

Accès

LE

Journal des  
Pays-d'en-Haut

Elizabeth Hosking

# EN ROUTE VERS LES PLUS HAUTS SOMMETS

PAGES 19, 20 ET 21

COMPLEXE SPORTIF

## QUELLES SERONT LES PROCHAINES ÉTAPES?

PAGE 4

SAINT-ADOLPHE D'HOWARD

## CONSULTATION PUBLIQUE SUR LES RÉSIDENCES DE TOURISME

PAGE 10

## CAHIER SKI

PAGES 13 À 28

**VD**  
VAPE DEPOT  
www.vapedepot.ca

PLUS DE  
**45**  
BOUTIQUES  
au QUÉBEC!

**BOUTIQUES D'ARTICLES POUR VAPOTEURS**  
450 744-0303 • 224 B, chemin du Lac Millette, SAINT-SAUVEUR

L'UNIVERSITÉ  
PRÈS DE MES  
AMBITIONS

Fais ta demande  
d'admission

**UQO**

UQO | Campus de Saint-Jérôme

uqo.ca

# L'hiver dans nos Laurentides



**SOIRÉE DISCO**

Arrivez costumés!

**SAMEDI 19 H 30**  
**22 FÉVRIER**  
**PARC GEORGES-FILION**

DJ • BAR  
PHOTOBOOTH  
ANIMATION

 Ville de Saint-Sauveur

13<sup>e</sup> ÉDITION  Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs

PRÉSENTE

## La Fête des Boules de Neige

**LE SAMEDI 15 FÉVRIER**  
de 11 h à 16 h Au Parc Henri-Piette

**ACTIVITÉ GRATUITE**

- \* Glissade (tubes sur place)
- \* Chansonnier autour du feu
- \* Mini-ferme, tours de carriole
- \* Soccer bulle et jeux gonflables
- \* Activité de bootcamp-yoga familial
- \* Jeux et bonbons à la bibliothèque
- \* Cantine de la Fabrique des petits bonheurs sur place
- \* Présence du Service de sécurité incendie
- \* Tire sur la neige (\$)

MERCI À NOS PARTENAIRES!

*La nature à l'état pur!*

**LAC MASSON en Fête**

samedi 15 février

On bouge sur la glace!

Activités gratuites  
Dès 11 h

- Autos-tamponneuses
- Jeu de quilles géant
- Tour d'escalade et parcours
- DJ dans l'igloo
- Ballon-balai et pétanque
- Animation
- Maquillage
- Tours d'hélicoptère (\$)
- Kiosque BBQ et bar (\$)

En soirée  
Spectacle lumineux  
Feu d'artifice

PROGRAMMATION COMPLÈTE :  
[lacmasson.com](http://lacmasson.com)  
 [lacmasson](https://www.facebook.com/lacmasson)

 Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

## EXPOSITION

MORIN-HEIGHTS – Exposition à l'Espace-galerie de l'Association des auteurs des Laurentides : **PLÉNITUDES** du Collectif SFUMATO du 15 février au 5 mars 2020.

Rencontre avec les artistes le samedi 14 février à 14h. Le collectif STUMATO regroupe à Morin-Heights, autour de leur professeur Carole Pellerin, une série d'artistes qui adhèrent à une vision commune du processus de création.

Sept femmes artistes nous invitent donc ici à partager le fruit de leur travail de création.



## RECHERCHE URGENTE DE BÉNÉVOLES

SAINTE-ADÈLE – La Maison de la famille des Pays-d'en-haut est à la recherche de bénévoles pouvant s'impliquer auprès des parents et de leurs enfants, dans le cadre de différentes activités offertes par l'organisme.

Pour plus de renseignements ou pour nous faire part de votre intérêt à devenir bénévole, communiquez avec la personne responsable des bénévoles, Camille Labrecque, au 450-229-3354 poste 204.



**L'AMOUR EN CHANSONS**

SAINT-SAUVEUR – Le 14 février 2020 : L'AMOUR EN CHANSONS avec ALEX BAY de 13 H 30 À 15 h au Chalet Pauline-Vanier.

Sous le thème de l'amour!

AMOUR ET PATIN le vendredi 14 février de 17h à 21h au Parc John-H.-Molson. Entrée libre. Karoké animé et sucreries.

**VENREDI 14 FÉVRIER – 13 H 30 À 15 H**

**Chalet Pauline-Vanier**  
**Gratuit : Procurez-vous votre billet à la bibliothèque**

## LAB FINANCE

SAINTE-ADÈLE – L'école Augustine-Norbert-Morin annonce la mise en place d'un projet d'entrepreneuriat collectif par et pour les jeunes dans ses murs.

Issu d'une collaboration entre les élèves et les enseignants, le Lab Finance permettra d'accroître les connaissances et les compétences des jeunes en matière d'entrepreneuriat collectif, de coopération et d'éducation financière.

**Les aides auditives ont bien changé. Pourquoi se passer du plaisir d'entendre?**



**Dépistage auditif gratuit jusqu'au 29 février 2020**

**Deslauriers & Robert Lalande**  
**AUDIOPROTHÉSISTES**

- Prothèses auditives (vente, réparation et service)
- Solutions pour les acouphènes
- Évaluation auditive
- Accessoires adaptés pour malentendants
- Protecteurs auditifs (bouchon baignade, bruit, musicien)

[WWW.MONAUDITION.CA](http://WWW.MONAUDITION.CA)

**QUATRE ADRESSES POUR BIEN S'ENTENDRE**

229, rue Principale Est, Ste-Agathe-des-Monts  
**(819) 326-2111**

395, boul. de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle  
**(450) 745-0345**

489, Lavolette, bureau 202, Saint-Jérôme  
**(450) 436-1222**

70, principale, Saint-Sauveur (Clinique médicale Saint-Sauveur)  
**(450) 436-1222**

COMPLEXE SPORTIF DE LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

# QUELLES SERONT LES PROCHAINES ÉTAPES?



Photo: Courtoisie

**Françoise Le Guen - André Genest, préfet de la MRC des Pays-d'en-Haut nous fait part des prochaines étapes dans le dossier de la construction du Complexe sportif de la MRC des Pays-d'en-Haut.**

« À l'heure actuelle, le comité est en train d'étudier les diverses soumissions qui ont été produites, nous explique-t-il. Ensuite on va être capable, dès qu'on aura les résultats, d'avoir les bons chiffres à proposer à la population ». Chiffres qui seront aussi

transmis à chacune des municipalités. Ainsi chacune va connaître ce que représente le montant à payer. « Elles vont surement remettre ça au niveau de la richesse foncière. On va être capable de donner cette information dès qu'on va connaître le soumissionnaire qui va être retenu ». Selon le préfet, le conseil des maires s'attend à avoir des réponses le mardi 11 février, « mais il va peut-être falloir que le comité d'experts qui travaille sur le dossier vérifie certains éléments. On ne peut pas confirmer que mardi la recommandation finale va être là. »

### LES ÉTAPES

Profitant du caucus de Coalition avenir Québec (CAQ) qui se tenait dernièrement à Saint-Sauveur, André Genest a rencontré le premier ministre François Legault, les ministres des Finances, de l'Éducation, des Affaires municipales, ainsi que des députés du secteur. « Ça a été une très belle occasion. On a été capable d'avancer le dossier. Eux aussi attendent de voir quel est le soumissionnaire retenu pour connaître l'effort qu'ils devront fournir. J'ai aussi une autre rencontre avec le député fédéral d'Argenteuil-La Petite-Nation, Stéphane Lauzon. Au final dès que le soumissionnaire

est retenu les dossiers seront soumis à toutes les instances ».

Monsieur Genest a remarqué que les gens ont l'air emballés sur les réseaux sociaux et que le complexe semble très attendu par la population. « Même si les prix sont plus élevés, ils veulent quand même un complexe sportif. Il y a une mobilisation en ce moment autour du centre sportif comme je n'ai jamais vu! »

### D'AUTRES AVENUES?

André Genest nous fait part que le privé a déjà été approché. « Le privé est là. Des approches ont déjà été faites, c'est très positif à l'heure actuelle. On voulait mettre les montants plutôt sur le fonctionnement. Des gens sont intéressés de commanditer ce complexe. Si jamais on voyait que le gouvernement ne veut pas maintenir le 1/3 est-ce qu'on pourrait pendre une partie des commandites pour l'affecter à la construction? C'est quelque chose qu'on pourrait envisager. »

### LES COÛTS

Ces coûts plus élevés s'expliquent selon lui au niveau du marché. « Depuis 5 à 7 ans le marché a complètement changé. Les contracteurs qui ont soumissionné ont leurs

carnets remplis. S'ils embarquent avec nous ils veulent que ce soit rentable. La belle surprise c'est qu'on a 4 soumissionnaires qui ont dépensé des montants importants pour déposer une soumission. Ça représente des coûts de peut-être 250 000\$ d'investissement. » Et si les gouvernements n'embarquent pas? « Imaginons qu'ils maintiennent le 22 M\$ et que le projet retenu et celui de 44 M\$. Il va rester 22 M\$ à combler. Si on prend une partie des commandites pour l'affecter à la construction, par exemple que sur les 5 M\$ de commandites qu'on affecte tout de suite un 2 M\$ on peut demander aux gens de nous déposer 50 % de la commandite. On sait aussi que l'on va récupérer une bonne partie des taxes. Les soumissions sont toutes taxes incluses. »

Est-ce que le projet est en péril? « Non je m'attends que l'ensemble des municipalités va embarquer, les neuf vont continuer. On ne veut pas retarder la construction. J'espère avoir une réponse rapide des gouvernements. Aussitôt qu'on est capable de donner la réponse au soumissionnaire, d'ici trois mois ils vont pouvoir commencer les travaux et on va respecter les délais, » affirme André Genest.

## LE PROGRAMME D'ACQUISITION DE COMPÉTENCES EN ENTREPRISE

# POURRAIT PRENDRE VIE DANS LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

**Accès - La Commission scolaire des Laurentides (CSL) ainsi que la Chambre de commerce de Sainte-Adèle travailleront de concert afin que le Programme d'acquisition de compétences en entreprise (PACE), créé en 2017-2018 dans la région de Mont-Tremblant, prenne son envol dans la MRC des Pays-d'en-haut en offrant un diplôme d'études professionnelles (DEP) en cuisine.**

La région des Laurentides est identifiée comme étant la destination établie la plus fréquentée, caractérisée par une industrie touristique rayonnante et une réputation

qui n'est plus à faire. C'est plus de 25 % des emplois sur le territoire de la MRC des Laurentides et de la MRC des Pays-d'en-Haut qui sont liés à l'industrie touristique. « Il importait de répondre à une pénurie d'emplois dans le secteur économique touristique et c'est la raison pour laquelle les partenaires locaux se sont ralliés pour offrir un nouveau type de formation adaptée à l'industrie touristique, moteur économique principal de notre région », souligne Sonya Ethier, directrice générale de la Chambre de commerce de Sainte-Adèle.

« À la suite du succès des cohortes déployées dans la région de Mont-Tremblant et surtout à la demande des employeurs, nous allons déposer une demande de financement auprès de la Commission des partenaires du marché du travail (CPMT) pour l'ouverture d'une première cohorte en cuisine dans la MRC des Pays-d'en-Haut. Ce serait un immense privilège de pouvoir offrir ce DEP en alternance travail études à compter de septembre 2020. Nous sommes convaincus que cela profitera tant aux employeurs qu'à nos élèves », mentionne Faby Brière,

directeur des centres de formation professionnelle à la CSL.

Rappelons que ces programmes sont offerts conjointement par l'École Hôtelière des Laurentides et le Centre de formation professionnelle des Sommets, en collaboration avec la Chambre de commerce de Sainte-Adèle. Ils permettent de diplômer des travailleurs tout en augmentant leurs compétences dans le métier qu'ils exercent.

**LA PROMESSE DU MEILLEUR PRIX**

ENCORE UNE FOIS LA QUALITÉ TOYOTA VOUS IMPRESSIONNERA.

**37 ans** d'efforts pour mériter votre confiance et ça continue...

## Toyota Ste-Agathe vous invite à venir voir nos nouveaux modèles 2020!

### HIGHLANDER PLATINUM 2020

**ÉVÉNEMENT ON GAGNE À ACHETER CHEZ TOYOTA STE-AGATHE!**

Si vous avez l'intention de changer de véhicule dans les 12 prochains mois, inscrivez-vous sur notre site web: [www.toyotasteagathe.com](http://www.toyotasteagathe.com) à partir du 13 février 2020 afin d'obtenir une carte prépayée de 750\$ à l'achat de votre prochain véhicule.

\*Voir détails en magasin. Certaines conditions s'appliquent. Photos à titre indicatif seulement.

**2330, rte 117, Val-David | 819 326-1044 | 1 866 326-1044**

**| [www.toyotasteagathe.com](http://www.toyotasteagathe.com)**



**JEAN-CLAUDE TREMBLAY**  
jctremblayinc@gmail.com

*Je ne comprends pas que cet évènement n'a pas soulevé plus d'indignation, malgré une couverture médiatique locale et nationale la semaine dernière. Il me semble que des enseignants d'une école secondaire de chez nous, qui envoient une mise en demeure à quatre étudiants pour atteinte à la dignité et à la réputation, et qui sont prêts à aller en cour, ce n'est pas tous les jours qu'on voit ça.*

Selon les informations rapportées, on comprend que le plus vieux des quatre Dalton aurait eu l'idée d'aller se balader au Carrefour du Nord pour faire imprimer des chandails avec dessus : le nom d'un enseignant, la face d'un autre, et le verbe «*suce*» juste en dessous - du grand art. Le jeune de 18 ans et ses trois complices mineurs se seraient ensuite baladés

*regarder briller nos belles statistiques dorées, vous verrez que c'est la vérité et rien que la vérité, c'est juré!*».

Est-ce qu'il y a quelqu'un quelque part qui va se responsabiliser et se lever un moment donné pour dire «*c'est assez, on a un problème sérieux et on va le régler*»? Ou on va attendre que quelqu'un se fasse quasiment tuer ou tente de se suicider? Le pire, c'est que c'est déjà arrivé.

**■ JUSTE UN SYMPTÔME**

Pour moi, cette situation n'est que le symptôme d'une maladie immensément plus grave. C'est le prodrome d'une société qui a perdu ses points de repère et oubliée le mot courage, une où le respect s'est totalement atrophié à

qu'un autre enseignant s'est fait physiquement tordre le bras pour avoir enlevé le cellulaire d'un élève de sa classe, je n'ai plus de mots.

**■ DONNER L'EXEMPLE**

Objectivement parlant, c'est vrai dans l'autre sens, et il y a aussi de réels cas de dérapage parmi le personnel scolaire. J'ai souvenir d'un cas rapporté où un technicien en éducation spécialisée, censé protéger les enfants, avait plutôt l'habitude de les ridiculiser devant leurs pairs, sous la douillette complicité d'une direction d'école qui concluait plutôt à une approche «*un peu spéciale, mais tolérée*».

Voyez-vous, je ne connais aucun être humain qui vient au monde avec un comportement intimidant ou violent, il l'apprend et le développe. Un adulte en autorité qui intimide, banalise l'intimidation ou n'intervient pas immédiatement dédouane le phénomène. Quand plusieurs politiciens font la valorisation outrancière des réseaux sociaux, plateforme qu'ils utilisent pour se refaire l'ego du portrait, ou intimider à souhait sous le label d'un sceau présidentiel, ils mettent la paix sociale en tutelle.

Je ne sais où l'histoire de la poursuite va aller avec les quatre jeunes, mais j'espère que peu importe l'issue, elle fasse jurisprudence. Je souhaite que cet évènement serve de leçon et de levier à une prise de conscience essentielle, élargie et consensuelle : ta liberté s'arrête où la mienne commence, tu es responsable de ton propre comportement et tes gestes ont des conséquences - Il est grand temps de dépoussiérer les vertus de la civilité.

# LIBERTÉ ET CONSÉQUENCES

dans le centre commercial, affichant fièrement leurs créations, pendant qu'un ancien élève qui passait par là les prenait en photo. La connerie se serait poursuivie à l'école, alors que les quatre zigotos portaient lesdits chandails, dissimulés en dessous de ceux requis par l'école. Ils auraient finalement été suspendus trois jours, et hop, on passe à autre chose.

Sans surprise, la commission scolaire n'a pas fait de commentaire. «*Les élèves et les profs sont protégés, la violence et l'intimidation sont des mythes, à moins que vous parliez de marginalités non fondées, car il n'y a qu'à*

force de ne pas l'avoir suffisamment exercé. Est-ce que ça prend une commission menée par des postdoctorats et 17 études empiriques pour réaliser que «*Bonjour, madame, monsieur, vous, s'il vous plaît, et merci*» ça ne devrait pas être une option dans les lieux d'éducation aujourd'hui?

Tout le monde est partiellement responsable de cette dérive collective. Quand j'entends des parents qui ont poursuivi une commission scolaire ici au Québec, parce que la direction d'école a confisqué le téléphone de leur chérubin, je me dis que j'ai manqué un bout. Même chose quand les médias rapportent

## HYUNDAI ST-JÉRÔME

L'évènement **J'❤️ l'hiver**

**HYUNDAI**

**Traction intégrale sans frais\***  
sur TOUS les Kona, Tucson et Santa Fe

**90 jours sans paiement\*\***  
sur TOUS les modèles

\* Basé sur la fréquence des paiements mensuels. Sur le financement promotionnel de l'achat de nouveaux véhicules Hyundai, à l'exception de l'acompte, si applicable. \*\* Des restrictions s'appliquent.

**Faites vite, ces offres prennent fin le 2 mars!**

DEPUIS PLUS DE **30 ans** DE SERVICE

**MEILLEUR CHOIX**

protégez VOUS

RECOMMANDE

**TUCSON 2020 2,0 L. Essential à trac. av.**

Louez à **70 \$/sem.** (208 semaines) pour **48 mois\*** avec acompte de 1995 \$

† Prix au comptant: **28174 \$**

Incluant:

**OU OBTENEZ LA TRACTION INTÉGRALE SANS FRAIS\*** sur tous les modèles Tucson 2020. Ajustement de prix de 2000 \$ sur achat au comptant.

**GARANTIE 5 ANS**  
Garantie globale limitée : 5 ans/100 000 km

**KONA 2020 2,0 L. Essential à trac. av.**

Louez à **60 \$/sem.** (208 semaines) pour **48 mois\*** avec acompte de 1695 \$

† Prix au comptant: **23374 \$**

Incluant:

**OU OBTENEZ LA TRACTION INTÉGRALE SANS FRAIS\*** sur tous les modèles Kona 2020. Ajustement de prix de 2000 \$ sur achat au comptant.

**GARANTIE 5 ANS**  
Garantie globale limitée : 5 ans/100 000 km

**SANTA FE 2020 2,4 L. Essential à trac. av.**

Louez à **75 \$/sem.** (261 semaines) pour **60 mois\*** avec acompte de 2395 \$

† Prix au comptant: **31474 \$**

Incluant:

**OU OBTENEZ LA TRACTION INTÉGRALE SANS FRAIS\*** sur tous les modèles Santa Fe 2020. Ajustement de prix de 2000 \$ sur achat au comptant.

**GARANTIE 5 ANS**  
Garantie globale limitée : 5 ans/100 000 km

\* Offres de location sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai pour les nouveaux modèles en stock : Kona 2020 2,0 L. Essential à traction avant / Tucson 2020 2,0 L. Essential à traction avant / Santa Fe 2020 2,4 L. Essential à traction avant à un taux annuel de 2,99 % / 1,99 % / 1,99 %. Obligation totale de 14 045 \$ / 116 416 \$ / 21 759 \$. 208 / 261 versements hebdomadaires de 60 \$ / 70 \$ / 75 \$ pendant 48 / 60 mois sur contrat de location à montant fixe. Acompte de 1 495 \$ / 1 795 \$ / 2 195 \$ et paiement de la première mensualité requis. L'offre ne peut pas être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Bail sur 16 000 km par an; 12 € par kilomètre excédentaire. L'offre de location inclut les frais de livraison et de destination de 1 810 \$ / 1 810 \$ / 1 810 \$ ainsi que les frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur sur les modèles dotés d'un climatiseur). Frais d'enregistrement, d'assurance, du RDPRM et taxes applicables en sus. † Prix au comptant de 23 174 \$ / 27 974 \$ / 31 274 \$ disponible pour les modèles Kona 2020 2,0 L. Essential à traction avant / Tucson 2020 2,0 L. Essential à traction avant / Santa Fe 2020 2,4 L. Essential à traction avant neufs en stock. Frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur) et frais de livraison et de destination de 1 810 \$ / 1 810 \$ / 1 810 \$ inclus. Frais d'administration du concessionnaire, d'enregistrement, d'assurance, du RDPRM (maximum 75 \$) et taxes applicables en sus. \*\* Offre de traction intégrale sans frais : à l'achat ou à la location d'un nouveau Kona 2020 / Tucson 2020 / Santa Fe 2020, vous aurez droit à un crédit de 2 000 \$ / 2 000 \$ / 2 000 \$ du fabricant au concessionnaire pour l'achat au comptant, à la location ou à l'achat avec financement à taux intelligent (taux non promotionnel). Le crédit de 2 000 \$ du fabricant au concessionnaire est équivalent à l'offre de traction intégrale sans frais. La valeur estimative de la traction intégrale par le fabricant pour le Kona 2020 / Tucson 2020 / Santa Fe 2020 est de 2 000 \$ / 2 000 \$ / 2 000 \$. Le crédit du fabricant au concessionnaire s'applique avant les taxes. Cette offre ne peut être combinée ou utilisée en conjonction avec toute autre offre de crédit. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Détails en concession. † Le report de paiements (0 paiement) pour 90 jours est disponible sur les offres promotionnelles de financement à l'achat de tous les modèles Hyundai 2019 / 2020 en stock restants. Offre de report des paiements s'applique aux offres promotionnelles de financement sur approbation du crédit. Si l'offre de report des paiements est sélectionnée, la durée originale du bail sera prolongée de deux mois (60 jours). Hyundai Auto Canada Corp. paiera les intérêts durant les deux premiers mois (60 jours) du contrat de financement, après quoi l'acheteur paiera le principal et les intérêts dus en versements égaux pour la durée restante du contrat. Les paiements d'un contrat de financement sont effectués à terme échu. \*\* Pour tout contrat de financement payable sur une base hebdomadaire ou bimensuelle, l'acheteur qui sélectionne l'offre de report des paiements pourrait devoir effectuer son premier paiement hebdomadaire ou bimensuel avant la fin de la période de 90 jours suivant l'achat, selon la date de l'achat. Les acomptes ne font pas partie de l'offre de report des paiements; ils sont exigibles à la date de signature du contrat. Hyundai Auto Canada Corp. se réserve le droit de modifier cette offre ou d'y mettre fin, en tout ou en partie, à tout moment, sans avis préalable. Des conditions et limites supplémentaires s'appliquent. Consultez votre concessionnaire pour plus de détails. † \*\* Offres d'une durée limitée pouvant être modifiées ou annulées sans avis préalable. Couleur du véhicule sous réserve de sa disponibilité. Les frais de livraison et de destination comprennent les frais de transport et de préparation et un réservoir plein de carburant. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Les stocks sont limités. Le concessionnaire pourrait devoir commander le véhicule. Cette offre ne peut être combinée ou utilisée en conjonction avec toute autre offre disponible. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Visitez www.hyundaicanada.com ou un concessionnaire pour tous les détails. \*\* Les noms, logos, noms de produits, noms des caractéristiques, images et slogans Hyundai sont des marques de commerce appartenant à (ou utilisées sous licence par) Hyundai Auto Canada Corp. Toutes les autres marques sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. Pour plus de détails et connaître les modalités et conditions, visitez hyundaicanada.com/optim-achat ou rendez-vous chez votre concessionnaire. † La garantie globale limitée de Hyundai couvre la plupart des pièces du véhicule contre les défauts de fabrication, sous réserve du respect des conditions normales d'utilisation et d'entretien. \*Android Auto™ est compatible avec les téléphones Android qui fonctionnent avec le système d'exploitation Android Lollipop ou une version plus récente. Il se peut qu'Android Auto ne fonctionne pas avec certains appareils et qu'il ne soit pas disponible dans certains pays et certaines régions. Des applications supplémentaires pourraient être requises. Visitez www.android.com pour plus de détails et connaître les limites. Android et Android Auto sont des marques de commerce de Google Inc. \*Apple CarPlay™ fonctionne avec les iPhone 5s, iPhone 5c, iPhone 5 et les modèles plus récents qui fonctionnent avec la plus récente version de iOS 7 et les versions ultérieures. Il se peut que Apple CarPlay™ ne fonctionne pas avec certains appareils et qu'il ne soit pas disponible dans certains pays et certaines régions. Visitez www.apple.com pour de plus amples renseignements et connaître les limites applicables. Apple, Apple CarPlay et iPod sont des marques de commerce de Apple Inc.

**HYUNDAI SAINT-JÉRÔME**

www.hyundaistjerome.com

**450 432-4252**

16 600, montée Guénette, Mirabel

**15**

**OPTIM-ACHAT**

LE PROCESSUS D'ACQUISITION AMÉLIORÉ

**39**

C'est ça, le facteur H.™

**HYUNDAI**

**OUVERT**

**Lundi au vendredi 9h à 21 h**



# DENISE BROUILLARD

## UNE FEMME DÉVOUÉE À CONTRER LA VIOLENCE CONJUGALE

*Ève Ménard - Le premier crime conjugal de l'année a tristement eu lieu le 17 janvier dernier à Mascouche et a privé une mère à ses six enfants. Selon les plus récents chiffres de Statistique Canada sur les homicides au pays, les meurtres liés à la violence conjugale ont augmenté de neuf en 2018. Il s'agit malheureusement d'un sujet qui est d'actualité en ce début d'année et qui suscite beaucoup de débats, d'incompréhension et de frustration.*

Denise Brouillard est une femme qui a dédié une grande partie de sa vie à défendre les droits de personnes parfois plus vulnérables. En 1985, elle a co-fondé la Maison d'Ariane située à Saint-Jérôme. Il s'agit d'une maison d'aide et d'hébergement pour les femmes et les enfants victimes de violence conjugale. On s'entretient donc avec cette figure inspirante sur le délicat sujet de la violence conjugale afin d'essayer de mieux la comprendre et la prévenir.

### ■ PROTÉGER LES FEMMES

« On était une petite équipe qui a mis sur pied la Maison d'Ariane. Ce n'était pas nécessairement facile de mettre des ressources en place. Les femmes étaient hébergées, étaient accompagnées, il y avait beaucoup d'entraide entre elles pendant leur séjour en maison d'hébergement. » Malgré que la mission d'un tel établissement visait plus précisément les femmes victimes de violence conjugale, Denise Brouillard souligne qu'il était aussi question des droits des femmes en général. « Même si l'égalité était dite, elle n'était pas toujours respectée. C'est le grand défi aujourd'hui aussi. C'est ça qui m'a beaucoup interpellé. »

Bien que fondée en 1985, la Maison d'Ariane a encore toute sa raison d'être surtout si on se fie, une fois de plus, à Statistique Canada qui révélait que la seule catégorie d'homicide en hausse

en 2018 était ceux liés à la violence conjugale. « Un des problèmes, c'est toute la question de la protection des femmes et de leurs enfants. La violence conjugale, c'est une prise de contrôle d'un conjoint sur sa conjointe. Ce n'est pas parce qu'elle se sépare que le danger décroît. Même que souvent, il augmente. C'est terrible. C'est pour ça qu'il faut qu'on s'attarde à comment mieux protéger les femmes. »

### ■ LA DÉFENSE COLLECTIVE DES DROITS

Quelles pourraient-être les solutions? Selon Denise Brouillard, tout d'abord, il y a une nécessité de revenir à la source, c'est à-dire à l'éducation. « Il doit avoir beaucoup plus d'éducation dans les écoles. La violence, elle commence aussi très tôt dans les relations entre les jeunes hommes et les jeunes femmes. Il faut travailler le plus rapidement possible au niveau de l'éducation des enfants. » Aussi, elle affirme que lorsqu'une femme dénonce, elle doit être prise au sérieux. « Il faut qu'il y ait une réponse immédiate. »

Malgré tout, elle affirme qu'il y a eu de nombreuses victoires au cours des dernières années. « La réception est meilleure qu'auparavant. » Il reste tout de même à démystifier certaines croyances, dont celle selon laquelle les femmes victimes de violence conjugale n'ont qu'à partir. « Les femmes n'ont pas juste à partir, car quand elles partent, elles sont encore en danger. On a fait des pas, mais il en reste encore beaucoup à faire. »

Et justement, à travers toutes ces petites victoires, quelle serait sa plus grande fierté tout au long de son impressionnante feuille de route? « Ce serait d'avoir collectivement participé à une mise sur pied comme la Maison d'Ariane qui est encore bien utile aujourd'hui, comme d'avoir participé avec d'autres personnes à la mise sur pied de l'organisme Droits et Recours Laurentides. Que les ressources demeurent après nous, cela révèle que c'était des ressources essentielles à ce moment-là, et qui le sont toujours aujourd'hui. » Pour la co-fondatrice de la Maison d'Ariane, c'est la défense collective des droits, qu'il est primordial de souligner. « Quand on se réunit plusieurs, ensemble autour d'une même cause, c'est là qu'on a de belles réussites. Je ne pourrais pas dire moi, Denise Brouillard, j'ai fondé la Maison d'Ariane. Ce ne serait absolument pas vrai. Ce ne serait pas reconnaître tout l'apport des équipes qui ont travaillé fort pour mettre sur pied des ressources. »

## LE SOUHAIT DE DENISE BROUILLARD

« Ce serait une société égalitaire. C'est fondamental. Où les droits de chacun et chacune soient respectés et qu'il y ait des mesures prises pour ça. Une société égalitaire travaillerait pour abolir la violence faite aux femmes, mais aussi les autres formes de discriminations qu'elles vivent, en lien avec la situation générale des femmes. »



Grande passion  
Faibles émissions

186  
g/km (SA)

Déterminés à réduire les émissions depuis 1948.

20045\$\*

**CIVIC**

51\$\*/sem. 47\$\*/sem. 43\$\*/sem.  
0 \$ d'acompte 999 \$ d'acompte 1 999 \$ d'acompte

INCLUANT BONI 500 \$  
LOCATION 60 MOIS - 260 VERSEMENTS - 100 000 KM INCLUS  
12c/KM EXCÉDENTAIRE. TRANSPORT ET PRÉPARATION INCLUS.

**BONI500\$+**

À LA LOCATION OU FINANCEMENT  
SUR MODÈLES CIVIC BERLINE 2020 SÉLECTIONNÉS

**90  
JOURS  
SANS  
PAIEMENTS\***

AU FINANCEMENT  
À L'ACHAT SUR TOUS  
LES MODÈLES 2020

UNE ENTREPRISE  
FAMILIALE  
RECOMMANDÉE PAR



Grande passion  
Faibles émissions

180  
g/km (SA)

Déterminés à réduire les émissions depuis 1948.

VALEUR AU DÉTAIL  
30 605\$\*

**CR-V** 2020

LOUEZ LE CR-V LX 2RM 2020 À PARTIR DE  
83\$\*/sem. 77\$\*/sem. 71\$\*/sem.  
0 \$ d'acompte 1 499 \$ d'acompte 2 999 \$ d'acompte

INCLUANT BONI 500 \$ - LOCATION 60 MOIS - 260 VERSEMENTS  
100 000 KM INCLUS - 12c/KM EXCÉDENTAIRE. TRANSPORT,  
PRÉPARATION ET SURCHARGE A/C INCLUS.

**BONI500\$+**

À LA LOCATION OU FINANCEMENT

2020, Route 117, Val-David - 819.320.0068 - 1.877.326.1717 - www.hondasteagathe.com

COMPLEXE SPORTIF DE LA MRC  
DES PAYS-D'EN-HAUT

# SAINTE-ADÈLE VA CONSULTER LA POPULATION



**Accès** – À la suite de l'annonce par la MRC des Pays-d'en-Haut le 21 janvier dernier des prix beaucoup plus élevés que prévu dévoilés lors de l'ouverture des propositions des quatre soumissionnaires pour la construction du futur complexe sportif, la Ville de Sainte-Adèle a décidé qu'elle consulterait la population afin de valider le désir des Adélois de voir le projet se concrétiser, malgré l'excédent annoncé.

Rappelons que le budget initial pour le projet s'élevait à 35 M\$ (financé à 22 M\$ par Ottawa et Québec et à 13 M\$ par les 9 villes de la MRC) alors que les soumissions reçues à la suite de l'appel d'offre oscillent entre 47 887 087 \$ et 59 597 291 \$ pour

l'option « A » (bassins aquatiques et deux glaces) et entre 43 050 794 \$ et 55 547 872 \$ pour l'option « B » (bassins aquatiques et une glace intérieure).

Devant ce dépassement de coûts considérable qui aura un impact direct sur le compte de taxes des contribuables adélois, le conseil municipal de Sainte-Adèle souhaite connaître la position de ses concitoyens.

Ainsi, à la fin du mois de février, tous les électeurs adélois habilités à voter recevront par la poste un document expliquant les tenants et les aboutissants du projet, ainsi que les informations relatives au vote et au mode de scrutin. Un NIP unique à chaque électeur permettra aux contribuables de voter par voie électronique du 9 au 19 mars, ou encore en personne à la salle du conseil municipal les 20 et 21 mars.

La ville diffusera également les informations en lien avec cette consultation publique officielle sur le site internet, via l'infolettre et la page Facebook de la Ville, ainsi que dans les médias locaux.

Rappelons que l'échéancier envisagé pour l'octroi du contrat est le 30 mars 2020, avec un début des travaux en juin 2020. La livraison du complexe sportif est prévue en juin 2022, pour une ouverture à la communauté en septembre de cette même année.

# LE PROJET DE LA PISCINE/ARÉNA PREND L'EAU...

Ainsi donc, ce projet mal conçu, et né dans un climat de controverse, se heurte avant même sa construction à un dépassement de coûts. Permettez-moi d'en rire un peu, tant je ne suis point surpris de voir avec quel amateurisme nos élus ont mené ce dossier.

D'abord un mot pour dire, que si nous sommes la seule MRC qui n'a pas ce genre d'équipement, nous sommes sans doute aussi l'une des seuls à ne pas avoir d'hôpital, de pistes d'atterrissage, d'industries lourdes, d'agriculture ou un Walmart. Et pourtant, nous vivons ici quand même parce que nous avons autre chose qui nous rend la vie belle et heureuse.

Nous avons des forêts, montagnes, lacs et rivières qui incitent des milliers de touristes et villégiateurs à venir jouir de nos lieux. Mais, dans un excès de pensées magiques, beaucoup pensent que tout cela nous est acquis, alors qu'il en est rien. Tous ces beaux paysages, ces

grandioses espaces et cette infinie quiétude sont du domaine du privé et peuvent à tout moment disparaître.

Notre principal moteur économique est la nature et nous sommes souvent incapables d'en assurer la sauvegarde et la pérennité tant nous sommes pressés de tout développer et de bâtir des infrastructures lourdes, coûteuses et extrêmement égoïstes.

Cela étant dit, je suis pour tous les sports et loisirs, mais assurons-nous d'abord d'établir une véritable politique d'acquisition et de protection durable des espaces verts à des fins économiques, environnementales et commu-nautaires. Si après, il nous reste encore de l'argent, nous tenterons alors de combler les envies et désirs par le meilleur projet qui soit.

Jean Pierre Létourneau

Le **CEP** c'est  
**LA place!**  
POUR UN AVENIR PASSIONNANT

## Un métier méconnu dans l'industrie de la construction!

### FERBLANTIÈRE OU FERBLANTIER...

Vous êtes les artistes de la couverture et les experts en installation de système de ventilation. Devenez les spécialistes de la construction et la restauration des toitures et du revêtement métallique!

#### OBTENEZ RAPIDEMENT VOTRE DEP

Accès au chantier de construction et au marché du travail

Taux de placement **100%** dans l'ensemble du Québec

Information/inscription:  
450 565-0006 poste 7300  
formationcep.com

Des places disponibles dès maintenant!



## Pour un avenir brillant!

### AEP EN ESTHÉTIQUE AUTOMOBILE DÈS LE 17 FÉVRIER

Vous voulez devenir un nettoyeur spécialisé, préparer et restaurer l'intérieur et l'extérieur des véhicules neufs ou usagés?

Obtenez rapidement votre Attestation d'études professionnelles

**5 places disponibles seulement!**

Information/inscription:  
450 565-0006 poste 7300  
formationcep.com

Des places disponibles dès maintenant!



917, montée Saint-Nicolas, Saint-Jérôme (Qc) J5L 2P4  
450 565-0006 | formationcep.com



Commission scolaire de la Rivière-du-Nord

P001291-1

# NOUVEAU!

## PRÉLÈVEMENTS SANGUINS EN PHARMACIE



Appelez-nous pour  
prendre rendez-vous!

*\*Certains frais s'appliquent.*



*Les infirmières sont responsables de leurs activités professionnelles.*

SERVICE DISPONIBLE À LA PHARMACIE DE

**Danielle Gauthier**  
**Pharmacienne propriétaire**

Affiliée à:  **familiprix**

**Heures d'ouverture:**

Lundi au vendredi 9h à 19h  
Samedi 9h à 17h  
Dimanche 10h à 16h

707, chemin du Village, bureau 104  
Morin-Heights  
**450 226-5222**

SITE DE MATCHMAKING

# UNE « DAME DE CŒUR » VOUS AIDE À TROUVER L'AMOUR



Janie Lamontagne, fondatrice de Charme et champagne.

**France Poirier – À une époque où trouver l'amour est un enjeu de plus en plus difficile, les réseaux sociaux et les nombreux sites de rencontre ne semblent pas faciliter la recherche. Janie Lamontagne a créé, dans les Laurentides, un service de rencontre de type matchmaking.**

Celle, que l'on surnomme gentiment la dame de cœur des Laurentides, a fondé il y a un an *Charme et champagne*. Ce site a pour but de permettre aux hommes et aux femmes de rencontrer la bonne personne, tout en évitant les mauvaises surprises et pour aussi protéger leur vie privée. « *Les femmes apprécient notre service puisque ça leur évite d'être importunée par plusieurs hommes* », explique Janie Lamontagne.

Le matchmaking est un service de rencontre personnalisé, puisque qu'une professionnelle s'occupe de chercher et d'évaluer les compatibilités entre les personnes. Ce type de rencontre est destiné à

ceux qui ne peuvent se permettre de faire entrer n'importe qui dans sa vie comme par exemple les parents de jeunes enfants, les professionnels, les gens d'affaires, les personnes connues ou les gens plus fortunés. D'ailleurs actuellement *Charme et champagne* est à la recherche d'une femme pour un millionnaire de la région.

**« Les femmes apprécient notre service puisque ça leur évite d'être importunée par plusieurs hommes »**

#### ■ DÉMARCHÉ SÉRIEUSE

« *Ceux et celles qui ne veulent pas perdre de temps sur des sites de rencontre sont heureux de retrouver un site où les gens doivent être sérieux dans leur démarche afin d'être acceptés* », souligne madame Lamontagne.

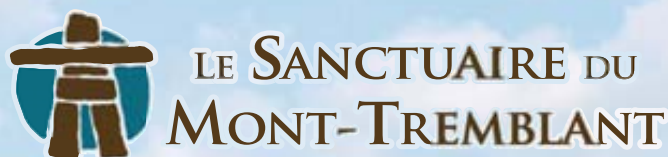
Sur un millier de personnes inscrites sur son site depuis les débuts, 75 % des premières rencontres se sont soldées par un deuxième rendez-vous, a confié Janie Lamontagne.

Les gens qui s'inscrivent au matchmaking sont plus dans les sentiments que dans les aventures. Ils recherchent habituellement quelque chose de sérieux. De plus comme il y a un coût à l'inscription, ça ajoute au sérieux de la démarche.

#### ■ COMBIEN ÇA COÛTE ?

Le coût d'inscription varie selon l'offre et la demande. Pour une personne qui a un profil très recherché et qui ne souhaite qu'être présent dans la banque de membres, le service peut être gratuit. Pour quelqu'un qui souhaite qu'une recherche active soit faite pour lui, le service coûtera au moins 600\$. Une garantie de résultat et d'autres services à la carte peuvent également s'ajouter.

## LE SEUL COMPLEXE LOCATIF HAUT DE GAMME POUR RETRAITÉS ACTIFS À MONT-TREMBLANT À PRIX ABORDABLES!



LE SANCTUAIRE DU MONT-TREMBLANT



Vivre sa retraite à Tremblant!

À partir de

**890\$**  
/ par mois



PHASE I LOUÉE À 85%  
OCCUPATION 1er JUILLET 2020

PHASE II LOUÉE À 20%  
OCCUPATION 1er OCTOBRE 2020

**Il est temps de renouveler votre bail?  
Votre maison est sur le point d'être vendue?**

Venez nous rencontrer pour bénéficier de nos promotions en cours  
[www.lesanctuairedumontremblant.com](http://www.lesanctuairedumontremblant.com) **819 325-0970** 965 rue Saint-Roch, Mont-Tremblant

CONSULTATION PUBLIQUE SUR LES RÉSIDENCES DE TOURISME À SAINT-ADOLPHE D'HOWARD

# LES CITOYENS VEULENT DAVANTAGE DE RÉGLEMENTATION

Photos: Annick Roy-Desautels

Des citoyens et des propriétaires de résidences de tourisme ont livré des témoignages, ont posé des questions et ont formulé des propositions.



**Annick Roy-Desautels – Le maire de Saint-Adolphe d'Howard Claude Charbonneau et le directeur de l'urbanisme Benoit Fugère ont présenté trois projets de règlement pour mieux encadrer les résidences de tourisme le 8 février. Constat de l'assemblée: des Adolphins satisfaits, mais qui souhaiteraient encore plus d'implication de leur municipalité.**

Voici un résumé des modifications présentées. Le règlement 740-2 apporte des précisions sur la demande d'un permis de résidence de tourisme. Le règlement 637-6 concerne la durée du permis, les documents pour un renouvellement et les conséquences d'une infraction, alors que le règlement 634-15 détaille notamment la question de la perte du droit d'usage et des droits acquis.

Pour obtenir un permis, la location doit être pour trois chambres à coucher maximum avec une installation septique certifiée, une

distance de 500 mètres entre deux unités et de 20 mètres avec une propriété privée. Le permis doit être renouvelé annuellement et il y aura perte du droit d'usage s'il y a une interruption des services du propriétaire pendant six mois.

## ■ DES PROPOSITIONS POUR PLUS D'ENCADREMENT

« Nous appuyons les mesures mises de l'avant dans le règlement 740-2, mais jugeons que ce n'est pas suffisant pour contrer les effets néfastes de ces résidences sur les citoyens (bruit et perte de valeur des maisons dans un environnement commercial) », a affirmé Diane Brien, présidente de l'association du lac Bois-Franc.

Avec d'autres associations de protection de lacs, elle a déposé un mémoire dans lequel sont suggérées des modifications dont une distance de 50 mètres au lieu de 20 mètres d'une propriété résidentielle et de

L'administration de Saint-Adolphe d'Howard a tenu une assemblée pour expliquer les modifications apportées dans le dossier des résidences de tourisme.



300 mètres d'un lac (bruits amplifiés par la réverbération), des amendes doublées pour toute infraction (de 1000\$ à 4000\$ plutôt que de 500\$ à 2000\$) et un seul permis autorisé par personne physique.

## ■ L'APPLICATION DE LA RÉGLEMENTATION À REVOIR

Les citoyens victimes de nuisances doivent faire un signalement à la Sûreté du Québec, déposer une plainte écrite à la municipalité et accepter de témoigner dans le cas d'un procès.

« La responsabilité de faire respecter les règlements est mise sur le citoyen », a déclaré Jean Béliveau, un résident de la municipalité et selon les citoyens, c'est à la municipalité de s'assurer du respect de sa réglementation.

« Nous faisons des vérifications, a affirmé le maire, mais c'est impossible de tout vérifier. » À cet effet, M. Béliveau a suggéré une

augmentation du coût des permis pour permettre la mise en place d'une plus grande surveillance.

Valérie Paquin, propriétaire de résidences de tourisme a déclaré que ses locataires respectent les résidents. « Je n'ai reçu aucune plainte », a-t-elle mentionné en demandant l'accès au bilan de la surveillance effectuée. « On paie 200\$ par an, a-t-elle spécifié, ça serait intéressant d'avoir l'information. »

## ■ UN COMITÉ DE DISCUSSION: UNE SUGGESTION UNANIME

Des Adolphins et propriétaires de résidences de tourisme ont proposé la création d'un comité pour permettre aux deux parties de discuter des problèmes et trouver des solutions. Il reste à voir si les propositions seront retenues par la municipalité.

Réservez dès maintenant

**Bureau de location MAINTENANT OUVERT**

LES COURS  
**Sainte-Adèle**

ÉLIGIBLE AU CRÉDIT D'IMPÔT

VENEZ VISITER NOTRE UNITÉ MODÈLE SITUÉE AU COEUR DES PROMENADES SAINTE-ADÈLE!

**LesCoursSainteAdele.com**

555 BOUL. SAINTE-ADÈLE, SAINTE-ADÈLE, QUÉBEC J8B 1A7  
info@lescoursainteadele.com

Qualité hôtelière | Services évolutifs | Résidence pour retraités actifs 450.820.1414

# L'ÉVÉNEMENT VENTE PRIVILÈGE!

Franke Mercedes-Benz

Les 19, 20 et 21 février 2020



Venez faire l'essai du tout nouveau Mercedes-Benz GLB250 4MATIC 2020. De l'espace pour 7 et tellement plus!



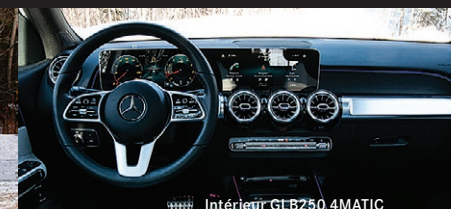
Sprinter 4X4



GLE 43 Coupé 4MATIC



A250 4MATIC "Hatch Back"



Intérieur GLB250 4MATIC

## NOS PROMOTIONS! \*

- Rabais allant jusqu'à 12 500 \$ sur nos AMG\*.
- Rabais allant jusqu'à 9 000 \$ sur nos démos\*.
- Rabais fidélité de 1 % sur le taux d'intérêt en vigueur\*\*.
- Rabais supplémentaire de 1 % sur modèles applicables\*.
- Promotion 1 000\$\* en accessoires\*.
- Financement à partir de 0,9%! Profitez-en\*!
- For English information please contact us.

## Mercedes-Benz



Franke Mercedes-Benz • 1751 rue Principale, Ste-Agathe-des-Monts • 1 888 480-9075 • [mercedes-benz-franke.ca](http://mercedes-benz-franke.ca)

\*Offres peuvent changer sans pré-avis, certaines conditions ne peuvent être jumelées avec d'autres offres. \*\*Sur models applicable seulement. Détails en concession.

GRÂCE À UN MONTANT DE 747 600 \$

# LES SERVICES AUX PROCHES AIDANTS SERONT BONIFIÉS



Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants en compagnie du premier ministre François Legault.

(F.P.) – La région des Laurentides recevra un montant de 747 600 \$ afin d'améliorer les services offerts directement aux proches aidants.

Grâce à cet investissement, le gouvernement veut renforcer l'accès, la qualité, la fluidité et la pertinence des services offerts à tous les proches aidants. Que ce soit un aidant auprès d'une personne âgée ou d'une personne ayant un trouble de santé mentale, une déficience

physique, une déficience intellectuelle, un trouble du spectre de l'autisme, etc., le gouvernement reconnaît la contribution importante des proches aidants à la société québécoise, et agit pour mieux prendre soin de ces personnes et améliorer leur qualité de vie.

Cette décision du gouvernement démontre que l'on reconnaît que même s'il est très valorisant et gratifiant d'apporter de l'aide à un proche, certaines situations peuvent

engendrer des difficultés de santé physique et générer de la détresse chez les proches aidants.

C'est pour ces raisons que des sommes seront réparties et versées à travers tous les établissements de santé et de services sociaux du Québec. Ces montants additionnels serviront à l'amélioration des services de répit, de soutien psychosocial, de présence-surveillance, d'information, de formation, de dépannage et plus encore.

« Cet investissement supplémentaire de 10 M\$ s'inscrit en cohérence avec les travaux qui sont en cours afin d'élaborer la première Politique nationale pour les proches aidants de l'histoire du Québec. Nous nous sommes engagés à mieux répondre aux besoins des proches aidants, et le gouvernement en fait une priorité partout au Québec », a souligné Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants.

La ministre responsable de la région, Sylvie D'Amours est très heureuse de cette annonce pour les Laurentides. « Notre gouvernement est sensible à la situation des proches aidants et nous nous sommes engagés à améliorer leur qualité

de vie. Ce montant de 747 600 \$ pour les Laurentides contribuera à améliorer les différents services offerts aux citoyens de notre région qui se dévouent pour prendre soin d'un proche. Notre gouvernement est à l'écoute de la population et nous sommes en action », a ajouté madame D'amours.

## EN BREF...

Au total, un montant de 10 M\$ sera investi pour augmenter les services offerts directement aux proches aidants de partout au Québec.

Rappelons que cette politique sera publiée au printemps 2020 et qu'elle sera suivie d'un plan d'action interministériel comprenant des mesures concrètes et diversifiées permettant d'assurer une réponse adaptée aux besoins des proches aidants.

Au Québec, le quart de la population de 15 ans et plus, soit environ 1 675 000 personnes, est un proche aidant. ■

## OUVERTURE AUTOMNE 2020



RÉSIDENCE CONNECTÉE À LA NATURE POUR ÂÎNÉS ACTIFS  
**RÉSERVEZ MAINTENANT!**



- Vue panoramique des montagnes environnantes
- Sentiers pédestres en forêt sur notre terrain
- Allées de quilles, salle billard, cinéma et piscine
- Atelier des saveurs, des arts et des bricoleurs

- Construction en béton, génératrice d'urgence
- Électricité, câblodistribution HD et Wi-fi inclus
- Services de navette et programme d'activités
- Cour extérieure avec balançoires, pétanque, shuffleboard

BUREAU DE LOCATION MAINTENANT OUVERT!

450-820-3227 • [batisseurs.ca](http://batisseurs.ca) • 802 boul. Sainte-Adèle

P001050-1

# ON JOUE DEHORS

FÉVRIER 2020



## VIBREZ PLEINEMENT LE NORD avec Accès

**SOMMET  
GABRIEL**  
75 ANS !

P 16, 17 et 18

**À DÉCOUVRIR**  
L'ESCALADE  
DE GLACE

P 22

**LES MERCREDIS**  
*Besties*

Amenez une amie  
le mercredi et profitez  
d'une réduction de **50%\***  
sur le prix du deuxième soin\*

\*Certaines conditions s'appliquent.



SAINT-SAUVEUR

COMMENCEZ  
VOTRE SEMAINE  
EN DOUCEUR  
ESTHÉTIQUE  
& MASSOTHÉRAPIE

450.227.1970  
manoirsaintsauveur.com

*Les  
lundis*

Commencez la semaine  
en douceur! Réservez  
un soin le lundi et obtenez **25%\***  
de réduction

\*Certaines conditions s'appliquent.

->P001289-1

# HABITEZ L'HIVER!

à Saint-Adolphe-d'Howard



SKI ALPIN  
 COURS DE GROUPE  
 PLANCHE À NEIGE  
 SKI DE MONTAGNE  
 FATBIKE  
 LOCATION D'ÉQUIPEMENT

**LE SKI**  
[www.mont-avalanche.com](http://www.mont-avalanche.com)  
 819 327-3232

**L'APRÈS-SKI**  
[www.pleinairstadolphe.ca](http://www.pleinairstadolphe.ca)  
 819 327-3519 | 1 866 236-5743



RAQUETTE  
 SKI DE FOND  
 CAMPING D'HIVER  
 PRÊT-À-CAMPER  
 LOCATION D'ÉQUIPEMENT

À PARTIR DE  
**82\$** + TX  
 / NUIT

DISPONIBLES 4 SAISONS, AU COEUR DES SENTIERS  
 LA YOURTE - LA TENTE GLAMP - LE CAMP CORBEAU



# Les sentiers pour tous, vraiment?



## DE L'USAGE ET DU PARTAGE



*Benoit Simard, collaboration spéciale — Il demande plus d'effort et d'énergie d'ouvrir une voie et de taper le chemin. L'eau qui coule utilise (presque) toujours le chemin le plus facile et il en est de même pour la plupart des êtres vivants... mis à part quelques aventuriers plus dégourdis que d'autres. C'est dans la nature des choses de s'approprier ce qui existe déjà, d'emprunter à l'autre et de faire sien, d'aller avec le courant.*

### Est-ce pour autant la meilleure façon de faire, ou la plus éthique de procéder?

Le terrain de jeux est le même pour pas mal d'utilisateurs, que l'on soit marcheur, skieur, à motoneige, en raquette ou à vélo, nous partageons tous ensemble un réseau de sentiers nous procurant du bonheur et des satisfactions sous différentes formes. Le défi étant d'y arriver en respectant les attentes de chacun, sans brimer le plaisir de ceux qui n'utilisent pas le même moyen de transport.

Le skieur se plaindra du passage du raquetteur, qui lui sera dérangé par le passage du cycliste, se plaignant du «botteux» (marcheur sans raquettes laissant des traces profondes dans la neige), etc.

Si au départ l'un est le parasite de l'autre, comment en arriver à une symbiose? Enfants, on nous enseigne le partage, parfois on nous met à l'écart jusqu'à ce que l'on apprenne à jouer avec les autres, jusqu'à ce que l'on respecte «les règles».

Déjà un ensemble de symboles et de règles existent pour aviser les utilisateurs. Et si la majorité s'y contraignait, ça serait déjà un bon départ. En général, on pourrait assumer que le plus rapide devrait porter une plus grande attention et céder le passage à l'usager plus lent.

### Voici donc quelques consignes, dictées à la manière de commandements :

«*Si tu défonces, renonce*». (S'adresse particulièrement aux marcheurs et cyclistes). Explication : Il y a une raison pourquoi les Amérindiens ont inventé la raquette. S'enfoncer dans la neige et laisser des traces dans les sentiers n'était pas cool avant l'arrivée des Européens, ça ne l'est pas devenu en 2020. Les trous ou traces de plus de 2 cm laissés dans la neige rendent la pratique du Fat-bike fortement désagréable une fois durcis.

«*La piste du skieur tu respecteras, à pied et en raquette tu ne t'y aventureras pas*». Explication : à moins d'être l'ouvreur de la piste (et à ce moment-là difficulté est de nature différente et même désirée), il est difficile d'effectuer un pas alternatif agréable sans traces préétablies, vous visualisez les deux traces parallèles? Voilà, n'abîmez pas les traces parallèles.

«*Si tu dois marcher chaque montée, pense à retourner*». (Celle-ci est pour les cyclistes). Explication : si on marche à côté de son vélo, on est un marcheur, et les marcheurs qui s'enfoncent sont des «Botteux». Ne soyez pas un botteux.

Localement, avec le développement de nouveaux sentiers, il sera important de s'entendre sur des règles permettant à tous de s'amuser de juste manière sans nuire ou réduire le plaisir de son voisin. Le partage est une évidence et l'ampleur des terres disponibles est sans équivoque. La cohabitation étant l'objectif ultime, l'éducation et l'information seront les meilleurs outils à utiliser. Imaginez, si ceux qui sont là pour avoir du plaisir se chicanent, comment allons-nous faire pour convaincre ceux qui ne veulent pas de l'acquisition des terrains. Pensons à ça, respectons notre prochain, et ayons du fun dehors!



### Cabane à sucre

Samedi 10 h à 21 h et dimanche 10 h à 17 h  
Repas traditionnel, végétarien et végétal disponibles.



### Glissades sur tube >> Gratuites

À l'achat d'un souper à l'érablière les samedis dès 17 h.  
Accès à 7 glissades  
13 ans & + : 24,15 \$ + tx  
6-12 ans : 16,12 \$ + tx

## Vivez les douceurs du printemps dès maintenant.



Sortie 58 autoroute 15 Nord  
500, chemin Avila, Piedmont, QC J0R 1R3

450 227-4671 - 514 871-0101 [sommets.com](http://sommets.com)

P001290-1

# Sommet Gabriel a célébré les 75 ans

(F. L. G.) — Pour célébrer les 75 ans d'histoire de son école de glisse, Sommet Gabriel avait organisé une journée remplie d'activités, début janvier. Au menu, une course amicale, un rallye pour les enfants, des rencontres entre anciens moniteurs, ainsi que des sessions de ski et un 5 à 7 festif. Les clients, anciens employés et amis de la montagne étaient de la fête.



Lors de la célébration des 75 ans d'histoire d'école de glisse de Sommet Gabriel.



Le Laurentian Junior Racing Team vers 1965.

«On a fait l'achat du Mont-Gabriel en 1994. C'est une station dont la mission est que les jeunes familles puissent venir découvrir les plaisirs de la glisse. Depuis ce temps-là, chaque année, on a de plus en plus d'adeptes qui suivent des cours de ski avec le programme de l'école de ski sur 10 fins de semaine. C'est une grande réussite. On voit de plus en plus de familles s'initier au sport de la glisse dans notre région et en particulier avec notre programme, et que les gens profitent de plus en plus des plaisirs de l'hiver dans les Laurentides», souligne Louis Dufour, président du c.a. les Sommets.

Louis Dufour s'est joint en 1972 à l'équipe du Mont Saint-Sauveur, à titre de directeur du marketing. Il a entre autres implanté des produits uniques ainsi que des activités qui s'adressent à tous les groupes d'âge. «Le 75<sup>e</sup> a été une belle occasion pour inviter les anciens moniteurs ainsi que les élèves qui ont appris à skier et qui, maintenant, sont des pères et des mères de famille et ont des jeunes enfants qui suivent le programme de l'école de ski. Ici la passion du ski se transmet d'une génération à une autre! Depuis les années 1994, on est toujours en expansion!»

### Une histoire fascinante

Depuis ses débuts, l'école de ski Sommet Gabriel s'est associée à des leaders de l'industrie et les directeurs qui se sont succédé de 1954 à 1980 ont tous été intronisés au Temple de la renommée du ski des Laurentides. Rappelons, tout d'abord, que c'est Marie-Joséphine Hartford qui avait fait

construire l'auberge du Mont-Gabriel par Victor Nymark en juin 1936. Ce n'est qu'en 1944 que la montagne accueille son tout premier directeur de l'école de ski, Monsieur Hans Faulkner, auparavant instructeur à Ober-Gurgl dans les Alpes tyroliennes. À cette époque, la montagne ne comptait que 5 pistes : Obergurl, Standard, Tamarack, Scott Slip et Hush-Hush. Il aura fallu attendre jusqu'en 1947, pour que la toute première femme monitrice, Audrey Scott Staniforth, se joigne à l'équipe de l'école de glisse. D'ailleurs, plusieurs personnalités connues ont été élèves de l'école de glisse, dont le très célèbre Sénateur américain Ted Kennedy et sa famille (années 60) ainsi que la famille de Pierre-Elliott Trudeau.

### DIRECTEURS DE L'ÉCOLE DE GLISSE SOMMET GABRIEL

1944-1953 Hans Falkner	1964-1970 Guy Baervoets	1990-1992 Kim Fournel
1953-1954 Franz Xaver Gabl	1970-1976 Stan Segal	1992-1998 Éric Godin
1954-1955 Guy Normandin	1976-1977 Peter Duncan	1998-2008 Hélène Moras
1955-1958 Bob Richardson	1977-1980 Dean Booth	2008-2016 François Turcotte
1958-1964 Guy Normandin	1980-1990 Barbara Finch	2016 à ce jour Roch Newberry

# 1 RÉSEAU 3 DESTINATIONS

**CHALET BELLEVUE**  
450 226-3232  
POSTE 130

[WWW.MORINHEIGHTS.COM/PLEIN-AIR](http://www.morinheights.com/plein-air)

# de son école de glisse



## LA FASCINANTE HISTOIRE DU MONT-GABRIEL



En 1964.



Photos: Courtoise

(F. L. G.) — Robert Miron est moniteur de ski au Mont-Gabriel depuis 54 ans. Passionné par l'histoire de la montagne il a décidé de regrouper des photos et des documents relatifs à l'histoire du Mont-Gabriel. Dans un ouvrage intitulé *Mont-Gabriel Les bâtisseurs*.

Notez par ailleurs que l'Hôtel & Spa Mont Gabriel fait partie intégrante de l'histoire des Laurentides. Son implication est cruciale non seulement pour l'histoire du ski

dans la région, mais également pour le développement économique et touristique régional. En 2016, l'établissement a fêté son 80<sup>e</sup> anniversaire.

d'hommes d'affaires de Piedmont prend possession de l'ensemble du complexe et des terres liées à «*l'Auberge Mont Gabriel*». En 1951, H.J. O'Connell acquiert la montagne et l'ensemble des installations en lien avec le Mont Gabriel. Il continue de procéder à l'achat de terres afin de développer l'ensemble du territoire. Sous ses nombreuses pressions, le Mont Gabriel devint même sa propre ville en 1956. H.J. O'Connell, voté à l'unanimité, devient donc maire de la ville de Mont Gabriel.

En 1960, Donald M. Mumford acquiert l'ensemble des installations de la Ville de Mont Gabriel de H. J. O'Connell Ltd. De 1960 à 1975, le Mont Gabriel fut l'endroit privilégié de bon nombre de personnalités importantes, autant au niveau national, international, politique, social ou culturel! Des visiteurs de notoriété ont visités tels que Pierre-Elliott Trudeau, Robert Bourassa, Ted Kennedy, Caroline Kennedy, Jackie Kennedy, Claude Ryan.

Le 20 septembre 1975, Laurent Dupras devient propriétaire de l'ensemble des actifs en lien avec l'Auberge Mont Gabriel.

### SAVIEZ-VOUS QUE

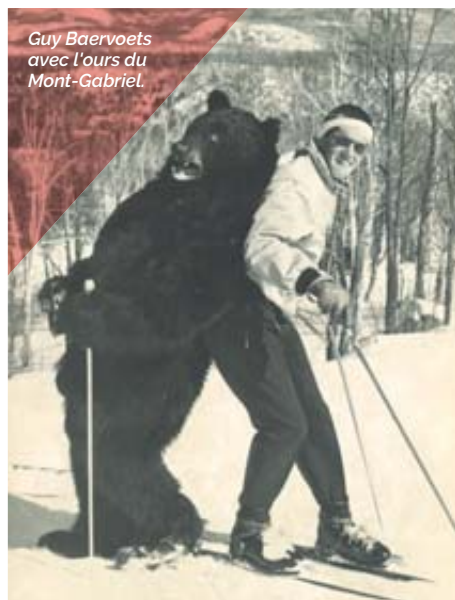
Sous la gouverne de Marie et Raymond Laframboise, le Mont-Gabriel a reçu en 1972-74, les plus grands champions internationaux de ski avec la course duel du circuit Pro-Challenge : Henri Du Villard et Jean-Claude Killy de France, Peter Duncan et Alain Cousineau du Canada, Joseph Odermatt d'Autriche, Terry Palmer et Spider Sabich des USA et bien d'autres y prennent part.

Le Mont-Gabriel a été l'hôte de la Coupe du Monde de ski acrobatique de 1985 à 1991 et de 2006 à 2012, avec une pause pour les bosses en 2010 (année olympique). De grands athlètes canadiens ont performé sur les pistes du Mont-Gabriel lors de ces événements.

Le Mont-Gabriel a également reçu les championnats canadiens de ski acrobatique, les NOR-AM, les grands prix de ski acrobatique Postes Canada, la coupe Sealtest de ski acrobatique et le challenge de bosses Pontiac dans la O'Connell.

La société Les stations de la Vallée de Saint-Sauveur inc. achète la montagne et les installations de ski de Auberge Mont-Gabriel inc., / Station touristique MontGabriel inc. le 10 janvier 1995.

Source : *Mont Gabriel Les bâtisseurs* Robert Miron. <http://skimuseum.ca/>  
La revue *La Mémoire* disponible sur le site de la Société d'histoire et de généalogie des Pays-d'en-Haut.



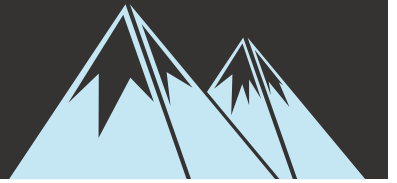
Guy Baervoets avec l'ours du Mont-Gabriel.

Toute l'histoire commence alors que le Marquis d'Albizzi fait l'acquisition au mois d'août 1934 des terres qui sont devenues le Mont-Gabriel. Il a procédé à ces transactions pour le compte de Marie-Joséphine Hartford qui en est devenue officiellement propriétaire le 13 octobre 1934. Marie-Joséphine Hartford a poursuivi les achats des terres «*lots 1 à 7*» sur les deux autres versants (sud-est et nord) en 1935 et 1936. C'est en 1936 que le Finlandais Victor Nymark construisit l'auberge de 16 chambres incluant eau courante alimentée par un puits, une salle à dîner et une grande salle de séjour nommée «*The Marquise*». Il semble que ce soit le Marquis d'Albizzi qui aurait convaincu Marie-Joséphine Hartford de faire une piste de bobsleigh au Mont-Gabriel. Ensuite, en décembre 1941, un groupe



# Sommet Gabriel

SUITE DE LA PAGE 17



## LOUIS DUFOUR ET ROBERT MIRON, LA PASSION DU SKI

*Françoise Le Guen - Louis Dufour, président du c.a. les Sommets est un passionné de ski et a beaucoup apporté à l'école de glisse du Sommet Gabriel. Moniteur de ski, Robert Miron est un autre passionné de la montagne et en connaît toute l'histoire.*



Louis Dufour et Robert Miron lors de la soirée du 75 e anniversaire de l'école de glisse Sommet Gabriel le 4 janvier 2020.

Selon lui le Sommet Gabriel attire des gens qui deviennent attachés à la montagne. «*Des familles qui décident dans leur cheminement de carrière de déménager dans la région. Ils viennent ici parce qu'ils ont des installations de qualité. On a tout pour rendre les gens heureux dans leurs moments de loisir*». L'école de glisse est un succès, nous dit-il. «*Les gens viennent de plus en plus les jours de semaine, des retraités viennent s'amuser. Il y a en a de plus en plus qui reste actif plus longtemps. C'est une façon de se divertir et de rester en santé et d'avoir un contact social avec la communauté*». Plus de 125 moniteurs sont présents tous les week-ends. «*On voit une croissance. Les gens sont très satisfaits des installations. Chaque année, on les améliore pour s'adapter à toutes les sphères de la famille, que ça soit des enfants de 3 ans ou des parents de 70 ans. Ça nous fait plaisir de les initier pour qu'ils découvrent les plaisirs de l'hiver dans notre région.*»

L'équipe a implanté des pistes de ski adaptées pour les jeunes, des sous-bois, une piste familiale sur le côté sud de la montagne, installé un remonte-pente (tapis magique), toutes des choses pour faciliter l'apprentissage et le confort sur la montagne.

De nouveaux projets? «*Cette année on a réorganisé le service de location d'équipement de ski et le service à la clientèle. On est la seule organisation dans l'industrie du ski qui offre des plans de paiement.*»

### L'historien et instructeur

Robert Miron est moniteur de ski au Mont-Gabriel depuis plus de 50 ans. «*Une de mes tantes m'a emmené faire du ski la première fois sur la cote Morgan, à l'emplacement du Stade olympique.*» Il skie ensuite sur la pente 40/80 à Sainte-Adèle puis au Mont-Gabriel. «*Je suis tombé en amour avec la place. Je prenais l'autobus de Montréal pour monter dans le nord le week-end. J'ai fait ça pendant deux ans. Après quelqu'un m'a mis en contact avec le directeur de l'école de ski, Guy Baervoets et j'ai découvert que ça me permettait de me réaliser comme personne, de m'affirmer. Je skie sur les pistes du Mont-Gabriel depuis ce*

*temps-là. J'aime encore glisser et partager ma passion*».

Ce qu'il apprécie? «*La variété des pistes qu'on ne retrouve pas ailleurs! Le côté sud face au soleil et la clientèle. C'est familial. J'ai enseigné à des parents après à leurs enfants et maintenant les petits enfants!*» Ses deux fils ont commencé à skier à deux ans et ses petites filles Mia et Coralie aussi.

### Transformation

«*Sa vocation a beaucoup changé. Dans les années 66/67 on était 35 moniteurs et la majorité travaillait à plein temps. Les clients arrivaient à l'hôtel pour une semaine de ski. C'était comme ça dans tous les centres. Ici on avait la chance d'avoir l'hôtel et SPA du Mont-Gabriel. Puis ça c'est un peu dissout un peu partout dans la région. Plus tard, les fins de semaine, le Mont Gabriel recevait beaucoup d'autobus de Montréal, les enfants montaient en autobus pendant 10 semaines. Ça a cessé et on vu arriver des parents. Aujourd'hui ces parents-là amènent leurs enfants et petits enfants. M. Dufour dirait que le Sommet Gabriel est devenu une pépinière.*»



ACTIVITÉS  
HIVERNALES



MRC DES  
PAYS-D'EN-HAUT



BONHEUR  
EN FAMILLE!

LESPAYSDENHAUT.COM/HIVER

# Portrait de la relève

ELIZABETH HOSKING  
ET SON ÉQUIPE



Photos: Brian Smith, APEX équipes sportif

Ève Ménard - En 2018 à Pyeongchang, Elizabeth Hosking, planchiste spécialiste de la demi-lune alors âgée de 16 ans, était la plus jeune athlète de la délégation canadienne. Une belle histoire d'investissement, de volonté et d'entraide se dessine dans les coulisses de cette impressionnante percée d'une adolescente parmi l'élite mondiale.

« C'était un printemps dans les Laurentides. En arrivant en haut de la montagne, j'ai vu une petite fille qui faisait du snowboard avec ses parents. Je n'ai rien fait et j'ai continué. J'ai repris la chaise une deuxième fois et je l'ai revue. C'est à ce moment que j'ai remarqué ses habiletés. Elle avait 8 ans; c'était impressionnant. J'ai approché les parents et je leur ai dit que s'ils étaient intéressés à développer leur fille, ils pouvaient me contacter. Deux semaines après, sa mère m'a contacté. Huit ans plus tard, on est allé aux Jeux olympiques », raconte Brian, son entraîneur.

Elizabeth est née à Longueuil. Puis, son chalet à Mille-Isles est devenu sa maison afin qu'elle poursuive ses études à Saint-Jérôme. « J'ai fait tout mon secondaire à la polyvalente de Saint-Jérôme en sport-étude », explique-t-elle. Son chalet dans les Laurentides lui permettait de faire beaucoup de ski dans la région. « Je faisais du snowblade quand j'étais plus jeune. Ensuite, j'ai vu mon frère en snow et j'ai décidé que moi aussi je voulais faire ça. » C'est à l'âge de neuf ans, lors de son premier camp d'entraînement à Whistler, qu'elle a pris goût à la demi-lune.

Suite à la page 20 »

**Jouer dehors**  
**EN FAMILLE!**

**LE CENTRE DE PLEIN AIR ROGER-CABANA vous accueille tout l'hiver !**

- PROFITEZ d'un sentier de glace en forêt pour patiner dans un magnifique cadre naturel
- 9,2 KM DE SENTIERS attendent les amateurs de raquette et de vélo d'hiver (fatbike)
- 11,8 KM TRACÉS pour le style classique et entièrement dédiés aux amoureux du ski de fond
- CARTE DES SENTIERS ET TARIFS disponibles au [saint-hippolyte.ca/services-aux-citoyens/loisirs-plein-air/centre-de-plein-air-roger-cabana/](http://saint-hippolyte.ca/services-aux-citoyens/loisirs-plein-air/centre-de-plein-air-roger-cabana/)

**SAINT-HIPPOLYTE**  
BELLE NATURELLE

2060, CHEMIN DES HAUTEURS

P001002-1

# De l'enfance aux Olympiques

SUITE DE LA PAGE 19

## L'équipe derrière l'athlète

Depuis qu'elle a 8 ans, Elizabeth est entourée des mêmes entraîneurs, Catherine Parent et Brian Smith, qui ont réussi à bâtir toute une équipe autour de la jeune athlète. « C'est un énorme investissement de sa part et de notre part. Parfois les gens ne réalisent pas. Ce n'est pas uniquement coacher une athlète sur neige. C'est tout ce qui se passe derrière. Les discussions avec la fédération, la planification, les voyages, les commanditaires, les entrevues... », explique Brian.

Depuis l'âge de 11 ans, Elizabeth est aussi accompagnée d'un préparateur mental, Heidi Malo, qui travaille avec elle le focus, la gestion du stress, la préparation et la récupération, afin d'optimiser ses performances sur le plan mental. « Au début, c'était des rencontres en équipe. Tranquillement, on a commencé à travailler de plus en plus individuellement », explique-t-elle.

C'est donc graduellement que la planchiste a appris à perfectionner l'aspect

mental de son sport. « Avec Elizabeth, c'était du normal, du quotidien. C'est important de développer cette conscientisation-là plus tôt que trop tard. Apprendre à connaître comment les émotions affectent les performances », souligne Heidi.

« Le succès n'est pas né, le succès est développé. Toute la préparation qui est faite dans les coulisses, fait en sorte qu'elle puisse performer comme elle performe quand on la voit à la télévision », affirme Brian.

## Pyongyang 2018

Catherine m'explique qu'en route vers les Jeux olympiques de 2018, la couverture médiatique fut importante pour Elizabeth, et non sans raison: elle était la plus jeune Canadienne. Cette particularité lui valait beaucoup d'attention. Cette participation hâtive à l'apogée du rêve sportif, était-ce une surprise?

La préparation mentale a été primordiale. « On a beaucoup travaillé la respiration afin de gérer son stress en haut du pipe. Quand elle était aux Jeux, j'étais en communication régulière avec Elizabeth et ses entraîneurs pour qu'elle performe du mieux qu'elle pouvait », explique Heidi Malo. Bien que celle-ci m'avoue que les résultats ne soient pas sa priorité, son cœur battait très vite lors de sa performance olympique. « Je savais à quel point elle travaille fort et comment son équipe travaille fort derrière elle. C'est sûr qu'on veut son succès, mais pour moi, le succès, c'est d'arriver en bas et de ne pas avoir de regret. »

« C'est quand même fou pour vrai. », m'affirme la jeune planchiste au sujet de l'expérience. « Je suis revenue assez vite pour l'école, mais tout était vraiment le fun. La prochaine fois, j'aimerais rester pour voir d'autres événements. » En 2018, l'athlète a terminé au 19<sup>e</sup> rang en demi-lune.

## « Je veux une médaille olympique »

À l'âge de 10 ans, lorsque Catherine lui a demandé ce qu'elle voulait, Elizabeth lui a répondu: « je veux une médaille olympique ». Le rêve demeure encore aujourd'hui. « Après Pyeongchang, Elizabeth nous a dit qu'elle voulait une médaille en 2022. On a dit pas de problème, on va commencer à travailler. Ce n'est pas juste participer aux Olympiques, maintenant c'est d'obtenir une médaille », soutient Brian.

Malheureusement, plus tôt cette saison, elle s'est blessée à la cheville lors de la finale de la Coupe du Monde en Chine, ce qui a mis une pause à sa saison actuelle. L'opération s'est bien déroulée et elle devrait être de retour sur neige dès le mois d'avril. Comme l'explique Heidi, le mental est important dans une telle situation. « On commence à se préparer mentalement au retour. Avec les athlètes, c'est important d'accepter la blessure



**Trattoria Di Mitrio**  
Cucina Italiana

**Menu Saint-Valentin**  
Vendredi le 14 et samedi le 15 février

SERVI AVEC SOUPE, CAFÉ À VOTRE CHOIX ET DESSERT D'AMOUREUX  
\$35.00

**ESCALOPE DE VEAU PARMIGIANA GRATINÉES AU FOUR** ❤️  
Sauce Pomodoro. Servie avec pasta del giorno

**PAVÉ DE SAUMON NOIX DE GRENOBLE AU BEURRE** ❤️  
Servi avec légumes du marché sautés, au four

**COTELETTES D'AGNEAU** ❤️  
Marinées dans l'huile d'olive avec pepperoncini et sel de mer  
Servies avec légumes du marché sautés, au four

**FILET MIGNON** ❤️  
Sauce aux champignons, vin rouge, pepperoncini et romarin  
Servie avec légumes du marché sautés, au four

**OSSO BUCCO DI MITRIO** ❤️  
Sauce tomate, oignons rouges, ail, parmesan et vin blanc  
Servi avec pasta del giorno

**MERCI ET BUON APPETITO**

10 rue Fillion Saint-Sauveur • 450.227.1001



## LE SUCCÈS N'EST PAS NÉ, LE SUCCÈS EST DÉVELOPPÉ.

- BRIAN SMITH



« Oui et non », me répond la jeune athlète. « Je visais toujours plus 2022. Mais lors des championnats du monde à Sierra Nevada deux ans avant les Jeux, j'étais la plus haute classée canadienne à 14 ans. On a compris que c'était une possibilité. On a foncé et c'est devenu une réalité. » C'était tout aussi spécial pour son entraîneur, Brian, qui vivait ses premiers Jeux, après 25 années dans le métier. « D'avoir eu la chance de participer comme entraîneur national, c'est une fierté incroyable, mais aussi de le faire avec une athlète qu'on a bâtie nous-même, c'est encore plus spécial. »



**PARC de la Rivière Doncaster**  
4672 ch. de la Doncaster, Sainte-Adele  
450-229-6686 | sainte-adele.net

Tous les week-ends  
9 h à 16 h

**Accès gratuit aux résidents**  
Spécialement ouvert en semaine lors de la relâche scolaire du 2 au 6 mars

# ELIZABETH HOSKING ET SON ÉQUIPE VISENT UNE MÉDAILLE EN 2022!

*pour que quand ils reviennent sur neige, ils aient confiance en leur corps. »*

« *J'ai vraiment hâte de revenir encore plus forte pour atteindre le podium.* », soutient Elizabeth qui n'a pas perdu de son optimiste. Il s'agira effectivement d'une prochaine année importante, alors qu'auront lieu les qualifications olympiques.

➤  
**MA PHILOSOPHIE, C'EST SI L'ATHLÈTE VA BIEN, LES PERFORMANCES VONT SUIVRE.**

- HEIDI MALO ➤

### Inspirée et inspirante

« *Eli et moi, ça fait longtemps qu'on se connaît. C'est une athlète qui est toujours souriante. Elle est motivée. Elle veut atteindre ses objectifs. Il y a toujours des petits défis, mais elle est ouverte à en parler.* », souligne Heidi.

Âgée de seulement 18 ans, Elizabeth est déjà une inspiration pour plusieurs. Dans un récent article, Rose Desjardins, une jeune planchiste de Saint-Sauveur, disait s'inspirer de ses performances. « *Ça me fait vraiment chaud au cœur de savoir que je peux inspirer des athlètes des Laurentides. Parfois je fais des conférences avec des jeunes du primaire. Si je peux inspirer un jeune à persévérer, j'ai déjà fait ma tâche.* »

« *Je lui souhaite de continuer à avoir du plaisir, de réaliser ses rêves et qu'on continue à travailler en équipe pour y amener son succès.* », affirme Brian. Lorsqu'à la fin de l'entrevue, je lui mentionne que j'espère aussi que ça se réalisera, il me répond: « *Je suis sûr que oui.* »

**Le 13 mai prochain, au Club de Golf le Mirage à Terrebonne, aura lieu une soirée-bénéfice en l'honneur d'Elizabeth Hosking. Le cocktail est à 17h30 alors que le souper débutera dès 18h.**

Elizabeth Hosking lors des Jeux olympiques de 2018 à Pyeongchang.

Elizabeth Hosking et son entraîneur, Brian Smith.

Photo: Brian Smith, APEX équipes sportives

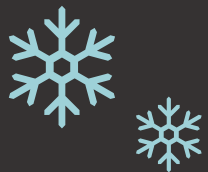


## WENTWORTH-NORD

- Promenades familiales et observation de la faune
- Sur les sentiers pédestre et de raquette
- En arrière de l'hôtel de ville à Laurel

**- SENTIER DE L'OURS (1 KM) - SENTIER DU LIÈVRE (1,7 KM)  
ACCÈS ET STATIONNEMENT DISPONIBLES ET GRATUITS**

P000905-1



# Paradis de l'escalade de glace

## LES LAURENTIDES



Photos: Tim Bamfield

Sur la photo nous voyons Nathalie Fortin, une grimpeuse de très haut niveau qui a gravi l'Everest.

*Vicky Amyot, collaboration spéciale — Magie de l'hiver, l'escalade de glace est une activité en plein développement. Autour de chez nous, des dizaines de cascades nous attendent, Prévost, La Conception, Tremblant et bien d'autres.*

Vous pensez sûrement que cette pratique est réservée à une élite de casse-cou aux gros bras... Détrompez-vous, ce sport est plus accessible qu'on ne le pense! C'est même plutôt facile et magique comme alternative aux sports de notre bel hiver.

**Quels sont les prérequis?** Aimer l'hiver, ne pas craindre les hauteurs et surtout, le goût de découvrir un nouveau sport! Un peu d'huile de coude aidera à débiter, mais l'apprentissage de la technique limitera l'utilisation de la force.

Équipé d'un harnais, d'un casque, de piolets, de crampons avec des pointes sur le devant, c'est tout l'équipement nécessaire pour découvrir les cascades bleues, les chandelles de glace, les choux-fleurs et les colonnes, tout ce travail de sculpture que Dame Nature nous offre. Évidemment une formation est nécessaire et la sécurité primordiale s'apprend dans des écoles de la région ou par le biais d'amis expérimentés.

Il y a deux procédures différentes pour grimper : en tête et en moulinette. La première méthode exige de l'expérience, car il faut placer les vis de sécurité en grim pant. La seconde méthode est la plus accessible et la plus sécuritaire, car le grimpeur est assuré par un relais, dans lequel coulisse la corde, en haut de la paroi. Il n'y a donc aucun danger de chute contrairement à la première méthode.

Un des deux partenaires assure (tient la corde dans un appareil

accroché à son harnais) pendant que le grimpeur débute son ascension. L'assureur tire la corde au fur et à mesure que le grimpeur monte. Le grimpeur, qui est attaché à l'autre extrémité de la corde, commence à grimper en plantant ses piolets dans la glace en alternance avec les crampons. C'est un peu comme monter dans une échelle, mais accroché par des pointes acérées.

Arrivé au sommet de 20 à 40 m, il sera redescendu par son partenaire, assurant toujours la sécurité au bout de la corde et ce sera au tour du suivant de grimper.

C'est comme ça que j'ai commencé, c'est comme ça que mon chum a commencé il y a 3 hivers avec 56 ans au compteur. Depuis, il a découvert les Chutes Montmorency, La Gaspésie, Lanaudière et bien d'autres. Car avec l'expérience, l'escalade de glace devient un formidable prétexte à voyager les fins de semaine, découvrir d'autres lieux, d'autres cascades plus grosses, plus belles, plus généreuses pour plus de plaisirs.

**Essayez, vous comprendrez...**

**Par où commencer?** Ces compagnies offrent de la formation et de la location d'équipement.

### La Liberté Nord-Sud

Site : Parc d'escalade et de Randonnée de la Montagne d'Argent, La Conception  
Téléphone : 438 871-7133  
Site web : [lalibertenordsud.com](http://lalibertenordsud.com)

### Attitude Montagne

Site : Chemin de l'Avalanche, St-Adolphe-d'Howard  
Téléphone : 819 714-0101  
Site web : [attitudemontagne.com](http://attitudemontagne.com)



### Notre Expertise

- Évaluer la santé
- Poser un diagnostic
- Traiter les douleurs aiguës et chroniques
- Traiter les blessures sportives
- Favoriser la réhabilitation
- Optimiser la santé et la performance

### Traitements

- Ajustements chiropratiques
- Thérapie des tissus mous
- Bandage/taping
- Fascial Manipulation
- Shock wave (thérapie par ondes de choc radiales)
- Ultrason et électrothérapie
- Exercices thérapeutiques
- Analyse de course à pied

### Services offerts

- Examen initial (comprenant anamnèse et examen physique)
- Évaluation diagnostique
- Évaluation radiologique
- Prise en charge thérapeutique



Dr. Andréanne Éthier Chiasson, Chiropraticienne D.C.  
Dr. Simon-Michel Bélisle, Chiropraticien D.C.  
Dr. Jeremy Law, Chiropraticien D.C.

Venez vivre l'expérience #chirostsauveur

26, av. Lafleur Sud, Saint-Sauveur • 450 227-0644 • [chirostsauveur.com](http://chirostsauveur.com)



# Les Chèvres de montagne



## À LA CONQUÊTE DU PLEIN AIR QUÉBÉCOIS ENTRE FILLES!

**Sandra Mathieu** – Vous avez probablement vu passer leurs événements au grand air et leurs photos à couper le souffle sur les médias sociaux. Ces femmes passionnées partagent depuis déjà cinq ans leur passion contagieuse du plein air via la plus grande communauté de filles au Canada : Les Chèvres de montagne. Discussion rafraîchissante avec l'une des instigatrices, la nutritionniste **Émilie Richard**.



La communauté Les Chèvres de montagne offre des événements de plein air au sein d'une communauté de filles qui recherchent l'aventure, la témérité, le plaisir et le contact avec la nature.

Photo: Yan Kaczynski

« On aime casser la barrière que les filles se créent souvent devant des activités ou sports plus téméraires qui peuvent parfois être intimidants quand on ne les connaît pas et qu'on n'a pas de référence, fait valoir Émilie. On devient ainsi la porte d'entrée, on est là pour les inspirer, les initier et les encourager à sortir de leur zone de confort, à progresser et à devenir autonomes. »

tion, les repas et collation. Les Chèvres de montagne encouragent également le covoiturage.

« Lors de nos événements, nous collaborons avec des experts dans leur domaine qui partagent leurs connaissances dans un cadre sécuritaire loin de la performance et des chronos, mais en misant plutôt sur l'apprentissage dans le plaisir. On a à cœur les bonnes pratiques en plein air et on s'assure d'avoir les accréditations nécessaires au bon déroulement des activités. »

Le mouvement, qui a vu le jour grâce à un petit groupe d'amies motivées, a grandi par le bouche-à-oreille et les réseaux sociaux et aujourd'hui des dizaines d'événements sont organisés été comme hiver, partout au Québec, et plus de 600 participantes y prennent part chaque année. La prise en charge complète, en formule tout inclus, permet de proposer des expériences globales et originales incluant l'équipement, l'accès, la forma-

Pour chacun des événements, on s'inscrit en ligne à la carte : [leschevresdemontagne.com](http://leschevresdemontagne.com). On peut devenir membre au coût de 50 \$ par année pour recevoir des recettes, des rabais et avoir la chance de participer à des concours des partenaires.

Selon les régions, les Chèvres de montagne ont des contacts locaux qui permettent de découvrir de nouveaux lieux et sports de plein air. Dans les Laurentides, la communauté peut compter sur la coordonnatrice des événements Emmanuelle Soucy, massothérapeute de formation etoureuse de fatbike, rando alpine et vélo de montagne.

Parmi les événements à venir dans les Laurentides et environ, notons un séjour aventure Touring, raclette et refuge à la Montagne noire et au Mont Kaiikop, les 14 et 15 mars, et Escalade de glace à la Montagne d'argent le 28 février.

Info : [leschevresdemontagne.com](http://leschevresdemontagne.com)



Ville de MONT-TREMBLANT

Notre CULTURE, c'est la NATURE.

POUR COURIR, MARCHER, GLISSER, OBSERVER, FAIRE LE PLEIN D'OXYGÈNE...

SKI DE FOND  
RANDONNÉE PÉDESTRE  
FATBIKE  
RAQUETTE  
RANDONNÉE ALPINE

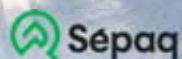


BIENVENUE À MONT-TREMBLANT

Photo: P000670-1

### PROCHAINE SORTIE : VERS LES PLUS BELLES PISTES !

[sepaq.com/tremblant](http://sepaq.com/tremblant)  
1 800 665-6527



Parc national du Mont-Tremblant



VIBREZ PLEINEMENT LE NORD AVEC ACCÈS



ON JOUE DEHORS





# Repos et récupération (active)



Jeremy Law  
en coaching.

Photos: Courtoisie



## Collaborateur spécial : Dr Jeremy Law, Chiropraticien D.C.

Après une belle journée à l'extérieur à jouer dans la neige, la tentation est souvent grande de prendre un spa avec un verre de vin ou de simplement s'installer paisiblement sur son fauteuil avec du pop-corn et un bon film. Vos jambes sont habituellement fatiguées, votre bas du dos est raide, votre cou et vos épaules sont douloureux... que pourriez-vous faire d'autre?

**Si vous êtes créatif et aventureux...**  
Nous avons beaucoup de chance dans les Laurentides d'avoir autant d'options pour profiter des activités d'hiver en plein

air de novembre à avril! La participation à une grande VARIÉTÉ de sports peut vous aider à éviter les blessures dues à la surcharge et à la fatigue. De plus, il ne faut surtout pas sous-estimer l'importance de la musculation... Si vous voulez bien vieillir, en bonne santé et surtout être en mesure de pratiquer vos sports longtemps, la musculation devient une priorité.

Avoir une simple routine d'entraînement ou faire certains exercices de réhabilitation feront une différence. Ceci contribuera à améliorer votre condition physique générale incluant votre endurance, votre force, votre puissance, votre flexibilité et votre agilité.

Étant chiropraticien à la Clinique Chiropratique St-Sauveur, bon nombre des blessures que nous évaluons sont liées à la surutilisation et souvent sont associées à un repos ou à une récupération

limités. Souvent un manque d'exercices musculaires et de réhabilitation peut aussi mener à une blessure. Une personne retraitée qui skie 5 fois par semaine, ou bien l'élève athlète qui fait du ski de fond 6x par semaine sont des exemples classiques de cas qui pourraient développer des blessures.

Le repos est important, mais souvent la «*récupération active*» est négligée par les «*week-ends warrior*». Une «*récupération active*» comprend toute activité pratiquée à une intensité légère ou modérée et différente du sport ou de l'activité principale pratiquée. Une activité légère allant de 30 à 60 minutes peut aider à réduire au minimum les douleurs musculaires du lendemain, à maintenir une mobilité articulaire saine et à maximiser le plaisir que nous tirons du plein air pendant les courtes journées

d'hiver (soleil! Vitamine D! Amélioration de l'humeur et de l'énergie!)

La raquette, le patinage, le ski de fond classique sur le plat, la marche, les exercices de réhabilitation, le yoga et la musculation à faible intensité sont tous de bons exemples de récupération active.

La prochaine fois que vous partez pour une longue journée de ski alpin, planifiez une petite activité légère plus tard dans la journée avec des amis et vous verrez que vous vous sentirez mieux le lendemain.

Et n'oubliez pas, buvez beaucoup d'eau et mangez des collations saines AVANT votre après-ski!

Jeremy Law Chiropraticien D.C.  
Clinique Chiropratique St-Sauveur  
Clinique Spot Santé Laurentides



## PROMOTION

### FANS D'APRÈS-SKI ?

Obtenez 10 % de rabais sur votre facture en présentant votre passe de saison ou votre billet journalier de n'importe quelle montagne de ski des Laurentides !

Le  
**SAINT-SAU**  
PUB GOURMAND

236 rue Principale, Saint-Sauveur, J0R 1R0

MICROBRASSERIE  
LAURENTIDES

**SHAWBRIDGE**  
QC, CAN.  
CHARCUTERIES

**UN JEU D'ENFANT  
TOUS LES DIMANCHES**

Toute la journée,  
c'est gratuit pour les jeunes  
de 12 ans et moins !\*

\*Comprend un repas pour enfant, une boisson et un dessert.  
Limité d'un menu enfant par plat principal commandé.

3023 BOUL. DU CURÉ-LABELLE, PRÉVOST, J0R 1T0

# Top 6 : cafétérias de ski

## DE LA POUTINE À LA SALADE, VOICI VOTRE PALMARÈS!

Ève Ménard — De la poutine à la salade, en passant par le spaghetti, je survole les menus de quelques cafétérias des stations de ski des Laurentides pour arrêter mon choix sur un plat, différent pour chacune des stations, et selon lesquels, je classerai mes goûts dans un palmarès récapitulatif. Je fais deux tournées distinctes, soit le 31 décembre, lendemain de la tempête et le 2 janvier, journée très achalandée.

### #6 La salade César au Sommet Gabriel

Le Sommet Gabriel est mon troisième arrêt du 31 décembre. À mon grand bonheur, une belle variété de salades s'offre à moi; parfait pour clôturer le dîner. J'arrête mon choix sur la salade César. Visuellement, ça semble plutôt alléchant. En réalité, c'est plutôt mauvais. Salade molle, bacon tout aussi mou, fromage collant. Seuls la vinaigrette et les croutons sont bons. Plus j'en mange et moins je l'apprécie. J'en ai laissé la moitié. Même si j'avais mangé avant, c'est davantage faute de goût que faute de faim que je me résigne à gaspiller. Mais est-ce que j'aurais vraiment pu m'attendre à mieux d'une salade prêt-à-manger? Probablement pas.

### #5 La pizza au Sommet Saint-Sauveur

Je ne pouvais pas passer à côté de la très populaire station du Sommet Saint-Sauveur. Après de longues minutes coincées dans le traditionnel trafic, je parviens finalement à la cafétéria. Très grand espace, et grande offre. J'opte pour la pizza. « Une pointe de pizza toute garnie, s'il te plaît. » La dame regarde dans ses plateaux : « Il me reste seulement au fromage, désolé. » Pas trop le choix. La première moitié de la pointe est quelque peu brûlée; je le remarque immédiatement. La croûte est trop croustillante. Ce n'est pas mauvais, mais loin d'être exceptionnel. La sauce est bonne. Le fromage est un peu brûlé lui aussi. Peut-être aurait-elle dû me dire qu'il n'en restait plus, finalement...

### #4 Le grilled cheese bacon à Vallée Bleue

Première fois que je visite Vallée Bleue. On aurait dit une station de ski miniature; petit stationnement, petit chalet et petite cafétéria. Malgré tout, on présente un menu varié et des repas du jour sophistiqués comme on pourrait les lire sur un menu au restaurant. Je choisis le grilled cheese au bacon. Rien à voir avec celui qu'on nous sert au Tim Hortons, qui est succulent. Malgré tout, je le qualifierais d'acceptable considérant qu'il provient d'une cafétéria d'un centre de ski. Si le bacon avait été mieux étalé entre les deux tranches de pain, alors peut-être la cafétéria de Vallée Bleue aurait-elle gagné quelques points supplémentaires.

### #3 La poutine au Mont-Habitant

J'entre dans le chalet, à 14 h, affamée. Le menu présente l'offre traditionnelle en fast food en plus de sandwiches, wraps, baguettes et bar à pâtes qui ajoutent de la variété. Malgré tout, j'y vais pour un classique, c'est-à-dire la poutine. La portion est parfaite; pas trop grosse, mais suffisamment pour satisfaire la faim. On se sent un peu moins mal quand on la termine. Les frites sont excellentes. Seul petit hic : il n'y a pas assez de fromage par rapport à la quantité de frites. Mais je peux l'excuser considérant qu'il s'agit de la problématique universelle de toutes les poutines, semble-t-il.

### #2 Le Hamburger au Chanteclerc

C'est le lendemain de la tempête et la dernière journée de 2019. Ma voiture a bien failli ne pas réussir à monter l'impo-

sante côte menant au stationnement. Heureusement, l'effort aura valu la peine puisque le hamburger était délicieux. Quelques minutes se sont écoulées avant que quelqu'un vienne finalement prendre ma commande : « Je vais te prendre une pointe de pizza all dress s'il-te-plait. » « Je n'en ai pas aujourd'hui », me répond la cuisinière. Décidément, pas simple d'avoir une pointe toute garnie dans les centres de ski. J'y suis alors allée pour le hamburger. La qualité du plat a réussi à surmonter ce petit bémol.

### #1 Le spaghetti à Belle Neige

Suis-je complètement neutre pour celle-ci? Non je vous l'avoue d'emblée. Je travaille à Belle Neige depuis 4 ans et j'y ai aussi grandi. Reste que de tous les centres de ski que j'ai visités, aucun n'a jamais pu surpasser ou même accoter la nourriture offerte à Belle Neige. Après mes tournées, mon opinion reste encore et toujours la même. À l'occasion de ce palmarès, je prends un spaghetti. Toujours satisfaisant. Les pâtes cuites à la perfection, une portion parfaite et une sauce incroyable. Je dis souvent qu'il s'agit de la meilleure sauce à spaghetti! Ce n'est pas l'affirmation favorite de ma mère. Mais que puis-je dire, c'est la vérité.



Un havre de paix situé en plein cœur de Piedmont :

## LA RÉSERVE NATURELLE ALFRED-KELLY !

Réputée comme milieu emblématique de la région des Laurentides qui allie brillamment conservation et accessibilité au public, la réserve naturelle Alfred-Kelly s'étend sur 5 km<sup>2</sup>. Il s'agit d'un territoire d'exception qui chevauche les municipalités de Piedmont et de Prévost. Plus de 80% du territoire de la réserve se situe sur le territoire de Piedmont.

Ce territoire hors du commun est reconnu pour la diversité de ses écosystèmes, de sa flore, de ses paysages et de sa faune. Il abrite notamment des espèces à statut de conservation particulier, dont le faucon pèlerin, le noyer cendré et la grenouille des marais. La réserve naturelle a été acquise par Conservation de la Nature Canada (CNC) il y a bientôt 10 ans et elle est protégée à perpétuité.

Le site est ouvert à l'année pour la pratique de la randonnée pédestre sur ses 16 km de sentiers, et l'hiver, pour le ski de fond et la raquette. Afin d'assurer l'équilibre entre la protection à long terme du territoire et l'accessibilité du public, le principe de précaution doit prévaloir. C'est dans cette optique qu'un réseau de sentiers officiels et une réglementation des usages dans la réserve ont été implantés. CNC et ses partenaires ont besoin de l'aide et de la collaboration de tous les visiteurs pour préserver ce joyau. Vous pouvez vous rendre facilement aux sentiers officiels dans la municipalité de Piedmont par trois accès différents, soit au bout du chemin du Roitelet, de la Place des Hauteurs ou encore du chemin de la Rivière. Des espaces de stationnement sont disponibles à chacun des trois points d'accès.

La municipalité est heureuse de contribuer à la mise en valeur et à la protection de la réserve naturelle qui est un attrait majeur pour la communauté et les villégiateurs. À la séance du conseil de février, le conseil a décidé d'acquérir un terrain de 41 hectares limitrophe à la réserve ce qui permet de créer une zone tampon à perpétuité pour améliorer la protection environnementale tout en préservant des sentiers patrimoniaux qui traversent aussi la réserve. Nous profitons de l'occasion pour remercier l'organisme « Les Amis de la réserve Alfred-Kelly » dont les membres contribuent à l'entretien et la mise en valeur de notre vaste espace naturel.

2019-2020



CHALEUR



SKI DE FOND

# J'❤️ L'HIVER



MARCHE



NEIGE



REFUGE



CAFÉ



RESTO



VÉLO D'HIVER





## SKI

- classique  
- pas de patin

## VÉLO HIVERNAL

(FATBIKE)

Conditions de piste tous les matins sur : [ptittraindunord.com](http://ptittraindunord.com)

VIBREZ PLEINEMENT LE NORD AVEC ACCÈS

# NON JOUE DEHORS



# Jouez dans la neige!



## Le Fest'Hiver de Morin-Heights!

Une grande fin de semaine sous le thème du ski de fond vous attend les 22 et 23 février prochains. Randonnées guidées en ski de fond classique, nordique ou en raquette, classe technique en pas de patin, cours d'initiation, ateliers, Loppet Viking et autres découvertes. Les activités du 22 février seront offertes gratuitement et se concluront par une petite fête au Chalet Bellevue.

## Raquette aux flambeaux

La Municipalité de Morin-Heights vous invite au Parc Basler (99, ch. du Lac-Écho) à une magnifique soirée de raquettes aux flambeaux sur un parcours de 5 km, ou un autre plus court, pour une randonnée sous les étoiles. Samedi 29 février, dès 16 h, prenez part aux sculptures sur neige ou apportez vos toboggans pour dévaler la pente avant de partir en randonnée! Barbecue, feu de joie et chocolat chaud.

En cas de mauvais temps, les activités seront annulées  
Information : 450 226-3232, poste 132

## Fatbike

À Morin-Heights le réseau de fatbike ou vélo à pneus surdimensionnés est partagé avec le réseau de raquette. Il n'y a aucun entretien mécanique. Les usagers à vélo doivent céder le passage aux usagers de raquette.

## Marche hivernale

La section du Corridor Aérobieque située entre la passerelle et le chemin du Lac-Écho sera accessible aux marcheurs durant la période hivernale. Cette section est éclairée. La marche demeure interdite dans tous les sentiers de ski de fond. La boutique de location d'équipements est située au Chalet Bellevue, on y trouve skis de fond (avec bâtons et bottes), raquettes, crampons pour la marche, traîneaux d'enfants. On retrouve également une boutique de location à Sommet Morin-Heights au 185, rue Bennett. Vous pouvez retrouver les conditions des sentiers et statuts des accueils en cliquant sur l'icône Plein air du site web municipal ou en visant ce lien : [morinheights.com/Plein-air](http://morinheights.com/Plein-air). Info au 450 226-3232, poste 130 dès le début de la saison. L'application ONDAGO est un compagnon hors pair qui vous permettra de vous repérer avec précision dans le Réseau plein air de Morin-Heights. Télécharger gratuitement l'application via l'App store ou le Google Play Store et télécharger la carte.

## CLUB DE SKI VIKING

### VIKING SKI-O | LE 16 FÉVRIER

Course d'orientation en ski de fond ouverte aux débutants ainsi qu'aux experts. Trois parcours sont proposés : longueur approximative de 2 km, 5 km et 10 km. L'inscription se fera à 9 h 30 et les départs entre 10 h et midi. Les participants auront un maximum de deux heures pour compléter le parcours; les départs seront chronométrés individuellement.

Les inscriptions en équipe seront autorisées et encouragées pour les familles et les débutants. Il s'agit d'un événement non compétitif, mais les résultats et les «*temps d'intervalles*» seront fournis afin de comparer vos choix d'itinéraires. Des biscuits et du chocolat chaud seront servis pour tous. Frais d'inscription pour le Viking Ski-O : membres du club Viking : gratuit; Adultes non membres : 12 \$ en ligne sur [zone4.ca](http://zone4.ca), ou 17 \$ sur place le jour de l'événement; Enfants de moins de 18 ans : 5 \$ en ligne ou 10 \$ sur place le jour de l'événement. Aucun équipement spécial n'est requis. Apportez vos skis et une boussole si vous en avez une. Sinon, des boussoles seront disponibles en location pour 1 \$.

Laissez-vous séduire par le **Parc d'Estérel**  
Venez voyager sur les 17 sentiers de ski de fond et de raquette  
Un environnement enchanteur et féerique vous y attend!

[www.skidefondesterel.com](http://www.skidefondesterel.com) / 450 822-8687 / 1, avenue d'Anvers

Ville d'Estérel

>P001252-1

Temple de la renommée du ski des Laurentides  
Musées les artistes, les bibliothèques, les organisations et les personnes du domaine du ski hivernal depuis 1944.

**MUSÉE du SKI des LAURENTIDES**  
LAURENTIAN SKI MUSEUM

**SAINT-SAUVEUR**  
**L'HISTOIRE DU SKI DANS LES LAURENTIDES**  
Vivre en hiver, de l'hiver et avec l'hiver - exposition permanente  
Une Mention spéciale du Jury au Grands Prix Culture Laurentides  
[www.museeduskideslaurentides.com](http://www.museeduskideslaurentides.com)

**30, AVENUE FILION, ST-SAUVEUR 450 227-2564**

P000909-1

**-30°C**  
DEHORS?  
**25\$**  
EN SALLE

Côtes levées signature + soupe à l'oignon à la bière.  
**SEULEMENT 25 \$\***

**BATONROUGE.CA**  
**120, CHEMIN DU LAC MILLETTE**  
**ST-SAUVEUR | 450-227-8878**

**N'oubliez pas de réserver pour vos soirées romantiques!**

**BÂTON ROUGE**  
STEAKHOUSE & BAR

\*Offre valide du dimanche au jeudi seulement. Offert en salle à manger exclusivement. Pour un temps limité seulement. Taxes en sus. Certaines restrictions peuvent s'appliquer. Les marques de commerce ci-dessus sont la propriété de Franchise MTY Inc., utilisées sous licence. Tous droits réservés.

>P001254-1

# VIVEZ L'HIVER À FOND



## LOPPET VIKING 2020 LE 23 FÉVRIER

Marquez vos calendriers pour la 48<sup>e</sup> édition du Loppet Viking! La course régionale de ski classique s'adresse aux skieurs intermédiaires et experts de tous âges. La saison dernière, les inscriptions ont été fermées avant la date de l'événement en raison du nombre élevé de participants. Les inscriptions se feront à partir du site [vikingskiclub.ca](http://vikingskiclub.ca) dès le début de janvier.

## Défi de La Diable

Venez vous amuser en famille ou entre amis au Défi de La Diable le dimanche 8 mars 2020, un triathlon d'hiver accessible à tous! Relevez le défi en équipe ou individuellement sur un parcours 100 % nature sillonnant les magnifiques sentiers du Domaine Saint-Bernard: 4 km de course à pied, 8 km de ski de fond (style classique ou patin) et 4 km de raquette (raquettes de course ou de marche acceptées).

**Course des enfants (12 ans et moins) :** approximativement 500 m en course à pied. Inscription gratuite! Sur place : location d'équipement disponible, musique et ambiance avec DJ, repas d'après course par Le Râtelier, prix pour les trois premiers H/F et les vainqueurs du défi en équipe. Ski de fond Mont-Tremblant, au Domaine Saint-Bernard.

## Vivez l'hiver dans la MRC des Pays-d'en-Haut

*Dans les Pays-d'en-Haut vous trouverez une multitude d'activités pour toute la famille : raquette, ski alpin, planche à neige, ski de fond, patin sur lac ou en forêt, glissades sur tube, vélo sur neige (fatbike), montagne russe alpine, traîneau à chiens...*

## LES ÉVÉNEMENTS DU MOIS DE FÉVRIER

13 février **JEUDI DÉFI SKI AFFAIRE**  
de 17 h à 21 h 30

Compétitions amicales entre groupes corporatifs. Un nouveau thème chaque semaine, la meilleure animation sur la piste et au T-Bar 70. De nombreux concours et prix de présence à gagner.

15 février **FÊTE DES BOULES DE NEIGE DE SAINTE-ANNE-DES-LACS**

15 février **AXIS JUNIOR GAMES**  
à 9 h 30 Sommet Morin-Heights  
En collaboration avec AXIS, cette compétition de type slopestyle offre des circuits où les modules s'enchaînent. Les participants doivent cumuler un maximum de points en effectuant les parcours. Cette compétition s'échelonne sur 4 des Snoprk les Sommets.

15 février **FESTIVAL EDDY FORTIER**  
à 9 h 15

Troisième festival de ski de fond Eddy Fortier. Trajets de 18 ou 22 km en ski nordique (hors piste). Départ en autobus 9 h 15, Espresso Sports, Sainte-Adèle (Gare de Mont Rolland). Soupe disponible à l'arrivée au Café de la gare.

15 février **LAC MASSON EN FÊTE**  
dès 11 h

Venez vous amuser et profiter de la grande patinoire sur le lac! Nombreuses activités gratuites.

20 février **JEUDI DÉFI SKI AFFAIRE**

Sommet Saint-Sauveur  
de 17 h à 21 h 30

21 février **COURSE DES BONS VIVANTS**  
de 8 h à 13 h

Tous les skieurs et skieuses de 55 ans et plus, détenteurs d'un abonnement du Sommet Saint-Sauveur sont invités à prendre part à la 22<sup>e</sup> édition de la course annuelle de type slalom géant, au profit du Club Optimiste de Saint-Sauveur.

22 février **LAC MASSON EN FÊTE 2020**  
dès 9 h

22 février **AXIS JUNIOR GAMES** à 9 h 30

27 février **JEUDI DÉFI SKI AFFAIRE**  
de 17 h à 21 h 30

29 février **RANDONNÉE DE RAQUETTE AUX FLAMBEAUX** à 16 h

Morin-Heights vous invite à prendre part aux sculptures sur neige avec Charlem. Barbecue, feu de joie et chocolat chaud sont au rendez-vous au Parc Bastler, 99, chemin du Lac Écho.

Source SOPAIR



**Vous aimez LA GUERRE DES TUQUES?**

**VENEZ PARTICIPER EN FAMILLE**

**À FORT CHALLENGE**

**DIMANCHE 23 FÉVRIER**

**10 H À 16 H | PARC CLAUDE-HENRI-GRIGNON**

**Bataille de balles de neige en mousse**  
**Animation et obstacles sur le terrain**  
**Conquête du drapeau | Char allégorique**  
**Mascottes de la Guerre des tuques et Grignote**

**Activité GRATUITE !**



VIBREZ PLEINEMENT  
LE NORD AVEC ACCÈS



**ON JOUE DEHORS**



# ATTEINDRE LES PLUS HAUTS SOMMETS



## CR-V 2020



Déterminés à réduire les émissions depuis 1948.

VALEUR AU DÉTAIL  
**30 605\$\***

LOUEZ LE CR-V LX 2RM 2020 À PARTIR DE  
**77\$\*/SEM.** - 1499\$ D'ACOMPTE INCLUANT BONI 500\$

LOCATION 60 MOIS, 260 VERSEMENTS - 100 000KM INCLUS  
12¢ KM EXCÉDENTAIRE, TRANSPORT, PRÉPARATION  
ET SURCHARGE A/C INCLUS

**BONI 500\$**  
À LA LOCATION OU FINANCEMENT



## CIVIC 2020



Déterminés à réduire les émissions depuis 1948.

VALEUR AU DÉTAIL  
**20 045\$\***

LOUEZ LA CIVIC DX À PARTIR DE  
**47\$\*/SEM.** - 999\$ D'ACOMPTE INCLUANT BONI 500\$

LOCATION 60 MOIS, 260 VERSEMENTS - 100 000KM INCLUS  
12¢ KM EXCÉDENTAIRE, TRANSPORT, PRÉPARATION INCLUS

**BONI 500\$**  
À LA LOCATION OU FINANCEMENT  
SUR MODÈLES CIVIC BERLINE 2020 SÉLECTIONNÉES



## HR-V 2020



Déterminés à réduire les émissions depuis 1948.

LOCATION À PARTIR DE

**1,99%**

JUSQU'À 36 MOIS  
SUR VERSIONS SPORT ET TOURING



**HONDA**

325, rue John-F.-Kennedy, Saint-Jérôme  
nordsudhonda.com **450 438-1273**

SUIVEZ-NOUS!



Nord  Sud  
**HONDA**  
St-Jérôme

P001270-1



# DES ACCORDS METS ET VINS PARFAITS

## GRÂCE À FRANÇOIS CHARTIER ET À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DES LAURENTIDES

Dernièrement, une trentaine de personnes ont payé 20 \$ (somme des plus raisonnable) et se sont laissés charmer par les harmonies créées entre 7 vins dont 2 vins de François Chartier et les bouchées incroyables, originales et simplement délicieuses qui ont été développées par la chef Josée Morasse, ses élèves en cuisine de l'École Hôtelière des Laurentides et le Maître Sommelier et professeur en sommellerie, Jean Beaudin.

Afin de créer ces harmonies parfaites ils ont utilisé les principes d'accord mets/vins développés par François Chartier véritable « Créateur d'harmonies » et ancien élève de l'École. Ces principes sont basés sur sa science d'harmonies et de sommellerie moléculaire. Pour ce faire, le profil aromatique de chaque vin a été développé et divers ingrédients ont été identifiés à partir desquels on pouvait créer des recettes en harmonie parfaite avec ce vin.



Jean Beaudin et Josée Morasse

Afin de vous donner un exemple de l'harmonie entre le profil aromatique d'un vin et d'une bouchée voici la description détaillée pour ce vin rouge de Fronsac.

### LES VINS ET LES BOUCHÉES

**Chartier, Créateur d'Harmonies, Fronsac, Bordeaux, 2015**, 18,10 \$, cépages : Merlot 80 %, Cabernet franc 10 %, Cabernet-sauvignon 10 %, sucre : 2,6 g/l, code SAQ : 12 068 070.

Notes de dégustation du vin : Sur des effluves de cerises noires et de framboises assez intenses, de poivrons, de menthe ainsi que de légères notes boisées.

Tout en équilibre avec des tannins presque charpentés et d'une belle longueur sur une finale assez élégante.

La bouchée : Tartare de canard: canard, pois verts frits, framboises, menthe, poivrons rouges grillés.

L'accord : L'accord entre les vins de cette appellation et le canard est un classique. Chaque ingrédient se mariait admirablement bien avec les arômes et saveurs du vin. C'était comme une explosion de saveurs en bouche!! Quelles belles émotions!

Pour accéder aux notes de dégustation des autres vins veuillez cliquer sur le lien suivant: <http://bit.ly/2RDvwET> ou consulter le site [www.vinformateur.com](http://www.vinformateur.com). Fait à noter, tous les vins sont disponibles à la SAQ.

**Cava Villa Conchi, Seleccion, Brut**, 15.45 \$, sucre: 11.0 g/l, code SAQ: 12956456. Ce cava était accompagné de Bouchées de campagne au saumon, miel, pêches, citron et coconut.

**Chartier, Créateur d'Harmonies, Le Blanc, Pays d'Oc, 2016**, 17.70 \$, cépages: Chardonnay 48%, Grenache blanc 40%, Rolle 12% , sucre: 1.8 g/l, code SAQ: 12068117. Ce vin était accompagné d'un Baluchon composé de filet de porc, abricots, vinaigre balsamique, beurre, amandes et fleur de sel.

**Tawse, Chardonnay, Niagara Peninsula, 2017**, 18.95 \$, sucre: 2,2 g/l, code SAQ: 11039736. Ce vin était accompagné d'une bouchée intitulée Tête de cochon: prosciutto, noix de grenoble, persil, huile d'olive et ananas.

**Spring, Vouvray, Vincent Carême, Vallée de la Loire, 2018**, 19.85 \$, cépage: Chenin Blanc 100%, sucre: 5.6 g/l, code SAQ: 13594899. Très belle bouchée baptisée Fraîcheur des mers: crevettes, asperges, lime, fromage de chèvre et basilic.

**Abaco, Pinot Nero, Villa Fiorita, Piémont, Montferrato, 2015**, 21.10 \$, cépage: Pinot Noir, code SAQ: 11383633. Fallait le faire! Accompagner ce rouge avec une bouchée intitulée Pétoncles à la poussière d'anis étoilée: pétoncles, champignons, estragon et anis.

**The Barossan, Peter Lehmann, Australie, Barossa Valley, 2017**, 19.95 \$, cépage: Shiraz 100%, code SAQ: 13525535. Superbe accord avec la bouchée Décadence nocturne composée d'olives noires, de chocolat noir, de cacao et de vanille. Sublime!

Claude Lalonde, Sommelier

Site web : [www.vinformateur.com](http://www.vinformateur.com)

**OUVERT**  
DU JEUDI AU DIMANCHE

*Apprenez votre vin!*  
Tendances du marché

**APPORTEZ VOTRE VIN**  
**RÉSERVEZ TÔT : 819 322-2111**  
2459, rue de l'Église, Val-David  
[www.clementineresto.com](http://www.clementineresto.com)

*Ste-Adèle* **Sushi**

**UNE SEULE ET UNIQUE SUCCURSALE À SAINTE-ADÈLE**

Pour le meilleur sushi qualité prix.  
Comptoir Express - Salle à manger  
**Nos recettes sont secrètes et uniques.**  
**Haute qualité de poissons et fruits de mer**

Mardi au samedi 11h à 21h - Dimanche 15h à 20h  
Fermé le Lundi

555, boul. Sainte-Adèle, local 110 Tél.: 450 229-8388  
[www.ste-adelesushi.com](http://www.ste-adelesushi.com) Suivez-nous

**PROFITEZ DE NOS DÉJEUNERS**  
JUSQU'À 14H00 TOUS LES JOURS!  
WEEKEND JUSQU'À 15H

**MIKES STE-AGATHE**  
621, RUE PRINCIPALE  
819 326-5311

**Mikes**  
TOUJOURS  
DEPUIS 1970

**Trattoria Di Mitrio**  
Cucina Italiana

**NOUVEAUTÉ**  
Café bistro

**Spécial d'ouverture café et croissant 4\$**

fabrication artisanale sur place  
manger sur place ou emporter

10 rue Fillion Saint-Sauveur 450.227.1001

## Quelques éléments à considérer pour cultiver la confiance relationnelle

- Suis-je en mesure d'identifier les moments de déconnexion?
- Suis-je capable d'identifier les suppositions dans la communication?
- Comment le blâme influence la relation?
- Quelles sont mes réactions et celles de mon partenaire lorsque l'un devient blessé ou anxieux?
- Quelles stratégies j'utilise pour communiquer mes besoins?
- Suis-je au courant des éléments déclencheurs qui peuvent éveiller des peurs et des blessures?
- Quelle est ma relation à mes émotions et à celles de mon partenaire?
- Quel est le meilleur moment pour écouter mon partenaire?
- Comment le pardon est exprimé dans la relation?
- Comment le couple souligne les succès et les joies?



# L'IMPORTANCE DU « NOUS » DANS LE COUPLE

Mylène Choquette,  
psychothérapeute chez Meetual

## ■ LA SÉCURITÉ ET LE STRESS EN COUPLE

La vie de couple est le théâtre de nos facettes les plus séductrices, tendres, fières, incertaines, aventureuses et vulnérables, entre autres. Le couple amène la rencontre de ces multiples aspects de soi et de l'autre où s'entremêle le passé avec ce qui cherche à émerger. Le temps s'écoule avec sa part d'incertitude et les partenaires y dansent en modulant leurs besoins d'attachement; cet

## équilibre mouvant entre les besoins de dépendance et d'indépendance.

À travers ces paradoxes à équilibrer pour chacun et dans la relation, le « nous » se construit. Celui-ci offre parfois la découverte d'un refuge intime apaisant et d'autres fois la mise en évidence de grandes peurs menant à transformer son partenaire de jeu en adversaire. Les couples ayant la capacité de s'offrir un espace empreint d'un sentiment de sécurité construisent un nid où le stress peut se réguler et se dissiper. Ceci peut se répercuter positivement dans l'ensemble des domaines de la vie du couple, de chacun des partenaires et de toutes les personnes entourant ce couple!

d'atténuer les réactions de stress que la présence du conjoint.

Cette étude a insufflé beaucoup d'intérêt à approfondir la notion de régulation émotionnelle et de la confiance au sein des couples. Il y a des impacts significatifs sur la santé et l'équilibre de vie par le fait d'avoir accès ou non à une relation sécurisante. Malgré la nécessité d'approfondir de telles recherches, de nombreuses corrélations pointent vers les liens entre la satisfaction conjugale et une meilleure santé.

on peut compter et pour qui on se sait important. Les scénarios d'admiration, d'attraction et d'appartenance prennent leur envol sur ce besoin intrinsèquement animal et humain de se rassembler pour apaiser la menace de l'isolement qui illicite les mécanismes physiologiques de la survie. Cette recherche de la sécurité enclenche un processus extrêmement créatif pour instaurer les meilleures conditions pour le développement.

Bref, les couples capables de devenir une source de soutien sécurisante sont mieux disposés à faire face ensemble aux autres défis qui les entourent et d'offrir des conditions propices à la croissance à leurs familles.

La Dre Sue Johnson, l'une des pionnières de l'approche centrée sur les émotions en thérapie de couple, s'est penchée sur le sujet pour mieux comprendre comment réorienter les couples en détresse, blasés, en opposition, désengagés et surtout seul ensemble. Elle identifie que c'est l'accessibilité, la capacité de réagir et l'engagement émotionnel qui forge le sentiment de sécurité et de proximité. Et comme la sécurité n'est jamais un acquis pour toujours, il est normal que les partenaires recherchent les signaux exprimant la disponibilité et la vitalité du lien de manière récurrente.

## ■ LES BESOINS D'ATTACHEMENT

Alors, comment faire pour maximiser le sentiment de sécurité dans le couple? Tout d'abord, il faut mieux comprendre les principes de l'attachement, ce besoin inné de se relier à l'autre pour être nourri, apaisé et protégé. À l'âge adulte, ceci s'exprime à travers la quête d'un partenaire sur lequel

Source : blondstory.com

ICEFEST 2020

# UN SUCCÈS SUR TOUTE LA LIGNE

Photos: Lili Gagnon



La deuxième édition des Festivités sur neige Icefest de Ste-Adèle au Parc Claude Henri-Grignon fut un succès.



**Lili Gagnon – Le samedi 8 février avait lieu la deuxième édition des Festivités sur neige Icefest de Sainte-Adèle au Parc Claude Henri-Grignon.**

Encore une fois cette année, la musique, les éclairages colorés et la piste de danse à ciel ouvert étaient le cœur des festivités.

La Chambre de commerce de Sainte-Adèle a offert pour une deuxième année consécutive un événement original où se côtoient l'immense bar de glace, des sculptures de glace réalisées par le talentueux Julien Doré, des DJ de renommée ainsi qu'un spectacle de feu et de lumières.

Notons que l'entrée pour accéder au site, était encore une fois gratuite, cette année.

Les Adéloises et Adélois ont ainsi eu la chance de patiner aux flambeaux, de glisser sur l'une des deux fameuses glissades de glace, de manger et boire au son d'une musique festive.

De nombreux camions de rue étaient sur place, une délicieuse odeur de beignets frais enveloppait les danseurs.

## ■ AMBIANCE DE FÊTE

Il faisait chaud samedi soir dernier près de la Place des Citoyens. Un feu de joie et des guimauves étaient offerts. Des chauffes-terrasses apportaient un peu de chaleur aux festivaliers tout vêtus chaudement pour braver le froid polaire. L'ambiance était à la fête. La bonne humeur était au rendez-vous.

La chambre de commerce a présenté un magnifique feu d'artifice. On pouvait entendre plusieurs gens s'extasier dans la foule. Les « Ohhh... », les « Ahhh! » et les « Wow! » fusaient de toutes parts alors que le ciel de Sainte-Adèle brillait de mille feux. Puis ensuite, ce fût le clou de la soirée. Julien Doré a sculpté en direct une immense tour de glace, du bois y fut inséré à l'intérieur puis on y a mis le feu. Un spectacle original, de voir brûler un feu à l'intérieur d'une tour de glace.

Les festivaliers pouvaient se procurer des accessoires fluorescents à prix modique pour briller et accompagner leurs mouvements de danse dans le noir. Fidèle à leur habitude, la Chambre de commerce de Sainte-Adèle offrait des verres en consigne au coût de 3 dollars pour les consommations des festivaliers. Cette

initiative permet de réduire considérablement les déchets et les Adéloises et Adélois sont fiers que leur ville ait adopté ce virage vert. Cela fait maintenant partie des mœurs de chaque événement organisé par la Chambre de commerce. Se procurer son verre, c'est aussi participer au financement de tous ces beaux projets mis sur pied par la Chambre de commerce de Sainte-Adèle.

Malgré le froid, le Icefest 2020 fut un succès sur toute la ligne. Les danseurs ont réchauffé la piste de danse jusqu'à minuit au son de DJ Guillaume Caron, DJ Miss G et DJ D. Drop.

Cet événement contribue à créer un sentiment d'appartenance aux gens des Laurentides et les festivaliers se déplacent de partout pour profiter de cet événement de musique original qui ne cesse de prendre de l'expansion.

De plus, il permet de faire connaître les micro-brasseries locales telles que *Camp de base*, *Brasserie artisanales* et *Microbrasserie Le Baril Roulant*. Décidément, le Icefest n'a rien à envier aux soirées dansantes sous les étoiles hivernales des grandes métropoles.

**Merci**

**DONS AMASSÉS**

**400 000 \$**

**ET 66 474 KG DE DENRÉES**

Moisson Laurentides banque alimentaire

La guignolée des médias



VIBREZ PLEINEMENT LE NORD AVEC ACCÈS



NON JOUE DEHORS



NON JOUE DEHORS



THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT

# UN MALADE IMAGINAIRE MODERNE, MAIS À L'IMAGE DE MOLIÈRE



Ève Ménard – Le 17 février 1673, Molière interprète pour la toute dernière fois, le personnage d'Argan dans la pièce du Malade imaginaire. Environ une heure plus tard, cette figure emblématique du théâtre s'éteignait.

347 ans plus tard, ce classique sera une fois de plus repris, cette fois sous la mise en

scène de Martin Lavigne, fondateur de la Comédie humaine, et présenté au Théâtre Gilles Vigneault le 19 février prochain.

Martin Lavigne a eu envie de présenter cette pièce de manière différente. « Étant donné que Molière est mort à la 4<sup>e</sup> représentation du Malade imaginaire, j'ai développé un concept qui permet aux spectateurs d'être témoins de cette dernière représentation, soit celle du 17 février 1673. Ça leur donne le privilège d'assister à cette représentation de la troupe de la comédie humaine qui va jouer le Malade imaginaire par le biais de la troupe du Roi. »

Tout est interconnecté dans cette adaptation, ce qui implique aussi que les acteurs doivent interpréter deux rôles. Pierre Chagnon interprète Molière qui interprète Argan. « C'est la continuité de la même personne. Molière, qui est très mal en point, va jouer Argan. La difficulté, c'est de jouer les deux facettes du personnage. Argan est un homme qui se croit malade alors qu'il est en très bonne santé tandis que Molière, le comédien et auteur de la pièce, est réellement malade, mais tente que ça ne paraisse pas. » L'acteur affirme qu'il s'agit d'un merveilleux défi.

## ADAPTER UN CLASSIQUE À L'ÈRE MODERNE

La pièce originale dure 3 h 30. Le metteur en scène a choisi de couper tout ce qui était long, répétitif ou incohérent à l'époque. « J'y ai ajouté du modernisme. Ce qui fait que c'est un Malade imaginaire d'aujourd'hui, mais avec les costumes d'époque, la commedia dell'arte, la musique. J'ai tout mis ce que Molière aimait », affirme Martin Lavigne.

Pierre Chagnon, il y a une dizaine d'années, avait interprété le frère d'Argan, dans une autre reprise de la pièce. Il s'agissait cette fois-là d'une version complète et classique. Ce qui l'a intéressé de l'adaptation de Martin, c'était la différence avec ce qu'il avait déjà fait. « Ça va au punch. C'est à la fois très drôle et très touchant. », souligne-t-il.

## HOMMAGE À MOLIÈRE, L'AVANT-GARDISTE

« Je termine avec un éloge vis-à-vis de Molière où on comprend ce qu'ont été ses batailles et pourquoi encore aujourd'hui, on le joue encore », soutient Martin Lavigne. En effet, quelques siècles plus tard, le Malade Imaginaire est rejoué, adapté, modifié, surtout parce que ses propos ne se démodent pas. « Tout au long de sa

carrière, Molière a dénoncé le snobisme de la cour, les notaires, avocats et médecins qui abusent des gens. Il y a encore des gens de pouvoir qui abusent du peuple. Le parallèle est très puissant », affirme le metteur en scène.

Pierre Chagnon souligne aussi qu'à l'ère du #MeToo, on réalise que Molière était un avant-gardiste en ce qui concerne la condition des femmes. « Il ne faut pas oublier que le père dans le système bourgeois, décidait qui allait courtiser sa fille. Alors que Molière, dans le Malade imaginaire, défend le choix amoureux. Il dénonce les mariages forcés. Au 17<sup>e</sup> siècle, il y avait cette incroyable modernité, ce côté visionnaire. »

## SYNOPSIS

Argan est un hypocondriaque qui absorbe toutes sortes de remèdes prescrits par de mauvais médecins, plus soucieux de lui soutirer de l'argent que de le guérir. Sa deuxième femme espère sa mort pour hériter. Sa fille, Angélique, est amoureuse de Cléante, mais Argan lui impose un médecin pour mari.

Source: TGV

**Productions kréactiv**  
Présente  
**LE BAL EN ROUGE**  
Avec DJ Jean-Claude  
SANS ALCOOL TENUE DE VILLE  
Le 15 février 2020  
de 21h00 à 1h00  
20,00\$  
Place des citoyens  
999 Boul. de Sainte-Adèle  
Sainte-Adèle, J8B 2N4

Billetterie en ligne sur notre site web  
**www.cinemapine.com**  
Ligne Info-films 24 heures  
450 229-PINE (7463) • 1 866 739-PINE (7463)  
Du 14 AU 20 FÉVRIER 2020  
NOUVEAU : Maintenant les mercredis après-midi et vendredis en matinée (complexe 1)

\*\*\*\*\* Complexe 1: 24, rue Morin, Sainte-Adèle \*\*\*\*\*

★ **MAFIA INC.** en français  
VENDREDI ET SAMEDI : 14H00 - 19H30  
DIMANCHE ET MERCREDI : 14H00 - 19H15  
LUNDI, MARDI ET JEUDI : 19H15

★ **PARASITE** (Coréen s.t. anglais)  
Meilleur film de l'année aux Oscars!! en anglais  
VENDREDI : 19H30 SAMEDI : 14H00 - 19H30  
DIMANCHE ET MERCREDI : 14H00 - 19H15  
LUNDI, MARDI ET JEUDI : 19H15

★ **PARASITE** en français  
Meilleur film de l'année aux Oscars!!  
VENDREDI ET SAMEDI : 14H00 - 19H30  
DIMANCHE : 14H00 - 19H15  
LUNDI, MARDI, MERCREDI ET JEUDI : 19H15

★ **BIRDS OF PREY** en anglais  
VENDREDI ET SAMEDI : 19H30  
DIMANCHE : 14H00  
LUNDI, MARDI ET MERCREDI : 19H15

★ **BIRDS OF PREY** en français  
VENDREDI, SAMEDI ET MERCREDI : 14H00  
DIMANCHE ET JEUDI : 19H15

★ **CHANT DES NOMS** en français  
VENDREDI, SAMEDI ET MERCREDI : 14H00  
LUNDI, MARDI ET JEUDI : 19H15

★ **SONG OF NAMES** en anglais  
VENDREDI ET SAMEDI : 19H30  
DIMANCHE : 14H00 - 19H15 MERCREDI : 19H15

★ **DOWNHILL** en anglais  
VENDREDI ET MERCREDI : 14H00

\*\*\* Complexe 2 : 1146, rue Valiquette \*\*\*

★ **SONIC LE HÉRISSON** en français :  
VENDREDI : 20H15 SAMEDI : 14H45  
DIMANCHE : 14H45 - 20H00  
MARDI ET JEUDI : 20H00

★ **SONIC THE HEDGEHOG** en anglais :  
SAMEDI : 20H15  
LUNDI ET MERCREDI : 20H00

★ **1917** en anglais :  
SAMEDI : 20H15  
DIMANCHE : 14H45  
LUNDI ET MERCREDI : 20H00

★ **1917** en français :  
VENDREDI : 20H15  
SAMEDI : 14H45  
DIMANCHE, MARDI ET JEUDI : 20H00

★ **DOWNHILL** en anglais :  
VENDREDI : 20H15  
SAMEDI : 14H45 - 20H15  
DIMANCHE : 14H45 - 20H00  
LUNDI, MARDI, MERCREDI ET JEUDI : 20H00

S.v.p. veuillez valider l'horaire au **www.cinemapine.com** ou l'infofilm

**LES SPÉCIAUX DU MARDI, MERCREDI ET JEUDI SONT DE RETOUR!**  
La Promotion Plaisir a 2 Avec Restaurant Spago est de retour \*

\*certaines restrictions: info directement avec le restaurant  
5 ANS ET MOINS 6.96\$\* - 6 À 15 ANS 8.69\$\* • 16 À 64 ANS 11.74\$\* • 65 ANS ET PLUS (AVEC PREUVE) 10.44\$\*  
Les programmes et horaires sont sujets à changements sans préavis. Veuillez téléphoner quotidiennement au cinéma pour confirmation.

LES CINÉMAS **CARREFOUR DU NORD** LE GRAND ÉCRAN À PETITS PRIX!  
LES MARDIS 6.25\$ LES MERCREDIS 7.75\$ LES APRÈS-MIDIS 8.75\$  
LES JEUDIS 2 POUR 1 SUR PRÉSENTATION DU COUPON  
VOTRE CINÉMA VOUS GÂTE. PROFITÉZ-EN!  
POUR CONSULTER NOTRE HORAIRE CINEMAST-JEROME.COM TÉLÉPHONE: 450-436-5944 AUTOROUTE DES LAURENTIDES, SORTIE 45

PROGRAMMATION DU VENDREDI 14 FÉVRIER AU JEUDI 20 FÉVRIER 2020  
POUR L'HORAIRE COMPLET VISITEZ LE CINEMAST-JEROME.COM

**SPECIALS**  
JEUDI 13 FÉVRIER 19H00 / 21H45  
**SONIC LE HÉRISSON**

**MAFIA INC.**  
SPECIALS  
JEUDI 13 FÉVRIER 18H45 / 21H45

**PARASITE** V.F.  
GAGNANT DE 4 OSCARS  
DONT CELUI DU MEILLEUR FILM

**CINÉ-RÉPERTOIRE**  
LUNDI 17 FÉV. : 13H00 - 16H00 - 18H00 - 21H45

**MALAISIE** MERCREDI 19 FÉVRIER 19H00  
Les aventuriers voyageurs  
100% CONTENU

**Le meilleur reste à venir**  
LUCINI BRÜEL

**SPECIALS**  
JEUDI 20 FÉVRIER 19H00 / 21H45  
**L'APPEL DE LA FORÊT**

**L'ÎLE FANTASTIQUE**  
DÈS LE 14 FÉVRIER

Les Opéras du Metropolitan  
Saison 2019-20  
**AGRIPIPPINA**  
GEORGE FRIDERIC HANDEL  
SAMEDI 29 FÉVRIER 12H55

**ÉVÈNEMENT DANSE**  
Bolshoi  
DIMANCHE 23 FÉVRIER 12H55

**LE JOURNAL DU CINÉMA**  
WWW.CINEMAST-JEROME.COM CARREFOUR DU NORD

RECEVEZ LA PROGRAMMATION CHAQUE MARDI PAR COURRIEL  
POUR VOUS INSCRIRE VISITEZ LE :  
WWW.CINEMAST-JEROME.COM

**NOUVELLE PIZZA**  
TOUT CE QUI COMPTE, C'EST LA PIZZA

Envie d'un CLASSIQUE?  
ESSAYEZ NOS FAMEUX **HOT-DOGS GÉANTS**

**CARTE-CADEAU**  
DISPONIBLE À PARTIR DU MONTANT DE VOTRE CHOIX  
EN VENTE À LA BILLETTERIE  
AVEC LES DIFFÉRENTS COMPTOIRS ALIMENTAIRES

COUPE DU MONDE EN SKI DE FOND

# CENDRINE BROWNE DÉCROCHE LE DEUXIÈME MEILLEUR RÉSULTAT DE SA CARRIÈRE!

**Accès –** Signe que Cendrine Browne est bien rétablie de sa commotion cérébrale subie l'été dernier, la fondeuse a signé le deuxième meilleur résultat de sa carrière en Coupe du monde, une 29<sup>e</sup> place, au 10 kilomètres style libre départ groupé de Falun, dimanche en Suède.

« Mon meilleur résultat (avant dimanche) était une 27<sup>e</sup> place, ici, à Falun, en 2018, alors on dirait bien que c'est un parcours que j'affectionne. Il y a beaucoup de

technique one skate, ce qui est ma force. Aujourd'hui, j'avais des skis extraordinaires et je dépassais beaucoup de filles dans les descentes, alors ça m'a vraiment aidée à monter au classement! » a-t-elle expliqué. Son bon résultat de la veille au sprint classique (43<sup>e</sup>) lui laissait présager qu'elle pourrait connaître une bonne performance dimanche, d'autant plus que les épreuves de distances en style libres sont les courses lors desquelles elle obtient habituellement ses meilleurs résultats.

« Ma commission cérébrale m'a appris à penser à faire les choses au jour le jour et cela m'a aidée à rester dans le moment présent. Ça m'a permis de développer de nouveaux outils. Depuis que je ne me mets plus de pression, ça fait vraiment du bien! Je me sens plus légère. Je savais que j'étais en forme, mais je ne savais pas ce que ça donnerait sur la scène internationale. Je suis donc très contente de ma course! »



Cendrine Browne.

COUPE DU MONDE SKI DE BOSSES

# JUSTINE DUFOUR-LAPOINTE ET MIKAËL KINGSBURY SE COUVRENT D'OR!



Justine Dufour-Lapointe et Mikael Kingsbury côte à côte sur la plus haute marche du podium samedi à Deer Valley.

**Accès –** Justine Dufour-Lapointe et Mikael Kingsbury ont tous les deux remporté la médaille d'or lors de l'épreuve de bosses en parallèle samedi dernier à la Coupe du monde de Deer Valley.

Justine a mis la main sur sa première médaille d'or depuis 2018 et sa première aux bosses en parallèle depuis février 2016. « D'avoir réussi à gagner à Deer Valley, en duel en plus, je suis éblouie et émue par la force que j'ai en moi. », affirme la skieuse.

L'athlète de 25 ans a réussi à vaincre l'Américaine Hannah Soar en grande finale. « Ça m'a tellement fait du bien de retrouver ce tigre en moi. Il est toujours là, en vie! Je suis partie comme une fusée pour mon dernier duel et je voulais vraiment le gagner

celui-là. ». Rappelons que vendredi, toujours à Deer Valley, elle a aussi mis la main sur la médaille de bronze lors de l'épreuve en solo.

## ■ KINGSBURY SE REPREND

Lors de l'épreuve en solo, Kingsbury avait dû se contenter de la médaille d'argent. Il s'est repris de brillante façon lors de l'épreuve de bosses en parallèle où il a renoué avec la victoire. Le Français Benjamin Cavet n'a pas complété sa descente en finale, laissant filer l'athlète de Deux-Montagnes vers la 61<sup>e</sup> victoire de sa carrière en Coupe du monde.

« J'ai utilisé la bonne stratégie en partant vraiment fort et en imposant un bon rythme jusqu'au premier saut. J'avais la

vitesse parfaite et je suis vraiment content du travail accompli avec mes entraîneurs », a déclaré Kingsbury.

La prochaine Coupe du monde en bosses aura lieu dans deux semaines à Tazawako, au Japon.

Etienne SAVARD inc.  
Société par actions d'un courtier immobilier

819 322 3666  
etienne.savard@remax-quebec.com  
www.etiennesavard.com

**bonjour**  
Agence immobilière

Le seul courtier RE/MAX avec bureau situé à Val-David  
2515, rue de l'Église VAL-DAVID

VAL-MORIN  Plain-pied lumineux avec un palier, 3 CAC, 1 bureau, 2 salles de bain. Grande chambre des maîtres avec porte patio donnant sur la cour. Foyer au salon. Garage. Remise. Terrain de 13 609 PC.	SAINTE-AGATHE-DES-MONTS  Spacieux et lumineux plain-pied à distance de tout, épicerie, restos, village, etc. Bonne condition. 4 CAC, grande SFM avec foyer de pierre au sous-sol. Immense SDB avec bain podium et douche. Cuisine offrant beaucoup de rangement et espace de travail. Garage. Véranda grillagée 18x12. Belle cour arrière boisée et privée. Terrain de 11 324 PC. À voir!	SAINTE-AGATHE-DES-MONTS  Plain-pied de 3 chambres, foyer au salon, garage 19x20. À proximité du centre-ville, du Lac des Sables, des services, restos, etc. Terrain 7 719 PC desservi par les services d'aqueduc et égouts municipaux. Maintenant accessible par la rue Edouard et ensuite Cloutier, au bout de la rue.
MLS 27021099 <b>145 000 \$</b>	MLS 18671155 <b>209 000 \$</b>	MLS 16438289 <b>129 900 \$</b>
SAINTE-ADÈLE  Occupation rapide! Prix en bas de l'évaluation municipale 382 600\$. Vue panoramique. Proximité de l'accès de l'autoroute 15 et des activités. Spacieuse propriété sur 3 étages, 2 grandes salles familiales, 4 CAC. Foyer 2 faces donnant sur le salon et SAM. Emplacement privé. Sous-sol complètement aménagé. Les 2 niveaux du bas sont hors-sol coté cour.	VAL-DES-LACS  Bord du magnifique Lac de la Montagne Noire, navigable. Grande aire ouverte avec vue sur le lac et les montagnes. 3 chambres + possibilité de 2 autres au sous-sol aménagé (plafond 5.9 pieds). Chambre principale avec vue sur le lac. Garage. Grand qual. Véranda grillagée, grande terrasse. Terrain plat de 15 501 PC. Secteur paisible.	SAINTE-ADÈLE  Maison style Canadienne offrant beaucoup de cachet. Immense salon avec foyer de pierres et poutres apparentes. Grande salle à manger, cuisine avec îlot et porte patio donnant sur la cour. 3 CAC à l'étage et une SDB. À proximité de tous les services et avec accès facile. Emplacement privé et intime, sur un bout de chemin privé à l'abri des regards.
MLS 19272942 <b>300 000 \$</b>	MLS 12015863 <b>399 000 \$</b>	MLS 26447066 <b>190 000 \$</b>
VAL-DAVID  Accès notarié au lac Doré. Duplex de style contemporain. Construction 2014. Fenestration abondante, belle terrasse au deuxième étage. Chacune des unités est équipée d'une belle cuisine avec armoires en bois, comptoir de granite, planchers de bois et céramique et foyer au gaz. Secteur paisible à proximité du village, du parc régional et linéaire.	VAL-MORIN  Bel emplacement avec grande façade sur la Rivière du Nord. Charmante propriété entièrement rénovée avec nouvelle fondation hydrofuge en béton coulé pour zone inondable, faite par des spécialistes. Sous-sol aménagé. Garage. Grand terrain plat de 33 163 PC. Accès direct aux activités de canot, kayak, menant jusqu'au Lac Raymond. Et plus encore...	VAL-DES-LACS  Accès notarié au lac Gagnon. Propriété de 3 chambres de bonnes dimensions, immense salon avec plafond cathédrale et porte-patio donnant sur la cour, grande salle de bain et salle d'eau. Grand terrain privé, aménagé et boisé de 57 694 PC. Toiture de tôle. Idéale comme résidence principale ou pied-à-terre.
MLS 27032963 <b>538 500 \$</b>	MLS 19262676 <b>457 500 \$</b>	MLS 18555435 <b>149 000 \$</b>



VIBREZ PLEINEMENT  
LE NORD AVEC ACCÈS



NON JOUE DEHORS



VÉLO DE MONTAGNE

# ALEXANDRE VIALLE S'ÉCLATE SUR LES SENTIERS D'AFRIQUE DU SUD



Photo: courtoisie

Après avoir été couronné trois fois champion canadien (1 fois XCO : 2015 et 2 fois XCM : 2017-2018), Alexandre Vialle s'attaque au circuit mondial, en Afrique du Sud.



**ENTRAIDE BÉNÉVOLE**  
DES PAYS-D'EN-HAUT  
Centre d'action bénévole

Pour le mieux-être des aînés de la MRC depuis 1980

## INFIRMIER(E)S RETRAITÉ(E)S RECHERCHÉ(E)S

### POUR NOTRE SERVICE DE SANTÉ AMICALE

- Prise de tension artérielle
- Test de glycémie
- 2 heures/mois

### QUALITÉS ET COMPÉTENCES RECHERCHÉES

- Patience, ponctualité, respect, empathie
- Permis de conduire valide et accès à une voiture

### L'ENTRAIDE BÉNÉVOLE VOUS OFFRE

- 0,42¢ du kilomètre
- Une assurance si blessure
- Des activités de reconnaissance
- D'être membre d'un organisme dynamique

**POUR INFORMATIONS:**  
450-229-9020 - LINDA BÉLAIR

**Luc Robert – Le cycliste prévostois Alexandre Vialle vit présentement un rêve, en s'alignant avec l'équipe sud-africaine de vélo de montagne Darkhorse Wheels, lors de deux épreuves d'une série mondiale.**

« J'ai participé au Swiss Epic avec eux, l'été dernier, et maintenant, j'intègre cette équipe pour la période hivernale 2020. Depuis le 1<sup>er</sup> février, je suis en action en Afrique du Sud, pour réaliser deux mois de courses de type stage race/marathon/raid. Je viens de participer au Tankwa Trek, du 6 au 9 février. Il s'agissait d'une course en duo d'une durée de 4 jours, parcourant 288 km et 5760 m d'ascension, à travers les régions de Bokkeveld et Witzenburg, au sud-ouest du pays, près de Cape Town ».

« Par la suite, je prendrai part au Cape Epic, aussi connu comme étant le Tour de France du vélo de montagne. On parle d'une épreuve d'envergure de 700 km et 16 000 m d'ascension. Faisant partie des « Epic series », cette autre course en duo se tiendra du 15 au 22 mars (8 jours) ».

### ■ SEUL QUÉBÉCOIS

Au pays de Nelson Mandela, Vialle est notre seul représentant en liste.

« Tout comme pour le Tankwa Trek, je suis présentement le seul Québécois qui participera au Cape Epic, en 2020. Mon inscription au Cape Epic est la concrétisation d'un objectif de carrière. Il faut savoir que cette course est très coûteuse et que c'est une loterie. Donc ce n'est pas tout le monde voulant y participer qui le peut ».

« Pour beaucoup d'amateurs, prendre part à cette course est un défi personnel, un peu comme un marathon ou ironman, alors ils investissent beaucoup de temps et d'argent. C'était vraiment une course inscrite à ma « bucket list » (chose à faire), au moins une fois ».

### ■ OBJECTIFS MODESTES

En conséquence, Alexandre Vialle entend bien figurer à chacune des manches à l'horaire.

« L'équipe Darkhorse Wheels est une petite équipe sud-africaine, qui gagne beaucoup de courses, mais pour le Tankwa Trek et le Cape Epic, nous sommes plus une équipe aspirante-milieu de peloton, qu'autre chose, car les meilleures équipes et coureurs au monde sont présents ».

### ■ CADEAU DE FÊTE

« Je vais avoir 26 ans plus tard en février et c'est la première année que j'ai l'occasion de le faire. Sans être associé à une équipe basée en Afrique du Sud, il me serait très difficile et coûteux d'y être. Un gros budget est nécessaire juste pour l'inscription et se rendre en Afrique du Sud. On parle de plusieurs milliers de dollars. L'hébergement et la nourriture sont toutefois couverts par l'inscription. Mais il y a aussi la préparation : il faut arriver bien entraîné et se préparer sur les lieux pour une course de 8 jours (647 km, 15 550 mètres d'ascension) : en vélo de montagne, dans les conditions difficiles de l'Afrique du Sud, soit la chaleur, la poussière et un terrain difficile ».

### ■ À FOND LA CAISSE

Vialle veut garder un souvenir indélébile de son séjour là-bas.

« J'entends vivre l'expérience au maximum et revenir sans regret. Que mon duo performe au mieux qu'il puisse me satisfait. Il m'est difficile de me fixer une position à atteindre, puisque je n'ai jamais fait ces courses ».

## ÉCOLE DU TAI-CHI LIBRE MICHELLE GENDRON

POUR RALENTIR, S'ÉTIRER, RESPIRER, MÉDITER...

**COURS DE JOUR ET DE SOIR**

L'ÉCOLE DE TAI-CHI LA PLUS FRÉQUENTÉE DES LAURENTIDES

### SESSION HIVER

UNE NOUVELLE SESSION DÉBUTE CHAQUE SEMAINE, il est possible de se joindre au groupe en tout temps. Saint-Sauveur, Piedmont, Sainte-Adèle, Morin-Heights, Prévost, St-Adolphe d'Howard, Saint-Jérôme, Ste-Agathe, Ste-Anne des Lacs, Val David et Bellefeuille

### FORMATION DE BASE SUR 7 SEMAINES

APPRENDRE À SE DÉTENDRE... Délivrer le corps de ses énergies coincées. École spécialisée dans la pratique d'un « Tai-Chi Thérapeutique » visant essentiellement la compréhension des phénomènes des stress accumulés dans l'organisme et l'apprentissage de différents moyens pour s'en délivrer.

**AU PROGRAMME: TAI-CHI, STRETCHING ET MÉDITATION**

- Mouvements doux et apaisants, équilibrant le système nerveux
- Mouvements rythmés avec étirements pour stimuler vos forces vitales

**POUR INSCRIPTION: 450 712-6834 • www.ecoledetaichilibre.com**

Guy Desfossés INC.

Société par action d'un courtier immobilier  
T: 450 229-6666 | C: 514 949-2040  
guy1remax@gmail.com  
www.guydesfosses.com



RE/MAX  
**bonjour**  
Agence immobilière

Sécuri-T Intégri-T Tranquilli-T

RE/MAX  
TEMPLE DE LA  
RENOMMÉE  
Méritas



Domaine Roussel, St-Hippolyte



**Immobilier**  
100 À 200

**marchandise**  
300 À 399

**services**  
400 À 599

**emploi et formations**  
600 À 799

**Évènements spéciaux**  
800 À 899

**véhicules**  
900 À 999

**105** Propriétés à vendre

**MAISON** à vendre avec plus de 50,000\$ de revenus annuels. Maison à vendre avec revenus d'entreposage, mini entrepôt, garage chauffé et remisage saisonnier intérieur et extérieur sur terrain 53,000 pi.c. Mirabel (St-Hermas). Voir Duproprio #847057. Infos: 514-245-3698

**MORIN-HEIGHTS:** 770 ch. du lac Écho, Plain-pied (2004) Belle luminosité, 3 c.a.c., foyer. Terrain 39,321 pi.c. Accès direct sous-sol. 8 km de St-Sauveur. A proximité des pistes cyclables/ski de fond/pentes de ski. 514-699-7175

**135** Propriétés commerciales à vendre

**SAINT-ADOLPHE-D'HWARD,** bâtisse commerciale à vendre au cœur du village, 30'x40' et 14' hauteur, porte garage 16'x12', terrain 1,391.8 mètre carré, 819-323-1880

**150** Chalets / Maisons de campagne

**CHALET/** camp en bois rond à vendre, 20x25 avec petite grange, situé au sur les Terres de la Couronne, municipalité Ferme-Neuve, proximité Baskatong, montagne Du Diable et sentier vtt/motoneige. Centris #21049794. 819-436-2501

**160** Terrains à vendre



**TERRAINS À VENDRE**  
CLÉ EN MAIN ou AUTO CONSTRUCTION  
Secteur tranquille, dans un cul-de-sac au Domaine Saint-Sauveur. À 2 minutes du village. Environnement de choix. Terrain avec vue ou ruisseau. À partir de 69 900\$  
Christian : 514 953-5777

>P000377-1

**205** Logements / appartements à louer

**3-1/2, 4-1/2, 5-1/2** Ste-Agathe, secteur tranquille. Grands, chauffés, éclairés. Repeints. Espaces rangement. Stationnement. 514-212-0482

**4-1/2 neufs à Ste-Agathe,** spacieux, avec garage et climatisation. À partir 1195\$/mois. Non-fumeurs. Animaux interdits Chantal Bélisle laporteimmo construction.com 514-772-2942

À St-Sauveur, 328-A rue Principale, à distance de marche de tout. grand 4-1/2 sous-sol, semi-meublé ou non, planchers bois franc. Idéal semi-retraité. Pas d'animaux. Commerce en haut. Libre immédiatement. 600\$. 450-227-1606, 450-675-9549

**205** Logements / appartements à louer

**LES APPARTEMENTS GLEN** (55 ans+autonomes) MORIN-HEIGHTS  
3-1/2 dans un immeuble non-fumeur, avec balcon. 539\$ disponible maintenant, incluant eau chaude, chambre de lavage (laveuse, sècheuse), stationnement disponible (15\$). Infos: 450-226-1555

**MAGNIFIQUE** 4-1/2 dans triplex centre-ville Ste-Adèle, nombreux services à proximité. 895\$/mois. 514-831-3014, 514-249-1822,

**STE-ADÈLE:** 3-1/2 bachelors, semi-meublé ou non. Proximité club golf De la Vallée, idéal personne seule. Non-fumeur, sans animaux. Stationnement. 625\$, chauffé, éclairé, disponible maintenant. 514-838-4118

**210** Logements / appartements chauffés à louer

**3-1/2 1er plancher,** St-Jérôme, électricité, poêle, frigo inclus. Libre immédiatement. 660\$ 514-247-1722

**245** Chambre à louer

**AUBERGE** Champêtre centre-ville, Ste-Adèle, loués au mois, chambres, studios, meublés, au choix, foyer, tourbillon. Tout équipés, incluant: Wi-Fi/ câble, buanderie sur place. IGA, Banques, Pharmacie, etc. 450-229-3533.

**CHAMBRE** avec accès à l'ensemble de la propriété, recherche non-fumeur, homme ou femme, personne sérieuse avec références. Internet et câble inclus, centre du village Ste-Sauveur. Infos: 450-530-1759

**270** Bureaux / locaux à louer

**LOCAL** avec porte de garage de 14', hauteur libre intérieur 17' 6", sur route 117, Ste-Jérôme. Disponible dès maintenant. Pour information, 450-560-1018

**275** Commerces / magasins à louer

**SAINT-ADOLPHE-D'HWARD,** bâtisse commerciale à louer au cœur du village, 30'x40' et 14' hauteur, porte garage 16'x12', terrain 1,391.8 mètres carré, 819-323-1880

**310** Divers à vendre

**LIT 39",** Vilas, belles causeuses, table marbre, mobilier chambre, aubaine, 514-769-9077

**270** Bureaux / locaux à louer

**SAINT-SAUVEUR**  
À LOUER LOCAL COMMERCIAL  
**NOUVELLE CONSTRUCTION**  
Sur la rue Principale (près de l'hôtel de ville)  
**1 500 à 6 000 P.C.**  
157 Principale  
**INFORMATION : 514 953-5777**

**BUREAUX À LOUER**  
36 ave Filion St-Sauveur  
200 à 800 pi<sup>2</sup>  
Disponible immédiatement  
36, ave Filion, St-Sauveur (face à l'école Marie-Rose)  
**450.602.0634**

SUIVEZ-NOUS SUR facebook.com/journalacces@LeJournalAcces

**310** Divers à vendre

**QUAIS EN ALUMINIUM** DESSUS EN CÈDRE AVEC ACCESSOIRES 4 OU 6 PIEDS DE LARGE DIFFÉRENTES LONGUEURS SUR PATTES OU FLOTTANTS 450 444-5974

**CABANONS** (remises de jardin)

10 x 12 : 2 625\$  
10 x 16 : 3 175\$  
12 x 16 : 3 625\$  
15 x 20 : 5 100\$  
15 x 30 : 6 850\$  
Autres grandeurs disponibles.  
RBQ #8213-9338-04.  
**450 632-0007**

BOIS de chauffage, première qualité, 100\$/corde. Bois d'allumage. Livraison. 450-431-9846

**BOIS** semi-sec 100% bois franc. Bois fendu ou en bûches. 514-795-0424

**270** Bureaux / locaux à louer

**SAINT-SAUVEUR**  
À LOUER LOCAL COMMERCIAL  
**NOUVELLE CONSTRUCTION**  
Sur la rue Principale (près de l'hôtel de ville)  
**1 500 à 6 000 P.C.**  
157 Principale  
**INFORMATION : 514 953-5777**

**BUREAUX À LOUER**  
36 ave Filion St-Sauveur  
200 à 800 pi<sup>2</sup>  
Disponible immédiatement  
36, ave Filion, St-Sauveur (face à l'école Marie-Rose)  
**450.602.0634**

SUIVEZ-NOUS SUR facebook.com/journalacces@LeJournalAcces

**345** Antiquité / art / collections

**COLLECTIONNEUR** Achète: audio vintage, ampli Marantz, Sansui, McIntosh, Pioneer, Quad. Speakers IMF, Ditton, JBL, Tannoy. Tables tournantes: Thorens, Lenco, Technics, Michell, Sansui. Aussi disques vinyle rock, heavy-metal, jazz, blues. François 450-858-1587.

**365** Poêle / Fournaise / Bois de foyer

100% bois franc, sec ou semi-sec, en quartier ou en bûche, livraison ou autocueillette. Ouvert à l'année. L'environnement du nord, 43 Chemin du Lac-Adair, à Ste-Hippolyte. Visa/ MasterCard acceptées. 450-563-3139

BOIS de chauffage, première qualité, 100\$/corde. Bois d'allumage. Livraison. 450-431-9846

**BOIS** semi-sec 100% bois franc. Bois fendu ou en bûches. 514-795-0424

**404** Services domestiques offerts

**ENTRETIEN** ménage, semaine/ 2 semaines. Références. Ménagez vous! Johanne. 514-622-1261

**ENTRETIEN** ménage, semaine/ deux semaines, résidentiel, commercial, références. Estimation gratuite. Reçu. 514-293-4251, 450-530-6841

**ENTRETIEN** ménage régulier de votre chalet ou votre demeure. Personne très soignée et très efficace. Renseignements: 514-992-0210

**ÉQUIPE** de rêve, fait entretien ménage et homme à tout faire, travaillant et honnête, références. Demandez Karine: 581-573-3789

**410** Coiffure / Beauté / Esthétique

**CHEZ Denise** Coiffure, ouvert mardi, jeudi et vendredi. 450-229-1661

**415** Massothérapie / Soins thérapeutiques

!!! 450-951-5928 bon massage détente. 35, 3e Avenue, suite 202, Boisbriand, J7G 1Z4

!! 450-431-7966. ABSOLUMENT À DÉCOUVRIR LA MAGIE D'UN MASSAGE PERSONALISÉ QUALITÉ SUPÉRIEURE SENSORIEL EXTRÊME DÉTENTE. SAUNA NATURISME PRIVE. REÇU. 7/7. 9H-22H. ENDROIT CHAMPÊTRE, ST-JÉRÔME.

! Au bord d'un lac charmant, massage détente. 7/7. 819-324-6235

450-694-2269 Besoin d'un bon massage réconfortant, attentionné, super détente. Mardi au samedi 10 am

**415** Massothérapie / Soins thérapeutiques

450-694-2269 Spécial St-Valentin, surprise 10\$ rabais sur massage, super détente. du 12 au 15 février 10h00

À vous le calme et le bien-être. Massage détente, environnement champêtre. Mlle. Jessy, 819-323-4379/Bilingue

**MASSAGE** de détente professionnel. Lundi au samedi, 10h-19h. Saint-Jérôme, Jade: 438-402-5715

**MASSAGE** professionnel thérapeutique/ nerf sciatique, massage à votre domicile aussi disponible. 60\$/heure. Reçu assurance. Certificat cadeau. Nancy: 514-726-7207

**MASSAGE** très relaxant pour bien vous détendre, St-Jérôme, 514-370-8754 Carole

**MASSOTHÉRAPIE:** Massage de détente, Ste-Adèle, Carl 450-229-2073

**MASSOTHÉRAPIE** Saint-Sauveur, centre-ville. Membre AMQ. Reçu d'assurance disponible. Certificat cadeau. 18 ans d'expérience. Massage stricte professionnel suédois, relaxation thérapeutique. 45\$/heure, 60\$ 1h-12. Sur rendez-vous. Sandrine 450-744-3060

**NATURISME,** lâcher-prise; détendez-vous en toute confiance. Chez Dan., 450-275-0780

**UN bien-être** pour votre corps. Massage détente ou en profondeur. 819-323-4447

**424** Astrologie / Occultisme

Médium Québec réunit toujours pour vous les meilleurs voyant(e)s du Québec, reconus pour leurs dons, leur sérieux, la qualité de leurs prédictions...Écoutez-les au 1-866-503-0830 et choisissez votre conseiller(e) personnel(le). Depuis votre cellule faite le #(carré)5722. Pour les voir et mieux les connaître: www.MediumQuebec.com

**440** Déménagement / Transport / Entreposage

**DÉMÉNAGEMENT:** Éconoline avec remorque fermée, service professionnel, 20 ans d'expérience, 1 homme, 65\$/heure. 819-324-8200

**DÉMÉNAGEMENT** petit et grand à partir de 60\$ de l'heure avec assurances. Camion 26'. Demandez Jean-Luc, 450-694-0022.

**442** Constructions / Rénovations / Réparations

! Peinture, pose/ sablage planchers, flottant, vinyl, céramique, etc... Prix compétitif. 514-962-0259

**MENUISIER** pour travaux rénovations générales et armoires. Licence R.B.Q., carte. C.B.J. Gaétan. 514-971-4187

\*\*\* Pose gypse, tirage de joint, plâtre. Estimation gratuite. Robert 514-707-3467

**442** Constructions / Rénovations / Réparations

**ceramique mrrnicolas.com**  
Pose de céramique  
Ardoise et granit  
Douche sur mesure  
Expérience  
Travail propre  
RBQ.56103849-01  
**514.238.2653**

**RÉNOVATIONS** de toutes sortes intérieur/ extérieur. Plancher bois, et céramique. Pose de gypse joint. Peinture Salle de bain, etc... RBQ.: #8334-8268-10 Daniel 450-530-0264

**446** Peinture / décoration

**HOMME** à tout faire: tirage de joints, réparation gypse, peinture. Expérience, travaux de qualité, 514-777-3270

**Peintre, réparation de plâtre, joints. Homme d'expérience. Propre et minutieux**  
514 946-6353

**472** Dénéigement

**DÉNEIGEMENT** de toiture. Meilleur prix. 20 ans d'expérience. Estimation gratuite. Pat 514-222-6725, Paul 819-993-8246

**DÉNEIGEMENT** de toitures Michel 450-858-2089

**DÉNEIGEMENT DE TOITURES ABC**  
Pour service rapide professionnel à prix compétitifs. Estimation gratuite. André 450-675-2281

**480** Toitures / Couvreurs

**STOITURES SILANIC**  
UNE COUVERTURE DE SATISFACTION  
Pour un service personnalisé et complet  
Un travail propre et garanti  
Dans le domaine depuis 1993  
Spécialité bardeaux d'asphalte  
Installation de gouttières sans joints  
450 226-3843 • www.silanictoitures.com

**483** Compagne compagnon

**STE-AGATHE:** Homme bel apparence, cinquantaine, 5'10"/180 lb. But sérieux, amical. 819-321-2808

**484** Services divers

**JE garderais** votre chien aussi bien que le mien. Marche et soins assurés. 16\$/jour. 514-894-9800

**SAAQ - SAAQ - SAAQ** Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite. M. Dion Avocats tél: 514-282-2022 www.sos-saaq.com

**485** Agence de rencontre avec permis

**CONTACTS** directs et rencontres sur le service #1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.ca

**555** Argent à prêter

**PRÊT 500\$ à 1000\$.** Maintenant ouvert 7 jours. Obtenez votre argent instantanément avec Sekur. Mauvais crédit accepté. Dépôt d'argent 7/7. Crédit Yamaska 1-877-661-4721 www.credityamaska.com

**585** Services financiers divers

**SOLUTIONS** à l'endettement. Trop de dettes? Laissez-nous vous aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514-839-8004

**705** Formations diverses

**COURS** de comptabilité. Manuelle et informatisée. Sage 50, TPS/ TVQ, Salaire, DAS. formationsuzanneallard.com sallard@b2b2c.ca 450-565-4583, 450-419-2804. Prochaine session 25 février au 7 mai.

**Offrez-vous des ailes.**  
Donnez à Centraide Laurentides.

985 Autos à vendre

ATTENTION! ATTENTION! Besoin d'une auto. Problème de crédit? C'est fini. Aucune enquête de crédit. Financement sur place. Voiture, camion, van. Léger dépôt requis. Robert Cloutier Autos 450-446-5250 ou 514-830-0098 1-888-446-5250 www.robertcloutierautos.com

985 Autos à vendre

SUBARU Legacy 4X4, 1999, bien entretenu. Bas kilométrage. Peu de rouille. Beaucoup de réparations récentes. 8 pneus. Cause décès. 1,300\$ négociable. 819-687-9687

## Emplois

### Construction Fredette inc. LAURENTIDES

RECHERCHE

- Apprenti menuisier
- Compagnon

Entrepreneur spécialisé en revêtement extérieur

Contactez Sébastien au 450 820-7850



P001314-1

Depuis l'obtention de son permis de CHSLD privé

### Les Résidences Desjardins (Saint-Sauveur) Inc.

opère maintenant sous le nom de

### Centre d'hébergement et de soins de longue durée L.-B.- Desjardins Inc. (CHSLD L.-B.- Desjardins Inc.)

LES POSTES RECHERCHÉS À CE JOUR SONT :

Nous offrons la formation :

- Préposées / préposés aux bénéficiaires (temps partiel régulier)
- Femme de chambre (temps partiel régulier)
- Infirmière pivot (temps partiel régulier)
- Ergothérapeute (temps partiel régulier)
- Nutritionniste (temps partiel ou sur appel)
- Infirmiers / infirmières auxiliaires (temps partiel régulier)

Pour toute information, contactez les ressources humaines au : Poste #227 : Manon Desjardins Poste #226 : Fannie Desjardins

Direction des ressources humaines 55, rue Hochar, Ville de Saint-Sauveur (Qc) J0R 1R6 Télécopieur : 450 227-6186 Courriel : manon@residencesdesjardins.com Pour information : 450 227-2241 poste 227

P000426-4



## Estimateur / Estimatrice de projets Infrastructures

Relevant de la directrice des opérations, l'estimateur/estimatrice est responsable d'analyser les coûts et de préparer les soumissions pour les produits d'infrastructures et électriques. Il/elle est aussi responsable de ce processus pour les appels d'offres des différents clients potentiels. Il doit gérer un grand volume de dossiers et en assurer un suivi rigoureux.

### Principales tâches :

- Analyser les plans et préparer les soumissions;
- Faire les suivis appropriés;

### Exigences et aptitudes :

- Technique en génie civile;
- Lecture de plans;
- Excellentes habiletés en mathématique et en communication;
- Rigueur, exactitude et souci du détail;
- Connaissances informatiques : MS Office (Word, Excel, Outlook);
- Connaissance Autocad (un atout);
- Salaire selon expérience;

La personne recherchée est méthodique, autonome, rigoureuse, débrouillarde, possède d'excellentes habiletés en vente et en communication verbale.

Si ce poste vous intéresse, envoyez votre C.V. par courriel à [france@boisclairfils.ca](mailto:france@boisclairfils.ca)

>P001315-1

## Emplois

**gibbys** SAINT-SAUVEUR

RECHERCHE

- Cuisinier (ière)
- Aide-Cuisinier (ière)
- Plongeur (euse)

Temps plein/partiel

Nous contacter après 16 h au 450 227-2624

>P000424-1

SUIVEZ-NOUS SUR [facebook.com/journalacces@LeJournalAcces](https://www.facebook.com/journalacces@LeJournalAcces)

P000426-4

Imagine un emploi où tu peux faire LA différence!  
Imagine un emploi que tu aimes dans une organisation qui se soucie de toi!  
Imagine travailler loin du trafic de la ville!  
Imagine côtoyer des passionnés des aînés, comme toi!

Préposé(e) aux bénéficiaires • Préposé(e) à l'entretien ménager

**NOUVELLE ADMINISTRATION**  
Nouvelle échelle salariale, 14 \$ à l'embauche (diplôme non requis)  
Reconnaissance des acquis et diplôme (salaire bonifié)

**Fais-nous parvenir ton CV**  
par courriel : [coordonnateur@mwilfridgrignon.ca](mailto:coordonnateur@mwilfridgrignon.ca)  
par la poste : Maison Wilfrid-Grignon  
195, boulevard de Sainte-Adèle  
Sainte-Adèle (Québec) J8B 1A9

Viens nous visiter au [groupesanteabec.com/ri/wilfrid-grignon](http://groupesanteabec.com/ri/wilfrid-grignon)

GRUPE SAINTE-ARBECC  
Passionnés par les aînés

P000986-1

## RECRUTEZ VOTRE PERSONNEL

avec

**CONTACTEZ VOTRE REPRÉSENTANTE 450 227-7999**

**OFFRE D'EMPLOI** Offre d'emploi #2020-02-1

### RESPONSABLE DU SERVICE DE L'URBANISME, DE LA VOIRIE ET DE L'ENVIRONNEMENT

Poste permanent

Hôtel de ville : à 5 minutes au nord de Sainte-Agathe-des-Monts

Relevant de la directrice générale, le **responsable du service de l'urbanisme, de la voirie et de l'environnement** aura les responsabilités suivantes:

- Voir à l'application de la réglementation, notamment celles de l'urbanisme, sur l'évacuation et le traitement des eaux usées et sur les nuisances
- Renseigner et sensibiliser les citoyens sur les différents règlements municipaux; Analyse des demandes et émission des permis et certificats d'autorisation
- Effectuer des inspections régulières visant à faire respecter la réglementation et assurer la conformité des travaux
- Participer en sa qualité de secrétaire à toutes les réunions du Comité consultatif d'urbanisme;
- Participer à rédiger et mettre à jour les règlements
- Préparer les avis d'infraction et constats dans le cas de violation de règlements municipaux et agir à titre de personne ressource en cas de poursuite
- Superviser le travail des employés saisonniers
- Procéder à des tournées d'inspection des chemins municipaux, effectuer les légers travaux d'entretien général et voir à faire exécuter les travaux majeurs selon les budgets disponibles
- Produire différents rapports au besoin
- Effectuer toutes autres tâches connexes en lien avec l'emploi

**EXIGENCES**

- Formation collégiale, ou équivalente, dans l'un des domaines suivants : architecture, urbanisme, aménagement du territoire, inspection municipale, inspection en bâtiment
- Bonne connaissance des lois et règlements touchant le domaine de l'urbanisme et de l'environnement
- Minimum de 3 ans d'expérience dans un poste similaire

- Bonne communication tant oralement que par écrit
- Bonne connaissance des logiciels Word, Excel et Outlook
- Bonne connaissance du Code de construction du Québec
- Capable de lire et interpréter les plans et devis
- Permis de conduire valide

**APTITUDES ET HABILITÉS**

- Sens élevé des responsabilités et priorités, de l'organisation, de la qualité du travail et de l'initiative
- Autonomie, intégrité et loyauté
- Avoir le souci du service à la clientèle
- Grande rigueur et esprit d'équipe

**UN ATOUT IMPORTANT;**

- Être bilingue : Excellent français parlé et écrit et anglais intermédiaire parlé et écrit
- Maîtriser le logiciel Accès Cité Territoire
- Carte attestant le Cours santé et sécurité générale sur les chantiers de construction

**AVANTAGES ET SALAIRE COMPÉTITIFS**

- Taux horaire selon expérience : peut atteindre 29.93 \$
- 3 semaines de vacances
- Congés mobiles
- Fond de retraite 7%
- Assurance collective
- Ambiance d'équipe très dynamique et familiale

**ENTRÉE EN FONCTION :** Mars 2020

Vous êtes intéressé par ce poste, faire parvenir votre curriculum vitae au plus tard le 24 février 2019 à l'attention de Mme Josiane Alarie, directrice générale par courriel à [info@ivry-sur-le-lac.qc.ca](mailto:info@ivry-sur-le-lac.qc.ca)

**Nous vous remercions de votre intérêt. Seuls les candidats retenus seront contactés. Le masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte**

>P001312-1



VIBREZ PLEINEMENT LE NORD AVEC ACCÈS



NON JOUE DEHORS





### Agent(e) service à la clientèle Fosse septique résidentielle

Boisclair et fils a pour mandat de fabriquer des produits de béton selon les plus hautes normes de qualité (BNQ) utilisées lors d'installation de systèmes de traitement des eaux usées et divers projets spécifiques.

Relevant de la directrice des opérations, l'agent(e) service à la clientèle est responsable de l'accueil des clients à nos bureaux, au téléphone et par courriel. Elle renseigne le client sur les fosses septiques et produits connexes.

**Principales tâches :**

- Accueillir et renseigner les clients sur les aspects techniques des différentes technologies;
- Effectuer les prises de commande;
- Planifier la logistique de livraisons;
- Gestion de l'inventaire;

**Exigences et aptitudes :**

- Expérience dans le domaine assainissement;
- Rigueur et exactitude;
- Connaissance informatiques (Word, Excel, Acoma);
- Aptitude en logistique de transport;
- Excellent service à la clientèle et habiletés de communication verbale;
- Salaire selon expérience;

La personne recherchée est méthodique, autonome, rigoureuse, débrouillarde, possède d'excellentes habiletés en vente et en communication verbale.

Si ce poste vous intéresse, envoyez votre C.V. par courriel à [france@boisclairfils.ca](mailto:france@boisclairfils.ca)

>P001316-1



RECHERCHE PERSONNEL  
DYNAMIQUE POUR COMBLER  
LES POSTES SUIVANTS:

Postes à temps partiel

**COMMIS  
FRUITS COUPÉ**

**COMMIS  
CHARCUTERIE**

**SUPERVISEUR  
CAISSE**

**EMBALLEUR/LIVREUR**

**Bienvenue aux retraités et semi-retraités**

Faire parvenir votre C.V. a/s de  
Pierre Desmanches par courriel à :  
[iga08587p.desmanches@sobeys.com](mailto:iga08587p.desmanches@sobeys.com)  
par télécopieur au : 450 226-6981  
ou par la poste ou en personne au :  
680, chemin du Village, Morin-Heights, Qc J0R 1H0

P000427-2

**Crématel**  
Simplement la CRÉMATION<sup>MD</sup>

- Sans embaumement
- Sans cercueil
- Sans exposition

Transport du corps directement  
au crématorium  
283, Labelle  
Saint-Jérôme  
Tél.: 450 431-7700  
Sans frais: 1 888 510-1112  
[www.crematel.com](http://www.crematel.com)

Donnez à la  
mémoire de ...

Fondation  
**Pallia-Vie**



### Adjointe à la chargée de projets Infrastructures

Poste de 30 à 35 heures / semaine – 9 mois par année

Relevant de la directrice des opérations, le ou la titulaire du poste travaillera en étroite collaboration avec la chargée de projets.

**Principales tâches :**

- Vérification de dessin avec plans et devis;
- Préparation des bons d'achats et suivis;
- Aider la chargée de projets pour différents projets;
- Collaborer avec tous les membres de l'équipe pour diverses tâches connexes;

**Exigences et aptitudes :**

- Expérience en lecture de plan civil;
- Expérience requise - minimum 3 ans;
- Excellente connaissances de la suite Microsoft Office;
- Bilinguisme;
- Travailler avec rigueur et précision;
- Faciliter avec les chiffres;
- Excellent service à la clientèle et habiletés en communication verbale.

Dans ce poste, votre travail d'équipe et votre excellent service à la clientèle seront indispensables.

Si ce poste vous intéresse, envoyez votre C.V. par courriel à [france@boisclairfils.ca](mailto:france@boisclairfils.ca)

>P001317-1



### Nous recherchons DIRECTEUR GÉNÉRAL/ DIRECTRICE GÉNÉRALE

Concours : DG-2020  
Entrée en poste : Juin 2020

La Base de plein air Bon départ, propriété de la Fondation Bon départ de Canadian Tire du Québec, est située à Wentworth-Nord dans les Laurentides sur un domaine de 539 acres. En opération 12 mois par année, la Base accueille plus de 8 000 clients et embauche plus de 150 personnes par année. Elle offre des services d'hébergement, de restauration et d'animation pour les enfants dans le besoin, les personnes handicapées, les groupes scolaires et autres groupes jeunesse ou adultes.

**SOMMAIRE DE LA FONCTION**

Relevant du conseil d'administration de la Base de plein air Bon départ, la personne en poste assure la mise en place des systèmes de gestion nécessaires afin de réaliser les objectifs fixés par celui-ci. Il assure la planification, l'organisation, la direction et l'évaluation de toutes les activités de la Base afin de satisfaire les exigences de qualité et d'image de marque requis par la corporation.

**COMPÉTENCES ET QUALIFICATIONS**

- Connaissance des principes de gestion.
- Aptitudes pour la gestion des ressources humaines.
- Connaissance des systèmes informatiques et des médias sociaux.
- Bonne connaissance du milieu des camps de vacances.
- Excellente communication écrite et verbale en langue française et bonne connaissance de l'anglais.
- Leadership et capacité de prise de décision.
- Connaissance des règles, règlements et normes en vigueur.

**EXIGENCES**

- Diplôme universitaire de 1<sup>er</sup> cycle.
- 5 ans d'expérience dans le milieu des camps de vacances, du loisir ou du plein air.
- 5 ans d'expérience en supervision et en gestion.

**CONDITIONS DE TRAVAIL**

- Poste régulier, temps plein.
- Salaire en fonction de l'expérience.

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur dossier de candidature par courriel, à l'attention du comité de sélection DG, à l'adresse courriel suivante : [rh@bpabondepart.ca](mailto:rh@bpabondepart.ca).

Date limite pour postuler : **6 mars 2020.**

Pour plus de détails sur la Base de plein air Bon départ et sur cette offre, visitez : [bpabondepart.ca](http://bpabondepart.ca)

>P001294-1

## Avis



### APPEL D'OFFRES NUMÉRO 2020-010 RÉFECTION DU RÉSEAU ROUTIER 2020

#### DEMANDE DE SOUMISSIONS

La VILLE D'ESTÉREL demande des soumissions pour la réfection de la structure de chaussée ainsi que l'exécution de divers travaux connexes sur la place d'Artois, l'avenue d'Artois, l'avenue des Éperviers et l'avenue des Orioles.

#### DOCUMENTS

Les plans et le cahier des charges ainsi que la formule de soumission peuvent être consultés ou obtenus auprès du bureau du système électronique d'appel d'offres (SÉAO), à partir du **mercredi 12 février 2020**, selon les modalités et les coûts indiqués sur le site du SÉAO à l'adresse suivante : [www.seao.ca](http://www.seao.ca).

Seules seront considérées aux fins d'octroi de contrat, les soumissions des entrepreneurs ayant un établissement au Québec ou, lorsqu'un accord intergouvernemental est applicable, au Québec ou dans une province ou un territoire visé par cet accord, et détenant, le cas échéant, la licence requise en vertu de la loi sur le bâtiment (LRQ, c. B. 1. 1). Seuls les soumissionnaires qui auront obtenu le document d'appel d'offres directement de SÉAO sont admis à soumissionner, à défaut, la soumission sera rejetée automatiquement.

Pour être valable, chaque soumission devra être accompagnée d'une garantie de soumission sous la forme d'un chèque visé, tiré d'une institution financière ou d'un cautionnement de soumission émis par une compagnie d'assurance apparaissant au tableau de l'Autorité des Marchés Financiers (AMF) pour une somme égale à dix pour cent (10 %) du montant de la soumission incluant les taxes, payable à l'ordre de la Ville d'Estérel.

Ce cautionnement devra être valide pour une période de quatre-vingt-dix (90) jours à partir de la date d'ouverture des soumissions.

De plus, la soumission devra être accompagnée d'une lettre de consentement émise par une compagnie d'assurance apparaissant au tableau de l'Autorité des Marchés Financiers (AMF), garantissant l'émission, en faveur de la ville d'Estérel, d'un cautionnement d'exécution et d'un cautionnement des obligations de l'entrepreneur pour gages, matériaux et services si le soumissionnaire devient l'adjudicataire. Chacune des garanties doit correspondre à 50 % du montant de la soumission.

#### RÉCEPTION

Les soumissions, présentées dans des enveloppes scellées et bien identifiées, devront parvenir à l'adresse du maître de l'ouvrage **avant le 9 mars 2020, 13 h 30**, où elles seront ouvertes publiquement par la suite.

L'octroi d'un contrat est assujéti à l'obtention de la part de la Ville de toutes les autorisations requises.

Les soumissions doivent se conformer exactement aux instructions indiquées à l'appel d'offres et la Ville d'Estérel ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues, et ce, sans obligation d'aucune sorte envers les soumissionnaires.

#### MAÎTRE DE L'OUVRAGE : VILLE D'ESTÉREL

M. Luc Lafontaine, directeur général  
115, chemin Dupuis  
Estérel (Québec) J0T 1E0  
téléphone : 450-228-3232

#### MAÎTRE D'ŒUVRE : ÉQUIPE LAURENCE INC.

M. Régis Doré, ing. (poste 236)  
733, chemin Jean-Adam  
Piedmont (Québec) J0R 1R3  
téléphone : 450-227-1857

P001297-1



PROPRIÉTAIRE Josée Pilote | CHEF DE PUPITRE Françoise Le Guen | JOURNALISTE MULTIMÉDIA Ève Ménard | ADJOINTE À LA DIRECTION Jacinthe Neault CONSEILLÈRES PUBLICITAIRES Camille Vaillancourt • Pascale Arcand • Isabelle Monette COLLABORATEURS Sandra Mathieu • Martine Laval • Mimi Legault • Jean-Claude Tremblay • Luc Robert | INFOGRAPHIE

Chantal St-Julien • Marie-Eve Lapointe • Daniel Calvé • Daniel Berthier | NOUVELLES TECHNOLOGIES ET MULTIMÉDIA Pier Savard | AGENT AUX COMMUNICATION Antoine Gascon | OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Josée Ménard | FACTURATION Mélanie Gosselin | IMPRESSION Trans-Mag DISTRIBUTION Transcontinental | DÉPÔT LÉGAL Bibliothèque nationale du Québec ISSN 14808643 ADRESSE 11, rue Robert, St-Sauveur, J0R 1R6 | TÉLÉPHONE 450.227.7999 SANS FRAIS 1 844.856.5144 • TÉLECOPIEUR 450.227.1225 | [journalaccès.ca](http://journalaccès.ca)

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut est publié tous les mercredis à 24 611 exemplaires et distribué gratuitement de Saint-Jérôme à Val-David. Le contenu rédactionnel, photographique et publicitaire d'Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite de l'éditrice. Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut exclut expressément toute responsabilité quant au contenu des annonces soumises par son client, dont notamment mais non limitativement toutes atteintes aux droits d'auteur, droits de l'image et autres sources de propriété intellectuelle. Dans l'éventualité de quelques poursuites en dommages ou autres à l'encontre de Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut relativement auxdites annonces soumises par le client, ce dernier s'engage à tenir Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut indemne et à prendre faits et cause en sa faveur. L'abonnement annuel au tarif régulier est de 170 \$ +tx.



SUIVEZ-NOUS SUR  
[facebook.com/journalaccès@LeJournalAccès](https://facebook.com/journalaccès@LeJournalAccès)



## Cartes professionnelles

### ABATTAGE ET ÉMONDAGE

**ABATTAGE ÉMONDAGE ST SAUVEUR**  
Abattage d'arbres dangereux,  
émondage, dessouchage  
**DÉNEIGEMENT  
DE TOITURES**  
Assurance complète  
Martin Binette  
Cell.: 450 530-4521 >P000768-1

### ABATTAGE ET ÉMONDAGE

**ABATTAGE émondage**  
**MB**  
Pour un service **STIHL**  
professionnel & garanti  
15 ans  
d'expérience  
Assurance complète  
- Abattage - Émondage  
- Déneigement de toiture  
- Déboisement : terrains, chemins  
- Service de déchetage  
- Prix compétitifs  
Mario Binette  
propriétaire  
450 712-7728 >P001046-1

### CONSTRUCTION

**NOUS  
ACHETONS  
VOTRE TERRAIN  
RÉSIDENTIEL**  
450 226-3959 >P000210-1

## Avis

### Avis public

#### Régie des alcools, des courses et des jeux

#### AVIS DE DEMANDES RELATIVES À UN PERMIS OU À UNE LICENCE

Toute personne, société ou association au sens du Code civil peut, dans les 30 jours de la publication du présent avis, s'opposer à une demande relative au permis ci-après mentionné en transmettant à la Régie des alcools, des courses et des jeux un écrit assermenté qui fait état de ses motifs, ou intervenir en faveur de la demande, s'il y a eu opposition, dans les 45 jours de la publication du présent avis.

Cette opposition ou intervention doit être accompagnée d'une preuve attestant de son envoi au demandeur ou à son procureur, par courrier recommandé ou certifié ou par signification à la personne, et être adressée à la **Régie des alcools, des courses et des jeux, 1, rue Notre-Dame Est, bureau 9.01, Montréal (Québec) H2Y 1B6.**

NOM ET ADRESSE DU DEMANDEUR	NATURE DE LA DEMANDE	ENDROIT D'EXPLOITATION
Miami Resto Pub Inc. 715 Chemin des Pins Est Saint-Sauveur (Québec) J0R 1R2 Demande : 1027062	Un restaurant pour servir incluant la terrasse avec autorisation spectacles sans nudité au 1 <sup>er</sup> étage	AU CHARBON APORTEZ VOTRE VIN 358 Rue Principale Saint-Sauveur (Québec) J0R 1R0 Dossier : 320762

P001238-1

Québec

### DENTUROLOGIE

**Pierre Coulombe .dd**  
Fabrication et réparation des prothèses dentaires  
Pour des prothèses dentaires standard et haut de gamme  
Denturologiste  
Polyclinique Ste-Agathe  
229 Principale est  
Ste-Agathe-des-Monts  
J8C 1K7  
819 321-1710  
pierreccoulombe.dd@gmail.com  
À côté du Jean-Coutu >P000264-1

### ÉCRITURE

**DIFFICULTÉ À ÉCRIRE  
VOS TEXTES?**  
Laissez Mimi Legault vous aider :  
• lettres • discours • c.v.  
• corrections  
• travaux scolaires  
• autobiographies  
mimilego@cgocable.ca

### ENTRAIDE

**L'ALCOOL EST-IL  
UN PROBLÈME  
POUR VOUS?**  
**AA**  
ALCOOLIQUES ANONYMES  
PEUT VOUS AIDER  
450 227-4420 >P000423

### ENTRETIEN MÉNAGER

Service de qualité à prix compétitifs  
**Les entretiens Christina**  
Christina Ireland-Brunner  
Service d'entretien ménager  
lesentretienschristina@outlook.com  
Service professionnel et impeccable depuis 2015  
COMMERCIAL APRÈS CONSTRUCTION et RÉSIDENTIEL  
450 516-3878 >P001039-2

**PROFESSIONNELS!  
AFFICHEZ-VOUS  
DANS VOTRE HEBDO !**

**CONTACTEZ NOS  
REPRÉSENTANTES  
450 227-7999**

SUIVEZ-NOUS SUR  
[facebook.com/journalaccès@LeJournalAccès](https://facebook.com/journalaccès@LeJournalAccès)



VIBREZ PLEINEMENT  
LE NORD AVEC ACCÈS



# LA FIÈVRE SAISONNIÈRE

## SCIE À CHAÎNE À ESSENCE MS 170

30,1 CM<sup>3</sup> • 1,3 KW • 3,9 KG/8,6 LB ①



ÉCONOMISEZ 90\$  
**199<sup>95</sup> \$**

PDSM 289,95 \$ avec guide-chaîne de 16 po

## SCIE À CHAÎNE À ESSENCE MS 180 C-BE

31,8 CM<sup>3</sup> • 1,5 KW • 4,2 KG/9,3 LB ①



ÉCONOMISEZ 80\$  
**299<sup>95</sup> \$**

PDSM 379,95 \$ avec guide-chaîne de 16 po

## SCIE À CHAÎNE À ESSENCE MS 250

45,4 CM<sup>3</sup> • 2,3 KW • 4,6 KG/10,1 LB ①



ÉCONOMISEZ 60\$  
**399<sup>95</sup> \$**

PDSM 459,95 \$ avec guide-chaîne de 16 po

## SCIE À CHAÎNE À ESSENCE MS 271

50,2 CM<sup>3</sup> • 2,6 KW • 5,6 KG/12,3 LB ①



ÉCONOMISEZ 70\$  
**499<sup>95</sup> \$**

PDSM 569,95 \$ avec guide-chaîne de 16 po

## SCIE À CHAÎNE À ESSENCE MS 291 C-BE

55,5 CM<sup>3</sup> • 2,8 KW • 6,2 KG/13,7 LB ①



ÉCONOMISEZ 50\$  
**599<sup>95</sup> \$**

PDSM 649,95 \$ avec guide-chaîne de 16 po

## SCIE À CHAÎNE À ESSENCE MS 362 C-M

59,0 CM<sup>3</sup> • 3,5 KW • 5,6 KG/12,3 LB ①



ÉCONOMISEZ 90\$  
**899<sup>95</sup> \$**

PDSM 989,95 \$ avec guide-chaîne de 16 po

Les détaillants peuvent vendre à prix moindre. Les prix des scies à chaîne et des souffleurs sont en vigueur jusqu'au 30 juin 2020. Les prix de tous les autres outils motorisés et des accessoires sont en vigueur jusqu'au 31 juillet 2020. Les descriptions et les illustrations sont exactes au mieux de notre connaissance au moment de la publication et sont modifiables sans préavis. STIHL Limitée n'est pas responsable des erreurs d'impression et le détaillant STIHL local détient le pouvoir final de décision des prix des produits. Les prix sont valides uniquement chez les détaillants participants.  
① Poids moteur seulement.

| STIHLCANADA

[WWW.STIHL.CA](http://WWW.STIHL.CA)



# STIHL

**LDB**  
LOCATION DANIEL BOIVIN  
[www.locationdanielboivin.com](http://www.locationdanielboivin.com)

HORAIRE : OUVERT LES samedis de 7 h à midi  
et du lundi au vendredi de 7 h à 17 h 30  
**VENTE - LOCATION - SERVICE**  
**270, rue Principale, Saint-Sauveur**  
**450 227-0079**



**STIHL**

[www.stihl.ca](http://www.stihl.ca)