

30 Ans  
1978-2008

# Journal LaRocheelle

Trois-Rivières  
secteur Saint-Louis-de-France

Dépot légal Bibliothèque nationale      Décembre 2009, vol. 31, no.10  
Tirage 2947 copies  
[www.journalarochelle.com](http://www.journalarochelle.com)



Vous avez sûrement remarqué que lors de la dernière parution du journal, il y avait un anachronisme concernant la recommandation de ne pas oublier d'aller voter le 1<sup>er</sup> novembre. Des modifications dans la livraison du Larochelle expliquent ce malheureux inconvénient. Je crois tout de même que les citoyens ont fait leur devoir et la démocratie s'est appliquée. Les résultats reflètent donc

l'orientation désirée par les électeurs. Pour ma part, je vous réitère mes remerciements les plus sincères pour cette élection par acclamation. Je considère avoir obtenu un immense cadeau de votre part. Vous pouvez être assuré de mon entier dévouement à la cause municipale.

Le 12 novembre a eu lieu la cérémonie d'assermentation du nouveau conseil municipal. C'est le coup d'envoi d'un autre quatre ans d'administration de la Ville. Je vous signale que depuis le 2 novembre, le district de Saint-Louis-de-France englobe aussi la portion de territoire se situant entre le boulevard des Prairies et la rue Cooke et entre le boulevard Thibeau Ouest et la rivière St-Maurice. Cette division administrative a pour objectif d'équilibrer le nombre d'électeurs de chaque district.

Après quelques ajustements, la cueillette des feuilles semble être une opération réussie. L'alternance entre le ramassage des matières résiduelles et celle des feuilles a pu créer une certaine confusion, mais dans l'ensemble, et parfois en jetant un regard chez le voisin, nous avons pu ramasser des milliers de sacs de feuilles qui seront compostés. Merci beaucoup pour votre discipline et votre implication, ce qui a permis de faire une réussite avec cette opération.

Le 26 octobre dernier se tenait la collecte de sang bi-annuelle des Chevaliers de Colomb conjointement avec les Optimistes. Ce fut encore une fois un succès grâce au travail des bénévoles qui, à chaque année, se dévouent pour cette cause humanitaire. Il est remarquable de constater qu'à chaque année ces deux cliniques de sang sont parrainées alternativement par les Chevaliers de Colomb et les Optimistes. Félicitations aux personnes qui rendent possible la tenue de ces événements.

Dernièrement, j'ai eu la chance de participer à la revue de l'Escadron 350 des Cadets de l'air. C'est un regroupement de jeunes garçons et filles qui consacrent un peu de leur temps à une activité qui développe le sens de la discipline tout en apprenant une foule de concepts et d'activités relatifs au domaine de l'aviation. Je ne peux que suggérer aux adolescents et adolescentes de s'informer afin de peut-être adhérer à ce regroupement.

Lors de la prochaine parution, je serai en mesure de vous préciser les diverses responsabilités qui m'incomberont au conseil municipal pour l'année 2010.

Comme la parution du prochain journal ne se fera qu'en février 2010, je vous souhaite en terminant, un Joyeux Noël et une Bonne Année 2010.

Au plaisir de vous revoir. Votre conseiller :

Michel Bronsard

819-375-0150 - [michelbronsard@videotron.ca](mailto:michelbronsard@videotron.ca)



Ce bulletin est publié par votre comité du journal LaRoche en collaboration avec le Service des loisirs et des services communautaires de la Ville de Trois-Rivières.

## Horaire des Fêtes



### BIBLIOTHÈQUE DE LA FRANCIADE

100, rue de la Mairie, Secteur St-Louis-de-France  
Tél. : 819 374-6419

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
20 déc. 10 h à 17 h	21 déc. FERMÉ	22 déc. 13 h à 20 h	23 déc. 13 h à 20 h	24 déc. FERMÉ	25 déc. FERMÉ	26 déc. FERMÉ
27 déc. 10 h à 17 h	28 déc. FERMÉ	29 déc. 13 h à 20 h	30 déc. 13 h à 20 h	31 déc. FERMÉ	1 <sup>er</sup> janv. FERMÉ	2 janv. FERMÉ

Le personnel et la direction vous souhaitent un heureux temps des fêtes.

## Activités de décembre

### Histoire au bout du fil

Ce sont des histoires préenregistrées, choisies parmi des livres d'images, de contes ou de légendes, susceptibles de te plaire. À chaque mois, une nouvelle histoire est ajoutée.

### Pour les écouter, c'est facile :

Par téléphone : 819 372-4615 et compose le 6934

Sur Internet : [www.biblio.v3r.net](http://www.biblio.v3r.net)

Sur le site Internet, les histoires demeurent disponibles six mois.

### Heure du conte en pyjama

avec Christine Kovac

Date : Mercredi 16 décembre à 18 h 45

Clientèle : 3 à 6 ans (*inscriptions obligatoires*)

### Bricolage de Noël : Bonhomme de neige

avec Évelyne Magny et Louise St-Arneault

Date : Samedi 5 décembre de 13 h 30 à 15 h

Clientèle : 6 à 12 ans (*25 participants*)

### Pour réserver ou pour informations

Bibliothèque La Franciade : 819 374-6419 poste 6965

## Horaire des Fêtes Service des Loisirs Secteur de Saint-Louis-de-France

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
20 déc. FERMÉ	21 déc.	22 déc.	23 déc.	24 déc. FERMÉ	25 déc. FERMÉ	26 déc. FERMÉ
27 déc. FERMÉ	28 déc. FERMÉ	29 déc. FERMÉ	30 déc. FERMÉ	31 déc. FERMÉ	1 <sup>er</sup> janv. FERMÉ	2 janv. FERMÉ
3 janv. FERMÉ	4 janv.	5 janv.	6 janv.	7 janv.	8 janv.	9 janv. FERMÉ

Le Service des loisirs vous souhaite un magnifique temps des fêtes.

Joyeux Noël & Bonne Année!

## Horaire des patinoires

Dès que la température le permettra, voici l'horaire des patinoires pour la saison 2009-2010. Pour plus d'informations pour connaître la date d'ouverture des patinoires, informez-vous au 819 374-6550, poste 6802 ou sur le site Internet à [www.v3r.net](http://www.v3r.net).

### TERRE DES LOISIRS

Lundi au vendredi	16 h à 21 h
Samedi et dimanche	13 h à 21 h
Congés scolaires	13 h à 21 h
24, 25, 31 décembre et 1er janvier	13 h à 18 h

### PARC MASSE

Lundi, mardi, mercredi	16 h à 20 h 30
Jeudi et vendredi	16 h à 21 h
Samedi et dimanche	13 h à 21 h
Congés scolaires	13 h à 21 h
24, 25, 31 décembre et 1er janvier :	13 h à 18 h



## Résidence funéraire

# André T. Béland enr.

- Funérailles traditionnelles
- Columbarium
- Préarrangements
- Inhumation
- Crémation



*À l'écoute de vos besoins  
depuis 25 ans...*

2845, boul. Thibeau  
Trois-Rivières  
(secteur Saint-Louis-de-France)  
**(819) 372-0407**  
**Service 24 heures**  
Télécopieur : (819) 538-3074  
Domicile : (819) 538-2653

181, principale  
Saint-Narcisse  
**(418) 328-4142**

58, Du Pont  
Saint-Stanislas  
**(418) 328-3226**



Le Service des loisirs, en collaboration avec le Centre loisirs Jean-Noël Trudel, vous présente sa programmation des activités pour le secteur de Saint-Louis-de-France.



**SECTEUR  
Saint-Louis-de-France**

**Période d'inscription** du 4 au 8 janvier de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 20 h du 11 au 15 janvier de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30

Endroit Services des loisirs St-Louis-de-France 100, rue de la Mairie

**Section ados 12-17 ans**

Volet art et culture

**Peinture I**

*Viens explorer la peinture à l'huile ou à l'acrylique. Tu y apprendras la couleur, la transparence, les règles de composition, etc. Bref, tous les principes de base y seront abordés.*

<b>Lundi</b> 18h30 à 20h00	<b>Endroit</b> Blanche de Castille
<b>Début</b> 25-janv	<b>Coût</b> 55.00\$ (matériel en sus)
<b>Durée</b> 10 semaines	<b>Professeur</b> Thomas-E. Lemieux

**Anglais de voyage (14-17ans)**

*Quelle est la langue la plus utilisée en voyage? L'anglais bien sûr! Viens apprendre vocabulaire et expressions qui te seront utilisés en voyage.*

<b>Mardi</b> 19h30 à 20h30	<b>Endroit</b> Blanche de Castille
<b>Début</b> 26-janv	<b>Coût</b> 38.00\$

**Durée** 6 semaines

**Initiation au faux-vitrail**

*Mettez de la couleur dans vos fenêtres! Venez découvrir la beauté du faux-vitrail en apprenant les techniques de base pour tracer vos lignes, appliquer la couleur et créer des effets.*

<b>Lundi</b> 18h30 à 20h30	<b>Endroit</b> Blanche de Castille
<b>Début</b> 25-janv	<b>Coût</b> 40.00\$ (matériel en sus)
<b>Durée</b> 4 semaines	<b>Professeur</b> Christiane Rochette

**Danse Hip Hop**

*Une danse dynamique et rythmée accessible à tous. Viens t'amuser à danser le hip hop!*

<b>Mercredi</b> 18h00 et 19h00	<b>Endroit</b> Salle Multifonctionnelle
<b>Début</b> 27-janv	<b>Coût</b> 49.00\$
<b>Durée</b> 10 semaines	

**Sports ados**

*Du sport, du sport et encore du sport! Des activités pour tous et pour tous les goûts!*

<b>Mercredi</b> 19h05 à 20h05 (12-14 ans) 20h10 à 21h10 (15-17 ans) (gymnase)	<b>Endroit</b> École Louis-de-France
<b>Début</b> 27-janv	<b>Coût</b> 40.00\$
<b>Durée</b> 10 semaines	

**GARAGE MICHEL SAVARY**

*Confiez-nous votre auto !*

- Système à injection**
- Mise au point électronique**
- Freins et suspension**
- Système d'échappement**
- Pose et balancement de roues électronique**
- Air climatisé**



- ESTIMATION GRATUITE**
- MÉCANIQUE GÉNÉRALE**
- VENTE ET RÉPARATION DE**
- TRANSMISSION MANUELLE**

**2880 Boul. Thibeau, Trois-Rivières, secteur St-Louis-de-France 819-379-2044**

## Section adultes

Volet cuisine

### Cuisine santé et facile à faire

<b>Mercredi</b>	<b>Endroit</b>
19h00 à 21h30	Blanche de Castille
<b>Début</b>	<b>Coût</b>
26-janv	58.00\$ (nourriture en sus)
<b>Durée</b>	<b>Professeur</b>
5 semaines	Sebastien Renaux

### Confection de chocolat (15 ans+)

<b>Mardi</b>	<b>Endroit</b>
18h30 à 21h30	Blanche de Castille
<b>Début</b>	<b>Coût</b>
09-févr	41.00\$ (nourriture incluse)
<b>Durée</b>	<b>Professeur</b>
1 semaines	Yvon Bergeron

## Section adultes

Volet art et culture

### Peinture à l'huile

*Venez apprendre, expérimenter ou améliorer vos connaissances en peinture. Théorie au début de chaque cours suivie d'ateliers libres dans un encadrement individuel. Pour tous!*

<b>Mercredi</b>	<b>Endroit</b>
13h00 à 16h00	Salle Multifonctionnelle (jour)
<b>Jedi</b>	Blanche de Castille (soir)
18h30 à 21h30	
<b>Début</b>	<b>Coût</b>
27-janv	78.00\$ (matériel en sus)
<b>Durée</b>	<b>Professeur</b>
10 semaines	Thomas-E. Lemieux

### Scrapbooking II

<b>Samedi</b>	<b>Endroit</b>
13h00 à 16h00	Blanche de Castille
<b>Début</b>	<b>Coût</b>
30-janv	67.00\$ (matériel en sus)
<b>Durée</b>	<b>Professeur</b>
8 semaines	Marylin Pagé

### Scrapbooking Cartes de souhait

<b>Samedi</b>	<b>Endroit</b>
9h00 à 12h00	Blanche de Castille
<b>Début</b>	<b>Coût</b>
27-mars	25.00\$ (nourriture en sus)
<b>Durée</b>	<b>Professeur</b>
1 semaines	Marylin Pagé

### Initiation au faux-vitrail

<b>Lundi</b>	<b>Endroit</b>
19h00 à 21h00	Blanche de Castille
<b>Début</b>	<b>Coût</b>
1er mars	40.00\$ (matériel en sus)
<b>Durée</b>	<b>Professeur</b>
4 semaines	Christiane Rochette

## Section adultes

Volet langue

### Anglais II

<b>Jedi</b>	<b>Endroit</b>
19h00 à 21h00	Blanche de Castille
<b>Début</b>	<b>Coût</b>
27-janv	72.00\$ + 10.00\$ (doc.)
<b>Durée</b>	
10 semaines	

### Anglais de voyage

<b>Jedi</b>	<b>Endroit</b>
19h00 à 21h00	Blanche de Castille
<b>Début</b>	<b>Coût</b>
28-janv	38.00\$
<b>Durée</b>	
5 semaines	

### Espagnol de voyage I et II

<b>Jedi</b>	<b>Endroit</b>
19h00 à 21h00 (I)	Blanche de Castille
<b>Lundi</b>	<b>Coût</b>
19h00 à 21h00 (II)	38.00\$
<b>Début</b>	
28-janv	
<b>Durée</b>	
5 semaines	

## Section adultes

Volet activités sportives

### Badminton pour tous

*Pour les débutants ou ceux qui veulent seulement se détendre en pratiquant un sport.*

**Lundi** 19h30 à 21h30 **Endroit** École Louis-de-France (gymnase)

**Début** 25-janv **Coût** 37.00\$

**Durée** 14 semaines

### Badminton intermédiaire

*Pour les joueurs expérimentés qui veulent du défi.*

**Mardi et/ou jeudi** 19h30 à 21h30 **Endroit** École Louis-de-France (gymnase)

**Début** 26-janv **Coût** 37.00\$ (1x/sem.)

**Durée** 14 semaines **Coût** 52.00\$ (2x/sem.)

### Cardio-Tonus

*Combinaison d'exercices cardio-vasculaires et musculaires visant à une amélioration de votre condition physique*

**Jeudi** 18h00 à 19h00 **Endroit** Salle Multifonctionnelle

**Début** 21-janv **Coût** 52.00\$

**Durée** 11 semaines **Professeure** Doris St-Arnaud

### Pilates

*Séance unique et originale pour améliorer la posture, renforcer tous vos muscles et les assouplir dans une ambiance un peu plus ZEN.*

**Jeudi** 19h00 à 20h00 **Endroit** Salle Multifonctionnelle

**Début** 21-janv **Coût** 52.00\$

**Durée** 11 semaines **Professeure** Doris St-Arnaud



**JACQUES LÉPINE D.D.**

DENTUROLOGISTE  
FABRICATION & RÉPARATION  
DE PROTHÈSES DENTAIRES  
AMOVIBLES


**378-6014** • Examen gratuit

2015, St-Paul Trois-Rivières



**Henri-Paul Jacques**  
Propriétaire


Tél.: (819) 374-2448  
Fax.: (819) 374-2468




Distribution de pièces de tous genres  
pour toutes marques d'autos et de camions

87, boul. Thibeau, Trois-Rivières, Qc G8T 6X6

PRÉSENTEZ-LA



ET



sur vos achats\*

**Familiprix**

**ANDRÉE GÉLINAS & GENEVIÈVE LANDRY**  
2800, boulevard Thibeau  
Trois-Rivières  
819 378-0627

\* Applicable sur le prix avant taxes des produits vendus dans les succursales Familiprix au Québec, excluant les médicaments vendus avec ou sans ordonnance et produits visés par la Loi sur la pharmacie et ses règlements, les services postaux, timbres, loteries, titres de transport, cartes-cadeaux, les produits et services prépayés et les achats faits au comptoir Sears. Valable au Québec seulement. Détails en succursale.

**Vini Yoga**

*Ce cours propose des mouvements simples s'appuyant sur le souffle afin de diminuer le stress et d'augmenter la concentration.*

<b>Lundi</b> 18h00 à 19h15	<b>Endroit</b> Salle Multifonctionnelle
<b>Début</b> 25-janv	<b>Coût</b> 68.00\$
<b>Durée</b> 10 semaines	<b>Professeure</b> Marie-Pierre Gauthier

**Section adultes**

Volet danse

**Baladi**

*Bienvenue à toutes!*

<b>Mercredi</b> 19h00 à 20h00	<b>Endroit</b> Salle Multifonctionnelle
<b>Début</b> 27-janv	<b>Coût</b> 79.00\$
<b>Durée</b> 10 semaines	<b>Professeure</b> France Bouchard (déb.) Josette Leclerc (avancé)



**Section parents/enfants**

**Badminton parents/enfants**

<b>Mercredi</b> 18h00 à 19h00	<b>Endroit</b> École Louis-de-France (gymnase)
<b>Début</b> 27-janv	<b>Coût</b> 30.00\$ (gratuit pour le parent)
<b>Durée</b> 10 semaines	



**Le Papillon Bleu**



CLINIQUE NOUVELLEMENT CONSTRUITE  
Même accueil chaleureux



**Dre Sonia Dupont D.C.**

Chiropraticienne

ENFANTS, FEMMES ENCEINTES ET ADULTES  
Certificats en pédiatrie chiropratique

**819-694-0111**

La plus haute technologie



3290 boul. Thibau, T-R (St-Louis-de-France)

**Massothérapie**

Diane Fréchette



(819) 379-5943

- Massage suédois
- Femme enceinte
- Thérapeutique
- Massage sur chaise

Certificats cadeaux disponible



mon réseau

Association professionnelle des massothérapeutes spécialisés du Québec



1540, St-Alexis,  
Trois-Rivières  
(sect. St-Louis-de-France)

**Des nouvelles de l'école Louis-de-France**

**Des poètes dans le quartier**

Dans le cadre du Festival International de la poésie, les élèves de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année de la classe de monsieur Simon Caron ont fait le tour des commerces du quartier pour lire des poèmes à l'épicerie, au dépanneur etc.. Les gens du quartier ont grandement apprécié la présence de nos élèves en leur lieu et se sont laissés charmer par les récits des enfants. Ce genre d'activité rapproche les générations et permet aux enfants de constater que les apprentissages faits à l'école peuvent se concrétiser dans la vie de tous les jours.

**Des élections à l'école**

Le 23 octobre dernier se tenait à l'école une journée d'élections pour choisir parmi les candidats et candidates les représentants(es) de classe. Après une campagne électorale soutenue par des affiches et des présentations dans les classes, les élèves sont allés voter derrière de vrais isolements et ont déposé leur bulletin de vote dans de vraies urnes. Le tout s'est terminé par un rassemblement au gymnase. Toujours dans l'esprit des fêtes du 375<sup>e</sup> anniversaire de Trois-Rivières, l'acclamation des élus s'est faite dans un décorum qui rappelait l'époque de nos ancêtres. Le maître de cérémonie, sir Simon Caron a proclamé élus : Sieurs Alec Blouin, Jérémy Therrien, Sheldon Dubé-Ayotte, Gabriel Tourville et Dames Shannie Gélinas et Jessyca Dupont. Voilà un bel exercice pour l'éducation à la démocratie.

**La grippe A (H1N1)**

Au moment d'écrire ces lignes, l'école, la commission scolaire et la

direction de la santé publique travaillent en étroite collaboration pour contrer cette pandémie. Un plan d'urgence est prévu à tous les niveaux. Nous informons régulièrement les parents sans vouloir créer un climat de panique. L'école prend toutes les mesures pour contrôler la situation. L'hygiène de base demeure notre priorité. En plus d'inciter les élèves à se laver les mains régulièrement, nous avons fait installer des distributeurs de savon antiseptique dans toutes les classes et dans certains corridors. Lorsqu'un enfant présente des symptômes de grippe, nous communiquons avec les parents pour retourner l'enfant à la maison. Présentement, notre taux d'absence est tout à fait normal. La vaccination n'aura pas lieu à l'école et nous incitons fortement les parents à aller faire vacciner leur enfant à la Bâtisse industrielle selon l'horaire établi.

**On s'est amusé à l'Halloween**

Malgré la H1N1, notre nombre d'absences a diminué de moitié cette journée-là. Les élèves et le personnel étaient déguisés. Une multitude d'activités étaient prévues : grand bal des citrouilles, rallye des rats, etc. En après-midi, tous les élèves étaient regroupés au gymnase pour la parade des costumes choisis par chacune des classes de même que la parade des costumes du personnel de l'école... au grand rire des élèves. Ça fait du bien de s'amuser. L'école ramasse les bonbons en trop pour préparer des bonbonnières que nous remettrons à des familles dans le besoin à Noël.


Allez voir notre site web : il est bien fait et nous en sommes fiers : <http://recit.csduroy.qc.ca/louisdefrance>

André Provencher, directeur par intérim,  
Le 12 novembre 2009

*Le personnel de  
AC distributions  
portes et fenêtres  
vous souhaite  
Joyeuses Fêtes à tous !  
Alain Champoux  
Louise Côté*

**AC DISTRIBUTIONS  
PORTES & FENÊTRES**

Alain Champoux  
3645 Boul. Thibeau,  
Trois-Rivières, G8W 2H4  
alchampoux@hotmail.com  
Tél.: 819 373-6177 Fax: 819 373-8062




Centre dentaire  
**Dre Sylvie Beauclair**  
Chirurgienne  
dentiste

**Service de :** - Dentisterie familiale et esthétique  
- Prothèses dentaires - ORTHODONTIE  
- Blanchiment - Système de stérilisation  
- Caméra intra-orale complet contrôlé

**Service d'urgence - Ouvert jour et soir**

Tél.: **378-8888** 2800 boul. Thibeau  
Trois-Rivières  
G8T 1G2  
(à 5 min. de l'autoroute 40)

**Dentaide**

**Dre Sylvie Beauclair,**  
Chirurgienne-dentiste généraliste

# Club Optimiste Saint-Louis-de-France

**THÈME DE L'ANNÉE OPTIMISTE**  
**A l'écoute des jeunes!**  
**1981-2010 Président Georges Bussière 373-5274**



## Activités a venir

### Cours de ski, planches et snowboard

Inscriptions des cours de ski pour 2010 le 9 décembre seulement

Salle multifonctionnelle de 18h30 à 20h. Âge de 5 ans à 14 ans.

Date des cours : les samedis 9-16-23-30 janvier et les 6-13 février.

Coût 70\$ par jeune pour les 6 semaines cours et ski journée.

Transport par autobus 20\$ par jeune pour les 6 semaines. Maximum d'inscriptions 125 jeunes.

### Billets-voyages 2009-2010

Le premier tirage aura lieu le 1er décembre à la salle multifonctionnelle à 18h30. Bienvenue à tous les acheteurs de billets.

Responsable : Réjean Mathon

### Journée de patinage familiale gratuite le samedi 5 décembre

Au Domaine de la forêt perdue de Mont-Carmel. Patinage libre, animaux de la ferme, jeu d'échec géant sur glace. Les parents ainsi que leurs enfants sont admis gratuitement. Présence de joueurs de hockey du Caron Guay.

Responsable : Jean-Pierre Binette

### Fête de Noël des enfants de 1 an à 8 ans le dimanche 6 décembre

Salle multifonctionnelle en collaboration avec les loisirs de la Ville de Trois-Rivières. Des cadeaux seront remis à tous les enfants présents. Bien sûr le Père Noël est de la fête ainsi que la fée des étoiles. Invitation à tous les enfants du secteur de St-Louis-de-France.

Responsables : Maurice Trudel et équipes

*Voir page de publicité dans le journal*

### Dessins de Noël dans les écoles au cours du mois de décembre

En collaboration avec les écoles un concours de dessin aura lieu. Des prix de participation et des prix aux meilleurs dessins selon les âges. Ces prix seront remis directement dans les écoles avant Noël.

Responsables : Dominic Gélinas et Guy Trottier

Souper à la salle multifonctionnelle à tous les mardis soir de 18h à 20h. Bienvenue à toutes les personnes désirant œuvrer auprès des jeunes ou informations.

Nous désirons souhaiter à tous nos jeunes, un Joyeux Noël et une Bonne Année optimiste 2010

Par Guy-Paul Mathon publicité



## **Le Club Optimiste de Saint-Louis de France et le service des loisirs de Trois-Rivières**

***Organisent une fête de Noël pour les enfants  
de 0 à 8 ans à la salle multifonctionnelle de  
Saint-Louis de France.***

***Dimanche le 06 Décembre 2009 de 13h à 16h.***



**OPTIMIST**  
INTERNATIONAL

*Ami de la jeunesse*

---

***Le Père Noël et la Fée des  
Étoiles remettront un cadeau  
à chaque enfant présent.***



# Club Optimiste Saint-Louis-de-France

Inscriptions : cours de ski, planche à neige et snow blade

Quand : Mercredi le 9 décembre 2009 seulement.  
 Où : Salle multifonctionnelle  
 100, de la Mairie  
 Heure : 18 h 30 à 20 h  
 Âge : 5 à 14 ans  
 IMPORTANT : Carte d'assurance maladie obligatoire  
 et preuve de résidence ex : permis de conduire  
**MAXIMUM : 125 INSCRIPTIONS**

29<sup>e</sup> anniversaire



## Les cours auront lieu au : Centre de ski Vallée du Parc, Grand-Mère

Durée: 6 semaines (les samedis)  
 Date des cours 2010  
 Janvier 9 -16 -23 - 30  
 Février 6 -13

À QUI LA CHANCE PARMIS LES PARENTS D'AVOIR UN BILLET DE REMONTE PENTE PAR SAMEDI DE COURS ET CE AU COÛT MINIME DE 100\$ POUR LES 6 SEMAINES DE SKI.

Transport par autobus 20\$ par utilisateur pour les 6 semaines sauf 30\$ pour accompagnateur si disponibilité.

Départ Salle multifonctionnelle  
 7 h 45  
 Retour 16 h  
 Coût 70 \$ premier enfant  
 65 \$ par enfant additionnel de la même famille



Jean de Montigny, responsable  
 Claude Jacob  
 Guy -Paul Mathon

Tél : 370 -1597  
 Tél : 373 -7172  
 Tél : 374 -6121



# NOTRE EXPERTISE VOTRE QUOTIDIEN

## Horaires pour la période des fêtes

Les jeudis 24 et 31 décembre la Caisse fermera à 15 h.

Les 25 et 28 décembre 2009 ainsi que les 1<sup>er</sup> et 4 janvier 2010, la Caisse sera fermée.

Les dirigeants et les employés de la Caisse Desjardins Les Estacades vous remercient de la confiance que vous leur avez témoignée tout au long de l'année 2009. Que 2010 vous apporte Joie, Bonheur, Santé et Prospérité.

*Joyeux Noël et Bonne Année!*

**Centre de services Châteaudun**  
670, boulevard Thibeau  
Trois-Rivières (Québec) G8T 6Z8  
Téléphone : 819 378-4029

**Centre de services Saint-Louis-de-France**  
3160, boulevard Thibeau  
Trois-Rivières (Québec) G8T 1G5  
Téléphone : 819 378-4029

**Centre de services Sainte-Famille**  
55, rue Fusey  
Trois-Rivières (Québec) G8T 2T8  
Téléphone : 819 378-4029

**Centre de services Sainte-Madeleine**  
399, boulevard Sainte-Madeleine  
Trois-Rivières (Québec) G8T 3M7  
Téléphone : 819 378-4029



**Desjardins**  
Caisse Les Estacades

Conjuguer avoirs et êtres



Assemblée  
Robert Boisvert  
2678

## 4<sup>e</sup> degré

Bonjour Mes sires,

L'assemblée Robert Boisvert et le conseil 9956 du 3<sup>e</sup> degré ont organisé 2 concerts musicaux qui auront lieu ici à l'église de St-Louis-de-France. Les dates sont les 19 et 20 décembre à 14 heures. Les 3 ténors de l'humour chanteront Noël, pourquoi ne pas nous mettre dans l'ambiance des fêtes. Le spectacle d'une durée de 1h30 promet beaucoup, ils chanteront des chansons de Noël et feront aussi des imitations. Messieurs Steeve Diamond, Michael Rancourt et Louis-Philippe Beaulieu vous attendent en grand nombre. La beauté de ce spectacle est le prix minime de 25,00 \$ par billet dont 5 \$ seront remis pour aider la communauté. Donc vous faites un don à l'église et vous profitez, en prime, d'un excellent spectacle. **Les billets sont en vente au presbytère 819-374-3665, chez moi au 819-373-5978, Michel St-Pierre 819-373-3289, Victorin Périgny 819-370-3407, Paul Périgny 819-379-9910.**

Je tiens à remercier tous les frères chevaliers qui ont participé dimanche le 22 novembre à la journée et soirée spectacle à la fête des papilles. C'est avec des gens comme vous, qu'une communauté se développe. Je tiens à remercier, les dames bénévoles qui ont travaillé à cette belle réussite. Mesdames, l'Assemblée Robert Boisvert et le conseil 9956 du 3<sup>e</sup> degré vous disent merci et à l'an prochain, que Dieu vous bénisse!

Le 9 janvier aura lieu notre souper des Rois, et la fondue est de retour, ce souper sera suivi d'un spectacle d'une durée de 1 heure 30 de l'illusionniste/mentaliste M. Giovanni et sera suivi d'une période de danse. Le tout pour la modique somme de 30,00 \$. **C'EST UN SPECTACLE À NE PAS MANQUER! Vous pouvez contacter Michel St-Pierre au 819-373-3289 ou moi-même au 819-373-5978 pour réserver vos billets.**

Finalement, mon épouse et moi-même tiennent à vous souhaiter de Joyeuses Fêtes!

Que santé, paix et amour soient dans vos coeurs! Profitez de ce temps pour renouer avec vos familles.

Denis St-Yves, fidèle navigateur

**A.F.E.A.S**  
**Activité Femme d'ici**  
ST-LOUIS-DE-FRANCE



Bonjour,

Déjà décembre et les nombreux préparatifs en vue des festivités de Noël et du Nouvel An. Profitez bien de cette période car elle passe toujours trop vite.

En octobre, notre expo-vente fut une très belle réussite. Nos exposants (hommes et femmes) se sont surpassés pour nous en mettre plein la vue. Voici le nom des gagnantes des prix que nous avons à offrir : Mme Solange Dauphinais : catalogue (couverture tissée); Mme Gisèle Bédard : nappe tissée; Mme Marguerite Beaulieu : deux linges à vaisselle tissés; Mme Mariette Charpentier : veilleuse en vitrail; Mme Reine Clément : boîte pour ranger des cartes à jouer. **MERCI BEAUCOUP** à toutes les personnes qui ont contribué au succès de notre expo-vente.

En 2009-2010, l'Afeas a adopté l'Opération Tendre la main. Dans le cadre de ce projet rassembleur, l'activité « Femmes d'ici » du mois de novembre fut un atelier interactif animé par Mme Daisy Blouin dont le sujet était : La violence, ça nous regarde. L'Afeas a produit un dépliant qui explique très bien comment : 1. Comprendre la violence; 2. Détecter la violence; 3. Agir pour aider la victime.

Notre souper de décembre aura lieu mercredi le 16 à 17 h 30, à la salle multifonctionnelle de Saint-Louis-de-France et, pour cette occasion, nous invitons les conjoints et les amis(es) à se joindre à nous. La soirée débutera par un punch suivi d'un repas chaud traditionnel. Si vous désirez prendre du vin en mangeant, apportez un vin de votre choix. De plus, il y aura de la danse et un échange de cadeaux, pour les personnes désireuses d'y participer. Pour réserver, veuillez appeler Mme Jeannine Lemire, au 819-376-8055.

*Bon mois de décembre et joyeux temps des Fêtes,*

Jeanne-Mance Bellemare



**Sapins de Noël**  
Sauvageons et cultivés

*Jean-Pierre Carle*  
*2155, boul. Thibeau*  
*Trois-Rivières*  
*Tél. : (819) 375-0958*

Livraison (jusqu'à 10 Km) : 5.00\$  
Livraison gratuite secteur St-Louis-de-France

## Nouvelles paroissiales

### ILS SONT ENTRÉS DANS LA FAMILLE DE DIEU

- Charlie, fille Sylvain Boudreau et de Fanny Plourde.
- Rafaële, fille de Vincent Gauthier et de Dominique Andrée Myrand Dupont.
- Emile, fils de Guy Drolet et de Christine Veillette.



Toutes nos félicitations aux heureuses familles.

### ILS SONT ENTRÉS DANS LA MAISON DU PÈRE

- Marius Pepin, époux de Marguerite Lamothe, décédé le 2 novembre 2009.
- Thérèse Bernard, fille de Adrien Bernard et de Angèle Laliberté, décédée le 7 novembre 2009.
- Aurélie Decoste Petitpas, épouse en 2e noce de Josaphat Héroux, décédée le 11 novembre 2009.
- Isabelle Bouvette, épouse de Léo-Paul Perreault, décédée le 11 novembre 2009.

Toute notre sympathie et notre prière vont aux familles en deuil.

### CÉLÉBRATION DU PARDON

dimanche 13 décembre 2009 à 19 h 00  
à l'église St-Louis-de-France

### HORAIRE DES MESSES DU TEMPS DES FÊTES

Jeu. 24 décembre : 16 h 30 – 20 h 00 – 22 h 00 et minuit  
Ven. 25 décembre : pas de messe à 9 h 00  
Messe à 10h30

Les messes du 24 et 25 décembre comportent musique et chants de Noël

Vend. 1<sup>er</sup> janvier : 9 h 00 et 10 h 30

## ÊTES-VOUS BÉNÉVOLE?

521-B, rue Notre-Dame Est  
Trois-Rivières (Québec) G8T 8L9

Téléphone : (819) 373-1261  
Télécopieur : (819) 373-9569  
Courriel : cabdurivage@hotmail.com



Le Centre d'action bénévole du Rivage est un organisme à but non lucratif qui coordonne les activités des bénévoles oeuvrant au mieux-être des membres de leur communauté.

Le Centre intervient auprès de différents groupes cibles de la population : aînés, jeunes, etc. Nos services en soutien à domicile sont : la popote roulante, l'accompagnement-transport et les visites d'amitié. De plus, diverses activités sont offertes dont le centre d'accès communautaire Internet,

le courrier des jeunes, mamies tendresse, lire et faire lire, le service d'impôt et plusieurs autres. Peu importe le geste que vous posez, peu importe le temps que vous y consacrez, dites-vous que toujours, votre présence fera une différence.

Si vous avez le goût de vous impliquer avec une équipe de bénévoles dynamiques, communiquez avec nous au 819-373-1261.

**Bienvenue chez vous !!!!**

## Mouvement des Aînés(es)

Âge d'or  
Secteur St-Louis-de-France, Trois-Rivières

Bonjour à vous tous,

Je reviens avec notre Bingo qui aura lieu le 4 décembre 2009 à 19 heures.

Il y aura une prévente pour les billets avant le 24 novembre. Ce sera 5,00 \$. Après cette date ce sera 7,00 \$ comme le prix à la porte.

Le bingo se tiendra à la salle multifonctionnelle situé au 100 de la Mairie, secteur St-Louis-de-France, Trois-Rivières. Bienvenue à tous. Venez encourager votre âge d'or.

Notre repas de Noël sera mardi le 8 décembre 2009 à 11 h 45. Il se tiendra au pavillon des aînés 3825 Thibeau, secteur St-Louis-de-France. Un cocktail sera servi pour nous mettre dans l'ambiance de Noël avec musique de circonstance.

Le menu : Potage de poireaux, fondu parmesan, dinde, boulettes sauce, bûche au chocolat.

Bienvenue aux membres et amis.

Merci  
Solange Lafrenière  
Publiciste  
(819)-376-6521



Tél.: 373-1685

**Dr René Parent**  
Chiropraticien

CLINIQUE CHIROPATIQUE CHATEAUDUN

821, Boul. Thibeau, Trois-Rivières

# Fleuriste Cormier

2420, boul. Thibeau, Trois-Rivières

**Tél.: 379-3459**

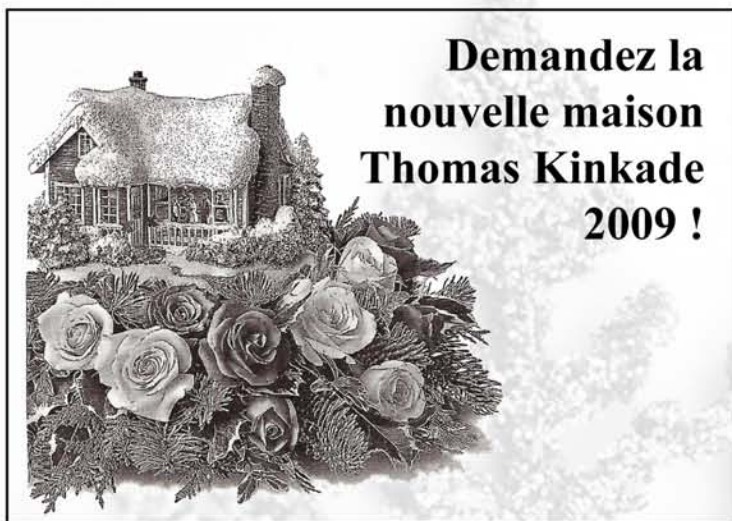
## Horaires des Fêtes

Mercredi 23 déc.: 9h à 18h

Jeudi 24 déc.: 9h à 17h

Vendredi 25 déc.: Fermé

Samedi 26 déc.: 10h à 16h



La direction et le personnel  
de Fleuriste Cormier et  
Pépinière Cormier vous  
souhaitent un très Joyeux Noël  
et une Bonne Année 2010.

Vaste choix de plantes fleuries "Qualité Premium"  
Bouquet du jour à 15\$, 20\$ et 25\$ tx.incl.  
et Bouquett'© aux allures des fêtes.

Nos fleurs brillent  
d'un éclat des Fêtes.



Fleuriste sélectionné  
FLORACOM INTERNATIONAL  
Livraison partout  
dans le monde

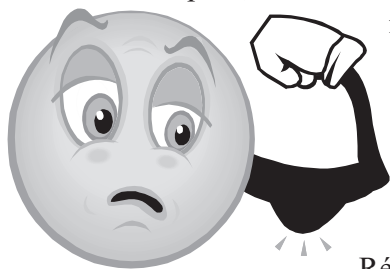
Membre du réseau  
**Teleflora**  
distribution internationale

**Service de  
livraison**

## La loi du moindre effort : confort trompeur.

Nous sommes des êtres de mouvements. On ne le répétera jamais assez, nous sommes faits pour bouger. Qu'arrive-t-il après une longue période d'immobilité? Comment vous sentez-vous lorsque vous allez au cinéma? Confiné dans votre fauteuil. Même si au départ il vous paraissait si confortable. Et que dire des voyages en avion! C'est plus fort que vous, après une couple d'heures ça vous démange. Il vous faut vous étirer, bouger, vous délier. Comme un enfant qui ne tient plus en place. Bref, bouger c'est naturel. Mais le quotidien va à l'encontre de ce besoin primaire et nous engourdit, nous rend paresseux.

Je vois trop souvent arriver, dans mes cours débutants, des personnes qui ne sont plus habituées de bouger. On les surnomme des personnes sédentaires. Elles se sont enlisées dans un confort trompeur. Lorsqu'ils ne bougent pas, ils n'ont pas mal. Mais dès qu'ils



imposent le moindre effort à leurs muscles, leurs articulations crient! Leurs muscles faibles et raides ne suffisent plus à la tâche.

Réentraîner une musculature en piteux état, c'est inconfortable. Ça demande courage et persévérance, car les résultats prennent parfois plusieurs semaines avant de produire un effet significatif. Plusieurs personnes ne se rendent pas à ce cap, où le changement commence à porter fruit dans leurs tâches quotidiennes. Ils abandonnent bien avant. Dommage. Tellement dommage. C'est la loi du moindre effort qui prédomine.

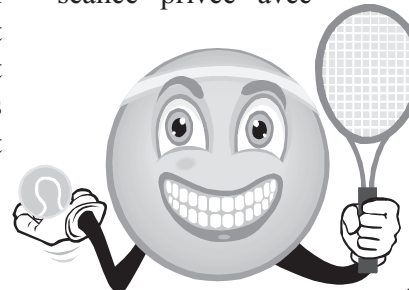
La loi du moindre effort nous joue de très vilains tours. Par exemple, si une position nous donne l'impression de nous demander moins d'effort, c'est garanti qu'on l'adopte. Moins d'effort, plus de confort croit-on. Si vous pouviez observer les contorsions que les gens peuvent effectuer parfois, pour se défilier d'utiliser leurs muscles. Un cas flagrant parmi d'autres: les exercices destinés à renforcer les cuisses et les fesses. C'est ahurissant d'observer tous les stratèges dont font preuve mes néophytes de l'entraînement pour éviter, ironiquement, d'utiliser justement les muscles visés par l'exercice. Contorsion de la colonne, nuque écrasée, genoux louchant, fesses sorties à en déboîter le bassin... Pas étonnant qu'ils se retrouvent avec des problèmes et

doivent consulter des professionnels de la santé de tout acabit. Et invraisemblablement, certains se pensent assez forts puisqu'ils ne sentent pas d'effort musculaire soutenu. Je comprends, ils font tout pour ne pas recruter leurs muscles! Et au bout du compte, ce sont leurs articulations qui écopent de leur maladresse à bien exécuter les exercices.

Si votre quotidien ne vous donne pas assez d'occasions de bouger, incorporer des séances d'entraînement devient essentiel pour ne pas rouiller et vous permettre de maintenir votre autonomie physique tout au long de votre vie. Toutes sortes de possibilités s'offrent à vous. Sports de loisir, cours, séance privée avec un kinésologue, DVD à la



maison, centre d'entraînement ou simplement marcher et vous étirer régulièrement. Peu importe votre choix, assurez-vous de bien exécuter et ressentir vos exercices. Dans le doute,



consultez un professionnel de l'exercice comme un kinésologue, qui peut vous guider vers les meilleurs choix selon les besoins actuels de votre corps.

**Je vous souhaite un très beau temps des Fêtes et au plaisir de continuer d'écrire pour vous en 2010!**

Posturalement vôtre,

Martine LeBlanc  
B.Sc. Kinésiologie M.Sc.

Questions et commentaires à [info@martineleblanc.ca](mailto:info@martineleblanc.ca).  
Autres capsules à lire sur [www.martineleblanc.ca](http://www.martineleblanc.ca).



# INFO-BEAUTÉ

## JOYEUSES FETES!!!!

\*CADEAUX POUR LA FEMME.\*

*Une femme pour Noël aime qu'on lui offre :*

1. Des traitements d'électrolyse prépayés.
2. Un forfait soin du visage pour 2 heures de pur bonheur, aux odeurs enivrantes avec des massages relaxants au possible. .
3. Des produits pour le corps qu'il lui a acheté parce qu'il aime l'odeur et que l'esthéticienne rusée lui aura suggéré parce qu'ils sont aussi raffermissant.
4. Elle rêve que quelqu'un prenne soin de ses mains et de ses pieds parce qu'elle écorche ses bac de nylon .Le luxe pour une femme.
5. Un cour de maquillage pour modifier subtilement son maquillage de toujours. Agréablement surprise elle aimera en ressortir métamorphosée et pleine de trucs.
6. Un kit cocooning pour son corps qui sera garni d'un gant exfoliant, d'un gel douche, d'un exfoliant pour le corps, d'un hydratant, de sels de bain...Elle aimera que par votre imagination vous lui fassiez sentir les effluves des algues, des agrumes, de la verveine et du miel, du thé et gingembre. Elle aime le 100% québécois et le 100% biologique de ces produits .Elle aime découvrir de nouvelles choses.
7. Elle adore quand on lui fait découvrir les toutes dernières nouveautés pour prendre soin de ses lèvres. Exfoliants lèvres au bambou suivi d'un soin lèvres contenant les meilleurs hydratants sur le marché. Elle raffolera de sentir ces bulles de miel et cire d'abeille qui éclateront sur ses lèvres.

Voici ce que vous offre un salon d'esthétique et bien plus encore.

Un certificat cadeau tout simplement parce qu'elle aime être belle et qu'elle sait apprécier un cadeau personnalisé choisi par vous.

Un certificat cadeau parce qu'elle ne dépenserait jamais cela pour elle malgré qu'elle le mérite tellement.

Tout cela offert dans un emballage digne d'une princesse. Voilà ce qu'elle aime.

P.S. Si une de vos amies aimerait recevoir L'Info Beauté, faites-moi part de son courriel et je lui ferai parvenir avec plaisir.

*Pour vous lectrices de L'Info Beauté et vous merveilleuses clientes de Peau de Soie Esthétique, j'offre mes vœux les plus chaleureux. Votre présence est un cadeau de la vie que j'apprécie énormément. Merci! Merci!*

Linda Gaumont  
linda@peaudesoie.qc.ca  
ESTHÉTICIENNE\_ELECTROLYSTE



## PETITES ANNONCES

Si vous désirez faire paraître une petite annonce, faites-nous parvenir votre texte et votre 4,00\$ avant le 17 de chaque mois. Il doit avoir un maximum de 15 mots.

Adresses: [journalarochelle@videotron.ca](mailto:journalarochelle@videotron.ca) ou  
820 Marie-Ange Hamelin T.-R., G8T 1B5 Tél.: 379-9637

**Mission Informatique :** Réparation d'ordinateur, nettoyage et vente. [www.missioninformatique.com](http://www.missioninformatique.com), Simon Therrien (819) 701-0692.

**Vous avez besoin d'une couturière** pour les réparations de vos vêtements, contactez-moi : Monique (819) 376-0499.

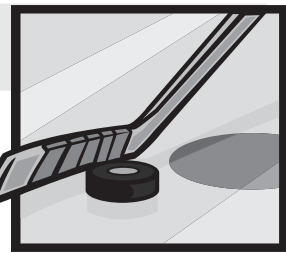
**Ouverture garderie privée,** tarif 25 \$ / jour avec reçu, 5 places disponibles 0 à 5 ans.  
site web : <http://garderielaboiteabestioles.e-monsite.com>, contacter Mélissa au (819) 840-2727.

**Éveil et conscience par le tarot évolutif.** Cerner la mission de vie, débloquer une situation, actualisation de vie etc. Contacter Anne-Marie (819) 693-3827 rabais de 10 \$ avec cette annonce (déc.)

**À vendre :** Poêle à bois style parloir + tuyaux 350 \$, cuisinière + four au propane annexé à une fournaise à l'huile blanche 250 \$, set de cuisine année 1970 150 \$. Contacter (819) 371-3934.

**1 place en milieu accrédité** 7,00 \$ pour enfant qui entre à l'école en septembre 2010. Josée au 819-371-7940

## Inscription - Inscription - Inscription



Les Loisirs Parc Masse

St-Louis-de-France, Q.C.

## LIGUE DE HOCKEY BALL RÉCRÉATIVE

VOUS VOULEZ VOUS AMUSER CET HIVER ?  
 VENEZ NOUS REJOINDRE AU PARC MASSE POUR DES BELLES SOIRÉES DE JEU  
 NOTRE LIGUE AMICALE VOUS ATTEND !

On demande 18 ans et +. Cette activité est pour les hommes et les femmes.

Pour info. et inscription :

**NICOLAS ALARIE 819-373-3507**  
**MAURICE PLANTE 819-374-7181**

## Erratum

Dans le journal de novembre, une erreur s'est glissée. Dans le calendrier de planification de novembre, nous avons indiqué les 19 et 20 novembre le spectacle « Les 3 ténors de l'humour » organisé par les Chevaliers de Colomb. Ce spectacle aura lieu les 19 et 20 décembre. Nous avons corrigé le tout en ajoutant ces dates à notre planificateur de décembre.

## Merci aux bénévoles du journal

Une autre année se termine pour l'équipe du journal LaRoche. Il m'a fait grand plaisir de travailler avec mon équipe en 2009. Louis Hamel, vice-président, Renée Brouillette, trésorière et Nicole Montour, correction des textes. Je vous remercie pour votre implication.

## Horaire 2010


Comme vous avez pu le constater, le journal de novembre vous a été distribué dans le public-sac de mercredi. Celui du

samedi ayant été aboli, tous nos journaux seront maintenant distribués le mercredi. Voici donc l'horaire de distribution pour 2010 ci-dessous.

Toute l'équipe du journal LaRoche vous souhaite de belle Fêtes et une belle année 2010.

Sylvain Allard  
Président

Mois	Distribution (mercredi)
Février	3 février
Mars	3 mars
Avril	31 mars
Mai	28 avril
Juin	2 juin
Juillet	30 juin
Septembre	1 septembre
Octobre	29 septembre
Novembre	3 novembre
Décembre	1 décembre




*Peau de Soie* esthétique

Linda Gaumont  
Esthéticienne & Electrolyste

1200 Julien Jacob  
Trois-Rivières, Qué.  
G8T 8X7  
Tél.: (819) 379-1000  
Fax: (819) 379-0040



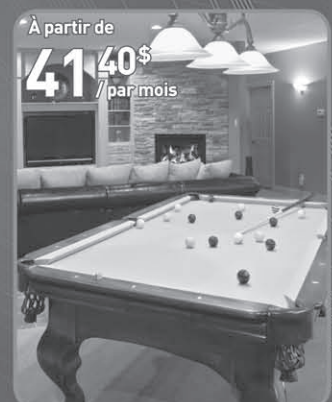
## PLANIFICATION DE DÉCEMBRE

<i>Dimanche</i>	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>
		<b>1</b> Souper optimiste	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> Bingo des aînés	<b>5</b> Bricolage de Noël Biblio. Patinage familiale Forêt Perdue Club optimiste
<b>6</b> Fête de Noël des enfants Club optimiste	<b>7</b>	<b>8</b> Repas de Noël des aînés Souper optimiste	<b>9</b> Inscription cours de ski Club optimiste	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> Souper optimiste	<b>16</b> Souper Aféas Heure du conte en pyjama, Biblio.	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b> Spectacle les 3 Ténors de l'humour
<b>20</b> Spectacle les 3 Ténors de l'humour	<b>21</b>	<b>22</b> Souper optimiste	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b> Souper optimiste	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>Noël</b>	

# Pour Noël... offrir-vous!



Foyers & Poêles au gaz, à l'éthanol, aux granules et électriques · Jeux Billard · Murs d'eau · Spas · Lits bronzants · Saunas traditionnel et infrarouge



CONCEPTION : MAG2000

## Votre concepteur de rêves!

**PISCINES  
ST-LOUIS**

621 Raymond-Pépin, Trois-Rivières  
www.piscines-st-louis.com  
819 379-6374

\* Financement Accord D 60 mois, détails et taux en magasin.  
\* Photos peuvent différer.

