

Le Trifluvien

SAVOIR FAIRE ET FAIRE SAVOIR

20

Les 5 ans de
Boréal

30

Une histoire
de carnivals

40

Concours

5-9

LES TECHNOLOGIES AU
SERVICE DES CITOYENS



ma ville
ma vie

Une ville à l'avant-garde



Photo : Étienne Boisvert

Par **Yves Lévesque**
Maire de Trois-Rivières

Heureux de l'initiative du nouveau Trifluvien de se pencher sur les changements technologiques effectués par la Ville de Trois-Rivières au cours des dernières années. Comme je l'ai souvent mentionné, le but est de fournir le meilleur service à nos citoyens au meilleur coût possible.

Ces nouvelles technologies améliorent l'opportunité d'être à l'écoute de nos citoyens, mais nous permettent également d'augmenter notre service à la clientèle. Trois-Rivières veut rester à l'avant-garde dans le domaine des nouvelles technologies qui nous permettront d'engendrer des économies, comme avec le

transport de neige qui nous a valu un prix provincial et qui fut repris par plusieurs villes au Québec. Nos professionnels des technologies nouvelles à la Ville continuent d'être à l'affût de nouvelles avenues qui augmenteraient notre offre de services tout en réduisant les coûts d'opération.

En terminant, avec la période des fêtes qui approche à grands pas, je désire remercier toute la population de la confiance que vous m'accordez et offrir en mon nom personnel ainsi qu'au nom de tous les membres du conseil municipal mes vœux sincères de santé, de bonheur et de sérénité.

*Pour joindre le Cabinet du maire,
cabinet.maire@v3r.net*

Conseil municipal

District du Carmel
André Noël
anoel@v3r.net

District de Châteaudun
Luc Tremblay
luc.tremblay@v3r.net

District de Chavigny
Marie-Claude Camirand
mccamirand@v3r.net

District des Estacades
Pierre-Luc Fortin
plfortin@v3r.net

District de Laviolette
Guy Daigle
gdaigle@v3r.net

District de la Madeleine
René Goyette
rgoyette@v3r.net

District de
Marie-de-l'Incarnation
Jean-François Aubin
jfaubin@v3r.net

District des Plateaux
Joan Lefebvre
jlefebvre@v3r.net

District de Pointe-du-Lac
François Bélisle
fbelisle@v3r.net

District de Rigaud
Ginette Bellemare
gbellemare@v3r.net

District de
Saint-Louis-de-France
Michel Cormier
michel.cormier@v3r.net

District de Sainte-Marguerite
Pierre A. Dupont
padupont@v3r.net

District de Sainte-Marthe
Daniel Cournoyer
dcournoyer@v3r.net

District du Sanctuaire
Sabrina Roy
sabrina.roy@v3r.net

District des Terrasses
Yves Landry
ylandry@v3r.net

District des Vieilles-Forges
Jeannot Lemieux
jlemieux@v3r.net

Le Trifluvien Responsable de la publication : Service des communications | Rédaction : Chantale Carignan, Cynthia Simard et collaborateurs spéciaux | Infographie : Acolyte | Distribution : Publisac | Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, No 978-2-920992-27-6 | Pour joindre la rédaction : relationspubliques@v3r.net

Photo de couverture (Étienne Boisvert, photographe) : Frédérique Vincent Lapointe et Justin Guillemette (modèle pour MBalphaware.com) | Café Frida, Trois-Rivières



Scission des fonctions policier-pompier

C'est le début d'un temps nouveau

L'inauguration de la caserne 1 sur le boulevard des Chenaux signe la fin de 138 ans d'histoire avec l'instauration de la Direction de la sécurité incendie et sécurité civile. Nouveau modèle, même défi : servir la population.

Un peu d'histoire

La Three Rivers Police fut créée le 30 avril 1877. Constituée de policiers-pompiers, cette force a remplacé le « Département du feu » établi le 12 juin 1862 et composé d'un surintendant et de trois compagnies de pompiers volontaires.

En 1883, la gazette politique et littéraire Le Constitutionnel ne tarissait pas d'éloges à l'endroit de la brigade : « Nous nous permettons de dire un mot de notre "brave" police.

Chaque quart n'est que de trois hommes [...], on reste véritablement étonné de la somme de travail qui est imposée à cet excellent corps. Grâce à l'intelligente direction de leur digne chef, ils font face à tout. »

La double fonction est restée en vigueur jusqu'au 28 septembre 2015, date où la scission des fonctions a été complétée. L'embauche du personnel permanent, temporaire et à temps partiel est alors complétée. Dorénavant, la police et la sécurité incendie seront deux services distincts au sein de l'organisation.

Une ère nouvelle débute

Avec ses 153 pompiers (65 permanents, 52 temps partiels, 36 temporaires), cette nouvelle direction assume désormais la protection incendie sur le territoire de Trois-Rivières, conformément aux exigences gouvernementales.

Côté police, le travail se poursuit. Au sein de ses différentes divisions, 157 policiers et 40 employés civils s'assurent de répondre aux besoins de la population.

Le saviez-vous?

- La première brigade de police et de feu était composée de six policiers-pompiers permanents touchant un salaire annuel de 250 \$.
- La scission des fonctions fait l'objet d'une recommandation... en 1924! Le rapport daté du 29 août fait état du rejet de ladite recommandation.
- L'actuel chef de police, Francis Gobeil, 20^e d'une longue lignée depuis 1857, est champion toutes catégories en termes de longévité : 17 ans de loyaux services au poste de directeur au moment de sa retraite, le 1^{er} mai 2016. Sa direction est la dernière en Amérique du Nord à avoir abandonné le modèle « policier-pompier ».



L'Amphithéâtre à la une

La silhouette rouge et noire de l'Amphithéâtre Cogeco se retrouve en page couverture du magazine Canadian Architect, prestigieux mensuel considéré comme LA voix de l'architecture au Canada. Un article de fond est consacré au consortium Paul Laurendeau et François R. Beauchesne, soulignant le remarquable résultat d'une équipe qui a fait preuve de persistance tout au long du projet.

En octobre dernier, l'Amphithéâtre s'est distingué en remportant le Prix Coup de cœur de l'Institut canadien de la construction en acier (ICCA) grâce à une collaboration exceptionnelle entre architectes et ingénieurs.

Amphithéâtre
COGECO

Photo : Corporation de l'Amphithéâtre

Investir pour le loisir

Un nouveau bâtiment a été inauguré dans le district de Pointe-du-Lac : le centre des loisirs Michel-Veillette, nommé en l'honneur de l'ex-conseiller municipal activement impliqué dans le secteur. Le centre renferme trois salles multifonctionnelles, un local de boxe, une friperie, des espaces de rangement et des aires de service. Cette construction s'ajoute aux investissements annoncés en loisirs cet automne, dont l'aménagement de nouveaux parcs et l'ajout d'un module de jeu universel au parc Pie-XII.



Photo : Daniel Dutil



Photo : Ville de Trois-Rivières

Plan pour le monde agricole

La Ville de Trois-Rivières s'est dotée d'un plan de développement de la zone agricole. Ce nouvel outil a pour objectif de mettre en valeur les terres cultivables présentes sur le territoire, en plus de favoriser le développement agro-alimentaire. Le soutien de la relève agricole occupe aussi une place importante dans la réflexion. Ce plan est le fruit d'une démarche de concertation entre la Ville, le MAPAQ, l'UPA, les producteurs agricoles de Trois-Rivières et divers organismes actifs dans le secteur. Plus d'information : visionvers2030.net.

Évaluation municipale

À Trois-Rivières, la valeur des résidences unifamiliales augmentera en moyenne de 6 % dès 2016. Voilà l'un des faits saillants du nouveau rôle triennal d'évaluation, qui confirme que la ville est en pleine effervescence. Les propriétaires trifluviens ont tous reçu par la poste un avis d'évaluation faisant part de cette croissance de leurs actifs. Ceux qui sont en désaccord avec leur évaluation ont jusqu'au 30 avril pour demander une révision de leur dossier.



Photo : Ville de Trois-Rivières

L'innovation pour optimiser les services

Le rythme des changements technologiques s'accélère. Les municipalités ont désormais accès à des solutions qui leur permettent d'améliorer la gestion de leurs opérations et les liens qu'elles entretiennent avec leurs citoyens. Elles sont au cœur d'une réelle révolution de leurs services.

Trois-Rivières a déjà pris conscience du lien étroit qui unit les nouvelles technologies à son avenir. Au cours des années, plusieurs services en ligne ont été développés pour optimiser son service à la clientèle. Mais au-delà de ces services directs, des initiatives avant-gardistes ont permis à Trois-Rivières de se positionner comme chef de file sur le plan technologique.

Avec un peu d'ouverture, de créativité et d'innovation, notre Ville a développé de nombreuses solutions et technologies qui ont révolutionné les méthodes traditionnelles. Ces nouvelles façons de travailler ont réussi à augmenter l'efficacité de ses opérations et à améliorer la qualité de ses services. Les meilleures pratiques ont d'ailleurs été récompensées.

Dans ces pages du Trifluvien, découvrez les services technologiques qui vous feront gagner du temps.



« Avec un peu d'ouverture, de créativité et d'innovation, Trois-Rivières a développé de nombreuses solutions et technologies qui ont révolutionné les méthodes traditionnelles. »

Conseil sans papier

Depuis déjà 9 ans, Trois-Rivières a aboli le papier du conseil municipal. La préparation et la disponibilité des documents numériques soumis aux élus permettent de sauver du temps et de gagner en efficacité, en plus d'économiser sur les coûts d'impression.

Services à l'ère numérique

Le stationnement en mobilité

Païement du stationnement

Lorsque vous vous stationnez au centre-ville, restez bien au chaud dans votre auto! Grâce à PayByPhone, il est possible de payer son stationnement à distance, peu importe où vous vous trouvez. Vous recevrez même des rappels par texto lorsque le stationnement est expiré. Téléchargez l'application sur votre téléphone intelligent, ou utilisez le Web mobile m.paybyphone.com.

Stationnement de nuit

Jusqu'au 15 avril, sachez quand le stationnement est interdit sur votre rue durant la nuit. Abonnez-vous gratuitement au service d'alertes SMS ou courriel, à l'adresse stationnementdenuit.ca. Il est aussi possible de téléphoner chaque jour, dès 17 h, au 819 377-5308.



Photo : Étienne Boisvert

Un bulletin municipal branché

Vous aimez votre Trifluvien? Découvrez sa version numérique, en téléchargeant l'application mobile Trifluvien +. Votre bulletin municipal devient alors un véritable magazine virtuel, animé par des vidéos et galeries de photos, un peu comme La Presse +. Chaque vendredi, vous aurez aussi accès au Trifluvien Express, un compte-rendu des nouvelles municipales et des suggestions de sortie. La programmation complète des Bibliothèques municipales y est aussi publiée.



Catalogue des services en ligne

> CARTES INTERACTIVES (JMAP)

Visualisez Trois-Rivières en vue aérienne, et ayez accès à une foule d'informations pertinentes relatives à l'aménagement du territoire.

> CATALOGUE DES BIBLIOTHÈQUES

Consultez votre dossier d'abonné, réservez ou renouvelez vos livres.

> CONSTATS EXPRESS

Payez vos constats d'infraction à distance.

> DÉCLARATION DE TRAVAUX

Remplissez ce formulaire pour avoir l'autorisation de réaliser des travaux de type « légers ».

> PLAINTES, REQUÊTES ET INFORMATION

Envoyez une plainte, signalez une anomalie ou obtenez de l'information sur une situation qui concerne la Ville.

> FORMULAIRE DE RÉCLAMATION

Signalez un dommage matériel ou corporel suite à un incident impliquant la Ville, dans les 15 jours suivant l'incident.

> TÉLÉPHONIE CIBLÉE

Abonnez-vous au service et recevez des messages téléphoniques automatisés lorsque survient une situation d'urgence.

> TOUT SUR MA PROPRIÉTÉ

Obtenez diverses informations sur une propriété : horaire des collectes ou d'arrosage, nom du conseiller municipal, etc. Un outil de recherche personnalisé, accessible à mapropriété.v3r.net.

Profession : analyste-programmeur

Prendre les commandes de la gouvernance techno



Photo : René Paquin

Véritable système nerveux de la Ville, la Direction des technologies de l'information emploie près d'une quarantaine de personnes hautement qualifiées. Ici, on conçoit, développe, implante et actualise des systèmes d'information essentiels au bon fonctionnement de l'appareil municipal. Bienvenue au 21^e siècle!

DEC Informatique en poche, Gabriel Lamy roule sa bosse au privé, jusqu'au jour où il perd son emploi en raison d'une fermeture. L'affichage d'un poste d'analyste-programmeur à la Ville de Trois-Rivières est providentiel et il s'empresse de postuler pour finalement décrocher l'emploi.

Dès son entrée en fonction, il réalise à quel point il a fait un choix judicieux en optant pour le monde municipal : « Notre travail est orienté vers la qualité. C'est essentiel pour élaborer des logiciels qui peuvent avoir une durée de vie de 10 ans. Une éternité dans le monde de l'informatique! » Au chapitre des réalisations, Gabriel ne cache pas sa fierté d'avoir contribué à la mise en ligne de www.rapportdepolice.v3r.net.

Les projets stimulants ne manquent pas, d'autant plus que le jeune papa entrevoit avec beaucoup d'enthousiasme l'opportunité d'accroître ses connaissances en informatique, en gestion ou en géomatique grâce la formation continue disponible pour tous les employés de sa direction.

Gabriel Lamy est fier de faire partie d'une équipe intelligente et surtout... innovante! C'est le fer de lance de cette brigade techno qui ne cesse de repousser les limites pour assurer une allocation des ressources toujours plus efficiente.

Plusieurs opportunités de carrière s'ouvriront en 2016 dans l'équipe municipale des Technologies de l'information. Surveillez notre section Emploi au www.v3r.net.

Le parc informatique de la Ville de Trois-Rivières

5 000

Gigaoctets de données transférées chaque mois. À titre de comparaison, votre forfait Internet à domicile consomme de 60 à 200 Go par mois.

85 000

Courriels traités quotidiennement par les serveurs de messagerie. De ce nombre, 30 % rejetés par le filtre de contenu (anti-pourriel).

2

Techniciens affectés à temps plein pour assurer la protection des systèmes informatiques de la Ville.

275

Logiciels supportés par le parc informatique. Parmi ceux-ci : Tout sur ma propriété, rapport de police en ligne, etc.

750 000

Appels entrants et sortants chaque année, incluant les appels à la centrale 911.

La technologie au service du corps policier

Une utilisation plus efficace des ressources pour cibler le crime et le prévenir. Voici 4 exemples :



Photo : Étienne Boisvert

Rapports de police en ligne

Objets perdus, vols, méfaits de moins de 5 000 \$: vous pouvez rapporter l'incident rapidement en tapant sur votre clavier rapportdepolic.v3r.net. Vous gagnerez ainsi du temps pour ouvrir votre propre dossier, ce qui vous permettra d'éviter de vous déplacer au poste de police ou d'attendre les policiers.

Il ne faudra que 48 heures pour que vous receviez un courriel vous divulguant un numéro de dossier opérationnel une fois l'étude de votre plainte complétée.

Votre rapport sera ensuite transféré pour être soumis au processus normal d'enquête.

Lecteurs de plaques

Assurez-vous d'avoir réglé vos droits d'immatriculation dans les délais prescrits. Certains véhicules de patrouille sont désormais munis de lecteurs de plaques et de caméras à infrarouge. Les informations captées sont automatiquement acheminées à une banque de données de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) pour vérification. Cette banque fait l'objet de mises à jour quotidiennes. Un signal sonore retentit dans l'auto-patrouille lorsque le lecteur reconnaît la plaque d'un contrevenant. Cet outil permet, entre autres, d'identifier les propriétaires de véhicules dont les immatriculations et les permis ne sont pas conformes à la loi.

Halte au crime

Les citoyens eux-mêmes jouent un rôle essentiel pour assurer la sécurité de leur communauté. Comment peut-on faire la différence? En rapportant tout incident qui peut vous paraître préoccupant. Vous pouvez confier ces informations sur le site halteaucrime.v3r.net. Il est possible de joindre photos, vidéos ou documents comme éléments de preuve. Ces informations sont importantes, car elles peuvent permettre d'élucider un crime plus rapidement. Attention! Halte au crime ne doit pas être confondu avec le 911.

Système d'émission de constat informatisé

Les autos-patrouilles munies d'ordinateurs véhiculaires et l'ajout d'imprimantes thermiques reliées à un réseau de communication sans fil permettront aux agents de rédiger les constats sans erreur et de produire rapidement des statistiques.

L'objectif? Diminuer les risques d'erreurs et les traitements post-émission. La solution informatique pour les constats assure aussi une gestion rapide, sécuritaire et efficace des données.

Innovation en déneigement

Trois-Rivières se démarque

L'an dernier, Trois-Rivières s'est démarqué avec une innovation notable dans le domaine du déneigement : le système informatisé de répartition des véhicules (SIRV). Cette trouvaille locale a d'ailleurs remporté le mérite Ovation municipale de l'Union des municipalités du Québec, dans la catégorie « Transport et voirie », ainsi que le Grand prix d'excellence en transport de l'Association québécoise des transports, en 2014.

La méthode classique de déneigement consiste à associer un camion de transport de neige à une seule et même souffleuse pour toute la durée des opérations, sans tenir compte des besoins réels. Résultats : trop de camions peuvent se trouver au même endroit et former une file d'attente, alors qu'ailleurs, une souffleuse est immobile et attend l'arrivée de véhicules de transport.

Comme son nom l'indique, le SIRV permet d'évaluer les besoins réels de chaque souffleuse et de répartir les camions de transport de neige en conséquence. Désormais, un camion n'est pas nécessairement « attaché » à une seule souffleuse : il se présente là où on a le plus besoin de lui.

Cette méthode permet de réduire les temps improductifs et les files d'attente. Ce faisant, on améliore le temps global des opérations, on diminue l'émission de gaz à effet de serre et on augmente la satisfaction de la clientèle. Il s'agit d'une application qui n'avait jamais été développée ailleurs au Québec pour le transport de la neige, et d'un projet facilement exportable dans d'autres municipalités.

Rappelons que Trois-Rivières avait aussi remporté les honneurs en 2010 avec une autre réalisation interne reliée au déneigement : la recherche opérationnelle appliquée à l'attribution de contrats. Une méthode développée a priori pour mieux contrôler la croissance des coûts de déneigement, mais qui peut s'appliquer à d'autres types de contrats.

Le SIRV en chiffres

100 000 \$

d'économies annuelles

18 %

de réduction des gaz
à effet de serre



Quand Trois-Rivières se distingue en ligne

Par **Josiane Gagnon**, IDE Trois-Rivières

Au Québec, un adulte sur quatre a acheté en ligne au cours du dernier mois, dépensant en moyenne 295 \$. Pour les entreprises, le commerce électronique représente une opportunité exceptionnelle, ouvrant grande la porte de marchés qui auraient été difficiles à percer il y a à peine 20 ans. Voici trois entreprises trifluviennes qui ont choisi le Web comme modèle d'affaires.*



Voyages à rabais

Pionnières des agences en ligne québécoises, Voyages à rabais permet depuis 2003 aux voyageurs de planifier leur prochain périple dans le confort de leur foyer. La croissance de l'entreprise du boulevard Thibault a de quoi impressionner, avec un chiffre d'affaires annuel dépassant les 120 millions de dollars!

Pour rester un leader, elle doit constamment être à l'avant-garde des meilleures pratiques technologiques. Elle permet entre autres les réservations via une application iPhone, iPad et Android, en plus d'offrir un site parfaitement adapté pour les appareils mobiles.

www.voyagesarabais.com

* Indice du commerce électronique au Québec 2014-2015, Cefrio

WayOutfitters

Que pourriez-vous porter pour sortir en ville, pour une sortie entre amis ou pour une entrevue d'embauche? Si vous êtes un gars, WayOutfitters vous propose exactement ce qu'il vous faut! Sa mission : offrir un magasin général pour hommes, en ligne, mais en assurant à chaque client une expérience agréable et personnalisée. Son blogue tendances vaut également à lui seul le détour! www.wayoutfitters.com

In-dex.ca

En cas de sinistre, comme un feu ou un vol, votre assureur voudra rapidement obtenir l'inventaire de vos biens pour vous indemniser. Cette tâche est fastidieuse? L'équipe d'In-dex.ca fait le pari que non! En quelques minutes, sur sa plateforme Web sécurisée, vous pourrez compléter la liste de vos biens, pièce par pièce, en y téléversant des photos et des vidéos. Un rapport personnalisé vous sera remis par la suite. En cas de problème, votre assureur aura rapidement accès à ces informations, épargnant bien des maux de tête à tout le monde!

www.in-dex.ca

index

Votre inventaire
au bout des doigts



À un clic de votre prochaine sortie!

Par **Laurie Neault**, IDE Trois-Rivières

Acheter des billets pour le prochain grand spectacle en ville, trouver un bon restaurant un mercredi soir ou planifier les activités pour la prochaine visite des amis... De plus en plus, c'est sur le Web que les Québécois organisent leurs sorties! Internet est une vitrine fantastique pour montrer ce que notre ville a de meilleur à offrir. D'ailleurs, c'est plus de 700 000 visites qui ont eu lieu sur le site Web de Tourisme Trois-Rivières en 2015, un chiffre en constante progression.

Les gens magasinent de plus en plus en ligne, mais ils sont aussi branchés pendant et après leur voyage. Ils ont besoin de trouver rapidement les bonnes adresses à destination. Ils veulent aussi partager en ligne leurs expériences et souvenirs de voyage. Comme destination, nous devons donc fournir un environnement numérique accueillant et convivial. Cela permet aussi aux visiteurs de rester connectés aux plateformes de médias sociaux.



Photos: GLOB Photo



Où trouver?

C'est par l'infolettre *Quoi faire* que nous maintenons la communication avec plus de 45 000 abonnés. Événements, expositions, sorties et spectacles : on y propose près de 60 idées de restaurants et des centaines d'activités! De plus, les abonnés reçoivent directement par courriel les suggestions de la semaine, des articles et des concours. Cela vaut aussi pour les Trifluviens!

Le site tourismetroisrivieres.com est également alimenté par des blogueurs branchés qui partagent leurs meilleurs tuyaux. Curieux de connaître 14 restaurants où bruncher à Trois-Rivières ou de consulter le Guide des meilleures soirées du Nouvel An? Rendez-vous sur le blogue de Tourisme Trois-Rivières!

Trouvez les bonnes adresses pour manger, dormir, visiter et s'amuser!

tourismetroisrivieres.com

819 375-1122

Suivez-nous!



Abonnez-vous à l'infolettre

TRÈS
Trois-Rivières

La technologie au service du client

Source : **Catherine Pellerin**, STTR

Pour les utilisateurs du transport en commun, attendre l'autobus à un arrêt crée un sentiment d'incertitude tant et aussi longtemps que l'autobus n'est pas visible. Sera-t-il en retard? En avance? Est-il déjà passé? Cette période d'attente est hors de votre contrôle. Du moins pour l'instant, car la situation va bientôt changer à la STTR, au grand bénéfice des clients.

Virage technologique

Depuis 2013, la STTR a pris la voie du « transport intelligent » en misant sur l'implantation de différents systèmes pour améliorer son offre de services.

L'un de ces systèmes, le Système d'aide à l'exploitation (SAE) permet à la STTR de savoir en temps réel où se trouve chacun de ses autobus sur le réseau pour permettre une meilleure adhérence à l'horaire.

Il permet aussi d'obtenir des informations plus techniques mais utiles pour la STTR, comme le nombre de passagers, et de diffuser des messages visuels et vocaux à l'intérieur des autobus pour



La STTR, plus mobile que jamais!

informer du prochain arrêt, de l'heure d'arrivée et autres informations ponctuelles.

D'autres technologies ont été déployées par la STTR dans le but d'optimiser son service. D'ailleurs, depuis plus d'un an, les utilisateurs du transport en commun peuvent télécharger les applications **Transit APP** et **Google Maps**, qui leur permettent de mieux s'orienter et d'obtenir un trajet personnalisé.

Prochaine étape

Dans un proche avenir, les Trifluviens pourront profiter du paiement par carte à puces, qui permet une validation plus rapide à l'embarquement. Les cartes seront plus pratiques, car elles seront rechargeables à distance. Par ailleurs, grâce au SAE, il sera possible pour la STTR de diffuser, en temps réel, les prédictions d'arrivées des autobus. Un client pourra donc savoir quand l'autobus devrait arriver à son arrêt, par le biais d'une application mobile, de la messagerie texte ou du site Internet. Puisque la STTR n'offre pas un service d'autobus à intervalle aussi élevé que dans les grands centres urbains, offrir aux clients l'information en temps réel est la clé du succès. Le client pourra mieux gérer son temps. Moins de temps perdu, plus de satisfaction!



Consultation sur le plan de gestion des matières résiduelles

5 objectifs pour réduire la quantité de vos déchets

Récupérer et recycler les matières organiques : c'est le défi de 2020, conformément à la Politique québécoise de gestion des matières résiduelles du Québec. La Ville de Trois-Rivières s'est associée à la Ville de Shawinigan et aux municipalités régionales de comté des Chenaux, Maskinongé et Mékinac pour adopter les grandes lignes de ce plan de gestion. Comme citoyens, vous avez aussi votre mot à dire!

Une mini-révolution dans votre train-train quotidien : vous ne jetterez presque plus rien. C'est le pari lancé à l'ensemble des ménages, des industries, des commerces et des institutions du Québec qui génèrent des matières résiduelles.

À cela s'ajoute les résidus qui proviennent des activités de la construction, de la rénovation et de la démolition.

À la grandeur du Québec, les objectifs sont :

- | | |
|--|--|
| 1. Ramener la quantité de matières résiduelles éliminées à 700 kg/habitant; | procédés biologiques, à savoir l'épandage, le compostage ou la biométhanisation; |
| 2. Recycler 70 % du papier, du carton, du plastique, du verre et du métal résiduels; | 4. Recycler ou valoriser 80 % des résidus de béton, de brique et d'asphalte; |
| 3. Traiter 60 % de la matière organique putrescible résiduelle au moyen de | 5. Acheminer vers un centre de tri 70 % des résidus de CRD du secteur du bâtiment. |

Ce projet de plan de gestion sera soumis à la consultation publique au début de l'année 2016.

Concrètement, il débouchera sur la mise en œuvre d'une troisième voie, le bac brun. Cette collecte de porte à porte des matières organiques entraînera une diminution significative des matières résiduelles.

Les Trifluviens, champions dans l'atteinte des objectifs

- Selon des données datant de 2013, on jette 658 kg/habitant de matières résiduelles annuellement.
- Pour 2020, une cible plus audacieuse est fixée : 525 kg/habitant.
- De façon générale, on génère moins de déchets dans les régions comparativement à la métropole.



Bon à savoir

Mon beau sapin

En janvier, pensez à récupérer votre arbre de Noël. Apportez-le à l'écocentre, du mardi au samedi entre 9 h et 16 h. Tous les arbres naturels sont acceptés.

Deux adresses à Trois-Rivières :
2455, rue Charbonneau ou
1921, rue des Toitures



Congé des fêtes

- Les collectes des vendredis 25 décembre et 1^{er} janvier seront reportées aux lundis suivants.
- Les bureaux municipaux seront fermés du 24 décembre au 1^{er} janvier inclusivement.
- Les arénas Jérôme-Cotnoir, Claude-Mongrain et le Colisée seront fermés les 24-25-26-31 décembre ainsi que les 1^{er}-2 janvier.

Offres d'emploi estival

L'été, ça se planifie durant l'hiver! Du moins, c'est le cas au bureau des Loisirs, qui cherche à combler des postes d'animateurs de camps de jour et de préposés aux terrains sportifs pour la prochaine saison estivale.

Postulez d'ici le 1^{er} mars, en visitant la section Emploi du site Web municipal.

Déneigement

Permis

Les propriétaires ou locataires qui manquent d'espace pour entreposer la neige sur leur terrain doivent se procurer un permis de déneigement. Sans ce permis, pousser la neige dans la rue ou un espace public EST INTERDIT, sous peine d'amende. Les permis sont disponibles tout l'hiver, au centre de services de la rue Saint-Joseph. Aussi à l'hôtel de ville et au centre de services de la rue De Grandmont, jusqu'au 22 décembre seulement. Consultez le site Web municipal pour connaître les tarifs et l'horaire de chaque point de vente.

Garde d'animaux

La moitié des familles québécoises possède au moins un animal de compagnie. À Trois-Rivières, ces animaux doivent tous être enregistrés auprès de la SPA Mauricie et porter une licence sous forme de médaille. Une garantie que votre animal reviendra au bercaïl s'il perd son chemin!



Risque d'inondation

Les résidents à proximité d'un cours d'eau doivent doubler de vigilance lorsqu'ils déblaient leur entrée. Si la neige est poussée trop près ou dans le cours d'eau, elle crée une obstruction qui affecte le courant et pourrait provoquer une inondation dont ils seront tenus responsables. Voilà pourquoi ils doivent s'assurer que leur entrepreneur en déneigement dispose de la neige adéquatement, selon le règlement en vigueur.

Infos de saison

À vos patins!

La saison de patinage et de hockey libres se poursuit dans les 5 arénas jusqu'en avril.

Des séances spéciales sont ajoutées durant la période des fêtes et la semaine de relâche. Consultez le site Web de la Ville pour en savoir plus! (Section Services aux citoyens/Sport/Activités libres)

PATINAGE LIBRE

Aréna Jérôme-Cotnoir
5525, rue de Courcelette

 Dimanches : 14 h à 15 h 20
 Lundis : 10 h 30 à 11 h 50

Colisée de Trois-Rivières
1740, avenue Gilles-Villeneuve (terrain de l'Exposition)

 Mardis et jeudis : 13 h 30 à 14 h 50
 Vendredis : 9 h à 10 h 50
 Samedis : 19 h à 21 h 50

Aréna Claude-Mongrain
975, rue Claude-Mongrain (derrière le Colisée)

 Lundis et mercredis : 13 h 15 à 14 h 35

Aréna Jean-Guy-Talbot
245, rue De Grandmont

 Dimanches : 14 h 30 à 15 h 50

CSAD
260, rue Dessureault

 Lundis : 10 h 45 à 12 h 15
 Mardis : 10 h 45 à 12 h 15

HOCKEY LIBRE

Aréna Jérôme-Cotnoir
5525, rue de Courcelette

 Vendredis : 10 h 30 à 11 h 50

Aréna Claude-Mongrain
975, rue Claude-Mongrain (derrière le Colisée)

 Lundis : 10 h 15 à 11 h 35
 Mercredis : 10 h 30 à 11 h 50
 Vendredis : 10 h 45 à 12 h 05

Aréna Jean-Guy-Talbot
245, rue De Grandmont

 Lundis, mercredis et vendredis : 10 h 45 à 12 h 15

N.B. Cet horaire ne tient pas compte des séances annulées en raison d'activités spéciales.

Légende

-  Pour tous
-  18 ans et +
-  50 ans et +
-  60 ans et +

Tarifs

- Enfant : 1,50 \$
- Étudiant et aîné : 2 \$
- Adulte : 2,75 \$



Cet hiver, faisons équipe

Lors d'une tempête, évitez de vous stationner sur le bord de la rue afin de ne pas ralentir les opérations de déneigement. Si c'est jour de collecte, accordez-vous un petit congé et patientez jusqu'à la prochaine, ou du moins placez vos bacs dans les limites de votre entrée pour libérer la rue et faciliter le travail des déneigeurs. Assurez-vous de respecter le règlement sur le stationnement, qui interdit de garer son véhicule entre 1 h et 7 h sur la voie publique lorsqu'elle doit être déneigée ou déglacée.



Chauffage au bois

C'est durant l'hiver que les feux de cheminée sont les plus fréquents. Soyez vigilants!

1. Entrez les cordes de bois à l'extérieur et couvrez-les pour les protéger des intempéries. Le bois humide nuit à la combustion et augmente les dépôts de créosote.
2. Entrez seulement quelques bûches à la fois, en les conservant loin du foyer.
3. Installez des avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone et assurez-vous qu'ils soient fonctionnels.
4. Confiez le ramonage à un technicien certifié.

Pour d'autres conseils, visitez le v3r.net (section Services au citoyen/Incendie/Prévention des incendies).



Photo : Maison des jeunes - Action Jeunesse

La Maison des jeunes Action Jeunesse au cœur de sa communauté

Par **Lucie Plourde**

Une maison des jeunes est un prolongement du coin de la rue, un lieu où les adolescents de 12 à 17 ans se retrouvent entre amis pour flâner, rire, s'amuser, jaser, rêver, s'informer et réaliser des projets. Puisqu'elle fait partie de la communauté, la maison des jeunes prend la couleur du milieu, de ses intervenants, mais avant tout des jeunes qui la fréquentent.

La Maison des jeunes - Action Jeunesse est située dans le secteur Adélarde-Dugré. Consciente des besoins bien particuliers de sa clientèle, elle implante pour et avec les jeunes des services et des activités innovatrices dans le but

d'améliorer leurs conditions de vie. Pour réussir cette entreprise parfois complexe, la Maison des jeunes doit travailler de concert avec les composantes de la communauté : parents, école, service de police, intervenants du milieu, etc.

Comme la majorité des maisons des jeunes, celle du secteur Adélarde-Dugré s'adresse aux adolescents. La réalité du milieu l'a cependant amenée à ouvrir toutes grandes ses portes aux autres membres de la famille et à la communauté, afin qu'ils puissent trouver également des services de soutien, d'écoute, d'accompagnement et de références.

Avec cette ouverture, la maison des jeunes préconise une approche globale qui tient compte de tous les aspects de la vie des jeunes.

La Maison des jeunes - Action Jeunesse a à cœur les jeunes et elle met tout en œuvre pour qu'ils deviennent des individus autonomes et responsables et pour qu'ils cheminent vers la vie adulte en toute confiance.

cdc3r.org

Des citoyens honorés

Depuis 1985, la Ville de Trois-Rivières décerne l'Ordre de La Vérendrye aux personnes qui contribuent au mieux-être de leurs concitoyens et au rayonnement de la ville. Le 14 octobre, lors de la 31^e édition, 3 nouveaux récipiendaires ont été honorés par le maire Yves Lévesque : Claude Baron, Marc Brunelle et Angèle Brouillette. Félicitations!



Photo : Daniel Jalbert

Engagement citoyen : à deux, c'est mieux!

Par **Marjolaine Arcand**

Les visages de Lise Carignan et de Michel Beaupré vous sont probablement familiers. C'est que ce duo de bénévoles s'implique dans de nombreux événements organisés par la Ville de Trois-Rivières.

La liste des implications du couple est longue : Virée du Maire, GP3R, FestiVoix, Délices d'automne, Nuits Polaires, Société canadienne du cancer, Fête nationale, etc. « Je dis toujours que le bénévolat, c'est notre sport favori », lance Lise Carignan.

Tous deux retraités, son mari et elle ont décidé de donner une grande partie de leur temps à des causes qui leur tiennent à cœur. « Le bénévolat nous permet de rencontrer des gens et nous motive à continuer. Et point de vue santé, ça nous aide; c'est mieux que de rester assis à ankyloser dans notre sofa », blague la dame.

« Quand on nous appelle, on y va! »

Vous cherchez des citoyens engagés? Sachez que Lise Carignan et Michel Beaupré sont toujours partants.

Le couple réussit même à entraîner d'autres citoyens dans son sillon. « Certains s'impliquent avec nous depuis deux ans. C'est facile de convaincre les gens : on leur dit que ça prend des bénévoles pour que les événements fonctionnent. »

Photo : Ville de Trois-Rivières



Hommage aux bénévoles

Le panneau situé au coin des rues Fusey et Notre-Dame Est a subi une cure de rajeunissement majeure. Une cascade de photos remplace les plaquettes des organismes communautaires et sportifs de l'ancienne ville de Cap-de-la-Madeleine. La nouvelle facture visuelle, plus actuelle et vivante, est représentative du message de reconnaissance que souhaite transmettre la Direction de la culture, des loisirs et de la vie communautaire envers tous les citoyens bénévoles.

Le panneau met en valeur les gens d'horizons différents qui s'engagent au sein de notre communauté afin de NOUS créer un avenir meilleur. On a aussi rehaussé l'attrait de l'intersection avec un aménagement paysager rafraîchi.

« Le bénévolat nous permet de rencontrer des gens et nous motive à continuer. »



Consultations citoyennes à l'agenda

Citoyens à part entière

Dynamisme associatif, démocratie participative, organisation collective, engagement citoyen : telles sont les expressions qui définissent le bouillonnement d'une communauté motivée, prête à mettre le cap sur une ville qui se conjugue au « nous ». Voici deux grands projets où vous serez appelés à prendre la parole lors de consultations citoyennes.

Plan triennal MADA (municipalité amie des aînés)

Comment peut-on penser la ville pour les aînés? Voici quelques exemples : un milieu urbain où les services sont facilement accessibles à pied ou avec des trajets de transport en commun aux horaires adaptés. Intégrer des bancs publics qui favorisent la socialisation. Se doter non seulement d'allées de pétanque mais aussi de modules d'entraînement pour inciter les retraités à adopter un mode de vie actif. Créer de grands rendez-vous culturels comme Place aux aînés. C'est ça, être accrédité MADA.

Vous avez votre mot à dire sur le prochain plan triennal? Sachez qu'il y a, dans le plan triennal de la Ville, le projet d'une maison des aînés.



Photo : Opix

Partagez votre vision sur la question. Surveillez le v3r.net pour connaître l'horaire des consultations citoyennes à ce sujet.

Mise à jour de la Politique de développement social

Avant toute chose, qu'est-ce que le développement social? Voici quelques termes glanés ici et là : le bien-être d'une communauté qui s'organise elle-même, un souci

d'influencer à la hausse l'indice du bonheur, l'utilisation durable des ressources. Et surtout, une préoccupation constante pour assurer le bien-être du citoyen au cœur du développement social.

Vous pouvez vous exprimer sur les moyens à employer pour atteindre la croissance économique, favoriser un meilleur cadre de vie physique, susciter le dynamisme local et obtenir des services de proximité. Votre opinion donnera le ton à votre communauté.



Photo : Sonia Lebel

Un conseil à l'écoute

En mai dernier, une demande faite au conseil municipal par six élèves de l'école secondaire des Pionniers s'est conclue par la réalisation de pancartes « Sans fumée » dans six parcs de la ville. « Saluons les initiatives et le courage de nos jeunes citoyens qui se regroupent, s'investissent et s'expriment pour faire changer les choses », n'a pas manqué de souligner le maire, Yves Lévesque.

Les Découvertes culturelles :
29 avril au 1^{er} mai 2016

J'aurais voulu être un artiste

Vous consacrez des heures et des heures à une passion : la peinture, la photographie, la danse, la chanson... Sachez que vos élans artistiques peuvent être mis en évidence grâce aux Découvertes culturelles. La Ville de Trois-Rivières vous offre la possibilité d'exposer dans des lieux culturels habituellement réservés aux artistes professionnels. Le temps d'un week-end printanier, la place est à vous!

L'expérience d'Annie

Annie Germain-Lefebvre, timide jeune femme, participe pour la première fois à un vernissage. Elle s'étonne encore d'être parmi les artistes à l'honneur pour cet événement. Le fruit de son travail? Des bandes dessinées qui révèlent un humour fin avec des personnages attachants et un style rafraîchissant. Comme les autres artistes-citoyens, elle s'entretient avec les visiteurs qui veulent en savoir plus sur son art. Nous sommes au Moulin seigneurial, un des six lieux d'exposition des Découvertes culturelles. Au fil des visites, Annie Germain-Lefebvre ressent une grande fierté de se retrouver au centre de cette exposition.

Deux façons distinctes de participer aux Découvertes culturelles

Vous êtes en mode « art-citoyen »?

Soumettez votre candidature lors de la grande période d'inscription en janvier prochain. Vous pourrez ainsi sortir du cadre de votre atelier ou vous retrouver sous les feux de la rampe. L'art citoyen se met sur son 36. Vous en mettrez plein la vue!

Vous êtes en mode « découvertes culturelles »?

Réservez ce week-end d'avril pour une visite guidée au rayon des passions! À découvrir, une brochette d'artistes étonnants. Composez-vous un menu « spectacles et expositions », une formule qui vous permettra de découvrir le vaste répertoire de l'art-citoyen.



Trois-Rivières et Boréal

Les noces de bois

Par **Guillaume Cholette-Janson**

En septembre dernier, le centre d'histoire de l'industrie papetière Boréal

D'usine à musée

Pour plusieurs, il était impensable de voir disparaître ce bâtiment majeur. La conservation de ce lieu vient d'abord et avant tout d'une volonté municipale forte et c'est grâce à la Ville si nous pouvons aujourd'hui profiter de Boréal. Situé dans l'ancienne usine de filtration de la Canadian International Paper (CIP), le musée offre aux Trifluviens comme aux visiteurs du monde entier un fascinant tour d'horizon de ce qui était jadis le plus important moulin à papier du monde.

Dans ce lieu magnifiquement restauré où l'immense machinerie métallique côtoie les voûtes souterraines, Boréal présente une exposition qui explore les aspects social et économique de

l'industrie papetière du Québec en s'intéressant spécialement à l'usine de Trois-Rivières et à ses travailleurs. Depuis cinq ans, Boréal suscite l'intérêt des gens d'ici pour le métier de leurs ancêtres en redonnant voix aux anciens papetiers qui ont fièrement façonné le visage de ce qui était, au siècle dernier, la capitale mondiale du papier.

Boréal prend l'air

Les traces du passage de l'industrie papetière sont encore bien présentes dans les premiers quartiers de la ville. C'est pour leur rendre hommage que Boréal a inauguré une première activité hors murs au début de l'été 2015. Sillonnant le site de Trois-Rivières sur Saint-Laurent et les rues du secteur Sainte-Cécile, le parcours

urbain Premier « shift » transporte les visiteurs dans l'univers du premier quart de travail d'un employé de la CIP. Cette promenade immersive de deux kilomètres, qui se fait à l'aide d'un lecteur audio, parvient à faire revivre l'âme de l'usine et de son quartier grâce aux effets sonores et aux différentes anecdotes des anciens travailleurs.

À la fois amusant et touchant, Premier « shift » prolonge l'expérience offerte par Boréal, en plus de donner une belle occasion aux gens de la région de se réapproprier le site.

Les promeneurs auront le plaisir d'apprendre que cette activité, qui met en valeur de façon originale notre patrimoine, sera offerte aux visiteurs tout au long de l'année.



Photo : Michel Julien

Animation culturelle et gourmandises

Pour inciter les gens d'ici à redécouvrir le lieu d'histoire et de mémoire, BoréalIS offre une riche programmation culturelle tout au long de l'année.

Lors de certains week-ends, les jeunes familles peuvent assister à des ateliers animés, la thématique des ateliers variant en fonction des saisons et des fêtes au calendrier.

Les nombreuses conférences-dégustations permettront quant à elles aux gourmets d'en apprendre plus sur la bière, le vin et les spiritueux.

La formule connaît déjà un franc succès alors que 14 activités

Dans ce lieu magnifiquement restauré où l'immense machinerie métallique côtoie les voûtes souterraines, BoréalIS présente une exposition qui explore les aspects social et économique de l'industrie papetière du Québec en s'intéressant spécialement à l'usine de Trois-Rivières et à ses travailleurs.

affichaient complet durant la programmation estivale de 2015.

Avec cette programmation, BoréalIS crée chaque fois une occasion de rencontre avec le public trifluvien, lui donnant du même coup une nouvelle occasion de s'approprier le lieu. On ne compte plus le nombre d'anniversaires d'enfants, de conférences de presse et de cocktails qui y ont été organisés.

Et ce n'est pas fini

L'équipe de BoréalIS planche déjà sur plusieurs projets. L'année 2016 annonce notamment la création d'un livre portant sur les usines papetières trifliviennes.

Depuis cinq ans, le chemin parcouru par BoréalIS inspire et donne assurément le goût de replonger dans notre riche passé régional.

Partager l'espace public avec l'art

Par **Marie-Andrée Levasseur**



Deux œuvres inaugurées en août dernier sur l'allée des Commissaires :

1. *Fierté*, 2015. Idée de Fierté Mauricienne, création de Réalisations Sculptmédia.

Photo : Centre d'exposition Raymond-Lasnier



2. *Ouverture*, 2008-2009. Réalisée par 12 participants de La Fenêtre - Centre d'immersion aux arts et offerte à la Ville de Trois-Rivières à l'occasion de son 375^e anniversaire.

Photo : Centre d'exposition Raymond-Lasnier

À Trois-Rivières, comme ailleurs, il s'est constitué avec les années un patrimoine artistique public. Il inclut l'ensemble des œuvres permanentes : les œuvres installées sur des sites extérieurs, celles réalisées dans le cadre de la Politique de l'intégration des arts à l'architecture et à l'environnement du gouvernement du Québec, et celles exposées de façon permanente dans les lieux publics.

En 2006, Trois-Rivières adoptait sa Politique sur l'art public, reconnaissant la contribution de cet art à la qualité de vie des citoyens. Près de 10 ans plus tard, elle souhaite encore le stimuler, le promouvoir, le conserver, le mettre en valeur, le restaurer et l'entretenir.

La variété et la richesse des 80 œuvres d'art publiques participent à l'aménagement urbain et à l'amélioration de l'environnement visuel. Depuis l'adoption de la politique, 25 nouvelles œuvres d'art publiques ont pris place sur le territoire municipal. Elles sont liées à l'environnement où elles ont été pensées, élaborées et réalisées. Qu'elles soient aux abords des rues, sur les places ou dans les édifices, les œuvres s'insèrent dans le lieu où elles s'inscrivent, marquant l'espace en le redéfinissant.

Des œuvres s'imposent de manière autoritaire; d'autres restent timides, passent inaperçues ou sont oubliées. Chacune se singularise par

Qu'elles soient aux abords des rues, sur les places ou dans les édifices, les œuvres s'insèrent dans le lieu où elles s'inscrivent, marquant l'espace en le redéfinissant.

son identité, son discours, sa raison d'être. Elles nous observent, nous encerclent, nous incitent à mieux apprécier ce qui nous entoure. Ces œuvres se retrouvent sur notre territoire, marquent notre vie, font partie de notre héritage et de notre histoire, résistant au temps. Elles sont là pour nous et deviennent nôtres au cœur de notre quotidien.

JANVIER 2016

23 janvier 20 h	GUILLAUME WAGNER Trop humain	THÉÂTRE DU CÉGEP DE TROIS-RIVIÈRES
24 janvier 15 h	 LE TOUR DU MONDE EN 80 JOURS (10 ANS ET +)	ANAÏS-ALLARD-ROUSSEAU
28 janvier 20 h	COEUR DE PIRATE Roses - La Tournée	THÉÂTRE DU CÉGEP DE TROIS-RIVIÈRES
29 janvier 20 h	 PIERRE KWENDERS Le Dernier Empereur Bantou	CENTRE CULTUREL PAULINE-JULIEN
30 janvier 20 h	SALLY FOLK Sally Folk en concert	THÉÂTRE DU CÉGEP DE TROIS-RIVIÈRES

FÉVRIER 2016

5 février 19 h 30	LES P'TITES VUES (16 ANS ET +) Soirée tripative de films courts I	CENTRE CULTUREL PAULINE-JULIEN
6 février 20 h	PIERRE LAPOINTE Paris tristesse	ANAÏS-ALLARD-ROUSSEAU
12 février 20 h	★ FRANÇOIS MORENCY Furieusement calme	THÉÂTRE DU CÉGEP DE TROIS-RIVIÈRES
12 février 20 h	PHILIPPE BRACH Portraits de famine	CENTRE CULTUREL PAULINE-JULIEN
13 février 20 h	ALEXANDRE BARRETTE Imparfait	THÉÂTRE DU CÉGEP DE TROIS-RIVIÈRES
18 février 20 h	PETER HENRY PHILLIPS Soirées cabaret COGECO	LOUIS-PHILIPPE-POISSON
19 février 20 h	★ YOAN GARNEAU Yoan	THÉÂTRE DU CÉGEP DE TROIS-RIVIÈRES
20 février 20 h	★ GUY NANTEL Corrompu	THÉÂTRE DU CÉGEP DE TROIS-RIVIÈRES
21 février 15 h	 MA MÈRE EST UN POISSON ROUGE (6 ANS ET +)	ANAÏS-ALLARD-ROUSSEAU
23 février 20 h	 TU TE SOUVIENDRAS DE MOI	J.-ANTONIO-THOMPSON
25 février 20 h	 GROUPE RUBBERBANDANCE Quotient Empirique	ANAÏS-ALLARD-ROUSSEAU
26 février 20 h	LES SOEURS BOULAY	SALLE ANAÏS-ALLARD-ROUSSEAU
26 et 27 février 20 h	 ★ MA PREMIÈRE FOIS (16 ANS ET +)	THÉÂTRE DU CÉGEP DE TROIS-RIVIÈRES
28 février 14 h	LES P'TITES VUES POUR ENFANTS (5 ans et+) Projection de courts métrages en famille II	CENTRE CULTUREL PAULINE-JULIEN
29 février 10 h	 TERZETTTO (5 ANS ET +)	ANAÏS-ALLARD-ROUSSEAU

MARS 2016

3 mars 20 h	KEVIN BAZINET	J.-ANTONIO-THOMPSON
4 mars 20 h	VINCENT C Tordu	THÉÂTRE DU CÉGEP DE TROIS-RIVIÈRES
5 mars 20 h	DAVID JALBERT De l'amour propre	ANAÏS-ALLARD-ROUSSEAU
5 mars 20 h	★ RÉAL BÉLAND Une autre planète	J.-ANTONIO-THOMPSON
5 mars 20 h	RENÉE WILKIN	THÉÂTRE DU CÉGEP DE TROIS-RIVIÈRES
9 mars 20 h	COMÉDIE STAR Le Gala Comédie Star	J.-ANTONIO-THOMPSON
9 mars 20 h	PHILIPPE B Soirées cabaret COGECO	LOUIS-PHILIPPE-POISSON
11 mars 20 h	BEARS OF LEGEND	J.-ANTONIO-THOMPSON
12 mars 20 h	★ QW4RTZ	J.-ANTONIO-THOMPSON
16 mars 20 h	 MENTANA Soirées cabaret COGECO	LOUIS-PHILIPPE-POISSON



INGRID ST-PIERRE

INTOUCHABLES

FRANÇOIS BELLEFEUILLE

17 mars 20 h	★ PHILIPPE BOND Philippe Bond 2	J.-ANTONIO-THOMPSON
18 mars 20 h	WILL DRIVING WEST Soirées cabaret COGECO	LOUIS-PHILIPPE-POISSON
18 mars 20 h	★ FRANÇOIS BELLEFEUILLE	J.-ANTONIO-THOMPSON
19 mars 20 h	 ADIEU JE RESTE	J.-ANTONIO-THOMPSON
19 mars 20 h	PIERROT FOURNIER Léo du lac	CENTRE CULTUREL PAULINE-JULIEN
18 et 19 mars 20 h	★ OLIVIER MARTINEAU	THÉÂTRE DU CÉGEP DE TROIS-RIVIÈRES
20 mars 15 h	 GRETLET ET HANSEL (7ANS ET +)	ANAÏS-ALLARD-ROUSSEAU
24 mars 20 h	ELIZABETH BLOUIN-BRATHWAITE ET JOSÉE ALLARD 2 GIRLS: Élizabeth Blouin-Brathwaite et Josée Allard	ANAÏS-ALLARD-ROUSSEAU
24 mars 17 h 30	STÉPHANIE LAPOINTE L'apéro cabaret COGECO	SALLE LOUIS-PHILIPPE-POISSON
24 mars 20 h	MICHEL BARRETTE Drôle de vie	J.-ANTONIO-THOMPSON
25 mars 20 h	FABIEN CLOUTIER Assume	THÉÂTRE DU CÉGEP DE TROIS-RIVIÈRES
26 mars 20 h	★ MIKE WARD Chien	J.-ANTONIO-THOMPSON
29 et 30 mars 20 h	 INTOUCHABLES	J.-ANTONIO-THOMPSON
31 mars 19 h 30	LES P'TITES VUES (16 ANS ET+) Soirée tripative de films courts II	CENTRE CULTUREL PAULINE-JULIEN

AVRIL 2016

1 ^{er} avril 20 h	INGRID ST-PIERRE Ingrid St-Pierre - Nouveau spectacle	ANAÏS-ALLARD-ROUSSEAU
1 ^{er} avril 20 h	JEAN-CLAUDE GÉLINAS Y travaillent pas en cochon!	THÉÂTRE DU CÉGEP DE TROIS-RIVIÈRES
1 ^{er} avril 20 h	★ P-A MÉTHOT Plus gros que nature	J.-ANTONIO-THOMPSON
2 avril 20 h	NICOLA CICCONE	ANAÏS-ALLARD-ROUSSEAU
6 et 7 avril 20 h	 FRED PELLERIN Plus tard qu'on pense	J.-ANTONIO-THOMPSON
8 avril 20 h	BIOBAZAR	CENTRE CULTUREL PAULINE-JULIEN
8 avril 20 h	★ MARIO TESSIER Seul comme un grand	J.-ANTONIO-THOMPSON
9 avril 20 h	LES COWBOYS FRINGANTS Octobre	J.-ANTONIO-THOMPSON
9 avril 20 h	★ STÉPHANE FALLU Bon deuxième	THÉÂTRE DU CÉGEP DE TROIS-RIVIÈRES
19 avril 20 h	 ★ LADIES NIGHT	J.-ANTONIO-THOMPSON
20 avril 20 h	SHAWN BARKER The Man in Black – Hommage à Johnny Cash	J.-ANTONIO-THOMPSON
22 avril 20 h	★ STÉPHANE ROUSSEAU Un peu princesse	J.-ANTONIO-THOMPSON
23 avril 20 h	★ DOMINIC PAQUET Rien qu's'une gosse	J.-ANTONIO-THOMPSON
26 avril 20 h	 LE PRINCE DES JOUISEURS	J.-ANTONIO-THOMPSON
27 avril 20 h	THE MUSICAL BOX Selling England by the Pound	J.-ANTONIO-THOMPSON

★ EN SUPPLÉMENTAIRE

 THÉÂTRE

 DANSE

 COUP DE CŒUR

QUOI FAIRE CET HIVER?

 CULTURE

 BIBLIOTHÈQUE

 FAMILLE

 CINÉMA

 MUSIQUE

 SPECTACLE/THÉÂTRE

 LOISIR

DÉCEMBRE

 10-13, 17-19 DÉCEMBRE

LE BOURGEOIS GENTILHOMME

Comédie de Molière, mise en scène par Stéphane Bélanger, entouré d'une équipe de plus de 20 comédiens et danseurs.

Lieu : salle Anaïs-Allard-Rousseau

Horaire : 20 h (sauf 13 déc. 14 h)

Billet : enspectacle.ca

tgptheatre.com

 12-13 DÉCEMBRE

L'HISTOIRE FANTASTIQUE DE PAPI TRANQUILLE

Théâtre de marionnettes et bricolage du temps des fêtes, pour les 3 à 7 ans. En collaboration avec Boréal. Bienvenue aux parents!

Lieu : Centre d'exposition Raymond-Lastnier

Horaire : 10 h ou 13 h

Durée : 1,5 heure

Réservation : 819 372-4611 (gratuit)

cer-l.com

 SAMEDI 12 DÉCEMBRE

NOËLS D'ANTAN

Pour Noël, l'OSTR vous propose les chansons de La Bolduc revisitées par Steve Normandin, et les plus beaux airs des fêtes interprétés par Les Petits Chanteurs de Trois-Rivières.

Lieu : salle J.-A.-Thompson

Horaire : 20 h

Billets : 25 \$ et +

www.ostr.ca



 DIMANCHE 13 DÉCEMBRE

CONCERT DE NOËL

Venez entendre les plus beaux airs de Noël, interprétés par les Petits chanteurs de la Maîtrise du Cap.

Lieu : église Notre-Dame

des 7 Allégreses

Horaire : 14 h 30

Billet : 12 \$ ou 15 \$ à la

porte (8 \$ étudiant)

pcmaitriseducap.qc.ca

 SAMEDI 19 DÉCEMBRE

LE SENTIER DE NEIGE

Concert présenté par le Chœur des Pèlerins, au cours duquel vous aurez l'occasion de voyager dans l'histoire des chants de Noël.

Lieu : Théâtre du Cégep de Trois-Rivières

Horaire : 20 h

Billet : 15 \$

choeurdespelerins.org

 19-20 DÉCEMBRE

CASSE-NOISETTE

Un classique de Noël présenté par DansEncore, qui met en vedette plus de 115 danseurs de Montréal et de la Mauricie/Centre-du-Québec.

Lieu : salle J.-A.-Thompson

Horaire : 14 h (aussi à 19 h 30 le 19 déc.)

Billet : billetterie ou ovation.ca

dansencore.ca



Photo : Michel Brière

NOËL EN LUMIÈRE

Le Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap présente la 13^e édition de son festival hivernal. Retrouvez votre cœur d'enfant dans les magnifiques jardins illuminés. Laissez-vous charmer par la magie du temps des fêtes dans un décor unique en bordure du fleuve.

11 décembre au 3 janvier

Marché de Noël : 11-13 et 18-20 décembre

Programmation complète : sanctuaire-ndc.ca



**❧ 28 AU 30 DÉCEMBRE,
4 AU 7 JANVIER**

PATINAGE LIBRE

Pour agrémenter vos vacances des fêtes, des séances de patinage libre ont été ajoutées à l'horaire régulier.

*Lieu : aréna Jérôme-Cotnoir
Horaire : 14 h 30 à 15 h 50*

Du hockey libre a aussi été ajouté à l'horaire pour la même période, au Colisée et à l'aréna Claude-Mongrain. Consultez le site Web municipal pour en savoir plus. Notez que les différents arénas seront fermés les 24, 25, 26 et 31 décembre, ainsi que les 1^{er} et 2 janvier.

🎵 DIMANCHE 31 JANVIER

PIANOPÉRA

L'opéra amusant et décontracté avec la soprano Geneviève Lenoir et la pianiste Janie Caron.

Lieu : foyer Gilles-Beaudoin

Horaire : 11 h à midi

*Billet : 21,37 \$ | 12 ans et - : gratuit
ostr.ca*

FÉVRIER

📖 VENDREDI 5 FÉVRIER

L'ABC DU NON VERBAL EN AMOUR

Le langage non verbal relié à l'amour et à la séduction est riche et captivant. Bienvenue dans l'univers fascinant de la synergologie avec Annabelle Boyer.

Lieu : bibliothèque Maurice-Loranger

Horaire : 19 h

biblio.v3r.net



Photo : Michel Cloutier

📖 DIMANCHE 7 FÉVRIER

RENCONTRE AVEC MARIE LABERGE

Les belles rencontres de Patricia Powers.

Lieu : bibliothèque Gatién-Lapointe

Horaire : 11 h

biblio.v3r.net

🎵 DIMANCHE 20 DÉCEMBRE

CONCERT DE NOËL

Présenté par Les Petits Chanteurs de Trois-Rivières.

Lieu : église Sainte-Cécile

Horaire : 14 h

Billet : 15 \$ | 10 \$ étudiant |

12 ans et - : gratuit

ecole.pctr.qc.ca

JANVIER

👁️ JUSQU'AU 17 JANVIER

EXPOSITION : ACCEPTER LE DÉSORDRE

Le travail de l'artiste Sonia Haberstich confrontera le visiteur à une surcharge des sens provoquée par l'accumulation de matériaux. En exposition au même moment : Paysages-vêtements | printemps-été, de Carole Baillargeon

Lieu : Centre d'exposition Raymond-Lasnier

Horaire : mardi au dimanche, midi à 17 h

Billet : entrée libre

cer-l.com

📺 DIMANCHE 10 JANVIER

CINÉMA EN FAMILLE

Visionnez un film gratuitement à la bibliothèque Gatién-Lapointe, chaque dimanche dès le 10 janvier! Apportez collation, pop-corn et rafraîchissements.

Des films sont aussi présentés à la bibliothèque Simone-L.-Roy les samedis 16 janvier, 6 février, 5 mars et 2 avril.

biblio.v3r.net

📺 LUNDI 11 JANVIER

SOIRÉE PORTES OUVERTES DU CINÉ-CAMPUS

Projection gratuite du film LES APPARENCES, un drame policier de David Fincher mettant en vedette Ben Affleck.

Lieu : salle Léo-Cloutier

Séminaire Saint-Joseph

Horaire : 19 h 30

cinecampusr.com

👁️ DIMANCHE 24 JANVIER

EXPOSITION : ÉRIC LAMONTAGNE

Paysages épuisés. Peinture. Jusqu'au 6 mars.

Lieu : Centre d'exposition Raymond-Lasnier

Horaire : mardi au dimanche, midi à 17 h

Billet : entrée libre

cer-l.com

11-14, 18-20 FÉVRIER

DANS L'OMBRE D'HEMINGWAY

Dans sa première mise en scène, Luc Martel s'attaque à ce texte de Stéphane Brulotte qui relate la vie du célèbre auteur.

Lieu : *salle Anaïs-Allard-Rousseau*

Horaire : 20 h (sauf 14 fév. 14 h)

Billet : enspectacle.ca
tgptheatre.com

DIMANCHE 14 FÉVRIER

ACTIVITÉ DE SAINT-VALENTIN

Un moment privilégié entre papa et son enfant de 4 à 7 ans.

Lieu : *bibliothèque Gatien-Lapointe*

Horaire : 10 h 15

Billet : *gratuit (35 participants)*

Réservation : *au comptoir de prêt ou par téléphone*

biblio.v3r.net

MERCREDI 17 FÉVRIER

LA MUSIQUE RUSSE

Dans une atmosphère sans prétention, Michel Kozlovsky présente une conférence entièrement consacrée à la musique russe, en prélude au concert Tableaux russes de l'OSTR. Cette conférence s'adresse à tous.

Lieu : *Maison de la culture*

(salle régionale)

Horaire : 14 h

Billet : 17 \$

ostr.ca



19

VENDREDI 19 FÉVRIER

RENCONTRE AVEC ÉTIENNE BOULAY

Linda Corbo rencontre l'ancien joueur des Alouettes et auteur du livre Touchdown.

Lieu : *bibliothèque Gatien-Lapointe*

Horaire : 18 h 30

Billet : *gratuit (60 participants)*

Réservation : *au comptoir de prêt ou par téléphone*

biblio.v3r.net

20-21 FÉVRIER

LES NUITS POLAIRES

Ce festival présente des spectacles de musique polaires ainsi que des activités familiales. Cette célébration des plaisirs hivernaux s'est taillé une place de choix dans le cœur des Trifluviens de tous âges.

Lieu : *parc Champlain*

Coût : *gratuit*

nuitspolaires.ca

DIMANCHE 21 FÉVRIER

CABANE À SUCRE

Venez vous sucrer le bec à l'Île Saint-Quentin! Menu des sucres, tire sur neige, tour de carriole et musique d'ambiance.

Lieu : *Île Saint-Quentin*

Horaire : 11 h à 16 h

Coût : *à déterminer*

ilesaintquentin.com

SAMEDI 27 FÉVRIER

TABLEAUX RUSSES

Sous la baguette de Jacques Lacombe, la grande tradition musicale russe resplendira dans les 1 000 couleurs des Tableaux d'une exposition de Moussorgski et dans l'épique Cinquième Symphonie de Prokofiev.

Lieu : *salle J.-A.-Thompson*

Horaire : 20 h

Billet : 25 \$ et +

ostr.ca



20-21



Photo : Parc de l'Île Saint-Quentin

UN SAMEDI SOIR PAS COMME LES AUTRES

Venez patiner sur le sentier glacé de l'Île Saint-Quentin, éclairé aux flambeaux tous les samedis, entre le 9 janvier et le 20 février.

ilesaintquentin.com

MARS

DIMANCHE 6 MARS

LE SYSTÈME SOLAIRE

Découvrez les secrets de notre système solaire. Une activité pour la famille (enfants 8 ans et +). Avec le Cosmodome.

Lieu : *bibliothèque Gatien-Lapointe*

Horaire : 13 h 30

Billet : *gratuit (65 participants)*

Réservation : *au comptoir de prêt ou par téléphone*

biblio.v3r.net



❁ LA FIÈVRE DU HOCKEY

Venez encourager nos jeunes joueurs!

Tournoi Novice Complexe sportif les 2 glaces

Classes A-B-C : 8-10 janvier,
16-17 janvier

Tournoi Bantam Aréna Claude-Mongrain et Colisée

Classes CC-A-B : 11-17 janvier
Classes AA-BB : 21 au 24 janvier

Tournoi Pee-Wee Aréna Jean-Guy-Talbot

Classes BB-CC-B-C : 25-31 janvier
Classes AAA et A : 1^{er}-7 février

Tournoi Midget Aréna Jérôme-Cotnoir

Classes BB-A-B et juvénile :
2-14 février

🎵 DIMANCHE 13 MARS

LA SAINT-PATRICK AVEC LES ESKERS

La musique traditionnelle irlandaise endiablée avec la violoniste Diane Rodrigue, la violoncelliste Marie-Thérèse Dugré et le pianiste Hugues Cloutier.

Lieu : foyer Gilles-Beaudoin
Horaire : 11 h à midi

Billet : 21,37 \$ | 12 ans et - : gratuit
ostr.ca

📖 VENDREDI 18 MARS

RENCONTRE AVEC INDIA DESJARDINS

Linda Corbo rencontre l'auteure de la série Le Journal d'Aurélié Laflamme et de la bande dessinée La Célibataire.

Lieu : bibliothèque Gatien-Lapointe
Horaire : 18 h 30

Billet : gratuit (60 participants)
Réservation : au comptoir de prêt ou par téléphone
biblio.v3r.net

🏠 17-20 MARS

FESTIVAL MAHG

Venez voir évoluer les jeunes de 4-6 ans avec une rondelle.

Lieu : aréna Jérôme-Cotnoir
ohmtro.com

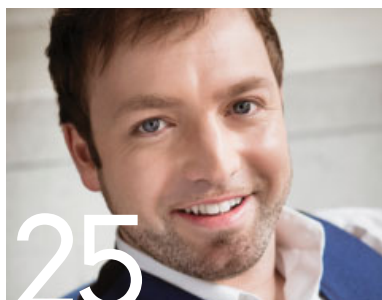
🎵 VENDREDI 25 MARS

LE REQUIEM DE MOZART

En ce Vendredi saint, l'OSTR présentera le sublime Requiem de Mozart, magnifié par son Chœur et quatre artistes lyriques.

Lieu : salle J.-A.-Thompson
Horaire : 20 h

Billet : 25 \$ et +
ostr.ca



🎵 17-20 MARS

SALON DU LIVRE

Les invités d'honneur et la programmation complète de cette 28^e édition seront dévoilés en janvier 2016.

Lieu : centre des congrès de l'hôtel Delta
Coût d'entrée : 3 \$ | 12 ans et - : gratuit
sltr.qc.ca

🏠 SAMEDI 26 MARS

TROP CRAQUANT

Histoire de Pâques, chasse aux cocos et briCOCOlage qui vous feront craquer. Activité gratuite. Pour les enfants de 4 ans et +, bienvenue aux parents.

Lieux : bibliothèque G.-Lapointe et Centre d'exposition R.-Lasnier

Horaire : 10 h à 11 h 30

Réservation : 819 372-4611 (gratuit)
cer-l.com

🔑 31 MARS, 1^{er} ET 2 AVRIL

CONTES À REBOURS

Des histoires qui ne se racontent pas. Des contes urbains exclusifs écrits par Véronique Marcotte, Rémi-Pierre Paquin, etc. Mise en scène de Cindy Rousseau.

Lieux : salle Anaïs-Allard-Rousseau
Horaire : 20 h

Billet : enspectacle.ca
tgptheatre.com

AVRIL

🏠 DIMANCHE 10 AVRIL

MONSIEUR LAFLAQUE D'EAU

Le pompier fera découvrir aux enfants de 2 à 7 ans les règles de sécurité reliées aux incendies. Musique et danse, avec animation Clin d'œil.

Lieu : bibliothèque Maurice-Loranger
Horaire : 9 h 30

Billet : gratuit (50 participants)

Réservation : au comptoir de prêt ou par téléphone
biblio.v3r.net

Ma bibliothèque branchée

Le prêt de livres numériques

Par **Marie-Claude Taillon**, bibliothécaire

Saviez-vous que le prêt de livres numériques est disponible dans les Bibliothèques de Trois-Rivières depuis mars 2013? Et c'est un service qui connaît beaucoup de succès!

Facile à utiliser, partout où l'on a accès à Internet et compatible avec la plupart des appareils sur le marché : tablettes Android ou iPad, liseuses, ordinateurs, etc.

Le livre numérique est particulièrement avantageux pour les gens ayant des problèmes de vision, car on peut grossir les caractères du texte. De plus, si vous partez en voyage, vous pouvez apporter plusieurs livres volumineux sans frais supplémentaires de bagages.

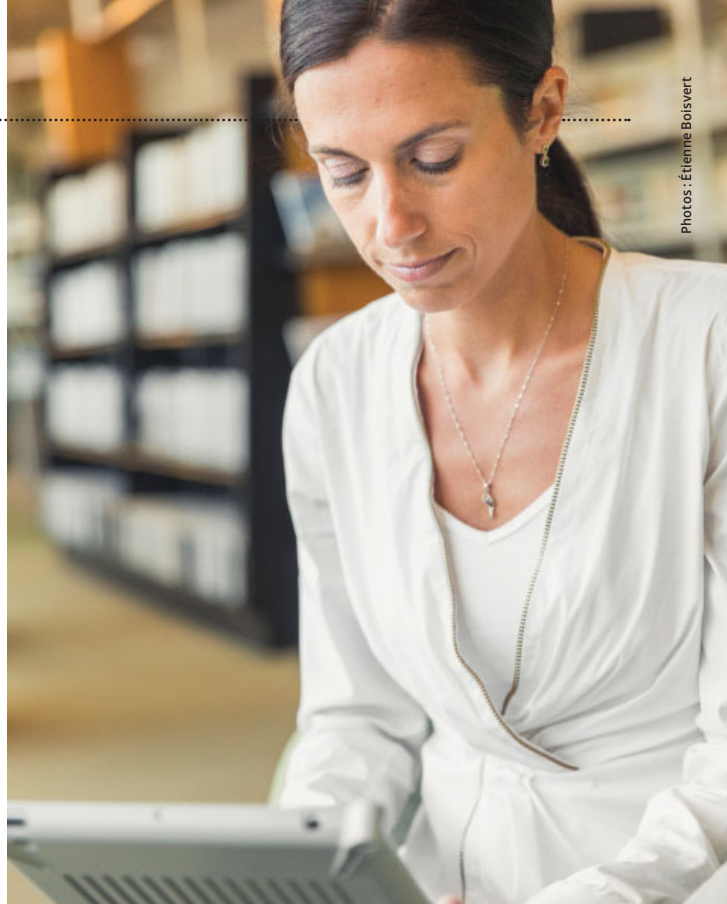
La collection de livres numériques des Bibliothèques de Trois-Rivières est composée de près de 3 000 titres et des nouveautés sont ajoutées toutes les semaines! On y retrouve principalement des livres québécois, mais aussi des ouvrages européens et des traductions de livres anglophones.

Des exemples :

- *Un paradis trompeur* par Henning Mankell
- *L'amour au temps d'une guerre* par Louise Tremblay-D'Essiambre
- *La cuisine réfléchie* par Daniel Vézina
- *GEOguide Londres* par Collectif Gallimard Loisirs
- *Le festin au crépuscule* par Marie-Claire Blais

On peut emprunter cinq livres à la fois. La durée du prêt est de 21 jours et il n'y a jamais de retard, car le livre est retourné automatiquement à l'échéance du prêt.

Alors, laissez-vous tenter! Le personnel des Bibliothèques se fera un plaisir de répondre à vos questions et de vous aider.



Photos : Étienne Boisvert

Ateliers d'informatique aux abonnés

Vous aimeriez vous familiariser avec le Web? Savoir comment envoyer des courriels, ou encore ouvrir un compte Facebook? Différents ateliers d'initiation sont offerts aux adultes, dans les bibliothèques Aline-Piché, Maurice-Loranger et Gatien-Lapointe. Informez-vous auprès de notre personnel!

Nous prêtons aussi des iPad!

Des iPad sont mis à votre disposition pour une utilisation sur place aux bibliothèques Gatien-Lapointe et Maurice-Loranger.

N'hésitez pas à les demander, il suffit d'être abonné!



La bibliothèque : un lieu vivant pour les tout-petits

Par **René Paquin**

Photo : Étienne Boisvert



La bibliothèque est un lieu d'initiation à la lecture extraordinaire pour les enfants. Les différentes activités organisées pour les petits de 1 à 6 ans leur font découvrir le plaisir de se faire raconter une histoire et de manipuler les livres. Accompagnez-les dans le merveilleux monde des histoires!

Bébélitôt

Maintenant présentée dans les cinq bibliothèques de la ville, Bébélitôt est l'activité parfaite pour les bouts de chou de 1 à 3 ans. L'activité est pour l'enfant une occasion de socialiser avec d'autres enfants de son âge, accompagné de papa ou maman. Au programme : des lectures de contes animées, des comptines, des chansons et des animatrices dynamiques!

Animations gratuites. Pour l'horaire complet de Bébélitôt et de l'Heure du conte, téléchargez l'application Trifluvien +.



Heure du conte

Ces activités pour les 3 à 6 ans sont offertes dans toutes les bibliothèques de Trois-Rivières. Animées par des passionnées de littérature jeunesse, les lectures sont suivies d'un bricolage, ce qui permet à l'enfant d'entrer dans l'imaginaire du conte, mais aussi de développer sa créativité. À chaque animation, la magie opère : les jeunes sont captivés par les contes!

Coups de cœur de nos employés



Trois romans en format numérique pour s'évader, par Christine Chandonnet, commis

1. Nicolas Dickner, *Six degrés de liberté*
2. Cheryl Strayed, *Wild*
3. Yann Martel, *L'histoire de Pi*



Trois ressources numériques gratuites à découvrir, par Daniel Moquin, technicien service de la référence

1. Lire le magazine *Protégez-vous*, sur Eureka
2. Apprendre à dessiner, avec ToutApprendre.com
3. Écouter de la musique classique de films, avec Naxos

Une histoire de carnivals

Des rires en cascade autour d'un grand bol d'air frais : c'est la recette d'un mois festif. Depuis plus de 20 ans, les fêtes hivernales de quartier sont autant d'occasions de se retrouver en famille pour festoyer avec les voisins et les amis.

Qui dit carnaval dit tradition, surtout du côté de Sainte-Marguerite. Les bénévoles s'activent dans les coulisses du carnaval depuis les années 60. D'où vient cet engagement inébranlable? En remontant le fil de l'histoire, on apprend que le curé Chamberland a pu contribuer à sa façon à instaurer la coutume. En 1930, il demande 100 \$ au trésorier de la Ville pour aménager une grande glissoire pour les jeunes de sa paroisse. Soutien financier accordé, plaisir assuré. Lorsque vous dévalerez la pente du parc Sainte-Marguerite sur une chambre à air, vous aurez une petite pensée pour ce bon curé qui avait à cœur de voir ses jeunes ouailles célébrer les plaisirs de l'hiver!

En fouillant sur la page Facebook de Trois-Rivières illustrée (Histoire), vous trouverez de véritables perles sur cette tradition hivernale. Quelques clichés du célèbre photographe canadien

Harry Sutcliffe qui braque son objectif sur les moments forts du carnaval des raquetteurs en 1915, devant l'ancien hôtel de ville. Un encart publicitaire paru dans le *Bien public* du 10 mars 1925 publicise la troisième édition du carnaval à l'aréna Laviolette. Le coût d'entrée est fixé à 25 sous pour les patineurs costumés, donnant ainsi la chance de gagner des prix pour les costumes « les plus riches, les plus élégants, les plus comiques ». Autre étonnante découverte, un fichier audio reproduisant un « 78 tours acétate » (sans doute réalisé à CHLN) sur lequel on peut entendre la chanson du carnaval du quartier Sainte-Marguerite à Trois-Rivières!

Encore aujourd'hui, les carnivals aux quatre coins de la ville racontent une belle histoire, celles de citoyens qui se rassemblent et partagent la fierté d'être des nordiques festifs!



Photo : Le Nouvelliste

Célébrez les
plaisirs de l'hiver

Calendrier des carnivals 2016

23 et 24 janvier
District de Sainte-Marguerite

29 au 31 janvier
District des Vieilles-Forges

30 janvier
District de Marie-de-l'Incarnation
District de la Madeleine

5 et 6 février
District du Carmel

6 février
Pie-XII en Fête

13 février
District de Saint-Louis-de-France

13 et 14 février
District de Pointe-du-Lac

14 février
District de Rigaud

27 février
District des Terrasses

Vous retrouverez la programmation détaillée en consultant votre bulletin municipal ou en naviguant sur le site de la Ville de Trois-Rivières au v3r.net

Une histoire d'équipe

La recette du succès repose sur l'implication de nombreux partenaires : Kino-Québec, le département des Techniques d'intervention en loisir du Collège Laflèche, commanditaires et bénévoles.



Photos : Trois-Rivières illustrée (page Facebook)



Nous avons testé : le ski de fond

Photo : Karine Minguy

Comment passer à travers l'hiver? Rien de tel qu'une activité de plein air qui sollicite le cardiovasculaire! À cet effet, le ski de fond est le sport tout désigné. Je me suis procuré un équipement de très bonne qualité en allant glaner sur les petites annonces. Prudence lors de votre première sortie! Même si les risques de blessures sont minimes sur terrain plat, vous n'êtes pas à l'abri des dérapages si vous êtes un débutant.

Le ski de fond est ce qu'on appelle un sport « complet ». Les membres inférieurs et supérieurs sont mobilisés en alternance. Vous prendrez peu à peu de l'assurance et pourrez augmenter votre vitesse lors de cette glisse classique. Vous découvrirez alors la puissance obtenue par une bonne utilisation

de vos bâtons! Grâce à eux, vous parviendrez à vous propulser efficacement. On opte pour le pas de patin ou la glisse classique.

Vous prévoyez une sortie? N'oubliez pas de vous hydrater. Vous pouvez aussi faire provision de sucres lents si vous parcourez un sentier pour

une heure et plus : fruits séchés, granolas, carrés de chocolat noir vous apporteront un bon apport énergétique.

Dernier conseil : prenez garde aux risques d'engelures lors de sorties pendant les grands froids.

Les plus aguerris prendront plaisir à pratiquer le pas de patin. Le Parc linéaire est l'endroit idéal pour cette technique plus athlétique.

Comment
ça marche?

Le traçage



Sur un sentier double bidirectionnel, trois données à retenir :

- Largeur du sentier : 3,5 m
- Largeur de la piste : 2,5 m
- Largeur du dégagement latéral : 0,5 m

Le saviez-vous?

Le ski à roulettes permet de pratiquer le ski de fond même sans neige, dans les deux styles. Idéal si les premières chutes de neige tardent à venir!

Raquette-mania

Activité peu coûteuse qui, curieusement, fait dépenser beaucoup d'énergie! Voici les coups de cœur des membres de l'équipe des Loisirs de la Ville de Trois-Rivières!

Le saviez-vous?

Vous pouvez emprunter gratuitement une paire de raquettes en vous présentant à la Friperie Accès Sports des Artisans de la Paix au 676, rue Champflour, 2^e étage. 76 paires disponibles!

Information :
Sylvie au 819 371-0377



Photo : Audrey L'Heureux

› Colombe Déziel

Commis administration

Le boisé Châteaudun, étonnant bijou de verdure dans le district de Cap-de-la-Madeleine, en bordure de l'autoroute 40. Au fil des 17 km de sentiers, vous pourrez nourrir les mésanges.

› Guy Godin

Chef de service, activités sportives

Tendez l'oreille : vous entendrez la rivière Saint-Maurice craquer par jour de grand froid en parcourant les 2,5 km du sentier des Chenaux. Une randonnée zen en plein cœur de la ville.

› Fannie Giguère

Technicienne en loisirs

En mode expédition? Apportez un petit sac à dos avec un goûter, direction club CMB dans le district de Pointe-du-Lac. C'est le terrain de jeu des amants du plein air avec des sentiers adaptés aux amateurs de raquette (6 km), ski de fond (32,7 km) et fat bike. Léger dénivelé.

› Judith Sarrazin

Technicienne en loisirs

Un classique pour tous les Trifluviens, le parc de l'Île Saint-Quentin. Terminez votre périple de 3 km avec un bon chocolat chaud en comptant les grands paquebots.

› Sophie Desfossés

Chef de service, activités récréatives et communautaires

Le parc de la Terre-des-Loisirs, c'est 6,7 km de pur bonheur dans un décor exceptionnel. Faites le plein de grand air en famille. Vous recherchez un long sentier? Rendez-vous au Parc linéaire de Trois-Rivières. Plus de 10 km, du parc Fortin au boulevard Saint-Michel.

› Un secret de Jean-Yves Arsenault

Coordonnateur

Un sentier de raquette non balisé derrière l'ancien hôtel de ville de Sainte-Marthe. Il n'est pas balisé, mais l'utilisation est libre.

5 conseils pour protéger vos animaux de compagnie l'hiver

Par **Sarah-Lise Hamel**, SPA Mauricie

Connaître les limites de notre animal

L'âge d'un animal influence sa capacité à lutter contre le froid. Les plus jeunes et les plus vieux sont plus vulnérables, tout comme ceux qui sont moins bien nourris. Il est préférable de réduire les expositions au froid pour les animaux qui vivent habituellement à l'intérieur.

Risque d'engelure

Par temps très froid, les risques d'engelures sont présents pour les animaux, surtout au niveau des oreilles, des coussinets et de la queue. Il est primordial de bien nettoyer les coussinets de votre chien pour éviter des blessures et même des brûlures.

Offrir un abri

Les chiens qui vivent à l'extérieur devront bénéficier d'un abri isolé du vent et du froid en plus d'être

toujours propre. L'animal doit avoir accès à de l'eau fraîche non gelée et à de la nourriture en tout temps.

Attention aux moteurs

Les animaux recherchent la chaleur par temps froid et le moteur de voiture est l'endroit de refuge par excellence pour nos amis félins. Avant de démarrer votre voiture, cognez sur le capot ou klaxonnez pour que l'animal réfugié au chaud ait le temps de sortir et ainsi éviter d'être blessé.

Identification de l'animal

Votre animal doit porter en tout temps son médaillon d'identification de la SPA Mauricie. Si le froid affaiblit ses capacités et qu'il n'est pas en mesure de retrouver son chemin, nous pourrions vous joindre lorsqu'il arrivera à nos locaux. Cet hiver, si vous apercevez un animal affaibli par le froid ou égaré, communiquez avec la SPA Mauricie de Trois-Rivières au 819 376-0806.

Sorties en plein air

Partagez les plaisirs de l'hiver...

Par de belles journées d'hiver, les amateurs de plein air sont nombreux à partager les sentiers enneigés qui sillonnent le territoire. Respecter les règles d'usage et être courtois envers les autres : voilà le meilleur moyen de garder le sourire et de profiter pleinement des plaisirs de la saison froide!

- Seuls les skieurs sont autorisés sur les pistes de ski, afin de ne pas abîmer les traces.
- Les raquetteurs et marcheurs peuvent profiter des sentiers en marchant à l'extérieur des pistes. À noter que les parcs linéaires sont damés aux abords de la piste, afin de faciliter la promenade.
- Pour faciliter les dépassements, circulez du côté droit du sentier.
- Lorsque vous faites une pause, quittez la piste.
- Cédez le passage aux personnes plus rapides.
- Respectez la nature qui vous entoure : reprenez vos déchets.

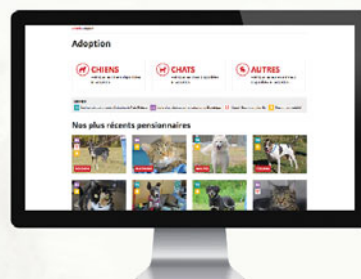
... même avec Fido!

Sachez que vos compagnons à quatre pattes sont interdits sur les pistes de ski. Si vous êtes à pied, que ce soit dans un parc ou en bordure de la piste, assurez-vous de toujours garder votre animal en laisse, près de vous. Enfin, il est important de ramasser ses excréments... Oui, même l'hiver!



Adopter un animal à l'ère du Web

Vous envisagez adopter un chat, chien ou autre petit animal de compagnie? Visitez la section « adoption » de SPA Mauricie, consultez la fiche des animaux qui cherchent un foyer et tombez sous le charme de votre futur compagnon de vie! spamauricie.com



Coups de patins



Photo : Daniel Jalbert

Par **Marjolaine Arcand**

L'hiver s'amène, donnant ainsi aux jeunes et moins jeunes l'envie de chausser leurs patins, que ce soit en aréna ou à l'extérieur. Petit saut sur la glace, avec deux patineurs qui pratiquent des disciplines bien différentes.

Philippe Daudelin, 13 ans
Patineur de vitesse du club
Les Élans de Trois-Rivières

Déjà 10 ans que Philippe Daudelin pratique le patinage de vitesse. Si sa mère souhaitait qu'il choisisse le patinage artistique pour apprendre les bases, il a plutôt opté pour le patinage de vitesse, histoire de suivre les traces de son grand frère. « Ce n'est pas aussi difficile que ça en a l'air », assure celui qui pratique six ou sept fois par semaine.

Selon lui, c'est une discipline qui nécessite une bonne attitude, de la détermination, de la persévérance, et... des patins bien aiguisés! « Ça demande beaucoup de concentration, mais au final ça me permet de dépenser mon énergie et d'être bien calme à l'école ».

Marilie Dubé, 11 ans
Patineuse artistique au club
Cendrillon

Marilie Dubé enfle ses patins depuis qu'elle a trois ans. En plus de lui permettre de se dépasser, le patinage artistique lui apprend la discipline.

Qu'est-ce que ça prend pour exceller? « Il faut avoir de l'équilibre, un bon soutien dans les jambes, une posture adéquate, de la concentration, et une belle expression. Il faut aussi être à l'écoute, respectueux envers les autres, et avoir une bonne attitude sportive, énumère la jeune fille. Il faut que tu montres à ta face que tu aimes ça! »

Selon elle, le patinage artistique n'est pas qu'une affaire de filles. « Il y en a quelques-uns dans mon club. Et puis mon coach, c'est un gars », lance-t-elle.

Patinage artistique

- Quatre disciplines : individuel hommes, individuel femmes, couple et danse sur glace. Chacune des disciplines compte deux programmes.
- Différentes figures : sauts et combinaisons de sauts, pirouettes, pas et retournements, portés, spirales, etc.
- Premier sport d'hiver ayant fait son entrée aux Jeux olympiques (en 1908).
- Les patineurs artistiques utilisent le patin à glace (souvent fait sur mesure pour les athlètes de haut niveau).
- L'habillement peut varier mais doit être flexible afin de modeler les lignes du patineur et permettre l'amplitude de mouvement.

Patinage de vitesse

- Deux disciplines : courte piste (piste ovale de 111,12 mètres) et longue piste (piste ovale de 400 mètres)
- Le patinage de vitesse sur longue piste est considéré comme le sport à propulsion humaine le plus rapide, les patineurs atteignant des vitesses de plus de 60 km/heure.
- Les patineurs de vitesse utilisent le patin clap, avec une lame attachée à la chaussure au moyen d'une charnière à l'avant.
- Les patineurs doivent porter un casque protecteur, des protège-tibias rigides, une visière et des éléments de protection en Kevlar ou en Dyneema (gants, protège-gorge, combinaison, etc.) pour éviter les coupures.

Programmation sports

ARTS MARTIAUX

CLUB DE KARATÉ SHOTOKAN DE LA MAURICIE

Pavillon St-Arnaud
819 374-2422
cksm@videotron.ca
pavillonst-arnaud.com

Ce club enseigne le karaté Shotokan traditionnel et sans contact. Apprenez à maîtriser cet art martial pour le plaisir, l'autodéfense, la concentration, la confiance en soi et la mise en forme.

ACTIVITÉS

Prochaine session :
11 janvier au 19 mars
10 semaines

Karaté pour les jeunes (5 à 17 ans)
Mardi ou jeudi : 18 h 30
Samedi : 12 h 30
Cours de 1 heure : 5-14 ans
Cours de 1,5 heure : 15-17 ans

Karaté pour les adultes
Mardi ou jeudi : 18 h 30
Samedi : 12 h 30
Cours de 1,5 heure

Parents/enfants
Samedi : 12 h 30

PROFESSEUR

Michel Boulianne, diplômé de Tokyo au Japon, 3^e dans JKA, 40 ans d'expérience

INSCRIPTION

En ligne ou sur place
Jusqu'au 8 janvier

CLUB DE KARATÉ DE TROIS RIVIÈRES

819 373-4898
berthiaume_sylvain@videotron.ca
cktr.ca

Le club offre des cours en karaté de style Shotokan, incluant le Kobudo, l'iaido et le Tai-chi.

ACTIVITÉS

Karaté U9 (débutant)
Jeudi ou vendredi : 18 h 30
Samedi : 10 h

Karaté U9 (avancé) et U13
Lundi ou vendredi : 18 h 30

Karaté U17 et adultes
Lundi ou vendredi : 19 h 30
Mercredi : 19 h

Tai-chi
Mercredi : 20 h

Iaido
L'art du maniement du sabre
Vendredi : 20 h 30

LIEUX

Lundi et mercredi :
Three Rivers Academy
Jeudi : école le P'tit Bonheur
Vendredi : école Curé-Chamberland
Samedi : école Cardinal-Roy

PROFESSEURS

Sylvain Berthiaume,
ceinture noire 7^e dan
Julie Demontigny,
ceinture noire 5^e dan

INSCRIPTION

Sur place
École Cardinal-Roy
Jeudi 14 et vendredi 15 janvier :
18 h à 20 h
Samedi 16 janvier : 9 h à 11 h 30

CLUB DE JUDO SEIKIDOKAN INC.

Bâtisse industrielle
819 378-9302
819 691-3091
francoisnoel1@videotron.ca
seikidokan.qc.ca

Le judo est autant un art martial qu'un sport olympique, et il peut être récréatif.

Récipiendaire de plusieurs prix, ce club enseigne et promeut le judo et autres activités, comme l'Aikibudo.

ACTIVITÉS

Judo
Lundi au samedi
Cours et horaire selon l'âge et le niveau de la ceinture, en récréatif ou compétitif.

Cours parent/enfant (4-5 ans)
Samedi

Aikibudo (16 ans et +)
Lundi et mercredi

INSCRIPTION

Sur place
Dojo Bâtisse industrielle
Semaine du 8 janvier



ATHLÉTISME



CLUB D'ATHLÉTISME ZÉNIX DE LA MAURICIE

CSAD
819 379-5088
Responsable : Isabelle Dufresne
isadufresnezenix@gmail.com
clubathletismezenix.com

Le club offre des programmes adaptés pour chaque athlète, peu importe son niveau ou sa discipline.

DISCIPLINES

Sprints, sauts, lancés, haies, demi-fond. LA référence en course à pied au Québec.

ACTIVITÉS

Prochaine session :
Une session de 15 semaines, sans compétition, débutera le 15 janvier.
Printemps-été : 22 mars à la fin juillet

3 volets

Initiation, récréatif et compétitif

Mardi : 16 h à 17 h 30

Jeudi : 16 h à 17 h 30

Samedi : 8 h à 10 h

Condition : avoir 8 ans et +
2 essais gratuits

INSCRIPTION

Par téléphone ou par courriel
En tout temps
Places limitées

BASEBALL

ASSOCIATION DE BALLE DONNÉE FÉMININE DE TROIS-RIVIÈRES

819 370-3780
Responsable : Manon Comeau
goscom@videotron.ca

La balle donnée est une variante du baseball pour les joueuses âgées de 8 à 20 ans.

ACTIVITÉS

Prochaine session : été 2016

L'horaire varie selon le niveau et le groupe.

Moustique (8 à 11 ans)

Cadette (12 à 15 ans)

Midget (15 à 20 ans)

INSCRIPTION

Sur place
Galeries du Cap
Samedi 20 février : 9 h à 17 h

ASSOCIATION DE BASEBALL MINEUR DE TROIS-RIVIÈRES CENTRE ET TROIS- RIVIÈRES-OUEST

819 371-4378
Responsable : Pierre Gélinas
pgelinas15@cgocable.ca

Baseball pour les garçons et filles nés entre 1998 et 2012.

ACTIVITÉS

Prochaine session : été 2016

L'horaire et le lieu varient selon le niveau et le groupe.

INSCRIPTION

Sur place
Sports aux puces
(2503, boulevard des Récollets)
Vendredis 19 et 26 février : 18 h à 21 h
Samedis 20 et 27 février : 10 h à 16 h



BOXE



CLUB DE BOXE PERFORMANCE

Bâtisse industrielle
819 693-0880 / 819 698-5820
clubperformance.ca

Ce club a pour mission d'enseigner la boxe à quiconque souhaite pratiquer ce sport, pour le loisir ou la compétition. Les initiés doivent être en bonne condition physique.

ACTIVITÉS

Initiation (8 à 15 ans)

Lundi et mercredi : 17 h 30

Groupe compétition

Lundi, mercredi et vendredi : 18 h 30

Mise en forme (pour tous)

Mardi, jeudi : 16 h 30, 17 h 30,
18 h 30 ou 19 h 30

INSCRIPTION

Sur place, en tout temps

EN PATINS

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE TROIS RIVIÈRES

Colisée de Trois-Rivières
819 378-6774 / 819 373-7071
Responsable : Nathalie Martel
cpatr@bellnet.ca
cpatroisrivieres.com

ACTIVITÉS

Prochaine session : dès janvier

Patinage plus (dès 3 ans)

Pour apprendre à patiner

Samedi : 9 h ou 10 h

Patinage intensif plus

Patinage intensif dynamique et de haute intensité, à l'intention des joueurs de hockey et de ringuette

Lundi : 18 h, 19 h ou 20 h

Patinage artistique

Plusieurs groupes privés pour la nouvelle saison

INSCRIPTION

Sur place, en tout temps



HOCKEY MINEUR

ASSOCIATION DE CAP-DE-LA-MADELEINE (AHMC)

ahmc@videotron.ca
ahmc.ca

ASSOCIATION DE TROIS-RIVIÈRES (AHMTR)

819 379-4564
 ahmtr@v3r.net
ahmtr.net

Ces clubs encadrent la pratique du hockey dans les règles et le respect des autres, auprès des jeunes filles et garçons de 4 à 20 ans.

ACTIVITÉS

Saison : 2016-2017

Initiation à Novice (4 à 8 ans)
 Équipes mixtes

Atome à Junior (9 ans et +)
 Hockey masculin et féminin

INSCRIPTION

AHMC
 En ligne, dès le 1^{er} mars

AHMTR
 Par la poste, dès le mois de mars
 (formulaire en ligne)
 Rabais de 10 \$ pour inscription avant
 le 1^{er} juillet



ESCRIME

LES FORGERONS DE LA MAURICIE – CLUB D'ESCRIME SPORTIVE

École PEI, pavillon de la Terrière
 819 840-2509



Le club offre d'apprendre ou de perfectionner l'escrime dans un esprit récréatif ou compétitif. Entraîneurs reconnus et certifiés.

ACTIVITÉS

Prochaine session : dès le 12 janvier

7 à 15 ans (épée et sabre)
 Mardi : 18 h 45 à 20 h 30

16 ans et + (sabre)
 Mercredi : 18 h 30 à 20 h 30

16 ans et + (épée)
 Jeudi : 18 h 30 à 20 h 30

Possibilité de louer de l'équipement
 Condition : avoir une base d'escrime
*Cours d'initiation offert par le Centre
 Loisir Multi-Plus.*

INSCRIPTION

Sur place
 Mardi 12 janvier (7-15 ans)
 Mercredi 13 et jeudi 14 janvier
 (16 ans et +)

NAGE

CLUB DE NATATION MÉGOPHIAS

CLUB ÉCOLE

Piscine du pavillon De La Salle
 819 376-5254, poste 4425
club.ecole.mego@hotmail.ca
megophias.com

Initiation aux styles de nage pour qui est à l'aise dans l'eau.

ACTIVITÉS

Durée des cours : 1 heure

Niveaux 1-2-3
 Lundi et mercredi : 16 h 45
 Mardi : 17 h

Niveaux 1-2
 Samedi : 10 h 30 ou 12 h 30

Niveaux 3-4-5
 Samedi : 11 h 30

Niveaux 3-4-5 (2 fois/semaine)
 Mardi : 18 h
 Jeudi : 17 h 30

INSCRIPTION

Par téléphone, 4 au 8 janvier

Laissez un message. Les retours d'appels débiteront le 5 janvier.

Prévoir montant pour l'équipement (maillot, casque, lunettes)

CLUB COMPÉTITION

CAPS de l'UQTR (local 2000)
 819 376-5254, poste 4420
megophias@uqtr.ca
megophias.com

Initiation et perfectionnement des techniques de base de la natation compétitive pour jeunes et adultes.

ACTIVITÉS

Prochaine session : 4 janvier au 18 juin
 Durée des cours : 1,5 heure

Club de natation compétitif
 L'horaire varie selon le groupe.

Maîtres nageurs
 Dimanche : 16 h
 Lundi et mercredi : 19 h 30
 Vendredi : 18 h
 Mardi et jeudi : 6 h 30 (sans entraîneur)

Triathlon adulte
 L'horaire varie selon les options.

INSCRIPTION

Sur place
 Bureau des Mégophias, CAPS
 Dès le 14 décembre



SOCCER



CLUB DE SOCCER LES REBELLES DE L'EST

819 378-7032
info@rebellesdelest.com
rebellesdelest.com

Soccer pour les joueurs de 4 ans (nés en 2012) et plus, encadrés par des entraîneurs formés et compétents.

ACTIVITÉS

Prochaine session : été 2016

Catégories : U4 à U17, AA-AAA

Le lieu et l'horaire varient selon le niveau et le groupe.

INSCRIPTION

Sur place, au centre communautaire des Ormeaux

Vendredi 29 janvier, 17 h 30 à 21 h

Samedi 30 janvier, 9 h à 17 h

Dimanche 31 janvier, 9 h à 12 h

CLUB DE SOCCER DE TROIS-RIVIÈRES

819 376-2009
nathalie.clement@cstr.ca
cstr.ca

Soccer pour les joueurs de 4 à 60 ans

ACTIVITÉS

Prochaine session : été 2016

Catégories : U4 à U17, senior, AA-AAA, soccer adapté

Le lieu et l'horaire varient selon le niveau et le groupe.

INSCRIPTION

Sur place

Salle Maurice-Pitre
(6455, rue Notre-Dame Ouest)

Jeudi 4 et vendredi 5 février :
18 h à 21 h

Samedi 6 février : 9 h à 15 h

PLEIN AIR

MAURISKI

819 374-7035
clubmauriski@yahoo.ca
mauriski.ca

Apprendre le ski de fond, s'entraîner sur une base régulière et prendre part à des compétitions.

ACTIVITÉS

8 rencontres + une rencontre présaison

L'horaire peut varier selon la température et la condition des pistes.

Programme compétitif

Mardi : 18 h 30 à 19 h 45

Jeudi : 18 h 30 à 19 h 45

Dimanche : 10 h à midi

Volet 1 : compétition

Volet 2 : compétition paranordique

Programme jeunesse

Dimanche : 10 h à 12 h

Volet 1 : Jackrabbit

Initiation aux techniques de base en ski de fond (classique et patin)

Volet 2 : piste

Approfondissement des techniques, transition vers le programme compétitif (ajout de certains mardis soirs à l'horaire).

LIEUX

Centre de ski Énergie CMB

Autres lieux selon les conditions des pistes ou lors d'activités spéciales.

INSCRIPTION

En tout temps, par téléphone
Dès le 20 décembre

CLUB MULTIVOILE 4 SAISONS

819 377-5454
info@multivoile.com
multivoile.com

ACTIVITÉS

Kite d'hiver

Cerf-volant à traction

Cours offerts pour tous.

Camps offerts pour les jeunes.

Groupes

Idéal pour les groupes d'étudiants et vos équipes de travail qui souhaitent faire l'essai du kite d'hiver.

Offert sur demande.

Préalable : débutant à expert

INSCRIPTION

En tout temps dès décembre

Par téléphone, Internet ou sur place



TENNIS DE TABLE



CLUB PING-O-MAX

CSAD
819 373-5121, poste 6550
info@ping-o-max.com
ping-o-max.com

Le seul club de tennis de table en Mauricie à offrir du tennis de table structuré, pour tous les adeptes de la région. Pour le plaisir du jeu ou la compétition.

ACTIVITÉS

Prochaine session :
11 janvier au 20 mai
19 semaines

Développement

Judi et vendredi : 18 h 30 à 21 h

Initiation (6 à 10 ans)

Vendredi : 18 h à 19 h

Adultes

Lundi : 18 h 30 à 20 h 30

Espoirs et élite

Sur demande

INSCRIPTION

Sur place

Au CSAD (pavillon tennis - Gym 1)
Vendredi 8 janvier : 18 h 30 à 20 h 30

TIR À L'ARC

CLUB DE TIR À L'ARC LE SAGITTAIRE

819 375-5712
info@lesagittaire.ca
lesagittaire.ca

Pour socialiser entre amis, pour accompagner un membre de la famille ou tout simplement pour le plaisir de pratiquer un sport qui favorise le calme et la concentration.

ACTIVITÉS

Pour tous

Mardi et jeudi : 19 h à 22 h

Samedi : 10 h à 12 h

Initiation

Samedi : 12 h à 14 h

LIEU

Octobre à mai : CSAD

INSCRIPTION

Sur place

Tous les mardis, 19 h à 20 h

CLUB LES ARCHERS DE MIRADOR

819 377-2308
maurice_roussy@hotmail.com
lemirador.ca

Promouvoir et développer le tir à l'arc.

ACTIVITÉS

Pour tous

Vendredi : 19 h à 22 h

LIEU

Novembre à mi-avril :
Académie les Estacades

Matériel fourni gratuitement aux débutants, pendant les 3 premières sessions.

INSCRIPTION

Sur place

Tous les vendredis

TRAMPOLINE

TRAMPOLINE INTERCITÉ

Église Sainte-Cécile
819 840-2950
info@trampolineintercite.com
trampolineintercite.com

Pour développer l'équilibre, l'orientation spatiale, la coordination, la flexibilité, la confiance en soi, l'acrobatie et une carrière de compétition.

ACTIVITÉS

Initiation (3 à 5 ans)

Durée des cours : 1 h

Récréatif

3 catégories (6-12 ans,
13 ans et + ou 18 ans et +)
Durée des cours : 1,5 h

Freestyle (garçons 13 ans et +)

Durée des cours : 1,5 h

Précompétitif (6 ans et +)*

Durée des cours : 3 h

Compétitif (8 ans et +)**

Les heures d'entraînement varient selon le niveau de l'athlète

*Pour s'inscrire dans le secteur précompétitif, il est obligatoire d'avoir fait au moins une session en récréatif au sein du club.

**Un test d'entrée est requis pour le secteur compétitif.

INSCRIPTION

Sur place

Mercredi 13 et jeudi 14 janvier :
18 h à 20 h

Samedi 16 janvier : 11 h à 14 h



5 bonnes raisons de télécharger l'application *Trifluvien* + sur votre appareil mobile

1. Lisez votre bulletin municipal, partout et en tout temps.
2. Ayez accès à des vidéos et galeries de photos exclusives.
3. Recevez chaque semaine les plus récentes actualités.
4. Découvrez les activités à votre portée.
5. Soyez le premier informé des nouveautés.

C'est **gratuit!**

« Excellente application sur notre merveilleuse ville. Wow, wow, wow. »

R. Rheault

« J'aime beaucoup le nouveau format du bulletin municipal, et pouvoir le lire électroniquement est un gros plus! Bravo! »

J. Héroux

« Bravo pour cette application, très bon moyen de se rapprocher de vos citoyens et de toute la population. »

S. Audet

« Je peux maintenant le consulter partout et en tout temps! »

M. Leblanc



Concours

GAGNEZ une TABLETTE

Téléchargez l'application *Trifluvien* + d'ici le 10 janvier et découvrez le code promo qui pourrait vous faire gagner!

Gagnant du concours de septembre :
M. Sébastien Turgeon

Réservé aux citoyens et aux commerçants de Trois-Rivières (18 ans et +).
Une seule participation par personne.



106.9 fm
VOUS LE SAVEZ MAINTENANT!

rythme 100.1
Mauricie

tc • MEDIA

AMEUBLEMENTS
TANGUAY



TVA