

L'AVANTAGE

GASPÉSIEN



LES VISAGES ACCUEILLANTS DE LA MATANIE

À lire en page 3

Lori Allard Pelletier :
vivre de ses passions
page 4

Nouvelle émission pour Richard Z. Sirois
et Maude Émie Sirois
page 5

Pompiers recherchés

Le Service régional de sécurité incendie de La Matanie est actuellement à la recherche de pompiers à temps partiel pour les casernes de Grosses-Roches, Les Méchins, Saint-Jean-de-Cherbourg, Sainte-Félicité, Saint-Adelme, Saint-René-de-Matane, Baie-des-Sables et leTNO de Rivière-Bonjour. Les intéressés doivent avoir au moins 17 ans et posséder un diplôme d'études secondaires. Ils doivent être en bonne forme physique et être conscients des horaires atypiques. Les pompiers potentiels doivent signifier leur intention auprès de Dany Bouchard en envoyant leur CV à dany.bouchard@lamatanie.ca . À noter que huit inscriptions sont nécessaires pour débiter une nouvelle cohorte. (D.F.)



Gare aux fraudes

La Sûreté du Québec tient à mettre la population de la Gaspésie et du Bas-Saint-Laurent d'un stratagème de fraude en vigueur actuellement. Il s'agit de menacer les internautes en leur disant qu'ils ont été pris en flagrant délit sur des sites explicites. Les escrocs utilisent des images cartographiées et exigent un paiement en cryptomonnaie sans quoi une vidéo sera envoyée à une liste de contacts pour exposer le tout. Un code QR est parfois fourni pour faciliter les paiements. La Sûreté du Québec en appelle à la vigilance du public pour ne pas tomber dans le panneau et ne donner aucune somme d'argent aux fraudeurs. On propose d'appeler le centre antifraude au 1 888 495-8501 pour signaler l'événement. (D.F.)



À lire sur le web



Lot de 75 000 \$ remporté à Mont-Louis

Un lot de 75 000 \$ a été remporté à Mont-Louis grâce à la loterie Québec 49.



Moyens de pressions dans les garderies en milieu familial

Les éducatrices en milieu familial pourraient déclencher des moyens de pression dès le 11 novembre si une entente ne survient pas d'ici là avec le gouvernement du Québec.



Kristina Michaud récompensée pour son engagement écologique

La députée d'Avignon-La Mitis-Matane-Matapédia, Kristina Michaud, est l'une des lauréates d'un prix du groupe Clean50 dont l'objectif est de souligner l'engagement politique pour le virage écologique au pays.



Les visages accueillants de La Matanie

Caroline Doucet et Marisol Rodriguez sont deux membres du Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie dont la mission est de faciliter leur intégration dans la région.

Dominique Fortier | dfortier@medialo.ca

D'un côté, Marisol s'occupe surtout des travailleurs temporaires qui ont un visa de travail fermé de moins d'un an alors que Caroline accompagne davantage les nouveaux arrivants qui cherchent à s'établir en Matanie.

La liste des choses que Caroline et Marisol peuvent s'occuper lorsqu'elles accompagnent un nouvel arrivant est longue et surtout variée. « Par exemple, je rencontre les personnes immigrantes et je dois voir avec eux quels sont leurs besoins, entre autres, sur le plan administratif comme l'obtention d'un numéro d'assurance sociale, une carte d'assurance-maladie ou même l'ouverture d'un compte bancaire, explique Caroline Doucet. Je regarde ensuite avec eux quels sont leurs intérêts pour les orienter vers les ressources appropriées. Ça va autant pour l'inscription à des activités sportives que pour les démarches à faire pour l'obtention d'un permis de conduire. »

« Parfois, les travailleurs étrangers sont gênés de demander un congé de maladie. On a déjà vu des employés qui vont cacher un accident de travail de peur d'être renvoyés. »

-Marisol Rodriguez

Du côté de Marisol, son rôle est différent puisqu'elle accompagne des travailleurs temporaires. « Les gens arrivent en région se sentent souvent très isolés puisqu'il y a la barrière de la langue et la culture qui est très différente. Ce sont aussi souvent des travailleurs de ferme ou dans les champs dont l'un des seuls contacts est avec l'employeur. Je peux alors servir de courroie de transmission entre les deux. »

Il y a aussi tout l'aspect éducatif où l'on souhaite que les travailleurs comprennent le système canadien. Par exemple, Marisol pourrait avoir à expliquer les déductions sur un chèque de paie, tout ce qui touche aux normes du travail ou simplement leurs droits en tant que travailleur. « Parfois, ils peuvent ignorer ou être gênés de demander un congé de maladie. On a déjà vu des employés qui vont cacher un accident de travail de peur d'être renvoyé. C'est alors notre rôle de leur expliquer qu'ils ont des droits



Caroline et Marisol, deux visages accueillants du SANAM.

Photo Médialo - Dominique Fortier

en vertu de la CNESST et qu'ils doivent en parler à leur employeur», ajoute Marisol.

Cette dernière, par sa maîtrise de la langue espagnole, peut aussi accompagner les travailleurs dans certains cas urgents, comme un transport à l'hôpital pour s'assurer que la langue ne soit pas un obstacle. « Ce sont des cas où c'est essentiel que tout soit compris rapidement », précise-t-elle.

Des alliés des personnes immigrantes

Avec leurs collègues, Marisol et Caroline ont accompagné 115 personnes, passant des étudiants internationaux et demandeurs d'asile. « Nous sommes là à toutes les étapes

de leur vie. On va nous poser de multiples questions sur l'accès aux garderies, sur les démarches à faire pour faire venir leur famille au pays. »

Si les deux intervenantes ont débarqué à Matane pour des raisons personnelles, elles ont rapidement découvert le SANAM qui les a guidées vers des activités de socialisation et éventuellement vers un emploi. Caroline et Marisol occupent leurs postes depuis respectivement trois et deux ans au sein de l'organisme. Elles sont, avec toute l'équipe du SANAM, les visages accueillants de La Matanie.

Crédit photo de couverture: Dominique Fortier



cinemagaiete.com
289, rue Saint-Pierre, Matane
LOCATION ET VENTE DE FILMS
418 562-6042

**VOTRE PROGRAMMATION
DU VENDREDI 1^{ER} NOVEMBRE
AU JEUDI 7 NOVEMBRE 2024**

Veuillez porter une attention particulière à l'horaire.
LIGNE INFO HORAIRE 418 562-1113

HITPIG! LE FILM



VENDREDI, SAMEDI, DIMANCHE ET JEUDI :
13H00
15H30
19H30

LUNDI :
15H30

MARDI ET MERCREDI:
15H30
19H30

Durée 85 min.

VENOM : LA DERNIÈRE DANSE



VENDREDI, SAMEDI, DIMANCHE ET JEUDI :
13H00 **2D**
19H30 **2D**
15H30 **3D**

LUNDI ET MERCREDI :
15H30 **3D**
19H30 **2D**

MARDI (ANGLAIS) :
15H30 **2D**
19H30 **2D**

Durée 108 min.

SOURIRE 2



VENDREDI, SAMEDI, DIMANCHE ET JEUDI :
13H00
15H30
19H30

LUNDI, MARDI, MERCREDI :
15H30
19H30

Durée 127 min.

CinémaAlice LUNDI 3 NOVEMBRE 2024 À 19H00 : MARIE-LINE ET SON JUGE DE JEAN-PIERRE AMÉRIS

Mercredi 30 octobre 2024 | 3

Lori Allard Pelletier: Vivre de ses passions

Touche-à-tout, voilà comment on pourrait résumer très rapidement le parcours de Lori Allard Pelletier qui n'a jamais laissé l'inconnu la freiner dans ses désirs de développer ses compétences.

Dominique Fortier | dfortier@medialo.ca

À la fin de l'école secondaire, Lori Allard Pelletier s'est orientée en horticulture qu'elle considérait alors comme sa passion première. « Je suis allée à Mont-Joli pour suivre une formation en aménagement paysager et horticulture ornementale. Par la suite, j'ai travaillé dans le métier pendant quinze ans. J'ai adoré ça même si c'est un peu difficile sur le corps à la longue. »

Pendant ces années, Lori a toujours eu un deuxième petit emploi autonome. D'ailleurs, son entreprise, Irol Créations existe depuis qu'elle a l'âge de 14 ans. « J'ai commencé par fabriquer des barrettes que je vendais à l'école. Ayant toujours été manuelle, c'est quelque chose que j'ai toujours aimé faire. Et bien que ne me considère pas comme une artiste, je me vois plutôt comme une artisane. Par exemple, je vais construire une robe à partir d'un morceau de tissu, mais je ne vais pas concevoir le morceau de tissu. »

Et ses créations, elles sont nombreuses. Des boucles d'oreilles en passant par les bracelets sans oublier les petits coffres, chaque pièce est unique et conçue à la main, toujours dans le style un peu mystique et gothique de sa créatrice. « Je veux toujours en apprendre davantage. Ç'a commencé avec la couture et les bijoux. Puis j'ai appris à maîtriser la résine epoxy. Plus récemment, je me suis mis à la céramique. L'objectif est de pouvoir créer mon produit de A à Z. »

Elle prend l'exemple d'une bougie où elle aura fait couler sa propre cire et l'aura teintée et formée. « Si je peux, en plus, avoir créé moi-même le récipient, je serai heureuse », ajoute l'artisane. Mais les talents de Lori ne s'arrêtent pas là. Viennent ensuite tous les autres aptitudes manuelles qu'elle a acquises au fil des années. « J'ai suivi un cours de menuiserie pour le plaisir. Je suis donc capable de faire un peu de tout comme menus travaux autour de la maison. Je ne me considère pas une grande spécialiste dans un domaine précis, mais je suis capable de faire pas mal n'importe quoi. »

Perçage et manucure

En résumé, tout a commencé par une entreprise d'aménagement paysager à Amqui, puis une serre à Lac-au-Saumon et finalement à la Ville de Matane. En parallèle, Lori a tenu Irol Créations à bout de bras. De plus, elle a été pompière à temps partiel en même temps qu'elle oeuvrait en horticulture pour la Ville.



Lori et ses créations artisanales.

Photo Gracieuseté

Pour ce qui est de sa passion pour le perçage, il faut remonter à un emploi alors qu'elle était plus jeune. « C'était dans une entreprise de piercing et de tatouage à Causapscal que j'ai eu la piqûre pour cette forme d'art. J'étais là comme apprenti pendant quatre ans. »

« Je ne me considère pas une grande spécialiste dans un domaine précis, mais je suis capable de faire pas mal n'importe quoi. »

- Lori Allard Pelletier

Finalement, il y a trois ans, l'opportunité de travailler côte-à-côte avec son amie Zoé dans son entreprise s'est présentée puisqu'elle était à la recherche d'une perceuse. « Après réflexion, j'ai été me perfectionner et j'ai accepté de m'installer dans son salon de la rue d'Amours. On avait donc le tatouage et le perçage sous le même toit. On a ensuite ajouté la petite boutique avec mes créations. »

Après une série d'événements donc un accident qui a forcé Lori à être au repos un certain temps, son amie et collègue en sont venus à un commun accord. « Nous avions déjà notre clientèle établie, donc je suis partie de mon côté et j'ai ouvert ma propre entreprise sur la rue Saint-Jérôme dans les anciens locaux de Chic-Chocs Glaciers. »

Maintenant installée, Lori compte ajouter de nouveaux services dont elle complète actuellement la formation. Il y aura aussi des services de manucure et plus du perçage et des créations sur mesure. « Je suis chanceuse parce que mes passions me permettent toutes de gagner ma vie. »

Lori Allard Pelletier explique son désir d'avoir son propre commerce en philosophant sur le fait que la vie passe rapidement « et j'ai de moins en moins envie de travailler pour quelqu'un d'autre. Je veux faire les choses pour moi-même si ça implique beaucoup de travail. Mais la beauté de tout ça est qu'on n'a pas l'impression de travailler lorsqu'on aime ce qu'on fait. »



BIC
Canadian Immigration Consulting
Beaudoin Immigration Consulting Ltd.

Vous êtes à la recherche d'un expert légalement qualifié en immigration qui sera capable de répondre honnêtement à toutes vos questions complexes.
Ne cherchez plus !

Annie Beaudoin est une ancienne agente d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC) qui cumule + de 20 ans d'expérience.

Contactez-nous pour une consultation

Annie Beaudoin
RCIC/CRIC-R533869

www.beaudoinimmigration.com
+1 (213) 200-6005
abeaudoin@beaudoinimmigration.com

Expertise professionnelle de haut niveau
en immigration canadienne

>1273691



METTEZ-VOUS
À L'ABRI

7/7 JOURS, 24 H/24 H

SERVICES GRATUITS sécuritaires et confidentiels



Le
Centre Louise-Amélie

Maison d'aide et d'hébergement
pour femmes violentées dans un
contexte conjugal et leurs enfants

Joignez-nous

Tel. : 418 763-7641 | Texto : 418 967-8797

Pour de l'aide ou de l'hébergement




>1259594

Nouvelle émission de télé pour Richard Z. Sirois et Maude Emie Sirois

Le duo composé de Richard Z. Sirois et Maude Emie Sirois propose une toute nouvelle émission de télévision intitulée « On décroche » qui est diffusée sur les ondes de NousTV.

Dominique Fortier | dfortier@medialo.ca

Après le projet de capsules humoristiques et de photoroman à l'italienne, voilà que les âmes sœurs artistiques récidivent avec un concept qui a toujours pour but de faire découvrir des gens de la communauté. Il peut s'agir d'artistes, de petits commerçants ou tout simplement de personnes inspirantes qui ont une histoire à raconter, toujours avec l'aspect culturel en arrière-plan.

Le projet de « On décroche » est tourné sous un format de 30 minutes. Neuf épisodes sont prévus tout au long de la saison. Périodiquement, les épisodes télévisés finiront par être déposés sur le web. L'équipe est composée de Richard, Maude Emie et Dave le caméraman. Ils ont pu compter sur la grande ouverture d'esprit de Cogeco qui a embarqué dans le concept et leur a donné la liberté d'agir.

Parmi les endroits visités, on peut penser à la Miss Café, la papeterie Bloc-Notes et le cinéma Gaieté. Le but est d'utiliser ces lieux qui font déjà partie du quotidien des Matanais et de les faire rayonner davantage. « Ces endroits seront utilisés pour y réaliser nos entrevues ou pour tourner nos petites tranches de vie matanais à Maude Emie et moi », explique Richard Z. Sirois.

On y visitera autant la bibliothèque que l'école de danse et on y rencontrera les acteurs culturels de la région comme le comédien Yvon Barrette que l'agent d'artistes, Marie-Philippe Bernier. « C'est comme si Matane avait son petit show télé culturel. On veut créer un sentiment de communauté en jumelant les acteurs du milieu ensemble dans des lieux rassembleurs », ajoute l'ex-membre de RBO.

Richard Z. et Maude Emie espèrent que cette série d'émissions encouragera les gens à découvrir davantage les artistes d'ici et les lieux qui sont implantés dans la communauté. Pour tout savoir sur le projet, les dates de diffusion et être les premiers à recevoir les détails des prochaines émissions, il suffit de se rendre sur la page Facebook « On décroche ».



Photo capture d'écran

La même chimie anime nos deux comparses au fil de leurs aventures.

J'explore ma région

Notre Calendrier des événements recense des activités incontournables de la région pour les jours ou semaines à venir. Un guide pratique pour ceux qui souhaitent rester informés des rendez-vous à ne pas manquer. Vivez pleinement tout ce que la région a à offrir!



Rassemblement des sorcières

Le comité des loisirs de Saint-Ulric propose un rassemblement des sorcières le jeudi 31 octobre dès 17 h au parc des Rives. Dégustation de chocolat chaud sur place et distribution de bonbons pour les tout-petits.



Parcours circonflexe

Il y aura des activités Les Gigotos tout au long du mois de novembre à commencer par un parcours circonflexe pour les 3 à 5 ans dès le 2 novembre de 9h30 au gymnase du Cégep de Matane. Il s'agit d'une activité destinée faire bouger les tout-petits. On doit s'inscrire sur la plateforme SportPlus. La présence d'un parent est obligatoire.



Party techno

Il y aura un party techno au bar La Mansarde le samedi 9 novembre dès 10 h. Il s'agit d'une soirée de danse en compagnie de DJ Simon au profit des élèves en photographie du Cégep de Matane. Les fêtards sont invités à se vêtir d'un chandail blanc pour l'occasion.



Improvisation Chez Elmo

Tous les mercredis soirs, la Ligue d'improvisation de Matane (SLiM) se donne rendez-vous à 19h30 pour des matchs les plus endiablés et loufoques les uns que les autres. Des équipes qui changent chaque semaine et des matchs spéciaux une fois par mois. Rendez-vous au 110, rue Saint-Georges à Matane.

NOUS ACHETONS les bijoux en or ou en argent ainsi que la monnaie.



Pour la monnaie en argent
10 ¢ - 25 ¢ - 50 ¢ - 1,00 \$ de 1996 en descendant, obtenez 8,00 \$ pour 1,00 \$



Profitez de bons prix maintenant car les métaux seront de plus en plus à la baisse!



> 1273330



Samedi le 9 novembre de 10 h à 17 h

Pour information : 418 929-9398

18 ans et plus



Les Amputés de guerre

Aidez les personnes amputées tout en protégeant vos clés avec une plaque porte-clés de l'Association des Amputés de guerre.



Commandez gratuitement vos plaques porte-clés à amputesdeguerre.ca.



Babillard communautaire

LE CLUB DES 50 ANS ET PLUS LES MÉCHINS

Invite les gens à une soirée de danse le samedi 9 novembre à 20h au centre sportif Roger-Verreault. Les convives peuvent apporter leur boisson.

LE CLUB DES 50 ANS ET PLUS DE ST-RÉDEMPTEUR

Invite ses membres à venir chercher leur carte au sous-sol de l'église St-Rédempteur par la porte sur la rue Thibault. Le local sera ouvert à partir du 29 octobre du mardi au vendredi de 13h à 16h jusqu'au 13 décembre.

LE CLUB DES 50 ANS ET PLUS SAINT-JÉRÔME

Tiendra son souper de Noël le samedi 16 novembre dès 18h à la salle de quilles Le boulevard. Le tout sera suivi d'une soirée de danse. 64 places sont disponibles. Il faut réserver en appelant France au 418 562-0238.

LE CLUB DES 50 ANS ET PLUS DE ST-RÉDEMPTEUR

Tiendra un souper de Noël le samedi 7 décembre à 17h au sous-sol de l'église suivi d'une soirée dansante à 19h avec Aline Ratté. Prix du souper 25\$ avec une coupe de vin et soirée. Réservations auprès de Gaétane Ouellet au 418 562-5873 avant le 2 décembre.

LE CLUB DES 50 ANS ET PLUS DE SAINT-RÉDEMPTEUR

Offre des cours de danse les jeudis pour débutants-débutants à 14h45 avec Jocelyn Thibault. Informations auprès de Gaétane Ouellet au 418 562-5873 ou Priscille Thibault au 418 562-9391 p.5530.

LE CLUB DES 50 ANS ET PLUS DES MÉCHINS

Tiennent des ateliers de Gym cerveau les lundis de 13h à

15h au centre Colombien de Les Méchins. Pour les nouveaux participants, on peut s'inscrire au 418 763-0556.

LE CLUB DES 50 ANS ET PLUS DE CAP-CHAT

Tient des ateliers de gym douce tous les lundis de 13h à 15h. Il y a également des jeux de cartes et jeux de société tous les mercredis de 13h à 14h.

LE CLUB DES 50 ANS ET PLUS DE ST-RÉDEMPTEUR

Jouent à la pétanque tous les vendredis à 13h15 au sous-sol de l'église St-Rédempteur. Réservations auprès Michelle Desrosiers au 418 733-4372.

LA LIGUE DE QUILLES DES 50 ANS ET PLUS DU CLUB ST-JÉRÔME DE MATANE

Invite ses membres à venir s'amuser tous les mardis matin à 9h à la Salle de Quilles des Allées du Boulevard. Pour infos, on peut appeler Charline au 418 562-9664. On peut appeler France pour réserver au 418 562-0238.

LE CLUB DES 50 ANS ET PLUS DES MÉCHINS

Accueillera des joueurs de pétanque les mercredis et dimanches à 13h au Centre colombien Boromé Verreault.

LE CLUB 50 ANS ET PLUS DE SAINT-JÉRÔME DE MATANE

Invite ses membres à son baseball poche tous les jeudis-matin de 8h45 à 11h jusqu'au 12 décembre à la Légion Canadienne située au 114, ave St-Jérôme.

LE CLUB DES 50 ANS ET PLUS DE SAINT-RÉDEMPTEUR

Tiendra une soirée festive le samedi 2 novembre à 19h30 au sous-sol de l'église St-Rédempteur. Aline Ratté sera à

l'animation.

LA FABRIQUE SAINT-NORBERT DE CAP-CHAT

Avise ses paroissiens que le bureau sera ouvert seulement les mercredis de 13h à 16h.

LE PUB LUDIQUE CHEZ ELMO

Anime des soirées quiz tous les jeudis à 19h au 110 rue Saint-Georges. Pour informations, on peut appeler au 418 566-3903.

Le comptoir économique 100-FLA-FLA situé au 21, boul. Sainte-Anne Ouest est ouvert du mercredi au vendredi de 12h à 17h et le samedi de 10h à 16h.

LA CORPORATION DE L'ARÉNA DE CAP-CHAT

Accueille le bingo tous les dimanches dès 19h30 au Centre sportif Claude-Jourdain. Les portes ouvrent à 18h.

LES ANIMAUX DE LA SECONDE CHANCE

Recueillent des bouteilles et cannettes vides consignées afin de permettre à des chats errants de recevoir des soins vétérinaires et trouver des familles d'accueil. On peut appeler au 418 772-6382 pour une cueillette.

LES ALCOOLIQUES ANONYMES

Tiennent des rencontres régulièrement au Bas-Saint-Laurent. Pour de plus amples informations, appeler au 1 888 857-4784. Le Refuge Chez Marmy est toujours à la recherche de dons en argent, nourriture ou contenants consignés. On peut appeler Gaétane au 418 562-7254.

Annoncez gratuitement vos événements communautaires en écrivant à redactionmatane@medialo.ca, au plus tard avant midi, le jeudi de la semaine précédant la semaine de votre événement.

PRIX HOMMAGE BÉNÉVOLAT-QUÉBEC 2025

Hommage bénévolat-Québec

Un prix distinctif pour des gens de cœur

Proposez une candidature Quebec.ca/prixbénévolat

Date limite d'inscription : 5 décembre 2024

Votre gouvernement

En collaboration avec

fca

RESEAU D'ACTION BÉNÉVOLE DU QUÉBEC

Québec

CHAUSSURES POP SHOES

Journée du Nouveau Propriétaire : Rabais et Prix Exclusifs!

L'ÉVÉNEMENT SE DÉROULERA LE JEUDI 7 NOVEMBRE, DE 9H30 À 21H00.

ACHETEZ 2 NOUVEAUTÉS ET OBTENEZ LA 3 ^{ÈME} À 50%	POUR TOUT ACHAT DE 300 \$ ET PLUS PARTICIPEZ AU TIRAGE D'UNE CARTE CADEAU DE 500\$
POUR TOUT ACHAT DE 200 \$ ET PLUS PARTICIPEZ AU TIRAGE DE 2 CARTES CADEAUX DE 250\$ ch.	POUR TOUT ACHAT DE 100 \$ ET PLUS PARTICIPEZ AU TIRAGE DE 4 CARTES CADEAUX DE 125\$ ch.
PRIX SPÉCIAUX POUR LES 50 PREMIERS CLIENTS ET POUR LES 50 PREMIERS CLIENTS APRÈS 18H	DE NOMBREUX PRODUITS BÉNÉFICIERONT DE RABAIS ALLANT DE 10% à 70%

Go Sport HANGAR SPORTIF

1019 Av. du Phare O, Matane, QC G4W 3M6 | 418 562-8408

www.chaussurespop.com



L'importance capitale d'une nutrition équilibrée

La quête de performances sportives de haut niveau et d'une meilleure forme physique passe indéniablement par une nutrition adaptée. Loin d'être un simple complément, l'alimentation est au cœur de la réussite sportive, influençant directement énergie, récupération et croissance musculaire.

Clément Bolano | cbolano@medialo.ca

Macronutriments et performances sportives

La nutrition joue un rôle pivot pour atteindre des performances sportives optimales. Les protéines sont essentielles pour réparer et développer les muscles, particulièrement après l'exercice, pour accélérer la récupération et augmenter la masse musculaire.

Les glucides servent de carburant principal, cruciaux pour soutenir l'intensité et la durée des efforts, et sont vitaux pour reconstituer les réserves de glycogène, indispensables aux entraînements répétés et à l'endurance.

Les lipides, souvent mal interprétés, sont nécessaires pour la santé hormonale et l'énergie sur de longues périodes, avec une importance particulière accordée aux sources riches en oméga-3, qui soutiennent l'inflammation et la récupération.

Timing des repas et entraînement

Le timing alimentaire autour de l'entraînement est déterminant. Manger des glucides et des protéines avant l'exercice prépare le corps, et les consommer après favorise la récupération. L'hydratation est également critique, assurant la régulation thermique et le transport des nutriments. Boire suffisamment avant, pendant, et après l'exercice est crucial.

Adapter son alimentation en fonction de ses besoins spécifiques et de ses objectifs est le gage d'une progression constante et d'une santé préservée.

Ce qu'il faut savoir avant de se lancer dans le stand up paddle

Le stand up paddle, ou paddle board, connaît une popularité croissante en Abitibi, une région privilégiée pour pratiquer ce sport aquatique grâce à ses plus de 20 000 lacs. Voici quelques conseils essentiels pour débuter.

Le choix de l'équipement est primordial. Optez pour une planche stable et adaptée à votre poids et votre niveau de pratique. Les débutants devraient privilégier une planche large et épaisse pour plus de stabilité. Concernant la pagaie, elle doit être d'environ 20 à 30 cm plus grande que l'utilisateur pour une efficacité optimale. N'oubliez pas le gilet de sauvetage,



La pagaie doit être d'environ 20 à 30 cm plus grande que l'utilisateur.

obligatoire selon la réglementation sur les petites embarcations de Transports Canada.

Avant de vous lancer à l'eau, familiarisez-vous avec quelques techniques de base. Apprendre à monter sur la planche, à se tenir debout correctement et à pagayer efficacement sont des compétences essentielles. La position des pieds doit être parallèle, à peu près à la largeur des hanches, avec les genoux légèrement fléchis pour une meilleure stabilité.

La sécurité doit toujours être une priorité. Toujours vérifier la météo avant de partir et éviter les eaux agitées, surtout si vous êtes débutant. Comme mentionné précédemment, le port du gilet de sauvetage est obligatoire, et il est aussi conseillé d'utiliser un cordon de sécurité qui relie le surfeur à sa planche.

Avant de vous lancer dans l'aventure du stand up paddle en Abitibi, assurez-vous de bien vous équiper, de connaître les bases et de respecter les règles de sécurité. Une préparation adéquate garantit non seulement votre sécurité mais aussi une expérience des plus agréables sur les magnifiques lacs de la région.

Les étoiles du mois

Présentées par



140, BOUL. DION, MATANE • 418 566-8888



Christopher Lévesque-Savard

COURSE

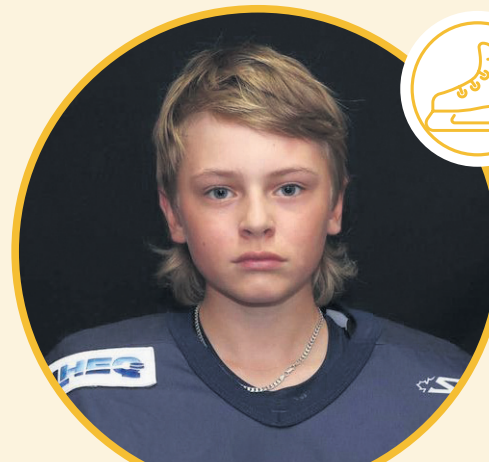
Christopher Lévesque-Savard de Matane a terminé au 27^e et au 8^e rang lors des championnats canadiens de course verticale de style « Up and down »



Louis-Charles Émond

HOCKEY

Le petit Louis-Charles Émond de Cap-Chat s'est taillé une place au sein des Albatros M13 AAA de l'Est-du-Québec.

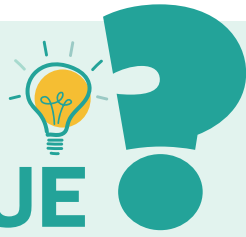


Olivier Pelletier

HOCKEY

Olivier Pelletier s'est taillé une place au sein des Albatros M13 AAA de l'Est-du-Québec.

SAVIEZ-VOUS QUE



Que signifie WTF?

WTF est un sigle employé dans les discussions instantanées ou sur les forums et dont la signification originale est à la limite du vulgaire, puisqu'elle inclut le mot en « f ».



Que veut dire OMG?

Employé d'habitude dans le jargon des utilisateurs de chat ou de messagerie instantanée, le sigle **OMG** réfère à l'expression anglaise « Oh my god », soit « Oh mon Dieu » en français.



Que veut dire TMTC?

TMTC signifie « **Toi-même tu sais** ». L'expression est **originaire de l'Afrique de l'Ouest**, car elle est souvent employée par les Sénégalais, les Béninois ou les Ivoiriens quand ils parlent en français.

Que veut dire YOLO?

YOLO est un acronyme anglais signifiant « **You only live once** » et il signifie en français « **On ne vit qu'une seule fois** ».



Que veut dire GG?

Dans le langage des jeux vidéo, **GG** est un acronyme anglais signifiant « **Good Game** », donc traduit littéralement en français « **bien joué** ». Dans le langage de la messagerie instantanée, elle désigne « **Google** ».

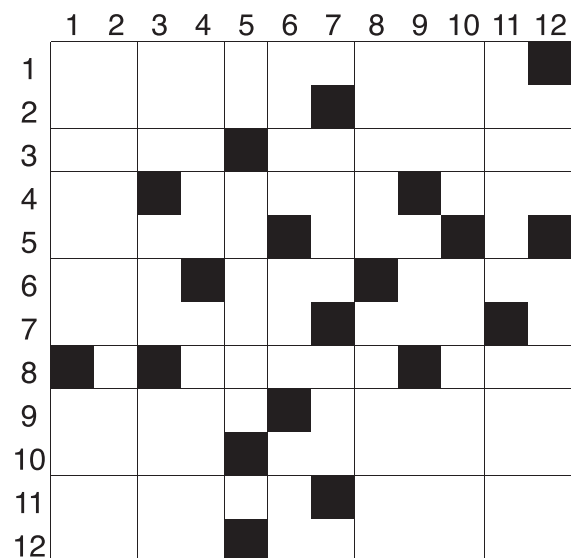
MOTS CROISÉS

HORIZONTALEMENT

1. Qui regrette le temps passé.
2. Caractère intense — Couvre la main de.
3. Effectif — Aide.
4. Calcium — Poisson d'eau douce — Estuaire breton.
5. Averse — Du verbe être.
6. Pronom personnel — Avec violence — Prend parti.
7. Perdue — Bain à remous.
8. Abrasif — Maladie de la vigne.
9. Appareil d'éclairage — Uniformisé.
10. Observe secrètement — Dominant.
11. Milieu refermé sur lui-même — Fait paraître.
12. Laxatif — Nettoyer de façon chirurgicale.

VERTICALEMENT

1. Sommeil artificiel — Héritage.
2. Spécialiste des eaux marines.
3. Sainte — Cri des charretiers — Possessif.
4. Écorce de la tige du chanvre — Recommence.
5. Astate — Gonflement.
6. Du poids au fond du navire — Affaibli par les excès — Matière rocheuse et dure.
7. Extraire — Boulevard.
8. Avens — Parodier.



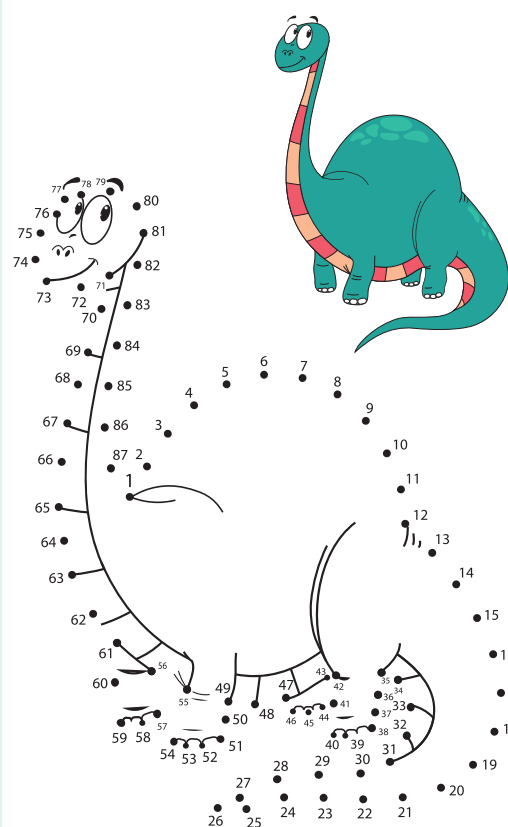
9. Arbrisseau d'Arabie — Ce qu'il y a de mieux — On y parle hindi.
10. Établir un lien d'amitié — Sans défaut.
11. Qui n'a plus d'éclat — Frottée d'huile.
12. École d'administration — Griser.

SUDOKU

Les règles du jeu : Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases. Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : vous ne devez jamais répéter les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

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

RELIE LES POINTS



>1271148



CAHIER DES VOEUX DE NOËL

18 décembre 2024

FAITES VITE!

ENVOYEZ VOS PHOTOS D'ENFANTS DÈS MAINTENANT!



AVANT le 9 décembre 2024

Nous ne nous engageons pas à publier toutes les photos reçues.



Robert Gareau - Astrologue

Cette semaine, la Lune transite les signes suivants; Balance, Scorpion et Sagittaire. Nouvelle Lune le 1er novembre, en Scorpion. Le jour de la Toussaint, le lendemain de l'Halloween, où l'on devrait sentir des présences... Après ça, on file en ligne droite dans le temps des Fêtes où il y a j'en suis sûr, de la magie dans l'air, une myriade de flocons de neige. Et une infinité d'étoiles dans le ciel...

BÉLIER
21 mars
au 20 avril



Un changement espéré va survenir, mais vous n'en serez pas heureux tout de suite. Probablement qu'il sera livré avec une surprise dont il faudra s'occuper tout de suite. Vous apprendrez à mieux dormir, vous vous reposerez bien mieux ensuite. Rentrée étonnante de fric.

TAUREAU
21 avril
au 20 mai



Vous serez bien entouré, mais vous ne serez pas bien avec tout le monde. Car certains attendent trop de vous, ils sont exigeants. D'attention, d'engagement. Et de fric, bien sûr. Oubliez ceux qui ne vous intéressent plus. Et enfin, vous aurez une invitation romanesque.

GÉMEAUX
21 mai
au 21 juin



Vous aurez bien du travail à faire, du ménage aussi, du rangement. Et grâce à votre talent spécial de tout remarquer, même les petits détails, vous vous en acquitterez avec diligence. Une histoire encourageante va survenir au boulot. Évitez ce qui est trop chimique pour votre santé.

CANCER
22 juin
au 22 juillet



Vous avez beaucoup d'imagination, vous aimez bien rêver. Mais jamais vous n'auriez pu deviner ce qui va vous arriver du côté sentimental. Une rencontre, un rapprochement. Ou enfin, de la reconnaissance. Votre coeur va chanter, il sera bien accompagné.

LION
23 juillet
au 23 août



Vous vous sentirez bien à la maison. Mais peut-être pas celle où vous êtes d'habitude. Car vous aurez une chance d'aller vivre ailleurs, de déménager. Ou vous trouverez le budget nécessaire pour mettre votre logis à votre goût. Vos parents vous ont transmis bien des trésors. Cachés.

VERGE
24 août au
23 septembre



Vous ferez des découvertes près de chez vous. Un jardin joliment fleuri, un parc bien fréquenté. Ou un espace où on parle bien et des gens qui aiment jaser. Vous croiserez aussi un voisin que vous aurez l'impression d'avoir toujours connu. À Stockholm, Venise ou... ici !

BALANCE
24 septembre
au 23 octobre



Vous trouverez quelque chose qui sera comme un trésor pour vous. Peut-être vous rapprocherez-vous de gens agréables. Ou vous débuterez dans une entreprise où vous serez bien. Et vous aurez un peu, ou beaucoup, de fric. Ça vous aidera à vous sentir plus solide.

SCORPION
24 octobre
au 22 novembre



Les signes seront nombreux et vous les reconnaîtrez. Vous saurez ainsi qu'il faut débiter dans un projet auquel vous pensez. Ce pourrait être une longue marche. Ou des études ardues. Il est temps de faire du nouveau, de quitter la routine. Buvez plus d'eau pour votre énergie.

SAGITTAIRE
23 novembre
au 21 décembre



Quelqu'un a moins d'emprise sur vous, il en était temps. Quittez cette personne si vous le pouvez, avant d'arriver à l'hiver. Ou, vous abandonnez dans un projet où vous aurez tout donné, sans rien recevoir de satisfaisant. Vous liquiderez bientôt un vieux karma un peu fou.

CAPRICORNE
22 décembre
au 20 janvier



Vos meilleurs amis sont près de vous, et il y en a peu. Au moins, vous n'êtes pas éparpillé de ce côté. Vous vous rapprocherez de l'un d'eux qui est près de la nature. Et de ce qui est essentiel à vos yeux. Comme la franchise. Votre avenir vous réserve encore des surprises.

VERSEAU
21 janvier
au 18 février



Bien des gens comptent sur vous, comme d'habitude. Au travail et chez vos amis. On pourrait d'ailleurs vous confier de nouvelles responsabilités au boulot, ça vous réjouira. Les gens créatifs arriveront à un triomphe étonnant. Et plusieurs artistes seront reconnus.

POISSONS
19 février
au 20 mars



Vous vivrez une drôle d'aventure, vous aurez de la difficulté à y croire. Vous découvrirez alors une nouvelle réalité. Et si vous partez en voyage, vous y vivrez des moments fabuleux. Vous serez assis près d'une personne sage, ses yeux seront parlants. D'un vert hypnotisant.

L'AVANTAGE

GASPÉSIEN

fier partenaire de

rabaischocs.com

Achetez • Économisez • Profitez

Économisez jusqu'à 50%

chez les commerçants locaux



Pour profiter des rabais



Emploi ou études?

Les pénuries de main-d'œuvre qui ont frappé le Québec entre 2017 et 2023 ont bien compliqué recrutement des employeurs et facilité la recherche d'emploi pour les travailleurs. Toutefois, un effet moins visible mais potentiellement significatif de ces pénuries pourrait être leur impact sur la poursuite d'études postsecondaires.

Clément Bolano | cbolano@medialo.ca

Une nouvelle étude de l'Institut du Québec (IDQ), « Étudier, est-ce encore si payant ? », met en lumière ce phénomène en révélant que l'avantage salarial associé à un diplôme universitaire a considérablement diminué au cours de cette période.

L'étude démontre que cet avantage s'est réduit entre 2017 et 2023. En 2017, un diplômé universitaire âgé de 40 à 49 ans gagnait 81 % de plus qu'un travailleur avec un diplôme d'études secondaires ou moins. En 2023, cet écart salarial n'était plus que de 60 %, selon l'IDQ.

Cette diminution s'explique en grande partie par la hausse rapide des salaires des emplois nécessitant peu de qualifications. Entre 2017 et 2023, le salaire des travailleurs avec un diplôme d'études secondaires ou moins a augmenté de 10 %, contre une stagnation, voire une diminution, des salaires pour les diplômés universitaires et collégiaux.

Les jeunes travailleurs peuvent voir leurs perspectives de carrière et de salaire stagner plus rapidement. En 2023, l'avantage salarial pour les diplômés universitaires par rapport aux détenteurs d'un diplôme d'études secondaires ou moins n'était que de 25 % chez les 20-24 ans, mais il montait à 71 % chez les 45-49 ans.

Malgré le ralentissement économique depuis 2023, la demande pour des travailleurs qualifiés continue de croître. Le nombre de travailleurs avec un diplôme universitaire a augmenté de 22 % entre 2017 et 2023, et la demande pour ces profils a suivi, avec une hausse de 24 %. Contrairement aux emplois peu qualifiés, la demande pour des diplômés universitaires n'a pas diminué, ce qui démontre que l'éducation reste une valeur sûre.

NOUS
EMBAUCHONS

Notre équipe dynamique est à la recherche de :

> **Journaliste**
Haute-Gaspésie

L'AVANTAGE
GASPÉSIEN

Pour postuler, c'est facile >>>

www.medialo.ca/fr/carriere



PROVINCE DE QUÉBEC

AVIS DE VENTE POUR DÉFAUT DE PAIEMENT DE L'IMPÔT FONCIER

AVIS PUBLIC est par les présentes donné par la soussignée, greffière de la Ville de Matane, laquelle est une personne morale de droit public régie notamment par la *Loi sur les cités et villes*, ayant son bureau au 230, avenue Saint-Jérôme à Matane, province de Québec, G4W 3A2.

Les immeubles ci-après désignés seront vendus à l'enchère publique, selon les dispositions de la *Loi sur les cités et villes*, à la salle civique de l'hôtel de ville, située au 230, avenue Saint-Jérôme, Matane, province de Québec, G4W 3A2, le 5 décembre 2024 à 10 h, pour défaut de paiement de taxes municipales et/ou scolaires avec intérêts ou autres impositions dues sur ces immeubles, à moins que ces taxes, intérêts et frais ne soient payés avant la vente.

NUMÉRO DE DOSSIER MATRICULE	SITUATION	PROPRIÉTAIRE (S)	CADASTRE DU QUÉBEC
0011-36-8644-0-000-0000	1265, avenue du Phare Ouest	Supérieur Général Partner Inc.	2 751 670
0112-81-5603-0-000-0000	47, rue Grant	Nancy Litalien	2 751 864
0201-28-0227-0-000-0000	388, route du Centre-De-Ski	Jenny Robinson	3 381 186
0211-49-3113-0-000-0000	173, rue Soucy	Alain Wielechowicz / Valérie Larivière-Lévesque	2 752 846
0212-03-6135-0-000-0000	271, rue McKinnon	Dave Harrisson	2 752 376
0212-20-9743-0-000-0000	219, rue Saint-Christophe	Salon de Quilles de Matane Inc. A/S Ministre des Finances	2 752 714
0212-42-2125-0-000-0000	137 – 143, rue de la Fabrique	9308-9035 Québec Inc.	2 752 668
0212-44-5954-0-000-0000	603, avenue Saint-Jérôme	9308-9035 Québec Inc.	2 752 643
0311-49-0576-0-000-0000	239, rue Saint-Zénon	David Boucher	2 954 657
0312-47-7929-0-000-0000	29, rue Caouette	Carole Thibeault	2 953 854
0599-57-0156-0-000-0000	1736, route 195	Jacques Desgagnés (Maryse Dubé bâtiment)	3 380 380, 3 380 375
0606-85-7918-0-000-0000	55, rue Principale	Nathalie Jomphe	3 381 015
0706-17-9144-0-000-0000	95, rue Principale	Mathieu Létourneau	3 380 188
1511-45-4075-0-000-0000	route de Saint-Adelme	Jacques Thibeault	3 169 628

La vente transmet à l'adjudicataire tous les droits du propriétaire primitif sujet aux conditions prévues à l'article 529 de la *Loi sur les cités et villes* (L.R.Q. c. C-19), incluant les servitudes actives et passives, apparentes ou occultes pouvant affecter les immeubles vendus. La vente de tous les immeubles sera sujette au droit de retrait d'un (1) an.

Le paiement de l'adjudication de chacun de ces immeubles devra être fait dès l'adjudication et devra être en **ARGENT COMPTANT, CARTE DE DÉBIT, CHÈQUE VISÉ, TRAITE BANCAIRE OU MANDAT POSTE**, libellés à l'ordre de la Ville de Matane. Lorsqu'applicables, les taxes (T.P.S. et T.V.Q.) se rajoutent à la somme de l'adjudication.

De plus, lors de la vente, l'adjudicataire devra produire les documents suivants :

- Personne physique : document attestant son identité, de l'adresse, de la date et du lieu de naissance;
- Personne morale : copie de ses lettres patentes et d'une résolution indiquant le nom du représentant autorisé à enchérir au nom de la personne morale.

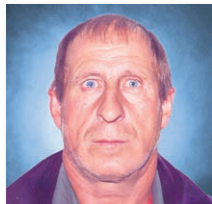
Donné à Matane, ce 30^e jour du mois d'octobre 2024.

La greffière, M^e Marie-Claude Gagnon, oma, avocate

AVIS DE DÉCÈS



Monsieur
Gratien Harrisson



La famille et les proches ont la profonde tristesse de vous annoncer le décès de monsieur Gratien Harrisson, décédé au centre hospitalier Hôtel-Dieu de Québec, le 20 octobre 2024, à l'âge de 79 ans. Il demeurait à St-Adelme. Il était le fils de feu monsieur Léon Harrisson et de feu madame Rose Thibault.

Monsieur Harrisson laisse dans le deuil, sa fille Francine (Mario), sa petite-fille Marie-Josée (Mickaël), ses soeurs : Lise, Ghislaine (Réal), Carmelle, ses neveux et ses nièces, ses cousins et ses cousines ainsi que plusieurs parents et amis(es).

La famille recevra les condoléances à la Maison commémorative familiale ROULEAU, 315, boulevard Dion à Matane, le jeudi 7 novembre 2024, de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h et le vendredi 8 novembre 2024, de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h.

La célébration commémorative aura lieu à la Salle des rituels de la Maison commémorative familiale Rouleau de Matane, le samedi 9 novembre, à 10h30. Samedi, jour de la célébration, le salon ouvrira à compter de 9 h. L'inhumation aura lieu au Cimetière de St-Adelme.

Ceux et celles qui le désirent peuvent envoyer des marques de sympathie ou faire un don à la Fondation des Maladies du Cœur et de l'AVC, par l'entremise de l'hôtesse au salon. Sur le site rouleau.com, vous pouvez consulter cet avis de décès.



418 562-2166
205, rue Thibault, Matane
www.rouleau.com

>1273766



**CROIX-ROUGE
CANADIENNE
QUÉBEC**

Faites un **don** ou
devenez **bénévole**

WWW.CROIXROUGE.CA

L'AVANTAGE
GASPÉSIEN

Je
soutiens
mon
entreprise
locale



www.lavantagegaspésien.com



AVIS PUBLIC AMENDÉ
Consultation publique

Le Centre de services scolaire des Monts-et-Marées donne avis, par la présente, qu'elle amorce les étapes de consultations publiques préalables pour la révocation des actes d'établissements suivants puisqu'il entend regrouper les écoles ci-dessous identifiées, sous différents conseils d'établissements :

- **Écoles Monseigneur-Belzile, Assomption et Saint-Léandre ;**
La consultation des conseils d'établissements concernés a eu lieu le lundi 7 octobre 2024 à 19h, à l'École Monseigneur-Belzile, au 197 rue Ulric-Tessier à Saint-Ulric.
- **Écoles Sainte-Félicité, Le Marinier et Émile-Dubé ;**
La consultation des conseils d'établissements concernés a eu lieu le mardi 15 octobre 2024 à 19h, à l'École Sainte-Félicité, au 207 boulevard Perron à Sainte-Félicité.
- **École Sainte-Marie et Polyvalente de Sayabec ;**
La consultation des conseils d'établissements concernés aura lieu le lundi 28 octobre 2024 à 19h, à la Polyvalente de Sayabec, au 8 rue Keable à Sayabec.
- **Écoles Saint-Damase – La Volière et Sœur-Rachel-Fournier ;**
La consultation des conseils d'établissements concernés aura lieu le mercredi 30 octobre 2024 à 19h, à l'École La Volière, au 25 rue de l'Église à Saint-Noël.
- **Écoles Caron et Saint-Léon-le-Grand ;**
La consultation des conseils d'établissements concernés aura lieu le lundi 4 novembre 2024 à 19h, à l'École Caron, au 50 rue Roy à Amqui.
- **Centres d'éducation des adultes de Matane et de la Vallée ;**
La consultation des conseils d'établissements concernés aura lieu le mercredi 6 novembre 2024 à 19h, au Centre d'éducation des adultes d'Amqui, au 123 rue Desbiens à Amqui.
- **Écoles Noël-Fortin et Saint-René-Goupil.**
La consultation des conseils d'établissements concernés aura lieu le lundi 11 novembre 2024 à 19h, à l'École Saint-René-Goupil, au 165 avenue Saint-René à Saint-René.
- **École Saint-Rosaire et Polyvalente Forimont ;**
La consultation des conseils d'établissements concernés aura lieu le mercredi 13 novembre 2024 à 19h, à la Polyvalente Forimont, au 145 rue Saint-Luc à Causapsal.

La consultation publique qui devait avoir lieu le 2 décembre 2024 à 19h à l'école secondaire Armand St-Onge pour le secteur de la Vallée est déplacée, à la demande des maires du secteur ouest de la Vallée, au **9 décembre 2024 à 19h00** à l'école secondaire Armand St-Onge. Une autre consultation publique aura lieu le **3 décembre 2024 à 19h** à l'école secondaire de Matane pour le secteur de la Matanie.

La documentation relative à la présente est disponible depuis le 30 septembre dernier à l'adresse suivante : www.cssmm.gouv.qc.ca

Vous êtes invités à faire parvenir vos commentaires écrits au plus tard le 13 novembre 2024 par courriel à l'adresse dgcssmm@cssmm.gouv.qc.ca ou à l'adresse suivante :

Centre de services scolaire des Monts-et-Marées
Direction générale
93, avenue du Parc
Amqui (Québec) G5J 2L8

En mentionnant sur l'envoi « Consultation publique – Fusions des conseils d'établissement ».

Lors du dépôt de vos commentaires, veuillez nous indiquer votre intérêt à intervenir publiquement lors de l'assemblée publique du 3 ou du 9 décembre 2024. Vous pouvez aussi nous transmettre votre avis en remplissant le document Forms suivant : <https://forms.office.com/r/breXQ20BpH>

Donné à Amqui, le 24 octobre 2024.

Nancy Paquet
Secrétaire générale

c.c. Affichage dans les établissements
Présidente du Comité de parents

>1273885

Annonces classées

L'AVANTAGE
GASPÉSIEN

1 888 767-7156
www.lavantagegaspésien.com

Directrice de l'information : Marilou Séguin
Rédacteur en chef : Dominique Fortier
Directrice des ventes : Audrey Darcy
Directrice des ventes régionales : Nadia Normand
Conseiller en solutions médias :
Alexandre Béliand Lamer
Adjointe aux ventes : Mélanie Daraïche
Directrice web : Sabrina Giguère
Directeur de production : Cédric Juguet

Publié par Médialo inc.
Président : Frédéric Couture
Vice-Présidente : Véronique Gauthier
Impression : Transcontinental inc.
Distribution : Messageries Dynamiques
ISSN : 2561-8601 (imprimé)
ISSN : 2561-861X (en ligne)

Plus de 55 points de dépôt

MÉDIALO



Nous reconnaissons
l'appui financier du
gouvernement du Canada

Canada — Québec

205 Logement / app. à louer

4 1/2 à Sainte-Thérèse de Gaspé, pas d'animaux
514-601-2773

225 Propriété à louer

MAISON À LOUER À SAINT-LEANDRE MATANE avec cabanon et grande cour.
418-737-4886

497 On demande

Maison recherchée par retraité Matane si possible Saint-Rédempteur une ou deux chambres 3 maximum. 418-733-4978

Pour vendre,
louer
ou acheter

514 394-7156, poste 2222
1 888 767-7156, poste 2222
annoncesclassées@medialo.ca
Réservation : jeudi 16h30

Espace détente

SOLUTIONS

MOTS CROISÉS

1	N	O	S	T	A	L	G	I	Q	U	E								
2	A	C	U	I	T	E	G	A	N	T	E								
3	R	E	E	L	S	O	U	T	I	E	N								
4	C	A		L	O	T	T	E	R	I	A								
5	O	N	D	E	E		E	S	T		N								
6	S	O	I		D	U	R		O	P	T	E							
7	E	G	A	R	E	S		S	P	A	N								
8	R		E	M	E	R	I		R	O	T								
9	L	A	M	P	E		U	N	I	F	I	E							
10	E	P	I	E		R	E	G	N	A	N	T							
11	G	H	E	T	T	O		E	D	I	T	E							
12	S	E	N	E		C	U	R	E	T	E	R							

SUDOKU

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

>1271026



AVIS PUBLIC AMENDÉ
Consultation publique

Prenez avis que le Centre de services scolaire des Monts-et-Marées procédera à une analyse détaillée concernant le maintien ou la fermeture de l'école Saint-Tharcisius – Saint-Vianney de Saint-Vianney en prévision de l'année scolaire 2025-2026.

Comme le prévoit la Loi sur l'instruction publique, le processus d'analyse comprend une consultation publique qui doit être annoncée par avis public.

En conséquence, soyez avisés que cette assemblée de consultation pour le conseil d'établissement aura lieu le **18 novembre 2024**, à compter de 19 heures, à l'école Saint-Vianney – Saint-Tharcisius de Saint-Vianney, située au 160 avenue Centrale à Saint-Vianney.

Toutes les informations relatives à cette consultation sont disponibles depuis le 30 septembre 2024, au centre administratif du Centre de services scolaire des Monts-et-Marées au 93, avenue du Parc, à Amqui. Vous pouvez également vous adresser au Secrétariat général du Centre de services scolaire des Monts-et-Marées au numéro de téléphone : 418 629-6200, poste 2112. Pour en obtenir une copie, ou consulter le site Internet du centre de services scolaire des Monts-et-Marées à l'adresse : <https://www.cssmm.gouv.qc.ca>

Une consultation publique ouverte à toute la population devait avoir lieu le 2 décembre 2024 à 19h à l'école secondaire Armand St-Onge mais cette dernière, à la demande de la municipalité de Saint-Vianney, se tiendra bien le **2 décembre 2024 à 19h** mais à l'école **Saint-Vianney – Saint-Tharcisius de Saint-Vianney, située au 160 avenue Centrale à Saint-Vianney.**

Vous êtes invités à faire parvenir vos commentaires écrits au plus tard le 13 novembre 2024 par courriel à l'adresse dgcssmm@cssmm.gouv.qc.ca ou à l'adresse suivante :

Centre de services scolaire des Monts-et-Marées
Direction générale
93, avenue du Parc
Amqui (Québec) G5J 2L8

En mentionnant sur l'envoi « Consultation publique – École Saint-Vianney – Saint-Tharcisius de Saint-Vianney ».

Lors du dépôt de vos commentaires, veuillez nous indiquer votre intérêt à intervenir publiquement lors de l'assemblée publique du **2 décembre 2024**. Vous pouvez aussi nous transmettre votre avis en remplissant le document Forms suivant : <https://forms.office.com/r/uXCMxUBwBf>

Donné à Amqui, le 24 octobre 2024.

Nancy Paquet
Secrétaire générale

c.c. Affichage dans les établissements
Présidente du Comité de parents

Mercredi 30 octobre 2024 | 11

LA PRESSE TOURISTIQUE

EXPLORER | BOUGER | SAVOURER

Un magazine, cinq régions, mille découvertes



SORTIE
LE 6 NOVEMBRE

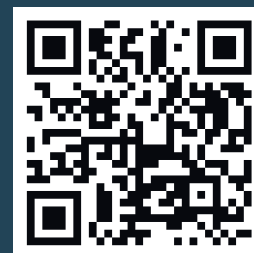
CONTENU
EXCLUSIF



Surveillez la publication de notre numéro spécial des Fêtes!

À lire dans cette édition :

- Idées-cadeaux écolos
- Marchés de Noël : les nouvelles tendances
- Itinéraire 100 % familial pour les vacances de Noël



Offert gratuitement en kiosque

www.lapresstouristique.ca

MÉDIALO