

# JOURNAL *la rochelle*

*Mensuel de Saint-Louis-de-France depuis 1978*

Mai 2019 · Volume 41 · Numéro 4 · 3 958 copies

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2018



MOT DU CONSEILLER

## **DES NOUVELLES DE VOTRE VILLE**

*Michel Cormier, conseiller | secteur Saint-Louis-de-France  
819 909-1454 | michel.cormier@v3r.net*

### **LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE**

#### **BOUGER**

Plusieurs études démontrent que l'exercice soulage les symptômes de la dépression en plus d'améliorer la santé. C'est simple, bougez 15 minutes par jour, tous les jours. La durée est tellement courte, qu'il serait idiot de ne pas le faire. Vous garderez ainsi le sourire.

#### **COUREZ APRÈS LE SOLEIL**

Pour garder le moral et chasser la fatigue, passez de 15 à 30 minutes par jour à l'extérieur, avant que le soleil ne se couche.

#### **MANGEZ DES REPAS ÉQUILIBRÉS**

Nous l'entendons souvent, mais parfois nous nous rebellons contre ce fait. Néanmoins, une alimentation saine est gage de succès pour une vitalité optimale. Lorsque la fatigue saisonnière est à vos trousses, nourrissez votre corps par des repas remplis de nutriments. La moitié de votre assiette devrait être meublée de légumes.

#### **MÉDITEZ**

Il est prouvé que la méditation contribue à alléger les symptômes de dépression, à diminuer le stress et à donner un regain d'énergie. Méditez seulement 10 minutes par jour, idéalement le matin avant d'aller travailler, et vous verrez rapidement les bienfaits de cette relaxation de l'esprit, et de la détente du corps. Maintenant, allez hop, dehors! Et gardez le sourire...

### **PATROUILLER À PIED EN PÉRIODE ESTIVALE**

Chaque année, avec la reprise des activités qui animent le centre-ville durant les week-ends d'été, la

Direction de la police remet en vigueur la patrouille à pied, dans le cadre des fermetures de rues.

Ainsi, à partir de la mi-juin, des effectifs supplémentaires viennent s'ajouter aux équipes travaillant sur les relèves de soir et de nuit, afin d'assurer une présence policière accrue dans le secteur du centre-ville.

Cet été, pas moins de 19 événements spéciaux auquel des ressources policières additionnelles sont nécessaires, afin d'offrir un encadrement sécuritaire aux participants, ainsi qu'aux nombreux touristes venus profiter de l'ambiance festive du centre-ville. Les ilotiers (policiers à pied) sont présents de 17 h 30 à 4 h du matin. Mais en quoi consistent leurs tâches?

Surveiller le parc Champlain, le Parc portuaire et le parc des Ursuline

Patrouiller dans les stationnements de l'hôtel de ville, Badeaux et du Parc portuaire afin de prévenir les attroupements, les vols et les méfaits.

Inspecter le terminus d'autobus.

Surveiller les terrasses des bars et des restaurants. Veiller à l'application de la réglementation municipale en lien avec la paix et l'ordre public (flânage, patins à roues alignées, planches à roulettes, présence de chiens, consommation d'alcool sur la voie publique, ect.)

Répondre aux demandes des citoyens.

### **ÊTRE PRÈS DE SA COMMUNAUTÉ**

La patrouille à pied s'intègre à l'intérieur du volet de la police communautaire. Elle permet une interaction humaine bonifiée par rapport à la patrouille

## VOS SERVICES



### BIBLIOTHÈQUE LA FRANCIADE

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France

Téléphone : 819 374-6419 | Services en ligne au [www.biblio.catalogue.v3r.net](http://www.biblio.catalogue.v3r.net)

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10 H À 17 H	FERMÉ	13 H À 20 H	13 H À 20 H	10 H À 17 H	10 H À 17 H	10 H À 17 H



### SERVICES DES PERMIS, INSPECTIONS EN ENVIRONNEMENT DIVISION GESTION DU TERRITOIRE

Saint-Louis-de-France (100, rue de la Mairie) : mercredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30  
Paiements par chèque et argent comptant

Cap-de-la-Madeleine (200, rue Grandmont) : jeudi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30  
Paiements par chèque, argent comptant et paiement direct (aucune carte de crédit acceptée)

Trois-Rivières (4655, rue Saint-Joseph) : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30  
Paiements par chèque, argent comptant et paiement direct (aucune carte de crédit acceptée)



### DIRECTION DE LA CULTURE, DES LOISIRS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

Pour toute demande concernant la réservation des salles :  
Complexe de La Franciade, Centre Des Ormeaux, Centre Félix-Leclerc.

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France

Téléphone : 819 378-8039 poste 4140 | Courriel : [locationsalleloisirs@v3r.net](mailto:locationsalleloisirs@v3r.net)

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30

Restez branché sur la vie municipale - Consultez notre site web au [www.v3r.net](http://www.v3r.net)



### SOCIÉTÉ DE GÉNÉALOGIE DU GRAND TROIS-RIVIÈRES

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France

Téléphone : 819 376-2691 | Courriel : [info@sggtr.com](mailto:info@sggtr.com)

Mardi de 9 h 30 à 16 h 15; Mercredi de 13 h à 21 h; Jeudi de 9 h 30 à 1; 6 h 15; Samedi de 13 h à 17 h



### FRIPERIE SAINT-LOUIS

805, rue Louis-de-France, secteur Saint-Louis-de-France

Heures d'ouverture : les jeudis de 13 h à 16 h et de 18 h à 20 h

#### Résidence funéraire

## André T. Béland inc.

- Funérailles traditionnelles
- Columbarium
- Préarrangements
- Inhumation
- Crémation



2845, boul. Thibault  
Trois-Rivières  
**819 372-0407**  
Service 24 heures  
Télécopieur : 819 538-9074  
Domicile : 819 538-2883

181 rue Principale,  
St-Narcisse 418-328-4142  
58 rue du Parc, St-Stanislas  
418-328-3226

458 rue Principale,  
St-Luc-de-Vincennes  
819-295-3489

41 rue St-François, St-Séverin  
418-345-5090

2462 boul. St-Jean, St-Maurice  
819-872-1093

## DES NOUVELLES DE VOTRE VILLE (suite)

traditionnelle dans les véhicules. En étant plus près des citoyens, ceux-ci sont plus enclins à amorcer une discussion avec les policiers.

Le travail des ilotiers constitue donc une valeur ajoutée au travail accompli par les patrouilleurs motorisés, permettant une proximité avec le milieu desservi, et

une rapidité d'intervention dans certaines situations.

### NE PAS OUBLIER LE 12 MAI FÊTES DES MÈRES.

Bonne fête à tous les MAMANS, c'est la bonne journée pour les gâter.



Collecte de sang des Chevaliers de Colomb le 12 mars 2019.  
Photo: Michel Cormier, Paul Périgny, Bernard Simard d'Héma-Québec, Lucien Dubé, Raymond Morin, Michel Bronsard, ce fût une belle réussite.



Élèves de l'École Louis-de-France lors de l'inauguration de la cuisine agro-alimentaire se préparant à manger

## LES JARDINS COMMUNAUTAIRES ST-LOUIS

La meilleure façon de bien investir 15 \$, c'est de réserver son emplacement aux Jardins communautaires St-Louis.

Nous avons 16 jardins (5 pieds 10 pouces X 16 pieds) situés derrière l'église de St-Louis-de-France. Des passionnés ont déjà découvert ce petit coin de bonheur.

Pour vous prévaloir de cette belle opportunité ou pour avoir de plus amples informations, vous pouvez me joindre par téléphone ou à la Friperie St Louis, les jeudis soir, de 18 h à 20 h.

Au plaisir de partager avec vous la joie de jouer dans la terre et de voir le résultat du travail de chacun-chacune, Hélène Gamache 819 373-3057.



Ce bulletin est publié par votre comité du journal LaRoche en collaboration avec la Direction de la culture, des loisirs et de la vie communautaire de la Ville de Trois-Rivières.

Présidence  
**Amélie St-Pierre**  
Vice-présidence & distribution  
**Louis Hamel**  
Trésorerie  
**Patrice Audet**  
Correction des textes  
**Hélène Gamache**  
**Louis Cournoyer**  
Montage  
**Jean-Sébastien Dubé**

Vos textes sont les bienvenus!  
Soumettez vos articles à [chronique@journalarochelle.com](mailto:chronique@journalarochelle.com).

**Prochaine parution : 29 mai 2019**  
**Date de tombée : 3 mai 2019**

Vous désirez soutenir la publication de ce journal en vous affichant à l'intérieur de ces pages?  
Informez-vous à [publicite@journalarochelle.com](mailto:publicite@journalarochelle.com).

## FRIPERIE SAINT-LOUIS

L'été s'en vient et les découvertes pour une nouvelle garde-robe à très petits prix, c'est possible à la Friperie St-Louis.

Il est maintenant dans les habitudes des gens de profiter des choses qui sont encore intéressantes pour une deuxième vie. Les ventes de garage et les marchés aux puces en sont de bons exemples.

Si vous êtes adepte de ces valeurs, nous sommes à la recherche de meubles, de bibliothèque murale (genre étagères). Nous avons des étagères de métal qui sont moins esthétiques et moins pratiques, et que nous aimerions changer.

Nous vous invitons aussi à nous apporter tout ce qui restera, en vêtement et autres choses encore utiles, de votre vente de garage, et qui pourrait nous servir et aider d'autres personnes à faire de belles découvertes. Vous pourrez nous aviser de votre visite, en téléphonant au 819 373-3057. De cette façon, rien ne restera sans surveillance à la porte de notre friperie. Une très belle occasion de donner au suivant!

Nous sommes situés au presbytère, voisin de l'église Saint-Louis-de-France. Nos bacs sont situés à l'extérieur du local, pour faciliter le dépôt des objets lorsque nous sommes fermés, ainsi que dans la remise située près du presbytère de l'église Ste-Bernadette.

**GAGNANTS OPTIMATH 2019**  
LE CLUB OPTIMISTE DE ST-LOUIS-DE-FRANCE VEUT FÉLICITER LES 117 PARTICIPANTS ET  
souhaite remercier spécialement l'organisateur : Yves Dérubé.

**1<sup>re</sup> année (1 à 3e position)**  
Lorik Charbonneau LdF,  
Louis Thiffault, Alexia Levasseur  
& Evelyne Wafer 3 LdF  
Livia Martel & Samuel Simard 2 LdF

**2e année (1 à 3e position)**  
Victor Gauthier NDDP,  
Fanny Houle LdF,  
Solie Cloutier NDMC

**3e année (1 à 3e position)**  
Robin Vivier NDMC,  
Eugénie J Bellemare NDMC,  
Alycia Brouillette LdF

**4e année (1 à 3e position)**  
Aurélié Gaudrau NDDP,  
William Simard LdF,  
Cédric Lampron NDMC

**5e année (1 à 3e position)**  
Éloi Vivier NDMC,  
Jimmy Levasseur LdF,  
Anabelle Audet LdF &  
Sinaï Paquet NDMC

**6e année (1 à 3e position)**  
Alexis Tremblay St-B,  
Magalie J Bellemare ND,  
Mathieu Marchand ND



## ACTIVITÉS DE L'AFÉAS

Ginette Dessureault, présidente  
AFÉAS Saint-Louis-de-France | 819 375-0756

Le souper mensuel et les élections de l'AFÉAS St-Louis de France aura lieu le 8 mai à 17h30 au pavillon St-Louis 3825 boul. Thibeau.

Comme invité M. Lucien Dubé viendra nous informer sur le don de plasma vie.

Le repas sera confectionné par les membres.

Bonne fête à toutes les mamans

## CLUB OPTIMISTE

### LOTO-VOYAGE

Le 12 mars dernier a eu lieu le troisième tirage des gagnants du concours Loto-voyage 2019. Monique Leclerc et Priscilla Marchand ont reçu un crédit voyage d'une valeur de 1600\$. Réjean Bouchard, Denise Lacerte, Outibo ainsi qu'Isabelle Durand, ont remporté un montant de 150 dollars. Félicitations aux gagnants! Les prochains tirages auront lieu les 9 avril et 14 mai 2019. Notez que dans les jours suivant chacun des tirages, les noms des gagnants se retrouvent sur notre page officielle à l'adresse suivante : [www.facebook.com/optimiste.stlouisdefrance](http://www.facebook.com/optimiste.stlouisdefrance)

### ACTIVITÉS À VENIR

C'est le 24 avril dernier qu'ont eu lieu les auditions pour le Gala Talent Optimiste du vendredi 3 mai prochain. Venez en grand nombre à la salle multifonctionnelle de St-Louis-de-France dès 19 heures pour encourager

les meilleures représentations de 2019. Notez que le gala sera encore cette année animé par monsieur Guy Lafontaine.

La clinique de sang organisée par le Club optimiste de St-Louis de France en collaboration avec Hema-Québec, sous la présidence d'honneur de monsieur Jacques Pelletier, président du club 2018-2019, se fera le mercredi 15 mai 2019.

### GAGNANTS DES DERNIERS CONCOURS

Rendez-vous sur notre page officielle : [www.facebook.com/optimiste.stlouisdefrance](http://www.facebook.com/optimiste.stlouisdefrance) pour connaître les gagnants du concours Opti-Français (13 avril 2019). Mention spéciale à Sara-Maude Gervais, gagnante du concours Art de s'exprimer 2019 qui a eu lieu le 20 mars dernier.

## BIBLIO-VENTE

### 9 MAI - COLLECTE DE LIVRES

Vous voulez donner des livres ? Une équipe sera sur place pour récolter vos ouvrages, à la Bâtisse industrielle, entre 10 h et 17 h. Seuls les romans, documentaires, encyclopédies et livres pour enfants en bon état seront acceptés.

### 11 MAI DE 8 H 30 À 16 H 30 - BIBLIO-VENTE

La population est invitée à participer, pour une 21e année, à la Biblio-vente, qui aura lieu à la Bâtisse industrielle, au terrain du parc de l'Exposition.

Les visiteurs auront l'embarras du choix parmi près de 100 000 documents provenant de dons et de l'élagage des bibliothèques de Trois-Rivières, de Shawinigan, de Mont-Carmel, et du Réseau Biblio du Centre-du-Québec, de Lanaudière et de la Mauricie. Entrée gratuite

Livres vendus au poids : 3 \$ le kilo  
Bandes dessinées : 2 \$ l'unité  
CD et DVD : 2 \$ l'unité  
Jeux vidéo : 5 \$ l'unité

Prix à la pièce pour les jeux, périodiques et beaux livres.  
Modes de paiement : argent comptant et paiement direct

Lieu : Bâtisse industrielle (1760, avenue Gilles-Villeneuve)



**Fleuriste Cormier**  
2420 boul. Thibeau, Trois-Rivières  
819-379-3459

**Horaires**  
Samedi: 8h00 à 17h30  
Dimanche: 8h00 à 17h00

*Vaste choix de montages de roses éternelles.*

*Le temps vous presse  
Fleuriste Cormier vous offre un choix de fleurs et d'arrangements pré-emballés à prix variés.*

*Nos fleurs sauront exprimer à votre mère vos sentiments les plus tendres.*

*Demandez notre Bouquet! O*

*Bonne Fête à toutes les mamans!*

Membre du réseau **Teleflora** distribution internationale

Service de livraison



# Inscription Hockey

## Saison 2019-2020



**Profitez d'une réduction de 20\$ sur le prix indiqué avant le 1<sup>er</sup> juin 2019**

Inscription en ligne Seulement	Inscription Nouveau Membre
Sur le site de l'Association : <a href="http://www.hockeysldf.com">www.hockeysldf.com</a> Paiement par carte de crédit	Pour tous les <u>nouveaux membres seulement</u> . Veuillez utiliser le formulaire disponible sur le site de l'Association : <a href="http://www.hockeysldf.com">www.hockeysldf.com</a> (inscription / nouveau membre) et postez celui-ci avec le paiement à l'adresse indiquée sur ce dernier
Informations	
M.Gaetan Bédard : 819-694-7412 <a href="mailto:President_ahmstl@hotmail.com">President_ahmstl@hotmail.com</a>	

**Inscription sur place : Mardi 11 juin 2019 19h à 21h**

Complexe Sportif, 155 rue de la mairie, St-Louis-de-France

L'Association de Hockey Mineur de St-Louis-de-France couvre les secteurs de St-Marthe, St-Louis-de-France et la Municipalité de St-Maurice. Voir la carte du découpage territorial sur le site internet de l'Association.

Catégorie	Date naissance		Coût			
	Après le	Avant le	1 <sup>er</sup> enfant	2 <sup>ème</sup> enfant	3 <sup>ème</sup> enfant	4 <sup>ème</sup> enfant
Ecole de Hockey	2013-01-01	2014-31-12	215 \$	215 \$	190 \$	140 \$
Novice	2011-01-01	2012-31-12	270 \$	270 \$	210 \$	140 \$
Atome	2009-01-01	2010-31-12	270 \$	270 \$	210 \$	140 \$
Pee-Wee	2007-01-01	2008-31-12	270 \$	270 \$	210 \$	140 \$
Bantam	2005-01-01	2006-31-12	270 \$	270 \$	210 \$	140 \$
Midget	2002-01-01	2004-31-12	270 \$	270 \$	210 \$	140 \$
Junior	1998-01-01	2001-31-12	280 \$	280 \$	210 \$	140 \$

### Notes :

- Dès frais d'administrations de 25\$ seront applicable pour les inscriptions après le 1er septembre
- Un seul versement est accepté. Les prix sont identiques pour les garçons et les filles
- Le premier enfant est celui le plus âgé, ensuite les autres suivent et bénéficient du tarif réduit à partir du 3<sup>ème</sup>.
- A partir du quatrième enfant le prix est fixe : 140\$
- Possibilité d'inscrire des enfants de 4 ans à l'école de Hockey
- Les nouveaux joueurs doivent s'inscrire par la poste et **doivent fournir une preuve de résidence**
- Pour les équipes Double Lettre un montant supplémentaire est à prévoir. Il est déterminé au début de la saison.

### Bénévoles et Entraîneurs

- Les personnes intéressées peuvent faire parvenir leur candidature au courriel ci-dessous :  
[president\\_ahmstl@hotmail.com](mailto:president_ahmstl@hotmail.com)

### Remboursement :

- Avant le 1<sup>er</sup> septembre : remboursement intégral
- Entre le 1<sup>er</sup> septembre et le début de la saison : 80\$ de frais seront exigés
- Après le début de la saison : Aucun Remboursement
- En cas de blessure grave ou pour les enfants de 4 ans : cas évalué par le comité.

## ACTIVITÉS DE LA FADOQ

Solange Lafrenière  
819 376-6521

Notre dîner de la Fête des mères et des pères aura lieu le mardi 14 mai 11 h 30, à la salle des Aînés, située au 3825 Thibeau- Nord. Au menu il y aura : une salade du chef, du spaghetti, et comme dessert du pouding-chômeur. Le dîner sera agrémenté par la musique de Rolland et André.

Deux cartes de la FADOQ, une pour les hommes et l'autre pour les femmes seront tirées, en plus d'autres prix. Soyez des nôtres, tous sont bienvenus.

Vous devriez réserver votre participation en communiquant avec Mme. Doris Guilbert au 819-373-3033

Bonne Fête des mères et des pères à tous, on vous aime!



**COMEAU DUPONT**  
imprimeurs

info@imprimeriedupont.com  
imprimerie.comeau@cgcable.ca

3375 rue Girard, suite E  
Trois-Rivières, (Québec) G8Z 2M5  
Tél. : 819 375-4484 • Fax : 819 372-5311

## JOURNÉE DU BEL ÂGE DE TROIS-RIVIÈRES (SECTEUR SAINT-LOUIS-DE-FRANCE)



Jean & Christiane

ADMISSION  
GÉNÉRALE  
**20\$**  
SOUPER  
INCLUS

BILLETS DISPONIBLES  
À LA PORTE  
PERMIS DE BOISSON  
SUR PLACE

**SAMEDI LE 18 MAI 2019**

*Ouverture des portes à 14h*

**15h Musique de danse avec Yvon Pépin**

**17h Souper** (jambon à l'ananas, patates, betteraves, ketchup aux fruits, thé, café et dessert)

**19h Spectacle du Duo Jean et Christiane**

**21h Musique de danse avec Yvon Pépin**

**COMPLEXE DE LA FRANCIADE**

100, rue de la Mairie, Trois-Rivières, Québec G8W 1W5

Informations et/ou réservations :

Hélène au 819-379-7409 ou Solange au 819-376-6521

## VOLLEY-BALL DE PLAGE



C'est le temps de s'inscrire au volley-ball au Parc Masse.

**(Équipe faite sur place à tous les soirs)**

Les rencontres auront lieu le lundi et mercredi :

19h00 à 21h00 récréatif

À partir de 21h00 avancé

Niveau: débutant et

intermédiaire

Coûts : 35\$ pour la saison

**Durée : du 06 mai au 11 septembre**

La période d'inscription se tiendra le 01 mai 2019

au local du Parc Masse, 200 Chemin Masse de

19h15 à 20h30 Pour de plus amples informations,

communiquez avec Roger Joseph sur FB :

**volley parc masse lundi-mercredi**

# familiprix

## Liste de prix *Services esthétiques*

### NOS SOINS OFFERTS\*

#### Facial

Soin express.....	30\$
Soin du visage.....	50\$
Soin dermabrasion.....	80\$
Cure dermabrasion..... à l'achat de 5 traitements (400\$) le 6 <sup>e</sup> est gratuit	

#### Maquillage

Maquillage.....	18\$
Cours de maquillage.....	25\$
Maquillage de bal (essai inclus).....	30\$

#### Épilation

Sourcils.....	10\$
Aisselles.....	12\$
Aines.....	12\$
Intégrale.....	22\$
Demi-jambes.....	17\$
Demi-jambes et cuisses.....	27\$
Cuisses.....	17\$
Lèvre supérieure.....	10\$
Dos.....	prix variable

#### Manucure

Manucure de base.....	20\$
Manucure gel.....	30\$

#### Soins des pieds

Pédicure.....	30\$
Pédicure gel.....	35\$
Hygiène des pieds.....	44\$

#### Corps

Massage à tête reposée.....	56\$
Massage pieds et mains.....	50\$
Soin du dos.....	55\$
Soin des jambes.....	45\$

\*Tous les prix sont taxes incluses. Sur rendez-vous, détails en succursale.

**VENEZ RENCONTRER NOS  
COSMÉTICIENNES  
ET NOS  
ESTHÉTICIENNES  
POUR UNE ANALYSE DE PEAU  
GRATUITE !**

*Nouveau*  
service de  
microdermabrasion



23282

### HEURES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI 9 H À 21 H  
SAMEDI 9 H À 17 H  
DIMANCHE 10 H À 17 H

SUIVEZ-NOUS:     
WWW.FAMILIPRIX.COM

EXCLUSIVEMENT CHEZ

**Frédéric Dupéré et Andrée Gélinas**

2800, boul. Thibeau, Trois-Rivières

**819 378-0627**

Familiprix Dupéré et Gélinas  
2800 boulevard Thibeau  
Trois-Rivières  
819-378-0627



### Vos événements à venir

**Le 10 mai** prochain recevez une manucure express gratuite avec les produits Vitry. Tirages et cadeaux avec achat vous y attendent. Sur rendez-vous seulement.



**Le 17 mai** venez profiter d'un mini soin du visage gratuit avec vos produits Nuxe. Sur rendez-vous seulement de midi à 17h.



Au plaisir de vous voir!

JOURNÉE DE

# L'ARBRE

▶ **GRATUIT**



**18 MAI, 8 H À 12 H**

## 2 ENDROITS

- Parc Pie-XII
- Complexe de La Franciade

## 4 ACTIVITÉS

- Recevez des plants d'arbre
- Obtenez du compost
- Rencontrez des spécialistes
- Échangez des plantes vivaces

\* Plants d'arbre offerts gratuitement par le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs.

v3r.net

# pépinière **Cormier**

2420, boul. Thibeau Trois-Rivières  
Tél.: 819 376-3081 Fax: 819 376-9012

À votre service  
depuis 1965

Centre  
jardin  
complet

Programme d'engrais **acti-sol** en 4 étapes

Étape #1  
printemps  
(mai)

Étape #2  
été  
(mi-juin)

Étape #3  
engrais à usages  
multiples  
(pur fumier de poule)  
(mi-juillet)

Étape #4  
automne  
(septembre)

NATURAL  
lawn / gazon  
engrais NATUREL pour  
fertilizer

NATURAL  
lawn / gazon  
engrais NATUREL pour  
fertilizer

acti-sol  
engrais NATUREL pour  
fertilizer

NATURAL  
lawn / gazon  
engrais NATUREL pour  
fertilizer  
4-3-9 + 15 km/ha

## EST-CE QUE FORCER DU VENTRE RENFORCE AUTOMATIQUEMENT LES ABDOMINAUX?

Martine LeBlanc M. Sc. Sciences de l'activité physique  
www.flexyforme.com | 819 944-2260

4 muscles se superposent pour former votre sangle abdominale. Du plus profond au plus superficiel, ils se nomment : transverse, petit oblique, grand oblique et grand droit. De ce groupe, un mérite davantage d'attention : le transverse.

Néanmoins, il n'est pas toujours facile de bien le situer pour le renforcer. La plupart des gens pensent que dès qu'ils « forcent » du ventre ou le rentre, qu'automatiquement les abdos (tous muscles confondus) se renforcent. Ce n'est vraiment pas le cas.

### TESTEZ VOS ABDOS

Mettez une main sur votre ventre. Maintenant, tousssez ou éternuez, et observez ce qui se passe. Est-ce que votre ventre sort ou rentre? S'il sort, cela signifie que vous n'avez pas activé le transverse. S'il rentre, bravo, vous avez travaillé adéquatement avec le transverse. Lors des efforts, si votre ventre sort ou se bombe vers l'extérieur, vous êtes mal barré. Cela induit de nombreuses conséquences néfastes, telles qu'affaiblir le périnée (incontinence), une descente d'organes ou mal protéger le dos. C'est ce qui peut se passer si vous ne faites pas appel à vos transverses.

### TRUC POUR REPÉRER LE TRANSVERSE

Petit truc inusité, mais ô combien efficace, pour vous habituer à activer le muscle le plus profond de votre abdomen. En bonus, il entraîne avec lui les muscles du plancher pelvien (comme le périnée situé à l'entrejambe). Il s'agit de grogner... Oui oui, grogner!

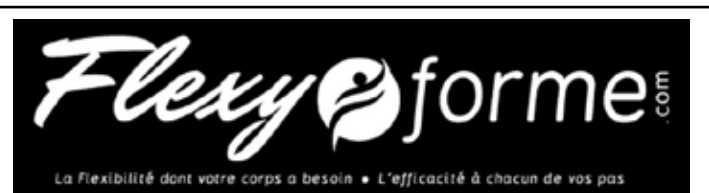
Pas un petit grognement qui part de la gorge comme si vous vous gargarisiez là! Non. Un bon grognement qui part du bas ventre et qui fait trembler les murs! Allez-y, ne soyez pas timide et expulsez de vos entrailles un grognement digne d'un grizzly. Voilà! Avez-vous senti le resserrement de tout votre abdomen, comme si vous veniez d'enfiler un corset de toile solide? Ils sont là les abdos que vous devez entraîner. Il vous aideront à mieux protéger votre dos et améliorer votre silhouette.

### TESTEZ LA PUISSANCE DE VOTRE TRANSVERSE

Voici un autre truc cocasse pour tester vos transverses : souffler des ballounes! Et ne trichez pas en étirant au préalable le caoutchouc, car vous passez à côté d'une excellente séance de musculation des abdos! D'ailleurs, bon nombre de personnes ne sont pas capables de souffler des ballounes. Pourquoi pensez-vous?

Parce qu'ils ne sont tout simplement pas aptes à faire appel à leurs transverses. Est-ce votre cas? Dans mes cours Abdos, je dis toujours à la blague à mes adeptes de se porter volontaires pour souffler les ballounes, lors de fêtes et célébrations qui recourent à cet élément décoratif et ludique.

Pour connaître d'autres trucs, je vous invite à visiter la section Abdos de mes FlexyConseils sur [www.flexyforme.com](http://www.flexyforme.com)



**Studio FlexyForme**

**à St-Louis-de-France**

**Ouverture en septembre 2019**

Abonnez-vous à l'infolettre FlexyForme  
pour tous les détails.

819 944-2260 – [www.flexyforme.com](http://www.flexyforme.com)



# JEAN LAMARCHE

Pour Trois-Rivières

**ENSEMBLE VERS L'AVENIR**

## **Mon quartier, ma ville, mon maire.**

Écouter les citoyens, rassembler leurs idées pour forger un Trois-Rivières vers l'avenir.

Respecter, soutenir et collaborer avec l'ensemble des intervenants dédiés à l'épanouissement de la ville, notamment dans un souci environnemental et de développement durable.

Valoriser les quartiers en favorisant la mixité générationnelle et sociale dans un milieu sécuritaire, innovant et dynamique.

Miser sur le pouvoir attractif de nos institutions d'enseignement pour une ville de savoir axée sur la prospérité.

**TRANSFORMER LES DÉFIS D'AUJOURD'HUI  
EN SOLUTIONS POUR L'AVENIR.**

LOCAL DE CAMPAGNE DE JEAN LAMARCHE  
4881 Boulevard des Forges, Trois-Rivières, G8Y 4Z3

819 697-1431 • [equipejeanlamarche@c gocable.ca](mailto:equipejeanlamarche@c gocable.ca)



**JOUR DE SCRUTIN**  
5 mai de 10 h à 20 h

**VOTE PAR  
ANTICIPATION**  
28 avril de 12 h à 20 h