

L'HEBDO du St-Maurice

LES CONSTRUCTIONS CHARLEYC
ENTREPRENEUR GENERAL

RÉNOVATIONS
POUR TOUS LES GOÛTS

- Pierre décorative
- Finition de sous-sol
- Planchers bois franc/flottant
- etc

Membre APCHQ • RBQ 5700-9859-01

819 609-6034 CHARLES CARON PROP.

Place **BIERMANS** inc.
Salle de Quilles et de Cinémas

Le Ciné-Club tous les lundis et jeudis 13h et 19h

Ciné-club Les beaux lundis

Pour information consultez le www.lesbeauxlundis.com

CETTE SEMAINE

PHOENIX
Jeudi 15h et 19h

TERRE-NEUVE
Mercredi 23 septembre 19h
et dimanche 27 septembre 13h

www.placebiermans.com
1553, RUE BIERMANS
SHAWINIGAN
819 539-8899



Défis du Parc

LES ROSES À L'ASSAUT DU PARC NATIONAL

Pages 17 à 28

Vos Classées

Parution GRATUITE sur VosClassées.ca
1 866 637-5236

Une marina sur le site de l'ex-Laurentide?

PAGE 3



Des compteurs d'eau au coût de 1,4M\$

PAGE 4



LE DIABÈTE, ÇA VOUS CONCERNE?

Vos pharmaciens de famille peuvent être vos alliés dans le contrôle de votre diabète. Ils vous offrent des services de :

- consultation et suivi pour le diabète
- prise de la glycémie (taux de sucre)

Venez les rencontrer pour plus d'information!



Philippe Germain

David Trépanier



P. Germain et D. Trépanier
Pharmaciens-propriétaires

affiliés à **uniprix**

1050, 8^e Rue (coin 11^e Avenue),
Grand-Mère • 819 538-1655

Les pharmaciens et pharmaciennes sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie.

MAINTENANT OUVERT

MISE EN FORME

Econofitness

par **Énergie**  **Cardio**

SUPER
BEAU GYM
TRÈS BAS
PRIX

AUCUNS
FRAIS
D'ADHÉSION
CACHÉS

BIENTÔT
50 GYMS
AU QUÉBEC



Émily Bégin, porte-parole

Inscrivez-vous sur place ou en ligne au econofitness.ca

120 \$*

PAR ANNÉE

PAYABLE

10 \$*

PAR MOIS

* plus taxes

Shawinigan

1702, 41^e rue (Plaza Boulevard Royal)

819 731-0211

Informez-vous sur nos rabais pour les policiers et les pompiers.

ANJOU • HOHELAGA-MAISONNEUVE • VILLE LASALLE • PLATEAU MONT-ROYAL • POINTE-AUX-TREMBLES • SAINT-JÉRÔME • GRANBY
SAINT-LÉONARD / PLACE VIAU • VILLE SAINT-LAURENT • VILLE-MARIE / MARCHÉ SAINT-JACQUES • SAINT-EUSTACHE • CHOMEDEY
PONT-VIAU • SAINTE-ROSE • SAINTE-CATHERINE / SAINT-CONSTANT • LONGUEUIL / PLACE JACQUES-CARTIER • BROSSARD / GREENFIELD PARK
PINCOURT / FAUBOURG DE L'ÎLE • SHERBROOKE (2) • GATINEAU • AHUNTSIC au féminin • PLATEAU MONT-ROYAL au féminin
PARC EXTENSION au féminin • RIVIÈRE-DES-PRAIRIES au féminin • SAINT-MICHEL au féminin
DORVAL/LACHINE • ST-LÉONARD/MONTRÉAL-NORD • PROMENADES CATHÉDRALE • REPENTIGNY
NEUFCHÂTEL • TROIS-RIVIÈRES/CAP-DE-LA-MADELEINE

Une marina au site de l'ex-Laurentide?

PATRICK VAILLANCOURT
patrick.vaillancourt@tc.tc

DÉVELOPPEMENT. En plus de procéder à l'acquisition du site de l'usine Laurentide à Produits forestiers Résolu (PFR) et d'en revendre une partie à Nemaska pour le projet de transformation du lithium, la Société de développement de Shawinigan (SDS) sera la propriétaire d'une partie du site pour d'éventuels projets.

« Est-ce qu'il pourrait y avoir des projets commerciaux ou récréotouristiques? Tout est possible »

-Michel Angers

Lors de la conférence de presse annonçant les projets sur le site de l'ex-usine Laurentide, le maire Michel Angers soulignait que le site pourrait en être un à double vocation avec « un des plus beaux plans d'eau au Québec ».

NOUVELLE USINE DE PRODUCTION D'HYDROXYDE ET DE CARBONATE DE LITHIUM À SHAWINIGAN, QC



SITUATION PROJETÉE

NEMASKA LITHIUM

(Photo: gradeuse16)

418 365-5116
www.dvautos.com
St-Tite

Vente & service

2011 KIA SOUL
aut., tout équipé
52 000 km

11 495\$

Est-ce que le projet de marina qui n'a jamais vu le jour pourrait se réaliser à cet endroit? Lorsque l'Hebdo a posé la question au premier magistrat, ce dernier a affiché un large sourire.

« Nous venons de terminer la conclusion d'une entente avec PFR et, dans les prochaines semaines, nous allons nous pencher sur le dossier, indique M. Angers. Il est question de transformer la partie du haut, là où on retrouve les stationnements. Est-ce qu'il pourrait y avoir des projets commerciaux ou récréotouristiques? Tout est possible. »

En septembre 2013, la Ville avait annoncé le projet d'une marina et d'un développement domiciliaire au secteur de Grand-Mère avec les promoteurs Patrick Lynch, Michel Dorval, et Alain Darras.

Dans ce projet, rien n'est encore ficelé entre la municipalité et les promoteurs. « La Ville choisira le meilleur site lorsqu'il en sera le temps. Il existe une problématique d'accès à l'eau pour le projet qui avait été annoncé. On en est aux balbutiements, mais l'objectif est de rentabiliser le site de l'usine Laurentides acquis par la SDS », ajoute le maire Angers.

Sa chorégraphie country en vedette... en Angleterre

MYRIAM LORTIE
myriam.lortie@tc.tc

DANSE COUNTRY. Difficile pour Bobby Houle de cacher sa fierté lorsqu'il a finalement reçu par courrier sa copie du Linedancer Magazine du mois d'août, en provenance d'Angleterre. C'est que sa chorégraphie *He Ain't Gonna Change* se retrouve dans cette revue spécialisée en danse country, aux côtés de celles de sommités telles que Julie Lockton, Maggie Gallagher, Dee Musk, Audrey Watson, Rob Fowler et Niels Poulsen.

« Je ne savais pas que j'étais aux côtés de ces gens-là. Dans le milieu, tout le monde les connaît. »

En page couverture du magazine, on retrouve Daniel Whittaker, qui a créé la très répandue danse *Chill Factor*, popularisée il y a une quinzaine d'années. À l'intérieur, un article est consacré aux récipiendaires de la plus haute distinction de danse en ligne, le Crystal Boots Awards.

Bobby Houle, lui, est le seul Québécois à faire partie de la section « 14 Great Dance Scripts » de cette même revue. On retrouve sa photo, ainsi que sa chorégraphie sous forme écrite, c'est-à-dire tous les pas et les séquences nécessaires pour apprendre la danse. Dans la version en ligne du magazine, un lien mène les lecteurs vers une vidéo de la chorégraphie.

« C'est plaisant de savoir que le monde aime ce que tu fais. »

-Bobby Houle

Propriétaire de l'école de danse Lone Riders dans le secteur de Grand-Mère, il œuvre dans le domaine de la danse country depuis une vingtaine d'années en Mauricie. Au fil des ans, il a créé une quarantaine de chorégraphies.

Il existe au Québec un palmarès que les écoles

consultent pour savoir quelles danses sont les plus enseignées. Au printemps, Bobby Houle était le seul québécois au tableau, avec deux danses dans le « top 5 », dont *He Ain't Gonna Change*, créée au printemps 2014. Il pense que c'est peut-être à cet endroit que le magazine anglais en aurait pris connaissance. Les réseaux sociaux ont certainement aussi aidé à faire voyager sa danse en ligne.

« La directrice du Linedancer Magazine m'a contacté pour savoir si je voulais que ma chorégraphie s'y retrouve », explique Bobby Houle, qui a accepté immédiatement.

« Ce n'est vraiment pas pour le prestige, mais c'est plaisant de savoir que le monde aime ce que tu fais », avoue-t-il. Il explique que le milieu de la danse country est aussi important, sinon plus en Angleterre qu'aux États-Unis ou ici.

Tous les détails se retrouvent sur le site internet de l'école de danse Lone Riders, au www.loneriders.ca.



(Photo: TC Media - Myriam Lortie)

La chorégraphie « He Ain't Gonna Change » de Bobby Houle, propriétaire de l'école Lone Riders dans le secteur Grand-Mère, se retrouve dans le numéro du mois d'août du magazine Linedancer, en Angleterre, spécialisé en danse country.

MERCREDI & DIMANCHE

SPÉCIAL TABLE D'HÔTE

POUR LE PRIX DU PLAT PRINCIPAL,
ON INCLUT POTAGE OU SALADE,
BREUVAGE CHAUD ET DESSERT DU JOUR

Memento
inspiration italienne

403 5E RUE, SHAWINIGAN 819-537-3788

Tous les mercredis du mois
OCTOBRE 2015

AILES
25¢

RESTAURANT LES AILES BUFFALO

535, AV DU MARCHÉ, SHAWINIGAN 819-536-0426

* en salle à manger seulement à partir de 16h
* non valide sur commande pour emporter
* à l'achat d'un breuvage
* 12 ailes minimum

Des compteurs d'eau au coût de 1,4 M\$

PATRICK VAILLANCOURT
patrick.vaillancourt@tc.tc

ENVIRONNEMENT. Dans le cadre de la Stratégie québécoise d'économie d'eau potable qui a été mise en place par le gouvernement du Québec, la municipalité de Shawinigan devra installer des compteurs d'eau dans des résidences afin de procéder à l'échantillonnage des consommations résidentielles.

Un avis de motion a été donné en ce sens lors de la séance publique de mardi du conseil municipal de Shawinigan pour un règlement d'emprunt de 1,4 M\$ qui sera adopté lors d'une prochaine séance.

« Nous devons dépenser 1,4 M\$ afin de prouver que nous réduisons notre consommation d'eau de 20%. Nous n'avons pas d'argent pour ça! »

-Michel Angers

Il s'agit d'une nouvelle responsabilité municipale déléguée par le gouvernement du Québec, et les Villes n'obtiennent aucune subvention pour procéder à l'installation de ces compteurs d'eau.

« Nos dépenses sont accrues avec les nouvelles responsabilités que le gouvernement impose aux municipalités, remarque le maire Michel Angers. Nous en avons la preuve avec



(Photo TC Media - archives)

les compteurs d'eau. Nous devons dépenser 1,4 M\$ afin de prouver que nous réduisons notre consommation d'eau de 20%. Nous n'avons pas d'argent pour ça! Mais on doit tout de même installer ces compteurs puisque nos compteurs installés au lac où on prend l'eau ne sont pas suffisants. Il faut savoir quels secteurs font des efforts et quels sont ceux qui n'en font pas.»

Les bâtiments commerciaux et industriels sont aussi visés pour ce projet. Concernant les résidences, la Ville devra installer 300 compteurs d'eau à des résidences en ciblant différents secteurs.

« La Ville procédera à l'installation du compteur chez le citoyen qui n'aura rien à déboursier et c'est fait sur une base volontaire, explique le maire Angers. C'est une façon pour le citoyen d'aider la collectivité, et le propriétaire devra être représentatif de la société, par exemple une famille avec deux enfants.»

L'installation des compteurs devrait se réaliser au cours de la prochaine année.

Objectifs de la stratégie pour 2017

Voici les deux objectifs ciblés par le gouvernement du Québec: réduire d'au moins 20 % la quantité d'eau distribuée moyenne par personne pour l'ensemble du Québec par rapport à l'année 2001; et réduire le taux de fuites pour l'ensemble des réseaux d'aqueduc à un maximum de 20 % du volume d'eau distribué et à un maximum de 15 mètres cubes par jour par kilomètre de conduite.

Un Défi sans auto à l'année pour Marc Dubé!



(Photo TC Media - Geneviève Beaulieu-Veilleux)

Marc Dubé utilise le transport actif ou en commun 365 jours par année depuis une dizaine d'années.

GENEVIÈVE BEAULIEU VEILLEUX
genevieve.beaulieuveilleux@tc.tc

TRANSPORT. Depuis bientôt 13 ans, Marc Dubé fait le trajet séparant Mont-Carmel de Grand-Mère à vélo ou en autobus chaque jour de la semaine. Un virage soudain de l'automobile au transport alternatif, mais un choix de vie que l'homme est loin de regretter.

Plusieurs citoyens et même des entreprises se sont prêtés au jeu du Défi sans Auto le 16 septembre, toutefois il s'agit d'un défi au quotidien pour Marc Dubé.

« Quand j'ai annoncé à ma conjointe que je voulais troquer la voiture pour le vélo, elle ne m'en croyait pas réellement capable. Elle pensait que je ferais une journée et pas plus », se remémore Marc Dubé, amusé.

Pourtant près de 13 ans plus tard, le père de famille de Mont-Carmel prend plaisir à se rendre au travail chaque matin à vélo l'été ou en autobus, le temps froid venu.

« J'ai eu un accident d'auto en 2002, puis ça a changé ma vision. Je me suis dit que je ne rachèterais pas de voiture. Dans le fond, ma conjointe et moi avons réellement besoin de deux voitures qu'une dizaine de jours par année », explique M. Dubé.

« J'ai moins l'impression d'aller travailler de cette façon on dirait, je me sens encore en vacances. »

- Marc Dubé

DU TEMPS POUR SOI ET 3000 KM PAR ANNÉE AU COMPTEUR

Ainsi de novembre à avril, l'homme va au travail en transport en commun, puis le reste de l'année, il enfourche son vélo pour les 17 km qui le sépare de son lieu de travail, chez Delastek.

« J'ai moins l'impression d'aller travailler de cette façon on dirait, je me sens encore en vacances et ça prépare mon métabolisme... on

dirait que ça le réveille », souligne-t-il, avec énergie.

Si le trajet, que ce soit en autobus ou en vélo est d'une durée similaire (une quarantaine de minutes), l'homme dit utiliser son temps en autobus à bon escient. « J'en profite pour faire de la lecture. Je dois lire de 15 à 20 livres par hiver de cette façon », précise-t-il.

Visiblement heureux de ce virage, le cycliste mentionne qu'il ne reviendrait pas en arrière. « J'ai débuté comme cela, après l'accident et je n'ai jamais arrêté. C'est un plus pour le moral, c'est du temps pour moi. Quand tu as une mauvaise journée et que tu dois pédaler pendant quarantaine minutes pour revenir chez toi, disons que tu as le temps de décompresser et d'arriver auprès de ta famille d'une meilleure humeur », blague-t-il.

« Shawinigan offre des décors de toute beauté avec le rivière St-Maurice et les montagnes environnantes... L'automne c'est réellement de toute beauté! Je suggère aux gens de l'essayer, ça vide l'esprit », conclut-il.

L'HEBDO
du St-Maurice

www.lhebdodustmaurice.com
POUR NOUS JOINDRE

1672 - A, avenue St-Marc, Shawinigan, Québec G9N 2H4
Tél. : 819 537-5111 Téléc. : 819 537-5471

Annonces classées : 1 866 637 5236 • redaction_shawinigan@tc.tc
www.lhebdodustmaurice.com

RÉSEAU SÉLECT

Direction RÉGIONALE RÉGION ouest
Directeur général régional : Stéphane Vinet
Directrice générale : Rachel Frigon
Directrice aux ventes : Cynthia Gagné
Directrice support aux ventes :
Katy Champagne
Secrétaire de direction : Suzanne Blanchette
Analyste financière : Hélène Bruneau

Directeur des stratégies et
des ventes multiplateformes :
Norman Harvey
Conseillères publicitaires :
Caroline Thellend, Karine Gélina,
Christine Lesage,
Marie-Hélène Lajoie
Coordonnatrices aux ventes :
Francine Bussière, Nathalie Gauthier

Directeur régional de l'information :
Bernard Lepage
Chef de nouvelles :
Marie-Eve Veillette (maternité)
Sandra Lacroix (intérim)
Journalistes : Samuel Duranceau-Cloutier,
Geneviève Beaulieu-Veilleux, Patrick Vaillancourt
Collaborateur : Gilles Bourassa

Atelier : Publi-Production Danielle Devault,
directrice
Impression : Transcontinental Transmag,
10807, rue Mirabeau, Anjou
Distribution : Distribution Transcontinental inc.
Division Publi-Sac Mauricie
Publié par : Médias Transcontinental S.E.N.C.
Président : François Olivier
www.medias-transcontinental.com



tc • MEDIA Veuillez recycler ce journal

DISTRIBUTION : 36 743 EXEMPLAIRES • TIRAGE : 36 900 EXEMPLAIRES IMPRIMÉS
Convention de la poste-publication #40050124. Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada au : 2102, Avenue Champlain, Shawinigan (Qc) G9N 2L4. Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou partie de façon officielle ou déguisée est interdite sans la permission écrite du directeur général. L'Hebdo du St-Maurice ne se tient pas responsable des erreurs typographiques pouvant survenir dans les textes publicitaires mais il s'engage à reproduire uniquement la partie du texte où se trouve l'erreur. La responsabilité du journal et ou du directeur général ne dépassera en aucun cas le montant de l'annonce. Les articles publiés dans l'Hebdo du St-Maurice sont sous la seule responsabilité des auteurs et la direction ne partage pas nécessairement les opinions émises.

Un Grand-Mérois sur la scène avec Metallica

PATRICK VAILLANCOURT
patrick.vaillancourt@tc.tc

SPECTACLE. Anthony Gosselin est un mordu de Metallica, tellement qu'il fait partie du fan-club de Metallica. Il se trouvait à Québec lundi et mercredi, la semaine dernière, pour les deux concerts du légendaire groupe heavy métal, mais en plus, il se trouvait sur la scène au même titre que le quatuor lors de la représentation de lundi qui s'avérait le dernier spectacle au Colisée Pepsi.

«C'était complètement fou, lance-t-il d'entrée de jeu. C'était une drôle d'expérience de se trouver sur la scène. On pouvait ressentir ce que les membres du groupe vivent lors d'un spectacle. On entend les gens crier et applaudir. C'était vraiment tripart. Les gars viennent jouer devant nous et ils étaient vraiment généreux. Même qu'à un moment, Kirk (le guitariste) a pris la main d'une fille pour lui faire gratter sa guitare.»

Anthony Gosselin s'est retrouvé sur la scène après avoir participé à un concours pour les membres du fan-club. Certains pouvaient rencontrer le groupe après le spectacle, et d'autres comme lui ont obtenu un laissez-passer pour être sur la scène.

«On devait être environ 80, il y avait environ 40 gagnants en plus d'un invité de notre choix.



Une des rares photos prises par Anthony Gosselin alors qu'il se trouvait sur la scène lundi dernier pour le spectacle de clôture du Colisée Pepsi à Québec. (Photo Facebook)

J'y suis allé avec mon patron, c'est avec lui que j'avais acheté mes billets au départ.»

«Avant le spectacle, un agent de sécurité nous a rencontrés pour nous dire les règlements. On n'avait pas le droit de prendre de selfie et seulement deux photos pendant tout le

spectacle. Le seul inconvénient c'est qu'on entend moins bien la musique. Comme on était à l'arrière de la scène, on entendait surtout la batterie. Mais ce n'est pas grave quand tu connais toutes les chansons par cœur!», affirme Anthony en riant.

Le Grand-Mérois en était à ses 7e et 8e spectacles du groupe de San Francisco. Il avait même gagné le droit d'assister à un spectacle intime pour des membres du fan-club à San Francisco en 2011.

«C'était quand même plus intime sur la scène lundi dernier.»

«C'était une drôle d'expérience de se trouver sur la scène. On pouvait ressentir ce que les membres du groupe vivent lors d'un spectacle. On entend les gens crier et applaudir. C'était vraiment tripart.»

-Anthony Gosselin

Le meilleur spectacle de Metallica?

«Sur les plaines à Québec en 2011 c'était quelque chose, tout comme à San Francisco et sur la scène lundi dernier. Ce n'était pas mon meilleur spectacle lundi sur la scène, mais assurément ma meilleure expérience. Les membres du groupe aiment jouer au Québec. Ils disaient souvent lundi et mercredi qu'ils étaient contents de fermer un chapitre et d'en ouvrir un autre. On voyait l'émotion sur leur visage!»

À 90 ans, elle revit sa carrière d'enseignante

GENEVÈVE BEAULIEU VEILLEUX
genevieve.beaulieuveilleux@tc.tc

SOUVENIRS. Rolande Poirier est atteinte d'Alzheimer. Dans le cadre de l'activité «Rappelles-moi mes Souvenirs d'Autrefois» de la résidence le Domaine du Parc, la femme a pu revisiter son passé d'enseignante grâce à la participation de personnel et d'élèves de l'école Dominique Savio.

Rolande Poirier a dédié la majorité de sa vie à l'enseignement. Elle dit avoir aimé tous ses élèves comme si c'était ses propres enfants.

Selon Katie Lalancette, récréologue et responsable de l'activité, Mme Poirier est un modèle à suivre pour les enseignants et enseignantes de la présente génération.

«Grâce à eux, une dame de 90 ans a la tête remplie de nouveaux souvenirs maintenant.»

-Katie Lalancette

C'est pourquoi avec l'aide des éducateurs Hélène Christie, Cinthia Magnan et François Lajoie, Mme Lalancette a orchestré une activité sur mesure pour faire revivre à la résidente ses souvenirs d'antan comme une véritable Petite séduction.

Mme Poirier et sa fille Céline Roy ont été accueillies comme des princesses par les jeunes à leur arrivée. «Nous avons commencé par visiter la classe de 2e année. Mme Poirier à été conquise

par ces petits enfants. Ils avaient été bien préparés et ils avaient tous une question sur le passé de Mme Poirier en tant qu'enseignante», raconte la récréologue.

DES MOMENTS MAGIQUES POUR LA RÉSIDENTE

«Quand j'ai vue à travers ma caméra les yeux de Mme Poirier; je me suis dit - Wow... ici maintenant nous faisons de la magie tous ensemble...»

Ensuite, les invités ont eu la surprise en entrant dans la classe de 5e et 6e d'assister à une pièce de théâtre sous le thème «La vie de Mme Rolande Poirier».

«Nous avons même eu la visite de monsieur le directeur. Sous son déguisement, M. François a habilement rappelé beaucoup de beaux souvenirs à Mme Poirier», poursuit Mme Lalancette.

L'ancienne enseignante a eu le loisir d'assister à un chant et à même reçu une plaque de la part des élèves en souvenir de son passage à l'école. Sur cette dernière, on peut y lire: La bonté est plus importante que la sagesse, reconnaître cela est le commencement de la sagesse.

«La plus belle chose dans tous ceci est bien sûr le temps et tout l'amour que l'école Dominique -Savio a su donner à Rolande Poirier. Grâce à eux, une dame de 90 ans à la tête remplie de nouveaux souvenirs maintenant», conclut Katie Lalancette, émue.

D'ailleurs, à ses dires, la résidente avait encore les yeux brillants bien après sa visite à l'école... en plus des photos qui ornent désormais le miroir de sa chambre.

EN BREF



Reconnaissance du député pour des athlètes d'ici

Pierre Giguère, député de Saint-Maurice, félicite les Shawiniganais Patrice Doucet et Normand Gauthier, plus communément connu sous le surnom de «Papy Nash», pour leur participation au Championnat du monde d'athlétisme vétérans à Lyon, en France. «Je tiens à souligner la participation de deux citoyens de mon comté à une compétition d'envergure internationale. Messieurs Doucet et Gauthier sont des exemples concrets de persévérance pour la population de tous âges. Par leur audace et leur passion, ils ont démontré qu'ils peuvent faire preuve de dépassement de soi et aller au-delà de ses objectifs. Je souhaite un bon succès à Messieurs Doucet et Gauthier et les félicite pour leur performance», a déclaré le député Pierre Giguère par voie de communiqué. Ancien enseignant d'éducation physique, M. Gauthier a participé au grand chelem et a notamment battu son objectif premier de 27,46 minutes. Quant à M. Doucet, il a terminé sa compétition du 800 mètres à 1,4 seconde de la demi-finale.

Agostinos
Déjeuner • Dîner

Wrap Californien
9,95\$
temps limité

Poulet grillé, bacon, avocat, fromage Monterey Jack, salade et tomate. Servi avec salade et frites maison. Comprend une soupe et une boisson de votre choix.

Valide jusqu'au 2 octobre 2015

Tous les jours de 6 h à 15 h.
3353, boul. Royal,
Shawinigan
819 539-8242

Le Wi-Fi gratuit dans les autobus de la Ville

PATRICK VAILLANCOURT
patrick.vaillancourt@tc.tc

TECHNOLOGIE. La Régie de transport en commun de Shawinigan (RTCS) veut accentuer l'utilisation de son réseau d'autobus en ajoutant un service Internet sans fil gratuit, en plus de lancer une nouvelle application, *Transit*, qui permet de voir les trajets via une tablette ou un téléphone intelligent.

«Avec ce nouveau service, les usagers qui disposent d'un téléphone, d'une tablette ou d'un ordinateur portable, peuvent joindre l'utile à l'agréable et naviguer gratuitement sur le Web en se laissant conduire à destination», explique le conseiller municipal Martin Asselin.



Martin Asselin, conseiller municipal en compagnie de Sandrine Émonin, technicienne en géomatique.

(Photo TC Media - Patrick Vaillancourt)

Le projet en chiffres

83 000\$

Coût total du projet

22 000\$

Part de la Ville dans le projet

85%

Subventionné

2-3%

Baisse de l'achalandage cette année

Aussi, grâce à l'application *Transit* qui peut être téléchargée gratuitement dans l'App Store ou sur Google Play, les usagers pourront consulter les horaires et l'itinéraire des circuits 1, 2 et 3.

L'application affiche les informations en temps réel afin que les utilisateurs planifient leurs déplacements à Shawinigan, et même

plusieurs jours à l'avance. Shawinigan est la 5e ville au Québec à utiliser cette application, après Montréal, Québec, Sherbrooke et Trois-Rivières.

Puis, les horaires et les trajets de la RTCS sont aussi tous disponibles en cliquant sur l'onglet *Planificateur de trajet* qui est lié à Google Maps, en consultant le site shawibus.ca. Il tient compte

de la variation des horaires selon le moment de la journée, le jour de la semaine et la saison.

La Ville note une baisse de l'achalandage de 2 à 3% cette année comparativement à l'année passée.

«L'objectif d'ajouter ce service est pour contribuer à accroître l'utilisation du réseau de transport en commun à Shawinigan», ajoute M. Asselin.

MAINTENANT OUVERT!

POINT SOUQUIRES
BLANCHIMENT DENTAIRE
+ SOINS ESTHÉTIQUES

BLANCHIMENT
DENTAIRE & plus

Rabais de 15\$*

SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON

*Offre valide pour un blanchiment d'une valeur de 89\$+ tx.

endermologie®

**SOINS du CORPS
et du VISAGE**

- Rajeunir
- Raffermer
- Amincir
- Resculpter
- Cellulite
- Destockage des graisses



Distribué par



Daniele Henkel

819-731-0507

5023, boul. royal Shawinigan G9N 8G5

L'enjeu de la semaine: l'assainissement des eaux usées du Lac-à-la-Tortue



POLITIQUE. Chaque semaine, les candidats du comté St-Maurice/Champlain sont invités à donner leur opinion sur différents sujets touchant directement leur circonscription. Le dossier de l'assainissement des eaux usées du Lac-à-la-Tortue a été abordé par TC Media cette semaine, projet dans lequel pourrait s'impliquer financièrement le gouvernement fédéral et qui touche près de 1300 résidences.



«Je tiens à saluer la patience des citoyens du Lac-à-la-Tortue dans ce dossier qui est sur la table depuis 2007. Je sais qu'il est très près d'une résolution et que ça ne sert à rien de trouver un responsable pour expliquer qu'il ait traîné en longueur de la sorte. Si je suis élue, j'en ferai une priorité».

**SACKI CARIGNAN
DESCHAMPS,**
Bloc Québécois



«J'ai déjà rencontré plusieurs résidents du secteur et je m'engage à les appuyer pour mettre en œuvre en partenariat avec la Ville de Shawinigan et le gouvernement du Québec. Le Parti libéral du Canada est le seul à avoir un Plan Vert avec un engagement spécifique pour l'assainissement des eaux usées, en plus de prévoir investir 125 milliards de dollars sur dix ans dans nos infrastructures, tels que les réseaux d'aqueduc et usines de traitement des eaux usées».

**FRANÇOIS-PHILIPPE
CHAMPAGNE,**
Parti libéral du Canada



«Si le NPD est élu, le projet du Lac-à-la-Tortue devrait débloquer. J'y crois vraiment et il représente une nécessité à mes yeux. Mon parti a un plan pour les eaux usées à travers toute la province. Nous avons de l'argent dans notre budget réservé pour ce dossier».

JEAN-YVES TREMBLAY,
Nouveau parti démocratique
du Canada



«L'argent est envoyé du fédéral vers le provincial, puis géré par le MAMROT. Lorsque j'étais au conseil municipal de Shawinigan, nous avons complété le dossier pour Shawinigan et Grand-Mère et étions en train de nous pencher sur celui du Lac-à-la-Tortue. Le dossier est en attente depuis deux ans».

JACQUES GRENIER,
Parti conservateur



TEMPO ABRIS LACOMBE

N'attendez pas à la dernière minute!
Vente et location d'abris d'auto

- Qualité supérieure
- Choix incomparable
- Prix imbattables
- Service remarquable

Réparation de
toiles et conception
d'abris sur mesure



891, 6^e Avenue, Grand-Mère
819 538-1696 www.abrislacombe.com

6399981

SPECTACLES À VENIR

SAISON 2015-2016

CENTRE DES ARTS DE SHAWINIGAN
MAISON DE LA CULTURE FRANCIS-BRISSON



MARIANNE BEL

24 septembre 2015, 20 h
MAISON DE LA CULTURE FRANCIS-BRISSON

FABIOLA TOUPIN

C'EST DANS LA BOITE

26 septembre 2015, 20 h
MAISON DE LA CULTURE FRANCIS-BRISSON



LES ENTRÉES
EN SCÈNE
L'OTO-QUÉBEC

Hydro
Québec
présente

ICI RADIO-CANADA
présente

LA SÉRIE
CLASSIQUE

HUU BAC QUINTET

27 septembre 2015, 16 h
MAISON DE LA CULTURE FRANCIS-BRISSON

**KIM
CHURCHILL**

1^{er} octobre 2015, 20 h
MAISON DE LA CULTURE
FRANCIS-BRISSON

© Noëlle Gamier

LOUIS-JEAN CORMIER

LES GRANDES ARTÈRES

2 octobre 2015, 20 h
CENTRE DES ARTS

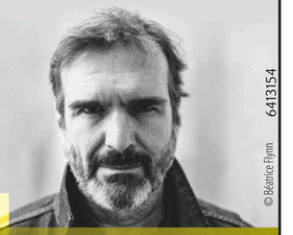
ENERGIE
MAURICIE 100.3

**PIERRE
FLYNN**

SUR LA TERRE

3 octobre 2015, 20 h
MAISON DE LA CULTURE
FRANCIS-BRISSON

© Sarah Marcombe-Boudard



© Béatrice Flynn

BILLETTERIE : 819 539-6444 • WWW.CULTURESHAWINIGAN.CA

- Centre des arts, 2100, boul. des Hêtres, Shawinigan
En saison régulière, la billetterie du Centre des arts est ouverte du lundi au vendredi, de 10 h à 17 h et le samedi, de 10 h à 16 h.
- Maison de la culture Francis-Brissson, 15, 6^e Avenue, secteur Grand-Mère,
une heure avant chaque représentation



SHAWINIGAN CHRYSLER • Patrimoine canadien • Canadian Heritage



L'EXPÉRIENCE DE FRANÇOIS-PHILIPPE CHAMPAGNE



**Présence.
Expérience.
Renouveau.**

Homme d'affaires, avocat et spécialiste du commerce international avec 20 ans d'expérience, entre autre, au sein de multinationales en Europe;

Vice-président du Groupe ABB et avocat-conseil principal d'ABB qui emploie 145,000 personnes dans 100 pays 1999-2008;

Membre du comité de direction, directeur du développement stratégique, avocat-conseil principal et directeur de l'éthique d'AMEC 2008-2012;

Vice-président du conseil de Bionest Technologies depuis 2006;

Nommé « Jeune leader mondial » par le Forum économique mondial et Personnalité de la semaine La Presse / Radio-Canada 2009.



Nommé dans la solide **équipe économique** pancanadienne du Parti libéral du Canada

FRANÇOIS-PHILIPPE CHAMPAGNE

Saint-Maurice-Champlain

Pour plus d'informations :

819.531.4760 @FP_Champagne

f /FrancoisPhilippeChampagne.ca

www.FrancoisPhilippeChampagne.ca

6412020

EN BREF

Un nouveau Fonds de 1M\$ pour les PME

Les dirigeants de petites et moyennes entreprises de Shawinigan auront désormais accès à un nouvel outil économique pour soutenir leur entreprise, mais aussi la formation de leurs employés par le biais des sommes résiduelles de l'ancien Fonds de formation Rio Tinto Alcan.

La nouvelle enveloppe permettra de fournir de l'aide financière pour défrayer les coûts de formation pour les entreprises et organismes de moins de 100 employés. L'aide peut atteindre jusqu'à 75% des coûts

directs de formation jusqu'à un maximum de 25 000\$.

Le processus de candidature pour obtenir l'aide financière est assez simple, il suffit de remplir un formulaire en ligne au: <http://www.sadccm.ca/financement-entreprises/fondsrt.html>

À cet effet, deux analystes de la SADC seront affectés au traitement des dossiers reçus. Conscient que le Fonds de formation aura une durée de vie de quelques années seulement, les artisans soutiennent toutefois que l'enveloppe répond à un besoin du milieu, soit celui de perfectionner sa main d'œuvre. (G.B.V)



Mélanie Veillette

Pharmacienne depuis 15 ans, Mélanie Veillette est désormais copropriétaire de trois succursales Jean Coutu. C'est en 2003 qu'elle a décidé de devenir copropriétaire, rôle qu'elle partage avec Jean-François Aytte.

« J'ai amorcé ma carrière à titre de pharmacienne en 2000, là où j'ai pris beaucoup d'expériences. À l'époque, il n'y avait qu'une seule succursale importante à Shawinigan et les groupes Jean Coutu ont décidé de prendre de l'expansion. Nous avons plus tard fait l'acquisition d'une pharmacie Brunet à Shawinigan-Sud. »

Mélanie Veillette espère pouvoir aider son prochain. « Marchand de Rêves, ça reflète de pouvoir se gêner! Nous serons très fiers de contribuer à la réalisation du rêve d'une personne. C'est un concours intéressant et ce serait flatteur pour nous de soutenir une personne par cette bonne action, car on sait que c'est important d'accomplir ses rêves! ».

La pharmacie Jean Coutu de Shawinigan-Sud, comme les autres pharmacies Jean Coutu, se distingue par un service très personnalisé et exige un service à la clientèle impeccable dans tous les départements. La priorité, c'est que de demeurer proactif dans le domaine de la santé et leaders dans le milieu des pharmacies.

« Nous pouvons compter sur une équipe de pharmaciens stables depuis plusieurs années. C'est un plus de dire que plusieurs de nos patients s'attachent à leur pharmacien en particulier. »



tc • MEDIA

6418468

Avant le 30 octobre, soumettez votre rêve en texte, en photo ou en vidéo, à

www.MarchandDeReves.ca

SPÉCIALISTE DE LA 2e CHANCE AU CRÉDIT



LE PLUS GROS INVENTAIRE D'OCCASION AU QUÉBEC!

CENTRE DE LIQUIDATION

LE PRIX DU GROS.COM

500, 17E RUE SHAWINIGAN
SECTEUR GRAND-MÈRE, FACE AU TIM HORTON
819 538-6962

VOUS SAUVEZ TOUJOURS DE L'ARGENT, C'EST GARANTI!



DÉMARREZ VOTRE MAGASINAGE EN LIGNE SUR LEPRIXDUGROS.COM

Concours Marchand de rêves

25 000 \$ pour réaliser votre rêve

CONCOURS. Vous souhaitez concrétiser l'un de vos rêves les plus chers? Participez à la promotion Marchand de rêves de L'Hebdo du St-Maurice et TC Media et courez la chance de gagner plus de 180 000\$ dont 25 000\$ pour réaliser un grand rêve.

Jusqu'au 30 octobre, vous êtes invités à participer au concours en visitant le www.marchanddereves.ca. Votre inscription vous donnera la chance de remporter un chèque-cadeau d'une valeur de 250 \$ ou plus auprès d'un des marchands participants. Lors de cette première étape, vous devez simplement remplir le bulletin de participation et sélectionner vos trois marchands parmi ceux offerts.

25 000 \$ POUR RÉALISER VOTRE RÊVE

Pour participer à la grande finale du concours mettant en jeu 25 000 \$, il faut dévoiler son rêve.

Vous rêvez de visiter les 100 sites les plus majestueux au monde, de lancer votre boutique en ligne, de transformer un terrain vague en un terrain de jeux pour les enfants de votre quartier ou encore de partir avec trois de vos amies en retraite de yoga? Votre imagination est votre seule limite.

Pour participer: décrivez votre rêve dans un texte, avec une photo ou un témoignage sur vidéo. Vous devez soumettre le tout d'ici le 30 octobre sur www.marchanddereves.ca. Votre rêve doit être déposé dans une des cinq catégories disponibles: santé, rénovation, voyage, affaires et communautaire.

Parmi les rêves soumis, cinq finalistes seront retenus par région et pourront remporter 1 000\$

par tirage au sort. Une finale provinciale réunissant les finalistes des différentes régions fera cinq gagnants de 1 000 \$ parmi tous les finalistes.

La finale provinciale du concours se déroulera du 16 au 27 novembre dans le cadre d'un vote populaire. Le public sera invité à voter pour le rêve de son choix. Un jury mis sur pied par TC Media aura la tâche de déterminer le grand gagnant de 25 000 \$ parmi les rêves les plus populaires.

ÉDITION 2014 : UNE COUR FLAMBANT NEUVE POUR MATHIAS!

Rappelons que lors de l'édition 2014, c'est une famille de Saint-Hubert qui a remporté le grand prix de 25 000\$. La famille de Mathias souhaitait aménager une cour afin que le petit bonhomme de 3 ans puisse s'amuser comme tout autre garçon de son âge. En raison d'une tumeur cancéreuse, Mathias a en effet perdu son œil gauche. Il a cumulé

Marchands de rêves locaux

- Canadian Tire | Sylvie Drolet
- Subway/Sushi Taxi/Thai Express | Éric Morel
- Lebeau Vitre d'auto | Daniel Richard
- Gérard Milette Manufacturier de portes et fenêtres | Stéphane Diamond
- Boucherie Nobert | Alain Nobert
- Pharmacie Jean Coutu (Shawinigan-Sud) | Mélanie Veillette

les traitements de chimiothérapie, les scans, la radiothérapie et les séjours à l'hôpital. Le 25 000\$ remporté lors du concours a donc permis à sa famille d'aménager une cour flambant neuve.

Participez donc en grand nombre au concours Marchand de rêves, une initiative de L'Hebdo du St-Maurice et TC Media.

Tu veux te lancer en affaires?

Passer de l'idée à l'action, viens t'informer sur l'aide financière et les supports offerts dans ta région!

Prochaines séances d'information :

Où	Quand
Centre d'entrepreneuriat Alphonse-Desjardins Shawinigan 1250, avenue de la Station	29 septembre 2015 13 h ou 18 h 30

Réserve ta place : 819 539-2265, poste 3240
Formation Lancement d'une entreprise et mesure d'aide financière au démarrage (STA)



6416889

Achetez-en 1 obtenez le 2^e à 1/2 prix

23 au 26 septembre 2015

REGAL^{MD} Select est un produit de qualité supérieure à la durabilité inégalée. Et présentement, avec le 2^e contenant à 1/2 prix, c'est l'occasion idéale pour ajouter une touche de couleur à votre décor !



Benjamin Moore^{MD}

Une peinture inégalée.^{MC}

TISSUS ET DECOR MARTINE RICHARD
451, NOTRE DAME, ST-TITE G0X 3H0 418 365-3898

CENTRE DE PEINTURE LECLAIR
2562, BLVD DES HETRES, SHAWINIGAN G9N 3A7 819 539-5414

Achetez un contenant de 3,79 l au prix de détail suggéré et obtenez le 2^e à moitié prix. L'offre est valide sur les produits de la marque REGAL^{MD} Select (intérieur ou extérieur). Les achats admissibles doivent être effectués en une seule fois. La remise s'applique au moment de passer à la caisse. L'offre se déroule du 23 au 26 septembre 2015 et ne peut être combinée à aucune autre offre ou promotion, ou aucun autre escompte, et elle ne peut s'appliquer à des achats antérieurs. Chez les détaillants participants. Jusqu'à épuisement des stocks. Détails en magasin. ©2015 Benjamin Moore & Cie Limitée, Benjamin Moore, REGAL et le symbole triangulaire «M» sont des marques déposées et Une peinture inégalée est une marque de commerce de Benjamin Moore & Cie Limitée.

9545149

Shawinigan, leader des Journées de la culture en Mauricie

MYRIAM LORTIE
myriam.lortie@tc.tc

CULTURE. Shawinigan peut se vanter d'avoir la meilleure offre des Journées de la culture de la Mauricie, ou du moins, la programmation la plus chargée. C'est que la communauté bénéficie d'environ le double d'activités par rapport aux autres villes de la région. Du 25 au 27 septembre, une vingtaine d'artistes et organismes, répartis sur une dizaine de lieux, proposeront une quarantaine d'activités culturelles qui, rappelez-le, sont gratuites pour tous.

Pour cette 19^e année, le mouvement des Journées de la culture s'est donné le cinéma comme thématique nationale, en plus de son slogan «On reçoit de la grande visite». Loin de restreindre les activités à Shawinigan, ce thème a plutôt permis de greffer deux projections de films de l'ONF sur la ville et un concert de musique de films.

«On a réussi à faire entrer la programmation en trois pages!», a laissé tomber la médiatrice culturelle de Culture Shawinigan, Dominique LeBlanc. «On se démarque, mais de façon spectaculaire.» Huit des activités du samedi, auront lieu, comme



Dominique LeBlanc, médiatrice culturelle pour Culture Shawinigan et Fabiola Toupin, artiste et interprète. (Photo TC Média - Myriam Lortie)

l'an dernier, en extérieur à la Vallée du Parc. Conte en montagne et conte yoga en plein air figurent entre autres au calendrier.

DE TOUT, POUR TOUS

Arts visuels, cinéma, patrimoine, artisanat, littérature: l'ensemble de la programmation est destiné autant aux jeunes qu'aux plus vieux. «C'est rare par exemple que des activités sont directement adressées aux ados», exprime Dominique LeBlanc, en parlant de l'atelier d'improvisation avec Roberto Sierra qui fait office de camp de recrutement pour la ligue Les Crinqués (12-17 ans), le samedi 26 septembre.

Par ailleurs, c'est aussi le 26 septembre que La Résistance, nouvelle ligue d'improvisation de Shawinigan, tiendra son camp de recrutement à la salle Philippe-Filion du Centre des arts de Shawinigan.

Le dimanche aura lieu un tour-découverte des paysages remarquables du patrimoine bâti de Shawinigan, grâce au nouvel outil mobile offert par la Ville de Shawinigan. La programmation complète est disponible chez les organismes participants, au Centre des arts de Shawinigan, ainsi que sur le site de Culture Shawinigan.

Armé de faits et de chiffres lors de la conférence de presse, le nouveau directeur général de Culture Shawinigan, Bryan Perro, n'a pas manqué de rappeler l'importance de la culture comme moteur touristique et économique, mais aussi comme facteur de réussite scolaire et de développement des jeunes.



PLUS D'INFOS SUR
www.lhebdodustmaurice.com

LA JUSTE MESURE

BEAUVAIS
TRUCHON

— AVOCATS —
Me Mathieu Ayotte

79, boul. René-Lévesque Est, bureau 200
Québec (Québec) G1R 5N5
Tél.: (418) 692-4180 Téléc.: (418) 692-5321

www.beauvaistruchon.com



638769

JARDINS ENCHANTEURS POUR RETRAITE ENCHANTÉE!

Location

À partir de

935\$ / MOIS*

* Tarif après crédit d'impôt maximal.
Selon disponibilité des unités.

Les Jardins du Campanile, c'est une équipe dévouée, une communauté chaleureuse et des appartements du studio au 4 ½ avec de nombreuses inclusions, dont les 4 électroménagers, à proximité immédiate de nombreux commerces et services.

■ **Claudia Ébacher coanimera le 22e Gala distinction Desjardins**

La Chambre de commerce et d'industrie de Shawinigan (CCIS) a annoncé que Claudia Ébacher agira à titre de coanimatrice du 22e Gala distinction Desjardins qui aura lieu à Espace Shawinigan le 6 novembre. Cette dernière coanimera le gala avec Johnny Roy, directeur général de la Caisse Desjardins Haut-Shawinigan et président de Vision Entrepreneuriat Desjardins. Le Gala distinction Desjardins est un outil de reconnaissance qui vise à mettre à l'avant-plan les entreprises et les réalisations professionnelles d'entrepreneurs qui se sont distingués au cours de la dernière année.

■ **Mandat de grève au Collège Shawinigan**

Lors d'une assemblée générale mardi midi, les enseignants du Collège Shawinigan se sont prévalus d'un mandat de grève de six jours à réaliser en front commun sur une base rotative et régionale. Les membres syndiqués ont voté à 89% pour une grève. Lors de la même assemblée, les membres du SEECs ont mis en place la troisième phase du plan d'action de l'Alliance des syndicats des professeures et des professeurs de cégep (ASPPC) adoptée par l'Assemblée générale le printemps dernier.

■ **AEC en Hygiène et salubrité en entretien sanitaire: tous les étudiants pré-embouchés**

Le Collège Shawinigan annonce la poursuite de l'Attestation d'étude collégiale en hygiène et salubrité en entretien sanitaire. Les étudiants qui s'inscriront dans ce programme seront assurés, après la réussite du programme, d'obtenir un emploi au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ) dans l'une ou l'autre de ses installations de Trois-Rivières ou de Shawinigan et ses environs.

➡ **PLUS D'INFOS SUR**
www.lhebdodustmaurice.com

Hebdo St-Maurice

OFFRE
2 POUR 1
LE MANOIR

SUR LES PÂTES CLASSIQUES

À L'ACHAT D'UN PLAT DE PÂTES CLASSIQUES ET DE 2 BREUVAGES À PRIX RÉGULIER, OBTENEZ GRATUITEMENT UN 2^e PLAT DE PÂTES CLASSIQUES DE VALEUR ÉGALE OU MOINDRE.
Limite d'un coupon par 2 personnes. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Non monnayable.
Valide en salle à manger jusqu'au 23 octobre 2015.

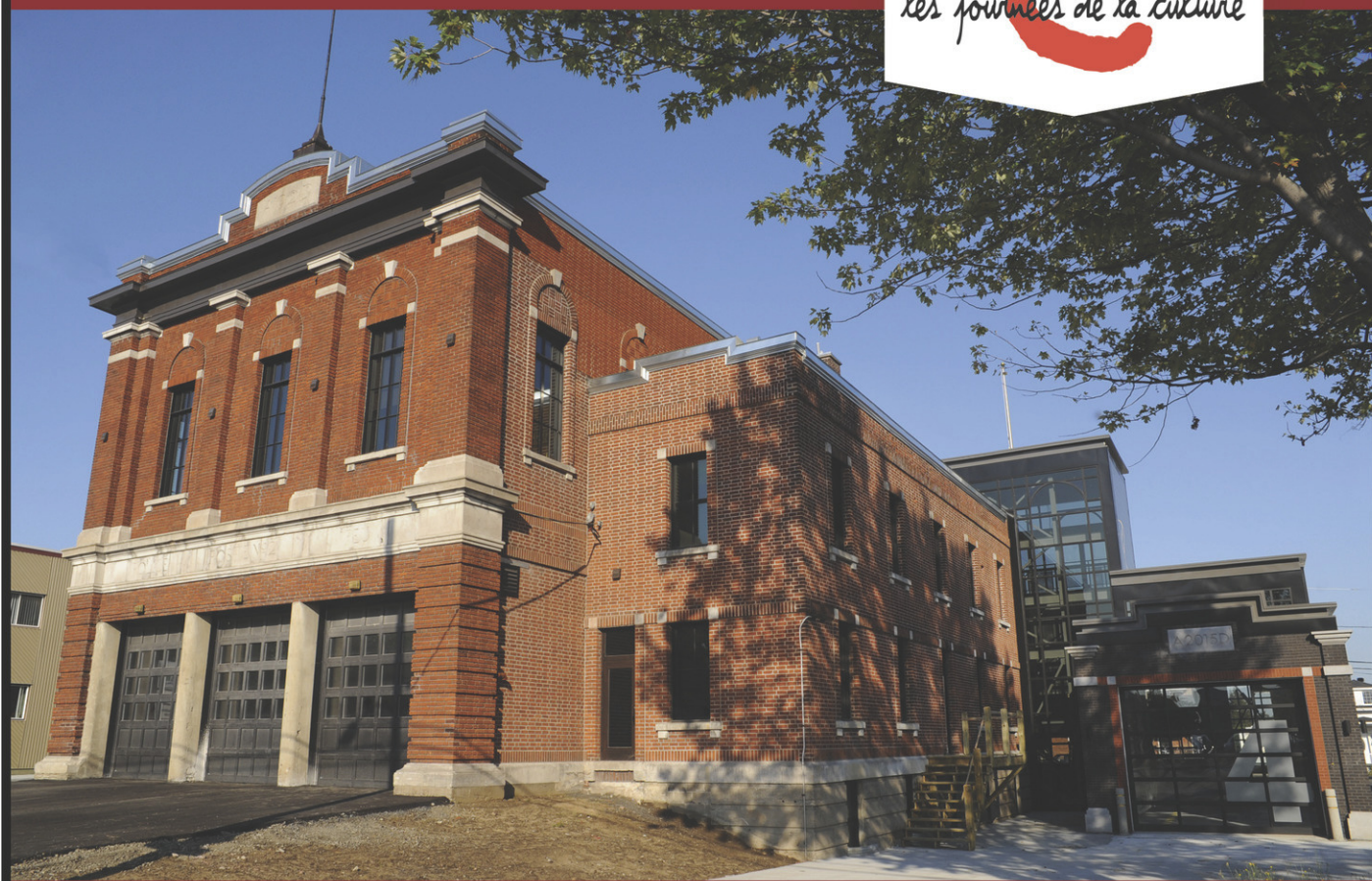
LeManoir
Joie de manger - Joie de vivre

TROIS-RIVIÈRES
819 373-0204
CHARLESBOURG
418 627-0161
SAINTE-FOY
418 659-5628
RestoLeManoir.com

>6382028

DANS LE CADRE DES JOURNÉES DE LA CULTURE

La Ville de Shawinigan vous invite à l'activité



PORTES OUVERTES de la CASERNE CHAMPLAIN

Le samedi 26 septembre 2015, 10 h à 16 h

Rénovée et agrandie, la caserne est un des plus vieux édifices publics sur le territoire de Shawinigan.

Venez découvrir ce bâtiment patrimonial!

1993, avenue Champlain, Shawinigan



À NE PAS MANQUER!



ELVIS STARR

& THE PRIVATE ORCHESTRA



présentent le tout nouveau spectacle
ELVIS STILL ALIVE

**Auditorium de l'École Secondaire
l'Escale de Louiseville**

Samedi 17 octobre à 20h

Prévente : 28\$ • À la porte: 35\$

Pour réserver vos billets :
819 228-5254 ou 819 228-4463

>6376559



la page des bonnes nouvelles



(Photo gracieuseté)

Hugues Carpentier à la direction de Villemure - Lafrenière

Le président de Villemure – Lafrenière Claude Villemure annonce la nomination d'Hugues Carpentier au poste de directeur général. Dans le cadre de ses fonctions, M. Carpentier pourra mettre à profit ses compétences acquises lors de son parcours professionnel, au sein d'entreprises d'envergure. Il est en poste depuis le 8 septembre dernier.



**C'EST L'FUN
DE BONNE HEURE**

LUN-VEN 5H30 À 9H

ENERGIE
MAURICIE 102.3

AGENDA COMMUNAUTAIRE

■ Activités Centre des Aînés

Lundi: baseball | Mardi: cours de danse en ligne | Mercredi: Vie Active, Bridge et tournoi de pétanque | Jeudi: Tai chi, bingo et danse country

■ Souper dansant country

26 septembre 18h au Club Sérénité Grand-Mère

■ Âge d'or de Notre-Dame-du-Mont-Carmel

Dîner aux beans le 27 septembre. Confirmer votre présence à Roger Carignan et Lise Blanchet au 819-537-9501

■ Artisanat St-Paul

Assemblée mensuelle le 6 octobre à 16h au sous-sol de l'église St-Paul (porte 9) suivi de souper au restaurant Le Rocher @TB2Recherche de bénévoles

L'Association des Bénévoles du CHSLD Vigi Les Chutes recherche de bénévoles pour s'impliquer auprès des personnes âgées en perte d'autonomie. Encadrement et formation. Joignez-vous à notre équipe dynamique au 539-5408 poste 21

■ Club de l'Âge d'Or Le Rocher

Baseball poche et danse en ligne le 28 septembre à 13h30 et 19h. Info: 819-538-4888.

■ Conférence sur les maladies

Le 24 septembre à 19h au Centre municipal de St-Boniface au 140, rue Guimont. Conférencier: Guilio Fioravanti. Info: Huguette 819-535-3582

■ Âge d'Or de Saint-Élie

Souper et soirée dansante le 19 septembre à 17h au centre communautaire avec le Groupe Évasion. Réservations nécessaires pour le souper seulement. Info: 819-221-2078

■ Âge d'Or Le Rocher

Bingo le 29 septembre à 13h30. Info: 819-538-4888

■ Association Fibromyalgie Mauricie/Centre-du-Québec

Conférence de Lyne Amyot «Comment je me suis guérie de la fibromyalgie» le 29 septembre à 13h30 à Shawinigan. Gratuit. Quelques places disponibles pour le cours de Qi-Gong débutant 2 octobre à 13h30 (70\$). Info et inscription obligatoire : 819-371-1458

■ Regroupement des artisans du Centre-Mauricie

Prochain atelier le 14 octobre de 10h à 16h au Centre communautaire St-Jean Bosco. Réalisation d'une boîte à mail et un

SUITE À LA PAGE 15»»



La Fondation du CSSS de l'Énergie aimerait remercier et féliciter les dix grimpeurs qui ont pris part à l'Aventure Acotango Groupe Vincent 2015!

Détermination et persévérance étaient au rendez-vous durant leur voyage en Bolivie. Nous sommes très fiers d'eux!

Nous aimerions également mentionner l'implication exceptionnelle de notre partenaire majeur : Groupe Vincent. Le Groupe Vincent nous a accompagné de la préparation du voyage jusqu'au retour des grimpeurs. Un immense merci!

GROUPE VINCENT



Grâce à vous, nous avons réussi à amasser un montant net de 49 375 \$ pour l'aménagement de la cour extérieure du Centre régional de santé mentale!

Clinique Action Santé

PHARMAPRIX



CLINIQUE DENTAIRE ST-MARC
Dr François Lépicier, D.M.D.

Prestige SHAWINIGAN
Membre du GROUPE VINCENT

Janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Johnson & Johnson

DEUXIÈME ÉDITION

DU 21 SEPTEMBRE
AU 30 OCTOBRE 2015

★★★
CONCOURS
MARCHAND DE
RÊVES

PLUS
DE **180 000 \$**
EN PRIX À GAGNER !

INCLUANT
25 000 \$
POUR UN GRAND RÊVE

TIRAGES DE CHÈQUES-CADEAUX D'UNE VALEUR DE 250 \$ ET PLUS CHEZ CES MARCHANDS !



Sylvie Drolet
Canadian Tire
819 537-3888
1555 rue Trudel
Shawinigan
G9N 8K8
www.canadiantire.ca



Éric Morel
Subway
Sushi Taxi
Thai Express
819 539-8008
510, avenue Broadway
Shawinigan
G9N 1M3



Daniel Richard
Lebeau Vitre d'auto
819 539-8331
10201 boulevard
des Hêtres
Shawinigan
G9N 4Y2
www.lebeau.ca



Stéphane Diamond
Gérard Milette
819 535-3325
1745, boul. Trudel Est
St-Boniface
GOX 2L0
www.gerardmilette.com



Alain Nobert
Boucherie Nobert
819 536-0855
1495, rue Trudel
Shawinigan
G9N 8K8
www.boucherienobert.com



Mélanie Veillette
Pharmacie Jean Coutu
819 537-7261
2355, 5^e Avenue
Shawinigan-Sud
G9P 1P4
www.jeancoutu.com

— PARTICIPEZ MAINTENANT ! —

www.marchanddereves.ca

CAMPAGNE DE FINANCEMENT

Centraide Mauricie vise 1,3M\$

Centraide Mauricie entreprend sa 40e campagne de financement avec, de nouveau cette année, Denis Gélinas à titre de président du Cabinet de sa campagne. L'objectif cette année: amasser de nouveau plus de 1,3M\$ pour venir en aide à plus de 100 organismes communautaires touchant plus de 100 000 personnes à travers la région. Bien que la Mauricie soit dans une lancée positive, la région demeure fragile et le réseau communautaire devient l'ultime ressource pour de nombreuses personnes. «Il ne faut pas oublier l'implication des bénévoles, qui année après année, font de cette campagne une réussite», souligne Jean Boulet, président du C.A. (J.C)



Denis Gélinas, président du cabinet de campagne de Centraide Mauricie.

(Photo TC Media - Jonathan Cossette)

» SUITE DE LA PAGE 13

hérisson (porte cartes) avec de la récupération. 10\$. Chaque participante devra apporter : nappe de plastique, carte de souhait déjà utilisée grandeur standard, colle à papier, ciseaux, crayon ou stylo, ruban de Noël 2 pouces de large avec rebords brochetés, pince, cutter, fusil à colle, bâtons, extension électrique et 4 petites garnitures

au choix. Info et réservation: Claire au 819-538-6909.

■ **Magasin de la Seconde chance**

Friperie, meubles, articles de cuisine, livres, jouets, articles quincaillerie. Promos 50% sur les vêtements neufs et d'occasion. Lundi au vendredi de 9h à 16h et chaque premier samedi du mois de 10h à 16h. Service du Centre Roland-Bertrand

Maintenant en vente

RENÉ SIMARD

NOUVEAU RÊVE

24 septembre 2016
Centre des arts



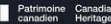
CULTURE
SHAWINIGAN

BILLETTERIE
819 539-6444

www.cultureshawinigan.ca



Conseil des arts et des lettres
Québec



6412095

Problème d'infiltration d'eau?



- Imperméabilisation (de fondation)
- Drain français
- Caméra de canalisation
- Nettoyage de drain et égout
- Toiture
- Asphalte
- Lavage haute pression
- Enduit protecteur (asphalte, pavé-uni, brique, solage)

T. 819 539-3585 F. 819 536-1027
www.aspha-pro.com



4445, Georges Bornais,
Shawinigan-Sud

6415285

L'HIVER APPROCHE,
FAITES-VITE!
IL EST ENCORE TEMPS DE
FINALISER VOS TRAVAUX!

Morand
EXCAVATION INC.

VOUS ÉPAULERA DANS TOUTES LES
ÉTAPES DE VOS RÉALISATIONS

ASPHALTAGE

EXCAVATION - TERRASSEMENT

- TRANSPORT GÉNÉRAL ET PLUS

ESTIMATION GRATUITE
SATISFACTION GARANTIE

SHAWINIGAN TROIS-RIVIÈRES
819- 536-5165 819 697-9015

CONSULTEZ NOTRE SITE
MORANDEXCAVATION.COM



Nous levons
les maisons avec
de la brique.

Nous réglons
vos cas de pyrite
et pyrrhotite

Levage Naud
2013 inc.
Leveur de maison

RBQ : 83092767-35

Spécialisé en fondation
depuis **35 ans**

**TOUS GENRES DE
BÂTIMENTS**

Maisons • remises
garages • chalets

3 expertises unies pour
mieux vous servir!

4445, Georges Bornais,
Shawinigan-Sud
819 539-7306

ON REÇOIT DE LA GRANDE VISITE

25 > 26 > 27 SEPTEMBRE

PROGRAMMATION 2015

les journées de la culture

ACTIVITÉS GRATUITES
POUR TOUS

6412096

VENDREDI 25 SEPTEMBRE

Lancement du calendrier historique 2016 : peintures et éphémérides

Société d'histoire et de généalogie de Shawinigan

Pour tous

15 h à 17 h

Foyer du Centre des arts de Shawinigan

2100, boul. des Hêtres

<http://www.historeshawinigan.com> / 819 537-5390

Projection de deux films de l'ONF sur l'histoire de Shawinigan

Culture Shawinigan

Pour tous

19 h

Centre des arts de Shawinigan

2100, boul. des Hêtres

<http://cultureshawinigan.ca>

SAMEDI 26 SEPTEMBRE À VALLÉE DU PARC

Répétition, découverte des instruments et musique de films

Les Ateliers et l'Orchestre Symphonique de Jeunes Philippe-Filion

Pour tous

10 h à 13 h

Détails sur l'horaire : 10 h - Répétition

11 h 15 - Concert / 12 h - Zoo musical

En cas de pluie : À l'intérieur du chalet

<http://www.aosjpf.ca> / 819 539-6000

Bibliothèque mobile

Bibliothèques de Shawinigan

Pour tous

10 h à 16 h

En cas de pluie : À l'intérieur du chalet

<http://www.shawinigan.ca> / 819 537-4989, poste 223

Baboune dans les montagnes du Japon : un conte-yoga

Bibliothèques de Shawinigan

3 à 6 ans

10 h 30 à 11 h 30

En cas de pluie : À l'intérieur du chalet

<http://www.shawinigan.ca> / 819 537-4989, poste 223

Une balade à pied au rythme des contes : Contes en montagne avec Steve Bernier

Paroles Urbaines - Production Conte en T

Pour tous

Heures des descentes : 12 h 30, 13 h 45 et 15 h

En cas de pluie : À l'intérieur du chalet

www.parolesurbaines.com / 819 269-5895

Atelier découverte de la danse

École de danse Balarel

13 h - 13 h 45 & 14 h - 14 h 45

En cas de pluie : À l'intérieur du chalet

Pour tous

Modelage interactif d'argile pour la réalisation d'un masque

Marie-Josée Pinard

Collaboration : Filrouge de Shawinigan

13 h 30 à 16 h

819 539-1888

Pour tous

Atelier d'initiation aux percussions africaines

Les tam-tams du Saint-Maurice

14 h à 16 h

En cas de pluie : Annulé

<http://tamtamsaintmaurice.com> / 819 539-1888

Pour tous

Démonstration et apprentissage d'une routine de danse

École de danse Transcendance de Shawinigan

14 h à 16 h

En cas de pluie :

À l'intérieur du chalet

Pour tous



SAMEDI 26 SEPTEMBRE

Visite de la caserne Champlain rénovée et agrandie

Ville de Shawinigan, Culture Shawinigan

Pour tous

10 h à 16 h

Caserne Champlain, 1993, av. Champlain / 819 539-1888

La journée annuelle du foulard (tricot)

Albatros Centre-Mauricie

Pour tous

10 h à 16 h

En cas de pluie : activité sous le kiosque de la place des Canotiers

Place des Canotiers

Promenade du St-Maurice (face à l'hôtel Gouverneur)

Camp de recrutement Équipe étoile en compagnie du formateur Roberto Sierra

Ligue d'improvisation Les Crinqués

12 - 17 ans

10 h à 12 h

Centre des arts de Shawinigan

2100, boul. des Hêtres, Shawinigan

Inscription :

<https://www.facebook.com/improlesistance?fref=ts>

ou directement dans les écoles secondaires.

Atelier d'initiation aux percussions africaines

Les tam-tams du Saint-Maurice

Pour tous

10 h à 12 h

En cas de pluie : Annulé

Parc St-Maurice, 200, av. Broadway

<http://tamtamsaintmaurice.com>

Installation sonore, visuelle, participative en lien avec l'arbre

Josette Villeneuve

Collaboration : Émilie Duchesne, David Leblanc, Louise Paillé, Josette Villeneuve, invité : Daniel Delisle.

Pour tous

13 h à 16 h 30

Détails sur l'horaire : 13 h vernissage, présence des artistes et participation du public

Cité de l'Énergie, 1000, av. Melville

<http://www.josettevilleneuve.com> / 819 533-4632

De la création d'un spectacle à sa réalisation - Une rencontre d'une heure avec Fabiola Toupin et Patricia Power

Pour tous

13 h à 14 h

Maison de la culture Francis-Brisson

15 6^e avenue, secteur Grand-Mère

Réservation :

agentprogrammation@shawinigan.ca / 819-539-1888

Camp de recrutement en compagnie du formateur Roberto Sierra

Ligue d'improvisation La Résistance

Adultes

13 h à 16 h

Centre des arts de Shawinigan

2100, boul. des Hêtres, Shawinigan

Inscription :

<https://www.facebook.com/improlesistance?fref=ts>

Balade à pied à la découverte de l'histoire du secteur Almaville

Paroles Urbaines - Production Conte en T

Pour tous

19 h à 20 h

En cas de pluie : Annulé

Église Notre-Dame-de-la-Présentation

825, 2^e Avenue

<http://www.parolesurbaines.com>

Réservation :

info@onseraconte.ca / 819 539-1888

Réservation auprès de la billetterie du

Centre des arts de Shawinigan

DIMANCHE 27 SEPTEMBRE

La journée annuelle du foulard (tricot)

Albatros Centre-Mauricie

Pour tous

10 h à 16 h

En cas de pluie : activité sous le kiosque de la place des Canotiers

Place des Canotiers

Promenade du St-Maurice (face à l'hôtel Gouverneur)

Visite guidée des œuvres d'Ozias Leduc et de l'exposition temporaire

Comité de protection des œuvres d'Ozias Leduc

Collaboration : Isabelle Clermont

Pour tous

11 h à 17 h

<http://www.oziasleducenmauricie.com>

Église Notre-Dame-de-la-Présentation, 825, 2^e Avenue

Diffusion en boucle d'un film sur la Vie d'Ozias Leduc

Comité de protection des œuvres d'Ozias Leduc

Pour tous

11 h à 17 h

Église Notre-Dame-de-la-Présentation

825, 2^e Avenue / 819 536-3652

Atelier d'expérimentation de dessin d'après modèle vivant

Pour tous

12 h 30 à 15 h 30

La Factrie

701, 4^e Rue, Grand-Mère / 819 538-7658

Installation sonore, visuelle, participative en lien avec l'arbre

Josette Villeneuve

Collaboration : Émilie Duchesne, David Leblanc, Louise Paillé, Josette Villeneuve, invité : Daniel Delisle.

Pour tous

13 h à 16 h 30

Détails sur l'horaire : 13 h vernissage, présence des artistes et participation du public

Cité de l'Énergie, 1000, av. Melville

<http://www.josettevilleneuve.com> / 819 533-4632

Tour-découverte des panoramas shawiniganais

Culture Shawinigan

14 h à 16 h

En cas de pluie : Annulé

Maison de la culture Francis-Brisson

15, 6^e Avenue

Réservation : 819 539-1888 - Réservez votre place par

téléphone avant l'événement.

Apportez votre téléphone intelligent.



INFORMATION 819 539-1888
WWW.CULTURESHAWINIGAN.CA



CULTURE
SHAWINIGAN

VILLE DE
SHAWINIGAN
UN COURANT D'ÉNERGIES

Conception : Productions Graphiques Michel Lamotte

Les **Roses** à l'assaut du parc national



DÉFIS DU PARC
PARC NATIONAL DE LA MAURICIE
SHAWINIGAN

tc • MEDIA

Découvrez:

- Les motivations des Roses
- L'horaire des Défis du parc
- Le Défi des petits TC Media
- et plus encore!

6409717

MALLETTE PRÉSENTE
DU 25 AU 27 SEPTEMBRE 2015

DÉFIS DU PARC
PARC NATIONAL DE LA MAURICIE
SHAWINIGAN

SALON VÉLO MAG :
VENDREDI 25 SEPTEMBRE 2015

À l'Auberge Gouverneur
de Shawinigan dès 14h

- CONFÉRENCES GRATUITES
- EXPOSANTS DU MILIEU SPORTIF
- VENEZ RENCONTRER LES ROSES
DE L'ÉQUIPE FÉMININE

JUSQU'AU BOUT, À TA FAÇON!

LESDEFIS.GA • f/LESDEFISDUPARC



pour cyclistes
passionnés



pour coureurs
agueris

MALLETTE

TRIS-RIVIÈRES
MON PORT D'ATTACHE

SHAWINIGAN
DU MAINTIEN À L'AVANCEMENT

vélo mag

Québec

SUGOI

Desjardins

Hydro Québec

GC Sport

tc • MEDIA

rythme 100.1

106.9 fm

LA PRESSE

Les Défis du Parc, toujours aussi populaires

Depuis 2004, les Défis du Parc attirent chaque année des milliers d'adeptes de plein air au parc national de la Mauricie, où des épreuves de course à pied et de vélo leur sont proposées. TC Media a rencontré sa fondatrice Marie-Josée Gervais, qui est fière de son événement et déterminée à poursuivre sur sa lancée.

Les Défis du Parc 2015 proposeront plusieurs parcours aux participants, dont l'imposant Gran Fondo et plusieurs activités pour les plus jeunes et adeptes de vélo de montagne le dimanche.

«J'ai toujours aimé participer à des défis, comme le Gran Fondo de New York. Je connaissais déjà le concept, mais je ne savais pas comment l'intégrer à notre cyclo sportive. Pour ceux qui sont avec nous depuis des années, un 165km de la sorte vient changer la donne. Le dimanche, nous démocratisons vraiment le parc national de la Mauricie pour les enfants et adolescents, qui sont très vélo et course», a expliqué Marie-Josée Gervais.

Ancienne cycliste professionnelle et triathlète, elle a fondé les Défis du Parc en 2004.

«Je savais que le parc national était un joyau extraordinaire, mais jamais qu'aujourd'hui, nous aurions une Équipe Féminine reconnue à travers le Québec et une cyclo sportive parmi les meilleures au Canada. À l'époque, je sentais que je pouvais faire quelque chose de grandiose, que le potentiel était là. J'avais ça dans les tripes. Je ne croyais pas que ça allait prendre une aussi belle tournure».

L'organisation peut compter sur plusieurs précieux bénévoles, qui sont dévoués à la réussite de l'événement.

«Lorsque nous avons commencé, plusieurs jeunes retraités sont venus nous voir pour me donner un coup de main. Ils sont encore là aujourd'hui. C'est grâce à eux que nous pouvons présenter autant d'événements au cours du week-end. Nous travaillons pour essayer d'aller chercher de la relève et avoir de jeunes bénévoles. Nous devons



Marie-Josée Gervais. (Photo gracieuseté)

leur montrer que le projet est porteur», a-t-elle souligné.

L'HISTOIRE DE L'ÉQUIPE FÉMININE

En 2012, Marie-Josée Gervais a lancé l'Équipe Féminine en compagnie d'une docteure qui est devenue sa grande amie.

«Chantal Guimont a pris part aux Défis du Parc il y a cinq ans et je la connaissais avec son émission à Radio-Canada. Elle a tenu à remercier les bénévoles sur place et j'ai été à sa rencontre, afin de l'aborder sur un projet que j'avais en tête depuis des années. Ça a tout de suite cliqué entre nous deux. Elle voulait que plus de femmes bougent, tout comme moi. Je ne pensais jamais qu'autant de femmes allaient embarquer dans le projet».

En 2015, ce seront 585 femmes qui auront été touchées par le projet.

«La première année, nous avons eu 60 candidatures, mais avons voulu y aller en douceur

avec 35 participantes. En 2016, nous célébrons notre cinquième anniversaire. Nous essayons d'amener des nouveautés chaque année pour contaminer le plus de personnes positivement. Chaque femme a une raison d'être dans l'équipe. Pour certaines, c'est car elles ont combattu un cancer, d'autres car elles ont un surpoids ou parce qu'elles ont déjà fait une dépression. Au-delà de toutes ces raisons, c'est car elles désirent se dépasser qu'elles sont là. Il est important d'apprendre à s'apprécier comme nous sommes», a-t-elle lancé.

D'athlète timide, Marie-Josée Gervais est devenue un véritable modèle pour des centaines de femmes à travers la province.

«Je ne pensais jamais faire ça un jour. Lorsque j'étais athlète, je n'avais pas la confiance d'entraîner les autres. Aider autant de personnes est très gratifiant. Ça athlète ça te prend de la discipline. C'est un peu ça le message. Faire partie de l'Équipe féminine est un engagement».

R. BÉLANGER & Fils

Bravo à toute l'équipe des Roses

- Radiateur
- Réservoir à essence
- Automobile & Industriel
- Air climatisé

1653, 58e Rue, Shawinigan
819 539-5723

6412998

Entre Nous

Tous ces services à une même adresse

<p>Nancy Désaulniers</p>  <p>Esthéticienne 819 537-6069</p> <ul style="list-style-type: none"> • Microtroylèse • Épilation • Soins du visage • Photorajeunissement <p>Membre OAQ Reçus pour assurances</p>	<p>Marie-Soleil Champoux</p>  <p>Acupuncteur 819 383-6280</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formation post-graduée en Chine • Suivi de grossesse • Traitements personnalisés afin d'améliorer la santé <p>Membre OAQ Reçus pour assurances</p>	<p>Louise Champagne</p>  <p>Massothérapeute 819 537-6069</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massage détente • Massage thérapeutique • Réflexologie <p>Membre FQM Reçus pour assurances</p>
---	---	--

www.cliniqueentrenous.com

1960, av. St-Marc, Shawinigan 819 537-6069

MECANO PRO
Mécanique automobile 819.535.6704

freins
silencieux
suspension
injection

L'équipe de Mecanopro désire féliciter tous les participants pour leurs efforts fournis et les appuie grandement dans la réalisation de leurs défis personnels

Gérard René Paul

UNI-PRO 210, boul. Trudel Ouest, St-Boniface Shawinigan 819 535-6704

«Je monte les côtes lentement, mais je franchis un pas immense côté guérison»

GENEVIÈVE BEAULIEU VEILLEUX
genevieve.beaulieuveilleux@tc.tc

Vous auriez dit à l'enseignante Liliane Giguère qu'elle prendrait part à un défi de vélo de 105 km l'an dernier qu'elle ne vous aurait pas cru. Pourtant, la femme qui soufflera bientôt ses 50 bougies explique son aventure dans le Défi des Roses comme un réel passage de l'ombre à la lumière.

Liliane Giguère demeure à Saint-Boniface. Dans la vie, elle enseigne à l'école Notre-Dame-des-Neiges du côté de Charrette, mais se décrit aussi comme une personne de nature anxieuse. Déjà, au téléphone avec l'Hebdo, on sent un malaise à discuter ainsi de sa vie privée et de ce qui l'a menée à intégrer l'équipe des Roses.

Il faut dire que la vie a été particulièrement pénible pour la femme dans les cinq dernières années. Maladie, deuil et séjours récurrents à l'hôpital ont miné le moral de la dame jusqu'au point où elle pensait tomber en dépression.

Souffrant d'une arythmie sévère nommée fibrillation auriculaire, Liliane Giguère a dû subir une opération importante en juillet 2014. À travers ses traitements, elle a pris soin de sa mère

qui a contracté diverses maladies, mais a aussi dû surmonter la perte de sa première petite fille, Mathilde. «Je nageais dans la vase, pour ainsi dire. J'avais besoin de me recentrer sur moi», explique-t-elle.

LE VÉLO COMME UNE THÉRAPIE

C'est alors que Mme Giguère accepte la proposition de sa fille Léanne qui lui demandait depuis deux ans de se joindre au Défi des Roses avec elle. «Quand je me suis enfin inscrite en novembre dernier, c'est comme si je tournais la page, que je surmontais les bouleversements qui s'accumulaient», tente-t-elle de décrire.

Déjà active malgré sa condition de santé, la femme remarque la transformation qui s'est opérée en elle depuis le début de son entraînement. Habitue de parcourir une centaine de kilomètres de vélo par été, elle en cumule présentement plus de 3 200 à son compteur et franchit sans cesse ses limites.

«J'ai surmonté les diverses craintes qui s'accrochaient au départ. Oui, je monte les côtes lentement, mais je franchis un pas immense côté guérison. Je vois maintenant la progression, physique oui, mais je gagne en confiance et j'ai un

meilleur moral aussi», ajoute la dame qui se dit des plus heureuses à l'aube de ses 50 ans.

«J'ai déjà réussi mon défi je dirais, celui de m'être rendue là où je suis. J'ai aussi fait la rencontre de personnes exceptionnelles comme Marie-Josée Gervais (la directrice générale des Défis du Parc). Avec elle à tes côtés pour t'encourager, tu te sens comme aux Olympiques», blague la dame qui fêtera ses 50 ans deux jours avant le Défi.

«Avant, je n'aurais jamais pensé traverser le parc, mais le Défi m'a démontré que c'est

possible. Faire des choses pour moi, comme pédaler, ça me fait penser à mes propres besoins», poursuit Liliane Giguère.

Après avoir eu sa part d'ombre, la femme se dit plus en forme que jamais. «J'ai appris à relativiser les choses, le vélo est devenu pour moi un antidépresseur naturel et je vois la différence dans mon énergie et dans mes yeux!»

«Pour le défi, je sais que je suis capable de l'accomplir. Je vais le faire pour tous ceux qui ne le peuvent pas. Je vais le faire pour célébrer la vie!», conclut la participante.



Liliane Giguère.

(Photo TC Media - Jonathan Cossette)

Fournisseur officiel

DÉFIS DU PARC
PARC NATIONAL DE LA MAURICIE
SHAWINIGAN

ÉQUIPE FÉMININE
PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

20%* sur **SUGOI**
en magasin
*voir détails en magasin

Stéphanie,
membre de l'équipe féminine
et co-proprétaire de GoSport

GO Sport
HANGAR SPORTIF

La collection vestimentaire des Défis du Parc est maintenant disponible chez Go Sport Shawinigan!

Recevez une bouteille des Défis du parc à l'achat d'un vêtement de la collection vestimentaire.

Pédaler pour une bonne cause

L'Équipe Féminine des Défis du parc pédalera pour une bonne cause le week-end prochain.

Les participantes ont amassé des fonds pour la recherche. Ce sont 100% des dons qui sont

distribués sous forme de bourses de recherche.

L'année dernière, plus de 120 000\$ avaient été remis pour la recherche sur le cancer à l'Institut de recherche en immunologie et oncologie de l'Université de Montréal. Cette année, l'Équipe Féminine s'associe à la Fondation Douglas pour récolter des dons pour financer la recherche sur les maladies mentales.

«Une personne sur cinq sera touchée par la maladie mentale au cours de sa vie. Je suis heureuse d'avoir vu l'Équipe Féminine nous choisir, puisque nous avons des chercheurs de très haut niveau. Nous donnerons des renseignements sur la maladie pour sensibiliser l'ensemble des roses», avait indiqué la directrice de la Fondation de l'Institut Douglas, Suzanne Bélanger, lors d'un point de presse en janvier.

L'objectif des 250 femmes est d'amasser 100 000\$ pour la cause. Au moment de mettre sous presse, un peu plus de 60 000\$ avaient été recueillis.

Les troubles de santé mentale affectent près d'un Québécois sur cinq.

D'après l'Organisation mondiale de la santé, la santé mentale deviendra l'un des plus grands enjeux en 2020.

«**Nous donnerons des renseignements sur la maladie pour sensibiliser l'ensemble des Roses**»

-Suzanne Bélanger

La Fondation de l'Institut Douglas recueille des fonds pour prévenir ou traiter la maladie mentale, améliorer les traitements et l'accès aux services en santé mentale, soutenir les familles, éduquer la population et échanger des connaissances et meilleures pratiques avec d'autres intervenants en santé mentale. (M.E.B.A)



Le directeur général, Monsieur Guy Dumais, appuie les **Défis du Parc** en y participant en compagnie des membres du personnel suivants :

Charlotte Caron
Benoît Labrosse
Vicky Lahaie Collins
Linda Cormier
Nathalie Gagnon
Anne Vaillancourt-Morel

COLLEGESHAWINIGAN.CA



Bravo à l'équipe Les Roses
Nous sommes fiers de vous!

Conjuguons nos forces au présent
pour un avenir réussi!

Les motivations de...

Chantal Léger

«J'ai 54 ans et pendant une longue période, j'ai dû ralentir mes activités sportives le temps que mes garçons grandissent, le temps de prendre soin de mes parents. J'avais aussi un boulot accaparant. Il y a quelques années, je me suis acheté un super vélo Marinoni et j'ai repris graduellement la pratique du vélo de route. J'ai participé à quelques cyclosporives, me limitant cependant à des distances de 50-60 km. Je connais les Défis du Parc, mais je n'y ai jamais participé par manque d'entraînement, de motivation et, je crois, surtout par manque de confiance. Chaque année, fin septembre, j'ai toujours une petite pensée pour ces courageux cyclistes qui pédalent 105 km avec de bonnes côtes... Puis je me dis: «Pourquoi pas moi?»

Maintenant que je suis à la retraite depuis une année, je suis prête à relever ce beau défi qui sera, pour moi, une occasion extraordinaire de continuer d'apprendre, de me donner des outils pour m'amuser (apprivoiser les côtes!!!) et performer dans ce sport.

Cette expérience, j'en suis convaincue, m'apportera beaucoup tant au niveau sportif qu'au niveau personnel.»

les Mille et un talons

Colab
Desigual
Fly London
Kling
Sak roots
Wallaroo
Écogriffe
Mio

Axessimo
Ému
Rudsak
Divine Paris
Annie 50
BB Dakota
Dept
Desires
Jack

Melow
OÖM
Sanetuary
Sister
Velvet
Yoga Jeans
Tyler/Madison
Up
Michael Kors
Milano
Miz Mooz

Nine West
Olang
Palladium
Rieker-Remonte
Super Fit
Sacha London
Sam Edelman
Sanuk
Saute mouton
Sergio Tomani
Shoe the bear
Skechers

Toos
Taxi
Unity indiversity
Vionic
Ateliers
Barbo
BcBG
Bos ans Co
Bue No
Cloud
Converse
Cougar

David Tyler
France Mode
Hush Puppies
Josef Seibel
Karston
Kids
Kodiak
Lucky Brand
Henri Pierre
Blondo



412 Tamarac, Shawinigan ♥ 819 731-1716 ♥ lesmilleetuntalons@hotmail.com ♥ Manon Lemire, propriétaire

Le Défi de Stéphanie

MYRIAM LORTIE
myriam.lortie@tc.tc

Stéphanie Ringuette est assez discrète à propos de sa maladie de Crohn. Il y a aujourd'hui quatre ans que le diagnostic tombait. Au lieu de la freiner dans ses activités, cette nouvelle l'a plutôt poussée à se dépasser. Entraînée depuis un an pour relever le défi du 105 kilomètres de vélo aux Défis du Parc, elle devra plutôt se résoudre à en faire 60 à cause de ses nouveaux traitements. Et il est bien là, son défi personnel.

«Mon médecin m'a dit que je ne pourrais pas faire le 105 kilomètres. J'avais tellement de peine à trois semaines du défi. Je ne voulais pas abandonner. Depuis le début je m'entraîne, j'en parle, je suis motivée. Il y a l'orgueil qui embarque aussi.»

C'est qu'elle a commencé de nouveaux traitements dernièrement, qui demandent du temps à être ajustés.

«Depuis le diagnostic, le sport fait partie de ma vie parce que ça me permet de garder un équilibre, de me sentir bien, de gérer mon stress. Ce n'est pas vrai que ça allait prendre le contrôle de mon corps.» La maladie de Crohn est une chronique, qui touche les intestins,

amenant douleur et fatigue, et pour laquelle les causes sont inconnues.

Stéphanie Ringuette a eu de la difficulté à accepter de faire le 60 kilomètres, après tant d'efforts pendant une année. C'est en discutant avec Marie-Josée Gervais, fondatrice et directrice générale des Défis du Parc, que sa perspective a changé.

«Ce n'est pas vrai que la maladie allait prendre le contrôle de mon corps»

-Stéphanie Ringuette

«Elle me disait que l'Équipe féminine, ce n'est pas juste de réussir à faire le 105 kilomètres. C'est toute l'année où j'ai réussi à m'entraîner, à prendre du temps pour moi pour être en santé.»

LE CHEMIN, PLUS QUE LA DESTINATION

Et elle en a fait du chemin Stéphanie cette année, elle qui n'avait jamais vraiment pratiqué le vélo. Elle a roulé aux côtés d'experts pour parfaire sa technique. Entre le travail et les cours à



Stéphanie Ringuette. (Photo TC Media - Jonathan Cossette)

l'université, elle a réussi à intégrer les entraînements. «Un entraînement de vélo de cinq heures, tu ne peux pas mettre ça n'importe où

dans ton horaire. C'est ce que j'ai trouvé le plus difficile.»

Stéphanie réalise qu'elle a déjà atteint son objectif, parce que ce n'est pas seulement le fil d'arrivée qui importe, mais bien tout le chemin parcouru cette année. Ce chemin compte autant que la destination, après tout.

Elle ne sait quand même pas comment elle va se sentir sur la ligne de départ, et ce n'est pas le 60 kilomètres qui lui fait peur puisqu'elle l'a déjà parcouru pendant un entraînement.

«Mon défi, c'est vraiment d'accepter que je réussis malgré tout à faire ça.» Et celui-là est peut-être pour elle plus difficile que de rouler les 105 kilomètres qu'elle devait faire au départ. «C'est l'orgueil de dire que depuis le début je m'entraînais pour ça. En plus, il y en a beaucoup qui ne savent pas que j'ai la maladie de Crohn. Mais bon, cette année c'est le 60 kilomètres. L'an prochain ce sera autre chose.»

C'est donc partie remise. À travers tout ça, elle est consciente qu'il y en a qui vivent plus difficilement avec cette maladie. Elle accepte de porter le chapeau de l'espoir pour ceux qui en sont atteints. «Un jour je vais peut-être faire quelque chose avec ça. Il n'y a pas de défi pour cette maladie, mais je pourrais en créer un?», laisse-t-elle planer.

La persévérance gage de réussite.

Bon succès à tous les participants des Défis du Parc!



Andrée Matteau

Conseillère en placement, Directrice



Michel Casabon

Conseiller en placement, Gestionnaire de portefeuille, Vice-président



Mélissa Matteau Casabon

Planificatrice financière



Robert Matteau

Conseiller en placement, Vice-président



Michel Matteau

Conseiller en placement, Vice-président



Yves Tremblay

Conseiller en placement, Pl. Fin



Jean Noël

Conseiller en placement, Gestionnaire de portefeuille, Pl. Fin



Guy Sansfaçon

Conseiller en placement

La Financière Banque Nationale est une filiale en propriété exclusive indirecte de la Banque Nationale du Canada. La Banque Nationale du Canada est une société ouverte inscrite à la cote de la Bourse de Toronto (NA:TSX). Membre canadien du Fonds de protection des épargnants



Esthétique
Isabelle Sanscartier

Profitez du changement de saison pour faire *peau neuve* avec la **MICRODERMABRASION**

- Stimule la régénération cellulaire de la peau
- Fait disparaître les peaux mortes
- Atténue les taches pigmentaires
- Atténue les ridules

VAGHEGGI
PHYTOSMETICI

VitaPeel
microdermabrasion

Tél. : 819 539-8006 - SHAWINIGAN




Quand motivation et confiance vont de pair

GENEVÈVE BEAULIEU VEILLEUX
genevieve.beaulieuveilleux@tc.tc

Chantal Guimont a réalisé un rêve en créant le Défi des Roses avec sa bonne amie Marie-Josée Gervais il y a quatre ans. Depuis, la popularité de l'événement ne cesse de grandir et Mme Guimont est plus que jamais une source de motivation pour les participantes qui doivent cultiver leur confiance tout au long de leur préparation vers le jour J.

Qu'on se le dise, les participantes ont toutes un horaire bien rempli, mais on elles ne devraient pas laisser cette excuse classique prendre le dessus sur leurs objectifs, prévient la Docteure Chantal Guimont.

«Il est important de prendre du temps pour soi. Cela donne un bon exemple à notre entourage et ainsi, on risque de contaminer à la positive nos proches vers l'activité physique... en plus de se sentir mieux au quotidien», résume celle qui anime des présentations plus théoriques chaque mois auprès des Roses.

Si on orchestre sa semaine de main de maître, il importe de prendre le temps également de «se choisir dans la journée». «Si on note une réunion à l'école pour nos enfants à notre agenda, pourquoi ne pas y inscrire aussi son entraînement ou sa promenade?», propose la docteure.

Également, afin de maintenir son moral, il faut chasser le vieil adage populaire «no pain no gain» qui renvoie à un effort excessif et



Chantal Guimont estime que la motivation des cyclistes passe par la confiance en soi.

(Photo gracieuseté)

douloureux pour atteindre l'objectif visé. «Je le répète, un entraînement à basse intensité fonctionne très bien, que ce soit une longue marche ou une balade en vélo».

Aussi, Chantal Guimont revient sur le fait que l'équipe féminine amasse des sous pour une cause. «Le volet plus social avec les fonds versés à l'Institut en santé mentale Douglas est un élément motivateur pour les participantes. Elles ont un engagement à respecter envers elle, mais aussi envers leur entourage qu'elles ont sollicité lors des collectes de fonds», illustre-t-elle.

Si la dame est confiante de voir l'ensemble des participantes terminer leur trajet, elle insiste sur la nécessité de développer un sentiment d'appartenance qui accentue la motivation. «Se voir mois après mois et constater son progrès, s'encourager et apprendre à se connaître, ça aide à persévérer!», conclut-elle.

Le truc de Chantal

«Les femmes en général doivent cesser de tomber dans le doute! Ayez confiance en vous et en vos capacités. Avec de la confiance, on peut réaliser des choses qu'on ne croyait pas possible.»



BONNE CHANCE À TOUS LES PARTICIPANTS DES DÉFIS DU PARC!



leyeti.quebec

LE YÉTI TROIS-RIVIÈRES
1400, BOUL. DES RÉCOLLETS
819 373-2915

LE YÉTI SHAWINIGAN
363, 5^e RUE
819 537-1142



Canadian Tire Shawinigan
819 537-3888

Félicitations!
Nous applaudissons votre engagement

Lundi au vendredi: 8h à 21h
Samedi et dimanche: 8h à 17h

Les **Roses** à l'assaut du parc national

Les jeunes aussi!

SAMUEL DURANCEAU-CLOUTIER
redaction_shawinigan@tc.tc

Les Défis du Parc sont devenus un bon moyen pour jeunes et moins jeunes de s'emparer du parc national de la Mauricie l'instaurant d'une fin de semaine. L'organisation attend près de 250 jeunes pour son traditionnel Défi des petits TC Media (1km) dimanche, un bon moyen de contaminer ceux des quatre coins de la Mauricie et même de l'extérieur de la région.

Dès les débuts des Défis du Parc en 2004, le comité organisateur avait en tête d'amener une activité pour les enfants et adolescents.

«Chaque année, nous ajoutons quelque chose à notre programmation. Ça fait cinq ans que nous avons le Défi des petits. Au début, nous avons commencé avec les écoles le vendredi, mais en septembre, il fait noir trop tôt pour faire quelque chose en soirée. Mon fils était en âge de faire un 1km et je me disais qu'il fallait faire quelque chose pour les plus jeunes», raconte Marie-Josée Gervais, directrice générale des Défis du parc.

«De plus en plus, les adolescents font des 5 km vers 11-12 ans. Lorsqu'ils reviennent en classe après leur défi, ils en parlent à leurs camarades et deviennent de très bons ambassadeurs», ajoute-t-elle.

Les membres de l'Équipe Féminine jouent également un rôle important auprès de leurs enfants, mais également de leur entourage.

«Je dirais qu'il y a facilement 80% de notre équipe qui parvient à amener un enfant, un conjoint ou un ami à prendre part à l'une des épreuves des Défis du Parc. Lorsqu'une personne s'entraîne, elle amène son entourage à bouger. Nous avons toujours souhaité voir notre événement inciter les participants à continuer de bouger par la suite».



Voici la médaille qui sera remise aux jeunes qui participeront au Défi des petits TC Media. (Photo TC Media)



Nathalie St-Jean
Courtier immobilier

La persévérance mène au bout de ses rêves!
Bonne chance à tous les participants.

viacapitale

www.equiest-jean.com
819 533-4000

6418865

Venez découvrir l'automne...

NOUVELLES COLLECTIONS !

oui **SN** MÉLISSA NEPTON **mavi** **POOLS**

ET PLUSIEURS AUTRES

Boutique Chacalou

742, 4^e Rue, Shawinigan
819 537-5551

6417863

Les motivations de...

Louise Lacerte

Je me suis inscrite pour participer aux défis du parc car à l'aube de mes 50 ans, je recherche un défi de taille qui est au-delà de mes limites actuelles. Ma santé me tient à cœur et j'adore le vélo. Ce défi est devenu un rêve. Pour réussir un défi de cette envergure, ça prend de la volonté, de la détermination, de l'intensité et de l'entraînement. Je suis prête à faire tous les efforts et les sacrifices pour réussir mon rêve. Je veux avoir la satisfaction de repousser mes limites. Et le fait d'être entourée de femmes qui ont la même passion que moi et le même but pour la recherche me motive davantage.

CL
Catherine Legault
COIFFURE



STYLISTE-COLORISTE
HOMMES-FEMMES-ENFANTS

Sur rendez-vous

819 913-9853

JOICO
THE ART OF HEALTHY HAIR

Bienvenue chez moi depuis maintenant 3 ans.

3552, av. de la Montagne, Shawinigan **f**

6417799



KIN-ÉNERGIE LE GYM

CENTRE-VILLE SHAWINIGAN



POUR SEULEMENT

24 08\$*

/MOIS

*Certaines conditions s'appliquent

PARCE QUE RIEN N'EST MIEUX QU'ÊTRE BIEN ENCADRÉ

819 731-1314 • 647, 5^e Rue, Shawinigan **f**

INCLUS

- 4 programmes d'entraînement personnalisés
- Kinésologues et entraîneurs certifiés
- Accès illimité à la salle d'entraînement
- Douche et sauna gratuits
- Plusieurs surprises

OUVERT 7 JOURS

6417994

Des activités pour la famille

Plusieurs activités ont été prévues pour occuper jeunes et moins jeunes durant les Défis du Parc.

On retrouvera des jeux gonflables le samedi et le dimanche de 11h à 15h pour les plus jeunes. Une mascotte sera aussi sur place dimanche avant-midi.

Un naturaliste présentera des animations sur la faune et la flore le samedi entre 9h et 17h, ainsi que le dimanche de 9h à 15h.

Une vingtaine d'exposants occuperont

autant de kiosques. Au programme: dégustations de bières de microbrasseries (Trou du diable et Broadway), dégustation de divers produits (yaourt, saucisses, etc.)

Il sera aussi possible de faire l'essai de vélos sur place avec Le Yéti. KSL sera aussi présent avec des vêtements en démonstration, tout comme Go Sport qui fournira la gamme complète de vêtements des Défis du Parc.

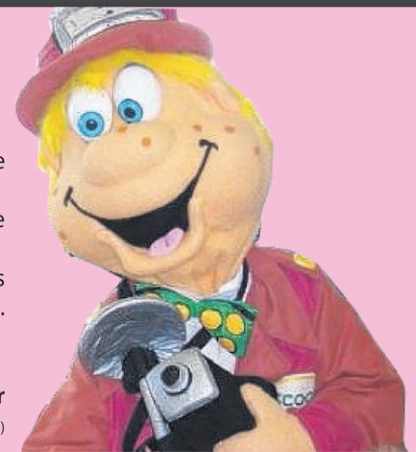
Le comité organisateur a également prévu un photobooth du parc nationale de la Mauricie

pour que les familles puissent se faire croquer le portrait.

À cela s'ajoutent les circuits de randonnée qui sont ouverts à tous.

Des navettes seront disponibles pour les accompagnateurs, familles et amis de 8h à 16h. (M.E.B.A)

La mascotte Scoop sera sur place pour amuser les enfants. (Photo archives)



Tout un dénivelé!



105 km



Le saviez-vous?

Le parcours des Défis du Parc est considéré comme l'un des plus difficiles en Amérique du Nord, notamment en raison des nombreuses côtes et du dénivelé de la piste. En voici un aperçu.



ÉQUIPE FÉMININE
PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

Bienvenue
à Shawinigan
Les Roses!
Profitez de la
présence de notre
équipe INFO SHAWI
lors de votre
inscription.

TOURISMESHAWINIGAN.COM



Josette Allard-Gignac, un défi en famille!

GENEVIÈVE BEAULIEU VEILLEUX
genevieve.beaulieuveilleux@tc.tc

Pour sa deuxième participation au Défi, Josette Allard-Gignac a choisi d'impliquer sa famille dans l'aventure de cyclisme. Ainsi, le 26 septembre, la directrice du CPE Le Pipandor et conseillère municipale roulera en compagnie de ses sœurs Martine et France Allard, alors que ses deux garçons, son neveu et son beau-frère seront aussi de la ligne de départ.

«C'est mon amie Johanne Caron qui m'a convaincue de m'inscrire. Au départ, j'étais hésitante à rejoindre le Défi, car je pensais manquer de temps», raconte Josette Allard-Gignac qui s'est finalement laissée prendre au jeu.

«C'est vraiment un beau groupe de femmes que je côtoie. J'apprécie aussi la discipline que cela implique», ajoute celle qui fait quotidienne course, vélo ou nage selon son humeur ou encore les caprices de Dame Nature. «J'étais déjà active avant, mais je tente d'améliorer mon cardio davantage», précise-t-elle.

Mme Allard-Gignac dit aimer la stabilité que son entraînement rigoureux lui a apportée. «La fin de semaine, je pars souvent en randonnée de groupes, on roule pendant deux ou trois heures. Je m'accorde aussi une journée de congé par semaine.»



Josette Allard-Gignac. (Photo TC Media - Jonathan Cossette)

La femme est maintenant convaincue des bienfaits de 30 minutes d'activité physique par jour. «Ça fait réellement

une différence. J'aime aussi le dépassement que cela implique, le fait de sortir de sa zone de confort!»

Ce qu'elle retient de sa première expérience? «Rouler en peloton, c'est génial comme feeling. On se protège les uns les autres, on s'encourage aussi comme le fait la volée d'oiseaux», image Josette Allard-Gignac.

Pour ce second défi, la femme souhaite vivre

son trajet dans le plaisir. «Je ferai la route du 105 km avec ma sœur Martine à mes côtés, je sais que je serai avec des gens qui me soutiennent lors de bouts plus difficiles comme la côte du Passage», mentionne-t-elle.

Le meilleur conseil que la cycliste peut donner à celles qui effectuent leur baptême du Défi est de ne pas rester seule de son côté et «profiter de l'entraide du groupe.»

BON DÉFI DU PARC!

12 MOIS AU PRIX DE 6

VALIDE TOUT LE MOIS DE SEPTEMBRE

SHIRLEY TRUDEL
propriétaire
Masso-Kinésithérapeute
kinésologue
Entraîneur de groupe

WWW.KINEOPTIONSANTE.COM

1397, 6^e AVENUE, GRAND-MÈRE | 819 538-3336

femmes en forme
Clinique de Kinésiologie Option Santé

Consultez notre page 

6416149

Les motivations de...

Josée Loncol

«Je fêterai bientôt mon quarantième anniversaire. Toute une étape de vie que j'appréhendais il y a plusieurs années! Toutefois, j'ai décidé de reprendre ma santé en main depuis quelques années. Maintenant, la course à pied, le pilates, le vélo de route et le spinning sont au cœur de mes activités quotidiennes. Être une maman active me permet aussi d'offrir un modèle positif à mes deux adolescents. À chaque année, je me fixe des objectifs pour relever de nouveaux défis: courses de 5 km, 10 km, demi-marathon, duathlon, cyclo sportive, etc.

Pourquoi vouloir faire partie de l'Équipe féminine 2015? Parce que j'ai rencontré plusieurs femmes passionnées qui ont participé à la dernière édition et elles en parlaient avec des étoiles dans les yeux, parce que je suis convaincue que ce serait un défi fantastique à relever dans l'année de mes 40 ans, parce que je suis prête à aller plus loin dans mon cheminement sportif! Je suivrai à la lettre les conseils de vos experts, avec pour but de m'améliorer et donner tout ce que j'ai le jour J!»

CLINIQUE DENTAIRE
DRE. ODETTE LUPIEN
D.M.D.

Bonne chance à toute l'équipe féminine du 105 km!

Dre Odette Lupien
819.536-2644
100 av des Cèdres, suite #4
Shawinigan

6417121



Bon 105 km des Défis du Parc à l'équipe féminine des Roses!

IGA Famille Ayotte
2105, 5^e Avenue,
Shawinigan-Sud

IGA Gauthier
850, 7^e Avenue, Grand-Mère

IGA extra Famille Baril
1500, rue Trudel, Shawinigan

6416149

6417121

6416149

 **Le défi en chiffres**

105 Kilomètres

9 mois

Durée du programme d'entraînement

1800 mètres

Dénivelé positif

250 Femmes participantes

44 Côtes

5 heures Chrono moyen

10h25

Départ de l'équipe féminine

Santé mentale

Les fonds amassés par les Roses iront à la Fondation de l'Institut Douglas dont la mission comprend les soins aux patients et leur environnement, ainsi que la recherche en neuroscience et en santé mentale



(Photo: gracieu.net)

 **MARINEAU**
HÔTELIERS DEPUIS 1932

Félicitations
à toutes les participantes du
« Défis des Roses 2015 ».

www.hotelsmarineau.com



Surveillez notre site internet.
Vous pourrez bientôt
MAGASINER EN LIGNE!

VÊTEMENTS DE MARQUE
garçons et filles 0 à 16 ans

Boutique

LA CORDE
à linge

www.boutiquecordealinge.com

2655, 5^e Avenue, local 12B,
Grand-Mère, Qc 819 538-1111

Suivez-nous sur 

Les motivations de...

 **Maria Peralta**

« Je ne m'attendais pas de tout à devoir présenter une lettre pour participer à un défi. Surtout parce que je trouve que je ne m'exprime pas bien en français. Cela fait 7 ans que j'habite au Québec et depuis 4 ans, mon mari et moi avons acheté une maison à Ste-Marthe-sur-le-Lac. J'aime bien habiter loin de la ville surtout parce que je suis au tout début de la piste cyclable « La Vagabonde ».

J'ai toujours aimé faire du vélo. Dans mon pays d'origine, Chili, j'ai essayé d'en faire, mais cela a été un peu difficile. Il fallait aller loin pour avoir accès à des beaux chemins sans voitures. Je n'avais pas le temps, l'argent ni personne pour m'accompagner dans mes folies. Je ne suis pas de toute une professionnelle en vélo, mais je me débrouille assez bien et surtout j'aime et j'ai du plaisir en le faisant.

Dans ma famille, il y a un haut pourcentage de morts par AVC. Selon mon médecin, je suis une personne en risque et comme je tiens à cœur ma vie, je fais attention à mon poids et à ma santé. Cette année, j'allais travailler en vélo de temps en temps. 50 km par jour est pas mal un bon exercice.

Tout cela pour vous dire que j'aimerais vraiment avoir la chance de participer à ce défi, pour deux bonnes causes, la vôtre et la mienne. La mienne est d'être en bonne santé pour en profiter ma vie. Et en faisant du vélo, je sens que je peux attendre mes objectifs en même temps que je peux vous aider à arriver à ramasser de fonds pour le cancer. »

rythme **100.1**
Mauricie

— INVITATION —
JOURNÉE BEAUTÉ
On croque dans l'automne
SAMEDI 3 OCTOBRE

SUIVEZ-NOUS SUR  | LAPLAZADELAMAURICIE.COM

La Plaza
DE LA MAURICIE



 Les femmes désirant rejoindre l'Équipe Féminine des Défis du parc devaient rédiger une lettre de motivation. Voici quelques extraits de lettres de motivation qui nous ont été transmises par des participantes.

Les motivations de...

Julie Roy

«Il y a un an aujourd'hui, j'ai eu un grave accident de la route. J'ai été bénie par la vie. J'ai été plusieurs mois sans pouvoir faire aucune activité physique. J'ai toujours été une femme ronde, mais j'ai toujours été très active. Je veux reprendre une vie active et je suis une femme de défi. Je suis une fille d'équipe, je crois à la force de l'équipe. Je suis un élément positif dans un groupe. Je cherche toujours à me dépasser. J'ai, par compte, besoin d'encadrement pour réussir un tel exploit et votre programme le propose. J'apprécie le concept de faire un programme qui changera ma vie et aidera à changer la vie d'autres personnes.»

Jocelyne Lachance

«J'ai acheté un vélo de route en 2013, après avoir fait une randonnée de 190 km en trois jours avec des amis en 2012. Je n'avais jamais fait de vélo de route ni monté de côtes auparavant. Je me sens encore insécure avec mes pédales à clips et je me prive parfois d'aller rouler pour cette raison. J'ai toujours été en bonne santé, je ne prends aucune médication. J'aurai 60 ans en juin et depuis quelques temps, j'ai un peu de difficulté à me motiver à faire de l'exercice. Je crois que faire partie de cette équipe me motiverait à me remettre en forme avec le support de professionnelles, mais surtout de faire une activité dans le plaisir avec d'autres femmes dans un bel environnement. Être choisie serait une grande source d'inspiration pour passer à l'action.»

Manon Lavoie

«Je suis une femme qui est la plupart du temps en grande forme. Je suis une éducatrice physique au primaire et je tiens à garder la forme pour me faire du bien et donner l'exemple à mes élèves (les suivre aussi). Bien que je fasse attention à moi, j'ai dû faire face à des petits imprévus de la vie au cours des dernières années, souvent dans les moments où j'étais le plus en forme. À chaque incident, mon corps s'est retrouvé en panne et je devais remonter la belle grande pente de la condition physique. Dernièrement, j'ai dû subir une opération pour une grossesse ectopique qui s'est terminée par deux trompes enlevées. Je tourne une page dans le grand livre de la maternité (heureusement, j'ai un beau garçon de 4 ans) et dans ma vie alors que je veux me remettre en forme pour de bon. Je veux remonter la pente pour me sentir bien, avoir de l'énergie et me réaliser à travers de beaux défis comme votre randonnée peut offrir. Je désire m'accrocher à quelque chose qui me fera regarder en avant pour apaiser mes petits malheurs du passé. Enfin, pédaler entre filles doit être trippant et bien que je fasse beaucoup de vélo l'été, j'ai très peu d'expérience dans les grandes randonnées en groupe. Alors, j'adorerais prendre mon expérience au sein de votre événement. Cerise sur le sundae, c'est magnifique la Mauricie!»

Le saviez-vous?

À la première année d'existence de l'Équipe Féminine, 35 femmes avaient décidé de se lancer dans l'aventure. L'année suivante, il y a eu 105 roses, 200 l'an dernier.



Manon Trudel,
Esthéticienne
médicale
diplômée
et électrolyste

Bon défi *à toute l'équipe!*

PROMO
Peeling dermo-cellulaire
Informez-vous!

Clinique d'esthétique
Manon Trudel

819 533-5389 • 5100, 9^e Rue, Ste-Flore
www.esthetiquemanontrudel.com

6221250

Laferté Bicycles



«Laferté Bicycles tient à féliciter l'organisation des Défis du Parc pour tout le travail effectué qui nous permet de vivre un aussi beau défi chaque année!»

Passez nous voir sous la tente Laferté Bicycles, les 26 et 27 septembre (Rivière-à-la-pêche)



Bonne chance à tous les participants!

Bonne chance à tous les participants pour ce beau défi!

Clinique de Physiothérapie de la Mauricie
CSST, SAAQ, ASSURANCES PRIVÉES

695, avenue de la Station, bureau 201, Shawinigan | 819 536-0900
1501, 6^e Avenue, Grand-Mère | 819 538-0048
www.physioauricie.ca

Isabelle Roy
Physiothérapeute

6418056

 **Défis du Parc -**
horaire des courses

SAMEDI 26 SEPTEMBRE

Gran Fondo Sugoi Vélo Mag (165 km)

Secteur Rivière-à-la-Pêche

(à 6 km de l'entrée par Saint-Jean-des-Piles)

6h30: Remise de la trousse du participant, dossards et puces électroniques dans le chapiteau du secteur Rivière-à-la-Pêche

7h30: Rassemblement - consigne du commissaire

7h45: Départ de Rivière-à-la-Pêche

9h20: Demi-tour des premiers cyclistes à Rivière-à-la-Pêche

9h50: Tous les cyclistes doivent avoir fait demi-tour à Rivière-à-la-Pêche

12h20: Arrivée approximative des premiers cyclistes

Cyclosportive Vélo Mag - Shawinigan (105 km)

Rivière-à-la-Pêche (à 6 km de l'entrée par Saint-Jean-des-Piles)

10h05: Rassemblement - consigne du commissaire

10h20: Départ première vague : vitesse 30 km/h et plus

10h23: Départ deuxième vague : vitesse entre 25 et 30 km/h

10h25 : DÉPART ÉQUIPE FÉMININE

10h26: Départ troisième vague : vitesse 25 km/h et moins

11h55: Heure d'arrivée approximative des premiers cyclistes à mi-parcours (L'Esquer)

13h20: Heure d'arrivée approximative des premiers cyclistes à Rivière-à-la-Pêche

Cyclosportive Vélo Mag (60 km)

Secteur Rivière-à-la-Pêche

(à 6 km de l'entrée Saint-Jean-des-Piles)

9h00 à 11h15: Remise des dossards, des puces électroniques et des trousse des participants sous le grand chapiteau

11h45: Rassemblement - consignes du commissaire

11h55: Départ

11h56 : DÉPART ÉQUIPE FÉMININE

13h30: Heure d'arrivée approximative des premiers cyclistes à Rivière-à-la-Pêche



(Photo:gracieuseté)

DIMANCHE 27 SEPTEMBRE

Secteur Rivière-à-la-Pêche (à 6 km de l'entrée par Saint-Jean-des-Piles)

Le Défi de Montagne Desjardins (40 km)

8h00: Remise des dossards, des puces électroniques et des trousse des participants au chapiteau près du pavillon de service de Rivière-à-la-Pêche.

9h20: Départ

Triathlon et duathlon

9h20: Départ

Défi 1 km- 5 km- 10 km- 21,1 km - course à pied

8h00: Remise des dossards et des trousse des participants au chapiteau près du pavillon de service de Rivière-à-la-Pêche

9h35: Départ demi-marathon 21,1 km

9h10 à 9h25: Rassemblement des petits sous le chapiteau pour animation TC Média

9h40: Départ du Défi des petits 1 km

10h00: Départ 10 km

10h05: Départ 5 km

tc

MEDIA et

L'HEBDO
du St-Maurice
www.lhebdo.stmaurice.com

Fiers partenaires du

Défi des petits

tc • MEDIA



Scoop
sera sur place pour
supporter nos futurs
athlètes!

DÉFIS DU PARC
PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

SHAWINIGAN

DU 25 AU 27 SEPTEMBRE 2015



DÉCOUVERTE Culinaire

Champignons sauvages, une richesse locale

La semaine dernière, l'équipe du Zélé a eu la chance d'assister à une formation sur les champignons sauvages. Nous avons compris lors de cette formation qui a eu lieu en plein bois près du village de Ste-Flore, l'importance d'aborder ce sujet. Leur goût si particulier qui rehausse nos plats et leur abondance dans nos bois méritent, en effet, qu'on s'y intéresse.

La Filière mycologique travaille depuis quelques années à instruire les chefs sur les champignons. L'organisme a mis en ligne un site très complet pour aider au développement du commerce des produits forestiers non-ligneux. Malgré ces efforts, l'approvisionnement de manière assidue en champignons de qualité demeure difficile. Cependant, nous devons persévérer et faire honneur aux chanterelles, morilles et pleurotes qui poussent à nos pieds. Et c'est à nous, cuisiniers, de faire les efforts nécessaires pour aider les cueilleurs, les producteurs maraîchers et les éleveurs à continuer une production à petite échelle afin de conserver notre terroir et développer nos saveurs locales. Les champignons sauvages comestibles foisonnent dans nos bois, faisons tous preuve d'ouverture d'esprit afin de tirer partie de cette richesse naturelle.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site ou les ouvrages suivants :
<http://www.mycomaucie.com/>

*Habitats, champignons comestibles de la Mauricie

*Champignons sauvages du Québec, comestibles et thérapeutique, à potentiel commercial
Disponible en ligne sur le site de la Filière Mycologique de la Mauricie et au restaurant Zélé.

Chef Justin Lemieux

Râble de lapin au chorizo et cheddar, avec fusilli aux chanterelles communes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 râble de lapin désossé
- 1/4 de chorizo fumé de la charcuterie Bedon Rond du Marché Public de Shawinigan
- 35g de cheddar extra-fort (2 ans)
- Beurre et huile (quantité nécessaire pour saisir le râble)
- Corde de boucher (environ 30 à 40 cm)
- 200 g de fusilli frais (ou n'importe quelle autre sorte de pâtes fraîches)
- 85g de chanterelles communes (souvent nommées girolles)
- 1 échalote française émincée
- 1 gousse d'ail hachée
- 100 ml de bouillon de lapin (ou poulet)
- 50 ml de crème 35% à cuisson
- Ciboulette pour la finition
- Sel et poivre

Râble de lapin au chorizo et cheddar, avec fusilli aux chanterelles communes



Méthode :

- Préchauffer le four à 350°F
- Farcir le râble avec des bâtons de chorizo et de cheddar
- Saler et poivrer l'intérieur du râble, le rouler serré et l'attacher à environ 5 endroits différents (Pas besoin de faire un ficelage de pro, juste s'assurer qu'il reste fermé)
- Faire bouillir une casserole d'eau salée généreusement pour cuire les pâtes
- Faire chauffer une poêle avec du beurre et de l'huile (l'huile ralentit la carbonisation du beurre)
- Saler et poivrer l'extérieur du lapin et le saisir sur toutes ses faces, retirer le corps gras et déglacer avec un peu de bouillon, couvrir au 3/4 et enfourner pendant environ dix minutes (jusqu'à ce qu'il soit rosé, 56°C à cœur des râbles, car il continuera à cuire pendant la détente) et laisser détendre autant de temps.
- Pendant la cuisson, faire suer doucement les échalotes, augmenter l'intensité du feu en ajoutant les chanterelles et l'ail, saler et poivrer.
- Sauter 2 minutes et ajouter le bouillon. Amener à ébullition et ajouter la crème.
- Laisser réduire la sauce doucement
- Faire cuire les pâtes dans l'eau jusqu'au 3/4 de la cuisson et ajouter à la sauce
- Ajuster l'assaisonnement et s'assurer de garder un peu de sauce dans la poêle (si les pâtes ont tout bu, ajoutez un peu de bouillon)
- Mettre les pâtes dans deux bols, enlever la corde du râble et réchauffer un peu. Déposer un demi râble coupé en 3 sur chaque bol. Parsemer de ciboulette.

SPEC274337

RESTAURANT

ZÉLÉ

3230, 50^e Avenue
Ste-Flore de Grand-Mère

819.729.0466

Restaurant Zélé

Julien & Lemieux

• PRODUIT DE NOS •
Grand-Mères

71, rue St-François
St-Séverin-de-Proulxville

418 365-5056

MARCHÉ PUBLIC

Shawinigan
• DEPUIS 1902 •

Mon Marché, mes racines

2093, avenue Champlain

Le PALAIS
Pâtisserie

La vraie pâtisserie française!

563, 5^e Rue Shawinigan

819 536-7081

MUSIQUE

Marianne Bel
24 septembre 20h
Chanson folk
Maison de la culture Francis-Brisson

Fabiola Toupin
26 septembre 20h
Spectacle C'est dans la boîte
Maison de la culture Francis-Brisson

Huu Bac Quintet
27 septembre 16h
Musique du monde/jazz
Maison de la culture Francis-Brisson

Debbie Tebbs + Biobazar
Musique électro pop
Salon Wabasso du Trou du diable
25 septembre 21h30

**Ciné-Club
Les Beaux Lundis**
Phoenix
Cinéma Biermans
24 septembre 15h et 19h

**Les Aventuriers
Voyageurs**
Cinéma (film de voyage)
Cinéma Biermans
Road trip à la découverte de Terre-Neuve
23 septembre à 19h | 27 septembre à 13h

**ACTIVITÉS ET
ÉVÉNEMENTS**

Atelier de peinture sur tasse
Atelier avec l'artiste Sylvie Leblanc
Bibliothèque Hélène-B.- Beauséjour
24 septembre à 14h
Gratuit pour les abonnés des bibliothèques / 5\$ pour les non-abonnés

Impro du M.I.T.E.S.
Improvisation théâtrale
Pub Trou du Diable
28 septembre à 19h

Vous avez des activités culturelles à faire paraître? Faites-nous parvenir l'information avant jeudi 16h au redaction_shawinigan@tc.tc.

EXPOSITIONS

Exposition de Monique Vanasse
Aquarelliste
Bibliothèque Bruno Sigmen
Shawinigan-Sud
Jusqu'à la fin septembre

Exposition de Hélène Dessureault
Bibliothèque Fabien-Larochelle
Tout le mois de septembre



**SADC
+CAE**

CENTRE-DU-QUÉBEC
ET MAURICIE

8,25 M\$

**MONTANT INVESTI
PAR ANNÉE PAR
LES SADC ET CAE
DANS LES PROJETS
DE DÉVELOPPEMENT
LOCAL TEL QUE
LA BALADE
GOURMANDE**

Depuis plus de 30 ans, le Réseau rassemble 67 SADC et CAE dans les régions du Québec. Ils travaillent au développement économique de leur milieu. Chaque année, les SADC et CAE accompagnent et financent près de 10 000 entrepreneurs.

sadc-cae.ca

Canada Développement économique Canada appuie financièrement les SADC et les CAE

6203205

**Nous aussi,
on aime gagner de
l'argent comptant.**

1 000 \$ à gagner
chaque semaine

— **GUILLAUME** —
En semaine
9h à 17h

**Rouge
94,7 fm**



CULTURE

Quand musique et amitié résonnent en chœur



GENEVIÈVE BEAULIEU VEILLEUX
genevieve.beaulieuveilleux@tc.tc

MUSIQUE. Ils sont dix amis et dix amoureux de musique. Âgés entre 45 et 60 ans, ils se font connaître sous le nom de Linda Proulx et le groupe Medley en se produisant sur le territoire de Saint-Maurice.

«On a un plaisir fou!», mentionne la chanteuse et leader du groupe Linda Proulx. S'étant entouré d'amis vieux de 40 ans, la dame explique que le groupe se produit pour amasser des sous pour diverses causes dans la région. «On est plus jeune, jeune, mais on a de l'énergie en masse», mentionne-t-elle du même souffle.

«On joue de la musique, on fait ce qu'on aime et ensuite on remet de l'argent aux organismes lors de levée de fonds, de soirée corporative ou de party de Noël», indique la Shawiniganaise.

Le répertoire du groupe est bien large et plait à tous les goûts, aux dires de Mme Proulx. «Je pense à Michel Fugain, Joe Dassin, Nana Mouskouri, Laurence Jalbert ou bien Fred Pellerin. On a des chansons pour les gens aussi bien de 15 à 80 ans, dans un répertoire plus francophone, mais avec quelques chansons en anglais».

Fait cocasse, Linda Proulx spécifie que Medley est constitué de quatre couples. Il s'agit peut-être justement d'un des éléments qui explique la grande chimie du groupe.

Il sera possible de voir le groupe le 3 octobre prochain à 19h30, le groupe livrera un concert-bénéfice présenté à l'auditorium de l'école secondaire Du Rocher.

 **PLUS D'INFOS SUR**
www.lhebdodustmaurice.com

26 - 27 septembre
3 - 4 octobre 2015
10h à 16h



Le Festival des Couleurs

Économisez **25%**
jusqu'à

sur les **billets de saison**
et les **cours de glisse**

Grande vente d'équipements
Neufs & Usagés 

Aussi au programme :
- Coupe Québec de vélo de descente
- S3 Fall Challenge
Compétition ski et planche sur neige,
démo de skateboard et wakeboard

Activités pour toute la famille

819 538-1639
valleeduparc.com 

TVVA

première

JEUDI 19H30 VOL  920

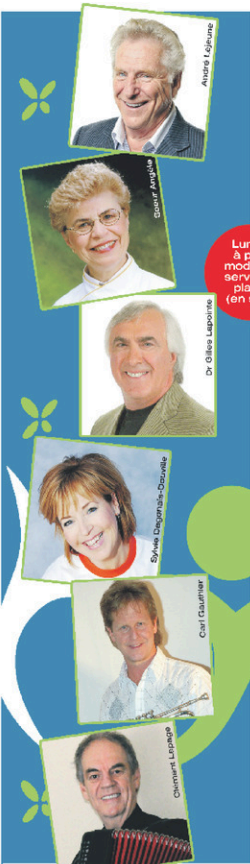


 Vol920TVA

 @Vol920TVA

tva.canoe.ca

la tournée Mission santé



Lunch à prix modique servi sur place (en sus)

En collaboration avec
SÉCURIGROUPE Ordre des audioprothésistes du Québec

André Lejeune est ses amis vous invitent à participer à la journée **MISSION SANTÉ**

- Sylvie Dagenais-Douville, présentatrice animatrice du Yoga du rire.
- Carl Gauthier votre animateur en danse et chansons.
- Soeur Angèle qui, avec son humour habituel, vous parlera d'alimentation santé.
- Un pharmacien vous parlera du bon usage des médicaments.
- Ordre des audioprothésistes du Québec, les professionnelles de la santé auditive.
- SécuriGroupe, en conférence les spécialistes en assurance pour les aînés.
- Clément Lepage, à l'heure du lunch : animation et musique de l'accordéoniste.
- Andrée Lejeune en spectacle et en chansons.
- Dr Gilles Lapointe clôturera la journée et vous parlera de santé... positive !
- Les billets sont en vente au coût de 10 \$ taxes incluses (voir les coordonnées au bas de l'affiche).

Dimanche 4 octobre 2015 de 9 h à 16 h 30

Au Centre des aînés

4393, Bonaventure, Shawinigan (Qc) G9N 3G6

Vente de billets

Centre des Aînés
4393, Bonaventure à Shawinigan
819 539-3034

Billets en vente à l'entrée si places disponibles

VACANCES **CELEBRITOURS**

Chaque participant à une journée Mission Santé est éligible au tirage de voyages offerts par Vacances Célébritours et d'un vélo offert par Tétréauville Bicycle et Sports.

56401735

Marianne Bel redonne du sens à sa musique

MYRIAM LORTIE
myriam.lortie@tc.tc

SPECTACLE. L'artiste montréalaise Marianne Bel habite Saint-Élie-de-Caxton depuis maintenant un an. C'est le 24 septembre qu'elle lancera son nouveau spectacle ainsi que le EP qui l'accompagne, *Lumières*, à la Maison de la culture Francis-Brison de Shawinigan.

Après la frénésie de son premier album folk-jazz, *Le Balcon*, lancé en 2013, elle présentera un spectacle intime qui, à l'image de sa réflexion, fait réfléchir sur l'industrie de la musique.

«Le spectacle que je vais présenter, c'est une recherche de sens par rapport à pourquoi on fait de la musique et comment on la fait.»

C'est en 2012 que la jeune femme a décidé de se consacrer entièrement à la musique. Le succès ne s'est pas fait attendre très longtemps. Elle s'est notamment rendue en finale de plusieurs concours, participé à la tournée Chemin Chez nous dans l'Ouest canadien, obtenu la bourse de la Maison du Québec à St-Malo, travaillé aux côtés de Gilles Vigneault et de Louise Forestier, en plus de recevoir l'appui du Conseil des Arts du Canada cette année.

«J'ai eu une année 2013 bien remplie. Puis, j'ai délaissé un peu la musique justement parce

que ça m'a un peu traumatisé au niveau administratif. Je me retrouvais à passer plus de temps à faire de la publicité, de la gestion et à essayer de me tailler une place dans l'industrie qu'à faire de la musique», explique Marianne Bel.

«Le spectacle est aussi une réflexion sur vivre de la musique versus faire vivre la musique»

-Marianne Bel

Avec son nouveau spectacle, où elle ne présentera que de nouvelles chansons, elle veut revenir à l'essentiel. Ainsi, la source d'inspiration et le contexte de chacun des morceaux y seront mis en lumière par des vidéos, des anecdotes, des ambiances particulières.

«Le spectacle est aussi une réflexion sur vivre de la musique versus faire vivre la musique. Quand j'ai décidé d'en vivre, j'ai été super malheureuse. Je voyais que ça ne marchait pas parce que ma musique ne vivait plus en elle-même.»

Elle fait désormais moins de spectacles donc, mais plus sentis. Dans cette nouvelle formule, elle accueillera sur scène plusieurs invités de la région, dont Nicolas Pellerin et Julie Hamelin (Call me Wayne). «J'essaie d'éclater un peu l'idée du band qui ne bouge pas, un peu hermétique.»

INVITATION PORTES OUVERTES

DÉCOUVRE

- NOS 3 PROGRAMMES**
- 1 Performance +**
 - Programme accéléré
 - Utilisation de iPad
 - Anglais intensif et enrichi
 - 2 Horizon**
 - Ouverture sur le monde
 - Utilisation de l'ordinateur portable
 - 3 Soutien pédagogique**
 - Programme régulier, adapté pour les élèves ayant des besoins particuliers et des difficultés d'apprentissage
 - Utilisation de l'ordinateur portable

**NOUVEAU :
RÉSIDENCE SCOLAIRE
7 JOURS! FILLES ET GARÇONS**



Jeudi 1^{er} octobre de 17 h à 19 h
Dimanche 4 octobre de 12 h à 15 h

Apporte ton bulletin de 5^e année.
Acceptation sur place.



CNDa
Collège Notre-Dame-de-l'Assomption

École secondaire privée mixte
www.cnda.ca

225, rue Saint-Jean-Baptiste, Nicolet
819 293-4500 | info@cnda.ca

SOREL-TRACY | TROIS-RIVIÈRES | VICTORIAVILLE  TRANSPORT QUOTIDIEN

un DON en échange d'un foulard



Un don en échange d'un foulard

Pour une deuxième année consécutive, le mouvement Albatros de Shawinigan organise sa levée de fonds intitulée «Un don en échange d'un foulard». Plus de 300 foulards ont été confectionnés par des bénévoles qui ont utilisé de la laine offerte gratuitement par des gens de la communauté. Les foulards sont identifiés avec un prix variant de 10\$-15\$-20\$ et 25\$

Selon le don du donateur, celui-ci choisit un foulard dans la catégorie identifiée à la valeur de son don. Des tricoteuses seront aussi sur place. L'activité a lieu les 26 et 27 septembre de 10h à 16h à la place des canotiers, face à l'Auberge Gouverneur de Shawinigan.



Fondation

du CSSS de l'Énergie

Donner, c'est compter.

DÉFI MISSION IMPOSSIBLE DE LA FONDATION DU CSSS DE L'ÉNERGIE



La Fondation du CSSS de l'Énergie a décidé de relever un défi annuellement afin de créer des liens avec la communauté et ses abonnés Facebook. Cette année, **Amélie Vallée**, directrice générale de la Fondation, ainsi qu'**Éric Gilbert**, président, ont accepté de relever le **Défi Mission Impossible**. Ils parcourront donc à pied les 13 kilomètres qui relient cinq des sites faisant partie du CIUSSS de la Mauricie-et-Centre-du-Québec.

Ce défi prendra la forme d'un rallye-photo où ils devront réaliser une liste de défis dont certains pourraient être imaginés par vous! Pour chaque défi réalisé, un montant d'argent sera remis à la Fondation par nos commanditaires principaux, **Location d'Outils PG** et le **Centre de tapis et décoration**. Nos courageux marcheurs prendront en photo chaque défi réalisé comme preuve de leur réussite. Toutes les photos et les vidéos du défi seront publiées sur le site web et la page Facebook de la Fondation, pour votre plus grand plaisir!

Le défi aura lieu le samedi 26 septembre 2015, dès 8h30. Vous pourrez les encourager, lorsque vous les croiserez sur leur parcours, en faisant un don à la Fondation ou en contribuant à la réalisation de leurs défis.

[facebook.com/fondationcssse](https://www.facebook.com/fondationcssse)



Centre de Tapis et Décoration

6411485

Travaux d'infrastructures et d'embellissement de la 6^e Avenue

INTERSECTION 6^e AVENUE / 8^e RUE
fermée dans les prochains jours jusqu'à la fin octobre

La Ville de Shawinigan informe les citoyens que l'intersection de la 6^e Avenue et de la 8^e Rue sera **fermée dans les prochains jours, jusqu'à la fin octobre.**

Une signalisation adéquate a été prévue pour diriger la circulation. Nous vous invitons à être prudent, particulièrement près de la zone scolaire.

En tout temps, les commerces de la 6^e Avenue restent accessibles. Des stationnements ont été aménagés temporairement pour faciliter les déplacements.



> INFORMATION | 819 536-7200, poste 811
infotravauxgm@shawinigan.ca | www.shawinigan.ca

Du Rocher



5596049

Regard sur le Festival Western

SAINT-TITE. Le Festival Western de Saint-Tite a pris fin dimanche dernier. Découvrez le bilan du festival, de nombreuses photos et plusieurs articles sur l'événement au www.lhebdodustmaurice.com

(Photos TC Media – Audrey Leblanc et Myriam Lortie)



LA GARDE EN MILIEU FAMILIAL DANS MÉKINAC

L'équipe du milieu familial étant plus intimiste. Le CPE / BC encourage les parents à téléphoner directement les responsables en milieu familial (RSG) afin qu'elles vous présentent leur organisation des services puisque chacune d'entre elles possède ses couleurs. L'équipe du milieu familial reçoit de la formation continue au bureau coordonnateur d'au moins 6 h par année touchant le programme éducatif. La formation exigée par le ministère de la Famille est:



• Le rôle de la RSG; • Le développement de l'enfant; • La sécurité, la santé et l'alimentation; • Le programme éducatif prévu par la loi. »



SAINT-ADELPHE

Lyna / Rang Saint-Joseph / (418) 322-5500
Dominique / De La Station / (418) 322-5671

SAINT-TITE

Mélanie / Rue Carpentier / (418) 365-7356
Mireille / Route 153 / (418) 365-3074
Mélanie / Rang des Rivard / (418) 365-7683
Caroline / Rue Proulx / (418) 365-7351
Julie / Place Deshaies / (418) 365-7274
Manon / Rue Pierre-Paul / (418) 365-7437
France / Rue Napoléon / (418) 365-5603
Julie / Rang Sud / (418) 365-3260
Mylène / Route 153 / (418) 365-1743

SAINTE-THÈCLE

Aline / Rue Bédard / (418) 289-3470
Michelle / Carré Cloutier / (418) 289-3571
Julie / Chemin St-Thomas / (418) 289-2101
Geneviève / St-Pierre Nord / (418) 289-3907
Katy / 2e Avenue Sud / (418) 289-2937
Isabelle / Chemin St-Pierre / (418) 289-3926

SAINT-SÉVERIN

France / Côte Saint-Louis / (418) 365-5467
Véronique / St-Georges / (418) 365-7293

HÉROUXVILLE

Claire / Route 153 / (418) 365-3129
Céline / Place Durocher / (418) 365-3825
Véronique / Rue Goulet / (418) 365-1388
Chantal / Rue Rocheleau / (418) 365-5776
Madeleine / Rue Rocheleau / (418) 365-5968
Lise / Rue Goulet / (418) 365-3650

LAC-AUX-SABLES

Chantal / Rue Principale / (418) 336-2127
Sophie / Rue Gendron / (418) 289-4113
Joanne / Rue St-Rémi / (418) 336-2739

SAINT-ROCH-DE-MÉKINAC

Line / Rue Principale / (819) 646-9065

PLACES DISPONIBLES www.cpelessoleilsdemekinac

MÉKINAC

REMERCIEMENTS



Photo gracieuseté - Johanne Lefebvre

Femmes de Mékinac

«Je tiens à remercier le jardin collectif de Saint-Tite qui, via le Carrefour Normandie, m'a permis de réaliser notre projet #mmfmauricie pour la Marche mondiale des femmes 2015. Ce sont 24 unités de plants semés (tournesol, courge et haricots) selon la technique des trois soeurs, une technique agricole autochtone que nous avons le plaisir de contempler et de savourer», rapporte Julie Bordeleau, travailleuse à Femmes de Mékinac et participante au Jardin collectif. Femmes de Mékinac invite la population à participer au rassemblement national de la Marche mondiale des femmes à Trois-Rivières le 17 octobre prochain. Pour informations : 418-289-2588 ou www.femmekinac.qc.ca

AGENDA COMMUNAUTAIRE

■ Pèlerinage des Libanais de Sainte-Thècle

Accueil de la communauté libanaise pour la fête de Sainte-Thècle le 23 septembre à 11h. Info: 418-289-2022

■ Scrabble duplicata

Le 24 septembre, 2 et 22 octobre à 13h15 à la Bibliothèque Marielle-Brouillette de St-Tite

■ Zumba St-Tite

Maintenant un seul groupe le vendredi matin de 10h à 11h du 25 septembre au 4 décembre à la Salle Armand Marchand. Inscriptions le 25 septembre à 10h. Info: Carole au 819-365-4822 ou Danielle au 819-365-3366

Sanschagrín et fils COFFRAGES

- Plus de 25 ans à votre service • Avec une équipe qualifiée
- Prix compétitifs



Fondation commerciale et résidentielle

Contactez-nous!

www.coffragesanschagrín.com
jean.sanschagrín@cgocable.ca

31, rue Jean-Pierre, Hérouxville
Tél.: 418 365-4466 • Cell.: 819 531-1005

RBQ : 5614-0478-01

619130

— Grande — LIQUIDATION DE PORTES ET DE FENÊTRES

ENTREPRISES

AM

PORTES ET FENÊTRES

JUSQU'À

45 %
DE RABAIS



24 ET 25 SEPTEMBRE (JUSQU'À 17 H)
26 SEPTEMBRE 2015 (JUSQU'À 16 H)
SEULEMENT À LA SUCCURSALE DE SAINT-TITE

SAINT-TITE	93, route 153	418 365-5101
SHAWINIGAN	8592, boul. des Hêtres	819 731-0240
TROIS-RIVIÈRES	5725, boul. Jean-XXIII	819 840-5863
LA TUQUE	548, rue Commerciale	819 523-5000

(PLANCHERS PRESTIGE LT, DÉPOSITAIRE)

LEVRAICONFORT.COM

LICENCE RBQ : 2315-9072-49

6411486

TOUT LE MONDE EN PARLE

Le 15 septembre



Bonne fête en retard à notre belle petite Flavie

De toute ta famille qui t'aime gros
xxxx

Joyeux anniversaire le 21 septembre



À Alex Therrien « Mon Ti-loulou d'amour »
Passe une belle journée.
Ta maman et ton papa, mamie, papy ainsi que tes soeurs Valérie, Jane, Kate et ton grand frère Shad.
On t'aime beaucoup
xxx

Delfay



Bonne rentrée à la prématernelle.
Bonne fête à notre belle petite puce que l'on aime.
Gros bisous
xxx
De toute la famille

Bonne fête Nancy Laurent! 7 septembre



Nous t'aimons très fort et te souhaitons de passer une très belle journée remplie d'amour et de plaisir!
De la part de ton mari, de tes enfants et de ta petite-fille!

Hé oui! Patrice déjà 40 ans le 25 septembre



Nous sommes fiers du chemin que tu as parcouru. Tu embellis notre existence à tous les points de vue.
Bonne fête.
Avec Amour
Papa et maman
xx

C'est Gratuit!

Partagez vos bons moments, événements, anniversaires, vos bons coups...

Envoyez une photo et un court texte (environ 30 mots) à francine.bussiere@tc.tc ou venez le porter à nos bureaux 1672 A, Avenue St-Marc, Shawinigan

Et vous constaterez que
TOUT LE MONDE EN PARLE

Retrouvez cette page sur



60 ans de mariage 1955-2015



Félicitations à Yvette Marchand et André Richard pour leur 60^e anniversaire de mariage.



De vos enfants et petits-enfants.
Gros bisous
xxx

Bonne fête à notre petite puce d'amour Alexane



qui a eu 3 ans le 5 septembre.
Tes grands-parents Diane et Alain qui t'aiment beaucoup
Gros bisous
xx



Anita et Robert Normandin

Il y a 60 ans le 27 août 1955 ils se disaient oui et s'ils le pouvaient ils recommenceraient.
Merci Maman, Papa de vous être dévoués corps et âmes pour nous.
Avec tout notre amour, vos 8 enfants, leur conjoint(e) et 11 petits-enfants



Carment Boucher 12 septembre

Femme de tête! Femme de coeur! Femme d'honneur!

Bon anniversaire maman, belle-maman, grand-maman et arrière grand-maman, nous t'aimons et te souhaitons une bonne santé!

Le Clan Boucher



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

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

Heure de tombée: jeudi 16h00

Heures d'affaires du service téléphonique: lundi au vendredi 8h30 à 17h00

Mode de paiement:

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

POUR TOUT ACHETER ET TOUT VENDRE, près de chez vous

Un seul numéro 1-866-637-5236

IMMOBILIER
100 à 299

MARCHANDISE
300 à 399

SERVICES
400 à 599

EMPLOI ET FORMATION
600 à 799

ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX
800 à 899

VÉHICULES
900 à 999

105 Propriétés à vendre

MAISON 6 chambres + 3 s.d.b., ++ à Shawinigan. 819-719-0319

MAISON rénové (couverture, cuisine, planchers, etc.), 3 c.a.c., sous-sol fini (possible de faire +2 chambres au sous-sol), à Shawinigan, entre la polyvalente et le cégep. 819-539-7398

140 Commerces à vendre

COMMERCE de produits fabrication vins et bières, en opération depuis 17 ans, re-traité, infos.: 819-731-8977

160 Terrains / Terres à vendre

LAC-À-LA-TORTUE: Domaine des Rapides, nouvelle rue, à partir de 0,28\$/pi.ca. Financement. Marilyn Lefebvre: 819-384-0137

ST-TITE: terrain 26,000 pi.ca., avec accès au Lac à la Perchaude, 13,000\$. Contactez Michel Bergeron 819-701-0967

205 Logements / appartements à louer

! SHAWINIGAN: 4-1/2, 1er étage et plus! Libres immédiatement. Différents styles à différents prix, rénovés, possibilité semi-meublés. 819-247-0121

! 3-1/2, 8e Rue sud, Grand-Mère, très propre, tranquillité assurée, eau chaude, stationnement, laveuse/sécheuse. 320\$. Possibilité meublé. Immédiatement. 819-533-4274

! Grand-Mère: Très beau 5-1/2, quartier tranquille, stationnement asphalté avec prise. Libre immédiatement. 819-699-9303, 418-507-7800

! Shawinigan: grand 4-1/2 avec sous-sol, 590\$, rue St-Paul. 5-1/2, 3e, 327, 2e rue, 400\$. Libres 819-537-6656, 819-719-2499

205 Logements / appartements à louer

1 mois gratuit! 3-1/2, 324\$ au 702 5ème Avenue. 5-1/2, 465\$, 6-1/2, 520\$ au 505, 7e rue, libres immédiatement. Références exigées. 1-888-477-6986

1 mois gratuit! 4-1/2 3e étage, plancher neuf, rue Dolard, Shawinigan. Stationnement, grand cabanon. Libre, 330\$. 450-858-1124, 819-698-9962

1 MOIS GRATUIT! Grand-Mère, grand 5-1/2 1340 21e Avenue, 465\$, 819-537-5463, 819-989-1456

1 MOIS GRATUIT! Shawinigan-sud: près Jean-Coutu, 5-1/2, rez-de-chaussée, (525\$). 4-1/2, 3e étage, (465\$). 819-536-4154, 819-536-7730

1 mois gratuit! Shawinigan: 5-1/2, rez-de-chaussée, bien éclairé, bois franc/ tuile, entrées laveuse/ sècheuse, grand balcon arrière, 415\$. Danielle, 819-840-3747

3-1/2, 310\$, 4-1/2, 325\$, Grand-Mère, refait bois franc, céramique, mélamine. 819-538-8893 #6141, 819-537-5665

3-1/2, 330\$ 4-1/2, 410\$ 5-1/2, 480\$. Cap, Shawinigan-Sud. 819-380-4782, 819-228-1681

3-1/2, 385\$. Loft, 375\$. 2032 St-Marc, Shawinigan, rénové, chauffé, éclairé, stationnement, 819-536-8468

3-1/2, 4-1/2, 5-1/2, Shawinigan, peuvent être chauffés, éclairés et/ ou semi-meublés. À différents prix. 819-384-1028

3-1/2, 4-1/2, Shawinigan, Grand-Mère. 3-1/2, 613, 4e Rue, meublé, chauffé, éclairé, repeint. Stationnement. 420\$. 4-1/2, 731, 3e Rue, possibilité semi-meublé, stationnement, repeint. 370\$. 4-1/2, 715, St-Paul, très propre. 370\$. 819-531-5383

GRAND-MÈRE: 230, 9e, beau 4-1/2, stationnement, libre, 380\$. Nicole: 819-538-9995

205 Logements / appartements à louer

3-1/2, Shawinigan-Sud (2810, 4e Avenue), avec buanderie, stationnement. 385\$. 819-536-8468

3-1/2, St-Tite, 2e étage, près des services, rue St-Luc. Libre immédiatement. 300\$. 418-365-8967

4-1/2, (365\$), 5-1/2 (495\$), Shawinigan, céramique, bois franc, mélamine. Conditions exceptionnelles. 819-538-8893 #6141, 819-537-5665

4-1/2, Grand-Mère, (7e Avenue, 12e Rue), près services, immeubles tranquilles, grande cour, balcon, remise, à partir de 360\$ 819-533-3574

4-1/2, Grand-Mère: tranquille, propre, bien éclairé, entrées laveuse sècheuse, flottants/ tuile, stationnement déneigé, 465\$ chauffé/ éclairé. Danielle 819-840-3747

5-1/2: Shawinigan-Sud, céramique, flottant, mélamine, patio, 495\$. Conditions exceptionnelles. 819-538-8893 #6141, 819-537-5665

549, 109e Rue, Shawinigan-Sud. 3-1/2 (370\$), 4-1/2 (410\$), 5-1/2 (430\$). Entrées laveuse/ sècheuse, non chauffés/ non éclairés, stationnement, 819-536-8468

GRAND-MÈRE 4-1/2, trais rénové. Paisible, sécuritaire. Idéal personne seule. Excellent prix. A voir! 819-537-1387 819-692-8826

GRAND-MÈRE: 21e ave. Domaine Lafleche, grand 5-1/2, stationnement, 480\$ Nicole: 819-538-9995

GRAND-MÈRE: 238 5e Avenue, 5-1/2, rénové, planchers de bois franc, 380\$/ mois, 819-383-7686

GRAND-MÈRE: 3-1/2, centre-ville, propre, clair, ensoleillé, septembre gratuit, 260\$. 819-377-3752

GRAND-MÈRE: 6e, beau 3-1/2 meublé, tout compris, 380\$ Nicole: 819-538-9995

GRAND-MÈRE: Domaine Lafleche, 4-1/2, 1er, 2e, 3e rénovés. Libres. 819-374-2531

205 Logements / appartements à louer

GRAND-MÈRE: Près centre-ville, grand 3-1/2, 1er étage, 4-1/2. 819-538-2220, 819-538-4521

GRAND 4-1/2, 2e étage, balcon avant, 460\$, libre. Passage intérieur. Stationnement déneigé, entrée laveuse, 1883 Cloutier, Shawinigan. 819-536-4064

GRANDES-PILES: 3-1/2, 4-1/2, accessibles pour handicapés, vue sur le St-Maurice. Rue Georges, SHAWINIGAN: 4-1/2, logement rénové. GRAND-MÈRE: 4-1/2, 5-1/2. Infos: 819-538-6670, 514-912-3119, 514-754-3119

MONT-CARMEL: 2-1/2, meublé, 300\$; 3-1/2, rénové, non meublé, bain, 355\$. Bail, références. 819-536-3145

NOUVEAU À qui la chance? Grand-Mère: très beau, grand 3-1/2, laveuse/ sècheuse, meublé, chauffé, éclairé, remise, stationnement, 475\$/ mois. Demandez Guy: 819-996-8002, 819-539-8393

SAINTE-THÈCLE: 3-1/2, non chauffé, non éclairé, 300\$/ mois. Centre du village, stationnement et déneigement inclus, coin Lavoie/ St-Gabriel. Libre immédiatement. 418-289-2927

SHAWINIGAN, 4-1/2 Cloutier, 2e triplex, rénové. 360\$, info, visite Nicole 819-538-9995

SHAWINIGAN, 716 Lambert: beau 4-1/2 rénové, stationnement, 350\$. Nicole, 819-538-9995

SHAWINIGAN-SUD: 3-1/2, 440\$, chauffé/ éclairé, planchers flottants, intercom, stationnement déneigé, prises, près hôpital/ Hydro Québec, références. 819-537-5903 soir

SHAWINIGAN: 2212 avenue Georges, grands 5-1/2, 2e étage, chauffé, éclairé et 3e étage non chauffé, non éclairé. Libres. 450-944-7171

205 Logements / appartements à louer

SHAWINIGAN-SUD: 4-1/2: r.d.c. 490\$, 5-1/2: 500\$, 2e étage, refait à neuf, tranquille, références demandées, non-fumeurs, 2480, Alex-Doucet. 819-696-5956

SHAWINIGAN-SUD: grand 4-1/2, stationnement double, près d'un parc. 459\$/ mois. 819-537-6759

SHAWINIGAN-SUD: Spécial bas prix. Qualité, insonorisation supérieur. Prix raisonnable. 819-537-6132

SHAWINIGAN-SUD GRAND-MÈRE 3-1/2, 4-1/2 Complètement rénovés. Planchers de bois et céramique. Libres. Rendez-vous. 819-538-6471

SHAWINIGAN: 1-1/2, meublé, bail au mois, buanderie. 275\$. 819-533-3455, 819-536-4140

SHAWINIGAN: 1569 rue Frontenac, 1-1/2, 3-1/2, 5-1/2. Libres. 819-374-2531, 418-365-5786

SHAWINIGAN: 4-1/2, 5-1/2, entrées laveuse/ sècheuse, tranquilles, près services. 819-539-6478

SHAWINIGAN: beau 5-1/2, très propre, s.d.b. rénovée, planchers bois franc neufs. 395\$/ mois, Chris: 514-777-7051

SHAWINIGAN: centre-ville, 5-1/2, 2e étage, galerie arrière vitrée, non chauffé, non éclairé. Non-fumeur. Pas d'animaux. 390\$/ mois, 345 6e rue. 819-731-0623

205 Logements / appartements à louer

SHAWINIGAN: Défond, 3e triplex, 5-1/2, 330\$, véranda, stationnement Nicole, 819-538-9995

SHAWINIGAN: Grand 3-1/2, très tranquille, libre immédiatement, rue Lalsalle. Pas d'animaux. 465\$/ mois. 819-536-8219

SHAWINIGAN: rue Lavergne, 3-1/2, meublé, 300\$. Libre septembre. Pas d'animaux. 819-539-7812

ST-TITE: grand 5-1/2, 1er étage avec sous-sol, près centre-ville, libre 1er octobre, 418-507-0478

210 Logements / appartements chauffés à louer

2 MOIS GRATUITS SUPER PROMOTION \$\$\$ Grand-Mère, grands 4-1/2, 5-1/2, chauffés, éclairés, près des services, concierge, piscine, stationnement déneigés. Pas de chiens, infos: De 9h-21h, 819-533-5149

SHAWINIGAN (près Cégep): Place Masson, 4-1/2, chauffé, éclairé, eau chaude fournie, piscine et conciergerie inclus. Pas de chien. Cell: 819-534-0332, 819-840-3651

SHAWINIGAN-SUD, 3-1/2 meublé, chauffé, éclairé, laveuse & sècheuse comprises avec stationnement, libre immédiatement, 415\$, 819-536-3839

210 Logements / appartements chauffés à louer

SHAWINIGAN: Place Masson/ rue Collège, 1-1/2, 3-1/2, 4-1/2 chauffés, éclairés, possibilité meublés conciergerie. 819-539-3773 819-531-4788

215 Logements / appartements chauffés / meublés à louer

GRAND-MÈRE, centre-ville, grand 2-1/2, panoramique. 3-1/2. Laveuse/ sècheuse. 819-538-2220, 819-538-4521

SHAWINIGAN-SUD: 3-1/2, meublé, chauffé, éclairé. Endroit tranquille. 445\$/ mois. Libre. 819-537-7047, 819-247-1705

225 Propriétés à louer

À qui la chance? Maison à louer coin tranquille, rénovée à neuf, à St-Élie-de-Caxton. 819-221-5437

245 Chambre à louer

SHAWINIGAN-SUD: chambre meublée, chauffée, éclairée, avec salon double, TV, câble, cuisine, s.d.b., stationnement, entrée privée. 250\$/ mois, 819-537-0953

250 Maison de repos / centre d'accueil

LA TORTULINOISE INC. Ressource accréditée pour personnes en perte d'autonomie. 819-538-3775

270 Bureaux / locaux à louer

GRAND-MÈRE: 6e, beau local rénové, 1,500 pi.ca., garage 900 pi.ca., sous-sol fini 1,100 pi.ca., 700\$. Nicole: 819-538-9995

307 Appareils électroménagers

DENIS Cloutier réparations d'appareils ménagers de toutes marques. Garantie 3 mois pièces et main d'oeuvre. 33 ans d'expérience. 819-533-4997

310 Divers à vendre

ADAM et Eve. Nudisme, gens libérés, chalets à louer, VR bienvenus. Brochure. 26 septembre Party lingerie érotique, 3 octobre Party Sexy, 10 octobre Halloween Party. www.camping-adam-et-eve.com Tel: 819-336-4320.

ASPIRATEUR Hoover 120 vac., radiateur céramique, 1,500 watts, écran plat 19", caméra Skype, 819-538-4619

CÈDRES à haies cultivés 3' à 15'. Bécancour. 819-222-5509

TAROT ASTROLOGIE 8 Minutes Gratuites



M-Huguet Réjane
 Voyantes 40 ans d'exp. Vous serez surpris par la précision de nos prédictions Ligne Québécoise depuis 1992 Cell: carré #5276 1-900-451-5276

SEX SHOP VIBRATEUR POMPE 4000 PRODUITS www.SexyAchat.ca

LOGEMENTS À LOUER Shawinigan et Grand-Mère 2 1/2 - 3 1/2 - 4 1/2 - 5 1/2 819 538-3899

LES IMMEUBLES SÉBASTIEN 3 1/2 • 4 1/2 • 5 1/2
 Logements rénovés et améliorés. Rangement intérieur et extérieur, intercom, conciergerie, homme de maintenance sur place. Système prévention incendie, stationnement, piscine, endroit tranquille et sécuritaire. Entre Plaza et Place Biermans **819 534-3705**

RÉSIDENCES POPULAIRES TRIFLUVIENNES
 1771/1791, 4^e Avenue, Grand-Mère
4 1/2 [456\$] • 5 1/2 [486\$] Stationnement inclus
 Rue Hemlock, Shawinigan
3 1/2 [330\$] • 4 1/2 [456\$] 5 1/2 [486\$]
110^e Rue, Lac-à-la-Tortue Studios, 2 1/2, 3 1/2 Subventionnés à 25% du revenu
 Pour plus d'information contactez André **819 609-3914**

LES HABITATIONS ROYALES 819 539-8775 • 819 531-4969



3 1/2, 4 1/2, 5 1/2, 6 1/2 A LOUER
 Rénovés et aménagements extérieurs
ADMINISTRATION LOCALE, plusieurs sur planchers de béton, piscine, intercom, conciergerie, système de prévention d'incendie, etc... Sécurité accrue
 Direction et bureau de location: 1433 - 50e Rue, app.2 1553 - 47e Rue, Shawinigan
16e Avenue, 50e Rue, 51e Rue
 Entre la Plaza et Place Biermans, Shawinigan

Carrières et professions



Recherche

DISTRIBUTEUR DE PUBLISAC

secteur **Shawinigan**

Pour effectuer la mise en sac du PUBLISAC à votre domicile et en faire la distribution.

- Doit posséder un véhicule
- Revenus supplémentaires intéressants
- Responsabilité et débrouillardise exigées
- Bonne condition physique

Téléphonez au
819 539-9990

AVIS PULICS



AVIS PUBLIC

AUX PERSONNES INTÉRESSÉES AYANT LE DROIT DE SIGNER UNE DEMANDE DE PARTICIPATION À UN RÉFÉRENDUM

AVIS PUBLIC est donné de ce qui suit :

À la suite de l'assemblée publique de consultation tenue le 8 septembre 2015, le conseil municipal a adopté le second projet de règlement de modification au zonage 504-UR-2015.

Ce second projet contient des dispositions qui peuvent faire l'objet d'une demande de la part des personnes intéressées afin qu'un règlement qui les contient soit soumis à leur approbation conformément à la Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités.

Une telle demande vise à ce que le règlement contenant une de ces dispositions soit soumis à l'approbation des personnes habiles à voter de toute zone où les usages autorisés ne sont plus les mêmes et d'où provient une demande ainsi que celles de toute zone contiguë d'où provient une demande, à la condition qu'une demande provienne de la zone à laquelle elle est contiguë.

Pour être valide, toute demande doit :

- Indiquer clairement la disposition qui en fait l'objet et la zone d'où elle provient et le cas échéant mentionner la zone à l'égard de laquelle la demande est faite;
- Être reçue au bureau de la municipalité de Grandes-Piles au 630, 4^e Avenue à Grandes-Piles au plus tard le **15 octobre 2015**;
- Être signée par au moins la majorité d'entre elles si le nombre de personnes intéressées dans la zone n'excède pas 21

Conditions pour être une personne habile à voter :

Est une personne intéressée toute personne qui n'est frappée d'aucune incapacité à voter et qui remplit les conditions suivantes le 8 septembre 2015 :

- Être majeure, de citoyenneté canadienne et ne pas être en curatelle;
- Être domiciliée, propriétaire d'un immeuble ou occupant d'un lieu d'affaires dans une zone d'où peut provenir une demande

Conditions supplémentaires aux copropriétaires indivis d'un immeuble et aux cooccupants d'un lieu d'affaires :

Être désigné, au moyen d'une procuration signée par la majorité des copropriétaires ou cooccupants, comme celui qui a le droit de signer la demande en leur nom.

Condition d'exercice du droit de signer une demande par une personne morale :

- Toute personne morale doit désigner parmi ses membres, administrateurs et employés, par résolution, une personne qui, le 8 septembre 2015, est majeure et de citoyenneté canadienne et qui n'est pas en curatelle;
- Toutes les dispositions du second projet qui n'auront fait l'objet d'aucune demande valide pourront être incluses dans un règlement qui n'aura pas à être approuvé par les personnes habiles à voter.
- Le second projet de règlements peut être consulté au bureau de la municipalité au 630, 4^e Avenue à Grandes-Piles aux heures et jours suivants :

Du lundi au jeudi de 9:00 à 12:00 heures et de 13:30 à 16:00 heures

DONNÉ À GRANDES-PILES, ce 22^e jour de septembre 2015

/S/ Katia Brascoup, Secrétaire-trésorier adjointe

6416264

310 Divers à vendre

MATELAS à vendre de toutes grandeurs. Directement de la manufacture, 819-375-0833, 819-697-8151

SCIERIES Mobiles à partir de 4,397\$ Coupe bois de toutes dimensions avec votre propre scierie à ruban portative. Info & DVD gratuits, www.ScieriesNorwood.ca/400QN 1-800-408-9995, poste: 400QN.

370 Matériaux de construction

TÔLES à couvertures. À lambris de couleur Et galvanisées etc.
819-221-5429, Cell: 819-690-5429

TOUS genres de matériaux de construction: bois toutes sortes, "plywood", "ripe" pressée, revêtement (vinyle), bardeaux d'asphalte, planchers bois franc, planchers flottants, portes d'acier, portes garage différentes dimensions, portes-patio, fenêtres toutes dimensions, dormants de chemin de fer, barils plastiques très propres. 819-221-5437

390 Ventes de garage / Marchés aux puces

26-27 septembre, 2895 1ère Ave, (coin 129e Rue) Shawinigan-sud. Beau temps/ mauvais temps.

390 Ventes de garage / Marchés aux puces

26-27 septembre, 191, 122e Rue, St-Georges-de-Champ-lain (Place Garneau) Mobilier cuisine, berçeuse, moulin à coudre, etc... Antiquités, usagés. Aussi souffleur à neige Bobcat usagé. Sous abri. 819-533-1091

403 Garderies et pouponnières

GARDERIE en milieu familial, 3 places disponibles, 7,30\$ par jour, du lundi au vendredi, à Hérouville. 418-365-3650

424 Astrologie/occultisme

ANITA Sorel, 40 ans d'expérience de la voyance, des réponses à vos questions les plus intimes en toute discrétion. Tél.: 514-764-7754. Porté à votre compte (2,99\$/min)

ATTENTION: MediumQuebec, le service de voyance #1 au Québec, change de numéros, les meilleurs voyant(e)s du Québec vous attendent maintenant au 1-800-332-1036. Depuis votre cellulaire, faites le # (carré) 3993. Pour les voir et mieux les connaître: www.MediumQuebec.com

390 Ventes de garage / Marchés aux puces

CLAIRVOYANCE Pure 41 ans d'expérience, tarots Égyptiens, très précis. 35\$. Sur rendez-vous. 819-538-1199

424 Astrologie/occultisme

AURELIA, médium pure, don de naissance, ne pose strictement aucune question, réponses et dates précises. Porté à votre compte 514-800-0337 (5\$ les 5 premières minutes, Visa/ MasterCard) ou 514-764-7750 (2,99\$/min.)

476 Excavation

INSTALLATION septiques, conception de plans et devis et réalisation des travaux. Gratien Douville 418-284-5008

482 Maçonnerie et briquetage / Revêtement extérieur

MAÇONNERIE, réparations en tous genres: brique, pierre naturelle et bloc ainsi que fissures de fondation à prix très compétitif, ouvrage garanti, 40 ans d'expérience, exécuter par professionnel et ancien professeur en maçonnerie. Pierre Paquin. 418-325-6590

484 Services divers

NOUVEAU à Shawinigan-sud, Onglerie Linda (poudre et résine), recouvrement sur ongles naturels, manucure française, couleurs disponibles. 1580, 5e avenue, Shawinigan-sud. 819-378-7566

POTEAUX de corde à linge, vente, installation, 7 jours/ semaine. 819-539-8190 819-701-0132 (Cell)

484 Services divers

SAAQ- SAAQ- SAAQ Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite. M. Dion Avocats tél 1-855-282-2022 www.avocatsaaq.com

485 Agence de rencontre avec permis

SERVICE Rencontre. Relations Long-terme. Essayez gratuitement!!! 1-888-451-7661. Appelez #7878 ou 1-866-634-8995. Adulte 1 à 1 en direct appelez: 1-877-347-9242. ou #5015. Rencontrez des femmes célibataires de votre région. 1-888-571-5763 (18+)

555 Argent à prêter

CREDIT700.CA Prêt jusqu'à 750\$. Aucune enquête de crédit. 1-855-527-4368. Appliquez en ligne. www.credit700.ca

PRÊT DE 500\$ Sans enquête de crédit. www.creditcourtage.ca 1-866-482-0454

580 Occasions/ propositions d'affaires

À votre compte, oui c'est possible. Distributrices de produits alimentaires exclusifs. Clientèle fournie gratuitement. Mise de fonds nécessaire. Informez-vous maintenant, c'est disponible et rentable. 514-439-2212

585 Services financiers divers

HARCELÉ par vos créanciers? À bout de souffle? Reprenez le contrôle... Un seul versement par mois (0% d'intérêt) Bureaux à Trois-Rivières et à Grand-Mère pour vous servir. Communiquez avec Andrée Champagne de MNP Ltée Syndic de faillite au 819-693-0004

Avis public

Régie des alcools, des courses et des jeux

AVIS DE DEMANDES RELATIVES À UN PERMIS OU À UNE LICENCE

Toute personne, société ou association au sens du Code civil peut, dans les 30 jours de la publication du présent avis, s'opposer à une demande relative au permis ci-après mentionné en transmettant à la Régie des alcools, des courses et des jeux un écrit assermenté qui fait état de ses motifs, ou intervenir en faveur de la demande, s'il y a eu opposition, dans les 45 jours de la publication du présent avis.

Cette opposition ou intervention doit être accompagnée d'une preuve attestant de son envoi au demandeur ou à son procureur, par courrier recommandé ou certifié ou par signification à la personne, et être adressée à la Régie des alcools, des courses et des jeux, 560, boul. Charest Est, Québec (Québec) G1K 3J3.

NOM ET ADRESSE DU DEMANDEUR	NATURE DE LA DEMANDE	ENDROIT D'EXPLOITATION
-----------------------------	----------------------	------------------------

Les Fines Charcuteries Mado Inc. MADO PLAISIR GOURMAND 3980, 5e Avenue, suite M Shawinigan (Québec) G9P 4G1 Dossier : 149 138	Addition de (1) permis de Restaurant pour (vendre) sur terrasse	3980, 5e Avenue, suite M Shawinigan (Québec) G9P 4G1
---	---	--

5-6414640

Québec

Problème?

Solution?

Tu as un problème avec l'alcool?
Alcoolique Anonyme
819 376-6279 (24 heures)

Tu as ou quelqu'un a des problèmes de jeu?
Gambler Anonyme ou Gam-Anon
819 731-0794

Tu as un problème de drogue?
Narcotique Anonyme
819 852-0944 (24 heures)

Êtes-vous dérangés par la consommation d'alcool d'une autre personne?
Al-Anon 819 373-1206

Ces organismes peuvent t'aider

SHAWINIGAN
UNE VILLE QUI BOUGE

VISITEZ
SURPRENANT
SHAWINIGAN
.CA

605 Emplois divers

BESOIN aide ménagère pour personne âgée et handicapée à Shawinigan avec auto aussi commissionnaire disponible en tout temps, 819-536-4086

Trouvez-en encore plus sur vosclassees.ca

705 Formations diverses

COURS conversation anglaise privés. Jean-Marie Cossette, professeur diplômé, 819-538-1100

COURS tricot, crochet, broderie norvégienne, début septembre, 819-729-1599, Grand-Mère

905 Entreposage

REMISAGE chauffé: autos, motos. Sécuritaire. Espaces limités. Faites vite! 819-539-3439

Trouvez-en encore plus sur vosclassees.ca

945 Achat d'autos

!! RECYCLAGE NATH Achat d'autos, ferrailles et métaux. Payons meilleur prix garanti de la région. Remorquage gratuit, service rapide, 6/7, reçus SAAQ. Payons en argent sur place. 819-244-4676

985 Autos à vendre

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2009 à 2014, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 www.financementbrison.com

JobGO.ca Tu peux postuler via ton mobile

Trouvez-en encore plus sur vosclassees.ca

tc MEDIA Une entreprise TOUJOURS PRÈS DE VOUS. Logos: JobGO.ca, pmeGO, IN MEMORIAM.CA. UNE ENTREPRISE D'ACTIVATION MARKETING



PROJET DE DÉVELOPPEMENT DOMICILIAIRE BOISÉ ST-MATHIEU, SECTEUR SHAWINIGAN-SUD

AUX PERSONNES HABLES A VOTER AYANT LE DROIT D'ÊTRE INSCRITES SUR LA LISTE RÉFÉRENDIAIRE DE LA VILLE ET PROPRIÉTAIRES DIRECTEMENT VISÉS PAR LES TRAVAUX DE PROLONGEMENT DES SERVICES

AVIS PUBLIC est donné de ce qui suit:

1. Lors de la séance ordinaire tenue le 15 septembre 2015, le conseil de la Ville de Shawinigan a adopté le règlement suivant :

SH-518 Règlement décrétant un emprunt et une dépense de 1 933 000 \$ pour le prolongement des services – développement domiciliaire « Boisé St-Mathieu », phases III et IV.

2. Les personnes habiles à voter ayant le droit d'être inscrites sur la liste référendaire de la municipalité et propriétaire de l'un ou l'autre des lots 4 851 824, 4 851 826, 4 851 827, 4 851 828, 5 622 782, 5 622 783, 5 622 784 et 5 622 785 du cadastre du Québec. Ces lots sont situés plus précisément à l'intérieur d'un quadrilatère formé par le rang St-Mathieu Est, la rue Gilles-Grondin, la rue du Prieuré ainsi que du lot 4 237 356 du cadastre du Québec dans le secteur Shawinigan-Sud. Ils peuvent demander que ce règlement fasse l'objet d'un scrutin référendaire en inscrivant leurs nom, adresse et qualité et en apposant leur signature dans un registre ouvert à cette fin.

Note : Toutes les personnes habiles à voter doivent obligatoirement s'identifier auprès du responsable du registre lors de la procédure d'enregistrement. Cette identification s'effectue à l'aide soit de sa carte d'assurance maladie délivrée par la Régie de l'assurance maladie du Québec, de son permis de conduire ou son permis probatoire délivrés sur support plastique par la Société de l'assurance automobile du Québec, de son passeport canadien.

3. Ce registre est accessible, sans interruption, de 9 h à 19 h, le 29 septembre 2015 à l'hôtel de ville situé au 550, avenue de l'Hôtel-de-Ville, à Shawinigan.

4. Le nombre de demandes requis pour qu'un scrutin référendaire soit tenu sur ce règlement, est de deux (2). Si ce nombre n'est pas atteint, il sera considéré comme approuvé par les personnes habiles à voter.

5. Le résultat de la procédure d'enregistrement pour ce règlement sera annoncé à 19 h 05, le 29 septembre 2015 dans la salle du conseil, à l'hôtel de ville, situé au 550, avenue de l'Hôtel-de-Ville, à Shawinigan.

6. Le règlement SH-518 peut être consulté au bureau du greffier situé à l'hôtel de ville, à l'adresse mentionnée ci-dessus.

CONDITIONS POUR ÊTRE UNE PERSONNE HABLE À VOTER

1) toute personne qui n'est frappée d'aucune incapacité de voter et qui remplit les conditions suivantes le 15 septembre 2015 :

- être domiciliée sur le territoire de la municipalité; et
- être domiciliée depuis au moins 6 mois au Québec; ou

2) tout propriétaire unique d'un immeuble ou occupant unique d'un établissement d'entreprise qui n'est frappé d'aucune incapacité de voter et qui remplit les conditions suivantes le 15 septembre 2015;

- être propriétaire d'un immeuble ou occupant unique d'un établissement d'entreprise situé dans le secteur concerné depuis au moins 12 mois; ou

3) tout copropriétaire indivis d'un immeuble ou cooccupant d'un établissement d'entreprise qui n'est frappé d'aucune incapacité de voter et qui remplit les conditions suivantes le 15 septembre 2015;

- être copropriétaire indivis d'un immeuble ou cooccupant d'un établissement d'entreprise situé dans le secteur concerné depuis au moins 12 mois;
- être désigné, au moyen d'une procuration signée par la majorité des personnes qui sont copropriétaires ou cooccupants depuis au moins 12 mois, comme celui qui a le droit de signer le registre en leur nom et d'être inscrit sur la liste référendaire, le cas échéant. Cette procuration doit avoir été produite avant ou lors de la signature du registre.

Dans le cas d'une personne physique, il faut qu'elle soit majeure, de citoyenneté canadienne et ne pas être en curatelle.

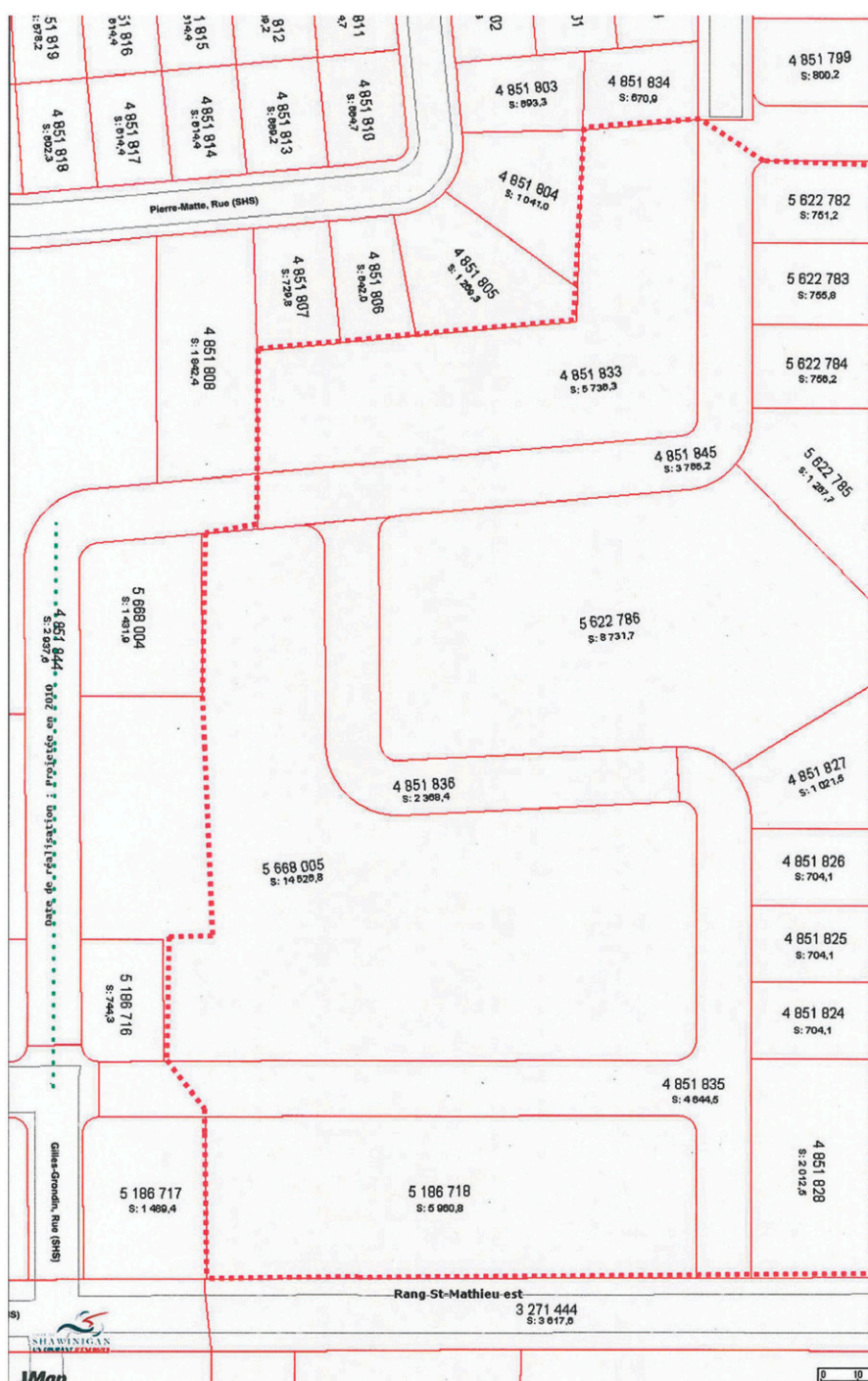
Dans le cas d'une personne morale, il faut :

- avoir désigné parmi ses membres, administrateurs ou employés, par résolution, une personne qui le 15 septembre 2015 est majeure, de citoyenneté canadienne, qui n'est pas en curatelle et n'est frappée d'aucune incapacité de voter prévue par la loi;

AVIS PUBLIC

- avoir produit avant ou lors de la signature du registre, une résolution désignant la personne autorisée à signer le registre et à être inscrite sur la liste référendaire, le cas échéant.

Sauf dans le cas d'une personne désignée à titre de représentant d'une personne morale, nul ne peut être considéré comme personne habile à voter à plus d'un titre conformément à l'article 531 de la Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités.



Shawinigan, ce 23 septembre 2015

M^e Chantal Doucet
Greffière adjointe

J'AI VENDU!

« Les trucs des **coachs** m'ont aidée dans la vente de ma propriété! »

► Mélanie de Laval a économisé 11 000 \$*



Coachs en immobilier

Profitez de l'expérience et des conseils de nos coachs en immobilier qui vous aideront à réussir votre mise en marché.

DuProprio.com/melanie
1 866 387-7677

 **duProprio**

Sans agent,
sans commission.

COACHS

*L'économie est en comparaison d'une commission moyenne de 5%. Tous les propriétaires figurant dans nos publicités sont et ont toujours été de vrais clients de DuProprio.

>6407684

SPORTS

L'art de sauver des coups



GOLF GILLES BOURASSA
redaction_shawinigan@tc.tc

CHRONIQUE. Votre façon de jouer autour des verts mérite une attention spéciale parce qu'il n'est pas nécessaire de compter sur votre force physique. Vous pouvez battre n'importe quel bon joueur si vous apprenez à mettre la balle dans la coupe à partir de certaines situations difficiles et sans perdre de coups. C'est ce qu'on appelle en langage de golf «le scrambling».



«Le scrambling» est l'art de sauver des coups. On peut l'apprendre et il rapportera des dividendes s'il est pratiqué d'une façon intelligente. Tout golfeur, un jour ou l'autre, même les meilleurs, ne sont pas à l'abri du trouble sur un terrain de golf. Vous pouvez alors minimiser les dommages en sauvant une normale avec un excellent coup d'approche, une belle sortie de fosse de sable et ainsi étourdir vos adversaires.

Vous devez alors développer une certaine habileté près des verts en faisant ROULER votre balle plutôt que d'utiliser ce genre de bâton appelé «wedge» qui ne vous mènera nulle part. Il est fortement recommandé d'utiliser un fer #8 ou 9 sur la frise des verts car le danger d'erreur est moindre. On vous traitera alors de tous les noms imaginables si vos coups d'approche vous permettent de réussir un seul coup roulé.

Au Mémorial, Gaétan L'Heureux est un homme marqué par ce genre de coups car il a beaucoup d'imagination pour faire rouler sa balle. On pousse même l'audace à lui demander s'il a réparé son trou de balle à 40 verges du vert. Tous les moyens sont bons afin d'avoir un excellent pointage car il n'est pas écrit sur la carte «comment» mais «combien».

ÉCHOS DU 19^e TROU

- Notre ami Simon L'Heureux, en visite au Mémorial, n'était pas très content d'avoir pris 37 coups roulés le samedi. Il s'est cependant repris le dimanche avec Denise et Gaétan ses parents alors qu'après joué un petit 40 sur le premier neuf trous, il est revenu en jouant « 30 » avec 6 oiselets sur le neuf trous du retour.
- Le 12 septembre dernier avait lieu au Mémorial le tournoi « Chapman » organisé par golf Mauricie. Il s'agit probablement de la plus belle compétition mixte qui affiche toujours complet.

Lucie Lacerte et Pierre Paradis se sont classés 3e dans leur division. Soulignons le travail de René Béland et de son comité pour la présentation de cet événement. Pour la troisième fois de ma carrière, j'ai eu la chance de jouer avec Jocelyne qui malgré son problème de genoux s'est très bien tirée d'affaire. Merci à nos deux compagnons de jeu Marie-France Morand et Stéphane Bray.

- À Grand-Mère, le tournoi de golf organisé en l'honneur du regretté « Pitou » Massicotte a été remporté par Normand Grenier, René Fugère, Carol Quessy et Tommy Gauthier avec un compte de -13. Deux équipes ont terminé en deuxième place: Roberto Tortolano, Jean Desserre, Maxime St-Pierre et Alain Leblanc ainsi que celle du capitaine Stéphane Georgeff composée de Denis Lampron, Philippe Marchand et Jacques Gagnon avec -10.

- Au club de golf Le Laurentides, le tournoi mixte de vendredi dernier a été remporté par Michel Dumont, Nancy Houde, Lyne Thibeault et Denis Pruneau avec un impressionnant compte de « 28 ». — Les Marguerites ont terminé leur saison avec un dîner alors que plus de 70 golfeuses étaient présentes. Félicitations à la présidente Lucie Marchand pour son énorme travail tout au cours de la saison. Par ailleurs, ne pas oublier le tournoi « Grenouilles » qui se tiendra le 3 octobre prochain et selon Mario Gélinas, il reste encore quelques places à combler.

- La semaine dernière, j'ai eu la chance d'être invité par mon ami Denis « Slush Puppie » Tardif au club de golf Warwick pour amasser des fonds pour le Mont Gleason. Une première fois que je joue une ronde de 12 trous dans ce genre de compétition amicale. Caroline Odjick et Pierre Laurendeau complétaient notre quatuor et nous avons terminé à -3.



Assemblée générale annuelle du Club Quad Mauricie

Dimanche le 4 octobre 2015 à 9h30
Pavillon communautaire des Seigneurs
Salle Crête

10555, chemin Sainte-Marguerite
Trois-Rivières (secteur Pointe-du-Lac)

Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site Internet du club à l'adresse suivante :

www.quadmauricie.ca

Conseil d'Administration, Club Quad Mauricie 2006

Information : Les conjoints ou conjointes des membres actifs du Club Quad Mauricie 2006 sont invités à assister à la réunion. De plus, la copie du membre (verte) sera exigée pour assister à l'assemblée.

6416202

Saison de rêve pour l'équipe FU14A

Médaillée d'argent au Week-End Marie-Ève Nault, médaillée d'or à la Coupe nationale de Trois-Rivières, membre du carré d'as à l'International de soccer Jean-Yves Phaneuf de Granby, championne de la saison régulière de la Ligue mauricienne de soccer, l'équipe Énergie FU14A a remporté le dimanche 13 septembre dernier le championnat des séries éliminatoires de la même ligue.



(Photo gracieuseté)

Sur la photo, on aperçoit, à l'avant, Élisabeth Asselin, Érika Leclerc, Rose Désilets, Élodie Pelletier, Léa Schelling, Olyvia Désilets, Gabrielle Lavoie, et Gaëlle Vandal. À l'arrière, Luc Vandal, Martin Brière, Noémie Bellemare, Sandrine Lamy, Magalie Béland, Meghan Leprohon, Marianne Lacoursière, Audrey Racette, Samuel Pelletier et André Mercier, président de l'Association régionale de soccer de la Mauricie.



California, 9' x 7', Noir, Verre satiné

LES PORTES DE GARAGE GARAGA, PENSÉES DANS LES MOINDRES DÉTAILS

Les portes **R-MA** pour votre Garage

Quand vient le temps de remplacer votre porte de garage, faites affaires avec les vrais experts !



Sylvain Massicotte

5312, boulevard des Hêtres
Shawinigan, QC
(819) 539-9836

www.portesroma.com
RBQ : 1819-2054-39



Chaque détail est garanti™

92617509-2

PREMIER PARTY DE LA SAISON!

TVA

DIMANCHE 21H SUR INVITATION SEULEMENT

illico APPLICATION ILICO CANAL 890 ILICO.TV

f SISTVA @sistvavip tva.canoe.ca

Alicia Cossette rêve aux Jeux olympiques

SAMUEL DURANCEAU-CLOUTIER
samuel.duranceau@tc.tc

JUDO. Championne canadienne de judo chez les moins de 16 ans (-48kg), la Shawiniganaise Alicia Cossette représente l'un des beaux espoirs de la province et même du pays en vue des prochaines années. En plus d'exceller dans son sport, elle est parvenue à se qualifier pour le championnat du monde amateur de X-Man Race, qui se déroulera en Ohio en octobre.

C'est vers l'âge de neuf ans qu'Alicia Cossette s'est initiée au judo avec le Club de St-Georges-de-Champlain. «Je pratiquais au dojo du Collège Shawinigan. J'avais toujours fait beaucoup de sport, mais le judo me permettait de me défouler. Ça a été naturel pour moi. J'ai toujours apprécié le respect entre les athlètes et le code moral à suivre».

Après seulement trois mois, elle termine troisième lors d'une compétition régionale à Trois-Rivières, puis fait sa route jusqu'au championnat canadien de Vancouver en 2013, Jonquière en 2014 et Saint-Jean-sur-Richelieu en mai dernier, où elle a remporté l'or dans sa catégorie. «J'avais plus d'expérience avec mes deux premiers championnats. Je ne pensais pas vraiment gagner le titre, mais je le souhaitais quand même. Je suis vraiment une fille persévérante, qui veut toujours donner son 100%, même à l'entraînement. Je suis toujours un peu stressée

avant chaque combat, mais je m'applique sur chaque petit détail. Je suis un petit peu perfectionniste. Ça sort tout seul», a raconté l'athlète de 15 ans, qui est actuellement classée au deuxième rang au Québec chez les moins de 18 ans (-52kg).

L'année prochaine, la représentante du Club Seikidokan de Trois-Rivières souhaite remonter sur le podium des championnats nationaux de Calgary, alors qu'elle passera officiellement chez les moins de 18 ans. «Je suis fière de venir de Shawinigan. C'est là que j'ai eu l'occasion de m'améliorer à mes débuts. Lorsque je retourne voir les jeunes du Club de St-Georges, ils me prennent comme un modèle. Je donne des cours aux petits de 3 à 7 ans et j'aime vraiment ça. Mon but est d'un jour me rendre aux Jeux olympiques. J'aimerais ça».

DIRECTION OHIO

L'été dernier, l'athlète de Shawinigan a commencé à prendre part à des courses à obstacles. «La première fois que tu en fais, c'est assez difficile. Ce n'est pas la même chose que le judo. J'ai fait le championnat canadien à Orford».

Cette année, elle a fait les *Spartan Race* du Mont-Tremblant et d'Ottawa, en plus d'un *boot camp* à Granby. «Mon objectif était de bien me préparer pour Orford. J'ai fait la course de 7.5km et 61 obstacles en 2h04m, bon pour le 4e rang chez les filles de 19 ans et moins. Je revenais à peine de mon camp de



La Shawiniganaise Alicia Cossette a remporté le championnat Canadien de judo chez les moins de 16 ans en mai. (Photo TC Media - Samuel Duranceau-Cloutier)

judo à Anjou lorsque j'ai été là-bas», a-t-elle raconté.

Son rang final lui a permis de se qualifier pour le championnat du monde, qui se tiendra en Ohio le 17 et 18 octobre prochain. «Ce sera

une course de 13km. Je vais essayer de faire le meilleur temps possible».

Pour aider Alicia Cossette dans son cheminement en judo, vous pouvez la contacter au 819-539-8831 ou lui écrire au aliosoccer@hotmail.com.

Une 82^e Classique de canots «exceptionnelle»

JONATHAN COSSETTE
jonathan.cossette@tc.tc

CANOTS. L'équipe de la Classique internationale de canots de la Mauricie a dévoilé un bilan très positif de la 82e édition.

En C2, les nouveaux champions ont été Mathieu Pellerin et Guillaume Blais, gagnants de la coupe McCormick et de la Triple couronne.

Des pourparlers avec Rocky Awashish, d'Opitciwan, ont été relatés et ont donné un élan à un projet qui devrait mener à la composition de deux équipes de la communauté des Atikamekw l'an prochain.

«Ce fut exceptionnel côté température et il a même fait un peu trop chaud pour certains canotiers. Nous avons fait un pas de géant au niveau des partenariats et il y a une espèce de *spirit* et de *vibe* qui se sont installés tout au long de la Classique», souligne Stéphane Boileau, président de la Classique internationale de canots de la Mauricie.

«Nous voulons aussi travailler sur un système de chronométrage à la fine pointe. On veut pouvoir offrir aux amateurs des données en temps réel», assure aussi M. Boileau.

L'équipe de la Classique est également satisfaite de l'enthousiasme généré par la nouvelle compétition de K2, remportée par Joe Shaw et Kurt Kuehnel. Shaw a d'ailleurs écrit une lettre de reconnaissance à l'organisation.

Les deux jeunes Mauriciens, Alec Myles (15 ans) et Olivier Lamarche (16 ans), se sont hissés au troisième rang du classement final. Selon le Stéphane Boileau, la Classique a une fois de plus été bénéfique pour les hôteliers, restaurateurs et bars.



(Photo TC Media - Marie-Eve Alarie)

RABASKA

Et qu'en est-il du rabaska?

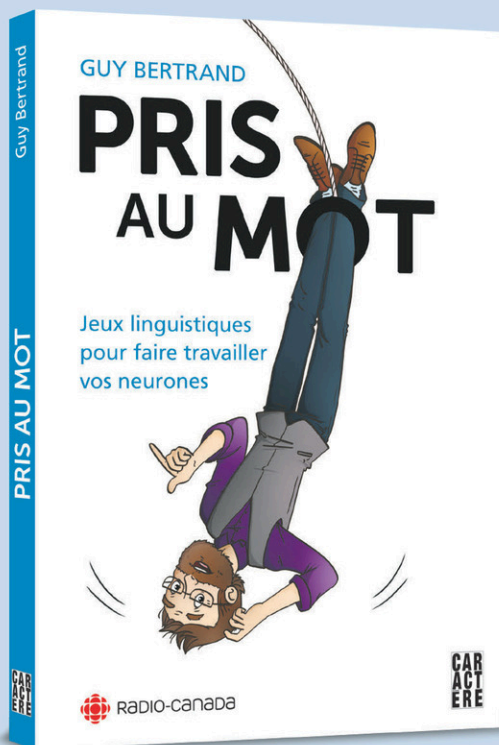
«Martin (Gervais) a fait un gros travail en deux ans et nous sommes passés de 7 à 11 équipes en rabaska, dont Sylvain Greffard, qui avait cinq équipes de La Tuque cette année.»

Martin Gervais, président de l'Association des canots rabaskas du Québec, abonde dans le même sens.

«Nous avons connu une très belle première année officielle. Les nouvelles collaborations sont remarquables et font en sorte qu'on puisse redonner une grosse visibilité à l'événement. Le rabaska est un sport qui prend son envol de plus en plus et on va continuer notre projet afin de faire augmenter de nouveau le nombre d'équipe.»

«Il faut évidemment remercier le support indéfectible des nombreux partenaires ainsi que le travail acharné des employés, des bénévoles, des animateurs et des administrateurs. Ce n'est pas toujours facile et ils font un travail colossal», a conclu M. Boileau.

UN LIVRE POUR LES AMOUREUX DU FRANÇAIS!



Vous appréciez les capsules linguistiques de Guy Bertrand? Voici un livre-jeu pour tester vos connaissances!

CARACTÈRE

En vente partout où l'on vend des livres
tcmedialivres.com

RADIO-CANADA

tc MEDIA



Le plus important fabricant de portes et fenêtres en Mauricie!

POUR UN TEMPS LIMITÉ, ON VOUS DONNE GRATUITEMENT UNE TÉLÉVISION AU PLASMA AVEC TOUT ACHAT DE PORTES ET FENÊTRES



Du 21 septembre au 14 novembre Voir détails en magasin.

Fabriqué et installé par nous sans intermédiaire!



Shawinigan

5050, boul. Royal
Téléphone : 819 539-5464
Télécopieur : 819 539-8551

Trois-Rivières

1135, rue Lavérendrye
Téléphone : 819 694-0783
Télécopieur : 819 694-1147

Bécancour

3830, ave Arseneault
Téléphone : 819 606-0085
Télécopieur : 819 606-0074



Licence RBQ : 8103-8077-38

Lundi, mardi et mercredi 8 h à 17 h
Jeudi et vendredi 8 h à 21 h
Samedi 9 h 30 à 15 h

www.nhi.qc.ca

TVA
première

Le BANQUIER

DIMANCHE 19H 30

VIVE LA MARIÉE!

illico APPLICATION ILLICO CANAL 900 ILLICO.TV

f LeBanquier

lebanquiertva

tva.canoe.ca

L'HEBDO DU ST-MAURICE - WWW.LHEBDOUSTMAURICE.COM - LE MERCREDI 23 SEPTEMBRE 2015 - PAGE 43



CENTRE DU CAMION
RAM

SHAWINIGAN CHRYSLER

819 539-5457

LEPRIXDUGROS.COM

17 CONCESSIONS
AU PRIX DU GROS

FINANCEMENT À PARTIR DE

JUSQU'À

L'ÉVÉNEMENT

LIQUIDATION TOTALE

0

JUSQU'À
72
MOIS

15 000 \$

EN
RABAIS

sur les modèles sélectionnés en inventaire

DODGE JOURNEY SXT

 Siège avant
chauffant inclus



À PARTIR DE

23 995 \$*

UN GROS RABAIS 8 700 \$

**JEEP
RENEGADE**
Modèle sport
2015



À PARTIR DE

20 995 \$*



**DODGE
GRAND CARAVAN**
Modèle SE
2016

**RAM
1500**
Cabine quad
et crew 2015



**JEEP
CHEROKEE**
Modèle sport
2015

FINANCEMENT
À PARTIR DE

0

JUSQU'À
72
MOIS*

1 000 \$ DE BONI ADDITIONNEL

SUR LES VÉHICULES 2015 SÉLECTIONNÉS EN STOCK DEPUIS LE PLUS LONGTEMPS.

2^e CHANCE AU CRÉDIT
À PARTIR DE 4.99%

VOUS SAUVEZ TOUJOURS DE L'ARGENT
C'EST GARANTI!

DÉMARREZ VOTRE
MAGASINAGE
EN LIGNE SUR
LEPRIXDUGROS.COM



*CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT. DÉTAILS EN CONCESSION