histoire, Michel Allard compte parmi les professeurs-fondateurs de l'UQAM, où il a enseigné de 1969 à 2001. Aujourd'hui retraité, il se consacre à l'histoire des Laurentides. Il a présidé pendant près de 10 ans le conseil d'administration du Centre d'exposition de Val-David et contribué à la première exposition permanente du Musée du ski des Laurentides. Il a publié en 2017 un ouvrage portant sur l'histoire des Laurentides. Entre 2019 et 2023, il a participé à la série d'émissions *Mémoire du passé* portant sur l'histoire des municipalités des MRC des Pays-d'en-Haut et des Laurentides ainsi qu'à une seconde série, *Le ski, notre histoire*. Elles sont diffusées par NousTV Laurentides. Depuis 2018, il contribue au journal *Ski-se-Dit* en rédigeant avec Paul Carle la chronique « Album souvenir Val-David ». Il a cosigné, en 2021, le premier tome du livre *Val-David, terre d'accueil*, dont le second tome est en préparation.



PAUL CARLE

Résident de Val-David, historien

Un des champs d'intérêt primordiaux de Paul Carle est l'histoire. En 1976, il fonde, avec Jean Bélisle, la Société de conservation du Sault-au-Récollet, à Montréal. Il fera aussi partie d'Héritage Montréal, du Conseil des monuments et des sires du Québec (CMSQ), un organisme dédié à la mise en valeur et à la sauvegarde du patrimoine culturel du Québec. Il est aussi engagé dans le mouvement Sauvons Montréal. C'est dans ce champ de connaissance qu'il a terminé son doctorat à l'UQAM dans les années 80. À titre de chercheur, son nom apparaît au générique de nombreuses autres universités, notamment au Canada et en Europe. Installé à Val-David depuis 2000, il prendra la relève du fondateur Claude Proulx à la présidence de la Société d'histoire et du patrimoine de Val-David, en 2017. Paul Carle lui injecte un nouveau souffle : une page Facebook est créée en 2018. Le site internet est entièrement refait et recueille un millier de pages d'histoire et de documents visuels. Sous la bannière de la SHPVD, Paul Carle pilote trois expositions virtuelles, sur la *Butte à Mathieu*, sur *L'histoire centenaire de la municipalité* et sur *Val-David, berceau de l'escalade au Canada*. Il travaille actuellement à divers projets avec les Éditions *Ski-se-Dit*, notamment au second tome de *Val-David, terre d'accueil*.



JOCELYNE AIRD-BÉLANGIER

Résidente de Val-David

« Ma famille et moi nous sommes installés en montagne, à Val-David, avec nos deux filles, le jour de l'anniversaire de naissance de notre aînée, le 18 août 1974, il y a 50 ans. Auparavant, j'habitais Montréal, où j'ai étudié au collège Marguerite-Bourgeoys et à l'Université de Montréal en pédagogie et communications et suis allée à l'École des Beaux-Arts. En 1975 sont nés les Créateurs associés, que j'ai rejoints avant de commencer la gravure à l'Atelier de l'île et de devenir conseillère municipale.

J'ai enseigné au secondaire avant de me concentrer sur mon travail d'artiste en arts visuels et d'exposer au pays et à l'étranger, ce que je continue à faire aujourd'hui.

Ayant collaboré comme journaliste à un hebdomadaire, j'ai souhaité écrire régulièrement dans notre journal communautaire à ses premières heures, ainsi que dans divers périodiques et revues spécialisées en arts.



LOUIS BABIN

Résident de Laval, chroniqueur et musicien

Musicien lavallois polyvalent, compositeur agréé, directeur d'orchestre et de chœur, trompettiste et compositeur reconnu, dont l'œuvre a été maintes fois primée sur la scène internationale, Louis, en dépit de ses nombreuses activités au pays et à l'étranger, trouve toujours le temps de nous enthousiasmer, à chacune de ses chaleureuses chroniques dans le *Ski-se-Dit*, à propos de la musique sous tous ses aspects (classique, contemporaine, expérimentale, actuelle, jazz). Avec ses chroniques, il met en lumière depuis plus de deux ans quelques-uns des splendides secrets de la grande musique. La personnalité attachante et les innombrables compétences de Louis Babin en font un collaborateur précieux, lu et aimé de tous, comme chroniqueur et comme directeur artistique et musical de l'ensemble vocal d'origine valdavidoise Ô Chœur du Nord. Soulignons que le 27 février dernier, l'Orchestre classique de Montréal a interprété en première nord-américaine son œuvre *Phœnix*, pour violon solo et orchestre à cordes, avec la violoniste mohawk Tara-Louise Montour, sous la direction de Jacques Lacombre. (Photo : Julia Marois)



GILLES BOURRET

Résident de Val-David

« En septembre 1967, j'ai commencé ma carrière comme professeur de géographie et de mathématique à l'école Paul-Gérin-Lajoie. En 1970, je suis passé à la Commission des écoles catholiques de Montréal (CECM) pour enseigner l'Initiation au droit et à l'administration en 5^e secondaire. En 1973, je suis devenu professeur de français langue seconde à la Commission de la Fonction publique du Canada à Halifax et, en septembre 1974, j'ai obtenu un poste de conseiller pédagogique à Ottawa. Après avoir occupé différents postes à la Fonction publique du Canada, je suis devenu, en 1981, conseiller en francisation auprès des entreprises à l'OQLF. Entre 1989 et ma retraite en 1997, j'ai travaillé à Main-d'œuvre, Sécurité du revenu et Formation professionnelle (aujourd'hui Emploi et Solidarité), aux programmes provinciaux de formation de la main-d'œuvre, pour identifier les besoins et les programmes de formation à développer. Ma conjointe, Ghislaine Boisclair, et moi sommes arrivés à Val-David en 1985, d'abord à temps partiel, puis à plein temps en 2007. Nous aimons skier, faire de la raquette et du vélo. Je préside le Club des Val-Heureux depuis 2018. »



GILLES CHAUMEL

Résident de Neuville, chroniqueur et animateur radio

Communicateur de profession, écrivain par passion, un peu fou de plein air, de photo animalière et littéralement obsédé de musique, Gilles Chaumel est l'heureux père de Jean-Philippe et Nicolas, ses deux fils, et le conjoint comblé de Louise Séguin, connue, dans ses chroniques, sous le nom de Loulou. Elle-même est mère de trois filles, toutes aussi mères qu'elle, et qui se nomment respectivement Sophie, Rosemarie et... Sophie. Il n'y a pas d'explication, c'est comme ça; la vie réserve parfois de ces surprises... Ajoutons-y dix petits-enfants, tous plus merveilleux les uns que les autres, beaux et riches de vie, les Rémi, Charles, Acis, Florent, Loïk, Lionel, Maëllie, Célestine, Olivia et la petite dernière,

Yvonne. Animateur radio à CKRL 89,1, à Québec, pour des émissions de jazz, de folk et de musiques anciennes et classiques, Gilles est également chroniqueur pour les disques et la littérature dans les pages du *Ski-se-Dit* depuis bientôt deux ans. Amen.



NICOLE DAVIDSON

Résidente de Sainte-Adèle, ex-mairesse de Val-David

« Je suis originaire de Val-David, j'aurai 80 ans cet été. J'ai une formation d'enseignante au primaire. À ma retraite en 2000, je me suis retrouvée agente de pastorale, éducatrice au CPE Bambouli et suppléante dans les écoles de Val-David avant de me lancer dans la lutte pour la sauvegarde du Parc régional. Ce qui m'a menée tout droit en politique municipale, où j'ai œuvré 6 ans comme conseillère municipale avant de devenir la première femme élue à la mairie de Val-David, en 2009. Deux mandats plus tard, en 2017, ma santé me força à me réorienter. Fini la politique active.

Je siège sur les conseils d'administration du Centre d'exposition de la Butte à Mathieu, ainsi qu'à la Société d'histoire et du patrimoine de Val-David, tout en demeurant active en pastorale paroissiale. La vente de ma maison, il y a trois ans, a forcé mon départ de mon village natal vers Sainte-Adèle, où je m'implique au Musée Zénon-Alary.

J'ai trois filles, 11 petits-enfants et 12 arrière-petits-enfants. Ma passion pour l'écriture et mon sens d'appartenance au journal *Ski-se-Dit* m'amènent à explorer des avenues fort différentes. Je suis en train d'écrire ma vie pour laisser une trace dans l'histoire de ma famille. »



LOUISE DUHAMEL

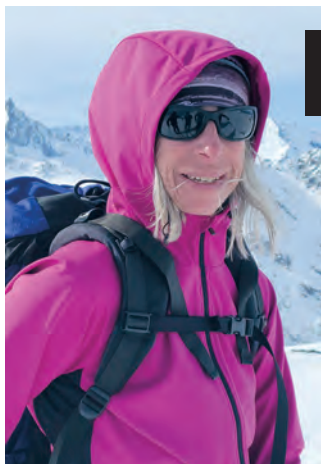
Résidente de Val-David, chroniqueuse culinaire

« Avant de commencer mes études universitaires en communication, j'ai fait un voyage en Europe. Ce voyage en auto-stop fut déterminant. Il a défini mon parcours.

Bac en communication en poche, j'ai eu des emplois dans ce domaine, mais ma vraie passion a toujours été la cuisine, grâce aux étés de mon enfance à la campagne, passés chez mes grands-parents cultivateurs. Et aussi grâce à ce que les voyages m'ont appris. J'ai eu la chance de combiner toutes ces expériences autour d'un même métier. J'ai cuisiné dans différents restaurants, parlé de cuisine à la radio et à la télévision, écrit des chroniques de cuisine dans les journaux, enseigné la cuisine dans différentes écoles hôtelières à travers le monde tout en voyageant. Bref, j'ai développé des compétences dans le domaine de l'alimentation et j'ai partagé mes connaissances dans différents types de médias. Un bonheur inespéré!

J'ai commencé ma carrière dans les Laurentides et je vis à Val-David, une retraite bien remplie d'activités reliées à mon métier : démonstrations de recettes au marché d'été, collaboration d'ateliers de cuisine avec les carrefours jeunesse des Laurentides et des Pays-d'en-Haut, supervision des menus des dîners communautaires, chroniques culinaires dans le journal *Ski-se-Dit*... un autre bonheur!

Je suis grand-mère d'un joyeux garçon de 5 ans. Théo partage ma passion de la cuisine à travers un livre que je lui ai écrit, *Théo apprend à cuisiner les pâtes*. J'ai tout de même du temps pour mes poules, les arts sous toutes leurs formes, différentes disciplines de plein air et pour entretenir les amitiés autour d'un bon festin, évidemment!



RENÉE-CLAUDE GÉLINAS

Résidente de Val-Morin, chroniqueuse hockey

Renée-Claude a étudié en médecine à l'Université de Montréal. C'est lors de sa première grossesse en 1999 qu'elle et son conjoint depuis 30 ans, Hugo, ont choisi de faire de Val-David/Val-Morin leur camp de base familial. Si tous deux partagent les mêmes passions pour la vie, la famille, l'amitié, le plein air et le hockey, ils sont aussi parents de Julien et Victor (qu'ils adorent!).

Renée-Claude a travaillé de 2000 à 2017 à l'urgence de Sainte-Agathe avec une équipe fabuleuse. Depuis l'ouverture de la Maison de soins palliatifs La Traversée à Mont-Tremblant en septembre 2021, elle œuvre au sein de cette équipe merveilleuse. Elle enseigne aussi le yoga et donne des cours à la Résidence des Laurentides depuis 2017.

Grande passionnée de plein air, elle sillonne notre magnifique nature en randonnée, ski de fond, vélo et canot. En 2017, avec ses amies et acolytes, elle a fondé la Ligue de hockey des Palettes roses, dont elle parle dans les pages du *Ski-se-Dit* depuis un an. Et à leur grand bonheur, en septembre 2022, les Mini-Palettes roses (6-14 ans) ont vu le jour.



FRANÇOIS GOHIER

Résident de Sainte-Agathe-des-Monts, chroniqueur et sportif

« Né à Sainte-Agathe-des-Monts le 20 janvier 1951 (un samedi très frisquet!), j'ai été dédié à la prêtrise dès mon baptême... par la famille. Entré au séminaire à 12 ans... j'ai été mis à la porte à 15 ans. Pour moi, athée par conviction, grand consommateur d'écrits philosophiques, spinoziste, donc rationaliste, ce fut le début d'un anticléricalisme militant jusqu'à ce jour.

Avec un bac en Coms (McGill) et un MBA (Concordia), j'ai connu une carrière en trois temps : gestion de la clientèle dans diverses agences de publicité de Montréal, directeur du marketing chez Gaz Métro, consultant à mon compte en recherche marketing. Pour ma retraite en 2008, je suis revenu officiellement à Sainte-Agathe-des-Monts, dans les environs du lac Manitou.

Mes deux fils sont concepteurs de jeux vidéo : un à Laval, et l'autre en Australie. Je suis marié à Suzanne Piché, ma voisine à Sainte-Agathe. Amateur d'activités sportives diverses, dont le ski de fond (classique et skate), la raquette, le vélo, la randonnée, la marche et tout ce qui bouge. Je suis en bonne santé... mais goinfrer (léger surpoids...), j'adore le scotch et les bons vins, pour le meilleur et pour le pire. »



MARLÈNE GOSSELIN

Résidente de Val-David, chroniqueuse esthétique et beauté

« Je suis née à Lac-des-Écorces, dans les Hautes-Laurentides, c'est donc entre lacs et montagnes que j'ai vécu une partie de ma vie. J'ai suivi ma formation à l'Académie Édith Serei, école de hautes études esthétiques à Montréal, et obtenu mon diplôme en décembre 1986 pour ouvrir mon institut de beauté le 2 juin 1987, à Mont-Laurier, jusqu'en 2014.

Installée à Val-David depuis 10 ans, je vous reçois maintenant dans ma maison, havre de paix et de beauté. Avec plus de 37 ans d'expérience, je consacre ma vie professionnelle au mieux-être de ma clientèle. J'aime partager depuis plusieurs années mes connaissances avec vous, chers lecteurs et lectrices. Mon approche en esthétique en est une non invasive, pas de laser, d'IPL ou autres technologies agressives. Je préconise la beauté et la santé de la peau avant tout. Nous n'avons pas de pouvoir sur le vieillissement cellulaire, par contre, nous pouvons accepter et accueillir les années qui passent en beauté. Pour moi, prodiguer des soins, écouter et conseiller n'est pas un travail, c'est une passion! »



LORRAINE HAMEL

Résidente de Sainte-Agathe-des-Monts, chroniqueuse en immobilier

« Originaire de Montréal, j'ai fait de la gestion d'immeubles pendant plus de 15 ans. Dès mon enfance, j'ai été attirée par les animaux et le bois. C'est ainsi que je suis arrivée à Sainte-Lucie-des-Laurentides en 2001, portée par mon objectif d'autosuffisance. J'ai donc eu des poules pondeuses, à chair, et un potager bio. L'implication sociale fait également partie de mes valeurs. Ainsi, je me suis impliquée dans ma communauté et j'ai travaillé au Centre d'action bénévole Laurentides pendant quelques années. Puis, la vie m'a dirigée vers une autre aventure lorsque j'ai accepté le poste d'agente de développement de la SCC. J'ai ensuite habité à Lantier et finalement à Val-David. Je me suis amusée dans le cadre des Relais pour la vie et des différentes activités de collecte de fonds : une belle expérience.

Depuis toujours, j'ai deux passions : l'humain et les maisons, et l'immobilier comble les deux. Accompagner, conseiller, écouter en vue de l'investissement le plus important d'une vie, sécuriser mes clients et les guider dans leur transaction, voilà qui me remplit de joie, en toute simplicité. Je suis passionnée par mon travail et remplie de gratitude devant la confiance que me portent mes clients. »



JUDITH LAVOIE

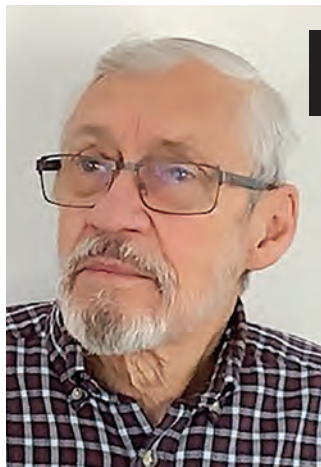
Résidente de Montréal, chroniqueuse linguistique

« J'ai fait mes études en traduction. Cela fera bientôt 25 ans (la retraite est proche, hé hé!) que j'enseigne la traduction à l'Université de Montréal.

J'ai un chalet à Val-David depuis 2010, mais je connais le village depuis la fin des années 1980. Juliette et Engelbert Leroux, les grands-parents paternels de mon conjoint, vivaient ici et nous venions les visiter régulièrement.

J'ai deux enfants, un garçon de 20 ans et une fille de 17 ans. Il m'est déjà arrivé de parler d'eux dans mes chroniques.

Marcher dans la forêt du mont Condor ou du mont King avec mon chien est certainement une passion pour moi, même si je ne le fais pas assez souvent. Mon coup de cœur : entendre le chant flûté de la grive solitaire durant une promenade en été. »



YVES NANTEL

Résident de Val-David, chroniqueur sur l'environnement

Résident depuis 2015 dans une maison multigénérationnelle avec la famille de son fils, Yves Nantel est né en 1942 à Sainte-Thérèse et est en couple depuis 54 ans avec sa moitié. Ils ont eu 3 enfants et 5 petits-enfants. Spécialiste de l'environnement, chroniqueur au *Ski-se-Dit* depuis 5 ans, Yves a obtenu un diplôme de l'Institut des arts graphiques en 1962, un baccalauréat en travail social de l'UQAM en 1987, et terminé un Perfectionnement en développement économique communautaire à l'UQAM en 1999. Il est engagé dans la lutte aux changements climatiques, bénévole aux Dîners communautaires de Val-David depuis 7 ans, mais aussi amateur de cueillette de champignons sauvages, jardinier à ses heures et sportif de plein air (ski de fond, canot, randonnée, camping). Ralenti par l'âge, dit-il : « je suis toujours ébloui devant les prouesses de la nature, ému au contact de nos petits-enfants mais bien triste devant l'inhumanité régnant sur la planète et les torts que nous faisons subir à la nature », conclut Yves Nantel.



VÉRONIQUE NICOLAS

Résidente de Val-David, chroniqueuse en astrologie

Véronique s'est jointe au conseil d'administration du journal *Ski-se-Dit* en tant qu'administratrice en 2022. Recrutée par la présidente du CA, Suzanne Lapointe, son ancienne voisine, Véronique, pétillante de joie, jase de tout et de rien en riant et, surtout, en s'y intéressant. Vraie touche-à-tout, elle a voyagé un an et demi en sac à dos à l'autre bout du globe, puis est venue se poser dans le cœur du village, il y a maintenant 4 ans.

Conceptrice-rédactrice dans le monde du branding, elle fait aussi de la photo avec sa petite boîte de création nommée *Les Fantômes*. Chaque mois, elle partage dans nos pages son Petit délire astral mixant son amour pour le tarot et les mots. Comme elle le dit si bien : « Le tarot n'existe que pour une seule et unique chose : aider les gens. C'est tout. Et non, il n'y a rien à comprendre. Rien à justifier. Mais tout à recevoir. »



GILLES PARENT

Résident de Val-David, auteur et chroniqueur

Gilles Parent a d'abord fréquenté l'école des Arts et Métiers, à Montréal, dans l'apprentissage de la modèlerie, puis l'École des Beaux-Arts à temps partiel, en sculpture. Mais sa passion pour le cinéma l'a poussé à suivre un stage de formation à Paris, dans un programme ayant pour titre « Le langage du cinéma », sous la direction de l'ORTF, et du professeur Jean Hermann de l'IDHEC. Ce bref cursus l'a conduit à l'enseignement, au niveau secondaire, dans le volet « éducation cinématographique ». Après ce passage à l'école de quelque cinq années, il a opté pour le milieu de la production télévisuelle, d'abord comme délégué à la production sur une série dramatique, puis comme aide-réalisateur. Ce début passionnant l'a vite conduit à la scénarisation dans de nombreuses productions locales et internationales, tant en documentaire qu'en dramatique,

pour plus d'une trentaine d'années consécutives. En 1992, il a été mis en nomination aux prix Gémeaux, dans la rubrique « meilleurs textes, série jeunesse, toutes catégories », pour ses textes de la série *Les intrépides*. En 2011, son premier roman a été édité. Depuis, il continue à écrire. Auteur engagé, il a siégé au comité canadien de la Société des auteurs et compositeurs dramatiques de 1992 à 1997. Il est également membre de la Sartec et a été président de l'Association des auteurs des Laurentides en 2019 et 2020.

Gilles Parent publiera dans le journal *Ski-se-Dit*, à compter d'avril 2024, un conte de fées en dix épisodes, accompagné d'illustrations originales. Ce conte est un cadeau de l'auteur aux enfants de sa région.



MANON REGIMBALD

Résidente de Val-David, directrice, Centre d'exposition de Val-David

« Je dirige le Centre d'exposition de Val-David depuis 2008. Auparavant, à titre de docteure en sémiologie des arts visuels, j'ai enseigné au Département d'histoire de l'art de l'UQAM. Préoccupée par l'art du paysage, je m'intéresse toujours à la problématique du lieu ainsi qu'aux chevauchements entre le texte et l'image, dans une perspective interdisciplinaire. À titre de commissaire indépendante, j'ai aussi eu le plaisir de mettre sur pied plusieurs expositions, notamment aux Jardins du Précambrien à Val-David, avec les Paysages éphémères à Montréal, et dans les Jardins de sculpture du Musée Lachine. J'ai publié des textes sur l'art dans maintes revues, dont *Espace Sculpture*, *ETC Montréal*, *Spirale*, *Revue Textimage*. En 2005, avec la collaboration de feu l'historienne d'art mexicaine Montserrat Gali Boadella, j'ai signé *En chemin avec René Derouin*, publié à l'Hexagone, un ouvrage qui faisait alors le bilan de cinquante ans de pratique de l'artiste résident de Val-David. Enfin, j'ai participé à plusieurs congrès nationaux et internationaux sur l'esthétique, en Finlande, en Slovaquie et au Japon, et avec la Société internationale du XVIII^e siècle, en Angleterre et en Allemagne. »



PHIL SHAW

Résident de Val-Morin, sportif et chroniqueur

Sportif de haut niveau, Phil Shaw habite à Val-Morin depuis 2021. Vous l'avez sans doute croisé sur les routes, avec ses couleurs et ses ballons, dans toute la région! En effet, en tant que promoteur de rollerski et de ski de fond, il se promène beaucoup et montre à tous son amour pour le sport, et ce, toujours dans la sécurité. Outre cette discipline, il aime la lecture, les voyages (ses coups de cœur sont la Suède et l'Italie!), et il a un faible pour l'étude du comportement humain. Il a étudié à l'Université McGill en géographie et en éducation physique et il passe aujourd'hui du temps de qualité en compagnie de sa conjointe, Annie Gauthier, et leurs 3 chihuahuas.



NICOLE VÉZINA

Résidente de Val-David

Propriétaire de la Cinémathèque Méliès depuis 2004, une des dernières au Québec, Nicole Vézina et la descendante directe d'une des grandes familles pionnières de Val-David. Énergique et enthousiaste, après un secondaire classique, elle travaillera durant 11 ans en secrétariat général pour des médecins, des entreprises de finance, de sécurité et pour la commission scolaire. Souhaitant être son propre patron, elle se lance dans la coiffure, mais des problèmes respiratoires l'obligent à réorienter ses talents. Pendant quelques années, Nicole sera acceptée comme famille d'accueil pour les jeunes à Val-David. Elle travaillera également dans un supermarché, dans l'industrie du meuble, ce qui lui a permis de refaire sa salle de bain! Enfin, elle deviendra propriétaire d'un club vidéo... qu'elle dirige toujours avec passion, rue de l'Église.

« Je n'ai pas d'enfant, mais j'en ai beaucoup gardé, dit-elle, et j'ai toujours beaucoup aimé le cinéma. L'un ne va pas sans l'autre, je crois. J'ai touché à la peinture, au dessin, à l'écriture, au théâtre, au cinéma, à la sculpture, à la lecture, la cuisine, la fabrication de meubles, au maniement d'outils de construction et de rénovation, au dressage de chiens... Mais le cinéma reste mon passe-temps favori... il y a tellement de bons films! La vie est parfois aussi emballante que le cinéma! »



COUPS DE CŒUR ARTISTIQUES

de Marie

Évènements à voir et artistes à découvrir! Tout près de chez nous ;))



Pascal Champagne, artiste en arts visuels et résident de Val-Morin, a étudié en design multimédia et en infographie. Travaillant principalement la peinture et le bois, il s'inspire du mouvement dans ses œuvres. Découvrez cet artiste unique : www.pascalchampagne.com



Rosa Blanchette, étudiante en danse-études à A.-N.-Morin.
Photographie : Marie-Pierre Tremblay

Marie-Pierre Tremblay, artiste photographe et résidente de Val-Morin, a un portfolio bien rempli! Nombre de concerts, photos de finissants et d'événements sportifs, des danseurs de l'école A.-N.-Morin, immobilier et tant d'autres. Découvrez ses nombreux talents à www.mariepierreretremblay.com.



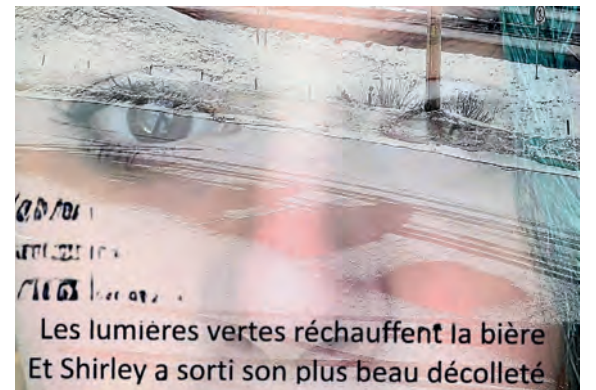
Le pub La Chèvre, à Saint-Adolphe-d'Howard, présente Vé et Jessica Charlie, deux artistes auteures-compositrices qui unissent leurs mondes musicaux. Découvrez leur féminité le 9 mars à 20 h lors de ce parcours à travers leurs chansons.



Le petit avaré sera présenté le 17 mars à 15 h au Théâtre du Marais. S'adressant à un jeune public, cette initiation à l'univers de Molière est une production du Théâtre du Gros Mécano. Avec humour, cette pièce pose un regard grinçant mais actuel sur nos travers.



The North Funk, groupe né d'une passion commune pour la musique, sera en spectacle au Mouton noir le samedi 30 mars à 21 h 30. Du funk moderne et tout ce qui groove! Ne manquez pas ces musiciens talentueux de Val-David et Sainte-Agathe-des-Monts, fiers représentants de notre belle région.



Le 23 février, Isabelle Germain Vigneau, connue sous son nom d'artiste Bursk'art, a tenu le lancement de son tout nouveau recueil de poèmes intitulé *Poésie de ruelle*. Artiste multidisciplinaire, cette comédienne polyvalente et poète vit à Val-David. Pour obtenir un exemplaire : www.poesielaurentides.com



RACINES

Mayali Palma, Ac.
ACUPUNCTURE
régulière et esthétique
Santé des femmes : de la
préconception au postnatal

Gustave Lavoie, D.O.
OSTÉOPATHIE
& analyse de technique de course
Rendez-vous en soirée disponibles

www.cliniqueracines.com
2307, rue de l'Église, Val-David

Institut
Marlène
Quand la beauté rencontre le mieux-être!

3241, rue Laverdure
Val-David | 819 321-7121
f info@institutmarlene.com

Prenez rendez-vous en ligne : www.institutmarlene.com

L'HABITATION EN QUESTIONS

LOI 31,
AccèsLogis, habitation

Questions qui se posent dans les chaumières sur les motifs sérieux et autres zones grises dans les changements actuels, formulées à la suite de la réception d'une lettre ouverte sur le sujet à la rédaction. Réponses directes au journal Ski-se-Dit du bureau de notre députée France-Élaine Duranceau, ministre responsable de l'Habitation du Québec.

Q. – En retirant le privilège aux locataires de céder leur bail (TAL), ne voyez-vous pas un risque que certains propriétaires en profitent pour évincer leurs locataires pour toutes sortes de raisons plus ou moins justifiées?

R. – Le droit de céder son bail n'est pas retiré. Les deux options prévues auparavant existent toujours, soit que la cession de bail est acceptée ou qu'elle est refusée pour un motif sérieux¹. La Loi 31 vient ajouter une troisième option, soit celle de refuser la cession de bail et de résilier le bail de celui qui désire quitter le logement. Cela permet de rétablir ce pour quoi la cession de bail avait été créée il y a 40 ans, c'est-à-dire permettre la mobilité des locataires en cours d'année.

Q. – En accordant de nouveaux super pouvoirs aux municipalités de 10 000 habitants ou plus qui présentent un taux d'inoccupation de moins de 3% selon la SCHL pour stimuler la construction de projets de trois logements ou plus sans tenir compte du règlement d'urbanisme en place, est-ce qu'on ouvre la porte au risque de collusion? Ou à des immeubles inadaptés sur le plan de l'urbanisme?

R. – Nous tenons à rassurer tout le monde, nous sommes dans un contexte particulier qui commande des mesures exceptionnelles. Il faut augmenter l'offre de logements rapidement pour diminuer la crise. Il y a plus de 25 000 unités qui sont bloquées actuellement au Québec pour diverses raisons, selon l'APCHQ. On ne peut pas se permettre cela en ce moment! D'ailleurs, il y a des mécanismes de protection qui sont en place depuis la commission Charbonneau. La reddition de comptes et la transparence sont de mise. Notons également que ce pouvoir est limité dans le temps et que les projets doivent faire l'objet d'une consultation publique. Donc cela se fait au vu et au su de tous! Nous faisons confiance aux élus municipaux.

Q. – Et est-ce qu'un organisme de contrôle indépendant de l'État et des intérêts privés surveillera les nouveaux projets d'habitation au Québec?

R. – La Loi 31 prévoit qu'une municipalité doit produire un rapport sur l'exercice du pouvoir pour chaque année où elle accorde une autorisation à un projet d'habitation. De plus, tous les mécanismes de surveillance dans les municipalités demeurent en vigueur, tels que la Commission municipale.

Q. – La fin d'AccèsLogis : qu'ont perdu les locataires et que gagnent-ils avec le changement de loi?

R. – Les locataires n'ont rien perdu. À notre arrivée en poste en 2018, il y avait 15 000 unités promises dans AccèsLogis qui n'avaient pas été livrées par les gouvernements précédents. Avec cet ancien programme, les projets mettaient en moyenne cinq ans ou plus avant de sortir de terre. Dans le contexte actuel de crise du logement, ce n'est pas envisageable d'attendre aussi longtemps. Depuis cinq ans, on a investi plus de 1,1 G\$ pour accélérer les mises en chantier des projets déjà promis. Les deux tiers de ces unités ont été construites ou sont en chantier. Ça avance! Nous avons mis en place le Programme d'habitation abordable Québec PHAQ, premièrement pour améliorer les délais. Le PHAQ est encore un programme récent et il est perfectible. On a d'ailleurs apporté des modifications à la suite des derniers appels à projets pour l'améliorer. On a entre autres ajouté un prêt au démarrage, ce qui va faire une grande différence dans la rapidité des projets à sortir de terre. Contrairement au programme précédent, le PHAQ permet au financement de ne pas rester bloqué dans des projets qui ne sont pas prêts et qui ne sortent pas de terre. Les normes du programme stipulent que la construction des projets doit commencer dans les 18 mois. On est dans les temps, et on aura beaucoup de projets en construction dès ce printemps! On travaille sur tous les fronts et toutes les solutions pour sortir de terre les unités le plus rapidement possible. On veut être plus flexibles, plus agiles, et travailler en collaboration pour accélérer la livraison de logements.

¹ Par exemple : insolvabilité / incapacité de payer du cessionnaire (exemple : le locateur a 3 faillites à son actif); défaut de se conformer aux obligations résultant du bail (exemple : le locateur qui souhaite céder son bail avait dans le logement un animal de compagnie, même si ce fait est proscrit dans son bail).

ACTUALITÉS
municipales

Quelques faits saillants

La vie municipale vous préoccupe? Faites-nous connaître le sujet d'intérêt général qui vous touche plus particulièrement et nous publierons les faits le concernant.

Par courriel : redaction@ski-se-dit.info

Cliquez sur les liens pour accéder directement aux sites internet, courriels et téléphones indiqués dans cette chronique.

Région

- Dans le cadre du programme Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV), l'organisme **Prévoyance envers les Aînés des Laurentides** a reçu un montant de 450 450 \$

Val-David

- **Prochaines séances** ordinaires du Conseil municipal : 12 mars, 9 avril, à 19 h 30.
- La mairesse annonçait le 26 février dernier sur Facebook qu'elle répondrait désormais aux questions posées en assemblée publique sur Facebook, où les commentaires sont bloqués, et sur le site internet de la ville.
- **Marc Laroque** a quitté ses fonctions de coordonnateur des travaux publics après 24 années de service
- **Prochains marchés d'hiver** à la salle Athanase-David (église) : **16 mars, 30 mars et 13 avril 2024 de 10 à 13 h**

Val-Morin

- Ajout de **bornes de recharge** rapide doubles pour véhicules électriques à 1,75 \$/h : 2 dans le stationnement à la P'tite Gare et 2 au Parc régional, secteur Far Hills
- **Prochaines séances** ordinaires du Conseil municipal : 12 mars, 9 avril, à 19 h

Sainte-Adèle

- Soirée dansante avec le **Baby Boomer's Band** : 16 mars 2024, de 19 h 30 à 21 h 30, 25 \$ (20 \$ avec la carte citoyenne)
- Place des Citoyens : **expo-théâtre Commedia Dell'Arte** signée Bolieu, du 8 au 24 mars. Chaque tableau est surmonté du masque authentique de son personnage emblématique, et est accompagné d'un récit. Vernissage : dimanche 10 mars de 13 h à 16 h

Sainte-Agathe-des-Monts

- Inscription aux **activités de loisirs et culture**, du 11 au 22 mars (résidents), du 18 au 22 mars (non-résidents). Voir la programmation en ligne.
- **Circuit patrimonial** : Sillonner les rues de la ville avec l'application BaladoDécouverte et découvrez l'histoire du développement touristique du début du XX^e siècle.

GRAPHISME
IMPRIMERIE
NUMÉRIQUE
T-SHIRTS
PROMO

pour tous vos projets
VISUELS ET IMPRIMÉS

SAINTE-ADÈLE
450 229-0395 | pixelcreatif.com | Pixel Créatif

LE PLUS
GRAND CHOIX
DE BIÈRES
DE MICROBRASSERIE
des Laurentides

BIÈRE ET VIN
FRUITS & LÉGUMES
DÉPANNEUR

1417, route 117, Val-David | 819 320-0182 |

CENTRE D'EXPOSITION

OFFRIR, RENDRE et recevoir

Toutes les œuvres d'art sont un fait social total immatériel et donné à qui veut le recevoir, puis le rendre.
– Jacinto Lageira

Il faut du temps, pour peu qu'on fasse une halte face aux œuvres, une par une. À scruter les formes et les couleurs, leurs desseins, apprendrons-nous à recevoir pour rendre ce qui nous aura été donné, comme nous le rappelle l'historien de l'art Thomas Schlessler dans *Les yeux de Mona*. La question du don et de la transmission nous revient. Dans cette perspective, les œuvres du duo Edgerley et Robertson et celles de FerlandL avivent le sens de nos vies, individuelles et collectives. Elles nous montrent l'invisible, notre fragilité, en nous invitant à regarder plus loin, à plonger au fond de la nuit, enfer ou ciel. Notre appartenance à quelque chose de plus grand que nous s'expose en différé.

Dans la ronde des sculptures de verre du duo Edgerley et Robertson, les résonances feront écho comme des ronds dans l'eau. Approfondissez la



Près de deux cents personnes ont célébré les expositions du duo Edgerley et Robertson et de FerlandL lors du vernissage.

spirale des bleus, les transparences et l'opalescence des éclats de verre. En même temps, le mythe de Sisyphe est évoqué tandis que la barbarie se perpétue.

Avec *Lourd Silence*, FerlandL témoigne du poids et de la gravité de la violence faite aux femmes : féminicide, viol, mutilation, régression de leurs droits, inégalité, iniquité, mariage forcé, traite des femmes, etc. Ses œuvres révèlent la nature

humaine, ce que nous sommes foncièrement, avec nos zones d'ombres et de lumière, nos craintes et nos espérances.

Au plaisir de vous accueillir,
Manon Regimbald
www.culture.val-david.qc.ca

Samedi 9 mars à 14 h :
rencontre avec Suzanne FerlandL
Samedi 20 avril à 14 h :
rencontre avec Susan Edgerley et Donald Robertson
Dimanche 5 mai à 13 h :
lancement *Femmes de Parole* n° 10
Hommage à Geneviève Desrosiers Jumelage
Québec Bretagne
Les dimanches 25 février, 24 mars, 28 avril et
26 mai à partir de 13 h 30 :
Ruche d'art animée par Isabelle Gagnon

ENTRÉE LIBRE

CHRONIQUE N° 3

QUEL BON VENT vous amène?

Nicole Davidson

819 325-0444
nicoledavidson743@gmail.com

En cette magnifique journée ensoleillée, je me stationne dans l'entrée de la maison de Mireille Fleurant, en bordure de la piste cyclable. L'accueil est chaleureux et son petit chien me fait la fête.

Retraitée depuis presque 4 ans, cette nouvelle citoyenne connaissait Val-David par l'entremise d'une amie qui y passait ses vacances. Femme entrepreneure, elle rêvait d'y trouver sa place pour accueillir sa solitude et profiter du temps qui reste. Comme elle l'écrit si bien : « Je cherchais un environnement paisible, simple et accueillant. » Elle a commencé par louer une petite maison presque en face de La Sapinière. Elle apprivoisait la place après avoir quitté Laval, le vieux Sainte-Rose, pour être plus précise. « J'y ai trouvé ce que je cherchais, j'y ai trouvé une belle qualité de vie. La beauté, la quiétude, la proximité du boisé m'ont séduite. »

Éprise de ce lieu bucolique, elle était prête à acheter ce chalet pour le rénover de fond en comble. Ce ne fut pas possible. Elle se mit alors à la recherche d'un

MARS 2021

Actualités 5

LA SAPINIÈRE

Unir et offrir L'ALTERNATIVE

Dominique Houle
Infirmière, psychologue retraitée
et Ph. D. en Éducation,
résidente de Val David

Merci, Madame Poulin, votre cri du cœur a été entendu!

Vraiment, vous savez rejoindre les cœurs par votre immense amour des enfants. Je suis touchée et attendrie par votre texte. Tout cela, en effet, fait partie des valeurs auxquelles je crois et que les citoyens de Val-David prônent depuis bien longtemps. Pas loin d'un siècle, à ma connaissance. Des valeurs que j'ai choisies en venant vivre à Val David.

Par ailleurs, je suis aussi profondément déçue en tant que résidente de Val-David et aléna. Car dans le maillet qui construit l'âme de Val-David, j'aimerais en faire partie malgré mon âge. Je ne suis pas la seule non plus, car je croise bien des têtes blanches lors de mes randonnées (46 % selon la démographie, donnée trouvée dans les documents de votre site). Il me semble que TOUS les résidents ont leur rôle à jouer. En allant

Ce qui me préoccupe et me blesse aussi, c'est la division créée dans notre village. C'est presque désespérant. Tout d'abord, je ne reçois pas de réponse aux questionnements que je me pose, même si je vous ai posé de nombreuses questions à ce jour. De plus, je n'entends pas tellement, au Conseil, une volonté de comprendre et de rallier. N'est-ce pas votre rôle? En fait, ce que j'entends actuellement, c'est deux voix. J'entends deux voix qui pourraient se rallier pour l'avenir et le bonheur de tous... pourquoi laisser ces voix s'opposer?

Êtes-vous certaine que si vous offriez une solution raisonnable et intéressante aux parents ils seraient incapables de se rallier à un projet de société pour le bien-être de tous?

Êtes-vous certaine qu'en donnant les coûts réels des constructions des infrastructures, des expropriations, des poursuites juridiques, etc.,

En attendant, je serais contente et rassurée de vous voir représenter tous les âges de notre village/société et de rallier deux projets plutôt que de les mettre en opposition. Je suis certaine que vous avez la capacité de nous rallier tous. Plus que les mots, vos gestes nous donneront la mesure de votre compétence à rallier tous les résidents. J'ai encore cet espoir.

« les citoyens accepteraient d'absorber cette hausse de taxes? Sans compter les emprunts futurs non comptabilisés.

Pour ce qui est de se serrer les coudes, j'imagine que oui, les Val-Davidois en sont capables. Je n'ai qu'à regarder le Parc. Ils y sont arrivés! Merci à ceux qui l'ont réalisé! Mais je n'y étais pas et vous non plus. Or, aujourd'hui, vous y êtes. Et vous avez le pouvoir de favoriser les meilleures pratiques citoyennes. N'est-ce pas votre rôle d'agir en tant que médiateur pour nous permettre d'en sortir tous gagnants?

Extrait du journal Ski-se-Dit, vol. 48, n° 3, mars 2021, p. 5

autre toit dans le même secteur et a déniché cette chaleureuse maison où elle passe des jours heureux.

Culture, nature, activités de plein air : tout lui plaît dans ce village séduisant et animé à proximité. Elle trouve les gens sympathiques. « Je ne me sens pas seule dans mon oasis. Je suis consciente de ma chance, me dit-elle, et j'en profite, que ce soit en ski, en vélo, au petit marché, l'ambiance du samedi au village, etc. »

Le coup de foudre avec le domaine de La Sapinière ne s'est pas estompé, au contraire. « Je trouve très dommage aujourd'hui que cette oasis puisse être utilisée à des fins autres que ce pour lesquelles elle avait été pensée. Je trouve sincèrement que c'est une grave erreur de bâtir une école de 40 classes sur ce site merveilleux qui pourrait être exploité autrement. » Elle accumule tous les articles de journaux qui traitent de ce dossier épineux et me donne même une copie originale d'un texte paru

dans le *Ski-se-Dit* en mars 2021 sous la plume de Dominique Houle.

« Une école, oui, mais **pas là** », me lance-t-elle avec passion! Elle dit avoir passé l'âge de monter aux barricades et trouve bizarre que presque tous les gens à qui elle en parle partagent son opinion sans qu'il se passe quelque chose de concret en ce sens. Ne serait-il pas encore temps de revoir la décision pour que ce site puisse être préservé dans son environnement immédiat, paisible et sans pollution tout en profitant de l'attraction touristique? Du logement à échelle humaine?

Elle s'interroge sur la vision municipale du développement pour alléger le fardeau fiscal des citoyens. Consciente du manque de logements abordables et de la hausse de l'évaluation foncière, elle aimerait que les élus agissent plutôt pour trouver des solutions en ce sens. Elle ne voit pas comment de jeunes familles pourront s'établir à Val-David puisque cela prend maintenant de gros revenus pour y parvenir.

Je la remercie pour son accueil et sa confiance.

DANS L'AGENDA de France-Élaine

Députée de Bertrand et ministre responsable de l'Habitation, France-Élaine Duranceau présente ici les principales activités auxquelles elle ou les membres de son équipe ont participé le mois dernier.

Résumé des principales activités/rencontres de Mme Duranceau et son équipe au cours du mois de février.

** = indique une activité où ce sont les membres de l'équipe de comté qui ont représenté Mme Duranceau.

- 31 janvier :
5 à 7 de la Chambre de commerce de Saint-Donat, à Ski Garceau (Hugo Paquette)
- 1^{er} février :
- Cérémonie soulignant le 50^e anniversaire de Centraide, à Québec;
- ** Conférence-économique de la Chambre de commerce du Grand Sainte-Agathe avec Charles Milliard, PDG de la FCCQ (Marianne Laliberté, Hugo Paquette);
- ** Rencontre de travail, dossier Auditorium de la Polyvalente des Monts (Hugo Paquette)
- 2 février :
- Rencontre avec la MRC des Laurentides et la députée de Labelle; développement projet Maison Phoenix;
- Visite de commerces à Lantier – Pain Voyons Donc / Fraichement Vrac / Café Mêlé
- 3 février :
Conférence de presse dans le cadre de la Randonnée d'honneur des Journées portes ouvertes sur les sentiers, de la Fédération des Clubs de motoneigistes du Québec (FCMQ), à Brébeuf
- 5 février :
Journée dédiée aux dossiers d'Habitation en Mauricie/Centre-du-Québec, à Trois-Rivières (annonce projet / rencontres organismes / discussions avec élus)
- 6 février :
Commission de l'Aménagement du Territoire (CAT) = étude détaillée du Projet de loi 31, à Québec

- 9 février :
- Interpellation au Salon bleu de l'Assemblée nationale, à Québec, concernant les dossiers d'habitation;
- Visite des nouvelles installations de l'Accueil communautaire jeunesse Le Labyrinthe, à Sainte-Adèle;
- Remise de la Médaille de la Députée à Mme Marie-Andrée Cyr, à Sainte-Adèle;
- Lancement des festivités du 150^e de la municipalité, à Saint-Donat
- 10 février :
- ** Mitaines et bas de laine, activités hivernales organisées par la Ville de Sainte-Adèle (Hugo Paquette);
- ** Randonnée sous les étoiles de Palliaco, au Camping et centre plein air Sainte-Agathe-des-Monts (Hugo Paquette)
- 12 février :
- Journée dédiée aux dossiers d'Habitation au Saguenay-Lac-Saint-Jean, à Chicoutimi (annonce projet / rencontres organismes / discussions avec élus);
- ** Mise au jeu protocolaire dans le cadre de la série internationale de l'Option hockey de la Polyvalente des Monts – match contre l'Allemagne (Hugo Paquette)
- 15 février :
** Annonce subvention programme ITMAV à Prévoyance envers les aînés des Laurentides, à Sainte-Adèle (Marianne Laliberté, Hugo Paquette)
- 16 février :
- Annonce de 2500 nouvelles unités de logement social et abordable dans le cadre du Programme d'Habitation Abordable du Québec (PHAQ), à Gatineau;



« C'est en reconnaissance de son exceptionnel dévouement auprès des jeunes depuis plus de 35 ans et de son engagement indéfectible dans la communauté des Pays-d'en-Haut que j'ai remis à Marie-Andrée Cyr la Médaille de la Députée de l'Assemblée nationale, le 9 février. »

- ** Formation portant sur le Projet de loi 51 visant à moderniser l'industrie de la construction (Marianne Laliberté, Hugo Paquette, Jacqueline Martin, Lyne Lapointe)
- 17 février :
- ** Snodeo – journée festive, organisé par le Club de motoneige Saint-Donat dans le cadre du 150^e de la municipalité (Lyne Lapointe);
- ** Classique hivernale 2024 de l'organisme La Tournée des Cantons, à Rawdon (Lyne Lapointe)
- 19 février :
- Inauguration du projet Les Petits Rois – maison intelligente pour clientèle jeunesse ayant des besoins spécifiques en matière de motricité, à Montréal;
- ** Rencontre de travail avec le maire et le DG de la Ville de Sainte-Agathe-des-Monts (Marianne Laliberté, Hugo Paquette)
- 21 février :
- Adoption par l'Assemblée nationale du Québec du projet de loi 31;
- Entrevue avec Alain Laforest, de TVA/LCN;
- ** Conseil d'administration de la Corporation de développement économique (CDE) de la MRC des Laurentides, à Mont-Blanc (Hugo Paquette)
- 26 février :
Annonce projet Unitairés – déploiement dans tout le Québec, à Shawinigan
- 29 février :
** Assemblée générale annuelle de la Chambre de commerce de Rawdon (Lyne Lapointe)



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

PROFITEZ PLEINEMENT

du retour du printemps dans Bertrand !

FRANCE-ÉLAINE DURANCEAU
DÉPUTÉE DE BERTRAND
MINISTRE RESPONSABLE DE L'HABITATION

☎ 800 882-4757
✉ france-elaine.duranceau.berr@assnat.qc.ca

📍 197 Principale, bur. 101
Sainte-Agathe-des-Monts (QC) J8C 1K5

Humeurs musicales n°21

L'amour fou

Gilles Chaumel

Animateur radio à CKRL 89,1 Québec, historien et mélomane

Il y a peu, mon amie Claudia me dit, au détour d'une publication face de bouc, qu'elle écoutait en boucle depuis une semaine le dernier enregistrement de la soprano **Myriam Leblanc**. Elle s'y connaît, en belles voix, Claudia, c'est une musicienne! Évidemment, j'ai effectué illico mes recherches pour rapidement me rendre compte que deux artistes répondent à ce nom : la comédienne et la chanteuse. Je m'attarde à cette dernière, que le sévère critique musical du quotidien *Le Devoir* qualifie « d'une des plus belles



voix sortie du vivier québécois dans les dix dernières années» (*Samedi et rien d'autre*, Radio-Canada). Invitant, donc.

Avec son ensemble Mirabilia spécialisé dans les musiques anciennes (à noter les arrangements du flûtiste Grégoire Jeay sur quelques pièces), la jeune artiste explore sur cet album intitulé **Amour fou, chansons d'amour à travers les âges**, quelque 800 ans de passion, d'un « Bele Doëtte » anonyme du XIII^e siècle à « Dis, quand reviendras-tu? » de Barbara, en passant par une fort belle mélodie d'un Gabriel Fauré ou un madrigal de Monteverdi, quand ce n'est pas un air de cantate de Vivaldi. Je n'en dis pas plus, sinon que l'envoûtement est garanti pour tous ceux et celles que l'esthétique musicale baroque interpelle...

MUSIQUE

AVOIR DE L'OREILLE, ça s'entraîne!

Louis Babin

Compositeur, Directeur musical et artistique, Ô Chœur du Nord, Les Chanteurs de la Place Bourget, Chœur Tremblant

On dit des personnes qui réussissent à identifier le nom des notes sans l'aide d'un clavier ou de tout type d'aide extérieure qu'elles ont l'oreille absolue. C'est vrai! Et si vous voulez en savoir plus sur le sujet, je vous recommande l'article de Nathalie Moller publié en ligne sur Radio France/France musique¹, ou encore cet article de Chanel Marion-St-Onge dans l'Agence Science-Press (Québec)². Mais est-ce que l'oreille absolue est indispensable pour le choriste? Pas du tout. Il y a l'oreille relative, qui est celle qui est entraînée à reconnaître les sons en relation avec les autres. Une personne sur 10 000 a l'oreille absolue! La plupart des musiciens professionnels ne l'ont pas!

Ce qui est répandu et nécessaire pour un musicien, et ce terme inclut les choristes, c'est l'oreille relative. Il est certain que pour acquérir cette maîtrise de reconnaître les sons, il faut y mettre du temps et beaucoup d'entraînement. C'est là qu'intervient la connaissance de base de la théorie musicale qui permet d'avoir une compréhension de la relation entre les sons.



La première étape de reconnaissance des notes est la gamme de *do* majeur. Il n'est pas question ici de donner le nom de la note, mais bien de « sentir » la position de chacune d'elles à l'intérieur de la gamme. C'est un exercice simple que tous peuvent mettre en application à la maison. L'utilisation d'un piano ou de tout autre clavier électronique ou numérique est avantageuse.

Partons du principe que la gamme est formée de notes conjointes (qui se suivent : *do, ré, mi*, etc., ou 1, 2, 3, etc.) et possède une structure harmonique en elle-même, l'arpège. Les sons *do, mi* et *sol*, ou 1, 3 et 5, forment un accord ici sous la forme d'un arpège.



Observez qu'au retour de *do* à l'octave supérieure, le chiffre « 1 » revient. La raison pour laquelle je me rends au *ré* supérieur « 2 » est simplement de créer un équilibre rythmique. Qu'importe la hauteur, on associe *do* au chiffre « 1 ».

Chantez les notes de la gamme en leur donnant leur numéro de position (1, 2, etc.) plutôt que leur nom (*do, ré*, etc.). Une fois que vous avez chanté le tout au moins trois fois, faites-vous une petite liste de chiffres qui vont de 1 à 7 et tentez de chanter les sons correspondants. Vous serez étonné de la facilité du résultat de ce geste musical.

C'est le début de l'entraînement de l'oreille relative! Pas si compliqué, finalement.

¹ <https://www.radiofrance.fr/francemusique/oreille-absolue-demeler-le-vrai-du-faux-8900219>

² <https://www.sciencepresse.qc.ca/blogue/dire/2021/03/17/envers-oreille-absolue>

LES CHANSONS de Juliette

Judith Lavoie

Résidente de Val-David et professeure de traduction à l'Université de Montréal

« Toutes les images disparaîtront. » C'est ainsi que s'amorce *Les années* d'Annie Ernaux. Elle avait bien cité en exergue les mots de José Ortega y Gasset et ceux de Tchekhov, mais tout de suite après, cette phrase : « Toutes les images disparaîtront. » C'est une sentence brutale.

Quelques pages plus loin, elle écrit : « Tout s'efface en une seconde. Le dictionnaire accumulé du berceau au dernier lit s'éliminera. Ce sera le silence et aucun mot pour le dire. De la bouche ouverte il ne sortira rien. Ni je ni moi. La langue continuera à mettre en mots le monde. Dans les conversations autour d'une table de fête on ne sera qu'un prénom, de plus en plus sans visage, jusqu'à disparaître dans la masse anonyme d'une lointaine génération » (p. 10).

Comment fait-elle pour regarder sa propre mort en face? S'y est-elle préparée toute sa vie? D'où lui vient cette lucidité qui me paraît insupportable?

Dans *Bury a friend*, Billie Eilish chante : *when we all fall asleep, where do we go?* (quand on tombe tous endormis, où est-ce qu'on va?). La mort est-elle une longue nuit sans rêves?



Juliette Lajeunesse (résidente de Val-David) avec son arrière-petit-fils en 2004.

J'ai sondé le dictionnaire, comme je le fais toujours quand j'écris cette chronique. Le mot « mort » ne m'a rien apporté de bon. À la fin de la définition, on nous propose d'aller voir ailleurs, d'autres mots, d'autres

sens. Dans la courte liste : *ambrosie*. Définition : « nourriture des dieux de l'Olympe, source d'immortalité ». J'ignorais l'existence de ce mot.

J'ai repensé à Juliette, la grand-mère de mon conjoint, qui prononçait parfois cette phrase : « j'ai eu une belle vie ». Son ton était serein. Elle avait eu une belle vie, elle pouvait partir tranquille. Cette acceptation ne l'a pas empêchée de léguer à sa famille un cadeau précieux : sur deux cassettes audio, elle a enregistré plus de soixante-quinze chansons à répondre, chansons qu'elle nous chantait à diverses occasions, pendant une partie de cartes, entre le plat principal et le dessert, ou dans la carriole tirée par les chevaux de M. Duquette le soir du jour de l'An dans les rues glaciales de Val-David. Sa voix peut encore se faire entendre près de vingt ans après son décès.

Nous laissons tous, à notre façon, une trace de notre présence sur terre. Ma mère m'a laissé des recettes qu'elle avait retranscrites à la main pour moi. Dans le coin supérieur droit de chaque feuille, ces mots : *À Judith, de maman*, accompagnés du dessin d'un petit cœur. Il m'arrive de tomber par hasard sur une de ces recettes. Je reconnais alors l'écriture de ma mère, j'en suis émue toutes les fois.

Bien sûr, elle m'a laissé plus encore : de l'amour à l'infini. C'était son ambrosie à elle.

PRINTEMPS

VIVRE LE CHANGEMENT DE SAISON fluidement selon la médecine chinoise

Mayali Palma

Résidente de Val-David

Ce que j'aime le plus de la médecine chinoise, ce sont ses concepts qui sont ancrés dans la nature. L'humain et la nature sont interreliés. Alors que le froid de l'hiver (élément *Eau, Yin*) cède la place à la chaleur, la terre s'imbibent de la fonte des neiges, symbolisant le renouveau de l'élément Bois (mouvement *Yang*). Inspirons-nous de cette transition vers le printemps pour trouver l'énergie nécessaire et aller de l'avant avec force et fermeté, tout en restant souples et fidèles à notre nature. C'est le moment idéal pour définir nos intentions, semer les graines de nos projets et laisser éclore la vie qui sommeille en nous.

Cette transition peut pourtant être difficile lorsque le froid perdure. Le repos et la récupération sont essentiels pendant l'hiver, mais un excès d'inactivité peut entraîner des blocages physiques et émotionnels. Ces stagnations peuvent perturber l'équilibre du printemps, se manifestant par de la frustration, des maux de tête, des vertiges, des débalancements hormonaux et même des troubles de la vision.

Pour faciliter cette transition, il est crucial de faire circuler le Qi (énergie) à travers le corps. L'exercice physique, en particulier la marche en pleine nature, stimule l'énergie et renforce les muscles et les tendons associés à l'élément Bois. Aussi, les yeux et la vision étant régis par le Foie, regardez souvent au loin dehors, surtout si vous travaillez à l'ordinateur. Dans ce cas, j'aime bien le 20-20-20; toutes les 20 minutes, pendant 20 secondes, regardez à au moins 20 pieds devant vous.

De plus, prendre soin de sa maison en faisant du ménage (le fameux ménage du printemps!) permet de « dé-stagner » notre environnement tout en créant de l'espace pour accueillir de nouvelles possibilités.



manière optimale. Éviter les aliments trop gras et sucrés ainsi que l'alcool aide à maintenir un équilibre énergétique harmonieux.

Une autre façon de faire circuler l'énergie est de sortir de sa zone de confort et d'essayer de nouvelles expériences. Suivre des cours de danse ou de musique peut aider à libérer notre potentiel créatif et à embrasser le changement avec enthousiasme.

L'alimentation joue aussi un rôle crucial dans notre bien-être au printemps. En privilégiant des aliments plus légers et frais, tels que les légumes verts (couleur associée au Foie), nous permettons à notre Foie de fonctionner de

Le pardon et la gratitude sont également des pratiques essentielles pour libérer les tensions émotionnelles et favoriser un flux énergétique fluide.

Selon la théorie des cinq éléments, le Poumon contrôle le Foie. Respirer peut aider celui-ci dans ses fonctions à faire circuler le Qi et la gestion des émotions. Le « soupir physiologique » aide à faire un *reset* pour ce qui est de la respiration et du système nerveux; c'est un schéma de respiration dans lequel on fera une double inspiration par le nez, suivie d'une longue expiration. Quelques soupirs physiologiques suffisent pour sentir un apaisement.

L'acupuncture est également bénéfique dans les changements de saison, pour faire circuler l'énergie et aider le système nerveux.

En embrassant ces principes de la médecine chinoise, nous pouvons accueillir le printemps avec vitalité et sérénité.

Bon printemps à tous!



SKI D'ASCENSION dans Charlevoix

François Gohier

Résident de Sainte-Agathe-des-Monts

Certains commentaires au départ sur mon équipement de ski avaient de quoi induire un doute dans mon esprit. En fait, c'était pure bravade de ma part de projeter une attitude de contrôle assumé alors que mes skis BC (*backcountry*), avec carres métalliques (tout de même), ne partageaient aucune commune mesure avec les équipements sophistiqués qui proliféraient autour de moi.

La leader naturelle de l'expédition, Suzanne Labelle, arborait un équipement dit « de haute route » : skis larges et fixations polyvalentes pouvant permettre de lever les talons ou de les maintenir fixés à volonté. Ce type d'équipement est réputé valoir jusqu'à 5000 \$, ai-je entendu de la part des plus connaisseurs dans le groupe. « Le mariage parfait entre le ski de fond et le ski alpin », précise un site Internet spécialisé dans ce genre d'équipement.

Tous les autres skieurs du peloton possédaient des skis larges dédiés à l'ascension, avec peaux synthétiques adhérentes sur toute la longueur du ski, et des fixations permettant la descente en télémark ou en ski alpin à la conclusion de la montée.

Mes skis BC standards apparaissaient d'un coup bien trop étroits pour m'élancer dans cette expédition. Surtout avec des peaux synthétiques ne couvrant que la moitié de la semelle du ski. Un doute m'habitait... Vraiment.

Un sentier annoncé « double losange noir » : un summum de difficulté

Les hésitations et l'angoisse du départ ne se sont pas amenuisées dans les premières sections d'un sentier très étroit et pentu qui n'offre pas d'autre possibilité pour la montée. Parti au dernier rang dans ce peloton de huit skieurs avertis, j'étais à même de percevoir ce qui se passait devant et, croyez-moi, ça ne me rassurait aucunement!



André Hamel, moi, en anorak vert, Harold Auchu, Suzanne Labelle; devant : Daniel Descôteaux, Madeleine Tremblay et Roland Archambault

Le dénivelé est tel dans cette montée du mont Grand-Fonds que le parcours est une suite de virages à 180 degrés qui doivent se négocier sur une neige durcie par le passage répété des skis mais qui n'offrent parfois que peu d'appui sur les bâtons des deux côtés... Les peaux synthétiques font ce qu'elles peuvent pour s'agripper à la surface enneigée, mais on constate rapidement que cet effet de traction atteint sa limite à un certain angle de pente. L'appui sur les bâtons doit faire le reste... ou on doit compter sur la présence d'un arbre providentiel pour s'y accrocher...

Au beau milieu de cet exercice éreintant, le bienveillant confrère André Hamel m'offre une cire « de grimpe » pour enduire les parties de mes skis non couvertes par la peau synthétique. Ce produit décrit comme « kick wax », inconnu des autres skieurs dans le groupe, a fait des merveilles! Une impression de remise à niveau avec les équipements réputés plus performants. On n'arrête pas le progrès! J'ai repris du poil de la bête et commencé à m'amuser...

Bref, je crois que mon équipement plus sommaire, donc plus léger, ne comportait pas que des incon-

venients dans les circonstances. Aidé par un ajout de cire un peu bizarre et odoriférante (!), je me suis tiré d'affaire honorablement, sans ralentir le groupe indûment.

Aurais-je fait mieux avec l'équipement haut de gamme de Suzanne? Je ne sais pas : elle était la tête de file et j'étais le fermeur, donc je ne l'avais pas dans mon champ de vision. Il est à parier que oui, car, vous savez : on n'arrête pas le progrès...

LE JOURNAL
Ski
-SE-
Dit.info

DISTRIBUÉ À
Val-David, Val-Morin,
Sainte-Lucie-des-Laurentides,
Sainte-Agathe-des-Monts,
Mont-Blanc et
Sainte-Adèle

POUR TOUTE
RÉSERVATION
PUBLICITAIRE

Isabelle Monette
819 323-6417
isabelle@ski-se-dit.info



TOUT LE JOURNAL EN LIGNE À CHAQUE PARUTION À L'ADRESSE WWW.SKI-SE-DIT.INFO

EXCLUSIVEMENT DANS SKI-SE-DIT

LES COULEURS de mon hiver

Phil Shaw

Les courses en Europe se sont bien déroulées, et avec de nouveaux skis italiens en plus! C'est un gros changement, c'est même un grand acte de foi pour un athlète de ski de fond que de porter de nouveaux skis si près du moment des courses. Je suis passé à la marque TRAB, fabriquée en Italie. J'ai visité leurs toutes nouvelles installations à Bormio, et j'y ai rencontré le propriétaire, un grand amateur de ski de randonnée. Aux petits oignons, ils ont préparé mes skis et tout s'est bien passé. J'ai atteint mes objectifs en Europe, sans bris d'équipement cette année!

Je me suis même gâté au retour en participant à la Coupe des Fondeurs le 10 février, un événement très riche en talents et en passion. Voir tous ces jeunes avec leurs parents a été un baume sur mon cœur d'athlète. Il y avait aussi quelques maîtres invétérés comme moi, qui aime l'ambiance de cet événement et aime donner un peu de *challenge* aux jeunes!



Seul nuage sur cet hiver, la Gatineau Loppet est tombée à l'eau cette année... Un virus s'est emparé de moi et m'a privé de mes capacités. Dommage, j'étais très en forme. J'ai gardé mon sens de l'humour les deux jours des courses et en ai fait sourire plus d'un avec mon ballon accroché à ma tuque et mes photos avec la mascotte. Je suis resté spectateur, certes, mais je me suis tout de même offert une sortie sur les pistes, mais sans pousser. Cela m'a juste confirmé que j'aime vraiment cette course et l'organisation sympathique, et je ne pense qu'à la refaire!

Il reste des courses régionales en vue, histoire de finir l'hiver en beauté. Et vous, quel a été votre bonheur, cet hiver?



YÉNA

ACCRO au ski

Je veux vous parler d'une jeune fille du village, une jeune athlète dont je suis très fier! Ma fille Yéna Bruneau Leprohon est une athlète de ski acrobatique (comme Mikael Kingsbury) au Club de bosses de Belle-Neige. Âgée de 15 ans, elle évolue sur les circuits provincial et canadien dans la catégorie U16. Elle enchaîne les bons résultats depuis l'an passé et est encore en forte progression cette année : argent à la dernière provinciale, 5^e en duel à Coupe Canada.

Yéna est aussi une excellente étudiante. Elle est dans la fameuse option ski-études de l'école secondaire A.N.-Morin, une formule qui lui permet de faire son cursus scolaire en 3 jours d'école par semaine durant l'hiver, tout en poursuivant son entraînement et en participant aux compétitions. Maintenant, l'entraînement se poursuit sur 4 saisons : l'été, les skieurs acrobatiques pratiquent leurs sauts sur les rampes d'eau de Ski Acro Laurentides, à Saint-Hippolyte, un joyau à préserver!

Le ski de bosses, c'est dans notre nature laurentienne, notre 2^e sport national... Le Québec produit les plus grands champions depuis toujours! Pourtant, les athlètes habitant dans la région sont rares. Peu de gens peuvent se permettre les dépenses associées au niveau élite.



Nous sommes une famille avec 4 enfants, dont un plus vieux à l'université. Nous travaillons tous deux dans les écoles du coin... La communauté du ski acro est extraordinaire : on nous donne souvent de l'équipement, des skis, de tout, toujours sans jugement, généreusement. Papa rafistole des bâtons qu'il peinture à la canette (les bâtons « pro » blancs en carbone valent 180 \$ et... se cassent parfois). Marianne, à la boutique Les Abeilles, nous



Yéna exécute un saut « back mute » en compétition.

dégote de vieux skis pour l'entraînement dans l'eau. Simplicité volontaire oblige! Yéna, malgré moins d'entraînement estival et avec son équipement usagé, réussit à se classer parmi les meilleures de sa catégorie.

On nous parle souvent du potentiel de Yéna. Je la trouve franchement admirable : travaillante,

motivée, passionnée et audacieuse. Elle veut faire tout ce que les garçons font! Justine Dufour-Lapointe disait qu'une des qualités d'une skieuse acrobatique est le courage... Il n'y a pas de courage sans peur... Je crois que Yéna ne vit même pas de peurs (mais ses parents, oui!). Des fois, je me dis qu'elle ne ressent pas la douleur non plus. Elle a toujours été comme ça : quand elle était jeune, lorsqu'elle tombait, elle se relevait et disait : « Je suis correcte! » En réalité, elle voulait nous réconforter pour ne pas qu'on l'empêche de jouer, sauter et grimper. Souvent, on me demande si ça me fait peur qu'elle pratique cette discipline. Je me dis que je ne peux pas empêcher mes enfants d'explorer leur potentiel et les sensations de ce monde!

Nous aimerions trouver du soutien financier, des commanditaires pour la suite de son aventure. Sa prochaine étape : les compétitions et les entraînements estivaux dans l'Ouest canadien. On ne parle pas d'objectifs trop précis quant aux résultats, mais les entraîneurs nous chuchotent de bons mots à l'oreille...

Sylvain Bruneau, résident de Val-David et supporteur de Yéna
sylvain_plov@yahoo.ca

ENVIRONNEMENT

SOMMES-NOUS CONDAMNÉS à périr dans l'abondance?

Yves Nantel

Chroniqueur sur l'environnement
et résident de Val-David

Il y a plusieurs biais par lesquels nous pouvons comprendre la crise climatique, et chacun de ceux-ci nous guide vers des solutions. La lecture de *Carbone fossile, carbone vivant*, de Christian de Perthuis, économiste français, m'en a donné l'occasion. L'auteur met en corrélation la montée de ce qu'il qualifie de société de l'abondance et le développement exponentiel du réchauffement climatique et des dérèglements de la planète.

Dans les sociétés industrialisées, il situe cette montée dans l'après-Deuxième Guerre mondiale au début des années 1950. Avant cette époque, nous cheminions dans une société de rareté, puis nous avons rapidement évolué vers une société d'abondance.

J'ai vécu la rareté et je vis l'abondance

Ces constats m'ont interpellé. Je suis d'âge à avoir été témoin tant de la rareté que de l'abondance. J'ai donc ouvert les tiroirs empoussiérés de ma mémoire pour retourner à cette première époque.

Aussi loin que mes souvenirs sont assez précis, je me reporte à 1948. J'ai 6 ans, et avec mes parents et ma sœur cadette, nous emménageons dans une maison neuve. C'est mon père avec son beau-frère qui l'a construite.

Un an plus tôt, mes parents venaient d'acheter le terrain et une pile de matériaux de construction lorsque ma mère dut subir une intervention chirurgicale importante. Ils furent obligés de payer tous les frais médicaux, car à cette époque, aucune protection sociale. Ils décidèrent quand même de réaliser leur rêve : avoir une maison.

Ils ont construit la maison avec une égoïne, un niveau, un marteau et des clous. Le carré de maison était constitué de madriers de 2 po x 6 po ou 2 po x 8 po. Mon père « décrochissait » les clous usagés pour les réutiliser. Nous avons réussi à nous installer en novembre 1948. L'extérieur de la maison était sur le papier goudronné noir. L'intérieur n'était pas terminé : pas de porte aux pièces ni aux armoires, juste des panneaux de tissus. Pas de toilette, une bécasse à l'extérieur. Chauffage et cuisson au bois, glacière (oui, avec des blocs de glace achetés d'un vendeur ambulancier) pour conserver la nourriture. La radio mais pas de téléphone. Pour laver le linge : la laveuse à tordeur et la corde à linge extérieure pour sécher.

Ma mère a longtemps cousu notre linge dans de vieux vêtements avec un moulin à coudre à pédales (elle travaillait dans une manufacture de



confection de vêtements avant son mariage); elle tricotaient nos bas, mitaines, chandails, et plus encore, elle les reprisait. Mon père travaillait dans une usine de meubles 6 jours par semaine. Les loisirs : les soirées familiales et la visite à la parenté, l'astiquage autour de la maison, le jardin. Le père Noël était plutôt chiche : un lion en bonbon clair, une pomme, une orange et un petit jouet, tout au plus.

On n'était pas riche, mais tous autour, on était dans une situation semblable. Je n'ai jamais entendu ou senti que nous étions pauvres.

Et tout a commencé à changer. J'ai vu l'abondance s'imposer : la maison a pris une allure coquette, mon père a fait une place pour un frigo, l'huile de chauffage a remplacé le bois, on a défoncé le mur adjacent à la salle de bain pour y loger un bain, le téléphone, la télé, un petit tourne-disque, puis, puis... de plus en plus de choses, jusqu'à aujourd'hui.

Les conséquences sur le climat

L'abondance a exigé de l'énergie et de la matière pour la produire, et celles-ci furent pompées du sous-sol de manière accélérée. Si elle nous a séduits, elle nous a aussi entraînés dans une cascade d'effets dévastateurs sur le climat, et par rebond sur nous, sur la nature.

part, en 2022, le Canada se chiffrait à 19,6 tonnes par habitant.

Changer sa façon de voir l'économie

De son point de vue d'économiste critique, de Perthuis plaide pour une autre économie : « Dans l'approche traditionnelle, l'abondance est la finalité de l'activité. La rareté prend la forme d'un ensemble de limites que l'économie aide à résoudre par une allocation efficace des ressources assurant la croissance [...] La crise climatique nous contraint à quitter ce paradigme. »

Ce qui signifie qu'il faut faire marche arrière, trouver les bonnes façons d'introduire de la rareté et de limiter l'abondance de biens et services, ce qui est à la source du trop-plein de GES dans l'atmosphère. Cette vision me conforte dans mes convictions.

Cela relève de la science et du gros bon sens : nous ne pouvons pas continuer comme si on vivait sur une planète à ressources illimitées alors que trop d'indices nous démontrent que nous avons déjà trop abusé d'elle.

Cette époque fut qualifiée de **Grande Accélération** : « c'est autour de 1950 que les principaux indicateurs du système socioéconomique mondial et du système terrestre se sont mis à avoir une tendance exponentielle ».

À l'échelle mondiale, les émissions de CO₂ atteignaient 4,4 tonnes par habitant en 1980, soit le double de celles de 1950. Elles étaient aux trois quarts le fait des pays industrialisés. Pour sa

Sortir des énergies fossiles et ramener de la rareté sont les deux côtés de la même médaille. Il faudra bien un jour accepter la conclusion et commencer à faire des choix et sabrer dans notre surconsommation.

W.FFAVM.C

1er au 5 mai 2024

VAL-MORIN | QUÉBEC | CANADA

PRÉVENTE JUSQU'AU 12 AVRIL

Billetterie FFAVM.COM



LES RECETTES et proportions

Louise Duhamel

Chroniqueuse culinaire, chef bénévole des dîners communautaires et résidente de Val-David

De façon générale, on peut définir une recette comme étant la « mise en forme détaillée d'un processus visant à réunir un ensemble d'éléments pour réaliser un tout ». En matière culinaire, elle comporte aussi la touche d'inspiration qui permet, en assemblant un assortiment d'ingrédients, de concocter le meilleur plat possible! Ainsi, avec une liste d'ingrédients identiques, les multiples interprétations possibles pourront générer maintes variantes, des mieux réussies aux moins bien réussies. Le mois dernier, j'ai proposé une sélection d'ingrédients pour improviser un plat, soit : brocoli, crème, gorgonzola ou autre fromage crémeux, concentré de poulet, citron, amandes, pâtes, huile d'olive pimentée... voici ma suggestion : « Fazzoletti aux brocolis et pleurotes rôtis, crème de volaille au citron, copeaux de gorgonzola et d'amandes grillées et un filet d'huile pimentée ». Et vous, qu'avez-vous imaginé comme plat?

Osons improviser en nous basant sur nos provisions alimentaires, car c'est un moyen astucieux d'économiser. Souvent, on a peur d'improviser par crainte de commettre des erreurs.



Elles sont plutôt des occasions d'apprentissage, et si vous vous trompez, vous ferez mieux la prochaine fois! Pour improviser avec confiance, il faut savoir calculer les proportions (le ratio, en anglais). Par exemple, pour confectionner de la pâte à pain, il faut 5 parts de farine pour 3 parts d'eau. Ainsi, pour obtenir un pain de 800 g, vous devrez combiner 300 g d'eau avec 500 g de farine et y ajouter de la levure ou du levain ainsi que du sel. Une fois la fabrication du pain maîtrisée, vous pourrez varier les proportions en fonction des farines choisies (seigle, épeautre, sarrasin...), de la texture recherchée, des ajouts envisagés (fromage, raisins, noix...) ou des tendances émergentes, telles que la confection de pains avec une mie très alvéolée et une croûte croustillante presque brûlée. La connaissance des proportions permet donc l'ajustement d'une recette en fonction du résultat souhaité.

En pâtisserie, le calcul des proportions revêt une importance cruciale. Pour une pâte brisée parfaite, on privilégie généralement une proportion de 3 parts de farine pour 2 parts de beurre, avec juste assez d'eau pour lier la pâte et obtenir une texture friable. Un excellent exemple de pâtisserie se basant uniquement sur les proportions est celui du célèbre gâteau quatre-quarts, aussi appelé le gâteau à la livre au Québec. La recette est contenue dans le nom du gâteau : elle consiste à combiner une quantité égale de beurre, de sucre, d'œufs et de farine, chaque ingrédient représentant un quart du poids total. On ne saurait faire plus simple!

Lorsqu'on cuisine, calculer les proportions est également essentiel pour réussir les sauces. Pour une béchamel, on compte une part de beurre pour une part de farine et 10 parts de lait, soit 50 g de beurre et 50 g de farine pour 500 ml de lait. On obtient ainsi une sauce très blanche et d'une texture crémeuse et onctueuse. Elle pourra être épaisse ou légère, c'est à vous d'ajuster la quantité de liquide en fonction de l'utilisation envisagée (préparer un soufflé, gratiner des légumes, garnir une lasagne ou napper des crêpes). Aimez-vous les sauces aigres-douces? Les proportions sont habituellement ici de 50 % de vinaigre et 50 % de sucre, caramélisé ou non. Il s'agit d'une base, appelée sauce gastrique, qui peut être déglacée avec un jus de fruits auquel on ajoute d'autres ingrédients (fruits, ketchup, féculé, sauce soja, etc.) ou montée au beurre. Pour un résultat rapide,

ajoutez tout simplement à une confiture de framboises une quantité équivalente de vinaigre de vin rouge ou blanc... et voilà une sauce parfaite pour accompagner un magret de canard ou un steak de foie de veau. Si vous avez tendance à rater votre sauce vinaigrette, sachez que, pour un équilibre parfait entre acidité et gras, il faut 3 parts d'huile d'olive pour 1 part de vinaigre de votre choix. Cependant, pour une vinaigrette à l'huile de noix ou de noisette, j'ajoute une part d'huile, car ces huiles sont plus fruitées et délicates.

En cuisine, le calcul des proportions est une connaissance essentielle pour obtenir des résultats constants sans toujours avoir le nez plongé dans un livre de recettes. Il en va de même pour la cuisson d'une viande, des pommes de terre, du riz... Tiens, quelles sont vos connaissances des proportions pour cuire les différents types de riz et devenir des experts du risotto, de la paëlla, du riz *djon djon* haïtien ou du riz créole? Nous en discuterons le mois prochain. En attendant, voici les ingrédients du défi d'improvisation que je vous propose cette fois-ci : pomme, beurre, cari, sirop d'érable, riz rond, lait de coco, sucre.

Bon appétit!



Employé
du mois



Nouvel employé depuis un peu plus de 2 mois, il a su faire sa place dans l'équipe. Travaillant, drôle, autonome : ce ne sont que quelques-unes des qualités qui lui valent d'être nommé l'employé du mois. Voici une personne sur qui on peut compter. Continue ton beau travail, on est fiers de toi, *Frédéric!*

- SANTÉ VOYAGE
- VACCINATION
- HYPERTENSION
- DIABÈTE
- CHOLESTÉROL
- NETTOYAGE D'OREILLE (AVEC PRESCRIPTION)
- SOINS DES PIEDS

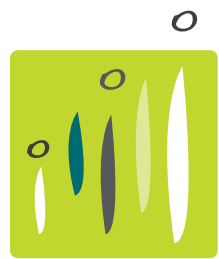
LUNDI AU VENDREDI
9 h à 18 h
SAMEDI
9 h à 17 h
DIMANCHE FERMÉ



familiprix

Maxim Charland
PHARMACIEN

1291, rue J.-B.-Dufresne, Val-David, Qc J0T 2N0
T 819 322.3232 F 819 322.6434



clinique
DENTAIRE
VAL-DAVID inc.

DR JEAN-FRANÇOIS PITT
Chirurgien-dentiste

HEURES D'OUVERTURE
Lundi : 8 h 30 à 17 h
Mardi - Mercredi - Jeudi : 8 h 30 à 16 h
Vendredi (1 sur 2) : 8 h 30 à 15 h

Dentisterie familiale - Esthétique - Chirurgie - Ponts - Traitement de canal
Service d'implants et denturologie Jordan Martin-Magny

2350, rue de l'Église, Val-David • 819 322-9999



Nos publicités
se DÉMARQUENT!

Annoncez-vous!

CONTACTEZ
ISABELLE MONETTE
819 323-6417
isabelle@ski-se-dit.info



SALLE À MANGER | TERRASSE

CHANSONNIERS
Tous les jeudis

DÉJEUNERS - Buffet à volonté
Tous les samedis et dimanches

987, Route 117, Val-David | 819 322-3422
www.restaurantnikos.ca

La famille Chan & Chen
à votre service depuis 1979

FERMÉ
Dimanche,
lundi et
mardi



RESTAURANT
Le PORT de CHINE
SAINTE-AGATHE

Cuisine asiatique par excellence!

COMMANDES POUR EMPORTER
SERVICE DE LIVRAISON
SALLE À MANGER

1100, rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts
819 326-8939
leportdechine.com



519, RUE PRINCIPALE
SAINT-DONAT
QC J0T 2C0
TÉL.: 819 424-2815
TÉLÉC.: 819 424-5478

PETER RADO
B. SC. A., A.-B.
prado@rcgag.net
www.rcgag.net

18, RUE ST-HENRI EST
STE-AGATHE-DES-MONTS
QC J8C 1S9
TÉL.: 819 326-0323
1 877 226-0323
TÉLÉC.: 819 326-8157

TENUE DE LIVRES
HAMEL

FRANCIS HAMEL

819 325-3580
www.tenedelivreshamel.ca

Révision
Correction d'épreuves
Traduction

Maryse Froment-Lebeau
www.revisiondetextes.ca
fl.maryse@gmail.com
514 347-8634

b v o u à
3 q p é
d m e y e
j 2 e a e
h c p s p
g o 7 y ?
é p d k v
P o { } & *
d e h s w
h g y d a
5 % c é ç
y b i n g
H & b n e
é a s k e
g t o u à
w b 8 4 m
@ i 6 é « »
3 e e 2



Etienne
SAVARD inc.

Société par actions d'un courtier immobilier

819 322 3666

etienne.savard@remax-quebec.com
www.etiennesavard.com



bonjour
Agence immobilière

Le seul courtier
RE/MAX
avec bureau situé
à Val-David

2515, rue de l'Église
VAL-DAVID



VENDU

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

Domaine Chanteclair. Charmante propriété de style suisse, offrant beaucoup de cachet avec ses boiseries, foyer de pierre au salon, aire ouverte et plafond cathédrale. 3 chambres et 2 salles de bain. Grand terrain de 16 442 pieds carrés, boisé et intime. À proximité des services, du centre-ville, des activités de plein air, du lac à la Truite, des accès publics au lac des Sables pour les résidents de Sainte-Agathe-des-Monts.



NOUVEAU

SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES - 330 000 \$

Grand plain pied lumineux, aire ouverte, 3 chambres, possibilité de 2 chambres supplémentaire mais installation septique pour 3 chambres. Cuisinière au bois au rez-de-chaussée et poêle à bois à la salle familiale. Garage simple + annexe attaché avec autre porte de garage pour VTT, tracteur à gazon etc. Terrain plat de 36 446 pieds carrés. **MLS 15265549**



NOUVEAU

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS - 475 000 \$

Charmante propriété. Emplacement privé et intime secteur paisible, rue sans issue, à environ 10 minutes du centre-ville de Sainte-Agathe-des-Monts, de l'autoroute 15 et la route 117. Grand salon, cuisine et salle à manger à aire ouverte. 3 chambres au rez-de-chaussée. Grande salle familiale ainsi qu'une salle d'eau au sous-sol. Garage détaché. Grand terrain privé et boisé de 86 278 pieds carrés avec petit étang privé. **MLS 25935445**



FONDS DE COMMERCE

VAL-DAVID - 295 000 \$+TPS/TVQ

Boulangerie reconnue et établie depuis plus de 20 ans avec grand potentiel d'expansion. Possibilité de reprendre la vente aux resto, épiceries et en gros pour augmenter vos revenus considérablement. Très grand local dans un bâtiment récent. Équipement de qualité avec grand potentiel de production de pâtisserie, boulangerie, viennoiserie, etc. Emplacement stratégique et visibilité exceptionnelle en plein cœur du village de Val-David et ses activités, juste en face du Métro et du magnifique marché d'été de Val-David. Une occasion rare! Faites vite!

MLS 14315897



VAL-DAVID - 345 000 \$

Duplex commercial et résidentiel, Local commercial au rez-de-chaussée avec excellente visibilité et grand stationnement donnant sur la route 117, Vous offrant plusieurs possibilités ou pour investissement, à proximité de tous les services, centre de ski Belle Neige et Vallée Bleue etc. Au sous-sol, beau logement de 2 chambres, grande aire ouverte, avec accès privé par la rue des Peupliers (cul de sac). Le local commercial ne doit pas être converti en logement résidentiel. Zonage C-01. **MLS 17546694**



VAL-DAVID - 379 000 \$

Duplex. Beau 4 1/2 en rez-de-jardin et un grand logement de 2 chambres + mezzanine. Les 2 logements avec foyer à combustion lente. À proximité des activités de plein air et culturelles, des services, parc régional et linéaire, centre de ski, etc. Idéal pour propriété à revenus, résidence secondaire ou principale avec revenu supplémentaire. Location à court terme non permise. **MLS 26144058**



VAL-DAVID - 299 900 \$

Charmant jumelé lumineux. Terrain en copropriété avec une autre unité qui est à l'arrière. Grande fenestration sur les 2 étages, RDC à aire ouverte et salle d'eau, foyer au salon. Demi sous-sol avec 2 grandes chambres avec grande fenestration. Cette unité fait toute la façade sur le chemin public, son entrée est à l'avant et du côté droit. Le sous-sol (2 chambres + salle de bain + corridor) a été entièrement refait en 2022. Idéal pour couple, petite famille ou pied à terre. Proximité du ski Vallée Bleue, du village, des services, du parc linéaire et régional Val-David/Val-Morin. **MLS 11015968**



SAINTE-AGATHE-DES-MONTS - 259 000 \$

Triplex incluant la maison principale de 4 chambres avec 1 salle de bain et 1 salle d'eau, libre présentement pour l'acheteur + un bachelors qui est à l'arrière de la maison principal qui est déjà loué, une maisonnette dans la cour arrière qui n'est pas habitable et à besoin de rénovation majeure, bénéficie d'un droit acquis donnant un beau potentiel de revenu. À distance de marche du centre ville, du lac des Sables et des services. Idéale pour propriétaires occupants, pieds à terre ou pour investisseur. **MLS 28157590**



VAL-DAVID - 599 000 \$

Propriété unique, spacieuse et ensoleillée! Immense cuisine au goût du jour offrant beaucoup d'espace de travail et de rangement (flot à venir), fenêtre de 14 pieds donnant sur cour arrière. Plafond cathédrale au salon et salle à manger avec porte patio de 12 pieds donnant sur grande terrasse intime 15 x 23, fenestration abondante. 4 chambres, 1 bureau, 2 salles de bain et 1 salle d'eau. Garage/atelier, serre de 16 x 12. Terrain plat, privé et ensoleillé de 51 764 pieds carrés avec plusieurs espaces (jardin, plantes médicinales et autres possibilités). Escalier menant au 2^e étage rénové et nouvelle rampe. **MLS 11364976**



VAL-DAVID - 425 000 \$

Propriété de style contemporain. Construction 2017. Vue sur les montagnes et accès notarié au lac Ménard. Propriété lumineuse, avec grand espace commun à aire ouverte, cuisine bel îlot offrant de beaux espaces de travail et de rangement. Immense porte patio de 11,6 p dans la salle à manger donnant sur la cour. Terrain boisé et terrasse arrière. Plancher chauffant sur tout l'étage, 2 ch. (petites dimensions), immense salle de bain, salle de lavage et rangement. Remise. À proximité du village, de ses activités de plein air et culturelles, de ses services, centres de ski, etc. Idéal pour un couple, petite famille ou pied à terre. **MLS 22388423**

**JE M'OCCUPE DE VOUS
POUR VENDRE
OU ACHETER
CONTACTEZ-MOI :
819 322-3666**

**ESTIMATION
GRATUITE**

TERRITOIRES DESSERVIS :
**Sainte-Agathe-des-Monts,
Val-David, Val-Morin,
Sainte-Adèle et environs**

TERRAINS À VENDRE

VAL-MORIN
PRIX DEMANDÉ : 2 200 000 \$+TPS/TVQ - MLS 14841989
Magnifique domaine privé de 1 475 549 pieds carrés au cœur de la nature, avec chemin privé aux normes municipales déjà en place. Il ne manque que la couche de gravier de finition qui sera faite. 11 lots subdivisés et cadastrés dont 6 lots donnant une façade sur le magnifique lac Léon. Vendu dans l'ensemble seulement donnant la possibilité de faire votre domaine privé ou déjà prêt pour un développement éventuel

VAL-DAVID
PRIX DEMANDÉ : 149 900 \$ - MLS 14726274
Terrain de boisé de 66 250 pieds carrés, offrant une possibilité de vue sur les montagnes à l'arrière. À proximité des pistes de ski de fond du réseau de plein air et du parc régional, du village et ses activités.

VAL-DAVID
PRIX DEMANDÉ : 149 000 \$ - MLS 12951670
Bord de lac. Terrain plat de 18 242 PC, coin de rue, desservi par l'aqueduc municipal. À mi-chemin entre Val-David et Sainte-Agathe-des-Monts. À proximité de tous les services.

SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES
PRIX DEMANDÉ : 200 000 \$ - MLS 17172393
Secteur du lac Swell, à ±10 minutes du village de Val-David. Terrain de forme irrégulière de 1 009 967 pieds carrés au total avec possibilité d'aqueduc municipal par la rue Étienne. Terrain boisé et privé juste à côté du lac Swell, de sa plage publique et du tennis (accès par l'Association avec cotisation annuelle). Idéal pour un domaine privé. Proximité des randonnées pédestre, ski de fond ou sentier de motoneige. Devra être vendu avec les lots 5930288 et 5 930 285 (inscription Centris # 17634155)

SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES
PRIX DEMANDÉ : 39 900 \$ - MLS 22225126
Terrain boisé de 43 118 pieds carrés. Secteur paisible. À environ 12 minutes du village de Val-David, de son parc régional et de ses services. Conditions d'aménagement et des restrictions d'utilisation de l'immeuble du domaine. Rue privée.

SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES
PRIX DEMANDÉ : 39 900 \$ - MLS 18998215
Terrain boisé de 43 206 pieds carrés. Secteur paisible. À environ 12 minutes du village de Val-David, de son parc régional et services. Conditions d'aménagement et des restrictions d'utilisation de l'immeuble du domaine. Rue privée.

SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES
PRIX DEMANDÉ : 39 900 \$ - MLS 17634155
Secteur du lac Swell, à ±10 minutes du village de Val-David. Terrain enclavé 42 007 pieds carrés qui devra être vendu avec l'inscription Centris #1772393 qui est au prix de 200 000\$ donnant façade et accès sur la rue Étienne et possibilité d'aqueduc municipal par la rue Étienne. Terrain boisé et privé donnant sur la plage du lac Swell et voisin du tennis (accès par l'Association avec cotisation annuelle). Idéal pour un domaine privé. Proximité des randonnées pédestre, ski de fond ou sentier de motoneige.