

Plomberie Express
Alain Delisle Inc

406, rue St-Joseph, La Tuque, G9X 1L8
Email: vente@plexad.qc.ca
Tél.: **819 523-9336**
Télé.: 819 523-3282 • Cell.: 819 676-7657

Toujours le même excellent service avec un vent de jeunesse !



QUAND LA PANDÉMIE RÉINVENTE LA RESTAURATION

PAGE 4

COVID-19 :
et si vous en profitez
pour repenser
votre entreprise?

Informations
et conseils à l'intérieur.

Québec

Prix Arts Excellence
Le Prix Hommage
remis à Jacques
Newashish

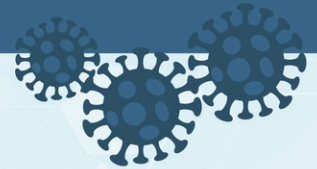
PAGE 8



Faire de l'exercice physique...
devant son écran

PAGE 11

CONTRIBUEZ À RÉDUIRE LA PROPAGATION DE LA COVID-19



PRENEZ CES MESURES POUR RÉDUIRE LA PROPAGATION DE LA MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19) :



Suivez les conseils de votre autorité locale de santé publique.



Lavez vos mains fréquemment avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.



Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool lorsqu'il n'y a pas d'eau et de savon sur place.



Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.



Évitez les contacts rapprochés avec des personnes malades.



Toussez et éternuez dans le creux de votre bras et non dans vos mains.



Restez à la maison autant que possible et si vous devez sortir, assurez-vous de respecter les consignes d'éloignement physique (environ 2 mètres).

SYMPTÔMES

Les symptômes de la COVID-19 peuvent être très faibles ou graves, et leur apparition peut survenir jusqu'à 14 jours après l'exposition au virus.



FIÈVRE

(supérieure ou égale à 38 °C)



TOUX



DIFFICULTÉ À RESPIRER

SI VOUS PRÉSENTEZ DES SYMPTÔMES



Restez à la maison et isolez-vous pour éviter de transmettre la maladie à d'autres.



Évitez de visiter des personnes âgées ou des personnes ayant des problèmes de santé, car elles sont plus susceptibles de développer une maladie grave.



Téléphonez avant de vous rendre chez un professionnel de la santé ou appelez votre autorité locale de santé publique.



Si votre état s'aggrave, appelez immédiatement votre professionnel de la santé ou votre autorité de santé publique et suivez ses instructions.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR LA COVID-19 :

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/le-coronavirus

Moins d'achalandage sur la 155 : le message a bien passé

MICHEL SCARPINO
mscarpino@lechodelatuque.com

COVID-19. Selon le maire de La Tuque, Pierre-David Tremblay, les automobilistes ont bien saisi le message lancé à l'intention des gens qui profitaient de rendez-vous médicaux à l'extérieur de La Tuque pour aller magasiner.

« Je vous dirais qu'il y a beaucoup moins d'achalandage (sur la 155 sud). On pensait peut-être qu'il y aurait une recrudescence pour Pâques, mais ça n'a pas été le cas. C'est tranquille sur les routes actuellement », note le maire, satisfait de voir que son appel de la semaine dernière a porté fruit.

« Le système de passes (laissez-passer) pour les travailleurs, l'approvisionnement, pour des besoins essentiels, a aidé », relate aussi Pierre-David Tremblay. On sait que des laissez-passer ont été émis pour des usines et grandes entreprises de même que la Ville afin d'identifier les gens qui doivent absolument franchir le barrage.

Il y a moins d'influence entre Parent et Mont-Laurier. « Ceux qui s'y risquent sont ceux qui sont appelés à travailler. La foresterie marche, il y a des fournisseurs de services, l'approvisionnement », fait ressortir le maire de La Tuque

Rappelons que les barrages sur la route liant La Tuque au Lac-Saint-Jean par la Sûreté du Québec sont effectués de façon aléatoire. Il n'y a pas, non plus, d'endroit précis où les policiers vont se positionner. « Ils font de la patrouille mobile et pour tout ce qui leur apparaît suspect au niveau des chalets, ils font des interceptions », rappelle le maire de La Tuque.

Au moment d'écrire ces lignes, il n'y avait toujours pas de cas dépisté et confirmé de la COVID-19 à La Tuque. La population semble bien déterminée à ce que le compte de 0 demeure.

« Mon message est toujours le même. Ça va bien, mais il faut maintenir le cap. C'est un effort individuel qui est payant pour le collectif », conclut Pierre-David Tremblay.



« C'est un effort individuel qui est payant pour le collectif » - Pierre-David Tremblay. (Photo L'Écho - Archives)



Y aura-t-il un Festival de chasse en 2020 ?

MICHEL SCARPINO
mscarpino@lechodelatuque.com

FESTIVAL. Dans la foulée de l'annulation de multiples festivals et événements de grande envergure en raison de la pandémie de la COVID-19, les dirigeants du Festival de chasse de La Tuque poursuivent leur réflexion, à savoir si l'événement pourra ou non avoir lieu cette année.

Avant de prendre une décision finale sur la tenue ou non de l'activité pour l'automne 2020, le comité organisateur souhaite prendre le temps d'analyser l'évolution de la situation et des consignes gouvernementales.

Selon le vice-président et porte-parole du Festival de chasse de La Tuque, Philippe Sergerie, même si l'événement est présenté tard

dans la saison, il pourrait techniquement être difficile de présenter l'événement en 2020 si les consignes de distanciation sociale perdurent dans le temps.

« On regarde évoluer la situation, mais si ça ne s'améliore pas, on n'aura pas le choix de faire comme les autres festivals et déclarer forfait pour 2020. On demeure à l'affût de l'évolution de la situation », a conclu M. Sergerie, qui a aussi indiqué qu'il fera connaître la décision du comité organisateur en temps et lieu.

Le Festival de chasse s'est considérablement réinventé pour sa 47^e édition, l'automne dernier, ramenant l'ensemble des activités au Colisée Denis-Morel sous un décor rappelant l'ancienne tente du chasseur. La participation avait été au rendez-vous dans l'ensemble des activités présentées.

La Bostonnais lance sa campagne « Ça va bien aller »

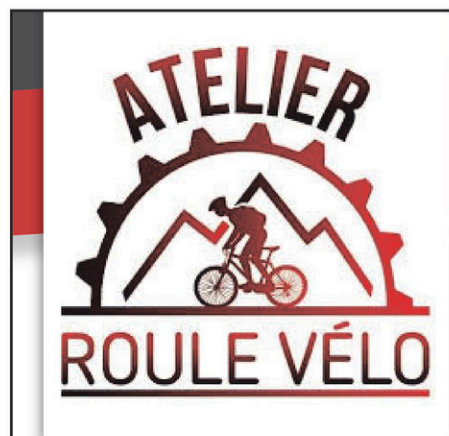
SANTÉ. Parce qu'elle considère qu'à cette étape-ci de la crise du coronavirus, la population a besoin d'être informée et encouragée, la municipalité de La Bostonnais a lancé une campagne « Ça va bien aller ».

Des enseignes ont été préparées et sont affichées aux points d'entrées et un peu partout sur le territoire. Un logo a été utilisé.

« De plus, des appels personnalisés aux personnes âgées et plus vulnérables se font afin de leur fournir des encouragements et dans la mesure du possible, remédier aux lacunes rencontrées. Une édition spéciale de notre journal local avec un message à la population a été publié. Une publicité est parue dans L'Écho de La Tuque la semaine dernière », faisait également savoir la municipalité de La Bostonnais.



Le maire de La Bostonnais, Michel Sylvain et la directrice générale, Michelle Cantin le montrent le logo de la nouvelle campagne « ça va bien aller » qui a été instituée dans la municipalité. (Photo site web - municipalité de La Bostonnais)



368, rue Saint François, La Tuque
819 523-3254

Visitez notre page

C'EST LE TEMPS DE VOTRE MISE AU POINT PRINTANIÈRE !

À noter que malgré la quarantaine due au Covid-19, nous sommes maintenant considérés comme une **entreprise essentielle**. Donc nous restons ouverts au public même si nous nous devons de respecter les mêmes mesures sanitaires.

Pour ceux qui ne veulent pas prendre de risque, nous offrirons, pour un temps limité, un **service de livraison et de collecte** (en cas de réparation) directement à votre domicile si nécessaire.

Nous avons aussi nos catalogues d'inventaires pour faciliter votre magasinage en ligne.

Merci de votre fidélité !

GRANDE GAMME DE VÉLOS ÉLECTRIQUES EN MAGASIN.



Norco - www.livetoplaysports.com/fr/catalog/
Rocky Mountain - www.bikes.com/fr
Velec (vélos électriques) - www.velec.ca/fr/velo
Minelli (vélos enfants et familles) - www.minelli-bikes.com
Belize - www.belizebike.ca/fr/
(trotinettes, vélos électriques, tricycles)

Quand la pandémie réinvente la restauration



De gauche à droite, on voit Sylvie Cloutier, Gisèle Kelhetter, Cathy Hamilton et Patrick Moisan.

(Photo L'Écho - Michel Scarpino)

MICHEL SCARPINO
mscarpino@lechodelatuque.com

ÉCONOMIE. Un point qui aura caractérisé l'ensemble de l'activité économique de la région aura été la résilience dont ont fait preuve les commerçants locaux, dans différentes sphères d'activités. Coup d'œil sur quelques acteurs du domaine de la restauration.

Certains restaurants ont donné rendez-vous à leur clientèle après le confinement, d'autres sont demeurés ouverts, en adaptant considérablement leurs pratiques: si la montagne ne vient pas à nous, il faut aller vers la montagne. La pandémie, les consignes de distanciation sociale, la fermeture forcée des salles à manger auront poussé les restaurateurs à se rendre directement chez les clients

en créant même des expériences culinaires.

C'est exactement ce qu'a fait Patrick Moisan, du restaurant le Boké.

Il a réparti les opérations de son commerce en trois secteurs d'activités distinctes. Des boîtes de fruits et de légumes pour les gens qui ne peuvent pas nécessairement se rendre au supermarché, des boîtes économiques de viandes, qu'on peut cuisiner, des boîtes de mets cuisinés qui viennent au secours des gens qui doivent continuer à travailler. Les denrées sont acheminées par le nouveau service de livraison La Tuque.

Être confiné ne rime pas avec être malheureux. Une thématique différente est proposée chaque semaine, comme le brunch de Pâques qui a connu un succès boeuf. «La semaine dernière, on en a vendu 450 et on en a refusé pour 250 personnes»,

s'étonne encore M. Moisan.

Chaque vendredi, sa boutique gourmande ouvre ses portes, offrant les produits pour emporter ou en livraison. «Ce n'était pas dans les premiers scénarios, mais depuis l'ouverture du Boké, il y a 7 ans, les vendredis soirs, on affiche toujours complet pour avec le steak frites. On a ajouté la livraison. On se limite à un soir semaine, étant donné que d'autres établissements vivent de la livraison», poursuit M. Moisan.

«J'ai confiné 50% de mon personnel (30 personnes y travaillent habituellement), pour que si, dans ceux qui sont ici, il y en avait qui étaient contaminés, on aurait des remplaçants dans les secteurs clés de l'entreprise», a-t-il fait savoir. Il concentre ses activités les jeudis, vendredis et samedis.

Les employés ressentent bien cette gaieté que le Boké veut apporter: «Ça donne du «pep» aux employés. C'est de la nouveauté pour nous aussi. C'est comme un «challenge», car on ne faisait pas de livraison». Des serveuses ont été réaffectées au contact avec les clients par Facebook ou pour rappeler les clients pour des commandes. Tout le monde a accepté d'emblée de collaborer dans cette nouvelle façon de faire temporaire, disait le patron, visiblement reconnaissant.

Une forte demande qui convainc M. Moisan à non seulement conserver l'aspect livraison après la pandémie, mais aussi à développer un éventuel nouveau créneau qui n'est pas offert actuellement à La Tuque. On devrait en savoir plus long d'ici les prochaines semaines à ce sujet.

L'enthousiasme se fait sentir

MICHEL SCARPINO
mscarpino@lechodelatuque.com

ÉCONOMIE. Le propriétaire du restaurant le Saint-François, Marc-André Potvin, a vite remarqué un enthousiasme de la clientèle pour le nouveau service de livraison qu'il vient de mettre lui-même sur pied, les jeudis, vendredis et samedis.

«Je vous dirais que c'est complètement fou. Ça marche beaucoup plus qu'on l'aurait espéré», laisse-t-il entendre.

Comme plusieurs, il décèle là une opportunité d'affaires créée de toutes pièces par la pandémie. «Probablement qu'on va continuer de l'offrir après», se propose-t-il.

Cette nouvelle façon de faire a permis de conserver quatre emplois à la cuisine, puisque le menu qu'il propose en livraison est assez varié. Seules deux serveuses ont dû temporairement

être remerciées par son entreprise.

Sur son menu, il a inscrit les éléments constituant les meilleurs vendeurs. «On ne faisait pas de poutine. Je pense que c'est ce qui marche le plus», s'étonne-t-il.

SEPT JOURS SUR SEPT

Le restaurant Stratos compte parmi ceux qui sont demeurés en opération sept jours semaine, mais seulement au comptoir et en livraison. À part quelques éléments contenant des fruits de mer qui ont dû être retranchés du menu, on peut se faire livrer tous les plats habituels.

«Ça va quand même bien. Ce n'est pas comme quand on est ouvert, mais on a de la livraison pas mal», confie Michel Simard, propriétaire. L'entreprise n'a pas pu conserver ses employés, seuls les quatre propriétaires mettent la main à la pâte pour l'instant.

Comme de nombreux autres restaurateurs,

il espère que cette pause sera la plus brève possible.

L'APRÈS-PANDÉMIE

Bien malin qui peut prévoir de quelle manière exacte se passera la période qui suivra le déconfinement pour le domaine de la restauration.

«À mon avis la restauration va être les derniers secteurs avec l'hôtellerie (à pouvoir rouvrir). Il va tellement avoir de mesures restrictives de distanciation qu'on est mieux de se préparer avec d'autres créneaux pour l'été à venir», prévoit Patrick Moisan. Les terrasses pleines, la musique, l'ambiance festive vont fort probablement passer leur tour cet été.

CRÉATIVITÉ TOUTE LATUQUOISE

Le maire de La Tuque, Pierre-David Tremblay, salue la créativité qui a marqué le domaine de la restauration comme bien d'autres secteurs

d'activités économiques à La Tuque. «Le fait qu'on se confine nous a indirectement rapprochés, mais dans la créativité. C'est là que les restaurateurs ont dû être créatifs», fait valoir M. Tremblay.

Comme plusieurs, la COVID-19 a accéléré la découverte de la technologie informatique, pour ceux qui hésitaient encore à y plonger, permettant des réunions à distance ou le télétravail.

«On a des réunions interrégionales pour lesquelles on n'a pas besoin de se déplacer. Avec le service de livraison vers Parent, vers le centre-ville, il y a des gens qui magasinent pour nous. Dans les épicerie, il y a quelqu'un qui fait votre épicerie et elle va être livrée dans les heures qui suivent. Les restaurants ont mis en place des services de livraison avec des produits qui plaisent aux gens [...] Je pense que cet aspect d'entraide, de solidarité et de créativité, on le voit se manifester», évalue M. Tremblay.



Dans la tête d'une DG de journaux en cette période de crise

En attendant l'après COVID

COMMENTAIRE. Je ne me suis pas encore exprimée depuis le début du confinement. Je suis, comme vous tous, sans mot sur ce qui arrive, j'ai choisi de garder le silence jusqu'à aujourd'hui. J'ai pu me reposer un peu plus la fin de semaine dernière, reprendre mon souffle et remettre mes idées en place dans ma tête. Tout va tellement vite depuis la mi-mars!

Au départ, on disait tous qu'on ne l'avait pas vu venir, maintenant on se demande dans combien de temps on va retrouver notre vie normale. Je dirais plutôt, à quand l'après COVID? Entre vous et moi, je ne vous apprends rien si je vous dis qu'il y aura un AVANT et un APRÈS COVID. Bien des chefs d'entreprise vont réaliser que ce n'est pas si contraignant le télétravail avec leur équipe, bien des pères et des mères de famille vont réaliser à quel point c'est important de passer plus de temps de qualité en famille et nous allons aussi réaliser que ce n'est peut-être pas nécessaire de consommer autant comme nous le faisons il y a quelques semaines à peine et souvent sans se soucier de nos commerces locaux. Quand je m'arrête à penser que la vie ne sera plus jamais pareille, j'avoue que ça me fait angoisser un peu, mais l'humain sait s'adapter et a la capacité de le faire.

Oui, il y aura probablement une hausse des divorces, des faillites, de problèmes de santé mentale, problèmes d'alcool, de drogues, mais il y aura aussi des familles plus unies, des couples plus amoureux que jamais et le fameux «babyboom» que nous attendons en fin d'année 2020 début 2021. Je souhaite que cette belle solidarité et cette mobilisation que nous ressentons présentement autant dans nos organisations, entre les entreprises et les entrepreneurs, dans les hôpitaux, dans nos quartiers et dans notre vie en général, continuent encore après. C'est à ça que j'ai envie de penser! Je souhaite qu'on priorise de faire nos achats localement le plus possible et qu'on

travaille tous ensemble dans le même sens!

Depuis deux semaines, j'ai dû mettre à pied temporairement les deux tiers de mon équipe, arrêter toutes dépenses jugées non essentielles dans notre organisation, revoir notre structure avec le tiers de nos ressources humaines, qui ont dû, y compris moi, se voir ajuster leur horaire de travail sur 4 jours. Les journées sont intenses et remplies d'imprévus, on doit toujours s'adapter. On fait le maximum pour continuer de vous livrer du contenu de qualité, des journaux papiers intéressants, des plateformes web actives pour vous permettre de rester bien informé de ce qui se passe localement. On développe notre créativité à faire les choses autrement et ça se passe bien malgré tout. C'est beau de voir à quel point nos gens sont compréhensifs et collaborent, autant ceux qui ont dû quitter temporairement que ceux qui restent! On ressent beaucoup la complicité, la collaboration, la passion dans nos équipes... Dans le monde de la presse écrite, nous en avons vécu des tempêtes, mais celle-ci est la plus imprévisible et sournoise. Au début de la crise, je disais que c'était la pire que j'avais connue, aujourd'hui, je suis toujours de cet avis côté financier et humain, mais je dois avouer que celle-ci est la plus formatrice de toutes. Autant au niveau professionnel que personnel!

Malgré tous les enjeux de société que nous vivons, nous sommes tous dans la même situation, respectons les règles pour espérer un retour à la normale, ou plutôt à l'après COVID, dès que possible.

Chers lecteurs, merci de nous lire et de nous suivre sur le web! Le travail de nos journalistes est essentiel et ils travaillent fort à nous livrer les dernières nouvelles et nous dénicher des sujets pertinents chaque jour! Vous êtes au rendez-vous plus que jamais, MERCI!

Chers partenaires d'affaires et chers clients, continuons de nous soutenir mutuellement et prenons tous les moyens possibles pour sortir fort de cette crise!

Messieurs les gouvernements, merci pour les communications claires, l'aide financière proposée aux gens et aux entreprises, on se sent soutenu dans tout ça!

Portez-vous bien et continuez de propager l'info, pas le virus!

Bien hâte de vous croiser quelque part dans notre belle région!



Amélie St-Pierre, Directrice générale
Icimédias Mauricie / Rive-Sud
astpierre@icimedias.ca

Pas d'événement majeur à La Tuque cet été

COVID-19. Ville de La Tuque a dû se résigner à annuler les grands événements à caractère culturel qui animent le centre-ville de La Tuque au cours de l'été.

Tel qu'on l'avait deviné avec les consignes gouvernementales interdisant les grands rassemblements culturels jusqu'au 31 août, les Jeudis Centre-Ville, les spectacles du Parc des Générations offerts les vendredis, les Fêtes du Québec et du Canada ne pourront pas être présentés avec la saveur qu'on leur connaissait.

«C'est annulé», confirme tout simplement le maire de La Tuque, Pierre-David Tremblay.

On a réfléchi sur une possibilité d'activités plus légères, pouvant s'adapter aux consignes qui seront en place à ce moment.

«Est-ce qu'on remplacera ça par quelque chose d'autre? Des activités plus légères? Si le contexte le permet à ce moment, peut-être. Encore là, on va peut-être voir un effet de créativité. Ce ne sera pas les Jeudis Centre-Ville, mais si on peut revenir à faire quelque chose, on a laissé de la place, les budgets sont en place», disait le maire, qui s'est toutefois refusé à reporter ces activités estivales à plus tard dans l'année.

ACTUALITÉ EN RAFALE

■ Asphaltage d'un tronçon de la route 25

Le gouvernement du Québec effectuera une étude de faisabilité dans le but d'asphalter une section du km 103 au km 106 de la route 25, soit de la jonction vers Parent à la communauté de Wemotaci. Le conseil des Atikamekw de Wemotaci avait sollicité l'appui du conseil d'agglomération de La Tuque dans le but d'obtenir ces travaux de pavage.

En décembre, le conseil d'agglomération lui avait accordé son appui. Une association de villégiateurs de Casey représentant des propriétaires de chalets dans ce secteur a fait la même chose.

«Incessamment, on va demander l'appui du milieu, question de rendre la route 25 plus sécuritaire, sous l'égide du ministère des Transports du Québec. On sait qu'une partie de ces 200 km entre La Tuque et Parent est sous la juridiction du MTQ, soit de La Tuque à Wemotaci. De Wemotaci à Parent, c'est à la merci de la récolte du bois qui se fait, lorsqu'il y a des opérations forestières».

Différentes associations de villégiateurs, de même que les résidents de Parent et de Clova seront sollicités, dans le but qu'elle devienne sous la responsabilité du ministère des Transports du Québec. On veut reconnaître ce tronçon comme étant très important non seulement pour le développement économique, mais pour la sécurité des résidents et villégiateurs.

■ Terres de l'état

Le gouvernement du Québec a renouvelé jusqu'en mars 2021 son entente avec Ville de La Tuque concernant la gestion de l'exploitation du sable et du gravier sur les terres du domaine de l'état, soit les baux de villégiature.

«Ce qu'il faut comprendre, c'est qu'on s'occupe de l'administration, les transferts des baux, les renouvellements [...] on a 50% (des revenus), on fait tout le travail, on va sur le terrain, on s'assure que c'est conforme et que les gens ont droit à leurs baux et il y a 50% qui va au gouvernement du Québec», signale le directeur général de ville de La Tuque, Marco Lethieq. Auparavant, toute cette gestion était faite par le gouvernement du Québec.

«Si on fait le travail au complet, on mériterait 100%. La Fédération québécoise des municipalités et l'Union des municipalités du Québec font pression auprès du gouvernement pour qu'on puisse obtenir 75% ou peut-être même 100%», ajoute M. Lethieq.

«Juste la gestion des baux, c'est 2,3 M\$ et on en retourne la moitié au gouvernement. Il faut entretenir le réseau routier aussi», complète le maire.

L'Écho donne au suivant

PÂQUES. En ce temps de crise mais surtout, de solidarité, l'Écho de La Tuque donne au suivant.

N'ayant pu présenter sa promotion de Pâques en raison de la fermeture des commerces occasionnée par la pandémie de la COVID-19, L'Écho a remis son grand lapin en chocolat à une famille latuquoise plus vulnérable.

À l'initiative de notre journaliste Michel Scarpino, et avec l'aide d'un organisme d'aide alimentaire, une famille de la communauté a donc pu en faire profiter ses enfants. La promotion était organisée depuis quelques semaines. Comme l'avait indiqué le premier ministre François Legault, le lapin de Pâques faisant partie des services essentiels, il nous avait déjà acheminé le chocolat pour la promotion qui n'a pas pu être présentée dans nos pages.

En espérant que cette petite attention aura apporté une petite dose de soleil à cette famille et ses petits cocos en ces temps difficiles!



PRUDENCE AVEC LES FEUX EXTÉRIEURS

Saviez-vous que:

- Il est interdit de procéder à du brûlage à ciel ouvert en périmètre urbain. Pour les milieux ruraux, un permis doit préalablement être obtenu auprès du Service de sécurité incendie, il n'a aucun coût, mais le fait de faire un feu à ciel ouvert sans avoir l'autorisation pourrait vous valoir une amende selon la réglementation en vigueur.

- Les feux de joie doivent obligatoirement se faire dans un foyer conçu à cet effet, sur pied ou pattes et avec pare-étincelles, conformément à la réglementation en vigueur. Informez-vous pour vous assurer que le foyer que vous désirez utiliser est conforme.

- Les mégots de cigarette jetés dans la végétation, dans un pot de fleurs ou en bordure de la route peuvent causer un incendie.

Soyez responsable et réfléchissez avant d'allumer un feu de joie ou un feu d'artifice, c'est une question de sécurité publique. Prenez connaissance des interdictions de la SOPFEU, il faut protéger notre beau territoire.

Si vous désirez plus d'informations sur ce sujet, communiquez avec la division prévention du Service de sécurité incendie de Ville de La Tuque au 819 523-9797 ou visitez le site Web de la municipalité au www.ville.latuque.qc.ca/fr/services-aux-citoyens/prevention-incendie.



Alexandre Bilodeau, t.p.i.
Capitaine à la prévention

>255969

COVID-19 : et si vous en profitez pour repenser votre entreprise?

La pandémie de la COVID-19 amène certainement plusieurs défis pour votre entreprise, notamment en ce qui a trait aux mesures à mettre en place afin de respecter les directives de santé publique. Cette situation vous pousse sûrement à vous questionner quant aux conséquences sur vos employés et à la résilience de votre organisation. Elle vous incite sans doute également à revoir vos façons de faire et à trouver des solutions pour atténuer les répercussions de la crise.

Cette pause forcée peut aussi être vue comme une occasion de repenser certains aspects de votre entreprise et de préparer sa relance, car la situation actuelle, bien qu'elle soit exceptionnelle, est temporaire. Voici à cet effet quelques pistes de réflexion et de solution.



Avez-vous un plan de continuité des activités?

Profitez-en pour mettre en place votre plan de continuité des activités ou pour procéder à sa mise à jour. Élaborer un tel plan est l'occasion de réfléchir aux moyens de diminuer les effets négatifs d'un événement néfaste sur votre entreprise. En planifiant le pire, vous pouvez établir des stratégies et prendre des précautions qui vous permettront de poursuivre vos activités, ou de les reprendre plus rapidement, de minimiser les pertes que vous subirez et de protéger vos employés, vos actifs de même que votre réputation.

Grâce à ce plan, vous aurez des éléments de réponse. Nul besoin d'être une grande entreprise pour planifier la continuité de ses activités. Il existe des méthodologies éprouvées qui sont bien adaptées à la réalité des PME. Le ministère de l'Économie et de l'Innovation a d'ailleurs préparé le **Guide de gestion de la continuité des activités pour les petites et les moyennes entreprises québécoises** afin de vous faciliter la tâche. Consultez-le!



Prendre le virage numérique

La présente crise bouscule les habitudes d'achat des consommateurs, qui risquent d'être plus nombreux à se tourner vers le Web. Le commerce électronique est une solution intéressante, parfois même essentielle, pour tirer son épingle du jeu si vous êtes un commerçant, un détaillant ou même un propriétaire d'entreprise touristique. C'est en effet un bon moment pour consolider votre présence sur le Web, ce qui vous permettra de mieux joindre les clients et les visiteurs et de promouvoir davantage vos produits et services.

Votre entreprise tourne au ralenti? C'est le moment parfait pour revoir certaines de vos pratiques d'affaires, améliorer ou automatiser des procédés, ou trouver des solutions innovantes.

La transformation numérique est une véritable occasion de développement, particulièrement pour le secteur manufacturier. Le ministère de l'Économie et de l'Innovation propose un accompagnement aux PME qui souhaitent prendre le virage numérique ou consolider leur démarche. Renseignez-vous!



Un pas de recul pour s'améliorer

Profitez de cette pause pour entamer une démarche d'adoption progressive de pratiques de gestion qui amélioreront la performance de votre entreprise sur les plans financier, environnemental, social et administratif. Il peut être aussi utile de revoir sa chaîne d'approvisionnement et de favoriser l'achat local ou de proximité. Enfin, les bénéfices d'une **démarche de développement durable** pour votre entreprise pourraient être nombreux.

En étant souvent dans l'urgence ou dans un processus d'amélioration continue, vous avez rarement le temps de prendre un pas de recul pour explorer de nouvelles avenues. C'est le moment parfait de mettre vos employés à contribution pour réaliser des activités de recherche et développement afin d'améliorer vos produits, vos services ou vos procédés. Réinventer son entreprise passe aussi par l'innovation et la mise sur pied de nouveaux projets. N'hésitez pas à communiquer avec le ministère de l'Économie et de l'Innovation ou avec Investissement Québec pour planifier vos projets.



Profiter de conseils personnalisés

L'Accompagnement-conseil stratégique^{MC} du ministère de l'Économie et de l'Innovation peut être bénéfique pour trouver des solutions, repenser son plan d'action et avoir accès à des conseils personnalisés. Des experts sont présents dans toutes les régions du Québec pour vous aider à relever les défis auxquels vous faites face et à préparer votre relance. Communiquez avec votre bureau régional du ministère de l'Économie et de l'Innovation pour en savoir plus.



Développer vos compétences et celles de vos employés

La relance de votre entreprise passera sûrement par le développement des compétences professionnelles et la réorganisation du travail. C'est ce que vous propose le **Programme actions concertées pour le maintien en emploi (PACME)** du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, offert avec la collaboration de la Commission des partenaires du marché du travail. Ce programme prévoit notamment une aide directe aux entreprises pour leurs activités de gestion des ressources humaines ou de formation se déroulant sur le lieu de travail, en ligne ou à distance. Le but est de maintenir le lien d'emploi des travailleurs, de mettre à profit la pause actuelle pour accroître le développement de leurs compétences et d'être ainsi prêt pour la relance économique.

Il existe d'autres formations, par exemple pour les dirigeants d'entreprise, les travailleurs stratégiques ou toutes personnes travaillant dans le domaine du tourisme au Québec, comme la **formation 100 % accueillant** du ministère du Tourisme, offerte par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec en formule individuelle en ligne.

Pour un instant...

La situation que nous vivons actuellement est exceptionnelle et temporaire. En attendant, il est important de ne pas relâcher les efforts et de maintenir le cap pour retrouver notre Québec, qui compte non seulement une population débordante d'enthousiasme et de vitalité, mais aussi des entreprises originales et créatives.

RAPPEL DES MESURES MISES EN PLACE POUR SOUTENIR LES ENTREPRISES

- Aide d'urgence aux petites et moyennes entreprises
- Mesures d'assouplissement relatives aux prêts et aux garanties de prêt
- Programme d'action concertée temporaire pour les entreprises (PACTE)
- Soutien à l'industrie touristique

Pour en savoir plus, consultez le site [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus).

- Moratoire d'Investissement Québec (IQ) sur le remboursement du capital pouvant aller jusqu'à 6 mois. Visitez le site Web d'IQ pour obtenir plus d'information.
- Appui de 4 milliards de dollars de la Caisse de dépôt et placement du Québec destiné à soutenir les entreprises québécoises temporairement affectées par la COVID-19. Consultez le site Web de la Caisse pour en connaître davantage.

economie.gouv.qc.ca

Québec 

CULTURE

Prix Arts Excellence

Le Prix Hommage remis à Jacques Newwashish

DISTINCTION. La remise des Prix Arts Excellence aura pris une forme particulière cette année.

D'abord annulé à quelques heures de la tenue de l'événement en raison des directives gouvernementales interdisant les rassemblements de plus de 250 personnes, l'événement s'est finalement transporté sur le web où des capsules vidéo ont été présentées dans chacune des catégories.

L'événement a couronné le conteur et auteur-compositeur-interprète Fred Pellerin, qui a reçu le prix du Conseil des arts et des lettres du Québec – Artiste de l'année.

Les membres du jury ont souligné le parcours monumental de l'artiste à la carrière prolifique, à la fois en conte et en musique. « Transportant son art et sa parole partout là où il y a des oreilles, Fred Pellerin a su faire rayonner la région de la Mauricie, notamment son village, Saint-Élie-de-Caxton, qui s'est considérablement dynamisé grâce à son univers créatif », indique le jury.

Le prix est assorti d'une bourse de 10 000 \$. Les deux autres finalistes à ce prix étaient l'artiste en arts visuels Guy Langevin et l'artiste multidisciplinaire Alexandre Dostie.

L'équipe de Culture Mauricie a également remis le Prix Hommage COGECO à Jacques Newwashish, soulignant ainsi l'influence déterminante de l'ensemble de son œuvre sur les communautés autochtones et allochtones au Québec.

Homme authentique, attentif à l'humain et au territoire, l'artiste Atikamekw contribue depuis près de 40 ans au développement artistique, social, économique et culturel de sa région et de sa communauté. À 24 ans, il est d'ailleurs devenu le premier illustrateur du Conseil de la Nation Atikamekw, illustrant les premiers cahiers culturels éducatifs écrits dans la langue Atikamekw et plusieurs autres œuvres.

Tout au long de son parcours, Jacques Newwashish a participé à de nombreux

LISTE DES LAURÉATS

- **Prix Création en arts visuels:** Alexandre Dostie – court métrage Je finirai en prison
- **Prix Création en arts de la scène:** François Désaulniers – album Intraordinaire
- **Prix Production métiers d'art:** Loïc Beaumont-Tremblay – collection Verre Serenity Glass
- **Prix Livre de l'année:** Isabelle Dumais – recueil de poésie Les grandes fatigues
- **Prix Initiative culturelle:** Festival international de Danse Encore – spectacle ProArteDanza et la magie des feux
- **Prix Initiative vitalité culturelle:** Initiatives 1-2-3-4 – La petite Place des arts
- **Prix du CALQ – artiste de l'année en Mauricie:** Fred Pellerin pour sa carrière prolifique, autant en conte qu'en musique
- **Prix Hommage:** Jacques Newwashish



projets artistiques collectifs. Il cherche à créer des ponts, à faire croître des racines profondes entre les cultures pour qu'elles se rejoignent et se comprennent.

Une huitième édition pour le Concours photo Vue d'en EAU

PAYSAGES. Pour une huitième année, Bassin Versant Saint-Maurice (BVSM) lance le Concours photo Vue d'en EAU et invite les adeptes de photographies à trouver la photo qui représente le mieux la mission et le territoire d'intervention de BVSM.

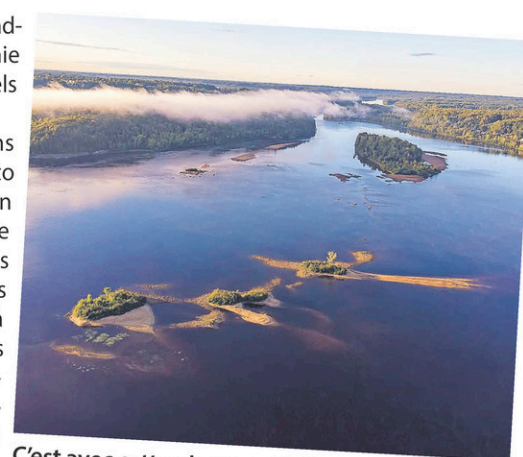
Pour être éligibles, les photographies soumises dans le cadre de ce concours photo

devront obligatoirement être capturées sur le territoire d'intervention de BVSM. Elles devront également être en lien avec la nature, la faune, la flore ou les écosystèmes aquatiques.

L'auteur du cliché gagnant se verra décerner un prix d'une valeur de plus de 500 \$, incluant notamment une reproduction sur toile de son œuvre. Cette dernière sera sélectionnée par

l'équipe interne et les membres du conseil d'administration de l'organisme. La photographie gagnante figurera sur les outils promotionnels de BVSM tout au long de l'année 2021.

« Malgré le contexte actuel, nous avons décidé de conserver notre concours photo à l'agenda tel que prévu. Nous voyons en effet cette période de confinement forcée comme un moment privilégié pour nos participants(es) de fouiller dans leurs banques d'images respectives et se remémorer, à travers chacune d'entre elles, les moments inoubliables qui y sont rattachés », mentionne Stéphanie Chabrun, directrice générale de BVSM. Les participants ont jusqu'au 31 août pour compléter le formulaire de participation et transmettre un maximum de deux photographies via le site Internet de BVSM. Pour tous les détails et les règlements du concours, visitez le www.bvsm.ca/concours-photo. Le dévoilement de la photographie



C'est avec cette photo qu'Alain Garceau a gagné le concours de l'édition 2019. (Photo courtoisie)

gagnante aura lieu le 5 novembre, dans le cadre du souper-bénéfice au profit du Trou à Barbotte: www.bvsm.ca/trou.

Les comités de concertation sont repoussés

Bassin Versant Saint-Maurice (BVSM) annonce le report des comités de concertation à l'automne 2020 en raison des circonstances exceptionnelles reliées à la pandémie du COVID-19. Ces derniers conservent le même mandat, soit l'établissement de stratégies d'intervention afin d'améliorer la qualité de l'eau et des écosystèmes sur tout le territoire du bassin versant de la rivière Saint-Maurice. Dates à retenir sont le jeudi 6 octobre 2020 (de 9 h à 16 h) à Shawinigan, le jeudi 8 octobre 2020 (de 9 h à 16 h) à Saint-Michel-des-Saints et le jeudi 27 octobre 2020 (de 9 h à 16 h) à La Tuque. Pour vous inscrire aux comités de concertation initiaux reportés en octobre, rendez-vous au www.bvsm.ca/comites-de-concertation, avant le 15 septembre 2020, Inscription gratuite.

21 AU 30 AVRIL 2020
GRANDE COLLECTE VIRTUELLE

On se tient debout
pour la personne
au cœur de nos actions!



Don de 5 \$:
Texter "bouffe" au 45678

Don de 10 \$ et plus :
moisson-mcdq.org/faites-un-don

leNouvelliste

ENERGIE
102.3

94.7
rouge

Les Hobdos
Mauricie - Rive-Sud

>256454

Le CAPE se tourne vers le virtuel

MICHEL SCARPINO
mscarpino@lechodelatuque.com

ALPHABÉTISATION. Soucieux de poursuivre ses activités en alphabétisation, le Centre d'activité populaire éducative de La Tuque (CAPE) se tourne vers le mode virtuel pour rejoindre ses gens.

«On s'est organisé pour offrir des ateliers virtuellement. Chacune des formatrices a ouvert son groupe privé», explique Mélody Terter, directrice.

C'est une façon efficace de maintenir un lien actif entre les participants et les trois formatrices. On brise ainsi l'isolement que pourraient ressentir ces personnes suite aux mesures de confinement.

Les participants en profitent pour s'informer quotidiennement. Par exemple, en informatique, on apprend à repérer quelles peuvent être des fausses nouvelles qui pullulent sur le web ou quels jeux sont les plus intéressants pour passer le temps pendant le confinement.

«On maintient ce lien-là avec les participants et on active une veille les lundis, mardis, mercredis et jeudis. On fait un communiqué de presse simplifié qui explique vraiment ce qui a été dit par le premier ministre lors de ses points de presse» ajoute M^{me} Terter.

Les participants sont ainsi appelés à mettre à jour différentes informations reliées à la COVID-19, une maladie sur laquelle on dit beaucoup de choses sur cette maladie.

«On essaie de vulgariser au maximum pour que les gens stressent un peu moins, qu'ils soient un peu plus confiants, qu'il y ait moins de mauvaise interprétation».

Il n'y a pas que de participants du CAPE qui peuvent aller chercher de l'information mise à jour quotidiennement sur la page Facebook. Toute la population y a accès.

Mélody Terter s'est assurée que tous les participants ont accès à Internet: on a prêté des ordinateurs à ceux qui n'en n'avaient pas. Au début, c'était plus à l'écrit, mais certains ont plus de mal à l'écrit et en même temps, ils ont besoin d'avoir cette présence visuelle, de pouvoir parler aux formatrices», remarque la directrice.

La douzaine de participants réguliers et les cinq participants en francisation ont pu inviter d'autres personnes à y participer. Quelle belle occasion de faire du recrutement. «On a d'autres personnes qui se sont inscrites graduellement pour suivre les ateliers en ligne. Le but est vraiment aussi qu'à la rentrée, on puisse accueillir plus de monde», espère M^{me} Terter.

Le CAPE ne souhaite surtout pas laisser tomber sa clientèle. Une formatrice œuvre en mathématiques et connaissances générales, une autre en actualité et en informatique en plus d'une autre en atelier d'écriture et grammaire. Comme c'est le cas dans la vraie vie, on répond aux mille et une questions des participants.



Le Centre d'activité populaire éducative de La Tuque (CAPE) s'est tourné vers le mode virtuel pour rejoindre ses gens. (Photo L'Echo)

La Maison de jeunes est toujours active

SOLIDARITÉ. La pandémie de la COVID-19 confine les jeunes à la maison? Ça ne veut pas dire qu'ils n'ont pas accès aux services de leur Maison de jeunes (MDJ).

L'animateur en chef, Sylvain Hudon, mentionne que la MDJ est toujours active par l'entremise des réseaux sociaux. C'est de cette façon qu'on peut en savoir un peu plus sur les activités qui sont offertes.

Par exemple, les animateurs utilisent le logiciel Discord pour entrer en contact avec les nombreux jeunes qui participent aux activités, puisqu'ils peuvent y parler plusieurs à la fois.

«Le but est de briser l'isolement», rapporte M. Hudon. Pour l'instant, les jeunes s'occupent chacun de leur côté, fait-il remarquer, mais le temps avance et plusieurs ressentent le besoin de se retrouver entre eux.

Autant pour socialiser que pour passer le temps, les activités de la MDJ sont disponibles. De façon différente mais elles ne sont toujours. Par exemple, une activité fort populaire, celle des jeux de rôle, est offerte via le web.

Pour obtenir plus de détails, on peut contacter la MDJ sur sa page Facebook ou via son site web.

La Ressource Parent-Ailes toujours aussi essentielle, même à distance

COMMUNAUTÉ. La Ressource Parent-Ailes (RPA) a beau avoir fermé ses portes temporairement, elle continue d'offrir ses services aux familles latuquoises, mais dans un contexte différent.

«Les employées s'alternent une présence au bureau afin de prendre les dons de vêtements que les gens doivent laisser sur notre galerie avant pour notre friperie (La Boutik) et elles prennent les messages vocaux afin de répondre aux urgences des familles. Si une famille a besoin de vêtements d'urgence, elle peut nous contacter. Une livraison peut être arrangée», signale la directrice générale, Audrey-Ann Frenette.

«Les intervenantes font des suivis télé-

phoniques avec les familles qu'elles suivaient à domicile et les autres qui ont besoin d'un support moral durant ces temps difficiles. Elles sont également disponibles par Facebook», ajoute Mme Frenette.

BRISER L'ISOLEMENT

Difficile de ne pas parler d'isolement en cette période de confinement. Aussi, une membre de la RPA a suggéré de présenter l'activité «café au lait» virtuellement, via la plateforme gratuite Zoom. Aussi, l'équipe met régulièrement sur sa page Facebook et son site web des idées d'activités et de sites éducatifs pour que personne ne s'ennuie.



Même si elle a fermé ses portes temporairement, la Ressource Parent-Ailes continue d'offrir ses services aux familles latuquoises.

(Photo courtoisie)

Vous voudriez soumettre une demande de don de bienfaisance, de contribution matérielle ou de commandite auprès de l'usine WestRock de La Tuque? Prenez note que toutes les demandes pour l'année 2021 devront être reçues **au plus tard, le 29 mai 2020.**

En effet, ces demandes sont régies par des lois qui obligent les usines de WestRock à suivre un processus d'approbation rigoureux plusieurs mois à l'avance. Les organismes à but non lucratif et les écoles de la région sont donc invités à se procurer le formulaire officiel de demande d'aide financière en communiquant avec Hélène Comeau, par téléphone au 819 676-8100, poste 2619, ou par courriel, au helene.comeau@westrock.com. Après l'échéance, une sélection sera effectuée et la direction de La Tuque informera les organismes ou écoles qui recevront une réponse favorable, et ce, par lettre ou par courriel. **Seules les demandes reçues à temps seront évaluées.**

La compagnie WestRock est fière de soutenir la communauté latuquoise!



PETITES ANNONCES CLASSÉES

Un seul numéro 1 866 637-5236

205 Logements / appartements à louer

2-1/2, 4-1/2 meublés. 3-1/2, 4-1/2 non meublés. La Tuque. 819-523-3505

4-1/2 rénové à neuf, non chauffé, non éclairé, rue Tessier, La Tuque. Chien interdit. Références. 450\$. Libre. 418-818-4219

LA TUQUE, grand 4-1/2, 1er juillet, grand stationnement déneigé, 418-815-7143

370 Matériaux de construction

TÔLES à couverture à lambris de couleur/galvanisés La longueur que vous désirez. 819-221-5429

424 Astrologie/occultisme

Ana Médium pure, 40 ans d'expérience, ne pose aucune question, réponses précises et datées, confidentielles. Tél.: 514-613-0179 (Avec ou sans Visa/ Mastercard)

484 Services divers

ÊTES-VOUS intéressé à faire retirer le sable de votre entrée d'asphalte ou de ciment? Sylvain 819-523-4221

484 Services divers

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

555 Argent à prêter

FINANCEMENT HYPOTHÉCAIRE PRIVÉ ET AUTOMOBILES À VENDRE. Service rapide peu importe votre région. Aucun cas refusé, léger dépôt. Conditions de financement flexible. Financement Brisson 1-866-566-7081 www.automobilebrisson.com

585 Services financiers divers

SOLUTIONS À L'ENDETTEMENT. Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Trop de dettes? Harcelé par vos créanciers? Reprenez le contrôle. Un seul versement par mois (0% d'intérêt) Bureaux à Trois-Rivières à Grand-Mère et à Louiseville pour vous servir. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 819-693-0004

Le courrier des confinés

Écrivez-nous à redaction@lechodelatuque.com

En cette période de confinement, L'Écho souhaite rapprocher les cœurs...tout en respectant les directives de distanciation sociale! Vous avez un message, des mots de réconfort, des nouvelles à donner, des encouragements à transmettre à vos proches? Faites-nous parvenir vos messages!

KWEI!

Kwei, quelques mots, de ma lointaine maison, qui s'envolent jusqu'à vous, mes chers collègues de travail. Qui aurait pensé que vous me manqueriez? Et oui, l'atmosphère sans dessus dessous, les surprises, les membres, nos échanges, me manquent. Je veux vous dire de ne pas lâcher, nous sommes confinés, mais connectés dans un même but, celui de faire une différence dans la vie des membres qui comptent sur nous. Donc prenez soin de vous afin de pouvoir continuer à faire cette différence. Respect, Engagement, Entraide, plus que jamais!

Lyne

TIENS BON!

À toi, toi et toi que nous voyons habituellement chaque semaine: nous te disons «tiens bon!» et BRAVO pour la discipline et la force de caractère que tu démontres dans l'épreuve. On s'ennuie également de vous et c'est là qu'on s'aperçoit qu'au CAPE, on forme une belle famille «tissée serrée». Malgré la distance, vous continuez à vous accomplir et c'est tout à votre honneur.

L'équipe du CAPE, Mélody, Caroline, Valérie et Chantal

POUR NOTRE CORDON BLEU

Petit mot pour une cuisinière, une couturière, une guerrière qui ne s'en laisse pas imposer. Spéciale comme elle le dit si bien. Mais fidèle et généreuse et volontaire et fière avec une mémoire hors du commun que j'envie tellement. Elle est, en quelque sorte, notre encyclopédie familiale, notre port d'attache. Accueillante, ça sent bon, ça sent nos racines, le temps de vivre. Ça ne sent pas le stress, le désir de bien paraître. Le bonheur

dans toute sa simplicité. Moi je suis privilégiée, j'ai droit au dîner du jour, service complet et parfois même au service de traiteur pour emporter. Nos rencontres hebdomadaires sont ma sortie de la semaine dans ton sanctuaire comme tu l'appelles, mais en ce temps de confinement, tout ça me manque, notre cordon bleu. Il ne faut pas lâcher, on se reprendra bien!

De Lyne xx

POUR NOEL POIRIER

Mon message d'amour et d'espoir s'adresse spécialement à mon papa NOEL POIRIER et sa conjointe Vivi ainsi qu'à la famille Poirier que j'affectionne et que j'aime beaucoup.

Une pensée spéciale à ma belle amie Valérie Desbiens et Marie-Claude Cantin et leurs petites familles. Je vous souhaite à tous de garder votre santé et n'oubliez pas que je suis avec vous en pensée xxx

Kim Poirier

Pause détente



MOTS CROISÉS

N° 661

RÉPONSE DU N° 661

R	N	E	S	E	I	R	E	N	L										
R	U	L	V	L	O	N	E	M	O	N									
U	E	C	R	I	V	S	N	C	E										
T	S	E	L	R	I	N	F	W											
I	V	R	X	V	D	E	R												
S	R	E	S	N	E	N	S												
C	N	S	E	L	M	O	T	S											
S	E	G	V	E	P	L	V	R	I										
E	V	P	S	E	R	O	U	V											
L	N	E	N	I	M	V	O	B											
U	N	R	E	N	I	M	H	E	C										
O	I	T	O	U	D	O	R	E											

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

HORIZONTALEMENT

- Copie.
- Envoyer – À poil.
- Serpent – Exceptionnelle.
- Lueur qui précède le lever du soleil – Bain.
- Se rendra – Droits à payer.
- Pore – Liquide organique.
- Cassier – Érode - Légumineuse.
- Infinitif – Interjection – Dirigerai.
- Décamper – Existe.

VERTICALEMENT

- Dévalorisation.
- Abréger – Unit la tête au tronc.
- Ancien souverain égyptien – Boucané.
- Note de musique – Stupéfier.
- Loi du silence – Paresseux – Négation.

- Somme versée à la paroisse – Familièrement – Espèce.
- Plat – Détermina le poids – Pronom personnel.
- Présumé – Suppléments.
- Décès – Saison.
- Jadis – Le premier nombre.
- Possèdent – Broyer.
- Gros nuages – Localiser.

COVID-19
Fonds d'urgence
Textez **CLUB** au **20222** pour donner **5\$** ou **20\$**
#NourrirNosEnfants

clubdejeuner.org f @

À JAMAIS DANS NOS COEURS INMEMORIAM.CA

AVIS DE DÉCÈS

Mme Angèle Dontigny Bédard 1935-2020

À La Tuque, au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec, le 10 avril 2020, est décédée à l'âge de 84 ans et 5 mois, Mme Angèle Dontigny, épouse de feu Omer Bédard, fille de feu Arthur Dontigny et de feu Alice Dontigny, demeurant à La Tuque.

Considérant les circonstances exceptionnelles actuelles, l'accueil, les funérailles et l'inhumation seront reportés à une date ultérieure.

L'ont précédée sa fille, Aline et ses frères: Pierre et Jacques.



M^{me} Dontigny Bédard laisse dans le deuil ses enfants: Raymond (Odette Massicotte), Éline (Sylvain Dubé), Renée (feu Gaétan Duchesneau), Suzanne (Gilles Desmeules), Marielle (Réjean Guérin) et Marc (Réjeanne Bédard); ses petits-enfants: Émilie, Véronique, Isabelle, Martin, Benoît, Alexandre, Vicky, Laurie, Claudia, Marie-Josée, Tommy, Marie-Éline, Marie-Ève, Annabelle et Chloé; ses 23 arrière-petits-enfants; ses 2 arrière-arrière-petits-enfants; son frère, Aurèle Dontigny (Lise Gendron); ses belles-sœurs, Rose-Hélène Gagné (feu Jean-Paul Bédard); ainsi que plusieurs neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s.

La famille désire témoigner sa reconnaissance au personnel du 2^e étage du CIUSSS MCQ ainsi que le personnel du Renaissance et des Bâtisseurs pour les bons soins prodigués.

Des dons à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC seraient appréciés.

Renseignements: Résidence funéraire Caron, 602 rue Commerciale, La Tuque, QC G9X 3B3, téléphone: 819 523-3566, télécopieur: 819 523-2701, courriel: info@residencecaron.com, site web: www.residencecaron.com

SPORTS

Quand la santé et l'exercice physique se tournent vers le web

MICHEL SCARPINO
mscarpino@lechoodelatuque.com

SANTÉ. Qui a dit qu'on devait cesser nos activités en raison du confinement? De nombreuses entreprises ont adapté leur service et se tournent vers le web, pendant cette période où les directives nous amènent à demeurer à la maison.

Les entreprises qui oeuvrent en activité physique ne laissent pas leurs clients ankyloser. C'est le cas de GPSanté, qui comme plusieurs entreprises, a dû temporairement fermer ses portes en raison de la pandémie.

Cela a permis d'accélérer le processus de développement d'une plateforme web pour élargir l'offre de service et même développer de nouvelles façons de faire qui pourront demeurer en place à la réouverture.

Le site Internet de l'entreprise est en constante évolution. Du lundi au jeudi à 18h30 ainsi que le mardi et le vendredi à 10h, des kinésithérapeutes effectuent des entraînements en direct (live) pour les clients soucieux de demeurer actifs et accompagnés par des spécialistes en activités physiques. Ces entraînements sont disponibles en rediffusion par la suite.

Les professionnels présenteront des chroniques vidéo avec des conseils et la présentation de certains produits.

«GPSanté s'est d'ailleurs joint au service de livraison de la Chambre de commerce et d'industrie afin de permettre aux clients de se les procurer. Une offre de formation est en développement permettant d'en apprendre davantage sur certaines techniques comme la massothérapie. Un forum a été mis en place pour les membres, leur permettant de poser des questions directement à leur professionnel. Tous ces services peuvent être utilisés en se procurant un forfait auprès de GPSanté. Pour s'assurer que ceux-ci répondent aux besoins du client, un essai gratuit est offert pour une durée de deux semaines», indique l'entreprise.

Pour la propriétaire Lize-Ann Poirier, il est important de garder un contact avec la clientèle:

«Nous espérons que vous restez en forme physiquement et mentalement durant ce temps de quarantaine, j'ai très hâte de vous revoir».

DES ENTRAÎNEMENTS CHAQUE JOUR

L'équipe de Nancy Daunais, de Rythme Action, partage entièrement cette façon de faire.

Tous ses participants inscrits aux sessions de CrossFit reçoivent un programme de cinq jours par courriel comprenant les entraînements à réaliser à la maison.

«Sur mon groupe Facebook, il y a des entraînements chaque jour», signale également M^{me} Daunais. C'est disponible pour tous, il suffit d'être abonné à la page Facebook de son entreprise.

C'est aussi une belle occasion pour ceux qui n'ont jamais réalisé ce type d'entraînement de voir en quoi ça consiste.

Des sessions en direct ont également lieu. Comme les gens peuvent les voir quand ça leur convient, ils peuvent effectuer les exercices quand ils en ont le temps.

«On veut que nos gens continuent à bouger, qu'ils ne lâchent pas», insiste Nancy Daunais. Elle ne sait pas exactement combien de gens le font, mais elle note une bonne rétroaction. Des gens ont même commencé à lui envoyer des vidéos d'eux en entraînement. On a même posté un cours complet de zumba.

Pour Nancy Daunais, il est facile de s'entraîner à la maison, puisque les entraîneurs réalisent eux-mêmes les capsules vidéo dans le confort de leur foyer. Par exemple, pour remplacer des poids, on peut simplement placer des objets dans un sac à dos.



(Photo Depositphotos)

«C'est accessible. On essaie de faire cela le plus dynamique possible et le plus adapté pour tout le monde», fait-elle savoir.

On a vu ces derniers temps des exemples d'entreprises de la région qui ont été imaginatives afin de fidéliser leur clientèle. Celles qui oeuvrent dans le domaine de la santé physique ne font pas exception: ce n'est pas parce qu'on est confiné à la maison qu'on ne doit pas prendre soin de soi.

Mélanie Tremblay, de Mel Énergie, offre également une plateforme de cours en ligne.

«Je suis en train de poursuivre la session avec la clientèle qui était déjà inscrite. Ce n'est pas comme être ensemble, mais c'est un beau dépanneur», concède M^{me} Tremblay.

Elle a remarqué que les gens ont besoin que jamais de poursuivre leur session d'entraînement en cette période de confinement. «On ne peut pas tout faire, mais on fait ce qu'on peut».

Les entraîneurs qui travaillent avec elle ont fait la même chose, se tournant aussi vers le virtuel pour ne pas laisser tomber leurs habitués.

M^{me} Tremblay n'est pas à court d'idées. Elle cogite une méthode pour offrir un cours en plein air qui respecterait toutes les consignes gouvernementales, pour les semaines à venir. Cela, dès que le gouvernement aura autorisé la réouverture des commerces non essentiels, en respectant les règles du 2 mètres.

Les Courses de La Tuque sont annulées

Le comité organisateur des Courses de La Tuque – Desjardins 2020 a fait savoir que l'événement ne sera pas présenté à l'automne 2020. «Coureurs et marcheurs, étant donné la pandémie de la COVID – 19 (ainsi que toutes les mesures que l'on doit prendre) et, étant donné que nous devons commencer les préparatifs sous peu (et engager des frais) alors les membres du comité organisateur ont pris la décision de ne pas tenir l'événement en 2020», ont fait savoir les organisateurs sur la page Facebook de l'événement. «Nous savons que cette décision va en décevoir plusieurs, mais nous vous encourageons quand même à marcher, courir et prendre l'air en cette période exceptionnelle tout en respectant les consignes de la santé publique», ont-ils ajouté. Ce n'est que partie remise pour l'automne 2021.



Pas moins de 190 coureurs s'étaient inscrits dans l'une ou l'autre des catégories au programme de l'édition 2019 des Courses.

(Photo L'Écho de La Tuque - Michel Scarpino)

La Classique de canots se penche sur l'après-Covid

SANDRA LACROIX
sandralacroix@icimedias.ca

COVID-19. Comme les autres grands rassemblements sportifs, la Classique internationale de canots de la Mauricie ne le cache pas, la présentation de son édition 2020 sera difficile. Mais avant de procéder à une annonce officielle, l'organisation veut se pencher sur les impacts à court et long terme.



«On sait bien que ce serait très compliqué de faire respecter les mesures de distanciation sociale dans les sports respectifs et sur 200 kilomètres», exprime le directeur général, Dominic Thibault.

L'organisation se donne encore quelques semaines pour recueillir tous les éléments pour prendre une décision plus éclairée quant à son avenir. «On veut prendre le temps de mesurer tous les impacts que cela aura sur nos partenaires et nos canotiers»,

explique M. Thibault. On attend aussi de voir si des mesures gouvernementales seront mises en place pour soutenir les événements et le tourisme.

Le directeur soutient que le conseil d'administration travaille d'arrache-pied pour recueillir les données nécessaires. Au moment où il fera une annonce, il veut être en mesure de donner tous les détails sur la suite des choses, comment on va procéder au moment de «repartir la machine», etc.

«On est optimiste pour l'avenir, mais on est réaliste concernant l'édition de cette année, ce sera extrêmement difficile à réaliser, ajoute Dominic Thibault. Pour nous, la question est plutôt sur la suite des choses. On est en train de mettre en place notre plan de développement avec tout ce qui gravite autour.»

Rappelons que la Classique est la dernière étape de la Triple Couronne de canot long parcours. La première tranche, la General Clinton Canoe Regatta (dans l'état de New York) a déjà annulé son édition

2020. La deuxième tranche, qui se déroule à la fin juillet dans l'état du Michigan, devrait fort probablement emboîter le pas.

3262526

SPA Mauricie

Trois-Rivières
Lance, mâle
Berger croisé husky, 2 ans

Trois-Rivières
Wonder woman, femelle
Domestique, 2 ans

PROTÉGER ♥ SOIGNER ♥ ADOPTER

www.spamauricie.com • Facebook

5000, boulevard Saint-Jean, Trois-Rivières 819 376-0806 | 2800, rue des Contremaîtres, Shawinigan 819 538-9683

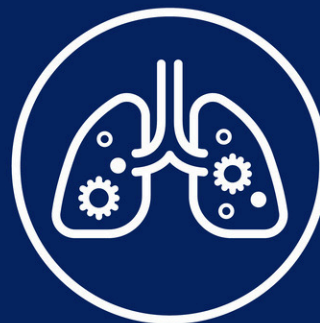
La maladie à coronavirus (COVID-19)
cause une infection respiratoire
pouvant comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés
respiratoires

Se protéger,
ça sauve des vies.



Toussez dans
votre coude



Jetez vos
mouchoirs



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Restez
à la maison

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

1 877 644-4545

Votre
gouvernement

Québec