

Novembre 2015

NOTRE MILIEU

LA HAUTE - BEAUCE

Le 11 novembre,
jour du Souvenir



Patry d'ouverture



Conférence sur l'histoire
de la motoneige à La Guadeloupe

Gardiens avertis

Samedi le 7 novembre 2015
de 8h à 16h30
au centre sportif La Guadeloupe



Inscription :
Karine Garneau: 418-459-3342 poste 224

Le Club de motoneige, Mouflons des Montagnes, accueillera Pierre Pellerin le 14 novembre à l'aréna de La Guadeloupe pour une conférence intitulée :



« Histoire de la motoneige : Un sentier qui se perd »

L'événement portera sur le livre publié par Pierre Pellerin en 2013 aux Éditions de l'Homme.

Contenant plus de 600 pages, celui-ci rend hommage aux inventeurs et hommes d'affaires ayant propulsé l'industrie de la motoneige.

Détails en page 13

Dégustation de
BIERES ET SAUCISSES
...Saveurs du Far West
SOIRÉE COUNTRY

Détails en page 4

7 novembre 2015

Crosscountry 2015

Elles se sont classées pour la compétition régionale du 17 octobre, à Baie-St-Paul.

Marie-Pier, dossard 282, a amélioré sa performance de plusieurs minutes et a couru le 4 km en 19:40:06

Corinne, dossard 283, a également suivi le rythme et a réalisé un temps de 21:29:00.

Détails en page 12



Mercredi et jeudi les
18 et 19 novembre prochain
De 15h à 20h

Les P'tits Griffons
CPE Calou

418 459-3131
424, 15^e Rue Ouest à La Guadeloupe

NOUVEAU!
Pour 25\$ d'achat, recevez une valeur de
25\$ en livres à votre choix

Prix de présence et de participation

Festival du Livre
SCHOLASTIC

IDÉE DE
CADEAUX
DE NOËL!

Livres pour tous!
Les parents comme
les enfants!

CAMP De JOUR

Le personnel du milieu de l'éducation sera en grève
les **12 et 13 novembre** afin de :

- Protéger les conditions d'apprentissage des élèves
- Assurer de meilleures conditions de travail
- Maintenir un ratio d'élèves/enseignant agréable
- Défendre l'école publique
- Préserver les services à l'élève

12-13
novembre

7\$/ journée
7h à 17h30
au Centre Sportif

Les enfants doivent apporter :
Vêtements chauds
Collation, dîner

Inscription et détails en ligne:



www.munlaguadeloupe.qc.ca



Loisirs-Culture Haute-Beauce

de La Guadeloupe

Dates à retenir

- Mardi le 3 nov. 2015 : **5^e versement taxes 2015**
- Lundi le 9 nov. 2015 : **Session du conseil 20h**
- Mardi le 10 nov. 2015 : **Conseil T.V. 18h**
- Mercredi le 11 nov. 2015 : **Jour du Souvenir**

MESSAGE DE VOTRE MUNICIPALITÉ RÉCUPÉRATION DES FEUILLES MORTES



La Municipalité demande la collaboration de toute la population de La Guadeloupe pour effectuer la récupération des feuilles. Nous avons aménagé un conteneur au garage municipal (366, 8^{ème} Rue Ouest).

À partir du 11 octobre au 14 novembre, toute la population est invitée à venir porter ses sacs de feuilles à l'intérieur de celui-ci.

Notre transporteur d'ordures est avisé de ne ramasser aucun sac de feuilles. En conséquence, nous vous demandons de les apporter au garage municipal à l'endroit indiqué à cet effet. Nous vous demandons de bien vouloir placer les feuilles dans des sacs pas trop gros (genre sac à ordures).

Nous le savons tous, l'avenir est à la récupération. Alors, essayons de bien collaborer et ainsi éviter la hausse du coût des cueillettes de vidanges.

Merci de votre attention et de votre collaboration.



La municipalité tient à aviser la population que toutes les personnes qui seront prises à y déposer des objets, autres que des sacs de feuilles, seront passibles de fortes amendes. La municipalité effectuera une grande surveillance.

Merci de votre collaboration.



ConduiPRO
www.conduipro.com

une formation de demain,
aujourd'hui...
c'est notre clé.



CFSR
Centre de formation en sécurité routière

Prochain cours auto
à La Guadeloupe
26 nov. 18h

Informations aux:
Tél. : 418-228-3005

Sans Frais : 1-877-228-3005

Brunch & Salon des Artisans



Dimanche le 8 novembre 2015

Au sous-sol de l'église Notre-Dame de La Guadeloupe

Brunch paroissial : 8h30 à 12h30

au profit de la Fabrique et du Comité bénévole



adulte 10\$

enfants 12 ans et moins 5\$

enfants 5 ans et moins : gratuit

Organisé par le comité bénévole de :
La Guadeloupe, St-Évariste et St-Hilaire

Salon des Artisans : 9h à 16h

parrainé par le cercle des Fermières de La Guadeloupe



Les CFQ

Venez encourager nos artisans !

De belles choses à voir et à acheter !



Pour réservation de table,
Ginette Fortin 418-459-6252
Jocelyne Veilleux 418-459-3573



Panier de Noël

2015

Les formulaires d'évaluation (obligatoire) seront disponibles au C.L.S.C. le 2 novembre 2015.

Pour les gens de La Guadeloupe, St-Évariste et St-Hilaire qui désirent un panier de provisions pour Noël, vous devez compléter le formulaire et le retourner au C.L.S.C. avant le 4 décembre 2015

Votre demande sera évaluée et vous en serez informé.

Le Comité



On vous prédit des économies

Anne Grimard |
Roger Grimard | Justin Tremblay

418 459-3457

Denis Tremblay

418 459-6341

PROMUTUEL
ASSURANCE

PROMUTUELASSURANCE.CA | |



Réunion des Fermières



**Déjeuner samedi le 14 novembre à 8h30
au Déli-Grec**

Nous soulignerons les membres faisant partie de notre cercle depuis 50 ans et plus; ne sont-elles pas nos racines qui font du cercle des liens d'appartenance tissés serrés !

Le concours du mois : pantoufles à carrés.

Une démonstration de peinture à la craie sur article divers vous sera offerte.

Venez en grand nombre réchauffer cet fin d'automne!

Bienvenue à toutes !

Brigitte Boutin

Dégustation de
BIÈRES ET SAUCISSES
...Saveurs du Far West

SOIRÉE COUNTRY
Au profit des nageurs
du Club de natation
32\$ / souper-soirée

**7 novembre 2015
dès 18h**

MUSIQUE
COUNTRY
RÉAL JEAN

Salle Blanche de St-Évariste (339 Principale)
Réservez votre table, votre billet : CARH-B 418-459-3585
Loisirs 418-459-3342 pst 225

Message de votre service d'incendie

La Guadeloupe / St-Évariste / St-Hilaire



**Le changement d'heure,
il faut le prévoir!**

À la suite du changement d'heure que nous faisons le 1^{er} novembre 2015, le service des incendies vous recommande de vérifier le bon fonctionnement de votre avertisseur de fumée et de remplacer la pile au besoin.

Le service des incendies vous rappelle qu'avoir un avertisseur de fumée en bon état, c'est comme avoir chez soi un pompier qui veille 24 heures sur 24 sur vous et votre famille.



Conférence sur la conduite automobile chez les aînés

Le 18 novembre 2015 de 13h à 15h30
SALLE DE LA FADOQ 341 RUE MARTIN
St-Évariste de Forsyth, voisin de l'église

Conférencier : Monsieur Yvon Lapointe

Sous le thème « La bonne conduite n'a pas d'âge », la conférence vous donnera des outils afin de vous encourager à prendre le volant le plus longtemps possible, et ce, en toute sécurité. Soyez conscient des problèmes qui surgissent avec l'âge mais que vous pourrez désormais mieux traiter grâce à cette conférence en collaboration la Fondation CAA-Québec.

Conférence gratuite, ouverte à tous !

FADOQ ST-ÉVARISTE
Micheline Dorval, présidente

DÈS LE 26 OCTOBRE 2015 NOUVEL HORAIRE

Centre de services de Saint-Évariste

LUNDI	FERMÉ
MARDI	11 H 00 À 14 H 00
MERCREDI	11 H 00 À 14 H 00
JEUDI	11 H 00 À 14 H 00 16 H 00 À 19 H 00
VENDREDI	11 H 00 À 14 H 00

Société de l'assurance automobile du Québec

LUNDI	FERMÉ
MARDI	14 H 30 À 17 H 30
MERCREDI	FERMÉ
JEUDI	15 H 00 À 20 H 00
VENDREDI	15 H 00 À 18 H 00
SAMEDI	8 H 30 À 12 H 30



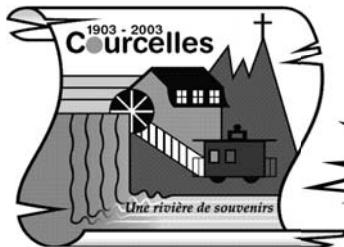
Desjardins
Caisse des Sommets
de la Beauce

Coopérer pour créer l'avenir

www.desjardins.com

Accédez aux services
de votre Caisse
24h sur 24, 7 jours sur 7.

 desjardins.com
 m.desjardins.com
 1 800 CAISSES



PRENEZ NOTE...

La collecte du bac de récupération du 25 décembre 2015
SERA DEVANCÉE AU MARDI 22 DÉCEMBRE 2015.

La collecte du bac de vidange du 1 janvier 2016
SERA DEVANCÉE AU MARDI 29 DÉCEMBRE 2015.

Activités des Fermières de Courcelles



Cercle de Fermières

Réunion mensuelle le 11 novembre
à la salle municipale à 19h00

Invitée : Manon Roy, pharmacienne
Sujet : trousse de premier soins pour différentes occasions

Dégustation surprise!

Bienvenue à tous !

Résultat des tirages suite à l'exposition des Fermières au Moulin Bernier durant tout l'été.

1^{er} prix, catalogue

Mélodie Roy

2^e prix, ensemble de 3 centres au crochet

Dolores Bilodeau

3^e prix, ensemble de 2 napperons

Germaine Bélanger

Félicitations !

Aidez les Fermières de Courcelles à ramasser des fonds pour le Cercle et les œuvres sociales en commandant des produits Tupperware.

Pour consulter la brochure spéciale de collecte de fonds sur internet :

fr.tupperware.ca/info/party

dans le bas, à magasiner, clic sur catalogue en ligne, ensuite sur collecte de fonds.

Pour passer une commande, contactez une fermière de Courcelles ou Ghislaine Poulin au **418-483-5598**.

Merci de votre encouragement !

Cours de tricot à l'aiguille (broches) AVANCÉ

- 1- Mailles extensibles
- 2- Greffer un bout de bas
- 3- Changement de couleur dans un rang
- 4- Comment entrer les fils
- 5- Travail avec des broches circulaires
- 6- Montage sur 3 aiguilles



**Mercredi le 4 novembre à 13h00
à la salle municipale de Courcelles**

Professeur : Germaine Bélanger

Vous devez apporter vos broches et de la laine.

Pour vous inscrire contactez :

Luce Fleury **418-483-5835**

Gaétane Gosselin **418-483-5231**



Lise Paré

Trucs et astuces

Meilleure technique pour réussir les œufs cuits durs

Saviez-vous que la meilleure technique pour faire des œufs durs parfaits, c'est... de ne pas les faire bouillir?

Mais oui! Lorsqu'on les fait bouillir pendant longtemps, les œufs deviennent gris et caoutchouteux. Leur goût ne change pas, mais leur apparence, leur texture et leur odeur sont beaucoup moins agréables.

Comment remédier à ça? Facile!

Déposez les œufs dans une casserole et la remplir d'eau froide.

Couvrir et portez à ébullition, en restant pas trop loin.

Dès que ça bout (vous allez entendre les coquilles commencer à cogner), fermez le feu et retirez la casserole.

Laissez les œufs reposer avec le couvercle. Combien de temps? Ça dépend de comment vous les aimez... Autour de 4 minutes pour un œuf mollet, 8 minutes pour le jaune un peu coulant et 13 à 15 minutes pour un vrai œuf cuit dur.



Lorsque les œufs ont terminé leur temps de repos, transférez la casserole dans l'évier et laissez l'eau froide couler (l'eau va déborder) pendant 1 minute ou deux, le temps de bien refroidir les œufs. Pour les écaler facilement, on peut ensuite les rouler sur une planche, puis les peler.

Les œufs durs dans leur coquille se conservent au frigo pendant 5 jours. On les écale seulement avant de les manger, leur coquille étant l'emballage idéal pour les préserver.

www.viteunerecette.ca

Esso *Garage* **A.D.G. RICHARD**

MISE AU POINT - PNEUS
BALANCEMENT & ALIGNEMENT ÉLECTRONIQUE
INJECTION ÉLECTRONIQUE
AIR CLIMATISÉ - REMORQUAGE

CAA **AAFLU**

ACDelco

101, Rue Principale
Courcelles, Beauce-Sud
(Québec) G0M 1C0

Tél. (418) 483-5297
Télec. (418) 483-5295



Cell: 226-7296

À VENDRE

Sapins de toutes grandeurs
de 5 pieds à 8 pieds



Débutant le 14 novembre 2015
Venez réserver votre sapin

Les livraisons se feront
les samedis 28 nov., 5 déc., 12 déc.

Camil Lachance
1215 14 e ave La Guadeloupe G0M 1G0
(418)459-6530 Cell : 226-7296

Réservation 418-227-2626



Vous avez besoin de transport pour vos déplacements :

- de soins de santé
- de services sociaux
- de services d'éducation ou de formation postsecondaires
- des démarches d'insertion à l'emploi
- ou autres besoins (selon les places disponibles)

Les demandes doivent être placées minimalement 24 heures à l'avance et avant 12h00 (midi) la journée ouvrable précédant le déplacement.

- L'horaire du centre d'appel est du lundi au vendredi de 8 h à 16 h
- L'horaire du taxi collectif est du lundi au vendredi du 7 h à 18 h

Le taxi collectif désert les 16 municipalités de la MRC Beauce-Sartigan.



Offre d'emploi

Opérateur - Opératrice industriel(le)

- Temps plein
- Horaire de jour
- Salaire compétitif

Formation rémunérée

Envoyez votre CV :

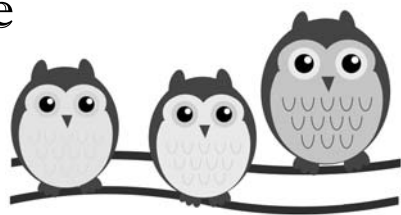
- info@structuresroyal.com
- fax : 418-459-3739
- 266, 22e Avenue,
La Guadeloupe (Qc) G0M 1G0



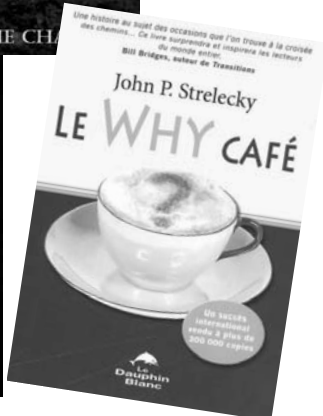
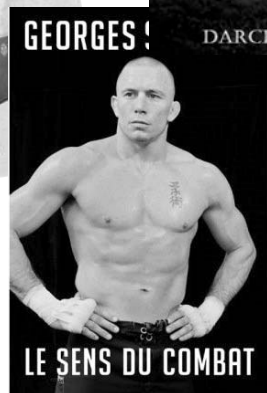
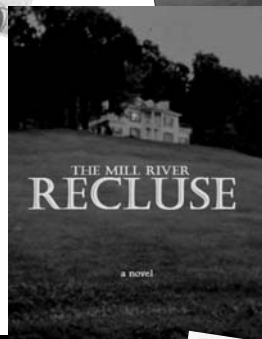
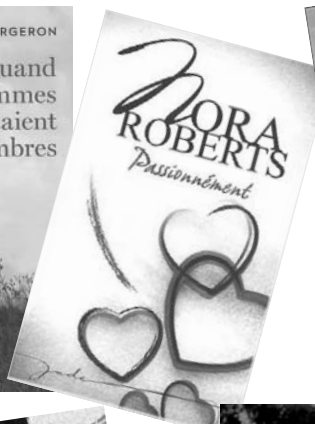
Nous embauchons

Bibliothèque Municipale

La Guadeloupe



Pour novembre,
en plus de nos nombreuses nouveautés,
voici quelques titres qui ont connu une certaine popularité
et qui méritent qu'on les dépoussière:



Nous vous rappelons que la bibliothèque vous offre une
quantité incroyable de romans, de biographies, de revues,
de bandes dessinées et de livres de toutes sortes.

Seul(e), entre ami(e)s ou en famille, vous êtes les bienvenus!

Mardi : 14h à 15h30 et 19h à 20h

Jeudi : 18h30 à 20h

Le comité de bibliothèque
418-459-3347

BOUCHERIE

PIERRE LAVOIE



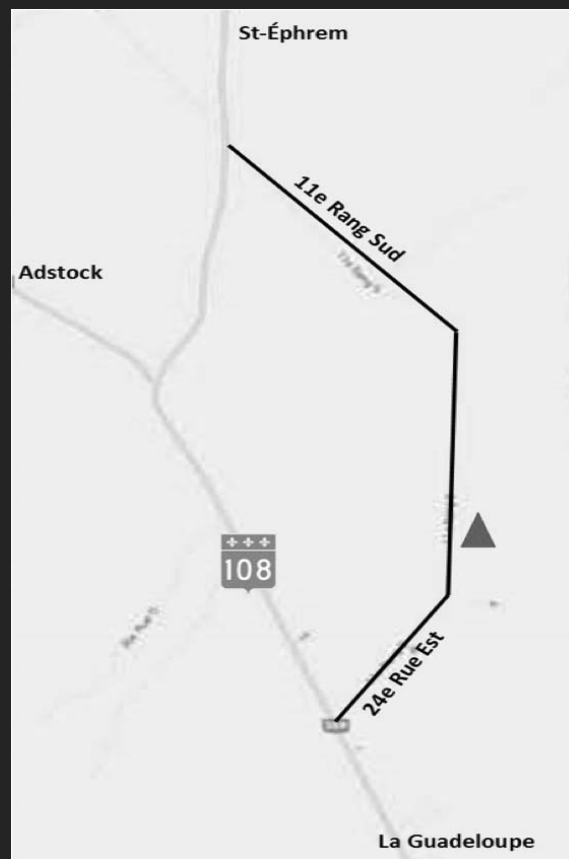
**BOUCHER AVEC PLUS
DE 20 ANS D'EXPÉRIENCE**

- Dépeçage de viande de gibier, porc, boeuf
- Chambre froide d'entreposage
- Pelage de gibier
- Emballage sous vide
- Marinades et plus

PIERRE LAVOIE

Le soir
418-484-1972
En tout temps
418-222-7139

À ST-ÉPHREM Situé au 45, 11^e rang Sud





Michèle Grimard

Chronique de Foi

La mort : un passage.

Aujourd'hui tu seras avec moi dans le Paradis. (Lc 23, 43)

Le mois de novembre nous ramène aux souvenirs de tous nos défunts.

Parler de la mort n'est pas ce que nous aimons le plus. Pourtant, c'est le passage que tous nous devons vivre un jour. Personne n'y échappera. Comment pouvons-nous dire « vivre notre mort » ? Une mort se vit, quand nous croyons que ce n'est pas la fin mais le début d'une autre dimension de vie. C'est à cette espérance que Jésus est venu nous inviter.

Souvent à la télévision, les chroniqueurs nous disent que plusieurs personnes n'ont pas préparé leur retraite afin d'avoir un avenir meilleur. Mais nous pouvons penser qu'il y a ceux qui ne peuvent simplement pas le faire dû aux obligations déjà existantes, ceux qui en n'ont tout simplement pas les moyens, ceux qui n'ont pas les capacités, ceux qui vivent pleinement leur moment présent sans se soucier de l'avenir. Pour tous ces gens, l'avenir financier ne sera pas grand chose selon les statistiques.

L'éternité que Dieu nous promet est tellement différente. La mort est un passage parce que, comme chrétien, nous croyons à l'éternité et que Jésus n'a pas donné sa vie pour seulement une petite gang de chrétiens pratiquants, mais pour tous ceux qui veulent y croire. Sa vie est ouverte à tous, sachant que le chemin de chacun est différent. Cela Dieu le sait et nous respecte dans notre cheminement. Il sait de quoi nous sommes pétris (Ps 103,14).

Il faut relire la parabole des ouvriers de la dernière heure (Mt 20, 1-16) pour savoir, comme chrétien, que Dieu n'a pas de temps limite. Nous pouvons toujours espérer à une éternité heureuse, à n'importe quel moment de nos vies, car Dieu nous promet un avenir pour l'éternité où nous serons comblés de bonheur. Dieu ne s'en tient pas aux statistiques, car pour lui, le temps de l'accueillir est toujours possible à n'importe quelle heure de notre vie.

Prière :

Seigneur, je n'aime pas parler de la mort. Je voudrais ôter ce mot de mon vocabulaire. Mais, je réalise qu'à chaque jour, je vis des morts et que finalement le mot « mort » devient un temps de passage. Donne-moi cette espérance face à la mort en sachant qu'à n'importe quel temps je pourrai entendre ton appel et y répondre.

En attendant, merci pour ma vie présente. Que je sache la remplir d'amour et la vivre pleinement.



Julie Trépanier

Chronique Santé

Saviez-vous que...

Une douleur puis une autre... (suite)

Dans ma dernière chronique, j'ai mentionné qu'une douleur de la région dorsale pouvait en engendrer une autre dans la région cervicale et vice versa. Ceci est aussi vrai pour la région lombaire vers les muscles fessiers et les jambes.

En clinique, on constate que dans la majorité des cas, les douleurs provenant de la région lombaire en créent d'autres vers les muscles fessiers. Non traitées, ces tensions peuvent empirer et risquent de comprimer les nerfs qui innervent les jambes. Des engourdissements ou des picotements sont alors ressentis dans les jambes.

Il est important de bien traiter les muscles responsables de toutes ces douleurs!



Soyez bien informé et recevez le bon traitement!

Julie Trépanier ; Orthothérapie -Ostéodynamie -
Massothérapie

418-485-6204

www.julieorthokine.cm



HORAIRE DES MESSES

Courcelles, La Guadeloupe, St-Évariste et St-Hilaire

Courcelles :	Dimanches :	8 et 22 nov. à 9h
La Guadeloupe :	Dimanches :	1, 15 et 29 nov. à 10h30
	Mercredis :	4 et 18 nov. à 19h
	Jeudis :	12 et 26 nov. à 9h

St-Évariste :	Dimanches :	8 et 22 nov. à 10h30
St-Hilaire :	Samedi :	7 nov. à 16h30

Une note parfaite pour les Patriotes juvéniles de la polyvalente Bélanger

Le 24 octobre dernier, l'équipe de football des Patriotes juvéniles de la polyvalente Bélanger a terminé sa saison régulière avec une fiche parfaite en infligeant une défaite de 38-18 aux Béliers de Lac-Mégantic.

La formation beauceronne s'est d'abord inscrite trois fois au pointage dès le premier quart pour prendre les devants 20 à 0. Les touchés ont été marqués par Mikael Boisvert, Pierre-Luc Lapointe et Patrick Breton. Les réservistes ont par la suite pris la relève et le quart-arrière substitut, Gabriel Demers, a pris les commandes de l'attaque. En plus de compléter une autre passe de touché à Patrick Breton, celui-ci a inscrit deux touchés par la course.

À la défensive, les Patriotes ont fait bonne figure face à la deuxième meilleure attaque de la ligue. Soulignons que Dave Champagne, Maxance Vigneault et Jean-Michel Poulin ont tous trois réalisé des interceptions clefs dans le match.

L'équipe de Saint-Martin amorcera donc les séries éliminatoires dès la semaine prochaine à domicile. La date, l'heure et l'adversaire sont toutefois inconnus au moment d'écrire ces lignes.

Les Patriotes cadets prendront part à la finale.

Par ailleurs, les Patriotes cadets ont eu le dessus sur les Wizigoths du collège Sainte-Anne-de-La-Pocatière au compte de 34 à 12 en demi-finale le 25 octobre dernier à domicile.

Adam Lachance et Gaston Boutin se sont démarqués à la ligne offensive. En effet, grâce à leur travail d'équipe, plusieurs joueurs se sont inscrits au pointage. Joey Turcotte a encore effectué deux touchés après avoir couru de très longues courses. Keven Paquette-Rodrigue a également fait deux courses de plus de 60 verges en plus d'inscrire un touché. Maxime Breton et William Marcoux comptent aussi un touché chacun.

En défensive, Samuel Poulin a recouvert deux ballons échappés dans le match tout en livrant une bonne performance, ce qui lui a valu le titre de joueur défensif du match. En offensive, les entraîneurs ont nommé Joey Turcotte pour son intensité sur le terrain.

Il s'agissait d'une douce revanche pour les Beaucerons qui s'étaient inclinés 44 à 39 en saison régulière. Ceux-ci disputeront la finale la semaine prochaine en rendant visite aux Commandeurs de Lévis. Le jour et l'heure restent à déterminer.



Prise de sang

À chaque mardi de 6h à 9h à la
clinique Médicale de St-Honoré de Shenley.

Johanne Gilbert Roy, infirmière,
est disponible pour faire vos prises de sang.

- Apportez vos prescriptions médicales ou déposez-les à la pharmacie de St-Honoré.
- Je me déplace pour les personnes âgées et en perte d'autonomie.

C'est avec plaisir que je vais traiter
votre demande et vous rappeler.



Johanne Gilbert Roy
418-485-6739

(laissez votre message sur le répondeur)

Tarif : 15\$

**TIMBER
MART**

**Menuiserie
Gérard Faucher inc.**

679, 4^e Rue Est, La Guadeloupe
(Québec) G0M 1G0

T. 418-459-3319 · F : 418-459-6422
mengfaucher@lino.com

Menuiserie générale · Quincaillerie
Détaillant de bois et matériaux de construction
Peinture Benjamin Moore, Sico
Fabrication de palettes et de boîtes en bois

Éric Gosselin	Cell. : 418-222-3760
Carl Faucher	Cell. : 418-222-3770
Sylvain Faucher	Cell. : 418-222-3710

*Nicolas Roy s'incline au WCA
mais laisse une belle carte de visite*



Le kickboxeur de La Guadeloupe, Nicolas Roy, a perdu son combat contre Étienne Rioux de Rimouski lors de l'événement de la World Combat Arena (WCA) présenté au Casino de Montréal le 12 octobre dernier.

Le combat était extrêmement serré et le beauceron croyait même avoir soutiré la victoire à son adversaire. Le duel a été filmé par les caméras et sera présenté à TVASports après les fêtes sous forme de télé-réalité. Deux des trois maîtres qui parlaient de la performance des deux combattants donnaient la victoire à Roy, mais les juges en ont décidé autrement.

Pour sa part, le combattant était vraiment déçu du résultat mais ne s'en plaint pas. « Je ne me plains pas de la décision des juges, j'avais simplement à le finir avant. Je suis un peu déçu de ma performance car je ne crois pas que j'ai livré un combat à la hauteur de mon talent. J'étais un peu nerveux avec les caméras et tout ce qui entourait l'événement. Mon adversaire, de son côté, mérite le crédit d'avoir encaissé autant. Selon moi, il avait une face en caoutchouc. C'est incroyable comme il a pu encaisser tous mes coups et terminer le combat debout », déclare Roy.

La légende du kickboxing, Jean-Yves Thériault, a encore une fois apprécié le travail du pugiliste beauceron et lui a lancé une invitation pour son prochain gala en décembre.

Roy devrait remonter dans le ring en novembre du côté de Drummondville. D'ici là, le bagarreur prendra quelques jours de repos et retournera dans le gym par la suite où il apportera quelques modifications à son entraînement dans le but d'améliorer ses résultats.

Crosscountry 2015

Suite...

Le 6 octobre dernier, avait lieu la compétition de crosscountry de la CSBE. Parmi les 242 coureurs, 12 étaient de La Guadeloupe, St-Évariste et Courcelles.

Le benjamin (12-13 ans) féminin, devait parcourir 2 km et le masculin 3 km.

Nos athlètes : Lory Lapierre, Justin Fortier,
Thierry-Nicolas Martineau et Jérémie Turgeon.

Le cadet (14-15 ans) féminin, 3 km et le masculin 4 km.

Nos athlètes : Audrey Rusnak 19^e/41, Jennyson Tremblay,
Cédrick Bégin et Zachary Goulet 18^e/46.

Le juvénile (16-17 ans) féminin, 4 km et le masculin 6 km

Annie-Pier Brousseau 20^e/32 et Maxance Vigneault 8^e/29.

Malgré qu'elles soient âgées de 14 ans,
Marie-Pier Gagné 5^e/32 avec un temps de 26:57
et Corinne Martineau 10^e/32 avec un temps de 28:56
ont participé à la course de 4 km du juvénile féminin.



Félicitations!

PARTY D'OUVERTURE

MOUFLONS DES MONTAGNES INC.
Club de motoneige



INVITÉ SPÉCIAL PIERRE PELLERIN AUTEUR DU LIVRE HISTOIRE DE LA MOTONEIGE.

EXPOSITION DE MOTONEIGES

GROUPE DE MUSIQUE DUO ILLUSION

SOUPER COQ AU PORC ET ROAST BEEF

**À L'ARÉNA DE LA GUADELOUPE
LE 14 NOVEMBRE 2015 À 17H30!**

**SOUPER ET SOIRÉE 22,50\$ / 12 ANS ET - 8,00\$
SOIRÉE SEULEMENT 5,00\$**

Billet en vente : Pierre Bégin 418-459-3190 | Richard Boulanger 418-225-4732 | Susan Morissette 418-459-6367

Suite... Une conférence sur l'histoire de la motoneige à La Guadeloupe

On retrouve dans cet ouvrage des détails sur 320 marques de motoneige et 3500 modèles ainsi qu'au-delà de 3000 photos.

Pilote pour des avions commerciaux depuis une trentaine d'années, Pierre Pellerin utilise aussi ses temps libres pour retaper des motoneiges antiques afin de les exposer dans son musée.

«Je suis tombé en amour avec ce véhicule en 1966 lorsque mon grand-père s'est procuré un Moto-Ski Zéphir de 12,5 HP. À partir de là, je me suis mis à amasser des informations sur les motoneiges. En 1985, comme j'avais toujours trouvé belle la motoneige Bolens Diablo-Rouge, je me suis procuré un modèle 1967 et je l'ai restauré. Cette machine m'a donné la piqure pour collectionner les belles d'autrefois», soutient Pierre Pellerin.

Notons que la conférence débutera à 17h30. Il y a aura également sur place une exposition de motoneiges ainsi qu'un spectacle du groupe musical Illusion.

Les billets pour assister au souper et à la conférence sont en vente dès maintenant.

Adultes : 22,50\$

12 ans et moins : 8\$

Conférence uniquement : 5\$

On peut obtenir des places en appelant

Pierre Bégin **418 459-3190**

Richard Boulanger **418 225-4732**

Sources : leclaireurprogres.ca



Alimentation
MARCHÉ BONICHOIX

Méchoui
 Service de buffets chauds et froids
 Produits maison
 Débitage de viande pour congélation

2005 Inc.
Elite
Le Poulet Frit
Ouvert 7 jours

102, Du Moulin Courcelles
Tél. : (418) 483-5243
 Claude Roy & Julie Bernard, prop.

Réveiller le corps en douceur

L'automne est à nos portes. Le temps se rafraîchit, les journées raccourcissent. Il devient de plus en plus difficile de vous extirper du lit le matin ? Voici 8 petits trucs qui pourront vous aider à commencer la journée du bon pied. Choisissez-en quelques-uns, selon le temps dont vous disposez et votre humeur.

1. Méditation

Avant même de vous lever, prenez quelques grandes inspirations, remarquez combien vous êtes chanceux de pouvoir vivre une toute nouvelle journée. Écoutez le silence qui règne (ou le bruit qui commence à apparaître dans la maison), faites naître en vous un soleil, au niveau de votre plexus. Qu'il prenne de plus en plus d'espace, un léger sourire se dessinant sur vos lèvres. Placez vos intentions pour la journée, remerciez l'univers de consentir à la réalisation de votre action-mission.

2. Eau citronnée

Dans un grand verre d'eau tiède, ajoutez le jus de ½ citron fraîchement pressé, et buvez lentement. Le citron a comme propriété de nettoyer le corps des toxines accumulées durant la nuit, l'effet sera donc bénéfique sur votre énergie, votre clarté d'esprit et votre digestion.

3. Marche à l'extérieur

Marcher quelques minutes dehors le matin est très revigorant. L'air est frais et pur et tout est calme. Profitez-en pour inspirer longuement, en imaginant cet air qui purifie vos poumons et revigore votre esprit.

4. Douche

Une douche rapide, pas trop chaude, a toujours son effet pour nous aider à ouvrir les yeux. Parfumez la salle de bain avec des huiles essentielles comme le citron, la mandarine, le pin et qui ont des propriétés stimulantes peut aussi aider à augmenter votre énergie.

5. Écrire

Prendre le temps d'écrire quelques lignes dans un cahier aide à démarrer la journée sur une note positive et introspective. Vous pouvez y noter vos rêves, vos aspirations pour la journée, vos intentions ou vos ressentis. Toute écriture est positive pour l'éveil de la conscience.

6. Yoga

Bien sûr, faire quelques positions de Yoga vous rechargera en énergie vitale. La Salutation au Soleil s'avère une routine de choix à faire en rapidité et en fréquence selon vos capacités du moment. Mais toute autre posture que vous aimez vous aidera à démarrer la journée sur une note agréable.

7. Jus vert

Le jus vert regorge de nutriments et de vitamines qui fourniront à votre corps tout le carburant nécessaire pour mener à bien votre journée mouvementée.

8. Smoothie

Pas le temps de déjeuner ? Préparez-vous un excellent smoothie nourrissant à base de banane, lait végétal, graines de chia, noix de cajou, spiruline ou kale et figues séchées. Préparez-le à l'avance, il se conserve quelques jours au frais.

Cynthia P. Bertrand



HOCKEY

Récréatif

les vendredis

- 16h30 5 à 8 ans
- 18h 9 à 13 ans
- 19h30 14 ans et +

Centre Sportif La Guadeloupe
35\$ / saison ou 4\$ / à la fois
15 semaines : du 20 nov. au 18 déc. + du 22 janv. au 25 mars
Inscription en ligne :  Loisirs-Culture Haute-Beauce



Jeudi

- 17h30 mini-glace
Niveau 1 et 2
- 18h30 patin-plus
Niveau 3 et 4

Inscription : 418-459-3342 pst 224
1er cours le 19 novembre
35\$ / 10 cours

Au Centre sportif
La Guadeloupe

Cours de patins

Aiguillage de patins

Il est possible de faire aiguiser
ses patins à La Guadeloupe



Info. André Talbot 418-459-6539

Formation

Jeudi : 19 novembre
26 novembre
3 décembre

De: 9h à 11h

Coût : 35\$

Lieu : Bureau municipal
La Guadeloupe
(763, 14e Avenue)



Word



Excel



Publisher



Power Point



Outlook

Apprendre les bases,
Augmentez vos connaissances dans les logiciels

Inscription:

- Nom
- Numéro de téléphone

Karine Garneau



techloisirs@munlaguadeloupe.qc.ca



418-459-4432 p. 224

CARH-B de St-Evariste - GYM



Pour un **maximum** de résultats !

Heures d'ouverture

Lundi	7h30 - 13h	16h30 - 21h
Mardi	11h30 - 21h	
Mercredi	7h30 - 13h	16h30 - 21h
Jeudi	11h30 - 21h	
Vendredi	8h - 16h	
Samedi	9h - 13h	
Dimanche	18h - 21h	

Saison 2015-2016

INVITATION aux MAGH

4, 5 et 6 ans

1ere saison : 75\$



Inscription :
418-459-3342 pst 225

Horaire pratiques :
- **Samedi 9h**
dès le 24 octobre, à Lambton
- **Lundi 18h**
dès le 16 novembre à La Guadeloupe



Viens t'amuser avec tes amis et
jouer au hockey !



PATINAGE LIBRE

Centre sportif La Guadeloupe

Horaire

23 nov. au 18 déc. 2015

Lundi 19h à 20h30
Jeudi 14h30 à 16h30
Samedi 18h à 20h

Suivez nous sur



Loisirs-Culture
Haute-Beauce



Novembre 2015

ETHÉÂTRE
Extrem3
présente

Rédemption

Le retour des Leduc en Beauce!

Carl Leduc

Paul Leduc

Xander

Franky
The Mobster

Capitaine
Michael Pezz

Gala de lutte

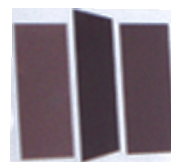
21 novembre

Centre sportif

Infos: flqtheatre.extreme@gmail.com

Carl et Paul Leduc sont
originaires de La Guadeloupe

CONCEPTION,
INSTALLATION ET
FABRICATION
D'ARMOIRES SUR
MESURE



ANDRÉ PATRY
PROPRIÉTAIRE

LESARMOIRESDECOURCELLES

CUISINE - SALLE DE BAIN

88 ROUTE PRINCIPALE, COURCELLES (QC) G0M 1C0
T 418.483.5237 F 418.483.3237
LESARMOIRESDECOURCELLES@HOTMAIL.COM