

**LE**

VOTRE accès à l'information

# NORD

**CLINIQUE  
PODIATRIQUE  
DES MONTS**

Dr<sup>e</sup> Émilie Gagnier  
Dr<sup>e</sup> Myriam Labrecque  
Dr<sup>e</sup> Mély-Anne Bochart

[podiatriedesmonts.com](http://podiatriedesmonts.com)

11 rue de la Savane, 1000 St-Jérôme, QC J3L 3K4 • 514 381-1000  
137 rue Montcalm, Saint-Denis, QC J3R 0K6 • 450 744-5244



 Portez un masque

 Gardez vos distances

[Quebec.ca/coronavirus](http://Quebec.ca/coronavirus)  
1 877 644-4545

Votre gouvernement 

## TOURISTE DANS MA RÉGION

JE DÉCOUVRE  
J'Y GOÛTE

Pages 8 à 17

L'ENDROIT POUR

# la Randonnée

LES SACS À DOS ET LE CAMPING

AUCUN FRAIS  
AUCUN INTÉRÊT  
FINANCEMENT  
OFFERT

# 24

PAIEMENTS  
MENSUELS  
ÉGAUX

**CANADIAN TIRE**  
Saint-Jérôme

CARREFOUR  
du NORD

Financement de 24 paiements mensuels égaux toujours inclus au paiement 25<sup>e</sup> et plus avant toute réduction en magasin

ST-JÉRÔME SORTIE 45 AUTOROUTE 15 NORD | 450 438-3506

# Le port du masque est obligatoire dans tous les transports collectifs.



autobus  
métro  
train  
traversier  
taxi  
covoiturage

On lâche pas.  
On continue de se protéger.

[Québec.ca/masque](https://quebec.ca/masque)

 1 877 644-4545

Votre  
gouvernement 

Québec 

SÉANCES DU CONSEIL

# SAINT-JÉRÔME ENCADRE SES PÉRIODES DE QUESTIONS



La salle du conseil sera munie d'équipements à la fine pointe pour la webdiffusion.

**Le Nord – Après 20 ans sans modification majeure aux procédures des séances du conseil municipal, la Ville de Saint-Jérôme modernise son règlement, lequel sera en vigueur à compter du mois d'août.**

Basé sur une étude comparative des procédures des séances municipales de plus de 14 villes du Québec, le nouveau règlement, qui encadre les périodes de questions et la procédure des séances du conseil municipal de Saint-Jérôme, se veut davantage actuel et vise notamment à encadrer la captation vidéo.

Il est à noter que le règlement actuel est le même depuis la fusion en 2002 et ne tient pas compte des nouvelles façons de faire en matière de webdiffusion. L'administration profite ainsi de la modernisation des équipements de la salle du conseil et de

l'implantation de la webdiffusion de la séance du conseil municipal pour actualiser ses procédures.

« Dès le mois d'août, nous serons prêts à tenir les séances du conseil municipal à l'hôtel de ville avec des équipements modernes et à la fine pointe de la technologie. Plus que jamais, les citoyens pourront participer à la vie démocratique en salle ou encore dans le confort de leur salon grâce à la webdiffusion », souligne Mme Mylène Laframboise, mairesse suppléante.

Selon la nouvelle mouture proposée, les questions soumises via le formulaire Web « Parole aux citoyens » seront priorisées lors de la première période de questions de 45 minutes, selon l'heure et la date de réception. Les citoyens désirant s'adresser

au conseil, mais n'ayant pas accès à Internet pourront transmettre leurs questions en tout temps en communiquant par téléphone avec la Centrale du citoyen au 450 569-5000 ou tel qu'actuellement, en se présentant à l'hôtel de ville les soirs de séance. Les employés municipaux s'occuperont ainsi de remplir le formulaire Web et d'accompagner les citoyens dans ce virage numérique.

Après avoir répondu aux questions soumises par Internet, le président de la séance, en fonction du temps restant à la période, permettra aux gens du public de poser une question au micro. Notez qu'une deuxième période de questions de 15 minutes, portant sur les points à l'ordre du jour, sera toujours tenue à la fin de chaque séance, comme c'est le cas actuellement.

Clinique de denturologie

**Michel Allaire d.d.**  
Denturologiste



**Michel Allaire d.d.**

**UN BON INVESTISSEMENT**

**Pas une dépense... un investissement**

L'achat d'orthèses dentaires devrait être envisagé non pas comme une dépense, mais plutôt comme un investissement important.

Un investissement santé-béauté

De bonnes prothèses dentaires peuvent vous apporter beaucoup, soit :

- 1) Une apparence radieuse et rajeunie qui donnera du « corps » à votre personnalité et évitera le vieillissement prématuré de votre visage.
- 2) Une « assurance » à toute épreuve - lors de repas ou restaurant, de fête à fête ou entre amis ! (Cassez de limiter votre menu parce que vous n'êtes ni coureur, pas ou encore vous blessez chaque fois que vous mangez. Et qui de plus gémit que des dents qui claquent en parlant ou en mangeant ! Sans compter que c'est très gênant pour l'ortographe.)
- 3) Une bonne digestion qui vous aidera à conserver une bonne santé.

3, rue de la Gare, Saint-Jérôme

450 432-3331

clinique.michelallaire.com/michelallaire.ca

FABRICATION DE  
PROTHÈSES DENTAIRES  
RÉPARATION EN 1 HEURE  
Service à domicile offert  
aux personnes à mobilité réduite

Toujours PLUS  
Suivez-nous sur [www.journalelnord.com](http://www.journalelnord.com)

## ENTRETIEN GLOBAL DE VOTRE VÉHICULE

- Vidanges d'Huile
- Vérification des Liquides
- Remplacement de radiateurs
- Suspension, Direction et Freins
- Système d'Échappement
- Système de climatisation

Évaluation détaillée avant les travaux

Prenez rendez-vous dès maintenant  
**450 432-6212**

**24 PAIEMENTS MENSUELS ÉGAUX**

Possibilité de 24 paiements mensuels égaux lorsque vous dépensez 1500 ou plus avant taxes. 0\$ de frais en magasin.

**CARREFOUR DU NORD**

# SAINT-JÉRÔME EN BREF

France Poirier - Le 14 juillet dernier, le conseil municipal de Saint-Jérôme tenait son assemblée publique en web diffusion. Les citoyens qui désiraient poser des questions avaient envoyé celle-ci au préalable, questions auxquelles le maire a répondu en début de séance. Les conseillers, pour leur part, assistent à l'assemblée par téléphone.

## Pénurie d'eau ?

Les citoyens ont craint une pénurie d'eau après avoir reçu un message par texto, pour ceux qui sont inscrits aux alertes. Ce message a créé un peu de panique, mais il s'agissait d'un avis de ne pas arroser en raison de la canicule. Le maire a souligné que les effets de la pandémie se sont faits sentir et que plusieurs personnes ont fait du terrassement et du jardinage. **« On voulait seulement mentionner aux gens d'arrêter l'arrosage des pelouses, mais je dois avouer que le message était trop robuste ».**



## Travaux de mise en lumière et d'éclairage

Des travaux évalués à 1,6 M\$ seront réalisés pour la mise en lumière et l'éclairage de certains sites qui sont, l'Hôtel de Ville, la Maison Prévost, l'Amphithéâtre Rolland, la Place de la gare et le Cégep Saint-Jérôme. Madame Nathalie Lasalle a demandé le vote, estimant que cette dépense pouvait attendre. Dix conseillers étaient en faveur et deux ont voté contre. Le maire a expliqué qu'il était important d'être attractif au niveau du développement et que la construction de trois écoles démontrait une poussée économique réelle.

## Unités modulaires pour l'UQO

Une résolution a été adoptée concernant le projet particulier de construction, de modification ou d'occupation d'un immeuble (PPCMO) pour le 5 rue Saint-Joseph. On a prolongé le contrat pour permettre le maintien d'un bâtiment composé d'unités modulaires sur le terrain situé au 5 rue Saint-Joseph pour l'Université du Québec en Outaouais. Cette prolongation d'une durée de cinq ans est dans l'attente des travaux d'agrandissement de l'UQO.

## Soumission rejetée

La Ville a rejeté la soumission pour les travaux d'aménagement de sentiers, de signalisation et d'équipements au parc-nature du lac Jérôme parce que le prix était au-delà de l'estimation. Certains travaux seront effectués par les cols bleus sur 1,5 kilomètre de sentier.



## Nouveau complexe sportif

Un règlement a été adopté pour augmenter la dépense et l'emprunt pour un montant additionnel de 8,1 M\$ pour la construction d'un nouveau complexe sportif multifonctionnel. Le coût total est estimé à 30 M\$ et l'endettement à 20,5 M\$. Les travaux devraient débuter au printemps 2021. La conseillère Nathalie Lasalle a demandé un référendum pour connaître l'avis de la population. Le maire a souligné qu'il n'y aurait pas de référendum parce que le projet est attendu et connu et qu'il y a un vote majoritaire du conseil à ce sujet. **« C'est un projet porteur et on va de l'avant »**, a souligné

Stéphane Maher.



## Aggrandissement de l'Hôpital

Le conseil municipal a voté une résolution pour que le projet d'agrandissement de l'Hôpital soit inscrit dans le projet de Loi 61, étant donné que des travaux sont urgents, lorsqu'on prend en considération les lacunes majeures des infrastructures actuelles et les multiples signaux d'alarme lancés notamment par la Vérificatrice générale du Québec. Rappelons que plusieurs élus des Laurentides ont réitéré leur appui envers ce projet à maintes reprises. **« Il est grand temps d'aller de l'avant et pour ce faire, je demande au gouvernement de s'engager à inscrire le projet à la loi 61 »**, a mentionné Stéphane Maher, maire de Saint-Jérôme.





**SORENTO** EX V6 TR 2020

NOUS PAVONS JUSQU'À VOS

**6 PREMIÈRES MENSUALITÉS**

0% FINANCEMENT\*

84 MOIS

OFFRE INCLUT

TRACONNÉ INTÉGRAL

APPLE CARPLAY® ET ANDROID AUTO™

INTERFACE MULTIMÉDIA DE 8 PO

5 ANS / GARANTIE 100 000 KM / ASSISTANCE ROUTIÈRE KM ILLIMITÉS\*

GARANTIE COMPLÈTE - GARANTIE SUR LE GROUPE MOTOPROPULSEUR - 100% TRANSFÉRABLE - ASSISTANCE ROUTIÈRE PROFIT D'AMÉRIQUE DU NORD

5 ANS / GARANTIE 100 000 KM / ASSISTANCE ROUTIÈRE KM ILLIMITÉS\*

CONSEILLÈRE GÉNÉRALISTE

**KIA DES LAURENTIDES ST-JÉRÔME**

NOUS PAVONS JUSQU'À VOS

**6 PREMIÈRES MENSUALITÉS**

0% FINANCEMENT\*

84 MOIS

OFFRE INCLUT

TRACONNÉ INTÉGRAL

APPLE CARPLAY® ET ANDROID AUTO™

INTERFACE MULTIMÉDIA DE 8 PO

5 ANS / GARANTIE 100 000 KM / ASSISTANCE ROUTIÈRE KM ILLIMITÉS\*

GARANTIE COMPLÈTE - GARANTIE SUR LE GROUPE MOTOPROPULSEUR - 100% TRANSFÉRABLE - ASSISTANCE ROUTIÈRE PROFIT D'AMÉRIQUE DU NORD

5 ANS / GARANTIE 100 000 KM / ASSISTANCE ROUTIÈRE KM ILLIMITÉS\*

CONSEILLÈRE GÉNÉRALISTE

**KIA DES LAURENTIDES ST-JÉRÔME**



**FORTE** EX 2020

NOUS PAVONS JUSQU'À VOS

**6 PREMIÈRES MENSUALITÉS**

0% FINANCEMENT\*

84 MOIS

OFFRE INCLUT

TRACONNÉ INTÉGRAL

APPLE CARPLAY® ET ANDROID AUTO™

INTERFACE MULTIMÉDIA DE 8 PO

5 ANS / GARANTIE 100 000 KM / ASSISTANCE ROUTIÈRE KM ILLIMITÉS\*

GARANTIE COMPLÈTE - GARANTIE SUR LE GROUPE MOTOPROPULSEUR - 100% TRANSFÉRABLE - ASSISTANCE ROUTIÈRE PROFIT D'AMÉRIQUE DU NORD

5 ANS / GARANTIE 100 000 KM / ASSISTANCE ROUTIÈRE KM ILLIMITÉS\*

CONSEILLÈRE GÉNÉRALISTE

**KIA DES LAURENTIDES ST-JÉRÔME**

1-833-230-5205 | [KIALAURENTIDES.COM](http://KIALAURENTIDES.COM)

13605, RUE DE LA CHAPELLE, MIRABEL

**NOUVELLE CONCESSION POUR MIEUX VOUS SERVIR**





ANDREW DAVID MACDONALD  
**JE SUIS UNE VIKING**

**Résumé :** Zeldia est différente. Elle n'est pas comme toutes les jeunes filles de 21 ans, certes parce que sa mère buvait quand elle était enceinte, mais aussi parce qu'elle a des goûts et des hobbies très particuliers. Zeldia aime faire des listes, elle aime son grand frère Gert, son amoureux Marxy, les pizzagaurif et surtout elle voue un culte immodéré aux Vikings. Elle connaît par cœur Le Grand Livre des Vikings, leurs récits légendaires et apprend même l'ancien norrois.

Alors que Zeldia rêve de combats à l'épée et de Valkyries, elle découvre que Gert s'est lié à de dangereux dealers pour payer les factures. Le moment est venu de se lancer à sa rescousse et d'être légendaire !

**En bref**

Catégorie	Parution	Éditeur	Pages
Canadien-anglais	Mai 2020	Nil	448

Source : Les Éditions Robert Laffont



TATIANA DE ROSNAY  
**LES FLEURS DE L'OMBRE**

**Résumé :** Clarissa, écrivain bilingue, quitte soudainement son mari avec qui elle vivait depuis 20 ans, à la suite d'une découverte qui la profondément bouleversée. Dans l'urgence de trouver un nouvel appartement, elle soumet sa candidature à une résidence artistique très convoitée, dans le cadre d'un projet immobilier du nom de CASA. À sa grande surprise, Clarissa est acceptée et elle s'installe dans un superbe atelier au cœur d'un quartier rénové à la suite du spectaculaire attentat terroriste qui a ravagé la capitale. Mais bientôt, elle éprouve un malaise diffus, le sentiment d'être constamment observée. Ses nuits sont agitées et ses traumatismes passent refont surface, en particulier le drame qu'elle a subi à la disparition de son premier-né.

**En bref**

Catégorie	Parution	Éditeur	Pages
Européen-français	Mars 2020	Robert Laffont	336



**En ce temps de pandémie, le Journal vous propose de voyager par procuration à l'étranger. Cette semaine nous publions un extrait du nouveau recueil de Gary Lawrence, Fragments d'ailleurs, paru aux Éditions Somme toute. Dans cet extrait, il nous fait visiter les ruines de Carthage, en Tunisie, à travers sa lorgnette de journaliste de voyage!**

**Il ne faut pas détruire Carthage**  
Dans le merveilleux monde du tourisme, il existe une réalité propre aux gens et agents qui oeuvrent dans cette industrie : les voyages de familiarisation.

Aussi appelés fam trips, ces séjours tous frais payés sont organisés par les voyagistes – et parfois par des offices de promotion touristique – pour faire connaître les destinations qui figurent dans leurs brochures, afin que ces conseillers en voyages les fassent connaître à leur tour à leurs clients.

Parfois, un ou deux scribes se joignent à ces périples organisés et réglés au quart de tour, pour faire eux aussi découvrir les sites d'intérêt dans des publications spécialisées, destinées au même merveilleux monde du tourisme.

Il y a une quinzaine d'années, j'ai ainsi été affecté comme journaliste à l'un de ces séjours où on ne vous montre que tout ce qui va pour le mieux dans le meilleur des mondes, même si on est au Soudan du Sud ou en Corée du Nord. Mais cette fois-là, c'est en Tunisie que je me suis rendu. Et j'y ai découvert un magnifique monument de pauvreté d'esprit, en la personne d'une conseillère en voyages.

Après être passé par le fabuleux Chott el-Jérid – une vaste mer de sel durci –, de foisonnantes palmeraies, les premières dunes du Sahara, Djerba la douce et les jolies villes côtières de la côte est – dont Sousse, désormais tristement célèbre –, nous avons mis le cap sur Tunis, la capitale si maghrébine mais tellement mâtinée d'Occident.

C'est dans le nord-est de Tunis que s'élevaient toujours les ruines de Carthage, la célèbre cité-État phénicienne sur laquelle je fantasmais depuis mes premières lectures d'Astérix, où j'ai appris que Caton le

Grand commençait toujours ses discours en disant « Delenda Carthago » (« Il faut détruire Carthage »).

Si Scipion l'Africain est arrivé à raser cette ville de la troisième guerre punique en 146 av. J.-C., les Romains ont par la suite couvert leur nouvelle capitale africaine d'innombrables mosaïques, qui en font toujours l'orgueil. Même si les plus remarquables d'entre elles ont été transférées au Musée du Bardo – lui aussi devenu tristement notoire –, des pans entiers de ces fins ouvrages parent encore ce qu'il reste de Carthage. Et c'est là que j'ai fallu égarer la « conseillère en voyages » qui a fallu augmenter ma pression en quelques nanosecondes.

C'est alors que nous visitons ce site classé sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO que cette Vandale des temps modernes a voulu se rapporter un petit souvenir personnalisé. Déjà, ramasser un fragment issu d'une civilisation qui a vu naître « la plus prodigieuse cité de l'univers » m'apparaissait impensable : il faut laisser à l'histoire ce qui appartient à l'histoire.

Mais pour la conseillère inculte que j'ai songé à assommer d'un coup de gourdin, il ne suffisait pas de se pencher pour ramasser un morceau déjà détaché de mosaïque – il y en a des milliers qui traînent partout sur le site. Il fallut qu'elle, la touriste sans gêne et sans gêne de bon sens, choisisse son morceau de mosaïque, qu'elle avait repéré au cœur d'un ensemble intact. Et pour se le procurer, elle a utilisé l'outil le plus pratique qu'elle avait sous la main, ou plutôt sous le pied : son talon.

Sous mes yeux hébétés, elle a ainsi tapé, retapé et retapé encore avec son talon sur l'ensemble de la mosaïque pour aller cueillir son petit fragment bien à elle.

Lire la suite sur le Web à [journalenord.com](http://journalenord.com)

C'EST MAINTENANT CONFIRMÉ.  
LA RÉSIDENCE DES BÂTISSEURS SAINTE-ADELÈ AURA...

**UNE PISCINE INTÉRIEURE  
ET UN SIMULATEUR DE GOLF!**

**450-820-3227**

[battisseurs.ca](http://battisseurs.ca) • 802, boul. de Ste-Adèle

**Vous vous questionnez sur votre consommation d'alcool ou celle d'une personne de votre entourage?**

**ALCOOLIQUES ANONYMES**

**A.A. VEULENT VOUS AIDER**

**LES A.A. PEUVENT VOUS AIDER.**

Communiquez avec nous aujourd'hui.

**450 438-5799**

**ou** Consultez notre site pour connaître le calendrier des activités.

[www.aa-quebec.org/region90](http://www.aa-quebec.org/region90)

# 5 Saveurs

Les fruits et légumes  
les plus FRAIS en VILLE

Inscrivez-vous sur  
5saveurs.com!  
Nom  
Coursier  
Contact

Recevez votre circulaire  
par courriel!

Circulaire du 30 juillet au 5 août 2020



**POMME  
MCINTOSH**



**79¢** /LB



**BLÉ D'INDE**

(NORMAND-ST-DENIS-OKA)



**10/2,99\$**



**JUS DÉLICE D'ORANGE  
MAISON**  
2,5L  
Orange  
Maison

**3,99\$** /CH



**LA VÉRITABLE  
pizza aux tomates  
QUART**

**3,99\$** /CH



**L'excellente LASAGNE  
SAUCE À LA VIANDE**  
1,3KG

**14,99\$** /CH



**Le PÂTE MEXICAIN**  
500 G

**8,99\$** /CH



Pour les autres  
spéciaux de  
fruits et légumes

voir sur

[www.5saveurs.com](http://www.5saveurs.com)

**CHOUX-FLEURS**



**2/3\$**



**BANANE**

Del Monte  
Quality

**49¢** /LB

BOUCHERIE  
**CAMPBELL**  
DEPUIS 1947  
POULET  
SHISH TAOUK



**8,99\$** /LB

**SASHLIK MARINÉ  
AIL & MIEL**



**8,99\$** /LB

**COQUILLE ST-JACQUES**



**2,99\$** /CH

**LES CROISSANTS AU BEURRE  
POT 6**



**3,79\$** /CH

**OKA**  
50%  
DE RABAIS  
2,89\$ /100G



**1,99\$** /100G

**2,59\$** /100G

**1,99\$** /100G

**4,99\$** /CH

**JAMBON  
ROMARIN**



**9,99\$** /LB

**BOLOGNE  
RÉGULIER**



**3,99\$** /LB

**RÔTI DE PORC  
CUIT MAISON**



**9,99\$** /LB



**MOUSTARDE  
FORTE DE DIJON  
ET L'ANGIENNE  
DUBON**  
375ML

**2,99\$** /CH



**PIZZA ILIOS  
VOIR VARIÉTÉS**  
330G/410G

**4,49\$** /CH



**CAFÉ ESPRESSO  
GRAND CRÈME  
SPALANZANI**  
-1KG

**14,99\$** /CH



**BÂTONNETS  
SFORNATINI ILIOS  
VOIR VARIÉTÉS**  
-120G

**1,29\$** /CH

[www.5saveurs.com](http://www.5saveurs.com) - 2160, BOUL. CURÉ-LABELLE, ST-JÉRÔME - 450-569-9019 CIRCULAIRE DU 30 JUILLET AU 5 AOÛT 2020

OUVERT DU LUNDI AU DIMANCHE : 8H30 À 19H00



## PRENEZ LA ROUTE DES FROMAGES

Une nouvelle application permet de voyager sur les routes du Québec tout en dégustant de bons fromages. Découvrez de nouveaux fromages et partez à la rencontre de nos artisans fromagers.

Plus de 120 fromageries s'affichent sur la Route des fromages, dont trois destinations situées dans les Laurentides :

**La fromagerie Victoria** à Saint-Jérôme avec son restaurant, son excellent fromage en grains frais tous les jours et pas moins de quatre variétés de cheddar;

**Fromagiers de la Table Ronde**, établie à Sainte-Sophie sur une ferme familiale ancestrale – qui transforme son lait biologique en plus de dix variétés de fromage;

**La Fromagerie St-Sauveur**, ouverte du mercredi au samedi, offrant des fromages du terroir et des produits européens.

On y découvre aussi les crémeries associées à une fromagerie d'ici. La Route des crémeries est intégrée à la Route des fromages pour faciliter l'achat local de votre crême molle. Avec ses 27 arrêts géolocalisés, la Route des crémeries couvre 2 500 km. Bon appétit!



David Goudeau

Amateur de bière, David Goudeau travaille dans le milieu depuis plus de deux ans et s'amuse à voyager à travers le Québec, le Canada et les États-Unis, à la recherche des meilleures et des plus innovantes microbrasseries. Pour lui, chaque bière représente des moments, des histoires et des personnes. Il vous propose donc cet été des bières originales, accessibles, qui vous feront voyager dans la province, même dans votre cours!

## UNE SAISON EN FÛT

Assis sur cette magnifique terrasse de Saint-Sauveur, je vois la Montagne, l'Église et les passants qui déambulent. Bière froide, soleil couchant et humidité à son comble, le temps s'arrête quelques instants pour nous parler de produits québécois qui nous font voyager.

### LA SAISON DES PETITS FRUITS

Tout d'abord, une brasserie que j'affectionne particulièrement, la Brasserie Dieu du Ciel, Situé au 259 rue de Villemure, à Saint-Jérôme, la microbrasserie produit d'innombrables produits de qualité par année. Pour l'été, elle nous fait plaisir en remettant sur le marché la Solstice d'été aux Framboises. Véritable bombe de framboises en bouche, un beau côté acidulé et extrêmement rafraichissant vient boucher chaque gorge à notre plus grand bonheur.



Photo: Benoit Perreault

Cette bière de blé est brassée avec des vrais fruits entiers et on le sent en bouche. C'est un produit de qualité qui mérite d'être goûté. Vous pouvez vous procurer ce produit dans les supers-marchés ou sur place, à la brasserie directement. Ils ont une

boutique à emporter, ouverte tous les jours, sauf le mercredi. Vous pouvez aussi la goûter en fût, sur place. Dieu du Ciel offre aussi plusieurs de leur produit dans les restaurants des Laurentides.

### LA SAISON CHAUDE



Photo: Alexandre Tremblay

Pour ma deuxième bière proposée, nous nous déplaçons vers la Microbrasserie Avant-Garde, à Montréal. L'endroit, situé au 5500 Rue Hochelaga, est équipé d'un pub-resto, d'une usine brassicole ainsi que d'une boutique de leurs produits pour emporter. Le salon de dégustation est adjacent à la salle de brassage, ce qui donne une vue superbe sur leur aire de production.

Le produit que j'ai choisi est leur Pilsner Française, la Jet-Set. C'est une bière hyper rafraichissante, désaltérante, qu'on catégorise comme bière de soif. Les pilsenrs sont habituellement techniques, mais celle-ci est d'inspiration française. On y trouve des houblons français, soit les Strisselspalt et le Mistral, qui font ressortir des notes épicées et herbacées. Évidemment, on y trouve quand même le côté « croquant » qu'on aime tant, dans les bières de cette nature. Le brasseur d'Avant-Garde, Alexandre Pontbriand, nous décrit leur produit comme étant une « petite lager de soif élégante, où l'on se désaltère au gré des notes de céréales provenant du malt pilsenr français et où une délicate amertume herbacée, conférée par deux houblons d'Alsace. » Ça donne le goût!

Cette catégorie de bières est souvent très convoitée l'été, durant les moments chauds de l'année. On entend souvent que les bières très fortes en taux d'alcool, plus maltées sont plus difficiles à apprécier lorsque la température ressentie est au-dessus de la barre des 25 degrés celsius, et bien les catégories Lagers, Pilsners et même Kolsh sont tout le contraire, parfaites pour ce genre de moment. Des bières plus légères en termes d'alcool certes, mais aussi plus délicates, travaillées avec beaucoup d'attention pour que les arômes soit mis en valeur, mais sans excès. Les Lagers, désaltérantes et rafraichissantes, originaires de l'Allemagne et la République tchèque, ont été inventées pour stocker les bières plus longtemps. La sous-catégorie des Lagers, la Pilsner, étant autrefois réservée uniquement aux bières brassées en République tchèque. Maintenant, la catégorie Pilsner est à travers le monde, mais sous forme d'inspiration.

N'hésitez pas à découvrir ce style de bière; les microbrasseries du Québec développent, lentement mais sûrement, une magnifique expertise dans ce domaine, à notre plus grand bonheur.  
Profitez du soleil, du bon temps et cheers!



### CHRONIQUE ANTIROUILLE MÉTROPOLITAIN

## L'ÉTÉ, BELLE SAISON

Pour la rouille et l'antirouille



Par Brune St-Onge, Président, Co-fondateur Antirouille Métropolitain

Voilà qui étonne bon nombre de nos clients : la rouille peut se faire très active lors des chaudes journées d'été. En fait, l'activité chimique de la corrosion se produit quand il fait chaud, et non par temps froid. Ainsi, les jours de canicule offrent des conditions idéales à la rouille pour se développer, et ce, pour plusieurs raisons.

D'abord, plus la température est douce, plus le calcium que votre véhicule a accumulé en hiver réactive sur le métal. De plus, comme l'humidité est un élément clé du développement de la corrosion, les jours collants que nous subissons parfois en été sont très « rouillants ». Enfin, comme la chaleur provoque l'expansion du métal, celui-ci offre plus de prise aux particules humides.

### Les avantages de contre-attaquer en été

Heureusement, l'été est en même temps une saison propice aux traitements antirouille. Votre véhicule et vous-même pouvez en bénéficier de plus d'une façon. Sous l'effet de la chaleur, le métal en expansion donne plus de place à ce qui provoque la corrosion et il en fait de même pour ce qui peut la combattre efficacement, tel qu'un produit fait à base d'huile. La chaleur augmente également la fluidité de la formule donc celle-ci pénètre plus rapidement et plus en profondeur le métal.

## SPÉCIAL D'ÉTÉ - 20\$ DE RABAIS

Pour un temps limité sur un traitement antirouille complet à prix courant

Cette promotion peut prendre fin sans préavis

ANTIROUILLE MÉTROPOLITAIN?



MESURES PRÉVENTIVES COVID-19  
antirouille.com/coronavirus.html

ANTIROUILLE.COM

Laval  
450-668-9883

Blainville  
450-818-3600

# PRENEZ LA ROUTE GOURMANDE DU P'TIT TRAIN DU NORD

Le Parc linéaire du P'tit Train du Nord s'apprête à faire le bonheur des vacanciers qui peuvent emprunter son sentier de plus de 230 km. Nous avons recensé les arrêts gourmands qui s'offrent à vous, entre Sainte-Thérèse-De Blainville et Tremblant. Du sud en montant vers le Nord, il y a de quoi bien manger et se désaltérer!



## SAINT-JÉRÔME

### Boulangerie artisanale - Deux gars dans l'pétrin

- À 800 m de la piste
- Artisan-boulangier - Salades et sandwichs artisanaux.

### La P'tite Voisine

- Sympa et jolie, très présent sur Instagram, un allié des cyclistes branchés.

### Le Vertvert

- Pour ses salades généreuses et ses nachos accompagnés de sangria sur la terrasse.

### Place de la Gare

- Transformé en terrasse plage pour l'été 2020.

### Frites et basilic

- Pour une collation sur le parc gazonné.

### Le p'tit Magasin

- Offre des paninis, bière de micro ou soda européen. Ils font un gelato maison. Mmmm!

### Munoz

- Restaurant mexicain avec terrasse. Il faut goûter leur ceviche et leur Margarita.

### Le souviaki 7

- Cuisine méditerranéenne avec terrasse.

## PIEDMONT

### Boulangerie Merci la Vie

- Boulangerie artisanale et café.

Sources : Diane Pilon et la carte gourmande virtuelle du P'tit Train du Nord  
<https://pstitraindu nord.com/boire-manger-et-dormir/>

## SAINTE-ADÈLE

### Café de la Gare

- Café, sandwichs, salades, soupes, quiches, desserts.

### Café - Les Produits Starca / La Quincallerie des Saveurs

- Café, mets cuisinés, repas léger, biscuits, pains, gaufres.

### Marché de la Gare

- Casse-croûte, mets préparés sur place, plats pour emporter.

## VAL-MORIN

### Restaurant Le Mapache

- Taqueria, cuisine de marché, bières de microbrasserie, vins nature, avec une ambiance hors du commun!

## VAL-DAVID

### Café - Le Général

- Cuisine tropicale, locale, bio/équitable pour rencontrer la faune locale.

### Bistro de la Marelle

- Cuisine californienne, fusion asiatique et mexicaine.

### Café - C'est la vie

- Frais, bio, local!

### Les passionnés

- Produits locaux et les aliments de saison, menu rotatif, d'inspiration du moment. Entre la piste et la rivière du Nord avec sa terrasse en surplomb.

### L'Epicurieux

- Qui termine bien une journée avec sa cuisine de haute voltige!

### La table des Gourmets

- Une table d'exception.

### Station B

- Bistro qui exploite bien le thème du train dans sa déco et qui nous offre d'excellent choix en fin de randonnées.



## MONT-TREMBLANT

### Le Charlotte

- Café - Bistro.

### Le Rusé Renard

- Cuisine de style Grill-house d'inspiration sud-américaine.

### Resto-Pub - Au Coin

- Atmosphère festive, copieux déjeuner, souper aux accents méditerranéens.

### O'Café

- Divin café barista et resto déjeuner-dîner santé avec de bons wraps.

### La Sandwicherie

- Café - Bistro - Produits de boulangerie - sandwichs et salades maison. Un bon repas santé simple et bien fait.

PLACE DES FESTIVITÉS

## La plus belle terrasse des Laurentides

VILLE DE SAINT-JÉRÔME

# PRENEZ LA ROUTE GOURMANDE DU P'TIT TRAIN DU NORD (SUITE)



## LE SAVIEZ- vous?

Le P'tit Train du Nord connecte à une dizaine de microbrasseries dans les Laurentides.

### SAINTE-THÉRÈSE

**Brasserie artisanale Le Saint Graal**  
■ À 1,5 KM de la piste  
■ Bières pour emporter.

### BLAINVILLE

**Microbrasserie Brasseurs du Nord (Relais Boréale)**  
■ À 2 KM de la piste  
■ Dégustation, bières pour emporter, items promotionnels.

### SAINT-JÉRÔME

**Microbrasserie Dieu du Ciel**  
■ Un bon choix de bières et une gastronomie simple, mais savoureuse!



### PRÉVOST

**Pub Baril & Ardoises**  
■ Cuisine bistronomique utilisant des produits frais et locaux.

**Microbrasserie Shawbridge**  
■ Bières artisanales et menu varié.

### VAL-DAVID

**Pub Val-David - Microbrasserie Baril Roulant**  
■ Bières artisanales et menu varié.

### MONT-TREMBLANT

**Microbrasserie Saint-Arnould**  
■ À 2 KM de la piste  
■ Plats délicieux et réconfortants.  
■ Brasseur de la bière « P'tit Train du Nord »!

**Pub Mont-Tremblant - Microbrasserie Baril Roulant**  
■ Bières artisanales et menu varié

**Microbrasserie La Diable**  
■ 5 km via la piste multifonctionnelle de Mont-Tremblant.

## Sur la route des producteurs d'ici

À la rencontre de  
*Miel de la garde*



DIFFUSION LE MERCREDI  
5 AOÛT 17H



UN RENDEZ-VOUS  
À NE PAS MANQUER!



Nicolas Quinto  
Sommelier



## L'ESPAGNE, NOUVELLE GÉNÉRATION

Pour avoir été témoin dans les dernières années de l'ascension fulgurante des jeunes vigneronnes espagnoles sur la scène du vin naturel, je ne peux que leur lever mon verre et dire bravo! L'Espagne fait maintenant partie des pays les plus innovants et plus créatifs au niveau de la viticulture. Ils ont réussi à changer de cap et à se dissocier du typique vin espagnol charnu, boisé et fort en alcool. Le mouvement catalan a grandement influencé le reste de l'Espagne et aujourd'hui on retrouve de projets exceptionnels à échelle humaine aux quatre coins du pays. Ils ont délaissé les cépages internationaux pour revenir aux sources et mettre de l'avant les cépages indigènes espagnols. Il est maintenant facile de distinguer l'étendue des différents terroirs et surtout la signature de chaque vigneron. Terminé les vins industriels! Faisons des vins vivants, des vins démontions. Le domaine 4 Kilos en est un bon exemple. Fondé par Francesc Grimalt and Sergio Caballero sur l'île de Mallorca, endroit paradisiaque faisant face à la merveilleuse ville de Barcelone, les deux vigneronnes promeuvent une agriculture saine et biologique. La cuvée Gallinias y Focas conçu à 100% de manto negro, nous propulse tout droit en terre espagnole avec ses notes de prune, baies sauvages et épicées. Un vin à boire autour du barbecue sans hésitation. Bienôt disponible en SAQ.

Prix : 34,50\$  
Code SAQ : 13903479

## SOYONS FESTIFS À LONGUEUR D'ANNÉE!

Ah les bulles... Souvent associées à un événement que l'on veut célébrer ou pour fêter un anniversaire, elles sont pourtant de mise dans plusieurs situations. Contrairement à ailleurs dans le monde, les Québécois en général sont moins fervents à boire des vins effervescents. Pourtant, quel bel outil pour accompagner des plats en fritures, pour casser le gras d'une sauce ou même pour souligner les textures d'un aliment. On devrait se servir un verre de bulles plus souvent! Tout d'abord, en apéro pour nous réveiller les papilles avec nul besoin de se commander des huîtres pour justifier son verre! Ensuite, la nouvelle mode au pétillant naturel démocratisé en quelque sorte les prix farfelus du Champagne d'aujourd'hui. Sans rien nîter au terroir exceptionnel de cette région, plusieurs artisans naturels mettent en bouteille des vins très plaisants à boire à longueur d'année même en hiver! Je vous présente ici le jeune talent Xavier Weisskopf qui maîtrise avec brio l'art du chenin blanc. Il s'est installé sur le terroir de Montlouis-sur-Loire (France) en 2005 et travaille depuis les débuts en agriculture biologique. Son Pétillant Original est en fait un vin mousseux de méthode ancestrale élaboré avec une seule fermentation en bouteille qui contrairement au Champagne, lui, passe à travers deux fermentations. Il reste que les pétillants naturels sont faits avec autant d'amour et nous font vivre beaucoup de plaisir! Bienôt disponible en SAQ.

Prix : 32,00\$  
Code SAQ : 13920009

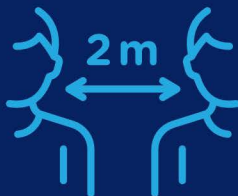




**Portez un  
masque**



**Lavez  
vos mains**



**Gardez vos  
distances**



Le virus se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes infectées qui sont projetées dans l'air quand une personne infectée parle, tousse ou éternue. Ces gouttelettes contaminées peuvent être projetées à une distance de deux mètres et atteindre des personnes qui sont à proximité.



Le virus peut aussi se transmettre par les surfaces ou les objets contaminés. Les gouttelettes projetées par une personne infectée peuvent se déposer sur des surfaces et le virus peut y survivre de quelques heures à quelques jours. Une personne infectée peut aussi contaminer ses mains en touchant son visage, augmentant ainsi le risque de contaminer les surfaces qu'elle touche. Les personnes qui toucheront ces surfaces ou ces objets contaminés pourront contaminer leurs mains. Et si elles les portent ensuite à leur visage, elles pourraient s'infecter.

**En maintenant une distance de deux mètres avec les autres en tout temps, en lavant ses mains souvent et en portant le masque, on réduit le risque de contamination.**

## On continue de bien se protéger.

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

 1 877 644-4545

Votre  
gouvernement

Québec 



Vincent Leblanc



## SUR LA ROUTE DES PRODUCTEURS D'ICI

Marie-Catherine Goudreau - *Durant les dernières semaines, nous sommes allés à la rencontre de quelques producteurs de notre région. Tous passionnés de leur travail, ils nous ont laissé entrer dans leur monde pour nous faire découvrir des produits, mais aussi des manières d'aborder la nature en y prenant soin et en travaillant en collaboration avec elle. Tout au long de l'été, vous pourrez vous aussi plonger dans leur métier et apprendre l'histoire derrière ces entreprises qui font partie intégrante de notre région à travers des capsules vidéo que nous avons réalisées avec leur précieuse collaboration. Ainsi, nous vous donnons rendez-vous chaque mercredi de l'été à 17h sur nos pages Facebook et Instagram pour les visionner!*

**Viols et champignons**  
Située à Sainte-Lucie-des-Laurentides, cette entreprise se spécialise dans la production de champignons biologiques et dans la cueillette de champignons sauvages, mais également dans la recherche et la semence pour champignons. Originaire de Val David, Vincent Leblanc est le fondateur de l'entreprise créée en 2013. Il a fait plusieurs études dans le domaine de l'environnement et de l'agronomie, puis une maîtrise en biologie végétale. Prônant une agriculture locale et respectueuse de l'environnement, Vincent croit que la recherche et le partage des connaissances sont essentiels au développement des petites fermes du Québec. Grand connaisseur, il nous a fait comprendre la production de champignons dans les serres ou à l'extérieur, ainsi que tout le processus complexe derrière ses délicieux champignons.

103.9  
101.3  
LA COULEUR MÉRIDIALE  
DES LAURENTIDES

EN COLLABORATION AVEC

Comfort  
100% à votre service

PRÉSENTE AU

TPDH.CA DES PAYS D'EN HAUT de St-Sauveur

# Un Drôle d'Été

**LAURENT PAQUIN**  
et ses invités...

du **15 juillet**  
au **1<sup>er</sup> août**

*Formule CABARET*  
*en respect avec les mesures sanitaires appropriées*

**MARIO JEAN**

du **5 août** au  
**5 septembre**

INFORMATIONS ET BILLETTERIE

**TPDH.CA** ou **TICKETPRO.CA**

SORTIE 58 DE L'AUTOROUTE 15 NORD | SORTIE 60 DE L'AUTOROUTE 15 SUD

Une production ÉVÉNEMENTS ST-SAUVEUR INC sur le site des



Édith Martel

### Miel de la Garde

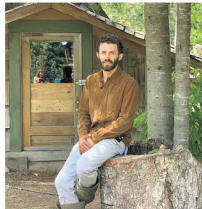
Édith Martel et Simon Dutil-Paquette sont les propriétaires de la ferme apicole Miel de la Garde à Prévost. Avec plus de 250 ruches dans la région, ils produisent du miel biologique, mais offrent aussi plusieurs variétés de produits corporels ou des chandelles, fabriqués avec l'aide des abeilles. Leur histoire a commencé alors que leurs voisins déménageaient et leur ont confié le rôle de « gardien des abeilles »: le couple est instantanément devenu passionné par un projet qui allait bientôt prendre une grande place dans leur vie. Les abeilles occupent un rôle important dans tout l'écosystème québécois et il est important d'en prendre soin, c'est ce qu'Édith nous a raconté en nous montrant toute la chaîne du miel, partant de la pollinisation jusqu'à la mise en pot.



Catherine Baltazar et Mathieu Roy

### La Récolte de la Rouge

C'est en 2016 que Catherine Baltazar et Mathieu Roy ont pris la décision de quitter leur vie montréalaise pour s'installer en campagne dans les Laurentides, passionnés par l'agriculture biologique et voulant expérimenter un nouveau mode de vie. Ensemble, ils ont décidé de se concentrer sur la production de petits fruits biologiques, peu offerts dans le marché québécois, mais voyant qu'il était nécessaire de varier leurs terres, ils ont pris la décision de produire également des légumes biologiques. Leurs produits de qualité sont en demande par des grands restaurateurs de Montréal et des Laurentides, notamment en raison de la relation de proximité que les propriétaires entretiennent avec les chefs. En cette saison chaude assez difficile pour les agriculteurs du Québec, le jeune couple nous a expliqué les défis reliés à l'agriculture biologique aujourd'hui.



Jérémie Gagnon

### Permix

Permix est une entreprise située à Val-David qui se spécialise dans le développement de projets en permaculture, dans la production de plantes et d'excavation. Jérémie Gagnon est le propriétaire et fondateur de cette entreprise innovante. Leur but: « observer les relations entre les différents écosystèmes et les reproduire en y intégrant les interventions humaines. » Permix intervient autant pour les projets résidentiels, que chez les agriculteurs, en les encourageant à adopter des pratiques plus respectueuses de l'environnement. Jérémie fait également des formations avec les enfants dans les écoles, où ils créent de petits jardins dans les cours d'école. Il nous a fait visiter son plus ancien site de permaculture, où l'on y trouve différentes variétés d'arbres, arbustes et plantes qui se complètent et grandissent en unison.



Anthony Ancion

### Le Paysan Meunier

Anthony Ancion a fondé sa meunerie artisanale il y a trois ans à Milles-Iles. Avec des grains biologiques de différentes variétés, il moult sa farine avec un moulin provenant d'Autriche. Il a décidé de se lancer dans cette entreprise alors que sa mère souffrait de la maladie de Crohn et qu'il souhaitait trouver une manière de diminuer ses maux. Après avoir fait plusieurs recherches, il a trouvé une solution permettant de digérer plus facilement des aliments à base de céréales en produisant une farine fraîche, sans aucune transformation ou ajout. Alors qu'il n'avait aucune expérience dans le domaine, il a lu, fait ses recherches et tout appris le processus par lui-même. Il nous a raconté son histoire intéressante, les défis qu'il rencontre et l'importance de la farine biologique pour notre corps.

**OUVERT À L'ANNÉE**  
OPEN YEAR-ROUND

**MEGA TYROLIENNES**  
MEGA ZIPLINES

PARMI LES PLUS LONGUES  
ET LES PLUS HAUTES AU CANADA

ONE OF THE LONGEST  
AND HIGHEST IN CANADA

**VIA FERRATA**

PLUSIEURS FORFAITS DISPONIBLES  
MULTIPLE PACKAGES AVAILABLE

**TYROPARC**

Parc d'aventures en montagne  
Mountain Adventure Park

**TYROPARC.COM**  
819 324 2002  
1 844 324 2002

400, chemin du Mont-Catherine  
Sainte-Agathe-des-Monts (Québec) J3C 0L1

# ÉVADEZ-VOUS CHEZ VOUS DANS LES LAURENTIDES

POUR UN OU PLUSIEURS JOURS

  
**LAURENTIDES.com**  
450 224-7007 • 1.800 561-6673



**Tourisme Laurentides vous invite  
à parcourir votre région cet été.**

Trésors, découvertes, gens formidables, escapades  
et vacances inoubliables.



Les Laurentides, notre **DÉCOR** votre **SCÉNARIO!**



  
LAURENTIDES

On continue de se protéger!

  
bonjour  
québec

© 2020

## I TOURISTE DANS MA RÉGION |



Le marché d'été  
de Val-David



## LES MARCHÉS D'ICI

*La région des Laurentides offre une variété de producteurs, mais aussi des marchés locaux qui nous permettent de retrouver tous leurs produits. Découvrez les marchés qui seront ouverts cet été et qui vous feront apprécier l'agriculture locale du Québec!*

### Marché du terroir de Mirabel

**Quand :** Tous les dimanches de 10h à 15h,  
du 21 juin au 27 septembre 2020  
**Où :** 17530, rue Jacques-Cartier

### Marché d'été de Val-David

**Quand :** Tous les samedis de 9h à 13h,  
du 25 mai au 12 octobre 2020  
**Où :** Rue de l'Académie (face à l'église)

### Marché public de Saint-Jérôme

**Quand :** Les mardis de 6h à 17h, les  
vendredis de 6h à 21h et les samedis de  
6h à 16h, du 16 juin au 21 novembre 2020  
**Où :** Rue Melançon, près de la Place de la  
Gare

### Marché public du Lac-Masson, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

**Quand :** Tous les vendredis de 14h à 18h,  
du 26 juin au 4 septembre 2020  
**Où :** Au coin de la rue des Pins et du  
chemin Masson

### Marché public de Saint-Colomban

**Quand :** Tous les jeudis de 16h à 20h, du 2  
juillet au 3 septembre 2020  
**Où :** Place du Marché au parc Phelan

### Marché d'été de Mont-Tremblant

**Quand :** Tous les samedis de 9h à 13h,  
du 20 juin au 12 septembre 2020  
**Où :** 1875, chemin du Village (face à la  
petite gare)

### Marché fermier parc Basler, Morin Heights

**Quand :** Tous les vendredis de 13h à 19h,  
du 5 juin au 23 octobre 2020  
**Où :** 99, chemin du Lac-Écho

### Marché et bistro fermier de la Ferme aux Petits Oignons, Mont-Tremblant

**Quand :** Tous les jours de 10h à 18h  
(le dimanche de 10h à 17h)  
**Où :** 1842, route 117

### Marché public de Sainte-Adèle

**Quand :** Tous les samedis de 9h à 15h,  
du 30 mai au 19 septembre 2020  
**Où :** Place des citoyens, 999 boul.  
de Sainte-Adèle

### Marché de la gare, Labelle

**Quand :** Tous les dimanches de 9h à 13h,  
du 12 juillet au 30 août 2020  
**Où :** 178, rue du Dépot

## MUSÉE DU SKI DES LAURENTIDES



Photo: Musée du ski des Laurentides

Pour les passionnés du ski et de sport d'hiver, le Musée du ski est un incontournable dans la région des Laurentides. On peut y découvrir une exposition permanente qui parcourt les origines du ski jusqu'au Temple de la renommée, passant par les inventions et les débuts du ski dans les Laurentides. Actuellement, le musée est en préparation d'une exposition portant sur les sites de ski.

D'abord, un moyen de transport, le ski est devenu un sport, une passion pour plusieurs et a contribué de façon notable au développement économique et social de la région des Laurentides. Découvrez

son évolution au fil des années à travers des photos, textes et témoignages.

### EN BREF

5 zones d'exposition permanente

7500 artefacts

Depuis 1978

**\$ Coût:** L'entrée libre, mais un don de 3\$ est suggéré.

**🕒 Heures d'ouverture:** Mercredi au samedi de 10 h à 18 h

Source : Musée du ski des Laurentides



Cette photo a été prise lors de l'événement 2019, avant la pandémie.

## VILLAGE DU PÈRE NOËL

Cette année, le Village du Père Noël à Val-Daunoy a ouvert à nouveau ses portes, malgré la pandémie. Il sera possible pour les enfants et parents de profiter des activités comme les modules de jeux, les glissades d'eau, les spectacles de magie, les tyroliennes, les modules d'escalade et plusieurs autres. Pour l'instant, seul le pavillon avec la piscine de balles et les glissades sur sacs de patates sont pas accessibles.

### EN BREF

**\$ Coût:** 25 \$ par personne (gratuit pour les enfants de moins de 2 ans et les arrière-grands-parents)

**🕒 Heures d'ouverture:** 9 h à 17 h tous les jours.

**🍴 Pour manger:** le casse-croûte est ouvert, mais il est également permis d'amener un lunch.

**👤 Âge:** Destiné aux enfants de 2 à 8 ans.

Source : Village du Père Noël

## PARC NATIONAL DU MONT TREMBLANT

Ce parc national est le premier qui fut créé au Québec, et le troisième au Canada. Il regorge de secrets et est parfait pour les aventureux de toutes sortes. Ses sentiers de randonnée pédestre s'étendent sur 82 km et se séparent en 26 chemins différents, tous à découvrir. Le parc offre des parcours de longues et courtes randonnées, toutefois, celles qui durent plusieurs jours ne sont pas permises actuellement, car les refuges sont fermés en raison de la pandémie.

En plus des randonnées, le parc offre une panoplie d'activités. À 200 mètres d'altitude et à travers des ponts, des passerelles et des pontures, la via ferrata du Diable longeant la

paroi de la Vache Noire, vous fera vivre des émotions fortes. Il est également possible de louer des embarcations nautiques pour visiter les nombreux lacs et rivières et observer un peu plus tranquillement la faune et flore. Plusieurs rives sablonneuses sont accessibles par l'eau, si vous souhaitez un séjour plus paisible.

### ■ UN CINÉ-PARC CÉT ÉTÉ :

Dans le cadre de la série d'activités Anime ta bulle, les résidents de la ville et visiteurs pourront participer à un événement unique : un ciné-parc à l'aéroport Mont-Tremblant le 31 juillet. L'événement est gratuit et les billets sont disponibles en ligne.

### ACTIVITÉS

Randonnée pédestre  
Via ferrata Baignade  
Canot / Kayak / Vélo  
Pêche / Rabaska / Pédalo  
Observation de la faune  
Surf à pagaie  
Expédition dans l'arrière-pays  
Vélo à pneus surdimensionnés (fatbike)

Source : Parc national du Mont Tremblant (Sépaq)



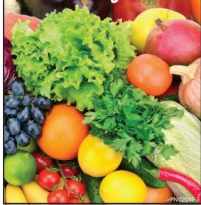
# Les fruits légumes les plus FRAIS en VILLE



Pour frais!



5 Saveurs  
Votre marché  
sans prétention!



### EN BREF

📍 1510 km carré

🌊 400 lacs et ruisseaux

🐾 40 espèces de mammifères

**\$ Frais d'accès:** Une journée, 8,90\$ pour les 18 ans et plus (gratuit pour les enfants de 17 ans et moins)

**👁️ À voir:** Les points de vue à partir des belvédères, soit la Roche et la Corniche dans le secteur de la Diable, l'Envol dans le secteur de la Pimbina et les Grandes-Vallées dans le secteur de l'Assomption.



■ L'HYDRATATION, UN FACTEUR À NE PAS NÉGLIGER

Leau, qui représente 50% du corps humain, est indispensable. C'est son principal constituant.

Pour les coureurs, l'hydratation est un facteur à ne pas négliger. Il est important de bien préparer son corps avant un marathon. Nous parlons de l'importance des électrolytes, sodium, potassium et calcium. On peut prévenir la fatigue, les douleurs musculaires extrêmes, avec le principe de l'acide lactique, qui empêche la destruction des protéines, et comment bien préparer les réserves de glycogène pour un maximum d'énergie. Une mauvaise gestion peut avoir un effet négatif sur la performance et la santé de l'athlète.

Avec mes clients au bureau, nous travaillons sur l'exercice. Que ce soit au niveau alimentaire ou hydrique. La peur d'être déshydraté est présente et peut malencontreusement mener à une

# L'IMPORTANCE DE BIEN S'HYDRATER

surhydratation, ce qui peut aussi avoir un effet négatif sur la performance et la santé, par exemple; étourdissement, confusion, fatigue extrême. C'est ce qu'on appelle l'hyponatémie. Une surconsommation d'eau peut aussi créer un inconfort comme des ballonnements, des crampes et un mal digestif.

■ ÉCOUTE-TON CORPS ET BOIS QUAND TU AS SOIF!

Quand une course dure plus d'une heure, il est intéressant d'avoir un apport en électrolyte avec soi, voici quelques exemples: le jus d'orange/perrier, caramel salé, des boissons contenant des électrolytes. Ces produits contiennent beaucoup de sodium, ils préviennent les crampes et la fatigue musculaire et sont à prendre en petites gorgées tout au long de la course. La déshydratation mène à une accumulation de toxines dans le sang ce qui finit par affecter la fonction rénale.

Le sodium aide à maintenir l'équilibre hydrique, diminuer les engourdissements, le potassium permet la contraction musculaire et la fonction cardiaque et le magnésium aide à garder une glycémie stable et entre dans le métabolisme de l'énergie. Le calcium aide à éviter les lésions et l'apparition de douleurs musculaires tardives.

D'une journée à l'autre votre soif durant l'effort sera différente selon les facteurs environnementaux, exogène ou endogène soit... La chaleur, le soleil, l'humidité, la pression atmosphérique, l'altitude et la chaleur due au métabolisme en exercice et bien entendu l'intensité de l'effort sont à considérer dans la préparation.

Au niveau alimentaire, le corps contient des réserves de glycogène dans le foie et dans les muscles. Pendant l'effort, le corps métabolise le glycogène pour fournir de l'ATP. Il est important de faire un minimum de 3 jours de retenue en glucides (carb loading) afin de garder les réserves à son plein potentiel pour assurer un niveau d'énergie optimal et un rythme soutenu. Ceux-ci seront absorbés doucement par l'organisme et se transformeront en énergie!

Saviez-vous que les réserves dépendent de la masse musculaire? Donc moins de réserves = moins de réserves... Manger suffisamment pour diminuer le stress.



Pour le cœur, l'acide lactique est une source d'énergie rapide. De plus, elle se métabolise à l'arrêt de l'exercice par l'oxydation pour être utilisée comme source d'énergie ou pour reconstruire le glucose, ce qui n'est pas mauvais en soi. Le facteur agit à l'arrêt de l'entraînement et accélère la cicatrisation des tissus. Ceci permet de tenir tout au long de l'objectif et d'éviter l'hypoglycémie, l'hyponatémie et l'hyperthermie (coup de chaleur).

Auteure : **Karine Rodrigue**  
Clinique Ostéo Sport, Saint-Sauveur

SPORT

JUDO

## ENFANTS ET PARENTS SOUHAITENT QUE LE QUÉBEC S'INSPIRE DE L'ALBERTA

*Luc Robert - Les adeptes du judo et leurs parents, de l'école Koniki du Kan de Mirabel, espèrent que la Santé québécoise s'inspire de l'Alberta, qui a rouvert les gymnases aux sports de contacts, le 15 juin dernier.*

L'ancien médaillé d'argent aux Jeux de Sydney, Nicolas Gill, a décidé de déplacer les judokas de l'équipe olympique du Canada à Lethbridge, en Alberta, où ils ont recommencés les combats et entraînements. Depuis le 15 juin, les athlètes élites d'ici ne pouvaient parfaire leur préparation physique, en vue des Jeux olympiques de Tokyo, remis en 2021.

Localement, les participants rongent aussi leur frein depuis l'interdiction de pratique de leur discipline, en mars dernier.

« Plusieurs parents, dont la France, ont recommencé à combattre. Nous nous trouvons dans un drôle d'environnement, au Québec. Si notre initiative d'aller entraîner dehors parents et enfants a été sollicitée, au club de Mirabel, n'importe quel monde est tenté d'y aller uniquement de façon individuelle.

Nous ne sommes pas plus fous que les Albertains: nous pourrions tenir du judo traditionnel en suivant les mesures édictées appliquées ailleurs », a souligné M. Michel Vallières.

Dans cette province de l'Ouest canadien, les athlètes doivent toutefois se limiter à des groupes fermés de 50 personnes.

« Quand Judo Québec va redémarrer les activités, on entend dire qu'un seul partenaire d'entraînement sera permis. Ce sera bien correct. On veut que ce soit sécuritaire. Mais j'espère qu'on n'aura pas de problème à garder nos adeptes. On a travaillé fort pour atteindre les 86 membres au club », a-t-il poursuivi.

■ NOUVEAU PARTENAIRE

D'autre part, M. Vallières a changé de partenaire en kata. Il est maintenant jumelé à M. Mario Pageau, du Kaishi Dojo de Laval.

« Habitué du podium, j'ai tout de même trouvé prometteuse notre ère internationale, à Bruxelles, en mars dernier. Ce n'est pas si

mal dans le contexte, car Mario et moi pratiquons seulement ensemble depuis trois mois ».

« En pratiquant le Kata, au dojo de Mario à Sainte-Dorothée, nous pouvons nous entraîner, tout en demeurant à deux mètres.

On y va de chorégraphies générales, pour le moment. Ça peut prendre jusqu'à deux ans pour perfectionner nos mouvements jusqu'au niveau mondial. Mario progresse et nous sommes contents ».

■ À POINT NOMMÉ

Martin Vallières, 46 ans, s'estime chanceux d'avoir pu s'exécuter en Europe, à l'aube de la période du coronavirus.

« On a été chanceux. Il n'y avait pas encore de ralentissement aérien au début de mars. Deux semaines après notre retour, tout était paralysé aux aéroports ».

■ NOUVEAU DÉPART

Dénicher un nouveau partenaire est devenu nécessaire pour Martin Vallières, lorsque son coéquipier Patrick Roffi a pris sa retraite.

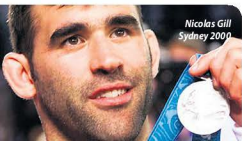
« Nos succès mondiaux ont fait notre renommée. Mais là, avec l'annulation des Championnats canadiens et des Mondiaux, Patrick ne pouvait plus attendre, lui qui est à la fin de la 50e. De mon côté, à 42 ans, je ne crois pas être à la veille de me retirer (rires), car Mario a seulement 37 ans ».

En plus de courir dans les rues de Saint-Camille, Martin Vallières allait rejoindre Mario Pageau pour s'entraîner à Laval.



Martin Vallières (à gauche), pose en compagnie de son nouveau partenaire, Mario Pageau.

Alors que les Jeux olympiques de Tokyo devaient normalement avoir lieu cet été, nous avons décidé de revisiter, au cours des prochaines semaines, certains souvenirs olympiques avec quelques-uns de nos athlètes québécois.



Nicolas Gill  
Sydney 2000

## Nicolas Gill EN BREF

**Naissance** 24 avril 1972

**Âge** 48 ans

**Ville natale** Montréal

**Sport** Judo

**Jeux olympiques**

Barcelone 1992 | Atlanta 1996

Sydney 2000 | Athènes 2004

**Médailles :**  bronze  argent (Barcelone)  or (Sydney)

*Franc Poirier – Légende du Judo, Nicolas Gill a participé à quatre Jeux olympiques, sans compter tous les championnats du monde au cours de sa prolifique carrière d'athlète. Il est le seul canadien intronisé au temple de la renommée du judo international. Aujourd'hui, il est directeur général de Judo Canada. Avec sa conjointe, la judoka et olympienne Marie-Hélène Chisholm, ils sont parents de deux jeunes enfants Cloé 7 ans et Thomas 5 ans.*

### ■ TON PLUS VIEUX SOUVENIR DES JEUX OLYMPIQUES ?

C'est venu assez rapidement. Dès que j'ai compris ce qu'était le sport au niveau

## NICOLAS GILL

# UN ATHLÈTE LÉGENDAIRE

international, c'a été mon objectif d'être le meilleur très jeune. Quand j'ai débuté à l'âge de six ans, je ne savais pas ce que c'était, mais à 8 ou 9 ans, c'était clair pour moi d'aller jusqu'au bout.

### ■ COMMENT DÉCRIRAIS-TU TA PREMIÈRE EXPÉRIENCE OLYMPIQUE ?

Les Jeux de 1992 c'était très spécial. C'étaient mes premiers Jeux, l'accomplissement de plusieurs années d'entraînement. Ça a bien été puisque j'ai remporté une médaille. C'est à ce moment que j'ai découvert une autre facette que je n'avais jamais anticipée. Pour moi, les Jeux étaient une quête personnelle, mon objectif à moi, mon cheminement à moi. Je n'ai jamais anticipé que ça intéresserait quelqu'un d'autre que moi ou ma famille.

### ■ TON PLUS BEAU SOUVENIR OLYMPIQUE / PLUS BEAU MOMENT ?

Mes premiers Jeux sont définitivement dans mes meilleurs souvenirs. Cette naïveté qui venait avec les premiers Jeux a rendu l'expérience plus spéciale. Clairement les Jeux de Barcelone ont eu le plus grand impact sur ma vie.

### ■ À L'INVERSE, LE PIÈRE MOMENT ?

La plus grande déception de ma carrière ce sont les Jeux d'Atlanta où j'ai terminé 7<sup>e</sup>. J'ai toujours cru que pour ces Jeux j'allais être à mon summum. Je ne sentais pas une pres-

sion des autres, mais moi je m'en mettais beaucoup. J'ai toujours fonctionné comme ça. Je pense vraiment que c'est une suite d'événements qui ont mis à ma préparation, j'avais été blessé et je n'ai pas fait beaucoup de tournois. J'avais pris la décision de ne pas changer le plan, même si ça n'avait pas bien été. Avec du recul, c'a été une mauvaise décision que j'ai prise, ce qui a rendu ça plus frustrant (rire).

### ■ QU'EST-CE QUE TU RETIENS, QU'EST-CE QUE CELA T'A APPRIS ?

Ça façonnait ma personnalité. Une des leçons que j'avais sourit d'Atlanta, le manque de préparation et l'entourage; des choses que je pouvais changer. On n'avait pas une structure très forte, ce que j'ai essayé de changer avec mes athlètes. Ce n'est pas n'importe qui, qui peut encadrer des athlètes olympiques. Mon travail a été fortement influencé par mes leçons personnelles.

### ■ COMME ATHLÈTE, COMMENT AURAS-TU VÉCU LE REPORT DES JEUX COMME CETTE ANNÉE ?

Bonne question, je pense que ça aurait été différent selon le moment dans ma carrière. À la fin, ça aurait été plus facile à gérer qu'au début, je crois. Ça aurait été la catastrophe aux premiers Jeux. Définitivement j'aurais passé par toute la gamme des émotions.

### ■ COMMENT ON MOTIVE LES ATHLÈTES DANS UNE SITUATION COMME CELLE-LÀ ?

Ils ont passé par toute une gamme d'émotion. Dans un premier temps, le Canada avait annoncé qu'il ne participait pas aux Jeux de Tokyo en raison de la situation. Il y a eu une période d'incertitude et une courte période de découragement et le report des Jeux a été un soulagement. Ça leur donne une préparation de plus.

### ■ QU'EST-CE QUE TU AS FAIT DEPUIS TA RETRAITE DE LA COMPÉTITION ?

J'ai eu plusieurs rôles. J'ai débuté comme entraîneur-chef, puis comme directeur de haute performance à Judo Canada et maintenant je suis directeur général de Judo Canada.



À Athènes en 2004 en compagnie de Marie-Hélène Chisholm qui allait devenir sa conjointe, quelques années plus tard.

## ATHÈNES 2004

# MARIE-HÉLÈNE CHISHOLM ÉCRIVAIT UNE PAGE D'HISTOIRE



Marie-Hélène lors des Jeux d'Athènes

## Marie-Hélène Chisholm EN BREF

**Naissance** 8 janvier 1979

**Âge** 41 ans

**Ville natale** Port-Cartier

**Sport** Judo

**Jeux olympiques :**

Athènes 2004 ( 5' place )

*Franc Poirier – Judoka, native de la Côte-Nord, Marie-Hélène Chisholm est à ce jour la judoka canadienne ayant eu la meilleure performance lors de Jeux olympiques avec un cinquième place aux Jeux d'Athènes en 2004. Marie-Hélène a remporté plus de 45 médailles en tournois internationaux.*

### ■ TON PLUS VIEUX SOUVENIR DES JEUX OLYMPIQUES ?

En 1992, Judo Poirier qui était du même patelin que moi s'est rendue aux Jeux olympiques en judo et je commençais depuis peu à pratiquer ce sport. Ça a été mon inspiration et mon premier contact avec les Jeux. Ce sont les premiers Jeux que j'ai suivis et je me suis dit moi aussi je vais aller aux Jeux olympiques.

### ■ COMMENT DÉCRIRAIS-TU TA PREMIÈRE EXPÉRIENCE OLYMPIQUE ?

C'était la réalisation de mon rêve, tout était magique, bien organisé, j'ai eu du plaisir, au-delà de mes attentes. J'y suis retourné en 2012 aux Jeux de Londres comme entraîneur, mais ce n'était pas la même chose, pas le même tri. Pas la même magie.

### ■ PLUS BEAU SOUVENIR OLYMPIQUE / PLUS BEAU MOMENT ?

Définitivement ma journée de compétition quand je me classais pour aller me battre en repêchage dans le top 7. Il y a eu une longue pause et j'ai appelé ma mère, et tout le monde de chez nous était réuni et je l'entendais crier. Ça m'a donné un boost.



### ■ QU'EST-CE QUE TU RETIENS, QU'EST-CE QUE CELA T'A APPRIS ?

De croire en ses rêves et de mettre les efforts pour les atteindre. Je n'ai pas eu un parcours toujours facile. En 2000, j'avais raté ma sélection de peus et j'aurais pu arrêter de compétitionner, mais j'ai persévéré et j'ai atteint mon rêve 4 ans plus tard.

### ■ EST-CE QUE ÇA ÉTÉ DIFFICILE DE PRENDRE TA RETRAITE DES COMPÉTITIONS ?

J'ai poursuivi jusqu'en 2008, mais une blessure au genou m'a forcé d'arrêter en 2007. C'était deux mois avant une sélection

olympique et j'ai dû subir trois opérations par la suite. Sinon, j'aurais poursuivi pour tenter de me rendre aux Jeux en 2012.

### ■ COMMENT AURAS-TU VÉCU LE REPORT DES JEUX COMME CETTE ANNÉE ?

Avoir eu ma sélection officielle au moment du report des Jeux, ça aurait été une bonne façon de me préparer davantage. Si je n'avais pas eu ma sélection, je crois que j'aurais été déstabilisée c'est certain. Tu t'ajoutes un an de sélection, il peut arriver bien des choses en une année.

### ■ QU'EST-CE QUE TU AS FAIT DEPUIS TA RETRAITE DE LA COMPÉTITION ?

J'ai été embauchée comme entraîneur à Judo Québec, lorsque j'ai annoncé ma retraite. J'ai obtenu ce poste peu neuf mais et par la suite je suis devenue assistante-entraîneur chef Judo Canada. Je suis maintenant gérante de la haute performance pour Judo Canada. Je gère le programme relié aux athlètes, je fais le lien pour le financement de tous les services aux athlètes. Logistique de voyages, je touche un peu à tout.

**Sudoku**

jeu N°126

		7	6		9		4	1	
2			3						5
						1	8		
5			7						
1								9	
		3							4
			3				6		
4		1			8				3
	5	8	1						

**RÈGLES DU JEU :**

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait ou d'un bloc. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider.

Ne pas oublier : vous ne devez jamais répéter les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

**Réponses**

REPONSE DU SUDOKU JEU N°126

6	2	7	4	1	8	9	5	
5	4	9	9	6	1	2	7	
8	1	5	2	7	6	4		
7	8	2	1	5	4	3		
4	6	5	6	7	2	9	1	
2	1	5	9	6	7	2	9	1
9	6	8	1	2	5	7	6	
5	2	6	7	8	5	1	2	
1	7	2	6	7	2	9		

REPONSE DU MOTS CROISÉS JEU N°126

E	P	N	A	M	N	B
S	O	I	S	E	T	I
C	T	E	R	A	T	I
L	H	E	R	S	E	T
S	E	C	R	E	N	O
S	E	C	R	E	N	O
S	E	C	R	E	N	O
S	E	C	R	E	N	O
S	E	C	R	E	N	O
S	E	C	R	E	N	O
S	E	C	R	E	N	O
S	E	C	R	E	N	O
S	E	C	R	E	N	O
S	E	C	R	E	N	O
S	E	C	R	E	N	O
S	E	C	R	E	N	O
S	E	C	R	E	N	O

**PONTON**



**VECTRA 21 2020**  
60HP

**56\$/sem.** Paiement chèque de crédit et débit en livraisons

- Édition classique
- Chaise longue
- Réservoir à essence permanent
- Plancher de vinyle sélect
- Toile d'amarrage
- Ensemble ambulance
- Volant et siège ajustables
- Coupe batterie

**PONTON ÉLECTRIQUE**



**BRIO 17 2020**

**50\$/sem.**

- Moteur Torpedo
- 100% électrique
- 5 personnes

**BATEAU DE PECHE**



**SPORT 144 BLANC 2019**  
MERC 90

**69\$/sem.**

1 seul en inventaire

- Remorque galvanisée
- Plancher recouvert de vinyle
- Ensemble Bénéline Supérieur Deluxe
- Volant inclinaison & Glisserie siège conducteur

**Garantie complète 8 ANS**  
sur nos moteurs **MERCURY**  
Disponible

**FINANCEMENT RAPIDE EN 1H**

**THIBAUT** **VENTE - SERVICE - ENTREPOSAGE**

4995, route 117, Sainte-Agathe-des-Monts 819 326-4084 | 1-888-698-0434 | [www.thibaultmarine.com](http://www.thibaultmarine.com)

# Mots croisés

jeu N°126

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

**HORIZONTELEMENT**

- Hurleront.
- Autochtone
- Fève des marais - À travers.
- Aluminium - Ou l'air circule - Démonstratif.
- Exogérément satisfait - Vanité.
- Vallée envahie par la mer - Environ.
- Millième partie du micromètre.
- Petit avion sans pilote - En matière de - Supprime.
- Actinium - Dèvêue - Coffret.
- Gâteau rond et plat - Enlèvement.
- Magistrat municipal - Céréale.
- Dans - Rongeur - Venues au monde.

**VERTICALEMENT**

- Errance.
- Ofrande
- Ouverture en arc.
- Unit la tête au tronc - Arrose Florence - Plante herbacée.
- Déraisonnable.
- Paralysé - Attrouper.
- Perdu - Conjonction.
- Traite - Orient.
- Baudet - Constellation.
- Règle - Mentionnée - Poil long et rude.
- Unité monétaire - Tempête.
- Tenta - Nombreux.
- Raconter - Greffes.

## HOROSCOPES

**ALEXANDRE AUBRY**  

 alexandre.aubry@astrologie.alexandreaubry.net  
 514.667.4803

**SIGNES CHANGÉS DE LA SEMAINE :**  
BALANCE, SCORPION ET SAGITTAIRE

**SEMAINE DU 29 JUILLET AU 5 AOÛT 2020**

**BÉLIER** (27 MARS - 20 AVRIL)  
 Vous apprécierez spécialement les bons moments en famille. De plus, vous réussirez à faire entendre la voix de votre enfant certains de vos proches qui ont entendu un conflit depuis un moment. Un membre de la famille réduite doit votre attention.

**TAUREAU** (21 AVRIL - 20 MAI)  
 Essayez de prendre le temps de découvrir les environs si vous avez délaissé récemment ; vous ferez de belles découvertes. Les déplacements seront nombreux et vous pourriez passer au large avec vos proches. Un voyage d'affaires est possible. Par ailleurs, le téléphone ne dérangera pas.

**GÉMEAUX** (21 MAI - 21 JUIN)  
 Même en plein cœur de vos vacances, vous patirez d'heures plus ou moins offertes une promotion sur un plaisir d'été. Vous êtes étonné d'être également accroché. Il est possible que vous ayez à faire face à quelques dépenses imprévues.

**CANCER** (22 JUIN - 23 JUILLET)  
 Beaucoup d'action en perspective! Vous pourriez avoir droit à de belles surprises. Vous avez peut-être rencontré quelques activités des plus passionnantes. Les amis vont s'enlancer par la paille de vin qui se manifesterait en toute spontanéité.

**LION** (24 JUILLET - 23 AOÛT)  
 Vous aurez besoin de faire un peu de ménage parmi vos connaissances. Vous réussirez à voir en éliminant les gens, ce qui vous permettra d'être davantage de bons moments avec vos amis. Alors, les activités seront plus enrichissantes.

**VERGE** (24 AOÛT - 23 SEPTEMBRE)  
 Vous renforcerez certainement une sociale des plus actives. Vous serez chargé d'organiser un événement qui rassemblera beaucoup de monde et se fera un succès sur toute la ligne. Vous pourriez aussi avoir à rendre après certaines personnes.

**BALANCE** (24 SEPTEMBRE - 23 OCTOBRE)  
 Avec votre amitié, des associés et des membres de votre famille, vous ferez la première palette de terre d'un important projet. Si vous êtes en vacances, ne vous laissez pas de recevoir un appel de votre patron. Il ne peut se passer de vous.

**SCORPION** (24 OCTOBRE - 22 NOVEMBRE)  
 Heure si vous êtes déjà en vacances. C'est le moment idéal pour avoir des idées pour vos prochaines vacances. Vous pourriez aussi décider de retourner sur les bords d'Irène en toute spontanéité dès la prochaine nuitée.

**SAGITTAIRE** (23 NOVEMBRE - 22 DÉCEMBRE)  
 Il y aura pas pour des changements. Il ne pourrait que vous être favorable et en moment. Une occasion d'opportunité ou de recevoir un appel de votre patron. Il ne peut se passer de vous.

**CAPRICORNE** (22 DÉCEMBRE - 20 JANVIER)  
 Vous ne hésitez pas sur les moyens pour vous offrir une bonne nuit. Ne négligez ni vos proches, ni vos collègues. Vous devrez également améliorer votre situation financière. Évitez de négliger votre santé et prenez soin de votre amitié.

**VERSEAU** (21 JANVIER - 18 FÉVRIER)  
 Vous recevrez une promotion qui réglera une bonne partie de vos dettes. Quelques heures supplémentaires devraient également améliorer votre situation financière. Évitez de négliger votre santé et prenez soin de votre amitié.

**POISSONS** (19 FÉVRIER - 20 MARS)  
 Dynamique, vous établirez bon des gens avec vous dans un bon état de bien-être. Vous vous sentez sur un pied d'égalité. Vous accepterez pour une raison ou pour une autre. Vous accomplirez un exploit que l'on applaudira longuement.

Heure de tombée: vendredi 19h00

Heure de affaires du service téléphonique: lundi au vendredi 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30

Mode de paiement:

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

## Un seul numéro

1-866-637-5236

IMMOBILIER  
100 à 299

MARCHANDISE  
300 à 399

SERVICES  
400 à 599

EMPLOI ET FORMATION  
600 à 799

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX  
800 à 899

VÉHICULES  
900 à 999

**130** Propriété recherchée à louer

RECHERCHE MAÎSONS campagne, fermes, fermettes, chalets, domaines boisés. Clientèle Multinationale importante. Frais de transaction courtier Via Capitale. 855-698-1719

**205** Logements / appartements

3-1/2, 925-11ème rue, nouvelle construction et 3-1/2, 645-11ème. Secteur paisible, 3 minutes hôpital, centre commercial. Disponibilités immédiates. 514-884-9996

4-1/2, St-Jérôme, très récemment rénové. Logement dépayssé. Libre maintenant. 456-419-1180

4-1/2, St-Jérôme, très propre, récemment rénové. Logement paisible, personne tranquille. 610-618-6962

5-1/2, St-Jérôme, Terrasse sur 38 étages, accès par ascenseur. Propriété, propre, paisible, idéal retraité, non-fumeur, calme. 450-428-4467

**245** Chambre à louer

BLANVILLE (Chambray), TV, Internet, très services. Stationnement. 145\$/semaine. 514-235-6004

**250** Maison de repous / Centre d'écoupi

ST-JÉRÔME: Résidence privée, grandes chambres essentielles, toilettes / lavabo, idéal tous les services. Avec cas de garage. 450-278-1782, 450-432-3628

**310** Divers à vendre

CARABONS: 10x12-2.800, 10x16-3.000, 12x16-3.900, 15x20-5.700, 15x30-7.400. Autres grands modèles disponibles. Installation et installation gratuite. 866-823-8338 ou 450-613-9007

**365** Poêle / Fournaise / Bois de foyer

J. Leblanc, bois de chauffage, 975 Arthur Savard, St-Eustache, bois sec et semi-sec, 100% bois franc. Livraison à partir de 3 cordes. 450-623-2664

**250** Maison de repous / Centre d'écoupi

**Manoir de la Fontaine Retraités autonomes**  
Ambiance chaleureuse et accueillante  
3 1/2 à Saint-Jérôme  
Sécurité » Ascenseur » Activités  
À partir de 85\$/mois plusieurs services inclus  
www.manoirdelafontaine.ca

**250** Logements / appartements / prêts, recherches à louer

RECHERCHE maison près St-Jérôme, 3-1/2 ou chalet tranquille pour 2 personnes âgées, chalet/éclairé. Pour tout info: 815-925-2480

**365** Poêle / Fournaise / Bois de foyer

**BOIS DE CHAUFFAGE MARCEL LEBLANC.** Bois sec et semi-sec, 100% bois franc. Bois fendu ou d'allumage, bois en sac, cond. 975, Arthur-Savard, Saint-Eustache. 450-472-0612

**BOIS semi-sec 100% bois franc.** Bois fendu ou en bûches. Bois de chauffage, 100% bois franc. 514-795-9424

**STÉPHANE Leblanc** Bois, Chauffage, 100% bois franc. Bois sec, semi-sec. Livraison gratuite. 975-5 boulevard Arthur-Savard, St-Eustache. 450-623-7836

**365** Massothérapie / Soins thérapeutiques

**HOMME À TOUT FAIRE!** Rénovations tous genres (Intérieur/Extérieur), terrassement, pavé, Réparations de toiture. Daniel, 450-817-1019, 450-819-8928

**415** Massothérapie / Soins thérapeutiques

**HOMME à tout faire (intérieur et extérieur):** rénovation sous-sol, peinture, plancher flottant, lavage de trottoir et nettoyage de tous genres. Daniel: 450-846-5007

**446** Peinture / Décoration

**À BON PRIX. Peinture.** Tirage joints, aluminium, plâtre, stucco, agrégat, etc., 30 ans d'expérience. François: 450-712-1836

**415** Massothérapie / Soins thérapeutiques

**DANIEL**, détente exceptionnelle. 450-278-7330, St-Eustache. Plusieurs options de services disponibles. Estimation avant réparation. 514-703-8107

**424** Astrologie / Fengshui

**Ann Madam**, plus de 40 ans d'expérience, ne pose aucune question. Réponses précises et claires, confidentielles. 100-818-9173 (télé ou sans fil). 456-1004 Carleton Place

**440** Déménagement / Transport / Logistique

**Déménagement Billy, assurance.** 514-910-5300, 100-818-9173 (télé ou sans fil). 456-1004 Carleton Place

**442** Constructions / Réparations

**CORRIER CONSTRUCTION** Ouvrage général béton/ciment, fondations, solage, Briques, 35 ans d'expérience. Estimation gratuite. 514-212-6577

**442** Constructions / Réparations

**HOMME À TOUT FAIRE!** Rénovations tous genres (Intérieur/Extérieur), terrassement, pavé, Réparations de toiture. Daniel, 450-817-1019, 450-819-8928

**442** Constructions / Réparations

**HOMME à tout faire (intérieur et extérieur):** rénovation sous-sol, peinture, plancher flottant, lavage de trottoir et nettoyage de tous genres. Daniel: 450-846-5007

**446** Peinture / Décoration

**À BON PRIX. Peinture.** Tirage joints, aluminium, plâtre, stucco, agrégat, etc., 30 ans d'expérience. François: 450-712-1836

**464** Réparations

**PETITS moteurs, réparation entières, loupes, tracteur, souffleur, transport, disponibilité. Estimation avant réparation.** 514-703-8107

**484** Services divers

**SAAD SAAD - SAAD** Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite sur 7 jours. 188-828-2922, www.saad.ca

**585** Services financiers divers

**SOLUTIONS à l'endettement.** Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Proposez nous votre affaire. Téléphonez pour plus. 7 sur 7 de 8h à 20h. MNP. 188-828-2922, www.mnp.ca

**585** Services financiers divers

**SOLUTIONS à l'endettement.** Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Proposez nous votre affaire. Téléphonez pour plus. 7 sur 7 de 8h à 20h. MNP. 188-828-2922, www.mnp.ca

**605** Emplois divers

**EMPLOYÉ(E) demandeur(e)** cherche incalculable de CHIFFRE à la Ville de Plaisir. Salaires plus commission. Formation en vente bureau, personnel call centre. 450-566-4262

**NOUS** avons besoin d'un travailleur autonome pour sécher auto et des connaissances de procédures municipales, pour planifier, rénover, etc. Honoraires en espèces, possédant des outils, pour travailler à St-Jérôme et Lavay. 450-227-0017

**Recherche EMPLOYÉS (40/semaine)** Payé à l'heure OU au rendement

Présenté-vous au 16900, Côte St-Pierre Mirabel (Saint-Juvier) ou CV par fax au 450-435-2531 ou courriel: f2proulx@simonlouisier.com

**Recherche EMPLOYÉS (40/semaine)** Payé à l'heure OU au rendement

Présenté-vous au 16900, Côte St-Pierre Mirabel (Saint-Juvier) ou CV par fax au 450-435-2531 ou courriel: f2proulx@simonlouisier.com

**Recherche EMPLOYÉS (40/semaine)** Payé à l'heure OU au rendement

Présenté-vous au 16900, Côte St-Pierre Mirabel (Saint-Juvier) ou CV par fax au 450-435-2531 ou courriel: f2proulx@simonlouisier.com

**Recherche EMPLOYÉS (40/semaine)** Payé à l'heure OU au rendement

Présenté-vous au 16900, Côte St-Pierre Mirabel (Saint-Juvier) ou CV par fax au 450-435-2531 ou courriel: f2proulx@simonlouisier.com

**Recherche EMPLOYÉS (40/semaine)** Payé à l'heure OU au rendement

Présenté-vous au 16900, Côte St-Pierre Mirabel (Saint-Juvier) ou CV par fax au 450-435-2531 ou courriel: f2proulx@simonlouisier.com

**Recherche EMPLOYÉS (40/semaine)** Payé à l'heure OU au rendement

Présenté-vous au 16900, Côte St-Pierre Mirabel (Saint-Juvier) ou CV par fax au 450-435-2531 ou courriel: f2proulx@simonlouisier.com

**Recherche EMPLOYÉS (40/semaine)** Payé à l'heure OU au rendement

Présenté-vous au 16900, Côte St-Pierre Mirabel (Saint-Juvier) ou CV par fax au 450-435-2531 ou courriel: f2proulx@simonlouisier.com

**Recherche EMPLOYÉS (40/semaine)** Payé à l'heure OU au rendement

Présenté-vous au 16900, Côte St-Pierre Mirabel (Saint-Juvier) ou CV par fax au 450-435-2531 ou courriel: f2proulx@simonlouisier.com

**Recherche EMPLOYÉS (40/semaine)** Payé à l'heure OU au rendement

Présenté-vous au 16900, Côte St-Pierre Mirabel (Saint-Juvier) ou CV par fax au 450-435-2531 ou courriel: f2proulx@simonlouisier.com

**Recherche EMPLOYÉS (40/semaine)** Payé à l'heure OU au rendement

**736** Services divers

**SAAD SAAD - SAAD** Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite sur 7 jours. 188-828-2922, www.saad.ca

**585** Services financiers divers

**SOLUTIONS à l'endettement.** Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Proposez nous votre affaire. Téléphonez pour plus. 7 sur 7 de 8h à 20h. MNP. 188-828-2922, www.mnp.ca

**585** Services financiers divers

**SOLUTIONS à l'endettement.** Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Proposez nous votre affaire. Téléphonez pour plus. 7 sur 7 de 8h à 20h. MNP. 188-828-2922, www.mnp.ca

**585** Services financiers divers

**SOLUTIONS à l'endettement.** Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Proposez nous votre affaire. Téléphonez pour plus. 7 sur 7 de 8h à 20h. MNP. 188-828-2922, www.mnp.ca

**585** Services financiers divers

**SOLUTIONS à l'endettement.** Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Proposez nous votre affaire. Téléphonez pour plus. 7 sur 7 de 8h à 20h. MNP. 188-828-2922, www.mnp.ca

**585** Services financiers divers

**SOLUTIONS à l'endettement.** Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Proposez nous votre affaire. Téléphonez pour plus. 7 sur 7 de 8h à 20h. MNP. 188-828-2922, www.mnp.ca

**585** Services financiers divers

**SOLUTIONS à l'endettement.** Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Proposez nous votre affaire. Téléphonez pour plus. 7 sur 7 de 8h à 20h. MNP. 188-828-2922, www.mnp.ca

**585** Services financiers divers

**SOLUTIONS à l'endettement.** Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Proposez nous votre affaire. Téléphonez pour plus. 7 sur 7 de 8h à 20h. MNP. 188-828-2922, www.mnp.ca

**585** Services financiers divers

**SOLUTIONS à l'endettement.** Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Proposez nous votre affaire. Téléphonez pour plus. 7 sur 7 de 8h à 20h. MNP. 188-828-2922, www.mnp.ca

**585** Services financiers divers

**SOLUTIONS à l'endettement.** Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Proposez nous votre affaire. Téléphonez pour plus. 7 sur 7 de 8h à 20h. MNP. 188-828-2922, www.mnp.ca

**585** Services financiers divers

**SOLUTIONS à l'endettement.** Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Proposez nous votre affaire. Téléphonez pour plus. 7 sur 7 de 8h à 20h. MNP. 188-828-2922, www.mnp.ca

Depuis l'obtention de son permis de CHSLD privé

**Les Résidences Desjardins (Saint-Sauver) Inc.**  
opère maintenant sous le nom de  
**Centre d'hébergement et de soins de longue durée L.-B. Desjardins Inc. (CHSLD L.-B. Desjardins Inc.)**

**LES POSTES RECHERCHÉS À CE JOUR SONT :**

**Nous recherchons la formation :**  
- Préposés / préposés aux bénéficiaires (Temps partiel régulier)

- Aide Cuisine  
- Préposé(e) entretien ménage Plongeur (Temps partiel régulier)

- Infirmier (ère) (Temps partiel régulier)  
- Ergothérapeute (Temps partiel régulier)

- Nutritionniste (Temps partiel ou sur appel)  
- Infirmiers / infirmières auxiliaires (Temps partiel régulier)

Pour toute information, contactez les ressources humaines au :  
Poste #277: Marion Desjardins  
Poste #276: Fannie Desjardins

Direction des ressources humaines  
55, rue Hoch, Ville de Saint-Sauver (Qc) J0R 1R8  
Télécoeur: 450-227-6186

Courriel: marion@residencesdesjardins.com  
Poste #277: Marion Desjardins  
Poste #276: Fannie Desjardins

Direction des ressources humaines  
55, rue Hoch, Ville de Saint-Sauver (Qc) J0R 1R8  
Télécoeur: 450-227-6186

Courriel: marion@residencesdesjardins.com  
Poste #277: Marion Desjardins  
Poste #276: Fannie Desjardins

Direction des ressources humaines  
55, rue Hoch, Ville de Saint-Sauver (Qc) J0R 1R8  
Télécoeur: 450-227-6186

Courriel: marion@residencesdesjardins.com  
Poste #277: Marion Desjardins  
Poste #276: Fannie Desjardins

Direction des ressources humaines  
55, rue Hoch, Ville de Saint-Sauver (Qc) J0R 1R8  
Télécoeur: 450-227-6186

Courriel: marion@residencesdesjardins.com  
Poste #277: Marion Desjardins  
Poste #276: Fannie Desjardins

Direction des ressources humaines  
55, rue Hoch, Ville de Saint-Sauver (Qc) J0R 1R8  
Télécoeur: 450-227-6186

Courriel: marion@residencesdesjardins.com  
Poste #277: Marion Desjardins  
Poste #276: Fannie Desjardins

Direction des ressources humaines  
55, rue Hoch, Ville de Saint-Sauver (Qc) J0R 1R8  
Télécoeur: 450-227-6186

Courriel: marion@residencesdesjardins.com  
Poste #277: Marion Desjardins  
Poste #276: Fannie Desjardins

Direction des ressources humaines  
55, rue Hoch, Ville de Saint-Sauver (Qc) J0R 1R8  
Télécoeur: 450-227-6186

Courriel: marion@residencesdesjardins.com  
Poste #277: Marion Desjardins  
Poste #276: Fannie Desjardins

## Emplois

### MAISON WILFRID-GRIGNON EN MODE RECRUTEMENT



On recherche des **GENS DE COEUR** PRÉPOSÉ-E AUX BÉNÉFICIAIRES

**FAIS-NOUS PARVENIR TON CV** par courriel : [anne-trecoeur@wilfridgrignon.ca](mailto:anne-trecoeur@wilfridgrignon.ca) ou par la poste : Maison Wilfrid-Grignon 195, boulevard de Saint-Aubert, Ste-Adèle Qc J8B 1A7

Salaires de base de 18,21\$ (différent non requis). Reconnaissance des acquis et diplôme (salaires bonifiés). Primes de Motivation pour services PMS. Autres avantages : Régime



**Crematel**  
 Simplement la CRÉATION<sup>MD</sup>  
 • Sans embarquement  
 • Sans cercueil  
 • Sans exposition  
 Transport du corps directement au crématorium  
 283, Labelle  
 Saint-Jérôme  
 Tél. : 450 431-7700  
 Sans frais : 1 888 510-1112  
 www.crematel.com

Donnez à la mémoire de ....  
 Fondation  
**Pallia Vie**  
 385, rue Lebeau, Saint-Jérôme (Québec) J7Y 2M8  
 450 431-0488 • www.pallia-vie.ca

**AL-ANON**  
 Sa consommation d'alcool vous inquiète-t-elle ?  
 450 436-1880



**DIRECTEUR (TRICE) GÉNÉRAL(E)**  
 Poste permanent temps plein

**QUI SOMMES-NOUS ?**  
 Le camping et centre de plein air Sainte-Agathe-des-Monts est un OSBL qui gère le terrain de camping municipal de plus de 400 sites (clientèle de campeurs voyageurs et saisonniers de mai à octobre en plus de clients annuels). Notre centre de plein air, en opération douze (12) mois par année, offre des sentiers de randonnée pédestre, et des sentiers de ski de fond et raquettes en hiver. Nous assumons également les opérations de la marina et du débarcadère municipal.

**VOTRE DÉFI (RÔLE)**  
 Relevant du conseil d'administration, vous aurez comme mandat principal de faire rayonner le Camping et Centre plein air en assurant la saine gestion.

**RESPONSABILITÉS / PRINCIPALES TÂCHES**

- GESTION :**
- Assurer une saine gestion des ressources financières (préparation des budgets, contrôle des coûts de fonctionnement, états financiers, rémunération du personnel, comptes payables et recevables, etc.) et matérielles (gestion des inventaires, approvisionnements, négociations avec les fournisseurs, etc.)
  - Gérer les ressources humaines (dotation, embauche du personnel, formation, répartition du travail, élaboration des horaires, évaluation du rendement, gestion des conflits, etc.)
  - Gérer des projets ponctuels (négociation de contrats, élaboration de soumissions, obtenir les devis et les permis pour les travaux majeurs (agrandissement, réfection, etc.) et effectuer le suivi des travaux, etc.)
  - Assurer le bon fonctionnement des divers équipements et machineries utilisés quotidiennement (ski doo, traceurs, etc.)
  - Veiller au bon fonctionnement du centre de location, de la réception, du dépanneur, du débarcadère de bateaux, du centre de loisirs, etc.
  - Définir la structure tarifaire et proposer la révision annuelle.
  - Renouveler les contrats de location des annuels et saisonniers.
  - Représenter l'entreprise auprès des associations sectorielles, des communautés d'affaires, des instances gouvernementales et de la clientèle.
  - Assurer la réalisation et la mise à jour du Plan stratégique et gestion des immobilisations.
  - Préparer et assister aux réunions du conseil d'administration.

- Marketing :**
- Prendre part à l'élaboration des prix et des stratégies de promotion des produits et des services de l'entreprise, évaluer de façon continue les résultats et en faire rapport au Conseil d'administration (résultats, concurrence, marché, tendances de l'industrie, produits et services offerts et produits et services potentiels).
  - Réaliser des activités promotionnelles (faire de la publicité, produire et distribuer du matériel promotionnel, participer à des salons professionnels, effectuer des activités de relations publiques, assurer une bonne visibilité sur les réseaux sociaux, etc.), conformément au plan d'action et aux stratégies élaborées.

- Service à la clientèle :**
- Assurer la planification et la coordination de toutes les activités du Centre (calendrier des activités, etc.)
  - Régler tout problème, pallier aux imprévus, prévenir et/ou traiter toute plainte de la clientèle.
  - S'assurer de la satisfaction de la clientèle en tout temps.
  - S'assurer de mettre les éléments en place pour être reconnu comme destination incontournable dans les Laurentides.

- Profil recherché :**
- Expérience dans la gestion, de préférence dans le domaine récréotouristique.
  - Habilitété dans les relations interpersonnelles et sens du service à la clientèle.
  - Sens de l'initiative et autonomie.
  - Ouverture d'esprit, bonne écoute, flexibilité et polyvalence.
  - Habilitété à saisir les tendances de nos secteurs d'activités.
  - Bilingue, français et anglais.
  - Capacité à utiliser les outils informatiques et de communication disponibles.
  - Flexibilité d'horaire permettant de faire face aux différentes réalités des saisons et services offerts.
  - Un candidat possédant un bon mélange de formation et d'expérience pertinente sera considéré.

- Conditions :**
- Poste permanent avec un horaire variable et flexible.
  - Début d'emploi sera le 1er novembre 2020.
  - Rémunération compétitive établie en fonction de l'équité interne et de l'expérience.

Si vous avez de l'intérêt pour ce poste, svp acheminer votre candidature par courriel dès maintenant et avant le 10 août, à :  
[lpcamping2019@gmail.com](mailto:lpcamping2019@gmail.com)

Veuillez mentionner si vous avez des vacances prévues cet été pour faciliter les horaires d'entrevues.

Nous entrerons en communication avec les personnes retenues.

**FAIRE L'ÉPICERIE  
 OU  
 PAYER L'HYDRO...**

**PERSONNE NE  
 DEVRAIT AVOIR  
 À CHOISIR.**



Centraide  
 Laurentides

AGISSONS ICI, AVEC COURAGE  
**JEDONNE.CA**

**RECRUTEZ VOTRE  
 PERSONNEL AVEC**

**LE NORD**

accès à l'information

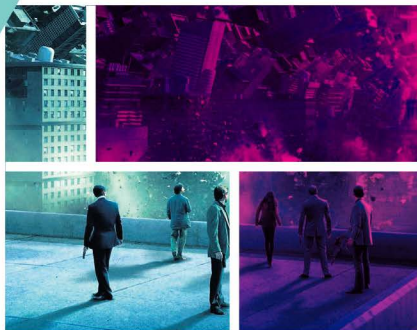
**450 438-8383 p.324**

# Cette semaine sur vos écrans



## SamSam

SamSam, le plus petit des grands héros, n'a toujours pas découvert son premier super pouvoir, alors qu'à la maison et à l'école, tout le monde en a un ! Devant l'inquiétude de ses parents et les moqueries de ses camarades, il part à la recherche de ce pouvoir caché.



## Origine (10<sup>e</sup> anniversaire)

Dom Cobb est un voleur expérimenté dans l'art périlleux de l'extraction : sa spécialité consiste à s'approprier les secrets les plus précieux d'un individu, enfouis au plus profond de son subconscient, pendant qu'il rêve et que son esprit est particulièrement vulnérable.



# 5\$ POUR TOUS LES FILMS

## PROGRAMMATION POUR LA SEMAINE DU 31 JUILLET AU 6 AOÛT

POUR L'HORAIRE COMPLET VISITEZ : [WWW.CINEMAST-JEROME.COM](http://WWW.CINEMAST-JEROME.COM)

\* EXCEPTÉ LES NOUVEAUTÉS. DÉTAILS AU CINÉMA POUR CHAQUE FILM À PRIX RÉDUIT. LES PRIX PEUVENT CHANGER SANS PRÉAVIS.



**PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE**  
POUR TOUS VOS DÉPLACEMENTS DANS LE CINÉMA



**SUSPECT**  
**NUMÉRO**  
**UN**

FILM QUÉBÉCOIS

avec ANTOINE OLIVIER PILON  
et JOSH HARTNETT

**PRÉSENTÉMENT À L'AFFICHE**



POUR LA PROGRAMMATION DES FILMS  
ET L'HORAIRE COMPLET

[WWW.CINEMAST-JEROME.COM](http://WWW.CINEMAST-JEROME.COM)



PRÉSENTÉMENT À L'AFFICHE

POUR LE  
10<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE

**ORIGINE**



PRÉSENTÉMENT À L'AFFICHE

**SAMSAM**



**FLASHWOOD**

FILM QUÉBÉCOIS

DU RÉALISATEUR JEAN-CARL BOUCHER

**À L'AFFICHE DÈS LE 7 AOÛT**



PRÉSENTÉMENT À L'AFFICHE

**#JeSuisLà**



**ANDRÉ RIEU**  
MAGIQUE MAASTRICHT

TOUT NOUVEAU SPECTACLE

EN SALLE DÈS AOÛT, DATES À VENIR.

DÉVELOPPEZ VOTRE SÈVE INTERNET POUR PLUS DE DÉTAILS  
[WWW.CINEMAST-JEROME.COM](http://WWW.CINEMAST-JEROME.COM)

# C'EST LE TEMPS DES CONSERVES

- Pots
- Autocuiseur
- Stérilisateur
- Accessoires de mise en conserve
- Pectine et mélange d'ingrédients
- Que du choix...

\*Programme de Financement



## 24 PAIEMENTS MENSUELS ÉGAUX

Possibilité de 24 paiements mensuels égaux lorsque vous dépensez 150\$ ou plus avant taxes. Détails en magasin

### ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE EN FAMILLE, ENTRE AMIS



MASTER  
**Chef**

Notre marmite  
**MASTER CHEF**  
Pour vos épluchettes réussis!

ACHETEZ EN LIGNE [canadiantire.ca](http://canadiantire.ca) **PAYEZ ET RAMASSEZ AU**



**ST-JÉRÔME SORTIE 45 AUTOROUTE 15 NORD 450 438-3506**