



Plus de 200 visiteurs au vernissage de l'exposition Une histoire d'Halloween Desjardins page 3



Les Gladiateurs Midget AA de Québec Ouest affichent un bel équilibre pages 38-39



ME CLAUDINE POIRIER
NOTAIRE

1670, Jules-Verne, suite 115
Québec G2G 2R1
Téléphone : 418 877-6333
Télécopieur : 418 877-3335
claudine.poirier@notarius.net
www.claudinepoiriernotaire.com

le JOURNAL de L'Ancienne-Lorette

Le Journal d'information | www.journ-al.ca

Des nouvelles heures adaptées à vos besoins

Lundi	9 h à 17 h
Mardi	9 h à 20 h
Mercredi	9 h à 20 h
Jeudi	9 h à 20 h
Vendredi	9 h à 16 h
Samedi*	9 h à 15 h

* Le service du samedi est offert à la place d'affaires de Val-Bélair

2 PLACES D'AFFAIRES

1638, rue Notre-Dame
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B6
1095, boulevard Pie-XI Nord
Québec (Québec) G3K 2S7

UN SEUL NUMÉRO : 418 872-1445
www.desjardins.com/caisse-piemont-laurentien



Desjardins
Caisse populaire du Piémont Laurentien



Équipe Loranger



Équipe Loranger



Équipe Loranger



Équipe Loranger



Équipe Loranger



Indépendant

La population réitère sa confiance en l'équipe Loranger pour diriger la ville de L'Ancienne-Lorette

page 3



Le Club de karaté Kyoshindo accueille ses nouvelles ceintures noires page 35



Le président de l'Assemblée nationale visite la PAL page 5



Nucleom : un partenariat d'affaires gagnant avec la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien page 8



Les Chevaliers de Colomb de L'Ancienne-Lorette remettent un chèque de 500 \$ à l'école Les Primevères-Jouvence page 30



Plus d'un million d'investissement Le Canadian Tire Duplessis fait peau neuve page 10



Pages 13 à 28

L'Ancienne-Lorette



1655-1657, rue St-François
Prix : 299 900\$

Lac Saint-Charles



564, Manick
Prix : 244 500\$

L'Ancienne-Lorette



1495, Père-Chaumont
Prix : 324 500\$

Quartier Aéroport



1858, rue Monty
Prix : 299 900\$

L'Ancienne-Lorette



1996, rue Notre-Dame
Prix : 280 000\$

L'Ancienne-Lorette



1915, des Granges
Prix vendu : 420 000\$
Éval. munic. : 414 000 \$

Serge MAINGUY

Courtier immobilier • Service bilingue

418 564-6305
www.sergemainguy.com



RE/MAX CAPITALE **Tranquillité**
Agence immobilière. Franchise indépendante
et autonome de RE/MAX QUÉBEC inc. Bur. : 418 627-3120



PAYEZ-VOUS TROP D'IMPÔT?

Connaissez-vous toutes les stratégies qui sont à votre disposition pour réduire votre facture fiscale?

Avez-vous un **Plan financier** qui vous permet de mettre de l'avant ces stratégies?

La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien peut vous aider à minimiser le coût de vos impôts.

Venez rencontrer nos experts

POUR LES PARTICULIERS



André Gauvin*, B.A.A.
Planificateur financier

Sylvie Martel*
Planificatrice financière

POUR LES ENTREPRISES



Joan Paré*
Planificatrice financière

Jean-Philippe Riopel*, B.A.A.
Planificateur financier

Voici certaines stratégies fiscales pour les particuliers et les chefs d'entreprise

- REER ou CELI?
- Cotisation au compte du conjoint
- Cotisation excédentaire
- Investissez dans les actions de Capital régional et coopératif Desjardins qui donnent droit à un crédit d'impôt provincial de 50 %

- Cotisez tôt ou par prélèvement
- Fractionnement de revenu
- Fiducie familiale
- Compagnie de gestion
- Dons planifiés
- Accréditive



REER-CELI : des occasions à saisir maintenant

Date limite pour cotiser au REER : 3 mars 2014¹

¹ Pour la cotisation REER 2013

2 PLACES D'AFFAIRES

1638, rue Notre-Dame
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B6

1095, boulevard Pie-XI Nord
Québec (Québec) G3K 2S7

UN SEUL NUMÉRO : 418 872-1445

www.desjardins.com/caisse-piemont-laurentien

Visitez-nous aussi sur [facebook](#)



Desjardins

Caisse populaire
du Piémont Laurentien

Coopérer pour créer l'avenir

La population réitère sa confiance en l'équipe Loranger pour diriger la ville

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

La population de L'Ancienne-Lorette a décidé le 3 novembre dernier de faire de nouveau confiance au maire sortant, M. Émile Loranger, et à son équipe de conseillers, qu'ils ont tous réélus à l'exception d'un seul. De l'équipe Loranger, les conseillers Josée Ossio, André Laliberté, Yvon Godin, Sylvie Papillon et Sylvie Falardeau ont tous été réélus.

Seul Louis Marcotte, dans le district Saint-Paul n'aura pas été réélu. Dans ce dernier cas, il aura été battu par le candidat indépendant, Gaétan Pageau, issu d'une famille bien connue de L'Ancienne-Lorette, et fils de l'ancien maire de L'Ancienne-Lorette, M. Marcel Pageau. Rappelons que M. Loranger avait battu le maire sortant, M. Marcel Pageau, lors de sa première élection en 1983. Pour M. Loranger, il s'agit d'un 8^e mandat à la mairie. Au cours de ces 30 ans, M. Loranger a été élu trois fois par acclamation. M. Loranger a obtenu 54,42 % des suffrages, contre 26,32 % pour son plus proche opposant, Yvan Dussault. Rappelons qu'à cette élection, il y avait quatre candidats à la mairie. Outre, MM. Loranger et Dussault, il y avait également MM. Alain Fortin et Steve Martineau.

La principale priorité du maire sortant demeure de régler à la faveur des Loretains le dossier de l'agglomération qui permettra de réduire le compte de taxes de ses commettants. M. Loranger en a fait son cheval de bataille au cours de cette campagne électorale. Il veut aussi offrir le maximum de services de haute qualité à sa population, et ce, au coût le plus bas possible. ■



Le maire, M. Émile Loranger

Les conseillers municipaux élus

District Saint-Jacques
Josée Ossio
Équipe LorangerDistrict Notre-Dame
André Laliberté
Équipe LorangerDistrict Saint-Olivier
Yvon Godin
Équipe LorangerDistrict Saint-Jean-Baptiste
Sylvie Papillon
Équipe LorangerDistrict des Pins
Sylvie Falardeau
Équipe LorangerDistrict Saint-Paul
Gaétan Pageau
Indépendant

Une 4^e édition pour L'Art en cadeaux à la Maison de la culture en décembre Plus de 200 visiteurs au vernissage de l'exposition Une histoire d'Halloween Desjardins

(YG) Le mois dernier, la Maison de la culture a accueilli plus de deux cents visiteurs au vernissage de l'exposition *Une histoire d'Halloween Desjardins* présentée par 60 élèves de 2^e année de l'école primaire Le Ruisseau. Cette collaboration a permis de faire connaître les lieux à plusieurs familles lorettaines, en plus de mettre de l'avant la créativité de jeunes talents.

Pour le mois de décembre, la demeure ancestrale accueillera sous son toit, pour une quatrième année, l'exposition L'Art en cadeaux qui se déroulera du 1^{er} au 15 décembre. Pour cette édition, de nouveaux visages seront présents pour faire connaître leur art auprès du public. Les visiteurs auront l'occasion de découvrir des œuvres et des objets d'art uniques réalisés par

treize artistes locaux et régionaux. Parmi tous les exposants, un vaste choix de créations sera disponible, tel que boules de Noël, centres de table, boîtes décoratives en bois, cartes de souhaits, pendentifs de différents matériaux, toiles de divers médiums, et d'autres réalisations multiples (bijoux, calepins, plaquettes murales, tabliers, coupes de verre, etc.). Cette exposition, à saveur du temps des Fêtes, est l'occasion idéale pour dénicher des cadeaux originaux pour Noël.

Ouvert à toutes et à tous, le vernissage de L'Art en cadeaux aura lieu le samedi 30 novembre, de 14 h à 16 h, dans une ambiance chaleureuse du temps des Fêtes. Les visiteurs pourront échanger sur place avec tous les exposants. La séance d'inscription pour la session d'hiver 2014 débutera le 20 novembre, 8 h 30, jusqu'au 13 décembre 16 h 30. Les inscriptions aux cours artistiques se font en utilisant le formulaire en ligne sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette au www.lancienne-lorette.org. Les formulaires d'inscription papier sont disponibles à l'hôtel de ville. ■



De gauche à droite : Mmes Sylvie Fournier et Vicky Dubé, enseignantes, M. Daniel Trachy, directeur de l'école primaire Le Ruisseau, Mmes Julie Labbé, agente de développement culturel, Claudia O'kell, coordonnatrice à la Maison de la culture et Sylvie Papillon, conseillère municipale à la Ville de L'Ancienne-Lorette.

L'équipe du Journal de L'Ancienne-Lorette vous souhaite de Joyeuses Fêtes!

La présente édition est déjà la dernière de l'année 2013. En effet, vous avez entre les mains notre édition de décembre 2013. Il s'agit donc, pour toute l'équipe du Journal de L'Ancienne-Lorette, et de ses artisans, d'une excellente occasion pour vous souhaiter un très joyeux temps des Fêtes avec votre famille et vos proches. Nous serons de retour avec notre édition de janvier 2014. ■

À vous et à tous les vôtres, un très joyeux Noël!

418 564-6305

www.sergemainguy.com

Serge Mainguy

Courtier immobilier

Alexandra Mainguy,
adjoind-administrativeEstimation gratuite
de la valeur marchande.
Appelez-moi!

RE/MAX CAPITALE

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

Bur. : 418 627-3120

Tranquillit

Membre du prestigieux
club Platine

La Criée d'automne au profit du Centre de la famille Valcartier rapporte 371 000 \$

(YG) Le Centre de la famille Valcartier (CFV) a présenté récemment, sous la présidence d'honneur de M. Gaëtan Gagné, président et chef de la direction d'Aéroport de Québec inc. et colonel honoraire 35e BNS.C, la 7^e édition de la Criée d'automne. Cette activité majeure de collecte de fonds finance des services offerts aux familles de militaires. L'événement prestigieux rassemble, édition après édition, plusieurs centaines de convives. La Criée d'automne a lieu tous les deux ans.

En 2013, l'activité fut à guichets fermés tout comme en 2011 où 700 personnes étaient présentes. Ce succès s'est traduit par un sommet en termes de dons et commandites amassés, soit 371 000 \$, ce qui constitue une augmentation de 16 % par rapport à l'édition précédente (320 000 \$), donc 51 000 \$ de plus qu'en 2011.

Rappelons que le but de la Criée d'automne est d'amasser des fonds pour financer des projets et des services directement liés aux besoins cruciaux et spécifiques des conjointes et conjoints de militaires, de même qu'à

leurs enfants. Aussi, le territoire couvert par le Centre de la famille Valcartier est celui de tout l'Est-du-Québec.

Le président d'honneur s'est dit très fier du montant amassé. Au fil de sa carrière, M. Gagné, a à maintes occasions collaboré à des activités de financement, selon lui : « il est extrêmement rare qu'un événement rapporte autant ». Il n'a d'ailleurs pas manqué de souligner l'apport des mécènes ainsi que le travail du comité organisateur et de tous les bénévoles.

Mentionnons que le Centre de la famille Valcartier (CFV), organisme sans but lucratif, emploie plus de 45 civils et relève d'un conseil d'administration formé de 12 administrateurs, dont 51 % sont des conjointes ou des membres de familles militaires. Conjointement avec les autorités de la base militaire de Valcartier, il offre de l'accompagnement et des services aux familles de la communauté militaire répartie sur l'Est-du-Québec, la Mauricie au Bas-du-Fleuve. Quatre points de service accueillent les usagers : le premier, sur la base Valcartier, le deuxième dans l'arrondissement Sainte-Foy, le troisième à Trois-Ri-

vières et le quatrième à Rimouski. Le CFV et les 32 autres centres de ressources familiales constituent le réseau des centres de res-

sources pour les familles de militaires, présent au Canada, aux États-Unis et en Europe. ■



Mme Marie-Ève Lemay, M. Éric Caire, député de La Peltrie, M. Gaëtan Gagné, président et chef de la direction d'Aéroport de Québec inc. et colonel honoraire 35^e BNS.C, la 7^e édition de la Criée d'automne, Mme Marie-Claude Michaud, directrice générale du Centre de la Famille Valcartier, M. Steven Blaney, député du comté de Lévis-Bellechasse et ministre de la Sécurité publique et de la Protection civile, Mme Marie Bouchard, conjointe de M. Blaney et M. Jean Cauchy, vétéran de la 2^e Guerre mondiale et membre de l'Escadrille Alouettes.

Atelier de mécanique auto Lapointe fait l'acquisition de nouveaux équipements

(YG) Le propriétaire d'Atelier de mécanique auto Lapointe inc. situé au 424, boulevard Jacques-Cartier à Shannon, M. Daniel Lapointe vient de faire l'acquisition du bâtiment et d'y faire des rénovations de plusieurs milliers de dollars tout en procédant à l'acquisition de deux lifts électriques de 11 000 livres.

M. Lapointe travaille dans le domaine depuis 1986 et possède une formation en mécanique auto et diesel. Au début de 2004, il a acheté

le fonds de commerce qui existait déjà depuis 20 ans dans la municipalité de Shannon et il y offre depuis les services de mécanique générale.

M. Lapointe offre même le service de prise en charge de la voiture de ses clients de L'Ancienne-Lorette, puisqu'il y demeure. Il peut ainsi prendre la voiture de son client la conduire jusqu'au garage, effectuer les réparations et la ramener, une fois celles-ci terminées. ■



Le propriétaire d'Atelier de mécanique auto Lapointe inc, M. Daniel Lapointe, compte près de 30 ans d'expérience.

Mme Andrée Gélinas remporte le concours de sucre à la crème du Cercle de Fermières

(YG) Au mois d'octobre, le Cercle de Fermières de L'Ancienne-Lorette a organisé un concours de la meilleure recette de sucre à la crème auprès de ses membres. Mme Andrée Gélinas a remporté le 1^{er} prix. Nous vous offrons cette recette.

Recette de sucre à la crème

4 tasses de sucre blanc
2/3 de tasse de sirop de maïs
2/3 de tasse de lait condensé sucré
1 tasse de crème à café (10%)

Mélanger tous les ingrédients et brasser à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Après le premier bouillonnement, compter 8 minutes de cuisson ou 236 degrés fahrenheit au thermomètre à bonbons. Retirer du feu et mettre immédiatement la casserole dans l'eau froide, environ une minute. Brasser jusqu'à épaississement. ■



Mmes Johanne Bisson, présidente du Club et Andrée Gélinas, gagnante du concours.

Souper-spectacle le 11 décembre pour amasser des fonds pour le cheerleading de la PAL

(YG) Le programme de cheerleading des Athlétiques de la polyvalente de L'Ancienne-Lorette est présentement en campagne de financement afin de se rendre à une compétition d'envergure nationale à Niagara Falls. Pour ce faire, elles organisent un souper-spectacle le mercredi 11 décembre à la polyvalente sous le thème de Noël.

Vous pouvez assister au souper-spectacle pour un montant de 20 \$ du billet, ou bien uniquement au spectacle pour la somme de 7 \$. Les billets sont en vente à la polyvalente au bureau 2320 et on peut obtenir de l'information au 418 872-9836 poste 5160. ■

DUO

PORTES & FENÊTRES INC.

duoportesfenetres.com

Déjà 25 ans!

Membre du réseau **Le Fenêtrier** Isothermic

LE VERRE ÉNERGÉTIQUE GRATUIT SE POURSUIT JUSQU'AUX FÊTES PROFITEZ-EN!

Profitez du crédit d'impôt ÉCO RÉNOV*

*Voir détails en magasin.

Accord Desjardins **réno-maître** APCHM

L'Ancienne Lorette

1727, de l'Aéroport

418 835-6263

Lévis

4475, boul. de la Rive-Sud

418 835-6263

Verre énergétique GRATUIT!

ESTIMATION GRATUITE

Le président de l'Assemblée nationale visite la PAL

(YG) C'est dans le cadre de sa tournée à titre de président de l'Assemblée nationale que M. Jacques Chagnon a rendu visite aux élèves de 4e secondaire de l'école polyvalente de L'Ancienne-Lorette. À cette occasion, il leur a parlé de son rôle en tant que président de l'Assemblée nationale.

La tournée de la présidence dont le thème est La démocratie au cœur de nos vies est une

occasion unique pour les élèves de rencontrer un membre de la présidence de l'Assemblée nationale et d'en apprendre davantage sur le fonctionnement de cette institution démocratique. Elle s'inscrit également dans la mission éducative de l'Assemblée nationale qui propose des activités pédagogiques de sensibilisation à la démocratie parlementaire. ■



MM. Alain St-Pierre, directeur de l'école, Marc-Olivier Plamondon, Mme Marie-Émilie Foster, élève, M. Éric Caire, député de La Peltrie, Mme Maude Gravel, élève et le président, M. Jacques Chagnon.

Le Cercle de Fermières de L'Ancienne-Lorette participe au Salon des arts et loisirs créatifs

(YG) Le Salon des arts et loisirs créatifs se tenait récemment à l'hôtel des Seigneurs de Saint-Hyacinthe. Des membres du Cercle de Fermières de L'Ancienne ont participé à cet événement fort apprécié. Les passionnés en ont eu plein la vue! De tout pour décorer son environnement, comment créer des petits chefs-d'œuvre, tricoter différents articles, fabriquer des bijoux, confectionner des bouquets de fleurs, recevoir des invités à une table surprenante et comment préparer des cupcakes pour les tout-petits et les grands. ■



Les membres du Cercle de Fermières de L'Ancienne-Lorette ont même eu une démonstration de Mme Ginette Reno confectionnant ses magnifiques chapelets!



Mmes Johane Bisson, présidente du Cercle de Fermières de L'Ancienne-Lorette, Natacha Watier, présidente du Salon des arts et Nathalie Lacasse, conseillère aux communications et recrutement.

Trois élèves de l'école primaire Le Ruisselet récompensés pour leur talent artistique

(YG) La Maison de la culture a accueilli récemment les œuvres de soixante élèves de deuxième année de l'école primaire Le Ruisselet dans le cadre de l'exposition Une histoire d'Halloween Desjardins. Grâce à la collaboration du personnel de l'école, les jeunes ont pu travailler en classe pour réaliser des dessins qui mettaient en image trois histoires d'Halloween, créées par la Maison de la culture. Présentée en tant que concours artistique, l'exposition thématique offrait une occasion unique aux visiteurs, parents et amis des jeunes exposants, de voter pour leur œuvre favorite.

Au terme de la période de vote, les dessins faits par Ève Chamberland, Laurie Monfet et Marc-Antoine Auclair ont été les plus appréciés du public. Ces trois élèves ont remporté un prix offert par la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien.



L'enseignante Vicky Dubé accompagnée des gagnants de l'expo-concours d'octobre 2013 : Ève Chamberland, Laurie Monfet et Marc-Antoine Auclair.

Le Regroupement sinistrés-entraide réélit son conseil d'administration

(YG) Lors de son assemblée générale annuelle, le Regroupement sinistrés-entraide a réélu son conseil d'administration formé de : président, Mario Dubé; vice-président, communications Denis Lavoie; secrétaire-trésorier Richard Thibodeau; administrateur, L'Ancienne-Lorette France Auger; administrateur, Québec Rodrigue Leclerc.

La soirée a réuni 55 personnes dont la moitié de L'Ancienne-Lorette. Un vote a été pris pour représenter les sinistrés de septembre

2005 et du 31 mai 2013 pour le recours collectif. C'est MM. Mario Dubé et Jean-François Savard qui agiront à titre de co-requérants et le Regroupement sinistrés-entraide.

Les bons coups : les sacs de sable, la reconstruction de la station de pompage Drolet et la station 15 (derrière le centre du Jardin Hamel) va être remise à neuf. Le remodelage des berges qui commencera en 2014 pour se terminer en 2016. ■



MM. Richard Thibodeau, Denis Lavoie, Mme France Auger, MM. Rodrigue Leclerc, ainsi que Mario Dubé.

FESTIVAL
PÂTES
CRÉEZ VOS PLATS DE PÂTES FAVORITES
4 choix de pâtes,
5 choix de sauces.
20 combinaisons possibles!

11.95\$ SPÉCIAL 10^e ANNIVERSAIRE
DU DIMANCHE AU JEUDI DÈS 16H30

TUSCANOS
- CUISINE ITALIENNE -

DÉJEUNERS
TOUS LES JOURS DE 6h à 14h
Frites

SPÉCIAL DÉJEUNER
Choix de 5 petits déjeuners, incluant café ou infusion.
DU LUNDI AU VENDREDI • 6h à 11h
À PARTIR DE **5.95\$**

SPÉCIALITÉS MAISON : **PÂTES • PIZZAS • VEAU**
1445, AVENUE JULES-VERNE, SAINTE-FOY (ANGLE DUPLESSIS) • VASTE STATIONNEMENT PRIVÉ GRATUIT
418.877.7200 www.tuscanosquebec.com

FESTIVAL
MOULES & Frites
6 CHOIX DE VARIÉTÉS

11.95\$ SPÉCIAL 10^e ANNIVERSAIRE
DU DIMANCHE AU JEUDI DÈS 16H30

le JOURNAL de L'Ancienne-Lorette

Le Journal d'information | www.journ-al.ca

JOURNAL.CA INC.

1039 rue Panneton
L'Ancienne-Lorette (Québec)
G2E 6E7
Tél. : 418 780-0999
Télécopieur : 418 780-0800
info@journ-al.ca
www.journ-al.ca

DIRECTION

Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi

RÉDACTION

Rédacteur :
Yvon Giroux
redaction@journ-al.ca
Comité aviseur de correction

Correcteur :
Jacques Bélanger

Collaboratrice :
Suzie Lemay

Photographe :
Martin Martel

Collaborateurs jeunesse :
Alexandra Cassivi
David Cassivi

PUBLICITÉ

Ghislain Gaudreau
Développement des affaires,
responsable secteurs
gouvernementaux et
éducationnels
Cell. : 418 998-0970
ventes@journ-al.ca

Sylvie Charest
Territoires de Val-Bélair,
Saint-Émile, Neufchâteau Est,
Lebourgneuf et immobilier
Cell. : 418 254-4367
scharest@journ-al.ca

ADMINISTRATION
Suzie Lemay

DISTRIBUTION
Étienne Rouillard, Superviseur
de la qualité de la distribution

IMPRESSION

Les Presses du Fleuve

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale
du Québec

PRODUCTION

Mario Bernier
production@journ-al.ca

PROCHAINE PARUTION

Janvier 2014

DATE DE TOMBÉE

11 décembre 2013

Le réseautage ? Moi j'y crois !



Nouveau membre

Massothérapie



Ghislaine
Litier

Geneviève
Monger



**Centre de
massothérapie et de
Qi Gong de Québec**

1673, route de l'Aéroport
L'Ancienne-Lorette
G2G 1V6 581 995-4727

150 personnes assistent au Championnat provincial de dynamophilie

(YG) 150 personnes ont assisté récemment au Championnat provincial de dynamophilie qui s'est déroulé à l'Évolugym du boulevard Chauveau Ouest. « Ce fut la meilleure compétition de toute l'existence de la Fédération québécoise de dynamophilie. La plus grande et la plus forte avec la participation des meilleurs athlètes de la discipline. Ces 19 participants ont brisé 20 records provinciaux et trois canadiens. Je pense que nous sommes bien placés pour répéter l'événement l'an prochain », assure M. Germain Bédard, d'Évolugym et organisateur de l'événement.

Les athlètes ont pu se partager 1 200 \$ en bourses offertes par le commanditaire de l'événement, le courtier immobilier, M. Serge Mainguy. Les athlètes ont offert de grandes performances dans trois disciplines : le squat (flexion des jambes), le bench press et le soulevé de terre. ■



MM. Joël Boulianne, Jean-Sébastien Rhéaume, Louis Lévesque, président de la Fédération et juge international et Hoang Tran, trois athlètes qui ont connu d'excellentes performances.



MM. Serge Mainguy, Jacques Potvin, René Dufour et Réjean Tallon, trois athlètes de la catégorie des maîtres.



MM. Serge Mainguy, commanditaire officiel de l'événement, Michel Bruant, Joanick Boilard et Mathieu Tremblay, des athlètes qui se sont distingués au bench press.

Tirage :
14 000 copies

Distribution
résidentielle



12 437 copies

Distribution
commerciale



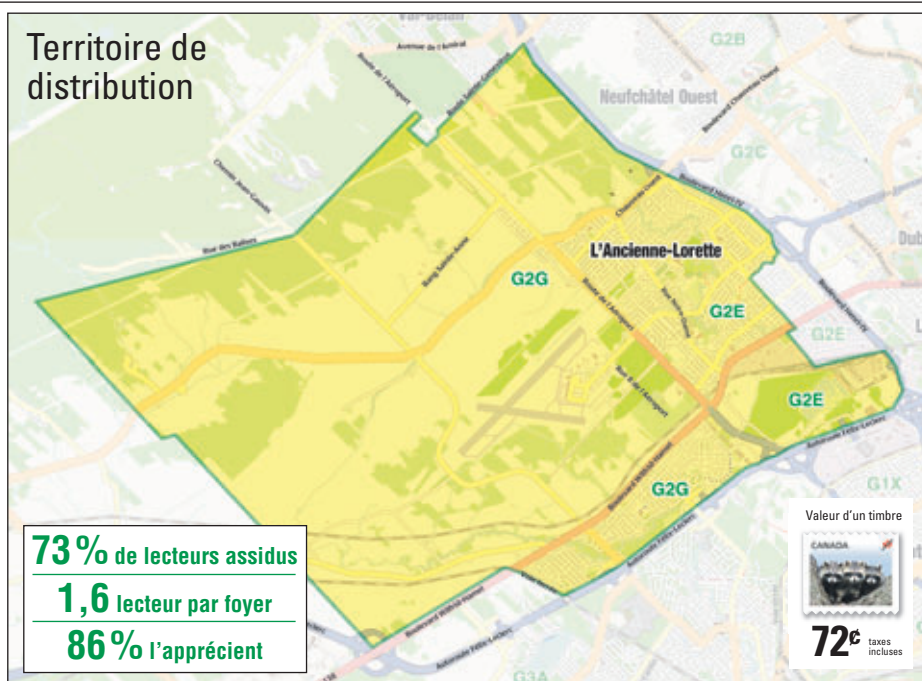
844 copies

Présentoirs



719 copies

Territoire de distribution



PROFIL DU LECTEUR

Sexe : Femmes 55 %
Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

Revenu moyen : Revenu familial
annuel brut de
60 500 \$

Scolarité : Diplôme d'études
collégiales et
universitaires

Étude réalisée par Léger Marketing sur un échantillon de 458 répondants portant sur le Journal des Rivières et qui comporte une marge d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un intervalle de confiance de 95 %.

Valcartier – Neufchâteau Ouest – Loretteville
Saint-Émile – Neufchâteau Est – Lebourgneuf
Les Saules – Duberger – Vanier

Source **Léger**
MARKETING

www.legermarketing.com

Vous ne recevez pas votre copie de votre Journal de L'Ancienne-Lorette ?

Vous n'avez pas reçu votre copie du Journal de L'Ancienne-Lorette livrée à votre domicile dans un sac réservé à cet effet de Publi-Sac ? Nous vous demandons de nous le signaler en communiquant avec nous au 418 780-0999 ou bien à info@journ-al.ca en nous laissant vos coordonnées. La situation sera rapidement corrigée.

ON VOUS ACCUEILLE DEPUIS PLUS DE 20 ANS... et depuis 5 ans, la Clinique bénéficie du talent de la Dr^e Valérie Couture.

Depuis 2008, la Dr^e Valérie Couture exerce sa profession avec passion. Jour après jour, elle fait bénéficier les résidents de L'Ancienne-Lorette de son talent, de son professionnalisme... et de sa bonne humeur.

Nous sommes fiers de la compter parmi nous !

Vous cherchez un dentiste qui a à cœur votre santé dentaire ?

Choisissez la Clinique du Dr Bernard Bouchard, votre partenaire dentaire depuis plus de 20 ans.



Bienvenue aux nouveaux patients
418 877-8567



Services : Dentisterie familiale • Implantologie • Chirurgie et prothèse • Correction de sourire • Traitement du ronflement

6320, BOUL. HAMEL, L'ANCIENNE-LORETTE (QUÉBEC) G2E 2H8

votrepartenairedentaire.com



Lancement de la Carte privilèges : une autre raison d'assister au 5 à 7 de Noël de l'AGAAL !

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

L'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette (AGAAL) offrira bientôt

une carte privilèges aux Loretains (disponible chez les commerces participants - avec preuve de résidence). En fait, elle sera officiellement lancée lors du 5 à 7 de Noël de l'AGAAL. Rappelons que cette carte don-

nera droit à divers offres (chaque commerçant décide de l'offre promotionnelle exclusive aux Loretains). Les offres seront publiées sur le site www.acheterlorettain.com et seront régulièrement mises à jour. Des

concours seront aussi effectués pour les détenteurs de la Carte privilèges Loretains.

Surveillez le site www.acheterlorettain.com pour tous les détails. ■



Membres de l'AGAAL

N'oubliez pas de participer au party de Noël de votre Association le 4 décembre

(YG) L'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette vous propose de participer à son party de Noël le mercredi 4 décembre à la Cage aux sports du boulevard Hamel. Pour un montant de 20 \$, vous pourrez faire du réseautage et assister au lancement d'une pochette spéciale de l'AGAAL. Surprises, coupon et petit lunch seront au rendez-vous. Aucune réservation n'est nécessaire.

Pour cette occasion, le groupe Casaba assurera la musique d'ambiance pour le plaisir des participants. À noter que les membres de la famille Paquet viendront chanter également au cours de ce 5 à 7 très spécial. ■



Moi, j'achète chez  moi !

J'encourage les commerçants loretains !



Les commerçants loretains : des gens passionnés !

Alimentation	Centre chiropratique	Impression numérique	Institution financière	Rénovation
 Julie Dufresne  SERVICE TRAITEUR 1988, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette G2E 3E5 418 872-7987	 Frédéric Minville  CENTRE CHIROPRATIQUE ANCIENNE-LORETTE 2035, St-Jean-Baptiste, L'Ancienne-Lorette G2E 1R6 418 872-3755	 Patrick Picher  impression dpi Imagerie numérique 1794, rue Bresse, bureau 200 Québec G2G 2P2 418 877-7555	 Joan Paré  Desjardins Caisse populaire du Piémont Laurentien 1638, Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette G2E 3B6 418 871-8038	 Conrad Bélanger  CB Rénovation Entrepreneur Général 2012, St-Jean-Baptiste, L'Ancienne-Lorette G2E 1R8 418 872-7699

« Julie a reçu la médaille du Jubilé de la Reine pour son implication dans la communauté. Elle porte une attention très spéciale à sa nombreuse clientèle. Elle l'invite même à aller la visiter dans son coin de paradis au Costa Rica lorsqu'elle s'y trouve (www.sabalolodge.com) »

« Frédéric, c'est un grand sportif. Il adore jouer au hockey, mais encore plus au golf. Selon une rumeur, il a souvent joué la normale... le par. Va-t-il porter un jour le veston vert tout comme Mike Weir ? »

« Patrick est un artiste dans l'âme. Pour cette raison, il a décidé d'offrir et de mettre ses connaissances au profit des arts graphiques. C'est aussi un amateur de photographies. »

« Joan a de l'énergie à revendre. Très professionnelle dans ses démarches, elle trouve toujours du temps, les fins de semaine, pour pratiquer le vélo, la moto et surtout cuisiner pour gâter son entourage. »

« Grand golfeur l'été (6 pieds et 2 pouces) Grand skieur l'hiver (6 pieds et 2 pouces) Homme de théâtre, Conrad consacre beaucoup de temps auprès des jeunes pour leur transmettre sa passion et surtout assurer la relève. »



Les complexes funéraires

SYLVIO MARCEAU

Québec – Charlesbourg – L'Ancienne-Lorette

Plus présent, plus humain et plus abordable que jamais.

Osez comparer!

1460, Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette
418 522-5212
www.sylviomarceau.ca




AUTRES ADRESSES :
224, St-Vallier Ouest, Québec
15015, boul. Henri-Bourassa, Québec

Nucleom

Un partenariat d'affaires gagnant avec la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien

(YG) Nucleom est une toute jeune entreprise de Québec qui n'a pas attendu plusieurs années avant de se signaler à l'échelle régionale, nationale et internationale. Nucleom offre des services d'inspection généralisée aux entreprises des secteurs de l'énergie et de la pétrochimie. Les premiers contrats de cette jeune entreprise ont été obtenus à la centrale nucléaire de Gentilly 2. Sa clientèle est principalement composée d'exploitants de centrales nucléaires et de réacteurs de type CANDU situés au Québec, en Ontario, en Corée du Sud, en Argentine et en Roumanie, ainsi que des raffineries situées un peu partout dans le monde.

En collaboration avec ses clients et des manufacturiers d'équipement d'essais non destructifs, Nucleom fournit des solutions optimisées en utilisant l'innovation et les techniques avancées qui ont récemment été développées par l'industrie. Nucleom est une compagnie canadienne basée à Québec. Elle offre des services de consultation, formation, inspection et de développement d'applications dans le domaine des essais non destructifs des matériaux pour l'industrie nucléaire à travers le monde.

Étant donné la complexité grandissante et les spécialisations des plus récents équipements, logiciels et applications en essais non destructifs, Nucleom offre une assistance dans le développement et l'intégration de ces solutions.

Rappelons que Nucleom a été fondée en 2010. Initialement une compagnie de consultation,

elle a rapidement élargi ses champs d'action dans l'intégration de systèmes END avancés et la formation sur ces systèmes. Nucleom offre maintenant des services spécialisés à l'industrie nucléaire. Depuis ses débuts, l'entreprise est passée d'un employé à 15, et le président-fondateur, M. Olivier Marcotte, prévoit que ce nombre devrait atteindre de 20 à 25 employés en 2014.

Il y a quelques mois, l'entreprise méritait le prix Desjardins entrepreneurs dans la catégorie Jeunes entrepreneurs - Est du Québec dans le cadre de la Soirée de remise de la Bourse Jeune entreprise Desjardins 2013, en collaboration avec la Jeune Chambre de Québec. Il s'agissait d'un deuxième prix pour cette entreprise.

Cette bourse permet à l'entreprise de refaire son image corporative au niveau de son site Web, de son logo et de ses cartes d'affaires, tout en lui assurant une reconnaissance au sein du milieu des affaires. Selon M. Marcotte, ce prix apporte de la crédibilité à son entreprise et lui donnera un bon coup de pouce pour la prospection de clients. Il entend même effectuer une opération porte ouverte pour ceux-ci en 2014. Un développement auquel n'est pas étranger la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien qui accompagne l'entreprise dans ses démarches par le biais de la directrice de compte, Mme Mélanie Cinq-Mars, du Centre financier aux entreprises Desjardins Québec-Portneuf.

« Nous sommes en relation étroite avec les dirigeants de l'entreprise. Nous nous assu-

rons que celle-ci puisse poursuivre sa croissance en répondant à ses besoins plus spécifiques et en lui offrant de bonnes solutions adaptées à ses besoins. Nous regardons les concours auxquels l'entreprise pourrait participer, toujours avec l'objectif de la faire progresser. M. Marcotte dirige son entreprise d'une façon très conservatrice, mais avec une vision très réaliste et un bon sens des affaires. Il connaît vraiment son marché », explique Mme Cinq-Mars.

« De notre côté, nous nous assurons que nos sociétaires soient bien accompagnés par le biais du volet entreprise et pris en charge par le CFE. Nous évaluons ses besoins sur l'ensemble de l'entreprise pour assurer un bon suivi par l'entremise de Mme Cinq-Mars. L'entreprise travaille avec la Caisse pour gérer son équilibre. Il s'agit d'un travail d'équipe. Nous pouvons ainsi suivre l'entreprise de son démarrage jusqu'à l'éventuel transfert de celle-ci à une autre génération 30 ans plus tard », explique M. Renaud Audet, directeur général de la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien.

« De faire affaire avec Desjardins a permis à

l'entreprise de passer à un autre niveau. Pour nos questions de financement, j'apprécie vraiment la rapidité du temps de réponse de mon institution financière. Dans un domaine méconnu où l'achat d'équipement très spécialisé est très onéreux, l'argent obtenu nous sert à investir dans notre croissance et notre fonds de roulement », termine M. Marcotte. ■



MM. Renaud Audet, directeur général de la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien, M. Olivier Marcotte, président-fondateur de Nucleom et Mélanie Cinq-Mars, du Centre financier aux entreprises Desjardins Québec-Portneuf.

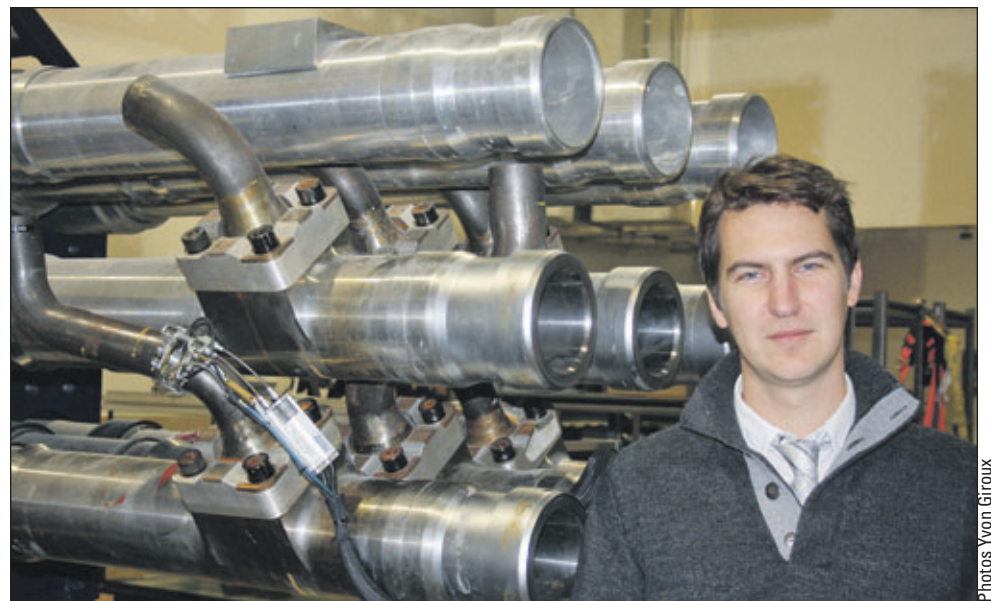


1761

Louis XIV, roi de France, n'est pas en contact direct avec la vie politique du pays. Il ne voit que rarement ses ministres et agit souvent à l'encontre de leurs attentes en ayant du mal à donner des directives fermes et précises... Sous son règne, la France perd le contrôle de la Nouvelle France.

Georges II, roi de Grande-Bretagne, après être entré en conflit avec la France et essuyé quelques défaites en Europe, nomme William Pitt l'Ancien comme chargé des colonies. Comme guide politique militaire, ce dernier entraîne une guerre mondiale avec des combats jusqu'en Nouvelle-France.

Toutefois, à l'âge de 77 ans, le règne du roi britannique sur la colonie française est de courte durée : il décède le 25 octobre 1760. Son héritier, Georges III, âgé de 22 ans, prend le parti de la paix. Il oblige William Pitt l'Ancien à démissionner. Durant le siècle précédent l'invasion britannique, des pionniers français s'étaient établis le long de la route de Lorette.



À gauche sur la photo, un instrument de mesure fabriqué par l'entreprise de M. Olivier Marcotte pour effectuer des vérifications à l'intérieur des tuyaux.

GASTRONOMIE CHINOISE

PROMOTION GASTRONOMIE CHINOISE

Général
TAO

50%

de réduction sur l'achat d'une deuxième assiette de notre menu spécial, à la présentation de ce bon.

• Valable du dimanche au jeudi en soirée jusqu'au 31 décembre 2013.
• Un bon par client par visite. • Non monnayable

7150, boul. Hamel O. Sainte-Foy, Québec G2G 1B5
www.generaltao.com info@generaltao.com

418 • 861-9688

Général
TAO

中餐館



Nos spécialités:

• POULET GÉNÉRAL TAO
• CANARD PÉKINOIS



Le service, la qualité, la fraîcheur et bien plus...
C'est ce que vous retrouverez chez nous.



Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 21 h – Samedi et dimanche de 8 h à 19 h

SPÉCIAUX EN VIGUEUR du 28 novembre au 4 décembre 2013 inclusivement.



Champignons blancs, frais,
entiers, de l'Ontario
227 gr

99¢_{ch.}



Beaucoup plus sucrée que
la «MAROC» présentement
sur le marché

Clémentines
d'Espagne – Caisse de 5 lbs

4.99\$_{ch}



Offrez un panier de fruits frais
de la Corne... À partir de
30\$



Fondue de gibier

Plus de 15 sortes différentes
Rabais additionnel de 1\$ le paquet
Faites vos provisions pour les fêtes



Poulet de grain frais
sans hormone de croissance

3.59\$_{lb} 7.91\$_{kg}



Réservez votre dinde
de grain fraîche

ainsi que vos pâtés à la
viande (faits maison)



Une seule adresse :

1988, rue Notre-Dame
L'Ancienne-Lorette
418 872-7987

SPÉCIALITÉS

Fruits et légumes frais
Charcuterie – Fromagerie
Boucherie – Boulangerie
Produits biologiques
Épicerie fine

SERVICE

TRAITEUR

POUR TOUTES OCCASIONS :

- Noël
- 5 à 7
- Réunion d'affaires
- Après funérailles
- Baptême
- et bien plus...

SERVICES OFFERTS :

- Cocktail 5 à 7
 - Déjeuner – pause santé
 - Buffet froid et chaud
 - Boîte repas
 - Personnel de service
 - Livraison 7 jours
- Pour toutes demandes d'information :
M. Louis Auger
418-264-0409

Bonne chance

Concours de Noël

Participez et courez la chance de gagner un
CERTIFICAT CADEAU DE 250 \$

Tirage le 24 décembre 2013 à 12 h 00

Nom _____

Téléphone _____

*Joyeux Noël et Bonne année
à tous nos clients!*



Plus d'un million d'investissement

Le Canadian Tire de Duplessis fait peau neuve

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Une marée de clients s'est abattue sur le magasin Canadian Tire de l'autoroute Duplessis du 14 au 17 novembre derniers lors de la grande vente de réouverture effectuée par le propriétaire, M. Serge Guillemette. « Nous avons reçu une réponse extraordinaire de la part de la clientèle. C'est prometteur, d'autant plus que les travaux de construction sont enfin terminés sur Duplessis », raconte le propriétaire, qui vient d'investir plus d'un million de dollars depuis le mois de janvier pour rajeunir son magasin.

Le projet, initié en janvier dernier, s'est déroulé

en deux phases. Dès la mi-avril, ils se sont mis à l'œuvre pour rafraîchir le coin sports, chasse, pêche et cuisine. La deuxième phase, elle a eu lieu jusqu'en octobre. Les aménagements réalisés correspondent à la nouvelle stratégie de Canadian Tire de créer des boutiques spécialisées à l'intérieur des magasins.

Pour sa part, le coin automobile, l'une des grandes forces de ce magasin, a vu sa superficie doubler avec une toute nouvelle décoration, de nouveaux agencements et une nouvelle salle d'attente. Du côté des nouveautés, le coin plein air, chasse et pêche est unique dans la région de Québec, et peut-être même au Québec, pense M. Guillemette. Ils offrent des produits très spécialisés, des ar-



MM. Serge Guillemette, propriétaire du Canadian Tire, et André Laliberté, conseiller municipal et représentant du maire de la ville de L'Ancienne-Lorette, M. Émile Loranger, lors de la réouverture officielle du magasin.

balètes et des armes à feu à l'année maintenant au sein d'une boutique permanente à laquelle sont rattachés des spécialistes.

La boutique sports offre de tout de la bicyclette aux appareils d'exercices. La boutique hockey connaissait déjà un très grand succès auprès des joueurs et cela ne risque pas de changer, alors que Canadian Tire est devenu commanditaire officiel de la LNH et des Jeux de Sochi. D'ailleurs le magasin de Jules-Verne affiche l'une des meilleures performances de ventes au niveau de l'équipement de hockey, avec l'omniprésence de clients provenant de Saint-Augustin-de-Desmaures et de L'Ancienne-Lorette.

De plus, tout ce qui était vis, clous, outils, plomberie, électricité a été regroupé tout ensemble dans un espace type quincaillerie. Quant à la boutique cuisine, la réponse des consommateurs est extraordinaire. Il s'agit

d'un espace fashion bénéficiant de beaucoup de lumière permettant ainsi de créer une ambiance agréable.

Le secteur saisonnier a aussi été complètement revampé. Au printemps, il fera partie d'une extension à l'extérieur du magasin créant ainsi une zone tampon réunissant le centre jardin et le magasin. De plus, dans un concept encore plus axé sur le service à la clientèle, un comptoir dédié à celle-ci a été installé. Les consommateurs auront aussi accès à un catalogue en ligne lui permettant de tout connaître sur les produits offerts. M. Guillemette adore également son tout nouveau tableau électronique situé à l'extérieur et qui lui rappelle, combiné à celui de l'hôtel Times, un peu Times Square à New York.

M. Guillemette est propriétaire de magasins Canadian Tire depuis maintenant 20 ans, dont sept sur Duplessis. ■



ÉRIC CAIRE
Député de La Peltre



5121, boulevard Chauveau Ouest
bureau #201
Québec (Québec) G2E 5A6
418 877-5260

ecaire-lape@assnat.qc.ca
www.ericcaire.qc.ca

Joyeux temps des fêtes

À l'occasion du temps des fêtes, rien n'est plus agréable que de passer du temps avec ceux qu'on aime. Je vous souhaite de vivre des moments remplis de joie, entouré de vos familles et amis afin de célébrer et partager du bon temps.

Je formule également le souhait que cette nouvelle année vous apporte la santé, la prospérité et que le bonheur soit au rendez-vous dans vos cœurs et dans ceux de vos proches.

Un Joyeux Noël et une excellente année 2014!



Inscrivez-vous au concours de sculptures sur neige du Festival des neiges !

(YG) Les gens sont invités à s'inscrire à la 14^e édition du concours de sculptures sur neige qui se déroulera dans le cadre du Festival des neiges de L'Ancienne-Lorette. La thématique de 2014 sera Si l'histoire m'était contée. En 2014, nous retrouverons les trois volets suivants : le volet de la relève où les étudiants de 3^e, 4^e et 5^e secondaire de la région rivaliseront afin de remporter le trophée de la meilleure sculpture. Nous retrouverons aussi le volet participation où tous les citoyens pourront former une équipe et s'adonner à cette belle compétition. Les organismes de la Ville seront inclus dans le volet participation pour 2014. Finalement, les écoles primaires de L'Ancienne-Lorette seront représentées dans le volet des écoles primaires. Il est à noter que l'inscription est tout à fait gratuite.

Pour inscrire votre équipe : complétez un fichier d'inscription sur le site web de la Ville au www.lancienne-lorette.org dans la section du Festival des neiges ou vous procurer un formulaire aux endroits suivants à compter du 2 décembre: Aquagym Élise Marcotte, hôtel de ville ou à la bibliothèque Marie-Victorin. Vous devrez le retourner complété à l'hôtel de ville avant le 27 janvier 2014. Pour information : 418 614-1907 poste 222. ■



Centre dentaire Thériault & ass.

santé ■ beauté ■ confort



*Joyeuses Fêtes et nos meilleurs vœux
en cette période de réjouissances!!!*

**Bienvenue aux
nouveaux patients**

Venez voir la différence...
Venez vivre la différence!

- Examen complet, précis et minutieux
- Blanchiment
- Amélioration du sourire (facette de composite et de céramique)
- Couronne de céramique en une visite (Cerec AC)
- Remplacement de dents manquantes (pont, prothèse dentaire, prothèse sur implant)

- Greffe de gencive
- Parodontie (traitement des maladies de gencives)
- Extraction de dent de sagesse
- Traitement de canal
- Radiographie numérique (réduit les radiations de 90%)
- Gaz relaxant
- Service d'implantologie



Venez rencontrer notre équipe extraordinaire et professionnelle afin de vivre une expérience hors du commun!

418.871.3535

6385, boul. Wilfrid-Hamel, suite 202, L'Ancienne-Lorette
(coin Notre-Dame, 2^e étage, au dessus du Jean Coutu)

www.centredentairetheriault.ca

Dr Marc Thériault



RE/MAX accès
agence immobilière

Claudia Morin

Courtier immobilier

418 847-1000

claudia.morin@remax-quebec.com



RE/MAX accès
agence immobilière

Raphaëlle Morin

Courtier immobilier résidentiel

418 847-1000

raphaellemorin@remax-quebec.com

L'ANCIENNE-LORETTE



GÉOTHERMIE

2016, Rue des Granges 379 000 \$

L'ANCIENNE-LORETTE



CUIS. ET S.B. ROCHON

1852, Rue des Granges

L'ANCIENNE-LORETTE



CONSTRUCTION 2010

1318, Rue St-Jacques 269 000 \$

L'ANCIENNE-LORETTE



1631, Rue de Chantelle 259 000 \$

L'ANCIENNE-LORETTE



GÉOTHERMIE

1427, Rue St-Alphonse 287 000 \$

L'ANCIENNE-LORETTE



1963, Rue de l'Estoc 289 000 \$

L'ANCIENNE-LORETTE



1653, Rue Damiron 289 000 \$

SAINTE-FOY/CHAUVEAU



BI-GENERATION

5808, Boul. Chauveau O. 344 000 \$

LES SAULES



3460, Rue de la Halte 269 000 \$

LORETTEVILLE



VUE SUR LA VILLE

102 - 40, Imp. du Cap 129 000 \$

NEUFCHÂTEL EST/LEBOURGNEUF



NOUVEAU

2 STATIONNEMENTS

8634 Rue Voltaire 194 000 \$

NEUFCHÂTEL EST/LEBOURGNEUF



10440, Rue du Caire 309 000 \$

NEUFCHÂTEL EST/LEBOURGNEUF



CONDO 2 ÉTAGES

2 STATIONNEMENTS

9011, Rue de Mexico 272 000 \$

VAL-BÉLAIR



2 - 1235, Boul. Pie-XI N. 183 500 \$

VIEUX QUÉBEC



LOFT

102 - 28, Rue Ste-Famille 119 900 \$

BEAUPORT



102, Rue Mercier 294 000 \$

STE-ANNE-DE-LA-POCATIÈRE



POSS. FERMETTE

104, Route de St-Anne-Saint-Onésime 299 000 \$

PETITE-RIVIÈRE-SAINT-FRANÇOIS



TERRAIN 51 332 PC

Fief du Massif 59 000 \$

QUÉBEC RIVE-NORD



RENTABLE

RÉSIDENCE POUR ÂÎNÉS

7 1/2 pour propriétaire-occupant.
Informez-vous! 389 000 \$

L'ANCIENNE-LORETTE



VENDU

1808 Rue Mondor PD 219 000 \$

L'ANCIENNE-LORETTE



MAISON RONDE

VENDU

1456 Rue Boivin PD 299 000 \$

ST-FRANÇOIS-DE-LA-RIVIÈRE-DU-SUD



VENDU

382, Ch. St-François Ouest PD 199 000 \$

Qualité et service
avant tout !
Notre objectif :
votre satisfaction.

Estimation GRATUITE,
contactez-nous!

Accréditée au programme de relogement
des Forces Canadiennes



Chères Lorettaïnes,
Chers Lorettaïns,

Mon équipe de conseillers et conseillères se joint à moi pour vous remercier de la confiance que vous nous avez témoignée le 3 novembre dernier.

Notre message était clair quant à l'objectif premier que nous allons mettre de l'avant dans ce mandat qui commence : régler positivement et de façon définitive le « fameux » dossier de l'agglomération qui nous permettra de réduire votre compte de taxes. Soyez assurés que nous déploierons tous les efforts nécessaires et que nous mettrons toutes nos connaissances à profit pour faire en sorte que justice soit faite et que votre qualité de vie soit préservée.

En ce qui concerne la gestion de notre communauté lorettaine, notre orientation demeure d'offrir le maximum de services de haute qualité au coût le plus bas possible. La préparation du budget 2014 démarrera dans les prochains jours, mais nous pouvons déjà envisager une augmentation des plus raisonnables de nos dépenses au niveau local, en espérant que la facture d'agglomération ne soit pas trop salée. L'adoption du budget 2014 est prévue pour le 23 décembre prochain.

Dans quelques semaines, la période des Fêtes nous offrira de partager en famille et avec nos amis des moments de grande joie où la magie de Noël saura nous envelopper de sa féerie habituelle et je me permets, en mon nom et au nom de tous les membres du conseil, de vous souhaiter de très joyeuses Fêtes.

Encore merci de votre appui.

Le maire,

Émile Loranger, ing.

Service du greffe

AVIS PUBLIC du résultat de l'élection

AVIS PUBLIC est, par la présente, donné par Claude Deschênes, président d'élection, que, après avoir pris connaissance des résultats complets de l'élection du 3 novembre 2013, les personnes suivantes ont été proclamées élues aux postes ci-après mentionnés :

Poste	District	Appartenance politique	Nom de la personne proclamée élue
Maire	---	Parti l'Équipe Loranger	Émile Loranger
Conseiller	1 - Saint-Jacques	Parti l'Équipe Loranger	Josée Ossio
Conseiller	2 - Notre-Dame	Parti l'Équipe Loranger	André Laliberté
Conseiller	3 - Saint-Paul	Indépendant	Gaétan Pageau
Conseiller	4 - Saint-Olivier	Parti l'Équipe Loranger	Yvon Godin
Conseiller	5 - Saint-Jean-Baptiste	Parti l'Équipe Loranger	Sylvie Papillon
Conseiller	6 - Des Pins	Parti l'Équipe Loranger	Sylvie Falardeau

Donné à L'Ance-Lorette, le 27 novembre 2013

Claude Deschênes, avocat
Président d'élection

Service des loisirs



Inscription CONCOURS DE SCULPTURE SUR NEIGE

La Ville de L'Ance-Lorette invite la population et les organismes de son territoire à participer au *Concours de sculpture sur neige* qui se tiendra, dans le cadre du *Festival des neiges*, au parc de la Rivière, samedi et dimanche, les 15 et 16 février 2014. La thématique de cette année est : Si l'histoire m'était contée.

Pour vous inscrire, vous devez compléter un formulaire d'inscription disponible sur le site Web de la Ville au : www.lancienne-lorette.org dans la section du Festival des neiges ou encore vous procurer le document à l'hôtel de ville, à la bibliothèque Marie-Victorin ou à l'Aquagym Élise Marcotte et nous le retourner complété à l'hôtel de ville par la suite.

La date limite d'inscription est établie au lundi 27 janvier 2014.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour de plus amples informations au 418 614-1907 p. 222.

Nous vous attendons!!!

PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL

Mardi 10 décembre à 20 h



CONGÉS DES FÊTES

Les services administratifs de la Ville seront fermés du 24 décembre 2013 au 2 janvier 2014 inclusivement.

Bibliothèque Marie-Victorin

Voici les activités qui se dérouleront à la bibliothèque Marie-Victorin en décembre.

Pour informations complètes sur les activités, composez le 418 641-6142, poste 4

**ACTIVITÉS
GRATUITES**

Il suffit de se
procurer un
laissez-passer!

HORAIRE BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

LUNDI :	FERMÉ
MARDI :	13 h 30 à 18 h 30
MERCREDI :	13 h 30 à 20 h 30
JEUDI :	13 h 30 à 20 h 30
VENDREDI :	13 h 30 à 20 h 30
SAMEDI :	9 h 30 à 16 h 00
DIMANCHE :	9 h 30 à 16 h 00

Congés des fêtes à la bibliothèque Marie-Victorin

La bibliothèque sera fermée les 24, 25, 26 et 31 décembre 2013 ainsi que les 1^{er} et 2 janvier 2014.

ÉVEIL À LA LECTURE

Pour les petits, des
contes passionnants
racontés par

**Mamoielle
Plume**



Heure du conte

Animation supplémentaire pour Noël :
Le dimanche 15 décembre à 9 h 30.
Inscription obligatoire au comptoir de
prêt à partir du 7 décembre. Places
limitées.

Clientèle : 18 mois à 5 ans
Durée : 60 minutes

ACTIVITÉ LITTÉRAIRE

Les amis du livre

Des rencontres pour partager le goût des livres. Qua-
trième rencontre de la saison le 10 décembre à 13 h 30.

Clientèle : Adultes
Lieu : Salle Victor-Laurin
Durée : 180 minutes



ATELIERS

Atelier Mosaïque

3 décembre, 19 h

Après une courte introduction, les parti-
cipants réaliseront leur propre mosaïque
sur un support de bois. La création sera
axée sur un thème qui guidera le dessin
et le choix de matière de chacun : verre,
nacre, perles de verre, coquillages, bou-
tons, galets... Tout le matériel est fourni.
Avec **Coralie Roy**.

Inscription dès maintenant.

Clientèle : 16 ans et plus
Durée : 90 minutes



Bricolage de Noël

8 décembre, 13 h 30

Noël arrive à petits pas... Petites et
grandes mains sont invitées à venir brico-
ler de fabuleux trésors sous le thème de
Noël. Récupération, création et goût du
merveilleux seront de la partie! Avec
Nathalie Arteau.

Laissez-passer disponibles au comptoir
du prêt 30 minutes avant l'activité.

Clientèle : 5 à 12 ans
Durée : 60 minutes



SPECTACLE

1^{er} décembre, 13 h 30

Raccourci vers le Pôle Nord

« Je joue dans la neige avec mes amis. La tête
dans mes rêveries, je m'éloigne un peu. Tiens!
Une porte avec une belle couronne! Où mène-
t-elle? » Venez chanter, danser et entendre les
plus belles histoires de Noël et la musique du
temps des fêtes interprétée par **Isabelle Ri-
chard** et les musiciens **Benoît Bordage** et
Hugo Maltais.

Laissez-passer disponibles dès maintenant.

Clientèle : Toute la famille
Durée : 45 minutes



La Bibliothèque vous offre maintenant la chance de vous procurer des vo-
lumes d'occasion au prix dérisoire de 1 \$ chacun. Toutes les semaines, plu-
sieurs nouveaux volumes seront ajoutés à la sélection pour le plus grand
plaisir des acheteurs. Information au comptoir de prêt.



CONCERT

8 décembre, 10 h 30

Noël au piano

Pianiste lors des café concerts pendant quatre ans,
Jean-Guy Dufresne vous fera maintenant décou-
vrir ses airs de Noël préférés.

Laissez-passer disponibles dès le 30 novembre.

Clientèle : Adolescents et adultes
Durée : 90 minutes



CONCOURS « POUR NOËL, JE VEUX... UN LIVRE! »

Le cadeau idéal pour Noël? Un livre! Et c'est nous
qui vous l'offrons! Vous n'avez qu'à compléter le
formulaire disponible au comptoir de prêt entre le
29 novembre et le 22 décembre. Vous courez la
chance de gagner une carte-cadeau de 20 \$ de la
librairie Renaud-Bray. Ce concours est ouvert à
tous les abonnés de la bibliothèque.



OFFRE D'EMPLOI

Banque de candidatures

Préposé (e) à la bibliothèque

La Ville de L'Ancienne-Lorette est à la recherche de candidates et de candidats pour consti-
tuer une liste d'employés occasionnels sur appel à la bibliothèque Marie-Victorin.

Description du poste :

Sous l'autorité de son supérieur, la personne effectue différentes tâches relatives au prêt, au
retour et au classement des documents; explique aux usagers le fonctionnement de la bi-
bliothèque et les oriente dans leurs recherches; accueille les usagers, inscrit les nouveaux
abonnés, enregistre les réservations; produit des statistiques journalières et mensuelles; ef-
fectue tout autre travail connexe à la demande de son supérieur.

Exigences :

Diplôme de fin d'études secondaires;
Expérience pertinente suffisante pour maîtriser les tâches reliées à l'emploi;
Bonne connaissance de la langue française;
Facilité à exploiter divers équipements informatiques;
Habilité manifeste au plan de la communication orale.

Horaires de travail :

Horaires variables (sur appel) de jour, de soir et de fin de semaine.

Rémunération et avantages sociaux :

Selon la convention collective en vigueur.

Les personnes intéressées à soumettre leur candidature doivent faire parvenir leur curriculum
vitae au plus tard le 13 décembre 2013 à 16 h 30.

Diane Bilodeau

Direction des ressources humaines

1575, rue Turmel

L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

Vous pouvez également envoyer votre curriculum vitae par courriel à
diane.bilodeau@ville.lancienne-lorette.qc.ca, via le site Internet de la Ville :
www.lancienne-lorette.org ou par télécopieur au 418 641-6019.

Programmation des loisirs

Hiver 2014

INFORMATIONS GÉNÉRALES

ATTENTION !!! Dates importantes à retenir

SESSION	DÉBUT DES INSCRIPTIONS	FIN DES INSCRIPTIONS	CONFIRMATION D'INSCRIPTION	DÉBUT DE LA SESSION	DURÉE DE LA SESSION
Hiver 2014	20 novembre 2013 8 h 30	13 décembre 2013 16 h 30	Avant le 20 décembre 2013	13 janvier 2014	12 semaines

DURÉE DE LA SESSION

La durée de la session hiver est de 12 semaines et débutera le 13 janvier 2014. Pendant la semaine de relâche, du 3 au 9 mars 2014, les activités sont suspendues.

INSCRIPTION ET MODALITÉ DE PAIEMENT

N.B. : AUCUNE INSCRIPTION NE SERA ACCEPTÉE AVANT LE 20 NOVEMBRE, 8 H 30

Vous pouvez vous inscrire aux activités du Service des loisirs en utilisant le formulaire en ligne sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette au www.lancienne-lorette.org. Les formulaires d'inscription papier sont disponibles à l'hôtel de ville.

Utiliser et compléter le formulaire requis pour le type d'activité et le transmettre, accompagné du paiement total par chèque, daté du jour de l'envoi, à l'adresse précisée sur le formulaire. **Le chèque doit être libellé soit, au nom de la Ville de L'Ancienne-Lorette ou de l'organisme concerné.** Les inscriptions se font par la poste ou à l'hôtel de ville. Aucune inscription par téléphone.

PÉRIODE D'INSCRIPTION

La période d'inscription se tiendra du **20 novembre 8 h 30** au **13 décembre 2013 16 h 30**.

Une confirmation d'inscription pour toutes les activités sera transmise aux participants au plus tard le **20 décembre 2013**. Chaque organisme contactera ses participants. Si applicables, les taxes, TPS et TVQ, sont incluses dans le coût d'inscription. Par souci pour l'environnement, ceux qui désirent recevoir leur confirmation d'inscription par courriel, veuillez indiquer l'adresse sur votre formulaire.

**** POUR TOUS LES COURS : « AUCUNE REPRISE EN CAS D'ABSENCE »**

ATTENTION! Utiliser le bon formulaire.

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES : ateliers La Grenouillère, chant, dessin d'observation, formation photographie numérique, gardiens avertis, initiation à l'astronomie, le monde du vin, couleur, couleur, dis-moi, magie de la peinture, mes premiers pas en peinture, pinceaux et morceaux, peinture à l'huile et acrylique et peinture sur bois.

ACTIVITÉS SPORTIVES : abdos-fessiers, badminton, cardio-step, cardio-tonus, gymnastique thérapeutique chinoise, gymnastique de récréation, gymnastique sportive et rythmique, mini-basket, motricité jeunesse, retraite en forme, shuffleboard, tai-chi, tennis sur table, yoga approche viniyoga, yoga doux et yoga sportif.

ACTIVITÉS AQUATIQUES : aquaforme arthrite-arthrose, aquaforme régulier niveau 1 et 2, aquaforme prénatal, aquaforme 55 ans +, aquajogging, aquapoussette, étoile de mer, canard, tortue de mer, loutre de mer, salamandre, poisson-lune, crocodile, baleine, junior 1 à 10, jeunes sauveteurs, nage synchronisée, essentiel 1, essentiel 2, style de nage, entraînement dirigé ados et adulte, croix de bronze, étoile de bronze, médaille de bronze, cours de premiers soins – général / DEA, sauveteur national – option piscine, cours d'assistant-moniteur de sécurité aquatique (AMSA).

TEMPS-DANSE : utiliser le formulaire identifié Temps-Danse, libeller votre chèque à Temps-Danse et poster le tout à l'adresse précisée sur le formulaire.

KARATÉ KYOSHINDO : utiliser le formulaire identifié Karaté Kyoshindo, libeller votre chèque à l'ordre de Karaté Kyoshindo et poster le tout à l'adresse indiquée sur le formulaire.

TARIFICATION AÎNÉS (RÉSIDENTS SEULEMENT)

Les résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 50 % sur le coût de l'inscription.

NOMBRE DE PARTICIPANTS REQUIS

Un nombre minimum et maximum de participants est fixé pour toutes les activités. Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions n'est pas atteint, et de refuser les autres si c'est complet.

INSCRIPTION NON-RÉSIDENT

Les inscriptions des non-résidents reçues durant la période d'inscription seront sur une liste d'attente. À la fin de la période d'inscription, le 13 décembre 2013, les inscriptions seront ajoutées aux activités selon les places disponibles. Cependant, si les groupes sont complets, un remboursement sera acheminé dans les meilleurs délais.

TARIFICATION NON-RÉSIDENT

Selon la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent déboursier un montant additionnel de 50 % sur le coût d'inscription. En raison d'une entente particulière, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures ne sont pas assujettis à la tarification additionnelle. Cette politique s'applique également à tous les organismes.

Les non-résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 10 % sur le coût majoré de 50 % selon la politique de tarification non-résident.

En vertu du nombre de places limité, la priorité sera accordée aux résidents de la Ville de L'Ancienne-Lorette.

REMBOURSEMENT

Pour les activités offertes par le Service des loisirs, toute demande de remboursement sera considérée pour une raison majeure. La demande doit inclure la raison et doit être accompagnée de pièce(s) justificative(s). Pour les organismes, se référer à leur politique de remboursement.

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à contacter le Service des loisirs au 418 872-9811 ou par courriel à chantal.marin@ville.lancienne-lorette.qc.ca.

LIEUX DES ACTIVITÉS

SOUS-SOL, BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN
1635, rue Notre-Dame

LA HUTTE
(parc de la Rivière)
1307, rue des Loisirs Est

ÉCOLE LE RUISSELET
1745, rue Saint-Olivier

CENTRE COMMUNAUTAIRE 1
(Chevaliers de Colomb)
1302, rue des Loisirs Est

PAVILLON NOTRE-DAME
1591, rue Notre-Dame

COMPLEXE MULTIFONCTIONNEL (aréna)
1311, rue des Loisirs Est

POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE
1801, rue Notre-Dame

AQUAGYM
1317, rue des Loisirs Est

MAISON DE LA CULTURE
1268, rue Saint-Paul

Programmation des loisirs

Hiver 2014

ACTIVITÉS culturelles et artistiques

ATELIERS LA GRENOUILLÈRE - 3 À 5 ans

Votre enfant veut s'amuser, se faire de nouveaux amis! L'atelier La Grenouillère répondra à ses désirs. Les ateliers ont comme objectifs de développer les habiletés de l'enfant, d'éveiller sa curiosité et d'apprendre tout en s'amusant. Nous accueillons les enfants de 3 à 5 ans pour une ou deux demi-journées par semaine. Pour des raisons de commodités, l'enfant doit être propre. Votre enfant doit apporter une collation; étant donné que plusieurs enfants souffrent d'allergie, seulement les fruits ou légumes seront acceptés.

Responsable : Sonia Boucher, 418 571-0991, ateliergrenouillere@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 14 et 16 janvier 2014
Horaire : mardi de 8 h 30 à 11 h
 jeudi de 8 h 30 à 11 h
Cout : résident - 65 \$ / non-résident - 97,50 \$
Endroit : LA HUTTE (parc de la Rivière)

CHANT

Le but de ce cours est surtout de s'amuser, d'apprendre à bien chanter, de connaître, de répertoire, de perfectionner et d'apprendre à chanter sa chanson préférée. D'apprendre un minimum de théorie musicale pour pouvoir chanter. D'apprendre à vaincre sa peur de chanter devant un groupe, de développer sa voix et son oreille musicale.

Responsable : Catalina Mirica, 581 309-0979, catalinamirica@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2014
Horaire : ENFANT - mardi de 18 h à 19 h 30
 ADULTE - mardi de 19 h 30 à 21 h
 ADULTE - mercredi de 19 h à 20 h 30
Cout : résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

DESSIN D'OBSERVATION - adulte

Cours de dessin d'observation pour débutant, familiarisation avec le matériel, éducation de la main, ombre et lumière, perspective, paysage, canons humains et portrait. Toutes ces techniques et plus encore seront explorées tout au long de la session. Information sur le matériel à acheter et remise de la liste lors du premier cours.

Information : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2014
Horaire : lundi de 9 h à 11 h 30
Cout : résident - 125 \$ / non-résident - 187,50 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN



FORMATION PHOTOGRAPHIE NUMÉRIQUE - adultes

Par des cours théoriques et des exercices, l'apprenant se familiarisera avec les divers aspects de la photographie. La théorie est donnée en se basant sur l'utilisation d'un appareil reflex à lentille interchangeable. Les apprenants devront donc être propriétaires d'un appareil numérique à lentille interchangeable pour ce cours.

Après avoir vu les bases, nous intégrerons divers aspects techniques (flash, traitement des photos, etc.) et artistiques (composition, critique, etc.). Finalement, l'apprenant sera informé des possibilités qui s'offrent à lui en tant que photographe et les règles qu'il doit respecter.

Information : Sébastien Larrivée, 418 955-0206, info@sebastienlarrivee.ca
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2014
Horaire : lundi de 19 h à 20 h 30
Cout : résident - 50 \$ / non-résident - 75 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN



GARDIENS AVERTIS - 11 ans et plus

Ce cours, élaboré et accrédité par la Croix-Rouge, vise l'acquisition de connaissances au développement de l'assurance et des aptitudes nécessaires au rôle de gardien. Des notions en secourisme sont intégrées au programme et dispensées par des secouristes accrédités. Les participants doivent apporter leur lunch le jour de la formation.

Responsable : Secours M. V., 418 286-4147
Durée : 1 journée, le samedi 8 février 2014
Horaire : 8 h 30 à 16 h 30
Cout : résident - 52 \$ / non-résident 78 \$
Endroit : LA HUTTE (parc de la Rivière)

INITIATION À L'ASTRONOMIE

La formation de l'univers, les étoiles, les systèmes planétaires, les nébuleuses et galaxies, les systèmes de mesure en astronomie, le système solaire, les constellations, le ciel d'hiver, le ciel de printemps, le ciel d'été et enfin les missions astronomiques et les télescopes modernes.

- Soirée d'observation quand le temps le permettra.

Responsable : Jean Bergeron, 418 871-3098, jbergeronag@yahoo.com
Durée : 12 semaines débutant le 16 janvier 2014
Horaire : jeudi de 19 h 30 à 21 h
Cout : résident - 50 \$ / non-résident 75 \$
Endroit : LA HUTTE (parc de la Rivière)



LE MONDE DU VIN - 18 ans et plus

Pendant 12 semaines, dans un climat d'échanges cordiaux, avec documentation, le participant sera amené à : comprendre le processus de fabrication du vin, se familiariser avec les termes de la dégustation d'un vin, procéder à l'accord des mets et vins pour acquérir une plus grande confiance dans le choix d'un vin selon ses goûts, découvrir les régions vinicoles du monde en cherchant à comprendre les différences qui marquent les vins de ces pays.

Par la dégustation à chacun des cours, le participant pourra approfondir les connaissances acquises. Il sera ainsi mieux outillé pour faire des choix éclairés dans la consommation des vins pour accompagner ses réceptions et repas.

Des frais de 25 \$ pour l'achat de 6 verres INAO seront payables au premier cours, un reçu vous sera émis. Le matériel de base, au montant approximatif de 70 \$, est inclus dans les couts.

Information : Christiane Bissonnette, sommelière, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca

Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2014
Horaire : mercredi de 19 h à 21 h
Cout : résident - 140 \$ / non-résident - 210 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN



NOUVEAU

COULEUR, COULEUR, DIS-MOI... - adultes

Ce cours s'adresse aux personnes désirant apprendre ou approfondir le thème des couleurs en matière de peinture. Les participants pourront expérimenter le mélange des couleurs, l'identification et la création de la palette personnelle, l'identification de la valeur et la composition tonale de son tableau et l'impact de la couleur sur le spectateur. Information sur le matériel à acheter et remise de la liste lors du premier cours, prévoir des frais minimum de 50 \$.

Information : Claudia O'kell, 418 877-3517, mcald@videotron.ca
Responsable : Hélène Beauchesne Bédard, artiste
Durée : 12 semaines débutant le 16 janvier 2014
Horaire : jeudi de 13 h 30 à 16 h
Cout : résident - 187 \$ / non-résident - 280,50 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE



NOUVEAU

MAGIE DE LA PEINTURE - 7 À 12 ans

Les enfants découvriront le merveilleux monde de la peinture à travers divers médiums tels que l'aquarelle, l'acrylique, la peinture à l'huile, l'encre, le café et quelques techniques mixtes. Le matériel est fourni.

Information : Claudia O'kell, 418 877-3517, mcald@videotron.ca
Professeur : Hélène Beauchesne Bédard, artiste
Durée : 12 semaines débutant le 19 janvier 2014
Horaire : dimanche de 14 h à 15 h 30
Cout : résident - 110 \$ / non-résident - 165 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Programmation des loisirs

Hiver 2014

ACTIVITÉS culturelles et artistiques

NOUVEAU

MES PREMIERS PAS EN PEINTURE – débutants – Adultes

Les participants apprendront la technique et les règles de composition d'un tableau. Il sera également question de faire la préparation de son support et de maîtriser la technique du croquis. « Composer, c'est décider quoi peindre et comment le peindre ». Information sur le matériel à acheter et remise de la liste lors du premier cours, prévoir des frais minimum de 50 \$.

Information : Claudia O'kell, 418 877-3517, mcal@videotron.ca
Responsable : Hélène Beauchesne Bédard, artiste
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2014
Horaire : mardi de 13 h 30 à 16 h
Cout : résident – 187 \$ / non-résident – 280,50 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

NOUVEAU

PINCEAUX ET MORCEAUX – Débutants – 16 ans et plus-

Le duo Guérin-Dussault propose un mariage unique entre la peinture et la mosaïque. Ce cours vise à apprivoiser les deux disciplines artistiques dans la création d'une œuvre originale et personnalisée. Sur douze semaines, les participants pourront expérimenter toutes les étapes de création allant de l'élaboration de son projet à la finition d'une œuvre. <http://www.duogd.com/>

Information sur le matériel à acheter et remise de la liste lors du premier cours, prévoir des frais variant entre 40 et 50 \$.

Information : Claudia O'kell, 418 877-3517, mcal@videotron.ca
Responsables : Nathalie Guérin et Marie-Josée Dussault, artistes
Durée : 12 semaines débutant le 16 janvier 2014
Horaire : jeudi de 19 h à 21 h
Cout : résident – 105 \$ / non-résident – 157,50 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE – adultes débutants et avancés

Apprentissage des techniques de la peinture à l'huile et à l'acrylique. Enseignement adapté au participant. Le matériel de base, au montant approximatif de 100 \$, est aux frais du participant. La liste de matériel sera fournie en même temps que la confirmation de l'activité.



Responsable : Johanne St-Cyr, 418 877-6800, <http://joannestcyr.com>
Durée : 12 semaines débutant les 14 et 15 janvier 2014
Horaire : mardi de 13 h à 16 h
 mercredi de 19 h à 22 h
Cout : résident – 185 \$ / non-résident – 277,50 \$
Endroit : LA HUTTE (parc de la Rivière)

PEINTURE SUR BOIS – adultes

Plusieurs techniques sont proposées et expérimentées. Les participants ont le choix de réaliser des projets personnels et communs. Le matériel de base, au montant approximatif de 50 \$, est aux frais du participant. La liste de matériel sera fournie en même temps que la confirmation de l'activité.



Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2014
Horaire : lundi de 12 h 45 à 15 h 45
Cout : résident – 185 \$ / non-résident – 277,50 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

ACTIVITÉS sportives

ABDOS-FESSIERS – adultes

Mélange d'exercices au sol et sur ballon qui visent à tonifier les muscles abdominaux et fessiers dans le but de sculpter la silhouette.

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 13 et 15 janvier 2014
Horaire : lundi de 19 h 15 à 20 h 15 – **Professeur :** André Falardeau
 mercredi de 19 h à 20 h – **Professeur :** Rachel Beaulieu
Cout : résident – 65 \$ 1 fois/sem. et 130 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 97,50 \$ 1 fois/sem. et 195 \$ 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

BADMINTON – adultes

Avancé : axé sur la compétition (calibre C) pour raffiner le jeu en double.

Responsable : Marcel Tremblay, 418 849-1199
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2014
Horaire : AVANCÉ mardi de 20 h à 22 h
Cout : résident – 70 \$ / non-résident – 105 \$
Endroit : POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE



CARDIO-STEP – adultes

Cours visant à améliorer la capacité cardiovasculaire du participant à l'aide d'un step, d'une intensité et d'une complexité progressive.

Professeur : André Falardeau
Responsable : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 14 et 16 janvier 2014
Horaire : mardi de 18 h à 19 h
 jeudi de 18 h à 19 h
Cout : résident – 65 \$ 1 fois/sem. et 130 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 97,50 \$ 1 fois/sem. et 195 \$ 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

CARDIO-TONUS – adultes

Cours axé sur l'endurance musculaire, ayant pour but de tonifier les principaux groupes musculaires du corps. La dépense calorique sera optimale.

Responsable : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 14 et 16 janvier 2014
Horaire : mardi de 19 h à 20 h – **Professeur :** Rachel Beaulieu
 jeudi de 19 h à 20 h – **Professeur :** Sébastien Lacombe
Cout : résident – 65 \$ 1 fois/sem. et 130 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 97,50 \$ 1 fois/sem. et 195 \$ 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION – jeunes de 4 à 6 ans

NIVEAU 1

Objectif : Apprivoiser les appareils et engins : poutre, barre, sol, minitrampoline. Développer la souplesse, l'équilibre et la motricité.

Ce cours est recommandé uniquement pour les débutants, car il est une exploration à la gymnastique. **Il est important d'avoir des vêtements souples et confortables.**

NIVEAU 2

Objectifs : Développer davantage les éléments gymniques appris dans la précédente session aux nombreux appareils et engins : poutre, barre, sol et minitrampoline en vue d'apprendre de nouveaux mouvements gymniques plus avancés.

Ce cours est recommandé uniquement pour les enfants ayant déjà fait de la gymnastique (niveau 1) dans le passé ou ayant suivi un cours psychomoteur. **Il est important d'avoir des vêtements souples et confortables.**

Information : Stéphanie Bernier, 418 291-2000, stephanie_bernier@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 17 et 18 janvier 2014
Horaire : **Niveau 1** (débutant seulement) : samedi de 8 h 30 à 9 h 30
 samedi de 9 h 35 à 10 h 35
Niveau 2 (avec expérience) : vendredi de 18 h 15 à 19 h 15
 samedi de 10 h 40 à 11 h 40
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

Programmation des loisirs

Hiver 2014

ACTIVITÉS sportives

GYMNASTIQUE SPORTIVE ET RYTHMIQUE — jeunes de 4 à 7 ans et 8 à 12 ans

Niveau 1 : 4 à 7 ans : Pour s'inscrire à ce niveau, il faut avoir fait le niveau 2 récréatif (ou l'équivalent) et avoir l'approbation de l'entraîneur.

Objectif : Développer la souplesse, l'équilibre et l'habileté aux appareils notamment au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre. Circuits gymniques avec les engins. Pour être dans ce groupe, l'enfant doit être discipliné et attentif et aimer évoluer dans ce sport.

Il est important d'avoir des vêtements souples et confortables.

Niveau 2 : 8 à 12 ans : Pour s'inscrire à ce niveau, il est préférable d'avoir une base en gymnastique ou certaine habileté motrice.

Objectif : développer l'agilité, l'équilibre et la coordination des figures imposées au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre; telles que les pivots, les élans, les sauts, les tours, les ondes et les combinaisons à mains libres aux appareils. Pour s'inscrire à ce niveau, avoir de l'expérience en gymnastique, être assidu, discipliné, dynamique et persévérant. **L'enfant doit porter un maillot de bain une pièce ou un léotard.**

Information : Stéphanie Bernier, 418 291-2000, stephanie_bernier@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant les 17 et 18 janvier 2014

Horaire : **Niveau 1 :** Samedi de 12 h à 13 h
Niveau 2 : vendredi de 19 h 15 à 20 h 30

Cout :

Niveau 1 : résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

Niveau 2 : résident - 75 \$ / non-résident - 112,50 \$

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET



GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE — adultes

Comprendre que l'attention liée à l'intention dans la pleine conscience amène forcément un changement, tant spirituel, psychologique et physique. Pour faire le plein d'énergie, accroître sa capacité de concentration, de centration, se libérer de nos tensions et expulser les toxines.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2014

Horaire : lundi de 10 h 30 à 12 h

Cout : résident - 114 \$ / non-résident - 171 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

MINI-BASKET — garçons et filles

Cours d'initiation au basket-ball à l'aide d'un matériel adapté à ce groupe d'âge; enseignement des techniques de base (dribble, passe et lancer) à travers des éducatifs, des jeux et des concours. L'option pratique est offerte uniquement aux personnes inscrites aux niveaux 1 et 2.

Information : Guy Langlois, 418 874-1143, tiquiaths@yahoo.ca

Durée : 12 semaines débutant les 13 et 14 janvier 2014

Horaire : Niveau 1 - 1^{re} - 2^e année du primaire : lundi de 18 h 15 à 19 h 15
Niveau 2 - 2^e - 3^e année du primaire : mardi de 18 h 15 à 19 h 15
Option pratique : dimanche de 10 h à 11 h

Cout : Niveau 1 ou 2 : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$

Option pratique : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

NOUVEAU

TENNIS SUR TABLE (PING PONG) junior, débutant et intermédiaire

Cours débutant (6 à 13 ans)

Cette activité s'adresse aux filles et aux garçons qui ont peu ou pas d'expérience en tennis de table. Les participants apprendront les différentes techniques de base : coup droit, revers, coups brossés et coupés, attaque et défense, les règlements, ainsi qu'une initiation aux effets.

Cours intermédiaire (9 à 18 ans)

Cette activité s'adresse aux filles et aux garçons possédant déjà plusieurs techniques de base. Les participants auront l'occasion de perfectionner ces techniques, d'apprendre à utiliser et à contrôler les différents types d'effets, ainsi que de se préparer à la compétition.

NOUVEAU

MOTRICITÉ JEUNESSE — 1 à 5 ans avec parents

Les séances commencent toutes avec un échauffement suivi de la première partie dans laquelle les enfants passent du temps avec leur parent. Cette partie peut prendre la forme d'un parcours moteur ou encore d'ateliers. La seconde partie propose un jeu de groupe afin de favoriser la socialisation des enfants! On termine avec une petite relaxation.

Vous devez avoir des espadrilles et porter des vêtements confortables.

Information : Claudia Turmel, 581 999-3773, claudia.turmel@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 19 janvier 2014

Horaire : **Dimanche**

Les Galipettes 2 - 2 ½ ans, de 9 h à 9 h 50

Les Pirouettes 2 ½ - 3 ans, de 10 h à 10 h 50

Les Athlètes 3 - 4 ans, de 11 h à 11 h 50

Les Vedettes 4 - 5 ans, de 12 h à 12 h 50

Cout : résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

Endroit : AQUAGYM

RETRAITE EN FORME — adultes

Cours accessible et adapté aux retraités de tous les âges. L'expertise des professionnels de la santé de notre équipe assurera la sécurité des exercices proposés à une clientèle qui désire rester active malgré les années qui s'accumulent...

Professeur : **À VENIR**

Responsable : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com

Durée : 12 semaines débutant les 14 et 16 janvier 2014

Horaire : lundi de 10 h à 11 h

mercredi de 10 h à 11 h

Cout : résident - 65 \$ 1 fois/sem. et 130 \$ 2 fois/sem. /
non-résident - 97,50 \$ 1 fois/sem. et 195 \$ 2 fois/sem.

Endroit : AQUAGYM

LE PALET (Shuffleboard) — adultes 50 ans et plus

Jeu qui se pratique sur une surface de 52' x 6'. À chaque bout, on y retrouve un triangle servant de cible dans lequel des subdivisions sont numérotées pour le décompte des points. Les adversaires tentent de placer les disques (palets) lancés à l'aide d'un bâton d'une longueur de 6'. Vous devez avoir des espadrilles ou des chaussures ayant une semelle en caoutchouc.

Information : Céline Rousseau, 418 872-1881

Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2014

Horaire : mardi de 13 h 30 à 15 h 30

Cout : résident - 25 \$ / non-résident - 37,50 \$

Endroit : AQUAGYM



TAI-CHI — Débutant — adultes

Issu du plus profond de la civilisation chinoise, le Tai Chi Chuan a traversé les millénaires et sa pratique s'est répandue partout en Occident. Le but de ces mouvements thérapeutiques est « YANG SHENG » c'est-à-dire « Nourrir la vie ». Gymnastique douce, acupuncture en mouvement, rééducation respiratoire et posturale, méditation et prévention.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant les 13 et 17 janvier 2014

Horaire : lundi de 9 h à 10 h 30

vendredi de 18 h 30 à 20 h

Cout : résident - 114 \$ / non-résident - 171 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

Programmation des loisirs

Hiver 2014

ACTIVITÉS sportives

YOGA – APPROCHE VINIYOGA – adultes

Le yoga est une discipline millénaire qui n'a pas d'égale pour la santé du corps et de l'esprit de par ses techniques précises et adaptées à chacun selon l'allégeance Viniyoga. **L'esprit de Viniyoga, c'est de partir de là où on se trouve, en pratiquant selon ses capacités et limites.** Fondements et techniques de base de la pratique du yoga. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun vous seront enseignés.

Dans cette vision traditionnelle, la pratique des techniques corporelles (les âsanâs), des techniques respiratoires (le prânâyâma) se prolonge naturellement à l'intérieur d'une discipline de maîtrise psycho corporelle qui permet d'améliorer grandement la qualité de la vie et d'atteindre la santé profonde.

Ces exercices doux, fortifiant et assouplissant les muscles, favorisent le calme intérieur et améliorent la concentration et la santé dans son ensemble.

Information : Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com

Pierrette Pineau 418 849-3156, pierrette.pineau@sympatico.ca

Durée : 12 semaines débutant les 13, 14, 15 et 16 janvier 2014

Horaire : Débutant 1 – sans expérience de yoga – Professeur : Jocelyne St-Onge
lundi de 9 h 30 à 10 h 30
lundi de 19 h 30 à 20 h 30
mardi de 18 h 30 à 19 h 30

Horaire : Débutant 2 – pré-requis : trois mois de pratique et plus sont nécessaires
Professeur : Jocelyne St-Onge
lundi de 10 h 30 à 11 h 30
lundi de 18 h 30 à 19 h 30
mardi de 19 h 30 à 20 h 30



Intermédiaire – pré-requis : 1 an ou plus de pratique et connaissance sommaire des techniques respiratoires
mardi de 9 h 30 à 10 h 45 – Professeur : Jocelyne St-Onge
mercredi de 19 h 15 à 20 h 30 – Professeur : Pierrette Pineau

Avancé – pré-requis : 2 ans et plus de pratique et très bonne connaissance des techniques respiratoires
mardi de 10 h 45 à 12 h – Professeur : Jocelyne St-Onge
mercredi de 18 h à 19 h 15 – Professeur : Pierrette Pineau
jeudi de 9 h à 10 h 15 – Professeur : Jocelyne St-Onge
DÉBUTANT 1 ET 2 : résident – 60 \$ non-résident – 90 \$
INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ : résident – 75 \$ non-résident – 112,50 \$
ENDROIT : CENTRE COMMUNAUTAIRE 1 (Chevaliers de Colomb)

NOUVEAU

YOGA doux – adultes

Le yoga doux est un yoga plus léger qui s'adresse principalement aux personnes qui ont des problèmes physiques. Il se concentre sur le corps et la respiration en insistant sur les aménagements appropriés à chaque personne. Il procure le bien-être, assouplit le corps et calme le mental.

Professeur : Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 16 janvier 2014

Horaire : jeudi de 10 h 15 à 11 h 15

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE 1 (Chevaliers de Colomb)

YOGA sportif – adultes

Le yoga sportif est une forme plus énergique du Yoga, à la fois dans ses changements de rythme que par son intensité. Cette discipline insiste sur les exercices physiques enchaînés, conjugués à une respiration dynamique, de façon à renforcer la musculation tout autant que la concentration mentale.

Pré-requis : 3 mois de pratique et plus sont nécessaires.

Professeur : Sylvie Laroche, 418 871-8499, sylvie71@sympatico.ca

Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2014

Horaire : **Yoga sportif 1 (débutant)** – mardi de 18 h 30 à 19 h 30
Yoga sportif 2 – mardi de 19 h 30 à 20 h 30

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE 1 (Chevaliers de Colomb)

Programmation aquatique

Hiver 2014

ACTIVITÉS aquatiques

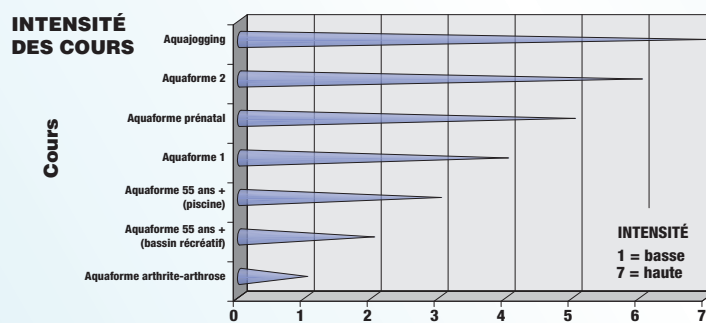
POUR INFORMATION SUR LES COURS : ANNE GERMAIN, 418 614-1907

POUR INFORMATION SUR L'INSCRIPTION : 418 872-9811

PROGRAMME DE MISE EN FORME

ADULTES

55 MINUTES



AQUAFORME ARTHRITE-ARTHROSE – adultes

Ce cours s'adresse aux adultes souffrant de problèmes liés à l'arthrite, à l'arthrose ou à la fibromyalgie et qui souhaitent rester en forme en faisant des exercices de type aérobique et musculaire ainsi que des exercices de relaxation en eau peu profonde. La mobilisation des articulations est sollicitée. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Tous les cours ont lieu dans le bassin récréatif (où l'eau est plus chaude).

Durée : 12 semaines débutant les 13, 14, 15, 16 et 17 janvier 2014

Horaire : lundi de 8 h 45 à 9 h 40
lundi de 10 h 45 à 11 h 40
mardi de 9 h 45 à 10 h 40
mardi de 17 h 30 à 18 h 25
mercredi de 8 h 45 à 9 h 40
mercredi de 10 h 45 à 11 h 40
jeudi de 9 h 45 à 10 h 40
jeudi de 18 h 30 à 19 h 25
vendredi de 8 h 45 à 9 h 40

Cout : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. /
non-résident – 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

AQUAFORME RÉGULIER – adultes

Deux niveaux pour travailler selon sa capacité. Tous les cours ont lieu dans la piscine.

Aquaforme 1

Ce cours s'adresse aux personnes débutant un programme de mise en forme, pouvant avoir un problème de santé mineur. L'intensité est de légère à moyenne, comme celle d'une marche de légère à modérée.

Durée : 12 semaines débutant les 13, 14 et 16 janvier 2014

Horaire : lundi de 8 h 25 à 9 h 20
lundi de 17 h 30 à 18 h 25
mardi de 17 h 30 à 18 h 25
jeudi de 8 h 25 à 9 h 20
jeudi de 19 h 30 à 20 h 25

Cout : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. /
non-résident – 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

Aquaforme 2

Ce cours s'adresse aux personnes qui sont déjà en bonne condition physique et qui ont déjà été initiées à l'aquaforme. L'intensité est élevée et se compare à un jogging.

Durée : 12 semaines débutant les 14, 15 et 16 janvier 2014

Horaire : mardi de 19 h 30 à 20 h 25
mercredi de 8 h 25 à 9 h 20
jeudi de 20 h 30 à 21 h 25

Cout : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. /
non-résident – 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

Programmation aquatique

Hiver 2014

ACTIVITÉS aquatiques

AQUAFORME PRÉNATAL – adultes

Ce cours s'adresse aux femmes enceintes qui veulent rester en forme en effectuant des exercices de type aérobique et musculaire de même que des exercices de relaxation en eau peu profonde. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Préalable : avoir obtenu l'accord de son médecin.

Durée : 12 semaines débutant le 17 janvier 2014

Horaire : jeudi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine

Cout : résident – 75 \$ / non-résident – 112,50 \$

AQUAFORME 55 ans et plus

Ce cours s'adresse aux personnes âgées de 55 ans et plus qui souhaitent rester en forme en effectuant des exercices de types aérobique et musculaire ainsi que des exercices de relaxation en eau peu profonde. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Certains cours ont lieu dans la piscine, d'autres dans le bassin récréatif où l'eau est plus chaude.

Durée : 12 semaines débutant les 13, 14, 16 et 17 janvier 2014

Horaire : lundi de 9 h 45 à 10 h 40 – bassin récréatif
mardi de 8 h 25 à 9 h 20 – piscine **COMPLET**
mardi de 10 h 45 à 11 h 40 – bassin récréatif **COMPLET**
jeudi de 10 h 45 à 11 h 40 – bassin récréatif **COMPLET**
vendredi de 8 h 25 à 9 h 20 – piscine **COMPLET**
vendredi 9 h 45 à 10 h 40 – bassin récréatif

Ajout : **mardi et jeudi de 13 h 30 à 14 h 25 – bassin récréatif**

Cout : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

AQUAJOGGING – adultes

Ce cours s'adresse aux adultes désireux de rester en forme en effectuant des exercices de type aérobique, musculaire et d'exercices de relaxation en eau profonde. Préalable : Être à l'aise en eau profonde. Tous les cours ont lieu dans la partie profonde de la piscine. Une ceinture d'aquajogging est fournie par la Ville.

Durée : 12 semaines débutant les 13, 14 et 15 janvier 2014

Horaire : lundi de 18 h 30 à 19 h 25
mardi de 20 h 30 à 21 h 25
mercredi de 18 h 30 à 19 h 25

Cout : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

AQUAPOUSSETTE – adultes

Cette activité de conditionnement physique s'adresse aux mamans et à leur bébé de 6 à 24 mois qui pèse 16 kg (36 livres) tout au plus. Les bébés sont placés dans des poussettes aquatiques (bateaux flottants, fournis par la Ville) pour suivre leur mère dans ses mouvements. La séance est répartie comme suit : 45 minutes de mise en forme pour la maman et 10 minutes de cours pour poupon. Tous les cours ont lieu dans le bassin récréatif (où l'eau est plus chaude).

Durée : 12 semaines débutant les 15 et 17 janvier 2014

Horaire : mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
vendredi de 10 h 45 à 11 h 40

Cout : résident – 75 \$ / non-résident – 112,50 \$

PROGRAMME CROIX-ROUGE

NATATION PRÉSCOLAIRE (6 ANS ET –)

- Classement : en fonction de l'âge de l'enfant et de ses habiletés;
- Exigences : présence d'un parent dans les cours allant de l'Étoile de mer à Loutre de mer inclusivement. Au niveau Loutre de mer, les parents transfèrent graduellement leur enfant aux soins du moniteur. LIMITE D'UN ACCOMPAGNATEUR PAR ENFANT DANS L'EAU;
- Aucun matériel requis.

ÉTOILE DE MER – 6 à 12 mois (avec parent)

L'enfant est capable de lever la tête sans aide. Le parent est avec l'enfant dans l'eau.

Durée : 12 semaines débutant les 18 et 19 janvier 2014

Horaire : samedi de 8 h 45 à 9 h 15 – bassin récréatif
dimanche de 9 h 20 à 9 h 50 – bassin récréatif

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

CANARD – 12 à 24 mois (avec parent)

Le parent est avec l'enfant dans l'eau.

Durée : 12 semaines débutant les 17, 18 et 19 janvier 2014

Horaire : vendredi de 16 h 40 à 17 h 10 – bassin récréatif
samedi de 9 h 20 à 9 h 50 – bassin récréatif
samedi de 9 h 55 à 10 h 25 – bassin récréatif
dimanche de 8 h 45 à 9 h 15 – bassin récréatif

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

TORTUE DE MER – 24 à 36 mois (avec parent)

Le parent est avec l'enfant dans l'eau.

Durée : 12 semaines débutant les 15, 17, 18 et 19 janvier 2014

Horaire : mercredi de 16 h 45 à 17 h 15 – bassin récréatif
vendredi de 17 h 15 à 17 h 45 – bassin récréatif
samedi de 10 h 30 à 11 h 00 – bassin récréatif
dimanche de 9 h 55 à 10 h 25 – bassin récréatif

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

LOUTRE DE MER – 3 à 5 ans (avec parent)

Le parent débute la session avec son enfant, dans l'eau, et transfère graduellement son enfant aux soins du moniteur, selon l'autonomie de celui-ci.

Durée : 12 semaines débutant les 15, 17, 18 et 19 janvier 2014

Horaire : mercredi de 17 h 20 à 18 h 00 – bassin récréatif
vendredi de 17 h 50 à 18 h 30 – bassin récréatif
samedi de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
samedi de 12 h 35 à 13 h 15 – bassin récréatif
dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
dimanche de 10 h 30 à 11 h 10 – bassin récréatif
dimanche de 11 h 00 à 11 h 40 – piscine
dimanche de 11 h 15 à 11 h 55 – bassin récréatif

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

SALAMANDRE – 3 à 5 ans

L'enfant a de 3 à 5 ans et est capable de nager sur une distance d'un mètre sans parent, avec une aide flottante.

Durée : 12 semaines débutant les 15, 17, 18 et 19 janvier 2014

Horaire : mercredi de 18 h 05 à 18 h 45 – bassin récréatif
vendredi de 18 h 35 à 19 h 15 – bassin récréatif
samedi de 11 h 05 à 11 h 45 – bassin récréatif
samedi de 11 h 50 à 12 h 30 – bassin récréatif
dimanche de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine
dimanche de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
dimanche de 11 h 45 à 12 h 25 – piscine
dimanche de 12 h 00 à 12 h 40 – bassin récréatif
dimanche de 12 h 45 à 13 h 25 – bassin récréatif

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

POISSON-LUNE – 3 à 6 ans

L'enfant a de 3 à 6 ans et est capable de nager sur une distance de deux mètres sans parents et sans aide flottante.

Durée : 12 semaines débutant les 15, 18 et 19 janvier 2014

Horaire : mercredi de 18 h 50 à 19 h 40 – bassin récréatif
samedi de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine
samedi de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
dimanche de 11 h 00 à 11 h 40 – piscine

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

CROCODILE ET BALEINE – 3 à 6 ans

L'enfant a de 3 à 6 ans et est capable de nager sur une distance de cinq à dix mètres seul et de façon continue.

Durée : 12 semaines débutant le 18 janvier 2014

Horaire : samedi de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$



Programmation aquatique

Hiver 2014

ACTIVITÉS aquatiques

PROGRAMME NATATION JUNIOR (5 ANS ET +)

Les cours de Junior 1 à 3 sont d'une durée de 40 minutes, tandis que les cours de Junior 4 à 10 sont d'une durée de 55 minutes. Tous les niveaux ont lieu dans la piscine.

JUNIOR 1 – 5 ans et plus

L'enfant est débutant, il doit se familiariser avec l'eau et la piscine ou avoir complété le Salamandre.

Durée : 12 semaines débutant les 17, 18 et 19 janvier 2014

Horaire : vendredi de 16 h 45 à 17 h 25

samedi de 9 h 30 à 10 h 10

dimanche de 9 h 30 à 10 h 10

dimanche de 11 h 45 à 12 h 25

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 2 – 5 ans et plus

L'enfant doit être capable de nager seul sur une distance de 5 mètres sur le ventre ou avoir complété le Poisson-lune.

Durée : 12 semaines débutant les 15, 17, 18 et 19 janvier 2014

Horaire : mercredi de 16 h 45 à 17 h 25

vendredi de 16 h 45 à 17 h 25

samedi de 9 h 30 à 10 h 10

samedi de 10 h 15 à 10 h 55

dimanche de 8 h 45 à 9 h 25

dimanche de 10 h 15 à 10 h 55

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 3 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 2, le Crocodile ou l'équivalent et être capable de nager seul sur une distance de dix mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 15, 17, 18 et 19 janvier 2014

Horaire : mercredi de 16 h 45 à 17 h 25

vendredi de 17 h 30 à 18 h 10

samedi de 9 h 30 à 10 h 10

dimanche de 10 h 15 à 10 h 55

dimanche de 11 h 00 à 11 h 40

dimanche de 11 h 45 à 12 h 25

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 4 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 3, la Baleine ou l'équivalent et être capable de nager seul sur une distance de 15 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 15, 17, 18 et 19 janvier 2014

Horaire : mercredi de 17 h 30 à 18 h 25

vendredi de 17 h 30 à 18 h 25

samedi de 11 h 00 à 11 h 55

dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 5 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 4 et être capable de nager seul sur une distance de 25 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 15, 18 et 19 janvier 2014

Horaire : mercredi de 17 h 30 à 18 h 25

samedi de 11 h 00 à 11 h 55

dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 6 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 5 et être capable de nager seul sur une distance de 50 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 18 et 19 janvier 2014

Horaire : samedi de 11 h 00 à 11 h 55

dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 6/7 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 5 ou 6 et être capable de nager seul sur une distance de 50 ou 75 mètres.

Durée : 12 semaines débutant le 16 janvier 2014

Horaire : jeudi de 17 h 30 à 18 h 25

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 7– 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 6 et être capable de nager seul sur une distance de 75 mètres.

Durée : 12 semaines débutant le 18 janvier 2014

Horaire : samedi de 12 h 00 à 12 h 55

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 8 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 7 et être capable de nager seul sur une distance de 150 mètres.

Durée : 12 semaines débutant le 18 janvier 2014

Horaire : samedi de 12 h 00 à 12 h 55

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 9/10 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 8 ou 9 et être capable de nager seul sur une distance de 300 ou 400 mètres.

Durée : 12 semaines débutant le 18 janvier 2014

Horaire : samedi de 12 h 00 à 12 h 55

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 8/9/10 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 7, 8 ou 9 et être capable de nager seul sur une distance de 150, 300 ou 400 mètres.

Durée : 12 semaines débutant le 16 janvier 2014

Horaire : jeudi de 17 h 30 à 18 h 25

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JEUNES SAUVETEURS

Le programme Jeune sauveteur s'adresse aux jeunes de 8 à 12 ans qui désirent développer leur leadership, leur confiance en soi, leur jugement, leur esprit d'équipe, leur condition physique et qui sont prêts à aller au-delà de l'apprentissage de la natation.

Préalables : Être capable de nager sans aide flottante. Avoir l'âge indiqué.

Durée : 12 semaines débutant le 17 janvier 2014

Horaire : vendredi de 18 h 15 à 19 h 15

Cout : résident – 65 \$ / non-résident – 97,50 \$ (carnet et attestation inclus)

NAGE SYNCHRONISÉE – INITIATION

En collaboration avec le Club SynchroÉlite de Québec, nous invitons tous les jeunes de 5 à 11 ans de L'Ancienne-Lorette et des environs à venir s'initier à ce sport aquatique. Cette discipline s'adresse à celles et ceux qui désirent combiner activité physique, musique, milieu aquatique, créativité et dépassement de soi. Le cours est d'une durée de 90 minutes. Une période de 30 minutes est passée en gymnase afin de développer la flexibilité et certaines habiletés motrices de base, telles que la coordination et l'équilibre. L'heure suivante est passée dans l'eau où les techniques de natation et de nage synchronisée y sont apprises. Un ratio entraîneurs/athlètes très sécuritaire est proposé.

Préalable : Aucun

Clientèle : Filles et garçons âgé(e)s de 5 à 11 ans inclusivement

Durée : 12 semaines débutant le 18 janvier 2014

Horaire : Samedi de 12 h 30 à 14 h

Cout : résident – 90 \$ / non-résident – 135 \$

**prévoir des frais d'affiliation de 6 \$ à Synchro Québec, payable au premier cours.

Matériel à

prévoir :

Le pince-nez est recommandé



Programmation aquatique

Hiver 2014

ACTIVITÉS aquatiques

NATATION POUR ADULTES ET ADOLESCENTS (15 ANS ET +)

ESSENTIEL 1

En eau peu profonde, familiarisation et apprentissage des habiletés de base menant à acquérir plus d'aisance en vue de l'initiation aux styles de nage

Préalables : Aucune expérience en natation n'est requise. Ce cours s'adresse aux débutants.

Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2014

Horaire : mardi de 19 h 30 à 20 h 25 – bassin récréatif

Cout : résident – 75 \$ / non-résident – 112,50 \$

ESSENTIEL 2

Acquérir plus d'aisance en eau profonde. Perfectionnement du crawl et du dos crawlé. Augmentation de la distance parcourue à la nage.

Préalables : Une certaine expérience en natation est requise, pouvoir nager 10 mètres facilement sur le ventre ou avoir réussi le niveau ESSENTIEL 1.

Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2014

Horaire : mardi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine

Cout : résident – 75 \$ / non-résident – 112,50 \$

STYLES DE NAGE

Perfectionnement d'un ou plusieurs styles de nage. Amélioration des compétences et de l'endurance. Ce cours est l'idéal pour les nageurs souhaitant améliorer leurs styles de nage.

Préalables : Capable de nager le crawl sur au moins 15 mètres de façon continue et le dos crawlé sur 15 mètres. À l'aise en eau profonde ou avoir réussi le niveau ESSENTIEL 2.

Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2014

Horaire : mardi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine

Cout : résident – 75 \$ / non-résident – 112,50 \$

PROGRAMME SPÉCIALISÉ – ADOS ET ADULTES

ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ (ados et adultes) – 13 ans et plus

Cette activité s'adresse à ceux qui désirent se remettre ou rester en forme et améliorer leur endurance, par la nage. Un programme d'entraînement vous est proposé.

Préalables : Pouvoir nager 100 m (4 longueurs) sans arrêt et connaître au moins deux styles de nage.

Durée : 12 semaines débutant les 13 et 15 janvier 2014

Horaire : lundi de 19 h 35 à 20 h 30
mercredi de 19 h 35 à 20 h 30

Cout : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

CROIX DE BRONZE

Ce certificat est le deuxième cours obligatoire en préparation au cours de « Sauveteur National ». Formation plus poussée sur les notions de base en surveillance et installations aquatiques. Il permet, par la suite aux candidats, de travailler comme assistant-surveillant sauveteur dès l'âge de 15 ans. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalables : Détenir le certificat de Médaille de bronze.

Durée : 11 semaines débutant le 19 janvier + examen final le 13 avril

Horaire : dimanche, 18 h 45 à 19 h 30 – classe / 16 h 30 à 18 h 45 – piscine

Cout : résident – 140 \$ / non-résident – 140 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir :

Manuel canadien de sauvetage (obligatoire), 45,15 \$ (taxes incluses)

Masque de poche (obligatoire), 21,85 \$ (taxes incluses)

Sifflet et bracelet (obligatoire), 9,20 \$ (taxes incluses)

ÉTOILE DE BRONZE

L'Étoile de bronze est le premier certificat de niveau bronze. Les participants sont initiés au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et en tant que membre d'une équipe. Ils apprennent la réanimation cardiorespiratoire ainsi que les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir leur propre sauveteur au besoin.

Préalable : Avoir fait le programme « Jeune Sauveteur », avoir 11 ans ou plus.
Être capable de nager 100 m (4 longueurs)

Durée : 12 semaines débutant le 17 janvier 2014

Horaire : vendredi de 19 h 20 à 20 h 25

Cout : résident – 50 \$ / non-résident – 50 \$ (brevet inclus)

COURS DE PREMIERS SOINS – GÉNÉRAL / DEA

Ce cours est le troisième cours obligatoire en préparation au cours de Sauveteur national. Ce certificat prépare le candidat à assumer un rôle d'intervenant préhospitalier lors d'une situation d'urgence. Le candidat devra prodiguer des traitements spécifiques afin d'immobiliser une blessure tout en attendant les services préhospitaliers d'urgence. Il permet aussi aux candidats d'utiliser un défibrillateur externe automatisé et d'administrer de l'adrénaline par auto-injecteur lors des situations prescrites par la Règlementation. Ce certificat est valide pour 3 ans.

Préalables :

1) Être âgé (e) de 14 ans et plus

2) Détenir le certificat de Croix de bronze

Durée : 16 heures

Horaire : Samedi et dimanche les 11 et 12 janvier, de 8 h 30 à 17 h 30, les deux jours

Endroit : Centre communautaire, 1302, rue des Loisirs Est

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 60 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir :

Manuel canadien de premiers soins (obligatoire), 16,80 \$ (taxes incluses)

Masque de poche (obligatoire), 21,85 \$ (taxes incluses)

MÉDAILLE DE BRONZE

Ce certificat est le premier cours obligatoire en préparation au cours de « Sauveteur National ». Il permet aux candidats d'acquérir une compétence des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Aussi les candidats développent une meilleure technique de nage et améliorent leur endurance. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalables :

1) Être âgé de 13 ans à l'examen final ou détenir le certificat d'Étoile de bronze.

2) Démontrer les habiletés et connaissances du Junior 10 de la Croix-Rouge (test au premier cours).

Durée : 11 semaines débutant le 18 janvier + examen final le 12 avril

Horaire : samedi, 19 h à 19 h 45 – classe / 17 h à 18 h 45 – piscine

Cout : résident – 110 \$ / non-résident – 110 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir :

Manuel canadien de sauvetage (obligatoire), 45,15 \$ (taxes incluses)

Masque de poche (obligatoire), 21,85 \$ (taxes incluses)

Sifflet et bracelet (obligatoire), 9,20 \$ (taxes incluses)



Programmation aquatique

Hiver 2014

ACTIVITÉS aquatiques

PROGRAMME SPÉCIALISÉ – ADOS ET ADULTES

SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

Reconnu comme norme de performance du surveillant-sauveteur au Canada, le certificat Sauveteur national est conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalables :

- 1) Être âgé de 16 ans à l'examen final
- 2) Détenir la Croix de bronze
- 3) Cours de Premiers soins – Général/DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA

Durée : 10 semaines débutant le 18 janvier + examen final le 5 avril

Horaire : samedi, 15 h à 17 h – classe / 17 h à 19 h 00 – piscine

Cout : résident – 170 \$ / non-résident – 170 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir :

Manuel Alert! La pratique de la surveillance aquatique (obligatoire), 45,15 \$ (taxes incluses)

Masque de poche (obligatoire), 21,85 \$ (taxes incluses)

Sifflet et bracelet (obligatoire), 9,20 \$ (taxes incluses)

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

Passage d'un examen de requalification du Brevet Sauveteur National en 5 heures.

Préalables : Détenir le brevet de Sauveteur national et en présenter une preuve au début de la séance

Durée : une séance de 5 heures

Date et horaire : Samedi le 8 mars, de 14 h 30 à 19 h 30

Cout : résident – 55 \$ / non-résident – 55 \$ incluant les frais de certification

COURS D'ASSISTANT-MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (AMSA)

Ce certificat permet aux candidats de participer à l'enseignement des programmes de Croix-Rouge Natation. Ce cours est le préalable au cours de moniteur de sécurité aquatique de la Croix-Rouge. Afin de mettre en pratique les connaissances, des stages totalisant environ 8 heures devront être effectués, en dehors des heures du cours. Ceux-ci devront être complétés dans les 6 mois suivant la date de la réussite du cours.

Préalable (s) :

- 1) Détenir le certificat de Croix de bronze.
- 2) Être âgé de 15 ans avant la dernière journée du cours.

Présenter une preuve des préalables au premier cours.

- 3) Posséder les techniques du Junior 10 de la Croix-Rouge (test au premier cours).

Durée : 11 semaines débutant le 19 janvier 2014 – excluant les stages

Horaire : dimanche, 15 h 30 à 16 h 30 – classe / 16 h 30 à 18 h 30 – piscine

Cout : résident – 140 \$ / non-résident – 140 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir :

Manuel de l'Assistant-moniteur de sécurité aquatique (obligatoire), 61,49 \$ (taxes incluses).

RENOUVELLEMENT - MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

Passage d'une séance de renouvellement du certificat de Moniteur en sécurité aquatique en 4 heures.

Préalable :

- 1) Détenir le certificat de Moniteur de sécurité aquatique datant de moins de 5 ans.

Présenter une preuve du préalable au début de la séance.

Durée : 4 heures (2 heures en salle et 2 heures en piscine)

Horaire : Dimanche le 9 mars, de 14 h 00 à 18 h 00

Cout : 55 \$ incluant les frais de certification

HORAIRE PATINAGE LIBRE – Décembre 2013 COMPLEXE SPORTIF MULTIDISCIPLINAIRE

GRATUIT

JOUR	HEURE	UTILISATEURS	GLACE	SÉANCES ANNULÉES
DIMANCHE	13 h à 14 h 30	POUR TOUS	GLACE B	15 décembre
LUNDI	12 h à 13 h 30	POUR TOUS	GLACE A	
JEUDI	18 h 30 à 20 h	POUR TOUS	GLACE B	12 et 26 décembre
VENDREDI	12 h à 13 h 30	POUR TOUS	GLACE A	13 décembre

23, 27, 30 décembre 2013 et 3 janvier 2014 : séances reportées de 15 h 30 à 17 h.

Voici une INVITATION toute spéciale pour vous!

Depuis 1924, Toastmasters International a aidé des millions de personnes à acquérir plus de confiance devant un auditoire. Notre programme de formation pratique vous guide pas à pas. Que vous ayez 10 jours ou dix secondes pour vous préparer, vous apprendrez à vous relaxer, à planifier et à faire des présentations efficaces. Au Club Toastmasters des Ingénieurs, vous apprendrez à écouter efficacement, à penser sur-le-champ et à parler avec confiance dans une grande variété de situations. Vous aurez l'opportunité de pratiquer dans une atmosphère amicale, positive et rigoureuse tout à la fois!

Les membres du Club des Ingénieurs de L'Ancienne-Lorette vous invitent à venir expérimenter par vous-même la formation Toastmasters les lundis soir à La Hutte de 19h à 20h45.

Prenez note que le CTIQ fera relâche pour la période des fêtes à partir du 16 décembre et reprendra ses activités normales le lundi 13 janvier 2014.

Toastmasters International est une organisation sans but lucratif comptant plus de 280 000 membres répartis dans plus de 13 500 clubs et présent dans 116 pays.



Pour de l'information :

Isabelle Fillion (418) 872-1127

Michel Damico (418) 569-8231

WWW.CTIQ.CA

CONFÉRENCE ST-VINCENT DE PAUL DE L'ANCIENNE-LORETTE



Au service de la communauté depuis 1969

En décembre, la Conférence Saint-Vincent de Paul de L'Ancienne-Lorette tiendra deux marchés aux puces au 1305, rue des Loisirs Est (près du Complexe sportif) :

* Mardi 3 décembre de 18 h 30 à 21 h *

* Mardi 10 décembre de 13 h à 16 h (vestiaire seulement) *

===== ***BIENVENUE À TOUS*** =====

Dans le cadre de la GUIGNOLÉE, nous recueillerons des denrées non périssables ainsi que des dons en argent. Des cueillettes auront lieu à l'église, dans des épiceries et dans les écoles.

MERCI pour votre générosité

Des conteneurs à vêtements sont disponibles à notre local de la rue des Loisirs Est, à l'arrière du Jean Coutu, rue des Patriotes et à l'arrière de la bibliothèque. Merci pour vos dons.

Notre département des meubles est ouvert les lundis, mercredis et vendredis de 8 h 30 à 10 h 30.

Nous effectuons la cueillette des électroménagers et meubles ces mêmes journées, en avant-midi.

Vous pouvez nous contacter au 418 874-0101.

Service des travaux publics

COLLECTE DES ORDURES MÉNAGÈRES ET DES MATIÈRES RECYCLABLES

En raison des fêtes de Noël et du Jour de l'an, la collecte s'effectuera les 26 décembre 2013 et 2 janvier 2014.

INTERDICTION DE STATIONNER OPÉRATIONS DE DÉNEIGEMENT



Le stationnement est-il permis? Afin de permettre à un plus grand nombre de citoyens de stationner leur véhicule dans les rues durant la saison hivernale, la Ville de L'Ancienne-Lorette autorise le stationnement dans les rues en tout temps, SAUF... lorsqu'il y a opération de déneigement.

Évidemment, cette façon de faire exige que chaque citoyen se renseigne auprès de la Ville s'il est permis ou non de stationner dans les rues lorsque la température est incertaine en utilisant une des trois options suivantes :

1. Ligne info-déneigement : 418 872-9817;
2. Notre site Internet;
3. Par courriel.

DURÉE DE L'INTERDICTION

Les interdictions de stationner dans les rues pendant une opération de déneigement demeurent jusqu'à ce que celle-ci soit terminée, après l'enlèvement de la neige par la souffleuse.

SANCTIONS POSSIBLES

Les contrevenants verront la possibilité que leur véhicule soit déplacé et devront payer une amende, en plus de payer les frais de remorquage.

Les véhicules stationnés illégalement seront garés dans la même rue ou dans une rue avoisinante déjà déblayée. Les propriétaires pourront reprendre possession de leur véhicule sans aucune autre formalité, mais avec une contravention accolée au pare-brise.

COLLECTE DES SAPINS DE NOËL



Les considérations environnementales ne suffisant plus pour justifier la valorisation des sapins de Noël, nous vous avisons que la cueillette se fera désormais via la collecte des ordures ménagères.

Afin que votre arbre soit ramassé, vous devez en retirer toutes les décorations, le couper en tronçon de 1,5 m (5 pi) ou moins et le dégager de toute neige et/ou glace.

Vous devez le déposer en bordure de la rue avant 7 h le matin de la collecte.

ENNEIGEMENT DES BORNES D'INCENDIE

Afin de pouvoir vous offrir un service contre les incendies des plus efficaces, le Service des travaux publics vous demande de ne pas enneiger les bornes d'incendie lors du déneigement de votre entrée de façon à ce que l'accès y soit rapide en cas d'urgence.



ÉQUIPEMENTS NUISIBLES AUX OPÉRATIONS DE DÉNEIGEMENT



Nous vous rappelons que l'article 500 du Code de la sécurité routière ne permet en aucun cas d'utiliser ou d'occuper la chaussée de manière à entraver la circulation des véhicules.

Conséquemment, il est strictement défendu de laisser vos paniers de basketball en bordure de rue afin de ne pas nuire à nos opérations de déneigement.

ATTENTION À VOS POUBELLES ET À VOS BACS!

À l'approche de l'hiver, nous vous rappelons que vous ne devez en aucun temps placer vos poubelles ou bacs à ordures sur la voie publique.

Vous devez tout simplement placer ces derniers dans votre entrée d'auto afin de ne pas nuire aux opérations de déneigement. De cette façon, vos faciliteriez le déneigement de votre rue et protégerez, du même coup, vos poubelles et vos bacs contre tout dommage éventuel.



Le temps froid est à nos portes, voilà le temps de se préparer pour la période hivernale!

PROTÉGEZ VOS ARBRES ET ARBUSTES

Pour ne pas retrouver vos arbres et arbustes en piètre état au printemps, il serait sage de les protéger adéquatement, surtout ceux situés dans l'aire où la neige est habituellement soufflée sur votre propriété. Les employés affectés au déneigement font tout leur possible pour éviter d'endommager vos biens, mais il est nécessaire que chaque propriétaire prenne les mesures qui s'imposent pour prévenir tous les dommages possibles.



Voici quelques suggestions de protection efficace selon les types de végétaux :

Les CONIFÈRES fortement exposés aux projections de la souffleuse peuvent être protégés d'une clôture à neige recouverte d'une toile synthétique ou de jute; les haies, quant à elles, devraient être protégées d'une clôture à neige en forme de tipi, avec une couverture hivernale.

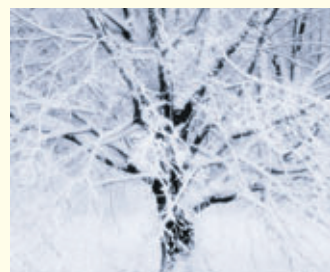
Les ARBUSTES peuvent être ficelés avec une corde en les recouvrant d'une toile ou en les entourant d'une clôture à neige en prenant soin d'attendre la chute des feuilles avant de les ficeler.

Les ROSIERS peuvent eux aussi être ficelés avec une corde en les recouvrant soit d'une toile ou de cônes en styromousse en prenant soin de percer des trous à plusieurs endroits sur les cônes pour assurer une circulation d'air.

Les ARBRES doivent être protégés adéquatement à l'aide d'une couverture hivernale, en prenant soin au préalable de ficeler les branches dans le cas des jeunes arbres, et être munis d'un madrier de bois afin de permettre à votre arbre de résister aux intempéries de l'hiver.

Prenez note que la Ville ne peut être tenue responsable des dommages occasionnés à vos arbres ou arbustes si ceux-ci n'ont pas été protégés adéquatement de votre part.

Merci de votre précieuse collaboration.



Maison de la culture

EXPOSITION - DÉCEMBRE 2013

L'Art en cadeaux - Expo-vente

Artistes et artisans multiples

1^{er} au 15 décembre

Vernissage : samedi le 30 novembre, 14 h à 16 h

Procurez-vous des œuvres ou des objets d'art uniques, juste à temps pour les cadeaux de Noël!

SPÉCIAL TEMPS DES FÊTES

Petit personnage de Noël - Familles / Enfant (s) de 7 à 12 ans accompagné (s) d'un adulte Responsable : Hélène Beauchesne B., artiste Samedi le 14 décembre 10 h à 11 h 30	Bouquet de Noël - Adultes Responsable : Diane Paré, artiste Samedi le 14 décembre 13 h à 15 h 30	
---	---	--

Gratuit. Matériel fourni.

Inscription obligatoire par téléphone au 418 877-3517 ou par courriel à mcal@videotron.ca

PROGRAMMATION HIVER 2014

Vous pouvez vous inscrire aux cours artistiques en utilisant le formulaire en ligne sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette au www.lancienne-lorette.org.

Les formulaires d'inscription papier sont disponibles à l'hôtel de ville. Pour la session d'hiver 2014, la période d'inscription se tiendra du 20 novembre au 13 décembre 2013.

Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette 1268, rue Saint-Paul L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1Z3 418 877-3517 mcal@videotron.ca	Heures d'ouverture Lundi / Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi / Dimanche	Fermé 13 h à 16 h 13 h à 20 h 13 h à 16 h 12 h à 16 h	
---	--	--	--

Temps-danse

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Inscription session hiver 2014:

Utilisez le formulaire d'inscription disponible soit à l'hôtel de ville, à la bibliothèque Marie-Victorin ou encore sur le site Internet : www.lancienne-lorette.org.

TARIFICATION NON-RÉSIDENT

Selon la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent déboursier un montant additionnel de 50 % sur le cout d'inscription. En raison d'une entente particulière, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures ne sont pas assujettis à la tarification additionnelle.

Les non-résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 10 % sur le cout majoré de 50 % selon la politique de tarification non-résident.



ZUMBA

Pourquoi ne pas tenter une expérience originale et dynamique qui vous transportera tout droit en Amérique latine...

Pour ceux qui s'ennuient dans les cours de cardio, ou qui trouvent que les salles de sport sont trop austères, la danse-Zumba est la solution. Ces exercices allient la mise en forme aux danses latinos.

Les muscles qui travaillent? Tous! Mais la danse-Zumba est avant tout un cours de cardio, c'est-à-dire qu'elle permet de travailler son rythme cardiaque. La séance alterne entre les moments cardiovasculaires et les parties plus « physique » où tous les muscles du corps sont sollicités, mais le tout allégé par la danse qui vient ici faciliter le travail. Les exercices sont accessibles pour tous à l'exception des personnes qui souffrent de problèmes de cœur ou de genoux.

Vous apprendrez également à développer votre équilibre et à coordonner vos mouvements. Les pieds, les jambes, les bras, le buste ou encore la tête : toutes les parties du corps ont un rôle à jouer.

Session hiver : 14 semaines, début semaine du 13 janvier 2014

Cout : résident – 96 \$ / non-résident – 144 \$ (pour une carte de 12 cours)

Une carte vous sera remise pour un total de 12 cours (session d'hiver). Par contre, vous devez vous inscrire pour une plage horaire. Il vous sera possible de changer et d'assister à un autre cours dans la semaine après entente avec la responsable. Chaque carte vaudra pour 12 cours et il vous sera possible de racheter des séances. La personne responsable vous fera part des conditions d'achat et de changement de plage horaire.

Costume : Le port de vêtements sport et espadrilles est obligatoire. Une serviette et une bouteille d'eau, très recommandées.

Minimum : pour qu'un cours ait lieu, il nous faut un minimum de 10 personnes présentes au début du cours. Nous offrons plusieurs plages à cet effet.

Maximum : il appartient à la personne présente de déterminer le nombre de personnes maximum selon le local.

Pour suivre les changements de cours ou d'endroit, d'annulation de cours, avoir les informations de dernières minutes, ou pour toutes question, un seul endroit Facebook : Zumba avec Annie Fournier.

DANSES EN LIGNE – 16 ans et plus (selon l'A.P.D.E.L.)

Responsable : Jean Chénard 418 843-5034

Session hiver : 14 semaines, début la semaine du 14 janvier 2014

Cout : résident – 87 \$ / non-résident – 130,50 \$

Session printemps : 4 semaines, les participants seront informés

Cout : résident – 45 \$ / non-résident – 67,50 \$

HORAIRE

Série	Jour	Heures
1	mardi	13 h à 14 h 30
2	mardi	14 h 30 à 16 h
3	jeudi	14 h 30 à 16 h
4	jeudi	13 h à 14 h 30
1	mardi	19 h à 20 h 30
2	mardi	20 h 30 à 22 h
3	mercredi	19 h à 20 h 30
4	mercredi	20 h 30 à 22 h

ZUMBA PARENT-ENFANT – 8 à 13 ans (minimum 15 inscriptions)

Même programme que le Zumba régulier mais une occasion de suivre un cours avec votre enfant. Attention, une seule plage horaire pour les enfants donc, pour votre enfant, une seule occasion de suivre le cours durant la semaine. Mais une carte de 12 cours sur une possibilité de 14 cours.

Jour : Samedi

Heure : 10 h 30 à 11 h 25

Endroit : bibliothèque Marie-Victorin

ZUMBA FITNESS (minimum 15 inscriptions)

Êtes-vous prêt à faire la fête pour être en forme? Oubliez les séances d'exercices et laissez-vous entraîner par la musique pour garder le tonus avec le tout premier programme de danse-fitness. Les cours de Zumba offrent des rythmes exotiques sur fond de rythmes latins et internationaux bourrés d'énergie. Avant même de vous en rendre compte, vous retrouverez la forme et ferez le plein d'énergie! C'est facile, efficace et absolument exaltant.

Jours : lundi et mercredi

Heure : 19 h à 19 h 55

Endroit : école Notre-Dame

ZUMBA TONING (minimum 15 inscriptions)

Lorsqu'il s'agit de sculpter votre corps, le programme Zumba Toning met la barre (ou, plutôt, le toning stick) très haut. Apprenez à utiliser des Toning sticks (bâtons tonifiants) légers, ressemblant à des maracas, afin d'accompagner le rythme et de tonifier les zones ciblées, notamment les bras, les abdos et les cuisses. Zumba Toning est le moyen idéal de sculpter votre corps de façon naturelle tout en vous amusant.

Pour le zumba toning, il y aura des frais de 15 \$ pour l'achat de Toning Sticks (bâton tonifiant). Veuillez l'inscrire sur le formulaire d'inscription si vous en avez besoin et l'ajouter à votre montant d'inscription.

Jours : mardi et jeudi

Heure : 20 h à 20 h 55

Endroit : Aquagym

ZUMBA GOLD – 55 ans et + ou personnes ayant des douleurs articulaires (minimum 15 inscriptions)

Un programme facile à suivre qui vous permet de bouger à votre propre rythme. C'est un cours de danse-fitness dynamique et ancré dans la communauté qui vous invite à passer des moments inédits et palpitants! Le programme Zumba Gold comprend des mouvements modifiés doux et des pas faciles à suivre pour garder un mode de vie sain et actif.

Jours : lundi, mercredi et vendredi

Heure : 13 h 30 à 14 h 25

Endroit : Aquagym



**TABLE DES SAINES
HABITUDES DE VIE DE
L'ANCIENNE-LORETTE**

SAVIEZ-VOUS QUE...

Il est possible de continuer à manger des aliments à haute valeur nutritive durant les Fêtes?

Voici des idées d'apéritifs sains et nutritifs :

- Cantaloup enrobé et prosciutto
- Mini brochette de bocconcini, tomates et basilic
- Fromage de chèvre et figues sur croûton de pain grillé
- Mini poivrons farcis au thon, fromage à la crème allégé et ciboulette
- Rouleau de dinde, asperges vapeur et fromage suisse

**« Prenez plaisir
à bouger plus
et manger mieux ».**





HORAIRE DES BAINS LIBRES

Horaire sujet à changement.
Consultez le site Internet au www.lancienne-lorette.org

- **GRATUIT** pour tous;
- **Bonnet de bain obligatoire;**
- Aide flottante pour enfants non disponible (apportez la vôtre);
- **Pour informations : 418 614-1907.**



Du 2 au 15 décembre 2013

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					14 h 15 à 16 h 00 Bain pour tous	14 h 15 à 15 h 10 Bain 50 ans et +
12 h 00 à 13 h 10 Bain pour tous	12 h 00 à 13 h 10 Bain en longueur	12 h 00 à 13 h 10 Bain pour tous	12 h 00 à 13 h 10 *Bain en longueur	12 h 00 à 13 h 10 Bain pour tous		15 h 15 à 16 h 25 Bain pour tous
					19 h 30 à 21 h 05 Bain pour tous	19 h 00 à 20 h 00 Bain pour tous
20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 10 à 21 h 20 Bain en longueur

Bain pour tous : enfants de 8 ans et moins accompagnés dans l'eau, d'une personne responsable de 13 ans et + • *** Bain en longueur :** piscine seulement, bassin récréatif fermé



HORAIRE DES BAINS LIBRES

Horaire sujet à changement.
Consultez le site Internet au www.lancienne-lorette.org

- **GRATUIT** pour tous;
- **Bonnet de bain obligatoire;**
- Aide flottante pour enfants non disponible (apportez la vôtre);
- **Pour informations : 418 614-1907.**



Du 16 décembre 2013 au 5 janvier 2014

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 h 30 à 10 h 25 Bain 50 ans et +		9 h 30 à 10 h 25 Bain 50 ans et +		9 h 30 à 10 h 25 Bain 50 ans et +	10 h 00 à 11 h 35 Bain pour tous	10 h 00 à 11 h 35 Bain pour tous
10 h 30 à 11 h 25 Bain pour tous	12 h 15 à 13 h 10 Bain 50 ans et +	10 h 30 à 11 h 25 Bain pour tous	12 h 15 à 13 h 10 Bain 50 ans et +	10 h 30 à 11 h 25 Bain pour tous	13 h 00 à 15 h 05 Bain pour tous	13 h 00 à 15 h 05 Bain pour tous
12 h 00 à 13 h 15 Bain en longueur	13 h 15 à 15 h 05 Bain pour tous	12 h 00 à 13 h 15 Bain en longueur	13 h 15 à 15 h 05 Bain pour tous	12 h 00 à 13 h 15 Bain en longueur	15 h 15 à 16 h 20 Bain en longueur	
18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	19 h 00 à 20 h 35 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 30 Bain pour tous
20 h 00 à 21 h 20 Bain en longueur	20 h 00 à 21 h 20 Bain en longueur	20 h 00 à 21 h 20 Bain en longueur	20 h 00 à 21 h 20 Bain en longueur	20 h 00 à 21 h 20 Bain en longueur		19 h 40 à 20 h 50 Bain en longueur

Bain pour tous : enfants de 8 ans et moins accompagnés dans l'eau, d'une personne responsable de 13 ans et + • *** Bain en longueur :** 13 ans et +

À l'occasion des congés des Fêtes, l'Aquagym sera fermée les 24, 25, 26 et 31 décembre 2013 ainsi que les 1^{er} et 2 janvier 2014.



CLUB DE KARATÉ KYOSHINDO

Le Club de karaté Kyoshindo est un organisme à but non lucratif reconnu par la Ville de L'Ancienne-Lorette. Le Club est voué au développement et à la promotion du karaté. Depuis 1982, le fondateur de l'école, monsieur Jacques Labrecque, ceinture noire 7^e dan, a initié plus de 5 300 adeptes et formé plus de 70 ceintures noires. Le Club offre des cours de karaté, d'autodéfense et de maniement d'armes, à différents niveaux, sous la supervision de professeurs qualifiés.

INSCRIPTION SESSION HIVER 2014

Date : jeudi, 14 novembre 2013 de 18 h 30 à 21 h

Endroit : école des Hauts-Clochers, au gymnase du pavillon Notre-Dame

POUR INFORMATION

M. Jacques Labrecque / Mme Michelle Painchaud, du lundi au vendredi, après 18 h et le samedi de 8 h à 21 h au 418 871-7334. Site Internet : www.karatekyoshindo.com

KARATÉ (BOUT DE CHOU)

Initiation aux techniques de base

Clientèle : 5 ans

Niveau : débutant

Horaire : samedi, 9 h 30 à 10 h 30

Cout : résident -70 \$ / non-résident - 105 \$

KARATÉ SAMEDI-PARENTS

Initiation aux techniques de base

Clientèle : parents d'enfants inscrits le samedi matin

Niveau : débutant

Horaire : samedi, 9 h 30 à 10 h 30

Cout : résident -70 \$ / non-résident - 105 \$

KARATÉ JUNIOR-PARENTS

Initiation aux techniques de base

Clientèle : parents d'enfants inscrits le mardi et jeudi

Niveau : débutant

Horaire : mardi et jeudi, 18 h 45 à 19 h 45

Cout : résident - 90 \$ / non-résident 135 \$

KARATÉ SAMEDI-JEUNESSE

Initiation aux techniques de base

Clientèle : 6 à 8 ans

Niveau : débutant et avancé

Horaire : samedi, 9 h 30 à 10 h 30

Cout : résident -70 \$ / non-résident - 105 \$

KARATÉ JUNIOR

Initiation et pratique

Clientèle : 8 à 13 ans

Niveau : débutant et avancé

Horaire : mardi et jeudi, 18 h 45 à 19 h 45

Cout : résident - 90 \$ / non-résident 135 \$

KARATÉ SÉNIOR

Initiation et pratique

Clientèle : 14 ans et plus

Niveau : débutant et avancé

Horaire : mardi et jeudi, 20 h à 21 h 30

Cout : résident - 105 \$ / non-résident 157,50 \$

UNIFORME

L'achat du kimono et de l'écusson est à la charge du participant au cout de 60 \$.

ENDROIT DES COURS

Tous les cours se donnent à l'école des Hauts-Clochers, au gymnase du pavillon Notre-Dame.

DURÉE ET DÉBUT DE LA SESSION

Durée de 12 semaines (BOUT DE CHOU, SAMEDI-JEUNESSE, SAMEDI-PARENTS, JUNIOR, SÉNIOR ET JUNIOR-PARENTS) débutant soit le 7, ou 12 janvier 2014.

REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement, pour cause majeure, doit être transmise aux responsables du Club de karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette. La politique du Service des loisirs s'applique.

SERVICE D'ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE RAYON DE SOLEIL



RÉVEILLON DE L'AMITIÉ

Le Service d'entraide communautaire Rayon de soleil, en collaboration avec les membres du Cercle de fermières de L'Ancienne-Lorette et les étudiants de la polyvalente, vous invite au *Réveillon de l'amitié* qui aura lieu le jeudi 19 décembre 2013, de 16 h 30 à 21 h, à la cafétéria de la Polyvalente de L'Ancienne-Lorette.

Cette fête s'adresse à toutes les personnes qui seront seules à Noël, peu importe leur âge ou leur condition de vie.

Pour vous inscrire, bien vouloir communiquer avec Rayon de soleil au 418 871-7055 avant le 13 décembre. Une contribution de 5 \$ vous sera demandée à l'accueil.

Un rendez-vous à ne pas manquer. Soyez du Réveillon!

CLUB DES AÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE – FADOQ

1741, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette - Tél. : 418 871-3648

1^{er} décembre 2013 : Prochain gala

31 décembre 2013 : Soirée de la Saint-Sylvestre, à la salle des Aînés, au 1741, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette. Tél. : 418 871-3648



19 h : Ouverture des portes

20 h : Danse avec l'orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens sous la direction musicale de M. André Gosselin

23 h 30 : Distribution de flûtes et chapeaux

Minuit : Souhaits et ballons

00 h 30 : Buffet de circonstance

2 h : Fin de la soirée

Prix : 20 \$ pour les membres et 22 \$ pour les non membres

Les cartes doivent être achetées avant le **6 décembre 2013**, fin de nos activités pour la saison d'automne.

Pour information : M. Jean-Pierre Marcotte au 418 614-1277 ou Mme Élisabeth Goupil au 418 872-8203.

Bienvenue à vous tous.

Reprise de nos activités

9 janvier 2014 :

Le conseil d'administration vous souhaite un très **JOYEUX NOËL**.

CHEVALIERS DE COLOMB CONSEIL 4246 ANCIENNE-LORETTE



ACTIVITÉS POUR LE MOIS DE DÉCEMBRE 2013 :

Mardi le 3 à 19 h 30 :

Conseil d'administration

Dimanche le 8 à 14 h 30 :

Dépouillement de l'arbre de Noël des Chevaliers pour les enfants et petits enfants des membres
Assemblée régulière

Mardi le 10 à 19 h 30 :

Conrad Verret, Grand chevalier

1300, rue des Loisirs Est, L'Ancienne-Lorette

Téléphone : 418 872-1383

CLUB LIONS DE L'ANCIENNE-LORETTE



ACTIVITÉS À VENIR :

4 décembre 2013 : Souper de Noël

18 décembre 2013 : CA

Cueillette des lunettes usagées : Vous pouvez les déposer dans les boîtes bien identifiées, placées dans les pharmacies et bureaux d'optométristes de L'Ancienne-Lorette.

La campagne des **gâteaux aux fruits** se poursuit.

Les membres du Club Lions de Québec-L'Ancienne-Lorette vous souhaitent un Joyeux Noël et une bonne et heureuse année 2014.

GÂTEAUX AUX FRUITS LIONS

Le Club Lions de L'Ancienne-Lorette revient vous offrir son traditionnel gâteau aux fruits.

En collaborant à cette collecte de fonds, vous nous permettez de répondre à de nombreuses demandes d'aide de différents organismes de notre communauté en lien avec notre mission : la vue, le diabète, la jeunesse et les personnes défavorisées.

Le Club Lions vous donne l'opportunité d'offrir en cadeau, aux personnes de votre entourage, parents, amis, clients, partenaires d'affaires, etc., son excellent « gâteau aux fruits Lions » pour les Fêtes.

En forme de couronne de 900 grammes, il est livré dans une magnifique boîte de métal, au prix de 16 \$ l'unité.



AFEAS DE L'ANCIENNE-LORETTE



L'Afeas de L'Ancienne-Lorette tiendra sa campagne annuelle de sensibilisation aux impacts de la violence quotidienne samedi le 30 novembre à la bibliothèque Marie-Victorin, de 9 h 30 à 16 h. L'équipe de Gaétane Laberge recevra monsieur Éric Caire qui a bien voulu accepter de nous honorer de sa présence lors de cette journée faisant partie des dossiers prioritaires de l'Afeas. On y remettra des centaines de rubans blancs ainsi que la liste des 49 ressources disponibles dans notre localité.

Notre rencontre mensuelle s'est tenue le **20 novembre 2013** sous le thème « *Santé mentale* ».

Notre prochaine activité se tiendra le mardi **17 décembre 2013** dans une atmosphère de joie autour d'un repas, de musique et d'échanges de cadeaux.

CERCLE DE FERMIÈRES DE L'ANCIENNE-LORETTE



VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION : JOHANE, NATHALIE, LISE, LORRAINE ET SOLANGE

vous invite, chères membres, à notre *Souper de Noël*, le **mercredi 11 décembre à 18 h au Centre communautaire (porte 1) à la salle des Chevaliers de Colomb (1300, rue des Loisirs) à L'Ancienne-Lorette**

Pour celles qui désirent se procurer leur carte pour le souper, elles seront en vente au prix de 20 \$ lors de notre réunion du 21 novembre.

Nous vous attendons en grand nombre et nous serons heureuses de vous y accueillir!

Pour informations, veuillez contacter :

Madame Johane Bisson, présidente, 418 871-7365

Madame Nathalie Lacasse, conseillère aux communications et au recrutement, 418 871-4594



CLUB OPTIMISTE DE L'ANCIENNE-LORETTE



ACTIVITÉS À VENIR

Samedi 30 novembre – 9 h à 15 h 30 : Pont payant Club optimiste/Escadron 921 optimiste et Maison des jeunes Le Repère, tous des organismes de L'Ancienne-Lorette

Mardi le 3 décembre – 19 h :

Réunion du CA

Dimanche 15 décembre – 10 h :

Brunch de Noël

Le Club optimiste vous souhaite de **JOYEUSES FÊTES!**



MAISON DES JEUNES LE REPÈRE



Le 21 décembre prochain, nous fêterons Noël à la Maison des jeunes. Les jeunes sont invités à prendre part à notre soirée thématique. Plusieurs activités spéciales seront mises en place pour l'occasion.

Veuillez prendre note que la Maison des jeunes sera fermée durant les vacances de Noël. Donc, nous serons fermés à partir du 21 décembre 2013 à 23 heures et nous serons de retour le 3 janvier 2014 à compter de 18 heures.

Toute l'équipe d'animation vous souhaite de Joyeuses fêtes et une belle année 2014!

APPRENTI DE LA COUTURE

Un atelier sera offert le 2 décembre 2013 de 13 h 15 à 15 h 15 au coût de 4 \$, nous confectionnerons une décoration de Noël ou un étui à aiguilles.

Si vous avez du tissu neuf que nous n'utilisez plus, vous pouvez nous en faire don en l'apportant à notre local.

Conseil municipal

MAIRE



Émile Loranger
418 872-0104

CONSEILLERS



District
Saint-Jacques (1)
Josée Ossio
418 871-0758



District
Notre-Dame (2)
André Laliberté
418 864-7545



District
Saint-Paul (3)
Gaétan Pageau
418 877-4378



District
Saint-Olivier (4)
Yvon Godin
418 780-8090



District
Saint-Jean-Baptiste (5)
Sylvie Papillon
418 872-6949



District
des Pins (6)
Sylvie Falardeau
418 872-6949

Services municipaux

Direction générale	Serge Lapointe	418 872-9811
Direction des ressources humaines	Diane Bilodeau	418 872-9811
Service de la trésorerie	Donald Tremblay	418 872-9811
Service de l'urbanisme	Jean-Sébastien Bussière	418 872-9811
Service des loisirs	Jacques-A. Gravel	418 872-9811
Service des travaux publics	André Rousseau	418 872-8450
Service du greffe	M ^e Claude Deschênes	418 872-9811
Bibliothèque Marie-Victorin	Nicole Gauthier	418 641-6142
Aquagym		418 614-1907

Autres services

Aréna double glace	418 877-3000
Protection des animaux	418 840-1000
Comité consultatif d'urbanisme	Jean Bédard 418 872-7689

Organismes

Les organismes jouent un rôle prépondérant dans la vie sociale, culturelle et communautaire. Ils apportent une importante contribution à l'organisation et à l'animation des activités de loisirs pour tous les groupes d'âge. Ils sont le reflet du dynamisme du milieu.

ARTS ET CULTURE

Club photo	Pierre Villeneuve	418 871-0885
Club Toasmasters des Ingénieurs	Jocelyne Bilodeau	418 877-8062 www.ctiq.ca
Groupe Rythmoson	Jean-Yves Déry	418 621-0865 www.rythmoson.com
Temps-Danse	Annie Fournier	418 861-9081
Troupe de Théâtre les Grands enfants	Sylvie Dagenais	418 353-8381
Société des arts de L'Ancienne-Lorette	François Pelchat	418 872-1893
Société d'histoire de L'Ancienne-Lorette	Armand Labbé	418 871-4588

CLUBS SOCIAUX

Club Lions	Richard Dufour	418 871-0766
Club Optimiste	Danielle Duchaine	418 624-4103
Club Richelieu	Serge Alain	418 872-8985
Club Rotary	Fernand Lemay	418 871-1410

SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

A.F.É.A.S. (Association féminine d'éducation et d'action sociale)	Nicole Hamel-Gouin	418 653-5392
Apprenti de la couture	Claire Faucher	418 872-7690
Association des gens d'affaires	Téléphone	418 255-8803
Cercle de fermières	Johanne Bisson	418 871-7365
Chantelait inc.	Isabelle Poulin	418 877-5333
Chevaliers de Colomb	Conrad Verret	418 872-1383
Conférence Saint-Vincent de Paul	Jacquelin Bureau	418 874-0101
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Lucie Savard	418 872-2172
Corps de Cadet 2846 Richelieu	Unité	418 872-4051
	Cynthia Bruneau	418 558-7516
Escadron 921 L'Ancienne-Lorette	Patrick Bégin	418 654-9210
Groupe Scout	Annie Wood	418 704-4182
La Maison des jeunes Le Repère	Éric Gingras	418 871-2819
Les Aînés de L'Ancienne-Lorette (FADOQ)	Jean-Pierre Marcotte	418 614-1277
Mouvement Couple et Famille	Suzie Roy	418 871-7339
Service d'entraide Rayon de Soleil	Gisèle Leblanc	418 871-7055

SPORT ET PLEIN-AIR

Association de Ringuette	Manon Audet	418 843-9652
Association des sports de balles	Martin Paquet	418 864-7730 www.vbal.qc.ca
Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin	418 977-7228 www.mistrallaurentien.com
Club cycliste Vélorette	Gilles Aubé	418 828-2404 www.velorette.com
Club de patinage artistique	Suzanne Beaudoin	418 261-8754
Club de patinage sportif	Charles Thibeault	418 877-3504
Club de tennis	Yvan Ernould	418 872-5025 www.tennis-anc-lorette.ca
Hockey L'Ancienne-Lorette (H.A.L.)	Secrétariat	418 877-0080 www.halmustangs.qc.ca
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud	418 871-7334 www.karatekyoshindo.com

Le LORETTain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Dépot légal: Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Conception: Le Journal de L'Ancienne-Lorette
Tirage: Plus de 9000 exemplaires

Le Loretain est un périodique publié 11 fois par année par la Ville de L'Ancienne-Lorette et distribué gratuitement dans tous les foyers de L'Ancienne-Lorette.

Toute information pour le Loretain doit être acheminée à:
L'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette
1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5
Tél.: **418 872-9811**

L'utilisation des termes génériques masculins est faite dans le but d'alléger le texte et ne comporte aucune discrimination



Ashton Leblond reprend les rênes de son entreprise

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

À 65 ans, le président-fondateur des restaurants Chez Ashton, M. Ashton Leblond, reprend les rênes de son entreprise. « À la suite du récent départ de Mme Julie Voyer, qui a passé 15 ans à la direction de l'entreprise, et y a travaillé pendant 31 ans, j'ai décidé de ne pas la remplacer par une autre personne à ce poste. J'ai rajouté la fonction de directeur général à mon titre de président, et je me suis entouré d'une équipe de direction. C'est drôle à dire, mais j'ai comme retrouvé le goût de diriger mon entreprise », déclare celui dont l'entreprise célébrera son 45^e anniversaire au printemps prochain.

C'est en effet en 1969 que débute l'histoire des restaurants Chez Ashton, alors qu'Ashton Leblond acquiert, à l'époque, une roulotte à patates frites située sur le boulevard Hamel, à Québec. Quelques années plus tard, soit en 1972, le président fondateur importe de la région des Bois-Francs, la fameuse poutine.

C'est en faisant déguster gratuitement sa poutine, que la population québécoise fut conquise par ce nouveau mets.

En 1976, à la suite du succès grandissant, Ashton Leblond aménage un restaurant avec salle à manger, ouvert à l'année pour mieux servir sa clientèle. « D'ailleurs, ce dernier est toujours en opération et son style particulier a même inspiré l'aménagement de nos autres succursales ».

Aujourd'hui, Chez Ashton, c'est 26 restaurants situés aux quatre coins de la grande région de Québec ainsi que dans tous les grands centres commerciaux. « Nous n'ouvrons plus de restaurants dans la région de Québec, du moins pour le moment. Notre dernière ouverture s'est effectuée en juillet 2012 dans le secteur de Beauport Nord au coin du boulevard Louis-XIV et du boulevard Raymond », précise M. Leblond.

Quant à une possible expansion à l'extérieur de la région de Québec, l'homme d'affaires n'y

pense plus vraiment. « Nous travaillons avec des produits frais, alors c'est difficile de repartir une équipe ailleurs et de retrouver des fournisseurs qui nous donneront des produits à notre satisfaction. Cela demande beaucoup d'énergie », raconte le président-directeur général.

Il entend toutefois continuer d'améliorer ses produits et innover dans son domaine. Déjà propriétaire d'un entrepôt de 9 600 pieds carrés dans le parc industriel François-Leclerc, il entend rajouter au printemps 2014 une autre bâtisse de 9 000 pieds carrés, collée à la précédente et située sur la rue de Bordeaux. Cette deuxième phase permettra au restaurateur d'y établir une cuisine centrale et un espace pour traiter la patate.

En route vers le 50^e anniversaire de son entreprise, M. Leblond dit travailler à améliorer ses produits. Il désire toujours obtenir le meilleur des produits. « Nous faisons maintenant affaire avec un nouveau boucher, soit les Viandes sélectionnées des Cantons, en Estrie. Notre viande est encore

de meilleure qualité qu'avant », affirme M. Leblond.

« Il demeure important aussi de bien charronner nos pommes de terre, et de les faire vieillir afin de les rendre équilibrées au niveau du sucre et de les rendre croustillantes. Lorsqu'elles sortent de terre elles contiennent trop d'eau. » La qualité des pommes de terre du restaurateur fait en sorte qu'il approvisionne depuis maintenant un an les restaurants Restos Plaisirs et le Galopin.

L'entreprise ne possède plus de camions réfrigérés. Elle fait maintenant affaire avec Fruits et Légumes Allard pour le transport de ses produits.

Rappelons que son équipe de direction est formée de MM. Jean Côté, directeur des opérations, Sylvain Lemay, directeur des ressources humaines, Mme Geneviève Lizotte, sa conjointe, à la publicité et au marketing, Mme Nadia Blanchet, directrice de la gestion de projets. ■



M. Leblond, entouré de MM. Sylvain Lemay, directeur des ressources humaines et de Jean Côté, directeur des opérations.



M. Ashton Leblond, photographié devant la roulotte à patates frites située sur le boulevard Hamel, à Québec, où tout a débuté en 1969.

DES OFFRES DE LOCATION EXCEPTIONNELLES!!!



CRUZE LS 2014

83\$/2 sem.*
60 mois

2 ANS
DE CHANGEMENT D'HUILE
GRATUIT

0% TAUX INTÉRÊT
jusqu'à 60 mois

1^{er} PAIEMENT GRATUIT

+2000\$
FIDÉLITÉ GM ADMISSIBLE

SONIC LS 2014

73\$/2 sem.*
60 mois



• 0 COMPTANT • 0 DÉPÔT • 0 SURPRISE

DERNIÈRE CHANCE! 2 DERNIERS MODÈLES À LIQUIDER

74 465\$
-16 470\$
57 995\$

TOIT TARGA
INTÉRIEUR ÉBÈNE
MOTEUR 430 HP

CORVETTE 2013

60^e anniversaire

CAMARO

convertible 2013

49 640\$
-6 645\$
42 995\$



TRANSPORT, PRÉPARATION ET RABAIS INCLUS, TAXES EN SUS

TOUJOURS LE PLUS GRAND CENTRE DE CAMIONS DE LA RÉGION DE QUÉBEC

SILVERADO ou SIERRA 2014

PLUS DE **50**
EN INVENTAIRE

RABAIS FIDÉLITÉ
2 000\$
POUR PICK-UP

ENTIÈREMENT REDESSINÉ



Cartier
CHEVROLET BUICK GMC LTÉE
QUÉBEC

418 847-6000
www.cartierchevrolet.com

HENRI-IV NORD, SORTIE STE-GENEVIÈVE
1475, boul. Pie-XI Sud, Québec (QC)

*Basé sur une location 60 mois, 20 000 km/année, taxes en sus. 0,165 \$ du km excédentaire. Modèle avec boîte manuelle pour la Cruze. Prix de vente 17 435 \$ pour la Cruze, 15 545 \$ pour la Sonic.
**Location 24 mois, 20 000 km/année. Taxes en sus.

Le Jardin de la Parole en fête célèbre ses 20 ans

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Il y a 20 ans, le Jardin de la Parole a été fondé en vue de rendre la messe plus accessible aux jeunes. Le 20 octobre dernier, M. Pierre Bouchard, qui a accepté la responsabilité du Jardin, a tenu à souligner cet événement. Pour les organisateurs, il était important de

se réjouir du chemin parcouru, tout en festoyant autour d'un gâteau maison, d'un jus et d'un café.

M. Gastonguay, curé de Notre-Dame de l'Annonciation, a exprimé sa satisfaction d'avoir trouvé, dès son installation dans la paroisse, un groupe intéressé à faire découvrir le Christ aux enfants. ■



Le Jardin de la Parole célèbre ses 20 ans et un événement spécial a souligné cet anniversaire.

Les Chevaliers de Colomb de L'Ancienne-Lorette remettent un chèque de 500 \$ à l'école Les Primevères-Jouvence

(YG) Les Chevaliers de Colomb de L'Ancienne-Lorette remettait récemment, pour une troisième année consécutive, un chèque de 500 \$ à la direction de l'école Les Prime-

vères-Jouvence pour soutenir deux classes spécialisées pour enfants qui souffrent d'un trouble envahissant du développement. ■



MM. Arthur Marchand, député grand Chevalier, Éric Beaupré, directeur de l'école, Conrad Verret, grand Chevalier et Mme Chrystel Mercier, éducatrice spécialisée et deux élèves des classes spéciales.

Le Groupe Vocal La-Mi-Sol présente son concert de Noël le 8 décembre

(YG) C'est sous le thème Noël à la carte que le Groupe Vocal La-Mi-Sol de Saint-Augustin-de-Desmaures, accompagné des Petits Chanteurs La-Mi-Sol, vous convie à son prochain concert de Noël le dimanche 8 décembre à 15 h à l'église Saint-Augustin de Saint-Augustin-de-Desmaures. Les billets sont disponibles au coût de 20 \$ pour les adultes et de 10 \$ pour les enfants de 12 ans et moins soit auprès des choristes, soit par téléphone au 418-877-1292 ou encore par courrier électronique à l'adresse suivante : billetterie@groupevocallamisol.org

Venez partager l'esprit des Fêtes et découvrir par la même occasion les Petits Chanteurs qui en seront à leur premier concert de Noël. Renseignements et billetterie: Mme Michèle Bédard au 418 877-1292 ou billetterie@groupevocallamisol.org ■

Qui sera atteint ?



25000 Québécois sont atteints de la maladie de Parkinson

Je désire faire un don
CHÈQUE VISA MASTERCARD

Numéro de la carte : _____
Date d'expiration: _____
Nom et prénom : _____
Adresse : _____
Ville : _____
Code postale : _____
Téléphone : _____
Courriel: _____

Aidez-nous à combattre la maladie
Montant: _____

Merci

Un reçu sera émis pour les dons de 20\$ ou plus. No de charité : 86535 8063 RR0001

 **Société Parkinson**
Région de Québec

245 Rue Soumande, # 218
(Halles Fleur de Lys)
Québec, Qc, G1M 3H6

Tél.: (418) 527-0075
Sans frais: 1877-527-0075
Télécopieur: (418) 527-1410
Courriel: à information@sprq.ca

2014 sera une bonne année pour le marché immobilier dans la région de Québec

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Pour 2014, M. Serge Mainguy, de RE/MAX Capitale, prévoit que les délais pour la vente d'une résidence vont sensiblement rester les mêmes. Les délais seront toutefois un peu plus longs pour les résidences dont le prix est supérieur à 300 000 \$. Il rappelle que les maisons les plus populaires sont celles dont le prix se situe entre 200 000 et 290 000 \$. Celles se situant entre 300 000 et 400 000 \$ demanderont une plus longue période pour être vendues.

Quant aux prix, ils devraient rester les mêmes aussi, se situant entre 2 et 5 % de plus que la valeur de l'évaluation municipale. Par exemple, selon M. Mainguy, une maison située sur le rue des Granges s'est vendue récemment 420 000 \$ alors que le prix de l'Évaluation municipale se situait à 414 000 \$.

Selon l'Agence de notation Fitch Ratings, dans un rapport rendu public le 19 novembre 2013, les prix actuels sont surévalués dans une proportion atteignant les 26 % dans certaines régions alors que la moyenne nationale est de 21 %. Fitch fait également remarquer que les prix des maisons ont grimpé de plus de 130 % depuis 2001, soit 80 % de plus que la croissance des revenus.

Compte tenu que le gouvernement fédéral veut resserrer encore les règles pour l'accès au crédit dans le cas du financement hypothécaire, M. Mainguy suggère aux acheteurs intéressés à faire l'acquisition d'une résidence de passer bientôt à l'action. « Les futurs acheteurs devraient obtenir une préautorisation d'une institution financière leur garantissant un montant accessible et un taux d'intérêt intéressant. Le gouvernement canadien songe encore à légiférer afin d'éviter une éventuelle bulle immobilière ou une surchauffe du marché. C'est pour cette raison qu'il pourrait s'avérer intéressant d'avoir déjà une lettre du prêteur fixant le montant maximum que l'acheteur aura accès avant l'entrée en vigueur des nouvelles normes. Sinon, s'ils attendent trop, l'obtention d'un prêt hypothécaire

risque d'être plus ardu advenant le cas où ces nouvelles règles hypothécaires seraient en vigueur », ajoute M. Mainguy.

Pour le courtier immobilier, l'acheteur est maintenant très difficile et exigeant parce qu'il y a plus de vendeurs que d'acheteurs sur le marché. Alors, le vendeur doit s'assurer par exemple que le drain agricole n'est pas bouché, qu'il n'y a pas de moisissure, que l'isolation est adéquate, que les thermos des fenêtres ne soient pas éventés, de prendre des photos du terrain et de la résidence avant que la neige envahisse l'espace. Il conseille également de vérifier que le certificat de localisation est à jour, et du bon état des lieux.

Vaut mieux repeindre la maison si cela peut permettre d'en faciliter la vente, faire du Home Staging, remplacer la céramique cassée, bien débayer les trottoirs et les entrées, veiller à remplacer les lumières. Et, évidemment, se rappeler que le marché est équilibré, mais qu'il s'agit d'un marché qui favorise l'acheteur et non le vendeur, et ceci s'accroîtra en 2014. ■



M. Serge Mainguy, courtier immobilier.

Un ancien combattant menant une croisade de sensibilisation sur l'état de stress post-traumatique en visite à l'école des Hauts-Clochers

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

L'ex Casque bleu, Daniel Lafontaine, a rencontré récemment les élèves de 6^e année de l'école des Hauts-Clochers, à L'Ancienne-Lorette. M. Lafontaine ne craint pas de parler de son combat contre l'état de stress post-traumatique (ÉSPT). Il parle franchement de son déploiement en Bosnie lors des guerres de Yougoslavie, dans les années 1990, et des difficultés qu'il a affrontées à l'étranger.

Cet ancien combattant métis s'est engagé à livrer son témoignage sur le service militaire à des jeunes et cela prend un sens très particulier pour lui, puisqu'il fait partie des trois anciens combattants qui bénéficient d'une nouvelle ressource pédagogique créée par le Bureau des orateurs du Projet Mémoire. Cet outil d'apprentissage, intitulé Associer un visage au souvenir, présente les nombreux visages du service militaire aux élèves du primaire. Il renseigne les jeunes sur l'apport extraordinaire de leurs compatriotes québécois qui servent ou qui ont servi leur pays. M. Lafontaine a lancé cette ressource pédagogique et livré son témoignage sur le service militaire à l'occasion de sa visite. Pour écouter leur histoire, consultez le <http://www.leprojetmemoire.com/>. ■




3 1/2 à partir de **192 900\$** +TX

3 500\$ DE RABAIS sur l'unité de votre choix

- SIX ÉLECTROMÉNAGERS
- LIT ESCAMOTABLE MURPHY™ AVEC MATELAS
- STATIONNEMENT INTÉRIEUR INCLUS
- PLAFONDS DE 9 PIEDS
- FENESTRATION PLEINE HAUTEUR
- WALK-IN AMÉNAGÉ
- FRAIS DE NOTAIRE
- CONSTRUCTION DÈS AVRIL 2014

418.928.7070
campari-qc.com

VISITEZ NOTRE CONDO TÉMOIN ! 1065, route de l'Église (angle Montreuil)




3 1/2 à partir de **193 900\$** +TX

3 000\$ DE RABAIS aux premiers acheteurs

- SUPER SITE À STE-FOY PRÈS DES SERVICES
- 33 CONDOS
- ASCENSEUR
- CHÔTE À DÉCHÈTS
- LIVRAISON MARS 2014

EN CONSTRUCTION

418.928.4381
momentmobilier.com

RENDEZ-VOUS EN TOUT TEMPS ! 3215, chemin Ste-Foy, Québec, G1X 1R6




3 1/2 à partir de **180 900\$** +TX

3 000\$ DE RABAIS aux premiers acheteurs

- VUE SUR LA VILLE DE QUÉBEC
- 26 CONDOS
- ASCENSEUR
- STATIONNEMENTS INTÉRIEURS
- LIVRAISON AUTOMNE 2013

EN CONSTRUCTION

418.254.4059
momentmobilier.com

RENDEZ-VOUS EN TOUT TEMPS ! Bureau: 418 660-3110
1435, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

La 6^e édition du souper spaghetti conjoint Club Optimiste – Escadron 921 Optimiste obtient un franc succès

(YG) À l'occasion de la 6^e édition du souper spaghetti conjoint Club Optimiste – Escadron 921 Optimiste de L'Ancienne-Lorette, le bureau de circonscription du député de La Peltrie, M. Éric Caire, a remis un prix de participation en plus de contribuer au financement de l'événement.

Le franc succès de la soirée est tributaire du travail d'équipe des bénévoles dirigés par M. Jacques Papillon, lieutenant-gouverneur zone 6 Club Optimiste L'Ancienne-Lorette et de jeunes cadets de l'Escadron 921 Optimiste. ■



Sur la photo, on y retrouve M. Patrick Bégin, président du comité répondant à L'Escadron 921 Optimiste, Mme Jeanne d'Arc Brière, attachée politique représentant MM. Éric Caire député de La Peltrie, Jacques Papillon, lieutenant-gouverneur zone 6 Club Optimiste L'Ancienne-Lorette, Mme Sylvie Falardeau, conseillère à la Ville de L'Ancienne-Lorette représentant M. le maire Émile Loranger, major Denis Rousseau, cmdt de L'Escadron 921 Optimiste, ainsi que la nouvelle présidente du club Optimiste de L'Ancienne-Lorette, Mme Danielle Duchaine.

Atelier des Apprentis de la couture le 2 décembre

(YG) L'organisme Apprentis de la couture vous invite à un atelier qui sera offert le 2 décembre de 13 h 15 à 15 h 15 au coût de 4 \$. Vous confectionnerez une décoration de Noël ou un étui à aiguilles. Si vous avez du

tissu neuf que vous n'utilisez plus, vous pouvez leur en faire don en l'apportant au local. Inscription auprès de Mme Claire Faucher au 418 872-7690. ■

Six patineuses du CPAAL participent à la compétition Invitation Carole Gauthier à Lévis

(YG) Le Club de patinage artistique de L'Ancienne-Lorette est composé d'athlètes qui participent et patinent à des niveaux différents, que ce soit dans la classe participation ou compétitive. Le CPAAL transmet, à travers son apprentissage, des valeurs essentielles telles que la détermination, la valorisation, la confiance et l'estime de soi, le positivisme et la visualisation.

La compétition Invitation Carole Gauthier se déroulait récemment à Lévis. Six des patineuses du Club y ont participé : dans la catégorie Débutante, Rosalie Trottier (12^e), Mélina Hotte (7^e) et Amélie Langlais (8^e). Dans la catégorie Préliminaire, Marianne Blouin (4^e), Junior Bronze, Audrey Beaulieu (9^e), et Juvenile -14 ans, Alicia Boucher (9^e). ■



(De gauche à droite) Alicia Boucher, Mélina Hotte, Amélie Langlais, Audrey Beaulieu, Marianne Blouin, Rosalie Trottier.

Horaire des célébrations des Fêtes à l'église Notre-Dame de l'Annonciation de L'Ancienne-Lorette

(YG) L'horaire des célébrations des Fêtes à l'église Notre-Dame de l'Annonciation de L'Ancienne-Lorette est la suivante : le 24 décembre : 16 h, 18 h, 19 h 30, 21 h, 22 h 30 et minuit. Le 25 décembre : 11 h, le 31 décembre : 16 h et le 1^{er} janvier : 9 h et 10 h 30. Les célébrations communautaires du Pardon se dérouleront le mardi 17 décembre à 19 h 30 et le dimanche 22 décembre à 13 h 30. ■

Centre Chiropratique Ancienne-Lorette

Chiropratique et Masso-kinésithérapie

Traitements combinés [chiro/masso]
Votre colonne travail en équipe avec vos muscles

2035 rue Saint-Jean Baptiste, L'Ancienne-Lorette

418-872-3755

Massage sur Chaise 10 minutes
en Préparation au Traitement Chiropratique

"Après plusieurs mois de douleur au bras, à l'épaule et au cou qui me réveillait la nuit, j'ai décidé de consulter le centre chiropratique Ancienne-Lorette. La combinaison de massothérapie et de chiropractie a été spectaculaire. En trois traitements et sans aucune médication, la douleur a diminué de 90%. Aujourd'hui, mon bras est redevenu fonctionnel, je n'ai plus de douleur durant mes activités quotidiennes. Merci à Frédéric et Jérôme, vous avez sauvé mon bras et ma qualité de vie."

-Alain Mottar



Jérôme Côté Masso-kinésithérapeute

chiromasso.com

Les traitements combinés préparent le patient à recevoir l'ajustement chiropratique. Nous remarquons ainsi une amélioration plus rapide de la condition initiale du patient.

Pour Soulager :

Maux de tête, tunnel carpien problématique, douleur dorsale, cervicale, lombaire, engourdissement des extrémités, épicondylite, bursite, tendinite, sciatalgie.

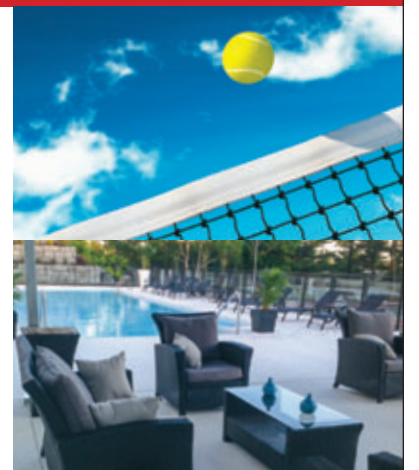
Dr. Frédéric Minville Chiropraticien D.C.

HUMANIA, C'EST UN TOUT INCLUS... À L'ANNÉE!



3 1/2 à 5 1/2
À partir de
210 900 \$
[+ taxes]

- PISCINE EXTÉRIEURE AVEC FOYER AMBIANT
- UN ENVIRONNEMENT BOISÉ
- 2 TERRAINS DE TENNIS
- DE L'AIR PUR À VOLONTÉ
- TERRAINS DE GOLF À PROXIMITÉ
- UNE VUE SUR LE FLEUVE ET LE LAC
- SENTIER PÉDESTRE ET SKI DE FOND
- UN DESIGN CONTEMPORAIN ET CHALEUREUX
- UNE QUALITÉ DE VIE EXCEPTIONNELLE
- À 15 MINUTES DU CENTRE-VILLE



VISITEZ NOTRE CONDO TÉMOIN

4960, rue Honoré-Beaugrand
St-Augustin-de-Desmaures
(Québec) G3A 1T9

418.999.3449



humania
CONDO NATURE

Visionnez notre vidéo promotionnelle au
humaniacondonature.com

La maladie de Parkinson peut frapper à tout âge

(YG) Voici un témoignage de Mme Jocelyne Gouge, atteinte de la maladie de Parkinson.

Dans ma tête de petite fille, en l'an 2000, on aurait répondu à tout. Ma réalité est bien différente! C'est en juillet 2000, la veille de mes 43 ans, après plusieurs mois d'inquiétude, que le diagnostic est confirmé : maladie de Parkinson. C'était impossible, pas à mon âge, le neurologue avait dû mélanger ses notes. Maintenant, je sais qu'une personne atteinte de la maladie de Parkinson n'est pas nécessairement une personne âgée qui a plus d'années derrière elle que devant. C'est parfois quelqu'un qui n'a même pas encore eu l'occasion de faire toutes ses preuves et de monter les échelons dans son travail, qui a de jeunes enfants et des obligations qui vont avec.

Cela faisait quelques années que certains symptômes étaient apparus. Rigidité de l'index et du majeur de la main droite, je me disais que c'était dû à la souris d'ordinateur que j'utilisais beaucoup dans mon travail. Le léger tremblement à la main droite, le manque de concentration et la fatigue, je les mettais sur le compte de mon emploi du temps surchargé : famille, travail, bénévolat et loisirs. J'avais trois agendas et trouvais toujours du temps lorsque quelqu'un avait besoin.

Quelques mois après le diagnostic, à la suite d'une évaluation en capacité de travail, je me suis retrouvée en longue invalidité qui s'est transformée en invalidité permanente. Après le deuil de ma santé qui n'était pas encore fait, je devais faire face à celui de mon emploi, de ma vie professionnelle. Ce n'était que le début d'une longue série : le couple, la famille, la vie sociale, les amis... je laissais des petits bouts de vie auxquels je ne parvenais plus à m'attacher ou à m'identifier.

J'ai lu tout ce que j'ai pu sur Internet et j'ai ap-

pris qu'il y avait un groupe d'entraide à Québec. J'ai assisté à une première rencontre et j'y ai trouvé beaucoup de support et de compréhension. Ce groupe était l'embryon de la Société Parkinson Région de Québec. Ils m'ont aidé et m'ont redonné confiance en moi.

Vivre avec une personne atteinte de Parkinson, ça demande une bonne dose de flexibilité et d'adaptation. Ce n'est pas facile à tous les jours parce que dans l'espace de dix minutes, on peut passer d'un état presque normal à totalement hors service ou être totalement amorphe et soudainement redevenir actif.

Les médicaments sont là mais il faut les aider à contrer les symptômes envahissants par des exercices et des activités. La Société Parkinson Région de Québec y contribue en donnant entre autre, accès à des groupes d'exercices et de tai-chi. Elle organise aussi des activités sociales et d'information qui contribuent à briser l'isolement et à démystifier la maladie.



Mme Jocelyne Gouge, atteinte de la maladie de Parkinson.

En faisant un don à la Société Parkinson Région de Québec, vous aidez les personnes atteintes, les familles et les proches aidants à

mieux vivre avec cette maladie qui change tout et remet tout en question. Pour faire un don www.sprq.ca ou au 418 527-0075. ■



Photo Sylvie Charrest

Les médicaments sont là mais il faut les aider à contrer les symptômes envahissants par des exercices et des activités. La Société Parkinson Région de Québec y contribue en donnant, entre autres, accès à des groupes d'exercices et de tai-chi.

Atteint de la maladie de Parkinson : l'atelier Corps et expression peut vous être utile

(YG) Dans une atmosphère de détente et de bonne humeur, les participants à l'atelier Corps et expression voient au maintien de leur autonomie tout d'abord par des exercices d'étirements et de souplesse. Dans un deuxième temps, ils mettent l'accent sur la motricité fine et la dextérité incluant des exercices d'écriture. Après une courte pause, ils enchaînent avec l'orthophonie : travail des muscles du visage, exercices de respiration et de diction. Les ateliers se terminent généralement par une session de lecture à haute voix. Chacun y va selon ses capacités.

C'est aussi un lieu de rencontre amical où chacun peut s'exprimer en sachant qu'il sera entendu, écouté mais surtout compris. C'est donc un rendez-vous hebdomadaire, chaque lundi, de 9 h à 11 h au Centre des loisirs Petit Village 2900, boulevard Loiret (arrondissement Beauport). L'activité est libre et gratuite et fait partie de la programmation de la Société Parkinson de la région de Québec. ■

L'ENGAGEMENT DANS NOTRE MILIEU : UNE VALEUR FONDAMENTALE

CONFÉRENCE
ST-VINCENT-
DE-PAUL

CLUB ROTARY
DE L'ANCIENNE-
LORETTE

CHEVALIERS
DE COLOMB
DE L'ANCIENNE-
LORETTE

CLUB LIONS
QUÉBEC -
L'ANCIENNE-
LORETTE

ET
PLUSIEURS
AUTRES
ASSOCIATIONS
ET ORGANISMES

La période des Fêtes est un moment privilégié pour rappeler à nos membres et partenaires, notre engagement à l'égard de nos valeurs d'entraide et de solidarité.

C'EST POURQUOI **CHAQUE JOUR**, NOUS REMETTONS **PLUS DE 5 000 \$** SOUS FORME DE RISTOURNES À NOS MEMBRES ET DANS LA COMMUNAUTÉ.

Coopérer pour créer l'avenir :
notre engagement au quotidien

2 PLACES D'AFFAIRES

L'Ancienne-Lorette

1638, rue Notre-Dame
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B6

Val-Bélair

1095, boulevard Pie-XI Nord
Québec (Québec) G3K 2S7

UN SEUL NUMÉRO : 418 872-1445

www.desjardins.com/caisse-piemont-laurentien

Visitez-nous aussi sur [facebook](https://www.facebook.com/desjardins)



Desjardins

Caisse populaire
du Piémont Laurentien

Agenda communautaire secteur de L'Ancienne-Lorette

Décembre 2013

Le Club des Aînés de L'Ancienne-Lorette vous invite à la soirée de la Saint-Sylvestre. Cette soirée aura lieu le **31 décembre** à la salle des Aînés, située au 1741, rue Notre-Dame. L'ouverture des portes se fera dès **19 h**. La soirée de danse, animée par l'orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens sous la direction musicale de M. André Gosselin débutera à 20 h. S'ensuivra une distribution de flûtes et chapeaux à 23 h 30, suivie de souhaits et ballons à minuit. Un buffet de circonstance sera servi à 00 h 30 et la soirée prendra fin à 2 h. Le coût de cette activité est de 20 \$ pour les membres et de 22 \$ pour les non-membres. Les cartes doivent être achetées avant le **6 décembre**. Pour information : M. Jean-Pierre Marcotte au 418 614-1277 ou Mme Élisabeth Goupil au 418 872-8203. Le Club reprendra ses activités le 9 janvier.

Les Chevaliers de Colomb de L'Ancienne-Lorette se réuniront en conseil d'administration le **3 décembre** à **19 h 30**. Le dimanche **8 décembre** à **14 h 30** aura lieu le dépouillement de l'arbre de Noël des Chevaliers pour les enfants et petits-enfants des membres. Ensuite, l'assemblée régulière se tiendra le **10 décembre** à **19 h 30**. Toutes ces activités se déroulent à la salle des Chevaliers qui se situe au 1300, rue des Loisirs Est. Pour information : 418 872-1383.

Bienvenue au **Jardin de la Parole**. Un lieu où les enfants sont accueillis pour comprendre la parole de Dieu. Vos enfants, petits-enfants ou jeunes voisins peuvent y aller avec vous. C'est tous **les dimanches** à **10 h 30**, à l'exception du 29 décembre, à l'église Notre-Dame de l'Annonciation, située au 1625, rue Notre-Dame.

Le Club de l'Âge d'Or Chauveau vous invite à ses soirées du temps des Fêtes. Le samedi **14 décembre** à **20 h (accueil à 19 h)** : soirée dansante de Noël. père Noël, Orchestre Michel Lambert, buffet en fin de soirée et prix de présence. Le coût de cette activité est de 10 \$ pour les non-membres et de 8 \$ pour les membres. Le samedi **31 décembre** : soirée de la Saint-Sylvestre. Début de la soirée et distribution de vin mousseux à **20 h (accueil à 19 h)**. Danse avec l'Orchestre Michel Lambert, ballons, ambiance, plusieurs prix de présence et buffet spécial en fin de soirée. Les cartes sont en vente dès maintenant au coût de 18 \$. Les deux soirées se tiennent à l'école l'Étincelle, située au 1401, rue l'Étincelle, quartier Laurentien. Information et réservations (Saint-Sylvestre) au 418 872-7469 ou 418 872-9462.

Le Club Lions de L'Ancienne-Lorette revient vous offrir son traditionnel gâteau aux fruits. En collaborant à cette levée de fonds, vous leur permettez de ré-

pondre à de nombreuses demandes d'aide de différents organismes de la communauté en lien avec leur mission : la vue, le diabète, la jeunesse et les personnes défavorisées. En forme de couronne de 900 grammes, il est livré dans une boîte de métal, au prix de 16 \$ l'unité. Vous pouvez le commander dès maintenant en appelant au 418 872-8589 ou au 418 871-0766.

Le Club Optimiste de L'Ancienne-Lorette organise une activité de financement le samedi **30 novembre** prochain. Le Pont payant se déroulera de **9 h 30 à 15 h 30** et réunira les membres du Club Optimiste, de l'Escadron 921 Optimiste et de la Maison des jeunes Le Repère. La réunion du conseil d'administration aura lieu le **3 décembre** à **19 h** et le Brunch de Noël se déroulera le **15 décembre** à **10 h**. Pour information : M. Jacques Papillon au 418 977-4028 ou par courriel au jack-pap007@hotmail.com.

Chantelait, groupe de soutien à l'allaitement vous convie à ses rencontres post-natales Parlons-Lait les lundi, **2 et 16 décembre**, de **13 h 30 à 15 h 30**, au local de Chantelait situé au 1600 rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette. Les rencontres post-natales Parlons-Lait offrent l'occasion d'échanger avec d'autres parents, de poser des questions à la conseillère en allaitement qui anime la rencontre, de créer des liens et de briser l'isolement. Inscription obligatoire au 418 877-5333. Cette activité est gratuite. Pour toutes questions d'allaitement, vous pouvez joindre une bénévoles de Chantelait au 418 877-5333.

Chantelait vous convie à ses soirées d'information sur l'allaitement au cours desquelles de nombreux thèmes sont abordés. On y traite, entre autres, des avantages de l'allaitement, des positions, du retour à la maison, du sevrage, de l'expression du lait et de sa conservation.

Ces rencontres se veulent également une occasion de partage et d'échange entre les parents qui souhaitent en connaître davantage sur le sujet. Ces rencontres auront lieu les 11 et 18 décembre de 19 h à 21 h au local de Chantelait situé au 1600, rue Notre-Dame. Le coût de cette activité est de 35 \$ incluant, entre autres, une copie des fiches-conseils sur l'allaitement, Édition 2011. Pour information : 418 877-5333.

La chorale Les Coeurs d'or du Club des Aînés de L'Ancienne-Lorette vous invite à son concert Féerie de Noël. Le concert se déroulera le samedi **14 décembre** à **19 h** à l'église Saint-Martin-de-Val-Bélair située au 3320, rte de l'Aéroport, Val-Bélair. L'entrée est libre, mais une contribution volontaire est appréciée.

Le conseil d'administration du **Cercle de fermières de L'Ancienne-Lorette** invite ses membres à un souper de Noël le mercredi **11 décembre** à **18 h**, au Centre communautaire (porte 1) à la Salle des Chevaliers de Colomb située au 1300, rue des Loisirs. Pour celles qui désirent se procurer leur carte pour le souper, elles seront en vente au prix de 20 \$ lors de la réunion du 21 novembre. Pour information : Mmes Johane Bisson au 418 871-7365 ou Nathalie Lacasse au 418 871-4594.

L'Afeas de L'Ancienne-Lorette tiendra sa campagne annuelle de sensibilisation aux impacts de la violence quotidienne le samedi **30 novembre** à la bibliothèque Marie-Victorin, de **9 h 30 à 16 h**. L'équipe de Gaétane Laberge recevra également M. Éric Caire lors de cette journée faisant partie des dossiers prioritaires de l'Afeas. Elles y remettront des centaines de rubans blancs ainsi que la liste des 49 ressources disponibles dans la localité. La prochaine activité se tiendra le mardi **17 décembre** dans une atmosphère de joie autour d'un repas, de musique et d'échanges de cadeaux.

Le CPAAL est en période d'inscription pour la **saison hiver**. Vous pouvez consulter les tarifs en visitant le www.CPA-Ancienne-Lorette.org ou contacter Mme Suzanne Beaudoin, présidente du Club, au 418 261-8754. Le CPAAL désire attirer votre attention sur l'implantation d'une nouvelle catégorie qui s'adresse à une autre classe de patineurs soit aux joueurs de hockey ou de ringuette par exemple qui désirent perfectionner leurs techniques de patinage et le tout supervisé par des entraîneurs qualifiés. Il s'agit du Patinage intensif.

Club Photo Reçoit, le vendredi **6 décembre** à **20 h** - Fenêtre sur Cambodge. En novembre 2011, Manon Bernard a choisi de faire la rencontre du Cambodge, de son histoire et de ses habitants. Elle aura été touchée par le passé récent de ce pays d'Asie du Sud-Est ravagé par la guerre et le régime des Khmers rouges, mais aussi par sa beauté, ses Temples d'Angkor, et surtout, par la gentillesse de ses gens et leur volonté de rebâtir leur pays. C'est un rendez-vous à ne pas manquer à la bibliothèque Marie-Victorin de L'Ancienne-Lorette à 20 h. Pas besoin de réserver et l'entrée est libre.

Cette liste est établie en collaboration avec le bureau du député du comté de La Peltrie, M. Éric Caire. Si vous souhaitez que l'activité de votre organisme soit inscrite à cet agenda ou sur le site Internet du député, vous pouvez communiquer avec Mme Laurence R. Fortin, directrice de bureau et attachée politique de M. Éric Caire au 418 877-5260.

Merci de votre appui!

*J'entreprends
avec beaucoup d'optimisme
ce nouveau mandat
de conseiller.*

Pour avoir plus d'information
sur les séances de votre conseil municipal,
n'hésitez pas à consulter mon site Web.

Au plaisir,

Gaétan Pageau

Conseiller District Saint-Paul, #3
Ville de L'Ancienne-Lorette

www.gaetanpageau.com

Fromagerie
Les Rivières

Le grand retour à
Québec du fromage
en grains
frais du jour!

1465, avenue Chauveau, Québec
www.fromagerielellesrivieres.com

Pour les
nostalgiques
de S.M.A.

Surveillez la
GRANDE
OUVERTURE
En novembre 2013

418 622-8882



- > Sandwicherie raffinée
- > Salades de goûts
- > Saucisses et pains
- > Charcuteries
- > FROMAGES VARIÉS DU QUÉBEC
- > Et bien d'autres...

Le Club de karaté Kyoshindo accueille ses nouvelles ceintures noires

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

La saison 2013-2014 du club de karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette est déjà bien amorcée. Encore cette année, ce ne sont pas moins de 155 personnes qui pratiquent cet art martial et qui s'investissent à maintenir, par la même occasion, leur forme physique et mentale.

Parmi les éléments clés à souligner, notons l'accueil des gradués des ceintures noires, soit Adam Labranche qui a réussi son examen de 2e dan, Cédric Paradis et Claudia Métivier qui accèdent au grade de ceinture noire. M. Labranche a débuté la pratique du karaté en septembre 2004 et a graduellement acquis les différents niveaux de ceinture pour réussir l'examen de ceinture noire le 14 mai 2011. Ainsi, seulement deux années après l'obtention de la ceinture noire, il a démontré qu'il maîtrisait chacun des aspects qui l'ont amené à arborer fièrement le deuxième dan.

Cédric Paradis a débuté la pratique du karaté alors qu'il avait 7 ans seulement, soit à l'automne 2005. Aujourd'hui âgé de 15 ans, il est

l'un des plus jeunes du club Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette à avoir accédé à la ceinture noire. C'est le 11 mai dernier qu'a eu lieu l'examen fort difficile de la ceinture noire. Pour Cédric, le karaté, c'est plus que les techniques et les katas; c'est aussi le respect, la discipline, la concentration et la persévérance pour pouvoir progresser et acquérir une réelle confiance en soi qui lui ont permis d'atteindre des résultats qu'il croyait impossible à réaliser.

Claudia Métivier, quant à elle, a fait ses premiers pas au karaté en septembre 2004 alors qu'elle avait 7 ans, tout comme pour Cédric. C'est pendant qu'elle terminait son secondaire IV qu'elle se présente à l'examen de ceinture noire après s'être entraînée intensivement avec Cédric Paradis. Mission réussie. « Le karaté nous apprend, à travers l'enseignement, à développer de la confiance en soi, de la persévérance et de la patience », nous explique Claudia.

Adam Labranche, Cédric Paradis et Claudia Métivier redonnent maintenant au karaté en formant la relève, notamment dans l'enseignement aux juniors (mardi et jeudi soirs) et avec le programme des « Samedi-jeunes ».



De gauche à droite : Adam Labranche (2^e dan), Juliette Bouchard (dojo de Ville LaBaie), Cédric Paradis, Claudia Métivier et Patrick Pilote (dojo de Ville LaBaie).



Groupes Samedi-Jeunes et Parents-Enfants 2013.

Deux karatékas de Karaté Kyoshindo se distinguent aux championnats du monde en Italie

(YG) Tout récemment, Claudia Bergeron et Adam Labranche, deux ceintures noires de l'école de karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette, se sont distingués lors des championnats mondiaux unifiés WKA-WTKA de karaté qui se sont déroulés à Marina di Carrara en Toscane (Italie) du 29 octobre au 3 novembre. Ce ne sont pas moins de trois médailles que chacun d'eux a remportées : sensei Bergeron en karaté (argent en kata armé, argent en kata armé musical, bronze en kata musical sans arme) alors que sensei Labranche a remporté l'or en formes Shaolin sans arme, l'or en formes de Kung Fu armes courtes et l'argent en formes de Kung Fu, armes courtes et longues.

Le site Web officiel des championnats mentionne la participation de quelque 5 000 compétiteurs et compétitrices, représentant 113 pays des 5 continents.

Il s'agissait de leur deuxième participation à cette compétition internationale, leur première présence ayant eu lieu à Orlando en septembre 2012.

En plus de représenter le club Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette en étant ceinture noire de 2e dan, précisons que Adam Labranche pratique également le style Kung Fu Shaolin à l'Académie d'arts martiaux du Québec

en ayant atteint le degré de ceinture violette. L'Ancienne-Lorette compte donc, parmi ses citoyens, un nouveau champion du monde en Kung Fu et une vice-championne



Claudia Bergeron et Adam Labranche, deux ceintures noires de l'école de karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette, se sont distingués lors des championnats mondiaux unifiés WKA-WTKA de karaté qui se sont déroulés à Marina di Carrara en Toscane (Italie) du 29 octobre au 3 novembre.



CLINIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE DE L'ANCIENNE-LORETTE

- Physiothérapie générale et sportive.
- Hydrothérapie : physiothérapie en piscine (eau à 90°F) avec exercices personnalisés.
- Soins à domicile pour une clientèle spécifique.

Six thérapeutes qui ont à cœur votre bien-être!
Approche personnalisée

Votre santé,
notre préoccupation!
CSST, SAAQ acceptées.

418 872-3040

1675, rue Notre-Dame, porte F
L'Ancienne-Lorette (Halte du Centre)



Toute notre équipe
vous souhaite de
très Joyeuses Fêtes!

Les propriétaires,
Caroline Lambert, thérapeute en
réadaptation physique
Jacinthe Vaillancourt, physiothérapeute

www.qualinet.ca



Qualinet
Nettoyeur

5050, boul. Homel, suite 400
Québec G2E 5X5 **418 872-9622**

NOUVEAU COMPTOIR 5121, boul. Chauveau, suite 104
Québec G2E 5A6 **418 877-0994**

Nouveau partenaire/dépositaire :
Dépanneur Voisin
2020, rue Saint-Jean-Baptiste
L'Ancienne-Lorette **418 872-6350**

COLLECTE ET LIVRAISON

SERVICE DE COUTURIÈRE
RETOUCHES,
AJUSTEMENTS
ET RÉPARATIONS

Heures d'ouverture
Lun-Mar-Mer 7h à 18h
Jeu-Ven 7h à 19h
Samedi 9h à 17h

NETTOYEUR DE VÊTEMENTS ÉCORESPONSABLE

SUPER SPÉCIAUX chaque mois



La Scène LEBOURGNEUF

Novembre - Décembre 2013

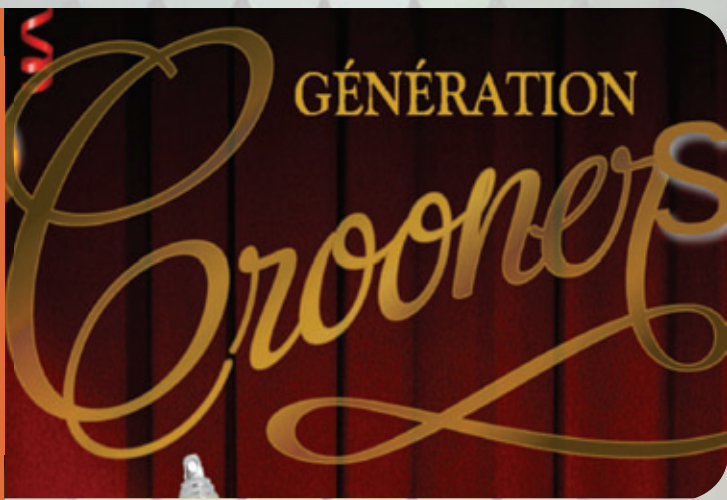
29 novembre, 20h00
MARIE-NOËLLE CLAVEAU
Chansons charmantes



30 novembre, 20h00
ABIE
Et son ROCK STAR BAND



6-7 décembre, 20h00
GÉNÉRATION CROONERS
CHANTE NOËL



Informez-vous sur nos divers forfaits de location de salles!



Réseau
Billetech

Achat de billets

418 624.3030

ou sur tout le Réseau **Billetech**
www.lascenelebourgneuf.com
815, boul. Lebourgneuf, Québec



Merci à nos partenaires

**FASKEN
MARTINEAU**



le **JOURNAL** de
L'Ancienne-Lorette
Le Journal d'information | www.journ-al.ca

www.lascenelebourgneuf.com

815, boul. Lebourgneuf, Québec



Le jeudi 24 octobre s'est tenue à Québec l'inauguration de la première boutique concept **Dale of Norway** en Amérique du Nord au cœur même de la boutique Jourdain située dans le Vieux-Québec ! Pour souligner l'évènement, Mme Suzanne Jourdain, ainsi que sa fille Geneviève, copropriétaires de la boutique, ont reçu nombre de VIP de la ville de Québec, membres de la presse et membres de la direction de la prestigieuse marque norvégienne.



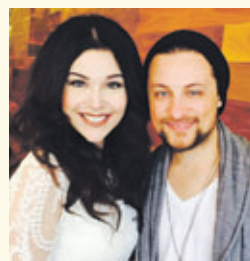
Geneviève Jourdain et Suzanne Jourdain, propriétaires de chez Jourdain

Depuis 1989, Suzanne Jourdain, propriétaire de la boutique Jourdain veille sur sa précieuse clientèle en lui offrant des produits d'une qualité exceptionnelle composés de matériaux nobles et indémodables. En faisant une plus grande place à **Dale of Norway** chez Jourdain, une sélection naturelle s'est faite car seules les meilleures marques ont conservé leur place. Avoir moins de fournisseurs permet d'entretenir d'excellentes relations avec ces derniers. Ces relations privilégiées permettent à la boutique de mettre en marché de nouveaux produits dans les meilleurs délais puisque Jourdain est tenu au courant de la production de ceux-ci.

LANCEMENT OFFICIEL DU GRAND CONCOURS

« CAISSE QU'ON CHANTE ? »

C'est avec enthousiasme, en présence des deux porte-parole de l'évènement, les chanteurs Valérie Amyot et Jérôme Couture, finalistes de « **La Voix 2013** », de nombreux partenaires, membres du jury, collègues et gens de la presse que M. Denis Laforest, directeur général de la Caisse Desjardins du centre-ville de Québec, a procédé au lancement officiel le 29 octobre du grand concours « **CAISSE QU'ON CHANTE ?** ».



Valérie Amyot et Jérôme Couture

Les amateurs de chant sont donc invités jusqu'à la mi-novembre 2013 à envoyer leurs démos (dans l'une ou l'autre des quatre catégories par groupe d'âge) qui seront écoutés et analysés par les membres du jury. Les meilleurs candidats retenus lors de cette première ronde (ils le sauront en janvier 2014) seront invités à se produire dans le cadre d'une audition « *live* » en mars 2014. De ces finalistes, huit seulement seront retenus, pour la grande finale qui clôturera le concours lors de l'assemblée générale annuelle de la caisse, le 22 avril 2014, à la Salle Louis-Frédéric du Grand Théâtre de Québec.

Parade des jouets

Pour le 12^e défilé, c'est sous le thème *Il était une fois que la Parade des Jouets 2013*, dotée de nombreuses nouveautés, déambulera joyeusement dans les rues du centre-ville de Québec ! Et cette année encore, il se prolongera sur la 3^e Avenue à Limoilou ! Le samedi 16 novembre à compter de 15 h au profit de la Fondation Réno-Jouets. C'est sous la direction artistique de l'École de danse Nadia Desjagné que cette édition charmera petits et grands. Plus de 80% des chars allégoriques sont nouveaux ou modifiés pour retrouver les contes et légendes qui ont marqué et qui marquent encore notre enfance. Le père Noël Club Jouet fera son apparition accompagné de ses vaillants lutins. L'an dernier, c'est plus de 80 000 personnes qui avaient assisté à cet événement haut en couleurs ! Cette année encore, plus de 2 500 pieds de lumières LED ont été utilisés pour éclairer les chars allégoriques. L'animation bonifiée, la musique, les surprises et plus de 400 participants seront de la partie afin d'émerveiller petits et grands ! Le spectacle sera partout !!



C'est maintenant officiel : le Salon de la moto et du VTT de Québec sera de retour du 7 au 9 février 2014 au Centre de foires d'ExpoCité... De toute beauté le PORTO-FINO Club italien ouvert récemment dans les locaux de l'ex-Mondial sur la route de l'Église !... **C'est à l'Hôtel PUR en présence de nombreux dignitaires, dont les porte-paroles, les talentueux jeunes chanteurs (La Voix 2013) Valérie Amyot et Jérôme Couture, qu'ont été dévoilés les détails du grand concours Caisse qu'on chante des Caisses Desjardins du centre-ville de Québec...** Petit... ou plutôt grand coup de chapeau à tous ceux et celles ayant mis la main à la pâte pour le grand virage de Jean Brouillard Communication (et ses 25 ans !) en BROUILLARD le 22 octobre dernier : Marie-Claude Bourque, Catherine Magny, Florence Brouillard, Marick Brisson, Jean-Michel Fraser de l'agence Captiv, le publicitaire Louis Massicotte, la graphiste et directrice artistique Julie Dion, le photographe Simon-Pierre Côté etc... **Cet automne, le Collège Jésus-Marie de Sillery voit grand et vient lancer une campagne de financement majeure : le collège sollicite l'appui des gens de Québec pour contribuer à une grande campagne dont le but vise à restaurer et moderniser les installations des pavillons du primaire et du secondaire du collège, véritable institution dans la Capitale et l'objectif global de la campagne est d'amasser un grand total de 2 millions de dollars en dons. Y verra-t-on la première ministre Mme Pauline Marois, ex-élève du Collège, mettre la main à la pâte ???...** Le restaurant Bâton Rouge du boulevard Laurier célébrera son 12^e anniversaire le 12 décembre (le 12^e le 12 du 12 !)... **Maintenant disponible dans toutes les « bonnes librairies » le nouvel opus du caricaturiste André-Philippe Côté : DE TOUS LES CÔTÉ 2013...** Le Poisson d'Avril situé dans le Vieux-Port de Québec vient d'être transformé en un **Lobster Shack** : La Cabane, toujours avec le bon vieux Capitaine Christian Bernier à la barre... **Saviez-vous que la tour Prémont Harley-Davidson est une tour fabriquée en aluminium et en acier galvanisé, qu'elle a une hauteur totale, incluant le grillage, de 25 730 mm ce qui équivaut à 2 573 cm ?** Concept Beauté du Carrefour Charlesbourg ajoute sa lettre de noblesse : la Signature car depuis quelques semaines déjà la succursale qui connaît du succès depuis plus de 15 ans s'est refait une beauté en emménageant dans de nouveaux locaux : elle suit donc dans la foulée de sa petite sœur de Lac-Beauport qui œuvre depuis deux ans en offrant elle aussi des soins médico-esthétiques...

130 personnes participent à la soirée annuelle des partenaires des entreprises d'insertion

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

À l'occasion de la Semaine de la Solidarité organisée par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale, le Collectif des entreprises d'insertion du Québec (CEIQ) organisait récemment sa soirée annuelle des partenaires des entreprises d'insertion au restaurant Le Piolet à Québec.

Plus de 130 personnes ont participé à cet événement convivial. Parmi les invités, soulignons la présence de nombreux représentants des entreprises d'insertion, des part-

naires ainsi que des membres du Collectif d'honneur 2013 composé de personnalités qui appuient publiquement la mission et la réussite de ces dernières.

Cette soirée cocktail a mis en valeur les investissements des entreprises d'insertion dans les collectivités, soit environ 5 M\$ en moyenne par année, et leurs impacts sur le développement local et régional.

Mme Agnès Maltais, ministre de l'Emploi et de la Solidarité, ministre du Travail et ministre responsable de la Condition féminine est venue apporter et renouveler tout son soutien aux entreprises d'insertion. ■



MM. Pierre Dolbec, président d'honneur de l'événement avec Clément Forgues et Michel Savard, tous membres du Collectif d'honneur 2013, accompagnés de Charles Demers, directeur de Recyclage Vanier.



Le poisson

Le poisson est un aliment de choix dans une alimentation saine et équilibrée. Il fait partie du groupe des viandes et substituts du Guide alimentaire canadien. Ce dernier nous recommande de manger de 2 à 3 portions de ce groupe par jour selon notre âge, notre sexe et notre niveau d'activité. Une portion de poisson correspond à environ 75g (2½ oz) ou 125ml (½ tasse) et nous devrions en ajouter à notre menu au moins 2 fois par semaine. Le poisson est une excellente source de protéines de très haute qualité, il contient des bons gras comme des oméga-3 et plusieurs vitamines et minéraux.

Les gras alimentaires sont associés aux maladies du cœur. Il est recommandé d'en consommer de façon modérée. Il est aussi conseillé de diminuer les gras saturés et d'augmenter les insaturés. Les gras que l'on retrouve dans la viande sont surtout des gras saturés. Le poisson contient peu de gras saturés et il est riche en gras polyinsaturés. Ces derniers sont bons pour la santé, car ils ont tendance à abaisser notre taux de cholestérol sanguin ce qui contribue à diminuer les risques de maladies du cœur.

Les poissons contiennent tous des oméga-3 mais les poissons gras en contiennent plus que les maigres. Les poissons sont généralement classés en 3 catégories. Les maigres sont ceux qui contiennent moins de 5% de gras et apportent de 75 à 125 calories par 100g (la plie, l'aiglefin, la morue, le doré, l'esturgeon, la sole, le flétan, le turbot, le tilapia et le thon selon l'espèce). Les poissons semi-gras contiennent entre 5 et 10% de gras et apportent de 125 à 150 calories par 100g (la truite, la sardine et le thon selon l'espèce). Les poissons gras ont plus de 10% de gras et apportent plus de 150 calories par 100g (le saumon, le hareng, le maquereau et les anchois). Un repas de poisson apportera de la variété à votre menu. Vous profiterez d'un repas léger, appétissant, nourrissant et délicieux. Vous pouvez le cuire au four, sur le gril, sur le barbecue, le faire poché, à la vapeur ou à la poêle. Laissez aller votre imagination...

C'est ainsi que vous découvrirez de nouvelles saveurs et de merveilleuses recettes. Pensez aussi en offrir à vos enfants pour qu'ils développent de bonnes habitudes et ce en bas âge...

Annie Berthelotte Diététiste/Nutritionniste

Le p'tit mot de Julie...

J'aime découvrir de nouvelles variétés de poisson et les apprêter de façon différente. J'en mange de façon régulière et je suis consciente des bienfaits que ça m'apporte. Ma recette préférée; saisir le saumon 2 minutes de chaque côté dans un peu d'huile de canola-olive en y ajoutant des épices à poisson et de la poudre de cari. Poursuivre la cuisson au four environ 12 minutes à 350°F. Un vrai délice...

Julie Dufresne, Directrice générale de La Corne d'abondance

CHRONIQUE JURIDIQUE

LA MÉDIATION FAMILIALE DES SOLUTIONS SATISFAISANTES POUR TOUS

Une rupture n'est jamais facile. Les émotions nuisent souvent à la négociation efficace des modalités de la séparation. Pourtant, des questions importantes doivent être réglées sans tarder, pour le mieux-être de toutes les personnes concernées.

Dans la grande majorité des cas, les conjoints ont intérêt, notamment pour le bien-être de leurs enfants, à prendre en mains leur situation et à négocier entre eux, avec l'aide d'un professionnel impartial, les conséquences de cette rupture : garde des enfants, droit d'accès, pension alimentaire, partage des biens, etc.

Un service gratuit

Depuis 1997, la loi permet à tous les couples qui ont des enfants d'avoir recours aux services d'un médiateur pour les aider à négocier une entente lors de la rupture de leur union, qu'ils soient ou non mariés ou unis civilement. Les conjoints de fait qui ont des enfants ont donc accès à ce service.

Les couples ont droit à six séances gratuites, à la condition toutefois que les honoraires du médiateur soient conformes au tarif prescrit par le gouvernement. C'est le Service de médiation familiale qui assume ces honoraires.

Le notaire médiateur

La médiation est un mode de résolution des conflits, qui vise à amener les conjoints à identifier leurs mécontentements et à trouver des solutions satisfaisantes. Le médiateur est impartial, c'est-à-dire qu'il ne représente ni ne favorise l'une ou l'autre des parties.

Le notaire, officier public, a une obligation légale d'impartialité. Le rôle de médiateur s'inscrit donc tout naturellement dans ses fonctions. Ainsi, il n'est pas étonnant que de nombreux notaires aient obtenu l'accréditation requise pour agir à titre de médiateur dans le cadre du programme gouvernemental.

Lors de la première séance de médiation, le notaire médiateur explique aux conjoints le processus de la médiation. Il les aide ensuite à identifier les problèmes et précise avec eux les sujets qui feront l'objet des discussions lors des prochaines séances. Toutes les discussions demeurent confidentielles et ne pourront être utilisées dans le cadre d'un éventuel procès.

Le notaire médiateur prend note des ententes intervenues et, comme juriste, peut rédiger la convention de rupture en vue de l'obtention d'un jugement de séparation de corps ou de divorce ou d'une homologation pour la rendre exécutoire.

Si vous devez avoir recours à la médiation familiale, adressez-vous à votre notaire : une source sûre.



Nadeau Argouin Notaires S.E.N.C.

Me Ginette Nadeau, notaire
NOTAIRE ET CONSEILLÈRE JURIDIQUE

1866, Notre-Dame, bureau 250
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3C8
Tél. : 418 872-2929
Téléc. : 418 872-3890
m.argouin@notarius.net

MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF



Apprécier l'hiver en bougeant plus!

Malgré l'arrivée de l'hiver, rester actif est chose possible! Il suffit d'être bien équipé afin d'apprécier les joies de l'hiver. À L'Ancienne-Lorette, plusieurs installations sont accessibles gratuitement pour l'activité physique:

- Sentiers de ski de fond et de randonnée pédestre au Parc de la Rivière.
- Patinoires extérieures au Parc de la Rivière.
- Patinoires intérieures au Complexe sportif multidisciplinaire.
- Glissade extérieure au Parc de la Rivière.



D'autres idées d'activités simples à réaliser en famille* :

* Je te suis à la trace

Le meneur de jeu doit marcher dans la neige de différentes façons : marcher droit, en zigzag, etc. Les autres enfants doivent essayer de le suivre en marchant dans ses traces.

* Des anges dans la neige

Avec les enfants, couchez-vous sur le dos puis faites aller vos bras et vos jambes de haut en bas. Relevez-vous en faisant attention de ne pas piler sur votre trace et vous aurez un ange dans la neige.

* Cache-cache neige

Choisissez un objet avec les enfants. Ensuite, désignez un enfant pour cacher l'objet dans la neige que les autres enfants devront chercher. L'enfant qui trouve l'objet le cache à son tour.

* Chasse au trésor dans la neige

Faites plusieurs glaçons de toutes les couleurs avec les enfants. À l'extérieur, cachez les glaçons colorés que les enfants devront trouver. Si l'âge de ces derniers le permet, demandez-leur de les trouver par couleur (exemple : « Samuel, trouve les rouges, Juliette trouve les bleus, ou simplement tout le monde rapporte les glaçons rouges », et ainsi de suite).

D'autres idées d'activités hivernales ou sur le thème de l'hiver sur:

*<http://www.educatout.com/activites/themes/la-neige.htm>

<http://www.quebecregion.com/fr/quoi-faire/activites-atractions>

<http://www.coupdepouce.com/vacances-fetes/sorties-et-culture/cet-hiver-on-joue-dehors-en-famille/a/20899>

Les Gladiateurs Midget AA de Québec Ouest affichent un bel équilibre

(YG) Les joueurs des Gladiateurs Midget AA de Québec Ouest, formée de joueurs de L'Ancienne-Lorette, Val-Bélair et Valcartier, forment un bel équilibre entre les positions d'attaquants, défenseurs et gardiens de but. C'est ce qui fait la force de cette équipe selon l'entraîneur-chef, Jean-Vincent Lachance.

L'entraîneur considère que son équipe connaît un début de saisons correct, qu'il y a encore place à l'amélioration. Il s'attarde à ce que l'équipe évolue d'une partie à l'autre plutôt que de regarder la fiche de l'équipe. L'équipe participera à trois tournois cette saison dont celui de Mascouche très prochainement, Drummondville et Beauport. ■



L'équipe des Gladiateurs Midget AA de Québec Ouest est formée de joueurs de L'Ancienne-Lorette, Val-Bélair et Valcartier.



#31 – Pierre-Olivier Ouellet



#60 – Jérôme Pelletier

Besoin de vacances?

Destination :
COSTA RICA

Louez ou achetez votre coin de paradis...
Soleil, détente et bien plus...
RÉSERVEZ TÔT
au : andredufresne.motive@videotron.ca

Julie Dufresne
www.sabalolodge.com

Melanie Paquet

Ortho Kinési Masso
thérapeute thérapeute thérapeute

Massage suédois thérapeutique
Massage suédois de détente
Massage aux coquillages chauffants
Massage pour femmes enceintes
Drainage lymphatique
Traitement contre la cellulite
Possibilité de reçus sur demande

418 809-7987
Courriel : mel_paquet418@hotmail.ca

Diplômée de l'Académie de Massages Scientifiques

SPÉCIAL
BANNIÈRE DÉROULANTE

- Format 33 po x 81 po
- Vinyle mat 13 oz
- Impression couleur 1 côté
- Structure déroulante solide
- Sac de transport
- Graphisme en sus

SEULEMENT 169\$
Taxes en sus

418 687-1319
1346, rue Bon-Air, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1H7

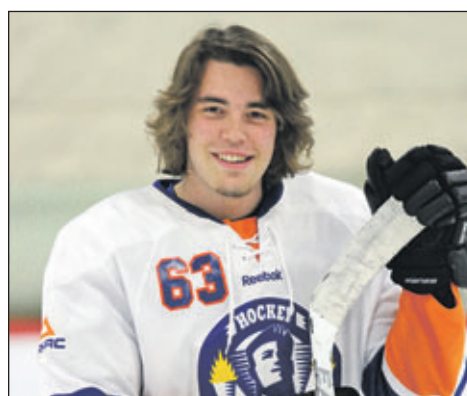
Ci
CLUB IMPRIMERIE



#61 – Jérôme Levesque (assistant)



#62 – Antoine Vachon



#63 – William Rondeau



#64 – Alex Lepire (assistant)



#66 – Anthony Joseph (capitaine visiteur)



#67 – Olivier Bergeron



#68 – David Cassivi (assistant)



#69 – Olivier Levesque



#70 – Marc-Olivier da Silva



#71 – Olivier Ringuet



#72 – Alex Francoeur



#74 – Dominik Jobin (capitaine local)



#76 – Samuel Bergeron



#77 – Antoine Daigle



#87 – Raph Bossé



Entraîneur adjoint William Bérubé



Entraîneur-chef Jean-Vincent Lachance



Entraîneur adjoint Carl Petitclerc

Clinique dentaire Karine Bouchard & ass.

www.mesdents.net



Dr^e Karine Bouchard
Dr^e Amélie Lessard
Dr Gabriel Marois

Fière de vous servir depuis 16 ans!

Dr^e Amélie LessardDr^e Karine Bouchard

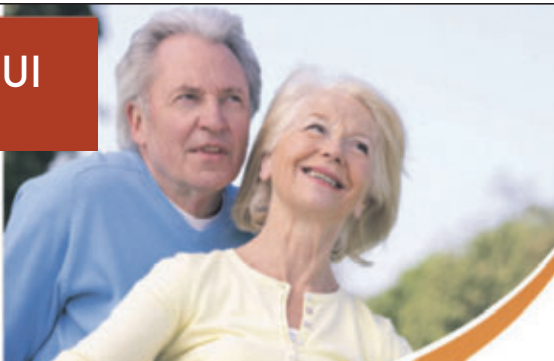
Dr Gabriel Marois

6385, boul. Wilfrid-Hamel, suite 201
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 5W2

418 871-7117

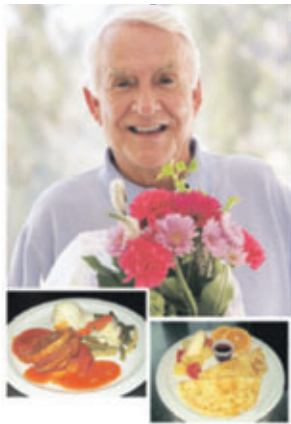
**Bienvenue aux
nouveaux
patients**

UN MILIEU DE VIE QUI VOUS RESSEMBLE



SERVICE D'HÉBERGEMENT SÉCURITAIRE
pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou autres.

Résidences
pour **retraités autonomes**
ou ayant besoin d'un accompagnement léger



Appartements
studio à 4 1/2
Service aux tables
avec choix de menus
Service de préposés 24 h / jour
Service d'hébergement sécuritaire pour
personnes atteintes de la maladie
d'alzheimer ou autres



Présence de valet 24 h / 24
Service de soins disponibles
Appartements 3 1/2 et 4 1/2
Piscine, spa, salle d'activités et cinéma

1290-1295, rue des Pionniers
L'Ancienne-Lorette

Près des services, CLSC et centres d'achats

Information et rendez-vous
en tout temps

418 563-0616

418 951-8664

Pour profiter pleinement
du moment présent

www.grdp.ca



Changez votre vieille fournaise ou transformez votre chauffage à l'huile en chauffage électrique

NORTON
by **BROAN**



- ✓ Thermopompe
- ✓ Chauffage
- ✓ Échangeur d'air
- ✓ Climatisation

Dépositaire du produit
LIFEBREATH
SYSTÈMES POUR L'AIR INTÉRIEUR

Échangeur d'air
récupérateur de chaleur
de haute gamme



RBQ : 8298-3602-32

1685, Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

418 561-1515

www.cvrousseau.com



CHRISTIAN BERGERON

Société par actions d'un courtier immobilier

PARTENAIRE DE VOTRE PROJET !

RE/MAX @ccès
agence immobilière

418 847-1000

EQUIPEBERGERON.COM

Évaluation sur demande sans aucune obligation de votre part.



SARAH MC GRATH MARTEL
Courtier immobilier résidentiel



LISETTE BERGERON
Service à la clientèle

L'ANCIENNE-LORETTE



1973, rue des Yatagans. **364 000\$**

L'ANCIENNE-LORETTE



860, rue Ferrant. **234 000\$**

L'ANCIENNE-LORETTE



1213, rue Marcel. **VENDU**

L'ANCIENNE-LORETTE



1678, rue Fabre. **VENDU**

STE-FOY / JOUVENCE



142, rue des Champs-Élysées. **227 000\$**

STE-FOY / CHAUVEAU



1408, rue de l'Étincelle. **259 000\$**

SAINTE-FOY



2778-201, Ch. des Quatre-Bourgeois. **229 000\$**

CAP-ROUGE



1036, rue Arnois. Libre rapidement. **299 500\$**

VAL-BÉLAIR



1109, rue Joviale. **249 000\$**

NEUFCHÂTEL



9155-9165, rue Raymond-Déry. **259 000\$**

NEUFCHÂTEL



6295, rue Banville. **239 500\$**

NEUFCHÂTEL



9271, Carré Richard. **219 000\$**

NEUFCHÂTEL



9943, Carré de Bergerac. **224 000\$**

NEUFCHÂTEL



4545, rue Haendel. Garage détaché et chauffé. **295 000\$**

NEUFCHÂTEL



9992, boul. Savard. **247 000\$**

LEBOURGNEUF



7503, rue de la Belle-Arrivée. **189 000\$**

LEBOURGNEUF



7657, Boul. des Gradins. **238 000\$**

FOSSAMBAULT-SUR-LE-LAC



19, du Vieux-Fourneau. Accès à la plage et au Lac St-Joseph. **244 500\$**

MONTCHÂTEL



4385, rue Beaubien. **363 500\$**

LAC ST-JOSEPH



377, Ch. Thomas-Maher. Accès privée au Lac St-Joseph. **215 000\$**

CHARLESBOURG



7174, rue des Renards. **229 000\$**

LAC-BEAUPORT



96, rue des Chavannes. **324 500\$**

BEAUPORT



100, rue Matte. Succession. **195 000 \$**