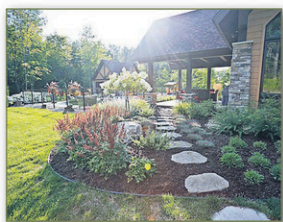




**PÉPINIÈRE
DU PARC**

**Centre jardin
Aménagement
Entretien**

*On embellit votre
cour depuis 1987!*



>257378

À 10 min de Shawinigan
St-Mathieu-du-Parc
819 532-2068
www.pepiniereduparc.com



INMEMORIAM.CA
À JAMAIS DANS NOS COEURS

Référendum du 20 mai 1980

JEAN-PIERRE JOLIVET SE SOUVIENT

PAGE 3

L'Hebdo en deuil
**Adieu Monsieur
Bourassa**

PAGE 3



RE/MAX Agence immobilière | Franchisé
DE FRANCHEVILLE Indépendant et Autonome de
RE/MAX Québec inc.

L'Équipe Hallé-Laroche
819 537-5000

>234122

**On bouge, tout
en continuant
de se protéger!**

Information et conseils
à l'intérieur.

Votre
gouvernement

Québec

>257426



>258997

BUISSON | CPA SOCIÉTÉ DE COMPTABLE
INC. PROFESSIONNEL AGRÉÉ

SAINT-TITE
402, rue Notre-Dame, Saint-Tite
Tél. : 418 365-3499

TROIS-RIVIÈRES
Tél. : 819 371-3824

www.buissoncpa.ca

Du **NOUVEAU** en 2020

MARIE-PIER BUISSON, CPA auditrice, CA, MBA se joint à Buisson, CPA inc. à titre de Directrice en certification et responsable du développement des affaires en Mauricie. Forte d'une expérience de 10 années dans un cabinet d'envergure provinciale, Marie-Pier saura vous faire profiter de ses compétences acquises.

MEUBLES
PAQUIN
Grand-Mère 50 ans

MEUBLES PAQUIN EST LÀ pour VOUS!

Nous avons mis en place des nouvelles mesures afin de vous accueillir de façon sécuritaire. Vous pouvez dès maintenant prendre rendez-vous avec nous, faire une rencontre vidéo, poursuivre votre magasinage en ligne ou vous présenter en magasin selon les nouvelles normes.



Causeuse
599\$

disponible aussi
en sofa,
sofa chaise
et fauteuil

Sofa
chaise
899\$

disponible
aussi
en fauteuil



258830

MEUBLES
PAQUIN
Grand-Mère 50 ans

1390, av. de Grand-Mère | Shawinigan
f Meubles Paquin | meublespaquin.com

Jean-Pierre Jolivet se souvient

STÉPHANE LÉVESQUE,
INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL
slevesque@icimedias.ca

HISTOIRE. Le 20 mai 1980, un mardi, pour la toute première fois de son histoire, le peuple québécois doit se prononcer sur son avenir constitutionnel. Comme les citoyens qu'il représentera de 1976 à 2001, Jean-Pierre Jolivet s'apprête à aller voter.

Quarante ans ont passé, l'homme de conviction se souvient de cette journée ensoleillée qui ne se conclura évidemment pas comme il l'aurait souhaité. En effet, dans une proportion de 59,6% (à 56,7% dans Lavolette et 54,3% dans le comté de Saint-Maurice), les Québécois répondront NON à la « fameuse » question portant sur la souveraineté-association.

L'ancien ministre péquiste, reconnu pour son accessibilité et sa simplicité, a accepté de replonger dans ses souvenirs de cette journée historique qui s'est soldée dans les pleurs de la défaite.

« Mon numéro de téléphone était et est toujours dans l'annuaire. Les gens appelaient à la maison. Mes enfants le savaient: « Je vais prendre le message et mon père va vous rappeler ». Ce que je faisais. J'étais présent et disponible pour mon monde », raconte Jean-Pierre Jolivet.

Toujours actif, il revenait justement de réparer une porte à l'extérieur de sa maison de la 14^e avenue à Grand-Mère qu'il habite depuis 1970.

« De cette campagne référendaire, je me rappelle de la peur. Moi, je ne l'ai jamais eu. Dans ma famille, on est des déportés de l'Acadie. Mon grand-père a marié une descendante de Louis-Joseph Papineau. Mon père était dans le Bloc populaire. C'était définitif, dans ma famille, on voulait le Québec », exprime-t-il en reconnaissant

qu'il y avait une inquiétude dans Lavolette sur le futur d'un éventuel pays du Québec.

« Chez les plus âgés, certains avaient peur de perdre leur pension. Ça a joué beaucoup. Ils n'ont pas vu, dans ce que René Lévesque proposait, quelque chose qui les rassurait », se rappelle-t-il avec déception. Jean Chrétien, député de Saint-Maurice et ministre dans le cabinet de Pierre Elliot Trudeau, sera d'ailleurs très actif dans la région, lors des semaines qui ont précédé le 20 mai. « Chrétien, il semait la peur », s'exclame-t-il dans ce franc-parler qui caractérise toujours l'homme à l'aube de la quatre-vingtaine.

Les troupes souverainistes menées par Jean-Pierre Jolivet étaient pourtant bien préparées. « On avait fait une bonne campagne, malgré tout. M. Lévesque était venu à Trois-Rivières et à Shawinigan durant la campagne référendaire. On avait rempli les salles. On avait nos pancartes. Même, le long de la route de La Tuque, à la Pointe-à-la-Mine, on avait mis une grosse affiche du OUI dans la montagne, en haut. On sentait qu'il y avait « un » goût de faire quelque chose, mais pas assez suffisant pour le faire passer. On était nerveux, inquiets et le soir, on pleurait », relate-t-il tout en mentionnant qu'il gardait, même dans la tristesse de la défaite, l'espoir que le peuple québécois voudrait « se prendre en main » ou avoir son « rendez-vous normal avec l'histoire » comme l'affirmait René Lévesque.

Toujours en politique active, lors du référendum sur la souveraineté de 1995, Jean-Pierre Jolivet et ses militants renverseront la tendance de 1980. Les citoyens de La Tuque, de Grand-Mère et de Mékinac appuieront la souveraineté à 56,8%. Pour l'ensemble du Québec, le NON l'emportera cependant par une courte victoire à 50,6%, une majorité d'à peine 54288 voix.



Avant, pendant et après 1995, Jean-Pierre Jolivet fera toujours écho à son chef qui va lancer son « Si j'ai bien compris, vous êtes en train de me dire: à la prochaine fois » devant un Centre Paul-Sauvé bondé, à Montréal le 20 mai 1980 en soirée. « L'histoire d'un peuple, ça ne se fait pas du jour au lendemain. Virer un paquebot de bord, ça prend de l'espace et ça prend du temps », souligne celui qui n'a jamais oublié le grand chef d'État que Félix Leclerc a qualifié un jour « de libérateur de peuple ».

Féru d'histoire, cet ancien professeur de sciences humaines de la Polyvalente du Rocher à Grand-Mère a tout lu sur René Lévesque en plus de l'avoir côtoyé dans l'exercice du pouvoir. « C'est vraiment un homme extraordinaire », enchaine Jean-Pierre Jolivet en se confiant sur celui qui est décédé le 1^{er} novembre 1987.

« Je pense à lui à tous les jours. J'ai des statues de lui à la maison. Il a eu un parcours exceptionnel. Ce n'est pas rien, il a été correspondant de guerre pour l'armée américaine pendant la Deuxième Guerre mondiale. Il a eu son émission Point de mire à Radio-Canada, avant de faire le saut en politique, avec les libéraux de Jean Lesage. Je me rappelle qu'il était venu à l'aréna de Shawinigan pour parler de la nationalisation de l'électricité. J'étais là. Il a toujours eu la capacité de soulever les foules. C'était la même chose au Parti québécois qu'il a porté au pouvoir de 1976 à 1985 », témoigne un Jean-Pierre Jolivet qui, fièrement, se souvient.

Adieu Monsieur Bourassa

En 2015, Gilles Bourassa avait été honoré par la Canadian Professional Golf Association (CPGA) pour ses 50 ans de carrière.
(Photo Archives L'Hebdo)

HOMMAGE. Golfeur émérite, bénévole de tous jours, homme de grande classe estimé par tous, Gilles Bourassa est décédé le 9 mai dernier.

Âgé de 82 ans, M. Bourassa y était hospitalisé depuis quelques semaines après avoir été infecté par la COVID-19. Des examens ont ensuite diagnostiqué un cancer foudroyant qui a mené vers son décès.

L'Hebdo du Saint-Maurice est dévasté par ce départ puisque Gilles Bourassa signait des chroniques dans nos pages depuis 1965 et nous attendions avec impatience ses prochaines rubriques sur la nouvelle saison de golf qui allait prendre son envol dans les prochains jours.

À l'occasion de 50^e anniversaire comme chroniqueur, nous avons réalisé une entrevue avec lui retraçant les grands pans de sa carrière. « Le golf, c'est ma vie », avait résumé cet homme humble, reconnu pour n'avoir jamais cherché les feux de la rampe.

Pourtant, difficile de passer sous silence un demi-siècle de golf professionnel et plus de 50 ans de bénévolat en tant que membre fondateur du Club

Optimiste de Shawinigan-Sud. On se rappellera aussi de lui comme étant celui qui initia au golf sa jeune soeur Jocelyne, ce qui mènera cette dernière à devenir un légende du golf canadien.

Celui qui a donné son nom à l'aréna de Shawinigan-Sud a notamment fait ses classes en remplaçant Charlie Glass, le professionnel en charge du 9 trous à l'ancien club de golf de Shawinigan situé à l'endroit où se trouve aujourd'hui l'hôpital régional. Le reste fait partie de l'histoire, Gilles Bourassa deviendra officiellement en 1965 le professionnel du nouveau club de golf de Gabriel Buisson (Le Mémorial) durant plusieurs années avant de jouer le même rôle aux clubs de Saint-Gérard-des-Laurentides et de Grand-Mère.

Merci Monsieur Bourassa pour votre dévouement et la grande classe qui vous a toujours caractérisé. L'Hebdo du Saint-Maurice offre ses sympathies à tous les membres de sa famille. (B.L.)

Retrouvez le texte complet au www.lhebdodustmaurice.com

L'ACHAT LOCAL C'EST IMPORTANT!

Les Serres
Morand
Centre jardin

Nous sommes ouverts en respectant les règles du gouvernement.

❖ GÉRANIUMS .87¢ + tx
❖ PLANTS DE FLEURS ET LÉGUMES 2,61\$ + tx

Nous sommes producteurs

16062K

1060, rang St-Louis, Notre-Dame-du-Mont-Carmel
819 536-2448
www.lesserresmorand.com

Ouvert 6 jours (fermé le dimanche)

Entente entre la Ville et ses pompiers

BERNARD LEPAGE

blepage@lhebdo.stmaurice.com

TRAVAIL. Après près de 18 mois de tension et de sorties publiques dans les médias, la Ville de Shawinigan et ses pompiers ont conclu une entente sur une nouvelle convention collective couvrant les années 2017 à 2025.

« Parmi les mesures prises pour faire face à la COVID-19, nous avons obtenu une excellente collaboration des pompiers pour moduler les horaires et apporter de petits contournements à la convention.

Cette ouverture a donné un nouvel élan aux négociations», a expliqué le maire Michel Angers en conférence de presse dans la caserne incendie de l'avenue Champlain, flanqué du président de l'Association des pompiers et pompières de Shawinigan, Benoît Ferland, et de François Lelièvre, directeur du Service de sécurité incendie.

La nouvelle convention prévoit une augmentation salariale annuelle de 2% durant neuf ans (2017 à 2025); la modification de huit postes de pompier temporaire en caserne par huit postes de pompier-préventionniste à temps plein; l'abolition de 12 postes de pompier

temporaire; l'intégration au régime de retraite des cadres; le rehaussement de du régime d'assurance maladie à 85% (au lieu de 75%) comme pour les autres employés syndiqués.

De l'avis même de Benoît Ferland et du maire Angers, le cœur de la négociation concernant le rattrapage monétaire des pompiers temporaires qui accusait un important avec écart avec les permanents, mais aussi avec leurs confrères des autres villes dans une situation similaire. C'est ainsi qu'une échelle de transition sera mise en place pour faire augmenter d'environ 10\$/heure la rémunération de ces pompiers qui obtiendront un statut permanent avec le nouveau contrat de travail.

ABANDON DES GRIEFS

Les deux parties, qui étaient à couteaux tirés pas plus tard qu'en février dernier, ont dû évidemment faire des compromis pour arriver à cette entente. Le syndicat a donc retiré une cinquantaine de griefs qui attendaient d'être débattus devant le tribunal du travail tandis que la Ville a renoncé à sa volonté de récupérer dans la nouvelle convention le 2% qu'un arbitre avait accordé rétroactivement aux pompiers pour l'année 2015. « Malgré tout, le cadre budgétaire de la Ville est préservé », a précisé Michel Angers.

Pour expliquer ce retournement spectaculaire, le maire a souligné l'arrivée récente de la nouvelle directrice des Ressources humaines à la Ville, Kim Dumais, qui a agi comme une bougie d'allumage. « Avec Benoît Ferland et François Lelièvre, ils ont entamé une ronde de négociations avec l'objectif d'arriver à une entente en dedans d'un mois. Deux semaines plus tard, l'affaire

Le maire de Shawinigan Michel Angers a dit qu'il acceptait l'invitation du président du syndicat, Benoît Ferland, à venir partager un repas avec les pompiers à la caserne de l'avenue Champlain lorsque la situation du COVID-19 le permettra.

(Photo L'Hebdo - Bernard Lepage)

était conclue», a mentionné Michel Angers.

Présentée aux 42 membres de l'APPS, la nouvelle convention a été acceptée dans une proportion de 88% alors que la précédente entente de principe avait été rejetée par 70% des pompiers shawiniganais en février dernier.

Autre conséquence heureuse du nouveau contrat de travail, la Ville de Shawinigan renonce à remanier sa nouvelle version du schéma de couverture de risques comme elle entendait le faire en mars dernier. Le document prévoit donc la présence en permanence de quatre pompiers à la caserne de l'avenue Champlain et quatre autres à celle du secteur Grand-Mère. Lors du déclenchement d'une alarme, ces huit pompiers sont rejoints par deux autres en garde externe.

RTCS

Régie de transport
en commun de
Shawinigan

FIN DE LA GRATUITÉ ET DÉBUT DE L'HORAIRE D'ÉTÉ

Dès le 1^{er} juin

Lundi au vendredi

Seul le circuit 1 est en fonction, aux 60 minutes

- 6 h 30 à 21 h 30 (dernier départ - lundi au mercredi)
- 6 h 30 à 23 h 30 (dernier départ - jeudi et vendredi)

Fin de semaine

Le circuit 3 est en fonction selon l'horaire habituel

- Samedi 6 h 30 à 23 h 30 (dernier départ)
- Dimanche 7 h 30 à 21 h 30 (dernier départ)

Autres mesures en vigueur :

- Fin de la gratuité : procurez-vous votre passe mensuelle de juin à compter du 25 mai
- Entrée par l'avant de l'autobus
- Port du masque recommandé
- Maximum 15 personnes dans l'autobus
- Respect de la distanciation sociale dans l'autobus et dans les aires d'attente

Pour nous joindre :

819 536-7200 | www.shawinigan.ca/rctcs

Une plateforme pour l'achat local à Shawinigan

AFFAIRES. En plus des autres mesures mises en place depuis le début de la crise afin de soutenir les entrepreneurs locaux, la toute nouvelle plateforme Monshawilocal.ca voit le jour.

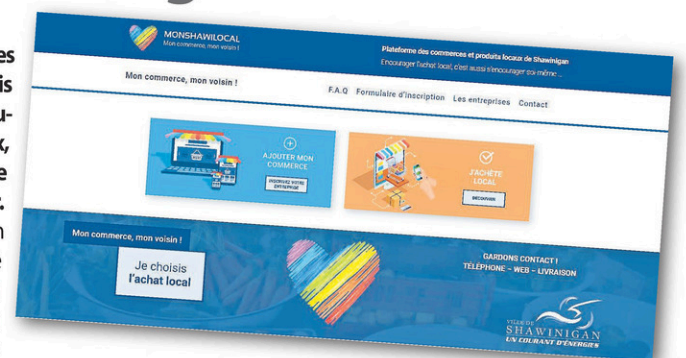
Né de la collaboration entre le DigiHub, la Ville de Shawinigan, le Regroupement des gens d'affaires du centre-ville de Shawinigan et le Regroupement des gens d'affaires de Shawinigan-Sud, ce nouvel outil permettra aux consommateurs de mieux connaître les commerces de proximité et aux commerçants de faire rayonner leur offre. Les commerçants sont invités dès maintenant à y ajouter eux-mêmes leurs commerces. Plus il y aura de commerces inscrits, plus les gens la consulteront.

La plateforme monshawilocal.ca a été développée par deux entreprises du DigiHub, Triade et StartupX. L'outil, qui est offert gratuitement aux commerçants et aux consommateurs, permet la recherche par géolocalisation des commerces. La plateforme permet également aux commerçants d'ajouter l'option

transactionnelle et de créer une boutique en ligne pour leurs produits. La recherche est facile et conviviale et l'outil peut être mis à jour par les commerçants eux-mêmes. Il permet également de mettre en vedette certains commerces en rotation.

Cet outil suscite déjà tellement d'intérêt que le DigiHub est déjà en discussion avec d'autres villes et organisations qui souhaitent acquérir une licence de la plateforme.

La plateforme monshawilocal.ca est en ligne et est accessible à tous les Shawiniganais à la recherche de commerces de proximité et soucieux de soutenir l'achat local.



Réfections de routes

Les rangs Saint-Pierre et Saint-Michel de même que le chemin de la Vallée-du-Parc feront l'objet de réfections majeures cet été. Le conseil municipal a adopté des résolutions en ce sens lors de sa dernière séance publique le 12 mai. Dans le cas des rangs Saint-Pierre et Saint-Michel, dans le secteur Shawinigan-Sud, c'est l'entrepreneur Marcel Guimond et Fils, de Saint-Adelphe, qui a remporté la plus basse soumission conforme au coût de 1 776 000\$. Pour ce qui est du chemin de la Vallée-du-Parc, sa réfection coûtera 3 604 922\$ et c'est l'entreprise Maskimo qui a déposé la plus basse des soumissions parmi les 16 reçues. À noter que la Ville de Shawinigan ne paiera que 10% des 5,3 millions\$ nécessaires à ces chantiers, le reste étant admissibles à des programmes gouvernementaux. Le conseil municipal a également annoncé qu'il investirait entreprendrait au cours des prochains jours des travaux pour 2 millions\$ visant à réparer les chaussées les plus endommagées sur son réseau routier.

Plus de 4,2 millions\$ pour des pistes cyclables

Le réseau de pistes cyclables sera bonifié substantiellement au cours des prochains mois. La Ville a annoncé lors de sa dernière séance que trois tronçons importants seront

ajoutés. Le plus important concerne un lien entre le boulevard Hubert-Biermans jusqu'à la Marina de Grand-Mère qui nécessitera un investissement de 2 millions\$. Cette piste cyclable empruntera l'emprise de la voie ferrée appartenant à Chemin de fer Québec-Gatineau. Un montant de 1,8 million\$ sera aussi investi pour prolonger la piste cyclable du boulevard des Hêtres. Cette nouvelle portion reliera le boulevard St-Sacrement jusqu'au boulevard Hubert-Biermans via le boulevard Royal. Enfin, la rue Trudel se verra aussi ajouter un tronçon pour les cyclistes. À partir du Parc du Centenaire, une piste sera aménagée sur la rue Trudel en passant sous le viaduc de l'autoroute 55 jusqu'à rejoindre la rue Vimy. Mentionnons que 50% du coût des travaux sont à la charge de la Ville de Shawinigan.

Reconstruction du chalet à Beau-Rivage

La reconstruction du le Centre communautaire Beau-Rivage ira finalement de l'avant. Lors de sa précédente séance, la Ville avait rejeté une soumission de 537 000\$ pour le projet alors qu'elle n'en avait budgété que 275 000\$. Finalement, lors de la séance du 12 mai, une résolution accordant un contrat de 295 000\$ a été adoptée pour la réalisation des travaux attendus depuis avril 2019 alors que le bâtiment avait été altéré irrémédiablement lors des inondations printanières. (B.L.)

Le pitbull risque l'euthanasie

BERNARD LEPAGE
blepage@lhebdo.stmaurice.com

RÈGLEMENT. Le pitbull qui a mordu mortellement un Yorkshire miniature le 25 avril dernier dans le quartier Saint-Marc à Shawinigan, en plus d'attaquer la propriétaire du petit chien, risque l'euthanasie.

En séance publique le 12 mai, le conseil municipal a donné cinq jours à compter de la date de la résolution à Debrah Auger, la propriétaire du pitbull, pour présenter ses observations et produire des documents pertinents à la défense de son chien.

Elle devra également mettre son animal en quarantaine pendant une période de dix jours, sans contact avec des humains ou d'autres bêtes. À défaut de respecter cette directive, la Ville de Shawinigan a mandaté la SPA Mauricie de prendre en charge cette période d'isolement.

Le conseil municipal statuera lors de sa prochaine séance extraordinaire le 25 mai sur le sort du pitbull qui risque l'euthanasie si l'enquête

détermine qu'il n'est pas réhabilitable. C'est la première fois que la Ville de Shawinigan se prévaut du Règlement d'application de la loi visant à favoriser la protection des personnes par la mise en place d'un encadrement concernant les chiens.


En 2010, la Ville avait adopté un règlement obligeant les propriétaires de bull-terrier, Staffordshire bull-terrier, American bull-terrier, American Staffordshire terrier (tous communément appelés pitbull) à détenir un permis spécifique pour ce type d'animal, en plus du médaillon distribué par la SPA. Leurs propriétaires doivent également détenir une assurance-responsabilité civile de 1 million\$, fournir une preuve de vaccination antirabique à jour et fournir une preuve que l'animal est stérilisé.

Le gardien d'un chien susceptible d'être dangereux doit également garder son animal muselé et tenu en laisse d'au plus 1 mètre lorsqu'il se trouve dans un endroit public. Le gardien doit également garder son animal attaché sur la propriété, même si cette dernière est clôturée.

COLLECTE DE RÉSIDUS VERTS



Sacs en papier obligatoires

 **Semaine du 24 mai** pour les secteurs Shawinigan, Saint-Jean-des-Piles, Saint-Georges et Saint-Gérard-des-Laurentides, ainsi que pour le quartier Grand-Mère Est.

 **Semaine du 31 mai** pour les secteurs Shawinigan-Sud, Lac-à-la-Tortue et Grand-Mère.

Cette collecte ne suit pas votre journée habituelle de ramassage. Placez vos sacs en bordure de rue avant le début de votre semaine de collecte.

COLLECTE DE DÉCHETS chaque semaine dès le 18 mai



shawinigan.ca/collectes
819 536-7200



La Jardinière

Nous sommes prêts à vous accueillir afin de vous fournir vos produits qui vous permettront de vous faire du bien en

JARDINANT!

LÉGUMES FLEURS FINES HERBES

Et plusieurs autres produits tels que Terreau, Terre et accessoires décoratifs!

8723, boulevard des Hêtres, Shawinigan 819 539-3092

On bouge, tout en continuant de se protéger!



En vue d'un retour progressif à la normale, la reprise graduelle de la pratique récréative de certaines activités sportives, de loisir et de plein air qui se déroulent à l'extérieur, sous réserve de l'application des règles de distanciation sociale, a été autorisée par le gouvernement du Québec.

À compter du 20 mai, vous pourrez renouer avec plusieurs activités individuelles qui vous sont chères.

Pour connaître les détails et toutes les activités qui seront permises, consulter le site :

Québec.ca/relance

Que vous soyez peu ou très actif, la pratique régulière d'activités physiques est une alliée incontournable pour votre santé physique et mentale. Ses effets bénéfiques sont nombreux et importants, alors au Québec, on bouge, tout en continuant de se protéger!

Votre
gouvernement

Parce que bouger, ça fait du bien!

La pratique régulière d'activités physiques, sportives, de loisir et de plein air, adaptée aux capacités de chaque personne, est bénéfique pour tous, peu importe la condition physique. Le jeune enfant améliore ses habiletés motrices et se développe globalement, l'élève améliore sa capacité d'attention et sa concentration, l'adulte renforce ses capacités de gestion du stress et augmente son niveau d'énergie, et la personne aînée améliore sa condition de vie et favorise le maintien de son autonomie.

Sur le plan physique, bouger permet de maintenir une bonne santé cardiovasculaire et métabolique en plus de renforcer le système immunitaire. La pratique régulière d'activités physiques permet aussi :

- d'augmenter l'espérance de vie;
- d'améliorer la condition physique (aptitudes aérobiques, tonus musculaire, flexibilité);
- de développer de saines habitudes de vie qui auront des effets positifs sur la qualité de vie.

Le fait de bouger contribue également à améliorer la qualité et la durée du sommeil, notamment du sommeil profond, le plus réparateur.

Bouger pour mieux gérer son stress!

Faire de l'activité physique, c'est se permettre d'être en santé dans sa tête et dans son corps. En bougeant régulièrement, on peut mieux traverser des moments plus difficiles. Être actif libère des hormones qui aident à gérer le stress et contribuent à renforcer le bien-être psychologique, à bâtir la confiance en soi et à augmenter l'estime personnelle.

Le plein air et le contact avec la nature diminuent eux aussi les effets physiologiques associés au stress et à l'anxiété, contribuant ainsi au maintien d'une bonne santé mentale.

Bouger surtout pour le plaisir!

La formule est simple et éprouvée. En pratiquant l'activité de votre choix (qui respecte les directives de la santé publique), vous ressentirez du plaisir, ce qui vous donnera le goût de recommencer, encore et encore.

Alors bougez à la maison ou dehors, tout en respectant les mesures d'hygiène et de distanciation physique; parce que vous pouvez marcher, courir, danser, jouer, pédaler.

L'activité physique est à la portée de tous. Faites-en un peu, faites-en beaucoup, mais faites-en!

Parce que bouger... Ça fait vraiment du bien!

On respecte les consignes sanitaires en tout temps!



En tout temps lorsque vous pratiquez une activité physique ou sportive, il est essentiel de continuer à respecter les consignes sanitaires dans le but de limiter les risques associés à la propagation du virus.

Lavage des mains

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.

Étiquette respiratoire

- Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez:
 - Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes.
 - Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.

Distanciation physique en tout temps

- Maintenez autant que possible une distance d'au moins 2 mètres (environ 6 pieds) avec les personnes qui ne vivent pas sous votre toit.

Respect des recommandations d'isolement

- Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, respectez les recommandations d'isolement à la maison pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Mesures d'hygiène avec les objets et les équipements fréquemment touchés

- Utilisez votre propre équipement (jouer avec ses propres balles au golf, utiliser des balles distinctes entre les joueurs au tennis, etc.).
- Si l'équipement est partagé, assurez-vous qu'il soit désinfecté entre chaque utilisateur.

Ressources

Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme l'apparition ou l'aggravation d'une toux, de la fièvre, des difficultés respiratoires ou une perte soudaine de l'odorat et du goût sans congestion nasale, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Vous serez dirigé vers la bonne ressource. Les personnes malentendantes (ATS) peuvent appeler le 1 800 361-9596 (sans frais).

Pour bouger:

- vifamagazine.ca/bouger
- naitreetgrandir.com/fr
- clubs4h.qc.ca/repertoire-famille
- www.force4.tv
- legdpl.com/bouge-toi-1cube
- Wixx.ca/activites
- fillactive.club/ta-seance-dentrainement
- defisante.ca/bouger-plus
- actiz.ca
- move50plus.ca

Québec.ca/coronavirus

1 877 644-4545

Québec

On bouge, tout en continuant de se protéger!



En vue d'un retour progressif à la normale, la reprise graduelle de la pratique récréative de certaines activités sportives, de loisir et de plein air qui se déroulent à l'extérieur, sous réserve de l'application des règles de distanciation sociale, a été autorisée par le gouvernement du Québec.

À compter du 20 mai, vous pourrez renouer avec plusieurs activités individuelles qui vous sont chères.

Pour connaître les détails et toutes les activités qui seront permises, consulter le site :

Québec.ca/relance

Que vous soyez peu ou très actif, la pratique régulière d'activités physiques est une alliée incontournable pour votre santé physique et mentale. Ses effets bénéfiques sont nombreux et importants, alors au Québec, on bouge, tout en continuant de se protéger!

Votre
gouvernement

Parce que bouger, ça fait du bien!

La pratique régulière d'activités physiques, sportives, de loisir et de plein air, adaptée aux capacités de chaque personne, est bénéfique pour tous, peu importe la condition physique. Le jeune enfant améliore ses habiletés motrices et se développe globalement, l'élève améliore sa capacité d'attention et sa concentration, l'adulte renforce ses capacités de gestion du stress et augmente son niveau d'énergie, et la personne aînée améliore sa condition de vie et favorise le maintien de son autonomie.

Sur le plan physique, bouger permet de maintenir une bonne santé cardiovasculaire et métabolique en plus de renforcer le système immunitaire. La pratique régulière d'activités physiques permet aussi :

- d'augmenter l'espérance de vie;
- d'améliorer la condition physique (aptitudes aérobiques, tonus musculaire, flexibilité);
- de développer de saines habitudes de vie qui auront des effets positifs sur la qualité de vie.

Le fait de bouger contribue également à améliorer la qualité et la durée du sommeil, notamment du sommeil profond, le plus réparateur.

Bouger pour mieux gérer son stress!

Faire de l'activité physique, c'est se permettre d'être en santé dans sa tête et dans son corps. En bougeant régulièrement, on peut mieux traverser des moments plus difficiles. Être actif libère des hormones qui aident à gérer le stress et contribuent à renforcer le bien-être psychologique, à bâtir la confiance en soi et à augmenter l'estime personnelle.

Le plein air et le contact avec la nature diminuent eux aussi les effets physiologiques associés au stress et à l'anxiété, contribuant ainsi au maintien d'une bonne santé mentale.

Bouger surtout pour le plaisir!

La formule est simple et éprouvée. En pratiquant l'activité de votre choix (qui respecte les directives de la santé publique), vous ressentirez du plaisir, ce qui vous donnera le goût de recommencer, encore et encore.

Alors bougez à la maison ou dehors, tout en respectant les mesures d'hygiène et de distanciation physique; parce que vous pouvez marcher, courir, danser, jouer, pédaler.

L'activité physique est à la portée de tous. Faites-en un peu, faites-en beaucoup, mais faites-en!

Parce que bouger... Ça fait vraiment du bien!

On respecte les consignes sanitaires en tout temps!



En tout temps lorsque vous pratiquez une activité physique ou sportive, il est essentiel de continuer à respecter les consignes sanitaires dans le but de limiter les risques associés à la propagation du virus.

Lavage des mains

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.

Étiquette respiratoire

- Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez:
 - Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes.
 - Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.

Distanciation physique en tout temps

- Maintenez autant que possible une distance d'au moins 2 mètres (environ 6 pieds) avec les personnes qui ne vivent pas sous votre toit.

Respect des recommandations d'isolement

- Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, respectez les recommandations d'isolement à la maison pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Mesures d'hygiène avec les objets et les équipements fréquemment touchés

- Utilisez votre propre équipement (jouer avec ses propres balles au golf, utiliser des balles distinctes entre les joueurs au tennis, etc.).
- Si l'équipement est partagé, assurez-vous qu'il soit désinfecté entre chaque utilisateur.

Ressources

Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme l'apparition ou l'aggravation d'une toux, de la fièvre, des difficultés respiratoires ou une perte soudaine de l'odorat et du goût sans congestion nasale, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Vous serez dirigé vers la bonne ressource. Les personnes malentendantes (ATS) peuvent appeler le 1 800 361-9596 (sans frais).

Pour bouger:

- vifamagazine.ca/bouger
- naitreetgrandir.com/fr
- clubs4h.qc.ca/repertoire-famille
- www.force4.tv
- legdpl.com/bouge-toi-1cube
- Wixx.ca/activites
- fillactive.club/ta-seance-dentrainement
- defisante.ca/bouger-plus
- actiz.ca
- move50plus.ca

Québec.ca/coronavirus

1 877 644-4545

Québec

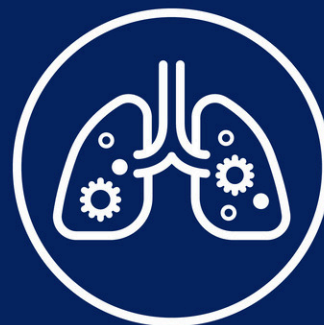
La maladie à coronavirus (COVID-19)
cause une infection respiratoire
pouvant comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés
respiratoires

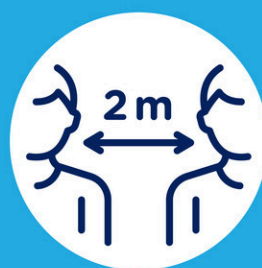
On continue
de se protéger.



Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Couvrez
votre visage
(si à moins
de 2 mètres)



Limitez vos
déplacements

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

1 877 644-4545

Votre
gouvernement

Québec

Audray Lalande et sa mission achevée

JONATHAN COSSETTE

JCossette@lhebdojournal.com

DÉFI. Le premier rendez-vous d'Audray Lalande avec les Demois'Àiles ne s'était pas concrétisé. Dû à certaines circonstances hors de son contrôle, son expérience fut inachevée. Fière et fébrile à l'idée de relever le défi 2020, l'attente aura valu le coup pour la Montcarmeloise d'adoption.

En effet, son inscription au défi de l'édition 2016 s'était terminée sans atteinte du but ultime.

« Je travaillais dans le domaine de la santé et mon employeur n'était pas très conciliant pour adapter mon horaire. Je n'avais pas pu me rendre à connaître l'expérience de groupe et mon but n'avait vraiment pas été complété », lance-t-elle d'entrée de jeu.

« J'avais un certain regret depuis, surtout que c'est une cause qui me tient beaucoup à cœur. C'est un excellent moyen de se remettre en forme en même temps alors j'ai décidé de revenir. »

La Trifluvienne n'a pas chômé cet hiver. « Je m'entraîne à la maison à raison de six jours par semaine. Je fais toujours trois ou quatre jours de course et deux ou trois jours de musculation. Je suis contente, même si ça demande beaucoup de temps. C'est le choix que j'ai décidé de faire et on donne beaucoup de temps aussi en bénévolat avec nos activités », ajoute-t-elle.

ÉDITION EN SOLO

La 8^e édition du Défi des Demois'Àiles consistait en une course de 750 km à relais en partance de Trois-Rivières, passant par Magog, Sherbrooke, Thetford Mines, Québec, Donnacona, Champlain, Yamachiche, Saint-Étienne-des-Grès et Saint-Boniface, avant de franchir le fil d'arrivée à Shawinigan. L'arrivée de la COVID-19 a toutefois forcé le comité organisateur à remodeler son défi faisant en sorte que les Demois'Àiles devront faire dix fois dix kilomètres à la maison.

« Je suis vraiment fière d'être encore là, rendu à cette étape-ci », confie-t-elle. « C'est certain qu'il y a eu des moments difficiles et que des blessures aux jambes auraient pu me décourager. Lorsque j'ai fait le pré-défi, j'ai compris que j'étais fière de moi et que je suis présente. »

« Lorsqu'on nous a annoncé qu'on le ferait en solo, j'ai eu une grande déception, comme plusieurs filles. C'est un défi de groupe et un défi de gang, et on ne pourra pas le faire. Mais après coup, tu te souviens qu'initialement, tu le fais pour la cause et on récolte encore des dons. Il y a des avantages quand même à le faire chez nous. On va pouvoir prendre des douches et dormir dans notre lit (Rires). »

Le Défi des Demois'Àiles permet d'accumuler des fonds pour des maisons d'hébergement qui aident les femmes et les enfants victimes de violence conjugale. Depuis 2013,

c'est un total de 408 000 \$ qui a été remis à la cause.

« Le pré-défi m'a démontré que je suis prête mentalement et plus forte que je pensais. Dans les moments plus difficiles, j'ai toujours été bien encadrée. Nous avons une belle équipe de filles et une belle équipe de soutien. On s'est fait des amies et on est devenu une famille », conclut-elle.

Le défi 2020 se tiendra du 8 au 12 juillet 2020.

Audray Lalane est fière du chemin qu'elle a parcouru en route vers le Défi des Demois'Àiles 2020.

(Photo Demois'Àiles - Stéphanie St-Amand)



EMBELLISSEZ VOTRE PELOUSE EN MOINS D'EFFORT.



Une belle pelouse peut exiger beaucoup de travail. Grâce à la tondeuse Husqvarna Automower®, la pelouse se tond automatiquement, nuit et jour, beau temps, mauvais temps, sans supervision. Elle contourne silencieusement les obstacles, parcourt les terrains accidentés et sait même à quel moment se recharger. Sans râtelier, sans essence et sans tracas. Mettez une Husqvarna Automower® à votre service et obtenez la plus belle pelouse du quartier.

- Navigation par GPS
- Affronte les pentes raides et les pelouses difficiles
- Sans traces de roues
- Commande par téléphone intelligent Automower® Connect (option)

Pour de plus amples renseignements, visitez votre concessionnaire Husqvarna ou husqvarna.ca

TROUVEZ-NOUS EN LIGNE



TROUVEZ VOTRE HUSQVARNA CHEZ

BARON & TOUSIGNANT
EXPERTS EN MACHINERIES

Commandes par téléphone, sur Facebook ou en magasin!

Service de livraison inclus avec l'achat de l'Automower.



819 378-3472

© 2016 Husqvarna AB. Tous droits réservés.

7515 Boulevard des Forges, Trois-Rivières
barontousignant.ca

Husqvarna
READY WHEN YOU ARE



« Je bouge » avec mon doc! à Shawinigan

Version virtuelle
Samedi 23 mai,
dès 9 h

En direct de la page Facebook de
Je bouge avec mon doc

Prépare tes souliers et ta bouteille d'eau

94.7 rouge

L'Hebdo du St-Maurice

VILLE DE SHAWINIGAN
UN COURANT D'ÉNERGIES

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Québec

>258404

APPEL D'OFFRES

Services professionnels en ingénierie
Plans, devis et surveillance

Mise aux normes de la capacité de la station d'épuration
des eaux usées de Grand-Mère

La Ville de Shawinigan recevra des soumissions de services professionnels en ingénierie pour les plans, devis et la surveillance des travaux de mise aux normes de la capacité de la station d'épuration des eaux usées du secteur Grand-Mère.

Les soumissions seront reçues par la division approvisionnement de la Ville de Shawinigan, **directement à l'entrée principale**, située au 550 avenue de l'Hôtel-de-Ville, Shawinigan, G9N 1M6, **jusqu'à 11h, le 8 juin 2020.**

Immédiatement après l'expiration du délai fixé pour leur présentation, les soumissions seront **ouvertes à huis clos** à l'adresse indiquée ci-dessus, par deux officiers de la Ville, compte tenu de la situation de distension sociale en vigueur en raison de la pandémie du **coronavirus COVID 19**, à moins que les autorités gouvernementales n'aient mis fin à ces mesures spéciales.

Les documents relatifs à cet appel d'offres peuvent être obtenus en s'adressant au système électronique d'appel d'offres (SEAO) en communiquant avec un de ses représentants par téléphone au 1 866 669-7326 ou au 514 856-6600, ou en consultant le site Web, www.seao.ca en stipulant le numéro de référence « **SI-20-023** ». Les documents peuvent être obtenus au coût établi par le SEAO.

La Ville de Shawinigan n'encourt aucune responsabilité du fait que les avis écrits ou documents quelconques véhiculés par système électronique soient incomplets ou comportent quelque erreur ou omission que ce soit. En conséquence, tout soumissionnaire doit s'assurer, avant de présenter son offre, d'obtenir tous les documents reliés à cet appel d'offres.

La Ville de Shawinigan n'est pas tenue d'accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues, ni d'encourir aucune obligation, ni aucuns frais envers les soumissionnaires.

Nathalie Bégin, acheteur
Division approvisionnement

>258989

AVIS PUBLIC

Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs

CONSULTATION PUBLIQUE SUR LES PLANS D'AMÉNAGEMENT FORESTIER INTÉGRÉ OPÉRATIONNELS DE LA RÉGION DE LA MAURICIE

Du 25 mai au 19 juin 2020, le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP) invite la population à s'exprimer sur les récoltes de bois et autres travaux qu'il entend ajouter ou modifier aux plans d'aménagement forestier intégré opérationnels (PAFIO) pour les unités d'aménagement 026-51, 041-51, 042-51, 043-51 et 043-52, situées majoritairement sur le territoire public de la Mauricie.

Les plans en consultation indiquent les secteurs où le ministère a l'intention d'effectuer de la récolte de bois, de la préparation de terrain, du reboisement, du débroussaillage, etc. Ils indiquent également les chemins et les infrastructures qui devront être construits ou améliorés pour accéder à ces éventuels secteurs.

Les professionnels du Ministère souhaitent entendre les utilisateurs de la forêt sur leurs préoccupations en lien avec ces éléments **modifiés ou ajoutés** dans les plans d'aménagement forestier intégré opérationnels.

Vous pouvez consulter ces ajouts ou modifications apportés aux PAFIO durant toute la durée de la consultation et soumettre vos commentaires via le lien <http://mffp.gouv.qc.ca/forets/consultation-amenagement.jsp> entre le **25 mai et le 19 juin 2020, 23 h 59**.

Pour les personnes qui n'ont pas accès à un service Internet ou qui désirent obtenir plus d'informations, il est possible de laisser un message à l'un des bureaux locaux du Ministère suivants. En raison de la situation actuelle, prenez note que les bureaux sont fermés à la clientèle et que nos équipes sont en télétravail. Nous nous engageons à communiquer avec vous dans un délai de deux jours ouvrables suivant le moment de la réception de votre message vocal.

Unités d'aménagement 026-51, 042-51, 043-51 et 043-52 :

Unité de gestion de Windigo-et-Gouin
662, rue Joffre, La Tuque G9X 4B4
Tél. : 819 523-9566

Unité d'aménagement 041-51 :

Unité de gestion du Bas-Saint-Maurice
55, 119^e Rue, Shawinigan G9P 5K6
Tél. : 819 536-2695

>259224



La Filiale 44 remet 1000\$ au Centre Roland-Bertrand

Le conseil d'administration et les membres de la Légion royale canadienne - Filiale 44 de Shawinigan ont remis au Centre Roland-Bertrand un don de 1000\$, provenant du Fonds du Coquelicot. En ce temps de pandémie, la Légion souhaite ainsi contribuer à combler leurs besoins pour acheter des aliments et ainsi, bonifier les paniers de provisions pour leur comptoir alimentaire qui seront distribués aux familles et enfants de 0-12 ans qui sont dans le besoin.

Sur la photo, nous retrouvons le directeur général du Centre Roland-Bertrand, Frédéric Trudelle, le président de la filiale 44 de Shawinigan, le camarade Robert Trépanier et le secrétaire de la filiale, le camarade Robert Larivée.

(Photo courtoisie)

En souvenir de Nancy

De tous ceux
qui t'ont aimé
et côtoyé, les
années passent
mais on sent ta
présence à tous
les jours.



De tes parents Carolle et Jean
et ta famille.

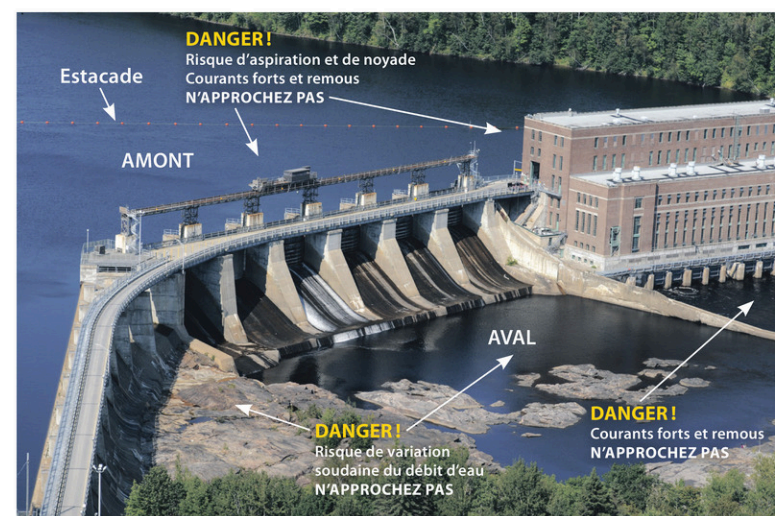
>255656

Pour votre sécurité : gardez vos distances

Hydro-Québec vous invite à faire preuve de prudence en tout temps à proximité de ses installations hydrauliques. Les risques sont les mêmes que près d'une chute d'eau et les courants peuvent mettre votre vie en danger.

Veillez suivre la signalisation et les mesures de sécurité mises en place, comme les panneaux, les estacades et les clôtures.

N'approchez jamais des zones à risques identifiées.



Hydro-Québec vous remercie de votre collaboration et de votre vigilance.

www.hydroquebec.com/electricite-et-vous

À Shawi... Je choisis l'achat local



Julia Grenier, entrepreneure

Gardons contact !

Mon commerce, mon voisin !

