

Rachelle Béry
espace santé

DÉCOUVREZ NOTRE BOUTIQUE DE SUPPLÉMENTS ET DE SOINS NATURELS À MÊME VOTRE

Seulement au **IGA GLADU extra** >17842-1
400, BOUL. SÉMINAIRE NORD

Profiter des prix les plus bas, **ICI**
Voir spéciaux en page 2

MEUBLES D'AVANTAGE

>17977-2



L'OUVERTURE DES 12 TERRAINS DE PICKLEBALL PRÉVUE EN JUIN

Lancés au cours de l'automne, les travaux d'aménagement des douze terrains de pickleball situés au parc des Colibris dans le secteur Saint-Luc sont complétés à 85%. Le chantier reprendra au printemps, ce qui permettra aux adeptes de ce sport de raquette d'utiliser les nouveaux équipements à compter du mois de juin 2024.

PAGE 14

(Photo Le Canada Français - Julien Saguez)

PARTEZ L'ANNÉE EN FORCE

RIEN À PAYER AVANT 2025 SUR LES APPAREILS D'ENTRAÎNEMENT.*

*Détails en magasin.

CLUB PISCINE SUPER Fitness St-Jean-sur-Richelieu
SPAS • MEUBLES DE JARDINS • GAZEBOS • PISCINES • BBQ • FITNESS

450 348-4316 | 1050, rue Douglas, (Voisin de Hyundai)
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

VOIR EN PAGE 3

>17978-2



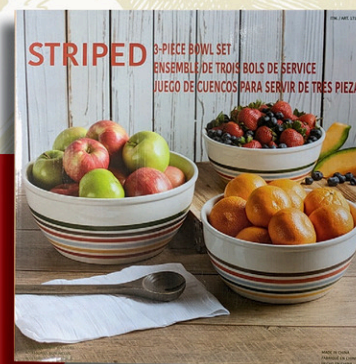
Profiter des prix les plus bas, ICI

40% DE RABAIS
SUR TOUS LES PRODUITS NINJA*



Atari | **57\$**
Rég.: 79,99\$

Ensemble de 3 bols de service | **10,99\$**
Rég.: 14,99\$



Fauteuil inclinable
Choix de tissus disponibles
Quantités limitées
18 en inventaire

499\$
Rég.: 699\$

ENSEMBLE DE NEIGE ET MANTEAUX D'HIVER POUR ENFANTS

40% DE RABAIS



*Photo à titre indicatif. Détails en magasin

ACHAT EN LIGNE AUSSI DISPONIBLE

FINANCEMENT DISPONIBLE

meublesetdavantage.ca

info@meublesetdavantage.ca

OUVERT 7 JOURS



FARNHAM

1555, boul. Industriel
450 293-4727

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

370, rue Laberge
450 348-0006



NOTRE MISSION :
Vous offrir le meilleur prix

La piste de la bande du canal damée par Parcs Canada

MEGAN CHAMPAGNE
mchampagne@canadafrancais.com

ACTIVITÉS HIVERNALES. La piste du lieu historique national du Canal-de-Chambly est à nouveau damée par Parcs Canada cet hiver, à partir du parc des Ateliers à Chambly jusqu'à l'écluse n° 9 à Saint-Jean-sur-Richelieu. Le tronçon situé sur la rue Sainte-Thérèse, sur l'île du même nom, sera comme d'habitude déneigé par la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Le damage de la piste permettra à la population de pratiquer différentes activités hivernales, dont le vélo à pneus surdimensionnés (*fat bike*), la raquette, la course à pied ou encore la marche. Cette action a aussi pour but de protéger les infrastructures du canal. À noter que des toilettes seront accessibles aux usagers à certains emplacements le long du sentier hivernal.

«Parcs Canada travaille avec ses partenaires pour développer l'offre récréative au Canal-de-Chambly et favoriser la pratique d'activités hivernales en plein air pour que toutes les clientèles puissent profiter de ce site exceptionnel à



La piste du lieu historique national du Canal-de-Chambly sera damée pour la pratique d'activités hivernales. (Photo: Gracieuseté - Parcs Canada)

longueur d'année. À cet effet, l'agence tient à souligner la collaboration des municipalités de Chambly, Carignan et Saint-Jean-sur-Richelieu pour leur appui dans la mise en place de ce

sentier damé», peut-on lire dans un communiqué de presse émis par l'agence fédérale le 5 décembre dernier.

Certaines conditions doivent être remplies



ALAIN BROWN
Courtier immobilier

ROYAL LEPAGE

EXCELLENCE

Agence immobilière
FRANCHISÉE INDÉPENDANTE ET
AUTONOME DE ROYAL LEPAGE
alainbrown@royallepage.ca

ESTIMATION DE LA VALEUR
MARCHANDÉ DE VOTRE PROPRIÉTÉ

514 918-0187

pour qu'un tel sentier puisse être damé. Il faut entre autres que le sol soit gelé, qu'il y ait une accumulation de neige suffisante et que les températures soient sous 0 degré Celcius. Une fois les conditions réunies, la neige sera compactée jusqu'à ce qu'une base de 20 centimètres de neige tassée soit mise en place. Des opérations de damage pourront ensuite être réalisées régulièrement.

PRUDENCE

D'ici les opérations, de la neige ou de la glace pourrait s'accumuler sur la surface de la piste. Parcs Canada invite donc les usagers à faire preuve de prudence avant de s'engager sur le sentier. Afin d'assurer la sécurité des visiteurs, l'agence souhaite également rappeler à tous l'importance de demeurer sur le sentier damé et d'éviter de s'approcher des passerelles et des écluses en raison des risques de chute.

Comme c'est le cas depuis de nombreuses années, il n'y aura pas de patinoire aménagée sur le canal dans le secteur de Saint-Jean-sur-Richelieu.

PARTEZ L'ANNÉE EN FORCE





RIEN À PAYER
avant **2025**
sur les appareils
d'entraînement.





* Promotion valide jusqu'au 6 février 2024 inclusivement. Voir détails en magasin.



CLUB PISCINE

SUPER Fitness

SPAS • MEUBLES DE JARDINS • GAZEBOS • PISCINES • BBQ • FITNESS

450 348-4316
 1050, rue Douglas, (Voisin de Hyundai)
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Fermeture d'écoles

Ce qu'il faut savoir en cas de tempête

MAXIME LABRIE

mlabrie@canadafrancais.com

ÉDUCATION. La région recevra assurément de vraies grosses bonnes bordées de neige d'ici la fin de l'hiver. Le Centre de services scolaire des Hautes-Rivières (CSSDHR) tient à rappeler ses procédures en cas de tempête ou de verglas. Les services éducatifs des établissements d'enseignement pourraient être suspendus pendant une certaine période selon l'importance du phénomène météorologique.

Le CSSDHR rappelle que la décision de fermer les écoles est prise par la directrice générale après avoir consulté les conditions et les prévisions météorologiques auprès d'Environnement Canada. Les services de transport, la direction du transport scolaire et les centres de services scolaires voisins sont aussi consultés.

L'annonce de la suspension des

services est publiée par le CSSDHR sur la page d'accueil de son site, au www.cssdhr.gouv.qc.ca. L'information sera également diffusée sur les pages Facebook des écoles et des différents centres.

Enfin, l'annonce de la fermeture des établissements sera diffusée par les médias, soit le site Web du journal *Le Canada Français*, BOOM FM, M105 FM, 98,5 FM, Première chaîne 95,1 FM, Rouge FM, Radio-Canada et TVA. Un message spécial sera par ailleurs enregistré sur la boîte vocale des établissements d'enseignement et du centre administratif du CSSDHR.

Tous les autres services offerts sont aussi suspendus, soit les services de garde et Passe-Partout, ainsi que les activités parascolaires et celles qui se déroulent avec les municipalités.

PARENTS

Le CSSDHR tient à souligner que les services éducatifs ne sont



Les parents peuvent consulter le site internet du Centre de services scolaire des Hautes-Rivières pour savoir si l'école de leur enfant est fermé en cas de tempête de neige. (Photo Le Canada Français - Archives)

pas suspendus en cours de journée de tempête, à moins d'une situation exceptionnelle. Dans ce

cas, la direction de l'école communiquera avec les parents. Ces derniers doivent mettre à jour les

renseignements fournis à l'école dans Mozaïk Portail Parents.

La direction de l'établissement confirmera la date prévue pour la reprise du jour de classe manqué. L'information sera aussi publiée sur le site Internet et sur le réseau Facebook du CSSDHR.

AVIS

Si aucun avis n'indique que les services sont suspendus, cela signifie que tous les établissements sont ouverts et que le transport scolaire se fait selon l'horaire habituel. Les parents sont responsables de la sécurité de leur enfant jusqu'à ce qu'il monte à bord de l'autobus ou en descende.

En cas de fermeture en raison d'une tempête, il est possible que les cours pour les adultes et la formation professionnelle soient maintenus l'après-midi et le soir, et ce, même si les services éducatifs du primaire et du secondaire sont suspendus.

Boulevard du Séminaire

De nouveaux panneaux plus visibles

VALÉRIE LEGAULT

vlegault@canadafrancais.com

SIGNALISATION. Les noms des rues transversales commencent à être beaucoup plus visibles sur le boulevard du Séminaire Nord. De nouveaux panneaux, plus gros et plus lisibles, commencent à faire leur apparition sur la principale artère de la ville.

La rue Georges-Phaneuf a été la première à bénéficier d'un nouvel affichage après l'installation de feux de circulation. De nouvelles enseignes ont aussi été accrochées à l'intersection du boulevard Saint-Joseph et de la rue Toupin depuis son réaménagement. La suite du déploiement se fera de manière progressive, lorsque les panneaux actuels auront atteint leur durée de vie. La prochaine grande artère ciblée est

celle du boulevard Saint-Luc, dans le cadre de la phase de revitalisation prévue entre la rue Champlain et le carrefour giratoire.

ORIENTATION

«La Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu est une destination événementielle importante en Montérégie. Nous accueillons un lot de visiteurs chaque année. Leur orientation sur le territoire, tout comme celle de nos citoyens, est très importante», explique Marie-Josée Parent, conseillère stratégies numériques et relations médias à la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu.

La Municipalité s'est basée sur quatre grands objectifs pour améliorer son affichage routier. Il faut d'abord repérer la signalisation, être capable de lire l'information et de la comprendre. Enfin, la signalisation

doit permettre aux automobilistes de s'orienter.

Les nouveaux panneaux d'affichage intègrent les plus récents principes et critères d'accessibilité universelle en matière de signalisation. Par exemple, les nouveaux panneaux ont un indice de lisibilité très clair grâce à leur écriture blanche sur fond marine.

NORME

La norme recommandée à cet effet est d'au moins 70%. Le blanc sur le marine a l'un des contrastes les plus élevés, soit 82%. La Ville a aussi opté pour une typographie et une hauteur de caractères qui assurent une lisibilité à bonne distance, selon les normes établies.

Les panneaux sont conçus en aluminium pour minimiser les charges sur les différentes structures de



La Ville a opté pour une typographie et une hauteur de caractères qui assurent une lisibilité à bonne distance. (Photo Le Canada Français - Julien Saguez)

support. Il fallait aussi penser à leur aérodynamisme pour résister au vent et réduire leur oscillation. C'est

pourquoi l'épaisseur des nouveaux éléments placés sous les feux de circulation est de forme elliptique.

Le Richelieu
VOTRE MÉDIA D'ICI

100, rue Richelieu, bureau 115, Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 6X3
Téléphone : 450 347-0323 - Sans frais : 1 800 947-8555
Télécopieur : 450 347-4539
Annonces classées : 1 866 637-5236



Directeur général :
Stéphane Legrand

Rédactrice en chef :
Stéphanie Mac Farlane

Journalistes :
Richard Hamel

Directrice support aux ventes :
Nancy St-Jean

Conseillers en solutions médias :
Manon Lavigne
Martin Stewart

Nancy St-Jean
Stéphanie Thiry

Chargées de projets :
Kim Simard
Sarah St-Michel

Coordonnatrices :
Jeannette Bédard
Claudia Tougas

Publié par :
Icimedias inc.

Président :
Renel Bouchard

www.icimedias.ca

Impression :
Imprimeries Transcontinental 2005 s.e.n.c.,
division Transcontinental Transmag

Distribution :
Distribution Transcontinental inc.
Division Publi-Sac Montérégie

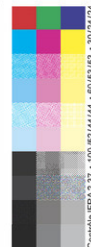
TIRAGE : 35 664 EXEMPLAIRES IMPRIMÉS

Dépôt légal : Bibliothèque Nationale du Québec. Bibliothèque nationale du Canada. Droit d'auteur protégé sous le numéro de registre 194, numéro d'ordre 277-191. Toute reproduction des annonces ou informations en tout ou partie de façon officielle ou déguisée est interdite sans la permission écrite de l'éditeur. Le journal Le Richelieu ne se tient pas responsables des erreurs typographiques pouvant survenir dans les textes publicitaires mais il s'engage à reproduire uniquement la partie du texte ou se trouve l'erreur. La responsabilité du journal et/ou de l'éditeur ne dépassera en aucun cas le montant de l'annonce. Les articles publiés dans Le Richelieu sont sous la seule responsabilité des auteurs et la direction ne partage pas nécessairement les opinions émises.

Distribuée par

Le Richelieu adhère au Guide de déontologie journalistique du Conseil de presse du Québec. Nos journalistes adhèrent au Guide de déontologie de la Fédération professionnelle des journalistes du Québec.

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.



Problèmes mineurs

Des ressources pour éviter l'urgence de l'hôpital

SANTÉ. Dans le contexte où l'achalandage et les taux d'occupation à l'urgence du Haut-Richelieu sont très élevés, le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Montérégie-Centre demande à la population de s'y présenter uniquement en présence de problèmes de santé urgents. L'organisation rappelle qu'il existe plusieurs ressources pouvant offrir des soins de santé ou fournir des conseils pour régler des problèmes de santé mineurs.

La population est invitée à communiquer avec Info-Santé / Info-Social au 8-1-1, à consulter son pharmacien, son médecin de famille, ou à prendre un rendez-vous dans une clinique médicale ou au Guichet d'accès à la première ligne si elle n'a pas de médecin de famille.

Le CISSS de la Montérégie-Centre a rassemblé sur une page de son site Internet les références les plus utiles pour les gens qui ont un problème de santé non urgent ou des inquiétudes en lien avec leur santé ou celle d'un proche. Il est possible d'y accéder via le www.santemonteregie.qc.ca/centre/ici-pour-vous-aider.

Les internautes y retrouveront des

informations sur les différentes ressources disponibles ainsi que des capsules vidéo informatives pour les adultes et les enfants sur les services et à propos des divers problèmes de santé courants comme la grippe, la gastro, la fièvre, quand consulter aux urgences avec un enfant malade, etc. De plus, de l'information spécifique pour les parents a été regroupée sur la page Santé des enfants.

Plusieurs problèmes de santé, bien que désagréables, peuvent être pris en charge à la maison et ne nécessitent pas l'avis d'un médecin. De l'information et des conseils sur les symptômes et les gestes à poser en cas de grippe ou de gastro-entérite, par exemple, sont également disponibles.

VACCINATION

Il est encore temps de se faire vacciner contre la grippe et la COVID-19 dans les points de services locaux du CISSS de la Montérégie-Centre, situés à Saint-Jean-sur-Richelieu et Brossard. La population peut y recevoir des vaccins en prenant rendez-vous sur Clic santé : <https://portal3.clicsante.ca/>.



La population est invitée à utiliser une alternative autre que l'urgence de l'Hôpital du Haut-Richelieu, sauf en cas de problèmes de santé majeurs.

(Photo Le Canada Français - Jessyca Viens-Gaboriau)

CLIMAT



Un atelier sur les changements climatiques

La Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu invite les citoyens à participer à un atelier d'échange visant à prioriser les actions à mettre en place pour s'adapter aux changements climatiques. L'atelier aura lieu le mercredi 17 janvier, entre 19 et 21 heures, à la salle du conseil de l'hôtel de ville, situé au 188, rue Jacques-Cartier Nord. L'activité se déroulera en collaboration avec la firme CCG, mandatée par la Ville pour réaliser le Plan d'adaptation aux changements climatiques. Durant la soirée, les solutions envisagées pour réduire les effets néfastes de ces changements sur les gens, les milieux naturels et les infrastructures seront notamment abordées. Pour s'inscrire: imagine.sjsr.ca/climat.

(Photo: Le Canada Français - Archives - Julien Saguez)

FINANCES



Dîner grande rencontre avec Hendrix Vachon

La Chambre de commerce et de l'industrie du Haut-Richelieu reçoit l'économiste principal du Mouvement Desjardins Hendrix Vachon lors de son dîner Grande Rencontre du jeudi 25 janvier. L'activité se déroulera au pavillon Dextraze du Collège militaire royal de Saint-Jean, entre midi et 13h30. M. Vachon présentera les principaux enjeux économiques actuels. Il fera également état de ses prévisions sur la croissance économique mondiale, américaine et québécoise. Pour réserver sa place, il suffit de se rendre sur le site [Web ccihr.ca](http://Web.ccihr.ca), sous l'onglet Activités.

(Photo: Le Canada Français - Archives - Jessyca Viens Gaboriau)

SERVICES :

- Prothèses auditives
- Embouts auriculaires
- Protecteurs industriels
- Bouchons de baignade
- Piles - Réparations
- Accessoires pour malentendants

Plus de 35 ans
à votre service



Linda Rhéaume
Audioprothésiste inc.

Un service de qualité, une audition améliorée

www.linda-rheume.com

Mieux entendre, c'est possible ! Nous vous offrons :

Pour rendez-vous

450 691-5105 Plus de 30 ans à votre service
*English spoken

ou sans frais **1 866 690-4530**

ST-JEAN-SUR-RICHELIEU

202 rue Richelieu bureau 204, St-Jean-sur-Richelieu

- un service courtois et professionnel
 - Une gamme de produits adaptés à vos besoins
 - des conseils judicieux et personnalisés
 - Un accompagnement complet
- Une évaluation par l'audioprothésiste est requise pour la sélection d'une prothèse auditive

Intronisée au Temple de la renommée du CMR

VALÉRIE LEGAULT

vlegault@canadafrancais.com

HOMMAGE. Elle a côtoyé 17 des 25 commandants du Collège militaire royal (CMR) de Saint-Jean. Après 50 ans de bénévolat auprès du Club et de la Fondation des Anciens du CMR, Hélène Ladouceur fait maintenant partie du Temple de la renommée de l'établissement. Un honneur qui vaut autant qu'une rémunération, souligne celle qui se consacre à temps plein à sa deuxième famille depuis sa retraite.

La cérémonie de son intronisation s'est déroulée il y a quelques semaines avec tout le décorum militaire au pavillon Dextraze. «C'est tout un honneur, avoue Hélène Ladouceur. Je n'aurais jamais pensé recevoir ça dans ma vie. Je trouve que c'est une belle façon de souligner mes 50 ans de bénévolat. Ça me touche beaucoup que le CMR, qui m'a tellement apporté, se souvienne de moi», réagit celle qui a assisté à la fermeture, puis à la renaissance du CMR.

La lauréate est la première intronisée comme Amie au Temple de la renommée. Cette catégorie englobe des personnes de grande notoriété qui ont contribué de façon remarquable à la mission du CMR Saint-Jean, au développement de ses programmes, de son pouvoir attractif, de sa réputation et de son rayonnement.

La résidente de Saint-Jean-sur-Richelieu s'est attachée au Collège militaire dès qu'elle y a mis les pieds. Elle a fait partie du corps administratif pendant deux décennies avant de poursuivre sa brillante carrière à l'Agence spatiale canadienne. Le lieutenant-général Roméo Dallaire l'a ensuite recrutée comme chef de son cabinet au Sénat du Canada. Les deux ont pris leur retraite en même temps, le 1^{er} mai 2017.

DEPUIS 1973

Son implication avec le Club des Anciens



Hélène Ladouceur (au centre), est intronisée au Temple de la renommée du Collège militaire royal en présence de ses enfants Jean-François Ladouceur, Chantal Ladouceur et Philippe Ladouceur, ainsi que du colonel Guillaume Tremblay, commandant du CMR.

(Photo Josué Plante - ministère de la Défense nationale)

remonte à 1973. Par la suite, elle s'est impliquée dans la création de la Fondation des Anciens du CMR, en 1985. Au début, elle agissait en tant que coordonnatrice d'activités sociales et d'événements. Elle en assure maintenant la direction générale à temps plein et de façon entièrement bénévole.

Sous sa gouverne, la Fondation des Anciens du CMR est devenue le contributeur important de plusieurs projets patrimoniaux comme le Musée du Fort Saint-Jean, où elle siège toujours au conseil d'administration. Elle est également membre du Conseil des gouverneurs du CMR, qui a pour mission de fournir des avis et des recommandations au ministre de la Défense nationale pour tout ce qui concerne l'établissement.

ÉLÈVES-OFFICIERS

Hélène Ladouceur en a vu des élèves-officiers grimper les échelons jusqu'à de prestigieuses fonctions. L'ancien ministre libéral et astronaute Marc Garneau, et Walter Natynczyk, ancien chef d'état-major de la Défense, sont parmi ceux qu'elle a vus grandir, en quelque sorte. Elle rendait une fière chandelle à ceux qui lui demandaient de dactylographier leurs travaux de session... à cinq sous la page!

«J'apprécie surtout les contacts que je me suis faits avec le temps. Je ne suis pas quelqu'un qui parle beaucoup, mais j'écoute! Les élèves-officiers me racontaient leur vie. De voir des anciens se retrouver après 30, 40 ou 50 ans, ça n'a pas de prix. C'est comme si leurs liens étaient toujours demeurés intacts. Leur familiarité est

d'une richesse sans pareil. Ils sont comme ma deuxième famille», décrit l'ancienne adjointe exécutive du commandant.

Les invités se sont ensuite déplacés vers le Vieux Mess pour un dîner régimentaire. Hélène Ladouceur a adressé plusieurs mots aux élèves-officiers de l'escadron Jolliet convié au banquet.

«Le secret de votre réussite passe par le travail d'équipe. Vous en avez la preuve lors de la course à obstacles. N'hésitez jamais à partager vos problèmes, conflits, questionnements avec vos collègues, vos professeurs et les personnes spécialisées qui vous entourent. Ne gardez pas pour vous seuls le stress qui vous mine. Discutez, échangez entre vous, aidez-vous les uns les autres. C'est ensemble que vous réussirez», leur conseille-t-elle.

BLOC-NOTES

VENDREDI

Souper communautaire

La FADOQ de Saint-Luc organise un souper communautaire le 19 janvier au 78, rue Clermont à 17 heures. Au menu: lasagne ou pizza, dessert et café au coût de 20\$. Pour plus d'information, appelez le 450 376-1775.

À VENIR

Cours de radioamateur

Le club de radioamateur de la vallée du Richelieu, VE2CVR, offrira à nouveau une formation permettant d'obtenir le certificat fédéral d'opérateur radioamateur. Elle

débutera le 22 janvier. Pour obtenir plus d'informations à ce sujet, veuillez consulter le site VE2CVR.org ou contacter Robert Sondack au 450-348-9425.

Club FADOQ île Sainte-Thérèse Talon

Le Club FADOQ île Sainte-Thérèse Talon Pavillon Gérard Morin invite ses participants le 22 janvier au Casino de Montréal et le 10 février pour la Saint-Valentin à une soirée Saint-Valentin. Les inscriptions sont obligatoires. Pour plus d'informations, appelez le président Jean Nadon au 450 359-6162.

FADOQ Mont-St-Gregoire

Le prochain cours de danse sociale avec

Yves Bouchard aura lieu le 11 février au Centre communautaire de Mont-Saint-Grégoire.

Webinaire

La Société Alzheimer Haut-Richelieu invite les proches aidants à une séance d'information pour en apprendre davantage sur les services de l'Agence du Revenu du Canada destinée aux personnes proches aidantes. Il aura lieu le jeudi 18 janvier à 19 heures dans les locaux situés au 740, 2^e Rue à Saint-Jean-sur-Richelieu. Les personnes qui souhaitent participer doivent réserver leur place auprès de Myriam Larose par courriel à agsoutien@sahr.ca ou par téléphone au 450 347-5500, poste 212.

Bingo Chevaliers de Colomb

Les Chevaliers de Colomb du secteur Iberville organisent un bingo tous les lundis soir, à 19 heures, au 337, 6^e Avenue.

Deuil

Des rencontres sont offertes pour ceux et celles qui vivent un deuil. Elles permettent non seulement d'échanger avec d'autres personnes endeuillées, mais aussi de comprendre ce qui leur arrive. La session, qui a débuté le 8 janvier, durera dix lundis, de 13h15 à 15 heures, à la salle de pastorale de la paroisse Saint-Athanase. Coût: 5 \$ par rencontre. Information et inscription: Sylvette Mathieu 450 347-1813.



Fédération
de la famille
Richelieu-Yamaska



Visioconférences gratuites



Marthe Laverdière
horticultrice



Pascal Martin
notaire



Rose-Marie Charest
psychologue

**Le monde selon
Marthe:**

**Le fameux
pouce vert**



Mardi
23 janvier 2024
19 h 30

**Démystifier le
testament
et le mandat de
protection.**



Mardi
6 février 2024
19 h 30

**L'amour
au sens large**

**Comment mieux
aimer et se laisser
aimer ?**



Jeudi
15 février 2024
19 h 30

Inscription obligatoire
ffry.ca/activites

Informations :
Irène Dubois : 450 501-3375





ALIMENTS NATURELS
Pleine Lune

CIRCULAIRE
du 8 au 21 janvier 2024

Inéwa
Pain prebiotique

Depuis toujours, la mission d'Inéwa consiste à offrir des produits de boulangerie biologiques qui allient plaisir et santé. Que vous cherchiez à éviter le gluten, les FODMAPs, le blé moderne, le blé tout court, la levure ou simplement un vrai bon pain, vous trouverez chez Inéwa la solution qui vous convient. Le seul pain moelleux qui soit excellente source de fibres.



Prana
Nouveaux mélanges délicieux
Non biologique



350 g - 400 g
6,79\$
rég.: 8,395

Allergy Smart
5 saveurs disponibles

Les biscuits Allergy Smart peuvent être consommés et appréciés par tout le monde! Nos biscuits sans allergie vont au-delà du simple sans gluten ou sans noix, car ils sont fabriqués sans les 10 principaux allergènes alimentaires: gluten, œufs, produits laitiers, noix, arachides, soja, sésame, sulfites, moutarde et crustacés.



140 g
4,49\$
rég.: 5,795

Remedy
Kimbuca biologique
Une gâterie pétillante parfaite!



Paquet de 4
6,99\$
rég.: 9,395

Anderson's
ConcenTrace®

Remplacer exactement ce qui manque

- Faible en sodium
- Source de magnésium et de 79 éléments essentiels
- Assimilable à 100%
- Équilibré
- Concentré



60 ml
8,99\$
rég.: 11,995

120 ml
14,99\$
rég.: 19,995

240 ml
21,49\$
rég.: 27,995

Anderson's
Magnesion®

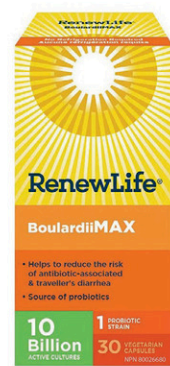
- Du magnésium ionique de première qualité et 79 éléments de soutien
- Comparez : chaque ml contient 110 mg de magnésium élémentaire
- Approuvé pour usage interne et excellent en usage externe



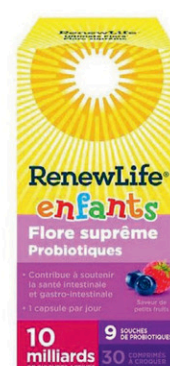
120 ml
17,49\$
rég.: 22,995

Renew Life

Les probiotiques BoulardiMAX aident à réduire le risque de diarrhée associée aux antibiotiques et de diarrhée du voyageur, ainsi qu'à soutenir la santé intestinale et gastro-intestinale.



Ce supplément de probiotiques à prise quotidienne pour enfants est formulé avec de multiples souches bactériennes et se présente sous la forme d'un comprimé à croquer à prendre une fois par jour.



25%
de rabais

Nia
Moringa

Ajoutez ce produit à votre alimentation quotidienne et profitez de ses incroyables propriétés antioxydantes!

- Chaque capsule contient 500 mg de pure poudre de feuilles de Moringa
- Super-aliment chargé en nutriments et antioxydants
- Fabriqué à partir de Moringa en poudre pure et biologique
- Convient aux végétaliens et naturellement sans gluten



227g
25,99\$
rég.: 32,995

454g
39,99\$
rég.: 49,995

120 capsules
29,99\$
rég.: 39,995

SURO

Utilisé en herboristerie traditionnelle pour aider à combattre les symptômes de la grippe et du rhume tel que la toux, le mal de gorge, et aider à soulager la fièvre. Les sirops SURO® sont formulés par un professionnel de la santé. Chaque dose de sirop est fabriquée à partir de 3,000 mg de baies de sureau fraîches. SURO cultive son propre sureau biologique au Canada. Consultez un professionnel de la santé si les symptômes persistent.



Sirop de Suro Bio Adulte 236 ml
17,99\$
Rég.: 25,495



Sirop de Suro Bio Enfants 236 ml
15,99\$
Rég.: 22,495

Miviton
Les Toniques Miviton®
Immunité, énergie et bien-être pour toute la famille.



Enfant et régulier, 250 ml
19,99\$
rég.: 27,995

Plus, 250 ml
20,99\$
rég.: 28,995

10% 1^{er} JEUDI DU MOIS POUR TOUS! * TOUS LES MARDIS JOURNÉE DES AÎNÉS *

*Ne s'applique pas sur les produits en circulaire.

Land Art

Les suppléments naturels liquides, la chlorophylle et les vitamines Land Art sont fabriqués dans une usine certifiée biologique par Écocert NOP et combent de nombreux problèmes de santé dont les troubles digestifs, problèmes articulaires et l'insomnie de façon tout à fait naturelle.



20% de rabais



MEDELYS

Aide à soulager les douleurs articulaires associées à l'arthrose et à maintenir la santé des articulations et des cartilages. Action synergique pour un traitement intense et rapide.



Premium collagène 500 ml
55,99\$
rég: 76,99\$

Suprême collagène 500 ml
42,99\$
rég: 57,99\$

PROGRESSIVE

Les multivitamines Progressive sont conçues en fonction des besoins uniques qui sont associés à votre mode de vie.



30% de rabais

NutriPur Fluxobile

Cure 100% Biologique qui nettoie le foie et qui aide à rétablir une meilleure digestion en stimulant les fonctions biliaires.



Fluxobile 10 ampoules
22,99\$
rég: 30,99\$

Fluxobile 20 capsules
40,99\$
rég: 54,99\$

Hépatol

Ne souffrez plus d'inconforts digestifs après les repas. Hépatol est une formule unique à base d'herbes médicinales traditionnelles qui facilite la digestion en stimulant la sécrétion et l'écoulement de la bile. Cette formule aide à l'élimination quotidienne des toxines, corrige les difficultés digestives, protège et renforce le foie.



Hépatol 60 capsules
21,99\$
rég: 28,99\$

Hépatol 120 capsules
36,99\$
rég: 48,99\$

Enzyme Digestive

Pour décomposer et assimiler au maximum les nutriments la nourriture que nous mangeons. Cette formule est particulièrement utile pour les personnes ayant un faible taux d'enzymes digestives.



100 capsules
35,99\$
rég: 46,99\$

S-acétyl Glutathion

Le S-acétyl Glutathion est la forme biologiquement active du glutathion, un antioxydant qui protège les cellules des radicaux.



60 capsules
67,99\$
rég: 88,99\$

Bio Lonreco

*Dr.Reckeweg

V-C 15 Forte est une formule homéopathique contenant du ginseng. Elle aide à soutenir la gestion de stress et l'énergie en cas de fatigue, stress chronique et épuisement.



V-C 15 forte, 12 ampoules
26,99\$
rég: 34,49\$

V-C 15 forte, 24 ampoules
47,99\$
rég: 59,99\$

V-C 15, 250 ml
19,99\$
rég: 26,99\$

V-C 15 Forte, 250 ml
39,99\$
rég: 52,49\$



Clef des Champs

Bronchix

Calme la toux et la bronchite.
50 ml



Propolis

Soulage le mal de gorge et les infections de la bouche.
50 ml



Infectix

Prévient les rhumes et les infections respiratoires.
50 ml



Tube Thym

Toux grasse et spasmodique, calme l'inflammation des voies respiratoires. 60 g



15% de rabais



Magnésium+ 45 comprimés
13,49\$
rég: 16,49\$

Homéocan

Ces comprimés sont composés d'ingrédients homéopathiques naturels. Ils soulagent et atténuent activement les symptômes de déficience en magnésium. Fatigue, nervosité, agitation, spasmes et crampes

Deux nouvelles expositions au Domaine Trinity

MARIE-CLAUDE LESSARD

mclessard@canadafrancais.com

ARTS VISUELS. Le Domaine Trinity accueille, depuis le 7 janvier, deux nouvelles expositions qui mettent de l'avant la photographie sous toutes ses formes. Ces expositions sont le fruit des artistes visuels Guylaine Charest et Pascal Normand.



Guylaine Charest présente son exposition *Entre terre et mer - Instants photographiques*.

(Photo - Gracieuseté - Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu)

Le public est convié à visiter ces deux expositions gratuitement tous les dimanches, de 13h30 à 16h30, jusqu'au 25 février.

Rappelons que le Domaine Trinity est situé au 360, rue McGinnis, à Saint-Jean-sur-Richelieu, dans le secteur du Vieux-Iberville.

GUYLAINE CHAREST

Originnaire de Rimouski, la photographe autodidacte Guylaine Charest dévoilera son exposition *Entre terre et mer - Instants photographiques* à la Maison Epiphany. Ce projet rend hommage au territoire, plus précisément à son immensité, sa rusticité, l'altérité de ses éléments et aux êtres vivants qui l'habitent et l'explorent.

Les photographies de cette passionnée des images depuis sa jeunesse sont imprimées sur acrylique, avec des couleurs vives qui comprennent beaucoup de contraste et de texture. Elles mettent de l'avant des paysages et des animaux.

PASCAL NORMAND

De son côté, l'artiste Pascal Normand dévoilera ses oeuvres au Centre d'art. Nommée *Le cadre bâti, un devoir de mémoire*, cette exposition d'oeuvres urbaines porte sur l'importance de se souvenir de bâtiments emblématiques et de leur représentation pour l'identité québécoise.

Les images de Pascal Normand sont



Le photographe d'images urbaines Pascal Normand sera au Domaine Trinity le 28 janvier, à 14 heures pour une causerie sur son processus créatif.

(Photo - Gracieuseté - Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu)

basées sur une technique de photographie nocturne à laquelle il intègre des éléments numériques ainsi que de la peinture en aérosol.

L'artiste viendra à la rencontre du public le 28 janvier, à 14 heures. Il animera une causerie à l'ambiance décontractée au cours de laquelle il expliquera en détail les rudiments de sa

démarche artistique. Les gens pourront également lui poser des questions sur sa carrière qui cumule, pour l'instant, plus de 25 années.

Les deux expositions sont présentées par l'organisme les Amis de Trinity et la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu. Il est possible d'obtenir plus d'information en consultant le site Internet www.maculture.ca.

AGENDA CULTUREL

PAYSAGINAIRE

La coopérative art[o], située au 37, rue Saint-Jacques, présente gratuitement, jusqu'au 4 février, la nouvelle exposition de l'artiste Claude Lépine qui a pour titre Paysaginaire. Le principal objectif de cette exposition est de faire valoir l'importance fondamentale de prendre soin de notre univers immédiat et de penser à la survie de la planète. Claude Lépine exprime sa vision du monde à travers des tableaux semi-abstraites et semi-figuratifs.

CAFÉ DES ARTISTES

Toujours chez art[o], une deuxième édition du Café des artistes aura lieu le 21 janvier, au 37, rue Saint-Jacques, de 9h30 à midi. Peintres, auteurs, musiciens, sculpteurs et autres créateurs artistiques sont invités à venir échanger autour d'un café offert par la coopérative. Animée par l'auteur Denis Boudrias, cette rencontre permet aux artistes de présenter leurs dernières créations et inspirations.

LES AVENTURIERS EXPLORATEURS

L'organisme Les Aventuriers Explorateurs commencent l'année avec un film portant sur la Basse-Californie du Sud. Intitulé Basse-Californie du Sud, le long-métrage de 90 minutes des réalisateurs Vicky Paquette et Pascal

Giroux sera présenté au cinéma Capitol de Saint-Jean le dimanche 28 janvier à 13 heures. Dans ce film, Vicky Paquette et Pascal Giroux relatent leur vie en tant qu'expatriés au Mexique. Ils font voyager le public à travers les plus beaux paysages et les magnifiques attractions de la Basse-Californie du Sud. Il est possible de se procurer des billets via le site Internet des Aventuriers Explorateurs.

CINÉ-CLUB

La saison 2024 du Ciné-club de la SPEC du Haut-Richelieu débutera avec l'oeuvre Testament de Denys Arcand. Ce nouveau film du réalisateur lauréat aux Oscars sera présenté au Théâtre des Deux Rives le 29 janvier, à 15h15 et 19h30. Le film, qui met en vedette Rémy Girard et Sophie Lorain, raconte l'histoire de Jean-Michel, un célibataire de 70 ans désillusionné par la société d'aujourd'hui. Coulant des jours monotones dans une maison de retraite située dans un édifice patrimonial, l'homme se lie toutefois d'amitié avec Suzanne, la directrice de l'établissement, lorsque celle-ci est plongée au coeur d'un scandale médiatique provoqué par de jeunes activistes qui dénoncent la présence dans la résidence

d'une fresque historique, jugée raciste, sur les peuples autochtones. Il est possible de se procurer des billets sur le site Internet de la SPEC.

LES CAPTEURS D'IMAGES

Le club Les Capteurs d'images présente jusqu'en mai une exposition extérieure nommée En mouvement qui se déploie sur les deux rives de la rivière Richelieu et à quatre endroits distincts.

Trente-deux photos de grand format sont exposées au parc Honoré-Mercier (secteur Vieux-Iberville), trente-deux au parc Jacques-Paul de la halte des Moulins-Langelier du Canal-de Chambly, dix sur le terrain Domaine Trinity et deux sur le terrain de la bibliothèque Adélarde-Berger.

La thématique repose sur le mouvement. Les photographes ont exploré différents types de mouvement: figer un sujet mouvant, filer un sujet pour qu'il soit clair sur un fond flou ou créer une image abstraite grâce à l'instabilité de la prise de vue.

MYTHES ET LÉGENDES

Le Musée du Haut-Richelieu présente, jusqu'au 10 mars, une exposition tempo-

raire du nom de Mythes et légendes du Haut-Richelieu. Ce projet à grand déploiement a été conçu en collaboration avec La Cargaison, une entreprise collective, créative et numérique de la région. L'exposition propose aux visiteurs de glisser à l'intérieur d'un univers mystérieux, alimenté par dix visions artistiques différentes, originales et intrigantes. Les artistes prenant part au projet ont puisé dans les mythes et légendes les plus fascinantes du Haut-Richelieu et les ont revisités à leur sauce.

VILLAGE FANTASTIQUE

Une activité extérieure gratuite attend les citoyens au Domaine Trinity jusqu'au 11 mars. Imaginé par l'artiste visuelle Émilie Campbell, en collaboration avec Bois Gourmand et Sauve-qui-peut, le Village fantastique convie les gens à visiter les trois petites tribus composées de fées, de farfadets et de gnomes. Ces dernières se trouvent à la cime des arbres et à travers les branches. Il suffit de bien les repérer, car elles aiment se cacher. Il est possible de visiter le Village fantastique durant les heures d'ouverture du Domaine Trinity. Un système d'éclairage permettra de mieux voir l'installation en soirée.

Soirée Ès Arts: 21 projets locaux retenus

MARIE-CLAUDE LESSARD

mclessard@canadafrancais.com

COUP DE COEUR. Dans le cadre de la 17^e Soirée Ès Arts, qui se tiendra le jeudi 25 janvier au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, les gens sont invités à voter pour leur projet culturel local préféré de la dernière année. En tout, 21 projets ont été retenus pour concourir dans la catégorie Bon coup culturel.

Cette catégorie récompensera deux projets. L'un déterminé par un jury; l'autre, par le public. Les deux initiatives gagnantes se mériteront chacune une bourse de 500\$.

Au sein des nommés figure L'Association pour la valorisation du patrimoine de L'Acadie qui s'est démarquée grâce aux Fêtes patrimoniales de L'Acadie. Celles-ci se sont tenues les 5 et 6 août derniers.

L'association est également en lice pour la restauration de deux oeuvres peintes en 1802 par l'artiste Louis Dulongpré.

AUTRES PROJETS

Le Musée du Haut-Richelieu est en nomination pour l'exposition *Mythes et légendes du Haut-Richelieu*, qui est encore ouverte au public jusqu'au 10 mars. Le projet de capsule temporelle des élèves de l'option Arts de l'école secondaire Alexis-Bouthillier, qui a été présenté au Musée du



L'oeuvre collective organisée dans le cadre de l'exposition *À la manière de Riopelle* de la coopérative art[o] fait partie des 21 projets qui ont retenu l'attention du comité organisateur de la Soirée Ès Arts. (Photo Le Canada Français - Kim Valiquette)

Haut-Richelieu, a également été sélectionné.

La Cargaison est en lice pour deux projets de projection architecturale, soit celui célébrant le 175^e anniversaire de l'église anglicane de Sabrevois et *Salut à Siris!* qui a été présenté dans le cadre du Grand déLIRE littéraire sur la bande dessinée l'automne dernier.

L'oeuvre collective *À la manière de Riopelle*

de la coopérative art[o] a également retenu l'attention du comité organisateur de la Soirée Ès Arts.

VOTE DU PUBLIC

Le public a jusqu'au 25 janvier, 17h50, pour soumettre son vote. Un seul vote par personne est autorisé. Les gens qui désirent participer

doivent se rendre sur le site Internet suivant : <https://fr.surveymonkey.com/r/Y332X97>.

Au moment de faire leur choix, les citoyens sont invités à tenir compte de l'originalité des projets ainsi que de leurs retombées dans la communauté. Pour aider les indécis, une vidéo qui résume l'essence des 21 projets peut être visionnée au www.maculture.ca.

rabaischocs.com

Visitez rabaischocs.com et achetez en ligne les certificats-cadeaux des marchands de notre région.



GOÛTEZ À LA LIBERTÉ !

Utilisez vos certificats-cadeaux au moment qui vous convient.

En collaboration avec

Le Richelieu
VOTRE MÉDIA LOCAL

LE CANADA
FRANÇAIS

Coup d'œil
VOTRE MÉDIA LOCAL

rabaischocs.com

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU ET LES ENVIRONS
HAUT-RICHELIEU - JARDINS-DE-NAPIERVILLE

Des résolutions écologiques pour l'année 2024

CINDY ROUSSELLE,

Compo-Haut-Richelieu, collaboration spéciale

CHRONIQUE. Une nouvelle année commence. Ce Nouvel An prometteur est l'occasion de mettre le compteur à zéro et de prendre de bonnes résolutions. Et si l'année 2024 devenait prétexte à adopter des résolutions écolos?

Surtout, pas de stress! L'idée est d'amorcer des changements dans nos habitudes de vie pour diminuer notre empreinte écologique. À cet effet, je vous propose des résolutions simples et adaptées au passage des saisons.

EN HIVER

En début d'année, c'est le temps de s'informer des modalités de collectes qui existent sur son territoire : compostage, recyclage, ordures, encombrants et collectes spéciales. Dans le Haut-Richelieu et les Jardins-de-Napierville, on s'informe au compo.qc.ca.

C'est aussi l'occasion de télécharger les applis qui faciliteront votre vie. Avec l'application Compo collectes, vous conserverez l'horaire des diverses collectes à portée de main et vous obtiendrez des notifications pour éviter de passer tout droit! Besoin de repérer un point de dépôt? Téléchargez l'appli Ça va où de RECYC-QUÉBEC. Toutes deux sont disponibles dans l'App Store et sur Google Play.

Si ce n'est déjà fait, apprivoisez le bac brun. La saison froide est le moment idéal pour le



Avec l'application Compo collectes, vous conserverez l'horaire des diverses collectes à portée de main. (Photomontage Shutterstock - Compo-Haut-Richelieu)

faire. Quand on sait que la moitié des déchets au Québec sont composés de matières organiques, disposer ses résidus de cuisine dans le bac brun plutôt que dans les ordures est un geste important de réduction des déchets! Infos : brunolebac.ca.

AU PRINTEMPS

Alors que l'hiver tire à sa fin, on désencombre

sa vie en faisant le ménage! On vide le garage et les placards, on trie nos matières et on leur assigne la bonne destination. Les matières recyclables iront dans le bac de récupération et les résidus domestiques dangereux seront acheminés à l'écocentre. Les vêtements et jouets pourront trouver preneurs chez des organismes. Pour le reste, consultez votre appli Ça va où, préalablement téléchargée durant l'hiver.

Parmi les objets trouvés, plusieurs pourront être réparés plutôt que jetés aux ordures. En les réparant (ou les faisant réparer), ils pourront être utilisés à nouveau en plus d'éviter de produire une matière résiduelle et l'achat d'un nouveau bien.

EN ÉTÉ

Dès la première tonte, prenez l'habitude de l'herbicyclage en laissant le gazon sur la pelouse. L'herbicyclage permet de retourner une matière organique au sol qui produira un engrais naturel, préservera l'humidité et augmentera la résistance de la pelouse à la sécheresse ainsi qu'aux maladies. Infos : compo.qc.ca/reduire.

L'appel de la terre se fait entendre? Réalisez un potager dans votre cour ou des pots de légumes sur votre balcon. Vous n'avez pas assez d'espace pour vos ambitions? Participez à un jardin communautaire ou collectif et cultivez votre nouvelle passion! Infos : www.sjsr.ca/jardins.

À L'AUTOMNE

En automne, on passe au feuillicyclage, qui consiste à « tondre » les feuilles mortes et à les laisser au sol plutôt que les râtelier. En plus d'améliorer la qualité de votre pelouse et de votre sol, vous gagnerez du temps précieux!

Vous avez des suggestions de sujets pour cette chronique? Écrivez-nous à cindy.rousseau@compo.qc.ca. Bonne année!



JE ME CHERCHE UNE FAMILLE

PROANIMA

Aubergine est une lapine curieuse

CHRONIQUE. Aubergine est une petite lapine qui a été trouvée errante dehors. Elle semble encore jeune et nous croyons qu'elle a moins d'un an. Elle est curieuse et vite d'esprit, mais elle a aussi un côté doux et câlin. Comme la plupart des lapins, elle n'aime pas être prise dans les bras.

Aubergine ne pourra pas être stérilisée au refuge avant son départ en famille, car nos vétérinaires ont considéré qu'une anesthésie ne serait pas une bonne option pour elle. Elle ne devra donc pas cohabiter avec d'autres lapins mâles.

Nous demandons uniquement un don volontaire en échange de son adoption.

Si vous souhaitez adopter Aubergine ou un autre animal, vous devez remplir un formulaire de demande d'adoption sur notre site proanima.com. Nos coordonnées : 450 655-2525 / 1 833-445-2525 / Proanima.com / adoptions@proanima.com



Aubergine est une jeune lapine qui est vite d'esprit. (Photo Gracieuseté - proanima)

DON



La Saint-Vincent de Paul reçoit 5000\$

La Corporation du Fort St-Jean a profité de sa fête de Noël pour remettre un chèque de 5000\$ à la Société Saint-Vincent de Paul de Saint-Jean. Ces fonds ont été recueillis grâce à plusieurs activités-bénéfiques qui ont été organisées sur le site du Fort St-Jean au cours de la dernière année, dont des dîners thématiques ainsi que la vente de chocolat, de fleurs et de bonbons. La vente de cartes-cadeaux s'est aussi avérée profitable, tout comme l'organisation du troisième marché de Noël éphémère au pavillon Dextraze. Sur la photo: Daniel Groleau, Kamila Gallant-Arisoy, Carine Sorel, Jenny Scarfo, Yvan Heppell et Linda Lauzon, Marie-Julie Blain, Véronique Hébert, Gaétanne Couture, Martine Rouleau et Stéphane Mougnot. (Photo Gracieuseté)

SPORTS

Une saison d'entraînement au Saint-Jean Olympique

RICHARD HAMEL

rhamel@canadafrancais.com

ATHLÉTISME. L'entraînement, c'est presque douze mois par année au Saint-Jean Olympique. Après un été bien rempli avec les compétitions et le programme du club-école, les activités se sont poursuivies tout au long de l'automne pour se terminer le 19 décembre.

L'athlétisme a véritablement la cote chez les jeunes, souligne l'entraîneur-chef, Yannick Le Mouël. « On a plus de 50 jeunes pour cette session. C'est une hausse de plus de 30% par rapport aux années précédentes », dit-il.

M. Le Mouël estime que la soirée d'essai tenue à la mi-septembre a eu un impact important sur le nombre de nouvelles inscriptions.

Une cinquantaine de personnes, dont plusieurs jeunes, avaient répondu à l'invitation du club d'athlétisme pour cette première édition.

PROGRAMME

Les jeunes ont entamé leur session automnale sur la piste Pierre-Larose et l'ont poursuivie dans les gymnases de la polyvalente Chanoine-Armand-Racicot.

Tous les mardis, ils ont suivi les conseils des entraîneurs. « Ils ont touché à toutes les épreuves. On a la chance d'avoir du matériel adapté aux plus jeunes, notamment les disques et les javelots qui sont plus petits », précise Yannick Le Mouël.

Les participants, âgés de 8 à 17 ans, ont été répartis par groupes et encadrés par les entraîneurs Éric Beaudry, Elena Beaudry, Erwan Le



Le programme du Saint-Jean Olympique permet aux jeunes de s'adonner à diverses disciplines de l'athlétisme. (Photo Le Canada Français - Kim Valiquette)

Mouël et Yannick Le Mouël.

Les jeunes ont eu l'occasion de s'adonner à des sprints, des courses de haies, des sauts et des lancers. « On fait beaucoup d'exercices techniques. Notre programme est très ludique », ajoute l'entraîneur-chef du Saint-Jean Olympique.

Si certains découvrent l'athlétisme et développent leurs habiletés, d'autres perfectionnent leur technique en vue de participer à des compétitions. « On a de bons jeunes athlètes », souligne Yannick Le Mouël.

ADULTES

Le programme hivernal, c'est aussi pour les adultes. Depuis plusieurs années, le Saint-Jean Olympique propose des entraînements pour

ceux et celles qui désirent garder la forme et améliorer leur technique.

Les activités, également lancées à la mi-septembre, se sont déroulées les mercredis de 16h30 à 18 heures dans les gymnases de l'école Marie-Rivier. La session a pris fin le 20 décembre.

Une quinzaine d'adultes ont suivi le programme, axé principalement sur la course. Parmi eux, sept sont affiliés à la Fédération québécoise d'athlétisme, ce qui leur permet de participer à des compétitions sanctionnées.

« On a de gros objectifs cette année avec la tenue des Championnats canadiens des maîtres à Montréal. Les compétitions prennent de plus en plus d'ampleur chez les maîtres », mentionne Yannick Le Mouël, qui entraîneur le groupe.



Les jeunes s'entraînent pour les courses de haies. (Photo Le Canada Français - Kim Valiquette)

SPORT COLLÉGIAL



L'équipe de flag-football du Cégep recrute

L'équipe de flag-football du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu est déjà en mode recrutement. Les Géants invitent les filles de quatrième et cinquième secondaires à participer à un entraînement le dimanche 28 janvier, de 9 heures à midi, dans les gymnases du collège. Pour s'inscrire (avant le 18 janvier), il suffit de consulter la page Facebook des Géants ou de contacter Cassandra Caron à l'adresse courriel kassandracc10@gmail.com. (Photo Le Canada Français - Laurianne Gervais Courchesne)

ASSOCIATION SPORTIVE SAINT-LUC



Aide financière au golfeur Zach Pageau

L'Association sportive Saint-Luc (ASSL) a remis une contribution financière de 1000\$ au golfeur Zach Pageau. L'aide financière lui a été accordée pour l'inscription à quelques tournois au niveau national ou pour l'achat d'équipement. L'ASSL souligne entre autres la participation du jeune golfeur de Saint-Jean-sur-Richelieu au Championnat junior amateur des États-Unis tenu en juillet dernier en Caroline du Sud. Sur la photo, Zach Pageau reçoit le chèque des mains de Michel Edoin, secrétaire de l'ASSL. (Photo Steve Pageau)

Au parc des Colibris

L'ouverture des douze terrains de pickleball prévue en juin

RICHARD HAMEL

rhamel@canadafrancais.com

LOISIR. Les adeptes de pickleball pourront utiliser les nouveaux terrains du parc des Colibris dans le secteur Saint-Luc à compter du mois de juin 2024.

Lancés au cours de l'automne, les travaux d'aménagement des douze surfaces de jeu sont complétés à 85%, indique dans une réponse par courriel Marie-Josée Parent, conseillère stratégies numériques et relations médias à la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Excavation, pose du revêtement, asphaltage et installations des infrastructures électriques, des clôtures, des bancs et des abris ont été réalisés au cours des dernières semaines.

Le chantier reprendra au printemps pour la pose de l'acrylique sur les terrains de jeu, l'installation de l'éclairage et des filets ainsi que les aménagements paysagers.

Les terrains sont exclusivement dédiés au pickleball, un sport de raquette qui compte de plus en plus d'adeptes.

PROJET

Inscrit au programme triennal d'immobilisations de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu pour 2023, le projet est réalisé dans la partie nord du



Les terrains de pickleball sont aménagés au parc des Colibris, dans le secteur Saint-Luc.

(Photo Le Canada Français - Julien Saguez)

parc des Colibris, entre le grand stationnement derrière l'école Vision et le boisé, dans le secteur Saint-Luc.

En juillet dernier, le conseil municipal a octroyé à l'entreprise Excavation E.S.M. le contrat évalué à 1 579 008,83\$.

Les inscriptions sont en cours

Ultimate St-Jean prépare sa saison

RICHARD HAMEL

rhamel@canadafrancais.com

LOISIR. Les inscriptions à la saison hivernale sont en cours chez Ultimate St-Jean. En plus de la ligue d'adultes, un volet junior permet aux plus jeunes de découvrir les bases de ce sport et de développer leurs habiletés.

En ce qui concerne le circuit destiné aux adultes, les activités se mettront en branle le 23 janvier. Les matchs à quatre contre quatre se dérouleront tous les mardis à compter de 19h30 au stade Dupont Ford à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Les équipes mixtes participent à un calendrier régulier qui s'échelonne jusqu'au 23 avril.

Pour s'inscrire, il suffit de consulter le site ultimatestjean.com.

JUNIOR

Ultimate St-Jean et l'équipe Harfang proposent également des activités pour les 12 à 18 ans. La session d'hiver débute le 16 janvier pour se terminer le 23 avril.

Deux programmes sont offerts aux juniors.

Pour le volet récréatif, les joueurs ont rendez-vous les mardis, de 19h30 à 20h30, au stade Dupont Ford. Les activités sont axées sur l'apprentissage et le développement des habiletés.

COMPÉTITION

Un volet compétition du programme junior permet aux jeunes de s'adonner à des activités axées sur le développement et les performances. Les rencontres ont lieu les mardis de 19h30 à 21h30 au même endroit.

Des équipes réunissant des adeptes de 13 à 18 ans (U16 et U19) pourraient être créées en vue de participer à des tournois sanctionnés par la Fédération québécoise d'ultimate.

Trois événements sont à l'agenda au cours de l'hiver, soit la Coupe de glace le 20 janvier à Sherbrooke, le Tournoi des deux rives le 17 février à Québec ainsi que les Championnats provinciaux les 16 et 17 mars à Saint-Hyacinthe.

Pour connaître les détails et modalités d'inscription, il suffit de consulter le site ultimatestjean.com.



Après la session d'automne, les adeptes sont invités à s'inscrire aux activités d'hiver d'Ultimate St-Jean.

(Photo Le Canada Français - Kim Valliquette)

HOROSCOPE

LES PRÉVISIONS AVEC

ALEXANDRE AUBRY

514 667-4803

SEMAINE DU 14 AU 20 JANVIER 2024



BÉLIER 21 MARS AU 20 AVRIL

Si vous n'avez pas encore découvert votre voie professionnelle, vous devriez enfin percevoir une révélation qui vous guidera dans la bonne direction. L'un de vos proches aura besoin de votre soutien, nécessitant une forme d'entraide de votre part.



TAUREAU 21 AVRIL AU 20 MAI

Les célébrations sont terminées et la routine reprend son cours. Vous parviendrez à maintenir une vie sociale dynamique, même s'il s'agit simplement de votre participation sur les réseaux sociaux. Prendre du repos sera tout aussi nécessaire.



GÉMEAUX 21 MAI AU 21 JUIN

En réponse à des transformations professionnelles, vous devrez intervenir dans un domaine où seules vos compétences pourront produire des résultats exceptionnels. À la maison, vous orchestrerez un vaste nettoyage avec toute la famille.



CANCER 22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous aurez envie de prendre des vacances et n'hésitez pas à partir en solo ou en couple vers un endroit exotique ou un charmant chalet et un bon feu de foyer. Vous vous réjouirez de renouer avec votre vie sociale.



LION 24 JUILLET AU 23 AOÛT

Rien n'est plus crucial que la santé. Votre médecin devrait enfin identifier la source de vos inconforts et vous proposer le traitement approprié pour que vous vous rétablissiez promptement. Ayez foi en son expertise!



VIERGE 24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Au travail ou dans d'autres aspects de votre vie, vous devrez négocier ou faire de la médiation. Vous trouverez des solutions pour surmonter tous les obstacles, que ce soient des conflits syndicaux ou des clients mécontents.



BALANCE 24 SEPT. AU 23 OCT.

Les documents, les courriels et les appels en attente s'accumulent. Vous redoublez d'efforts pour récupérer le temps perdu. Vous ferez preuve d'ardeur pour maintenir un environnement impeccable chez vous aussi.



SCORPION 24 OCT. AU 22 NOV.

Vous recevrez de nombreuses félicitations pour diverses raisons. On pourrait vous admirer après une brillante réussite. Vous aurez de quoi ressentir de la fierté. Avec cette assurance, vous pouvez entreprendre n'importe quel projet.



SAGITTAIRE 23 NOV. AU 21 DÉC.

Vous n'avez pas eu l'occasion de rencontrer tous vos proches pendant les Fêtes; voici l'occasion de vous réunir! Vous performerez de façon remarquable au travail et à la maison. Or, même si vous déployez vos meilleurs efforts, certains sont toujours difficiles à satisfaire.



CAPRICORNE 22 DÉC. AU 20 JAN.

Vous désirez partager des conversations : anecdotes de vacances ou récits familiaux, les mots couleront aisément! Au travail, votre remarquable sociabilité vous permettra de conclure de fructueuses transactions.



VERSEAU 21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Un soupçon de raffinement supplémentaire serait bienvenu. Contre toute attente, une promotion vous sera proposée, mais le stress sera prédominant, accompagné d'une touche de fatigue et de confusion par moment.



POISSONS 19 FÉVRIER AU 20 MARS

En action, vous attirerez toute l'attention. Certains devraient vous remarquer pour diverses raisons. Vous ferez preuve de créativité ou éprouverez du plaisir à apprécier une forme d'art, ne serait-ce que par contemplation.

PETITES ANNONCES CLASSÉES

POUR TOUT ACHETER
ET TOUT VENDRE,
près de chez vous

Heures d'affaires du service téléphonique: lundi au vendredi 8h30 à 12h
13h à 16h30

Mode de paiement:  

À NOS ANNONCEURS: Assurez-vous que le texte de votre annonce est exact dès sa parution, sinon il faut nous en aviser immédiatement. En cas d'erreur, notre responsabilité se limite uniquement au montant de l'achat de la première semaine de parution de votre annonce. Toute discrimination est illégale.

annoncesclassées@hebdos.com

Offrez-vous des extras
✓ Encadré ✓ Titre centré
✓ Couleur ✓ Caractères gras
Informez-vous auprès
de votre téléconseiller

Maintenant deux numéros : 450 347-0323 et 1 866 637-5236

IMMOBILIER 100 à 299	MARCHANDISE 300 à 399	SERVICES 400 à 599	EMPLOI ET FORMATION 600 à 799	ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX 800 à 899	VÉHICULES 900 à 999
-------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------

105 - Propriétés à vendre
ST-JEAN, près Place du Marché, 3 étages, partie résidentielle et commerciale. Contactez Georges-Henri 450-346-2577

270 - Bureaux locaux à louer
BUREAUX 11'X11', 2e étage, centre-ville St-Jean, 460\$/mois, tout compris. Libre immédiatement. Autre bureau à louer légèrement plus grand avec armoires, 480\$. Disponible. 450-346-2577

390 - Ventes de garage | Marchés aux puces
ACHETONS de la cave au grenier et succession, antiquité, outils et plus. Payons comptant \$\$\$\$. Info : 438-886-3444

404 - Services domestiques
* Femme de ménage, 35 ans d'expérience, minutieuse, fiable. 514-703-3501

424 - Astrologie
Ana Médium, spécialiste des questions amoureuses depuis 25 ans. Le secret des rencontres positives, la méthode pour récupérer son ex et des centaines de couples sauvés durablement, réponses précises et datées. Tél. : 450-309-0125

TEL-JEUNES
1 800 263-2266

AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE
Avis est par les présentes donné que, à la suite du décès de Madame Karen BEAUDIN, en son vivant résidant au 144, rue de l'Église, Henryville, province de Québec, JOJ 1E0, survenu le 5 juillet 2023, un inventaire des biens de la défunte a été fait par la liquidatrice, Alexandra DENIS, le 20 décembre 2023, devant Me Myriam VAN WIJK, notaire, conformément à la loi. Cet inventaire peut être consulté par les intéressés au 364, rue Saint-Jacques, Napierville, province de Québec, JOJ 1L0. Donné ce 20 décembre 2023.
Me Myriam VAN WIJK, notaire

442 - Constructions | Rénovations | Réparations
GPM construction inc. Rénovations en tous genres. R.B.Q. : 5809-5902-01 guy.mathieu.1@ens.etsmtl.ca 514-771-9893

484 - Services divers
PEINTURE INTÉRIEURE RÉSIDENTIELLE
514 264-0303

RECHERCHE
- Préposé bénéficiaires de jour et de soir
- Préposé à la médication du lundi au vendredi de 6 am à midi
- Aide de services de jour (temps partiel)
 Salaire de résidence intermédiaire (RI)
514-608-8036

RECHERCHE PRÉPOSÉE
aux soins à domicile Saint-Jean-sur-Richelieu Afin d'aider une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer à un stade avancé.
Horaire: Mercredi et jeudi 15 à 20 hrs.
514-918-4888

635 - Coiffure beauté | esthétique
RECHERCHE coiffeur(se) avec auto pour résidence personnes âgées autonomes, centre d'accueil, hôpitaux. Clientèle assurée. 514-766-3553, 1-800-448-3553

Dates à retenir

19 janvier
Chevaliers de Colomb Inc. Conseil 1145
Souper spaghetti
À 18 h. Au 40 rue Frontenac. Info: Michel Lord 450 523-1145

07 février
Cercle des fermières Mont-Saint-Grégoire
Réunion mensuelle
Mercredi à 19 h. au centre communautaire de Mont-St-Grégoire, 45 rang de la montagne dans les salles 1 et 2. Bienvenue aux membres et au non-membres. Info: Dominique Blais 450 359-7378

12 février
Chevaliers de Colomb Inc. Conseil 1145
6^e Réunion régulière
À 19 h. Au 40 rue Frontenac. Info: Michel Lord 450 523-1145

16 février
Chevaliers de Colomb Inc. Conseil 1145
Souper
À 18 h. au 40 rue Frontenac. Info: Michel Lord 450 523-1145

4 mars
Cercle des filles d'Isabelle St-Jean
Réunion mensuelle
À 19 h, au 80 Lajeunesse. Info: Monique Lyon régente 450 358-9087

10 mars
FADOQ Mont St-Gégoire
Danse avec Yves Bouchard
Après-midi de danse social en ligne, de 13 h 30 à 16 h 30. Au centre communautaire du Mont St-Grégoire. Coût: 10\$. Info: 450 347-3951

11 mars
Chevaliers de Colomb Inc. Conseil 1145
7^e Réunion régulière
À 19 h. Au 40 rue Frontenac. Info: Michel Lord 450 523-1145

13 mars
Cercle des fermières Mont-Saint-Grégoire
Réunion mensuelle
Mercredi à 19 h. au centre communautaire de Mont-St-Grégoire, 45 rang de la montagne dans les salles 1 et 2. Bienvenue aux membres et au non-membres. Info: Dominique Blais 450 359-7378

15 mars
Chevaliers de Colomb Inc. Conseil 1145
Souper spaghetti
À 18 h. Au 40 rue Frontenac. Info: Michel Lord 450 523-1145

1 avril
Cercle des filles d'Isabelle St-Jean
Réunion mensuelle
À 19 h, au 80 Lajeunesse. Info: Monique Lyon régente 450 358-9087

08 avril
Chevaliers de Colomb Inc. Conseil 1145
8^e Réunion régulière
À 19 h. Au 40 rue Frontenac. Info: Michel Lord 450 523-1145

10 avril
Cercle des fermières Mont-Saint-Grégoire
Réunion mensuelle
Mercredi à 19 h. au centre communautaire de Mont-St-Grégoire, 45 rang de la montagne dans les salles 1 et 2. Bienvenue aux membres et au non-membres. Info: Dominique Blais 450 359-7378

13 avril
Chevaliers de Colomb Inc. Conseil 1145
Fun bowling
À 19 h. à déterminer. Info: Michel Lord 450 523-1145

14 avril
FADOQ Mont St-Gégoire
Danse avec Yves Bouchard
Après-midi de danse social en ligne, de 13 h 30 à 16 h 30. Au centre communautaire du Mont St-Grégoire. Coût: 10\$. Info: 450 347-3951

19 avril
Chevaliers de Colomb Inc. Conseil 1145
Souper spaghetti
À 18 h. Au 40 rue Frontenac. Info: Michel Lord 450 523-1145

6 mai
Cercle des filles d'Isabelle St-Jean
Réunion mensuelle
À 19 h, au 80 Lajeunesse. Info: Monique Lyon régente 450 358-9087

12 mai
FADOQ Mont St-Gégoire
Danse avec Yves Bouchard
Après-midi de danse social en ligne, de 13 h 30 à 16 h 30. Au centre communautaire du Mont St-Grégoire. Coût: 10\$. Info: 450 347-3951

13 mai
Chevaliers de Colomb Inc. Conseil 1145
9^e Réunion régulière
À 19 h. Au 40 rue Frontenac. Info: Michel Lord 450 523-1145

MAXIMISEZ LA VISIBILITÉ DE VOS OFFRES D'EMPLOI

Propulsé par **jobboom**

Annoncez avec nous

450 347-0323



**EVOL c'est une tranquillité
d'esprit qui vous permet de
consacrer votre temps à ce
que vous aimez vraiment !**

**Découvrez
nos unités
locatives**



**Prenez rendez-vous
pour visiter notre
appartement modèle**

**270, rue de la Cabinetterie
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 895-3865 | evolstjean.com**