



Toutes les équipes de football des Athlétiques de la PAL en demi-finale

page 27

NOUVEAU
Scierie Mobile Gilbert
Chasse Neige
6325, boul. W.-Hamel
0% / 36 mois
Husqvarna
418-871-2248

le JOURNAL de L'Ancienne-Lorette

Le Journal d'information | www.journ-al.ca

PROMUTUEL
PORTNEUF-CHAMPLAIN
Tout commence par la confiance
Sylvie Robitaille
Agente en assurance de dommages
Québec • 418 872-2430 / 1 877 872-2430 • promutuel.ca
ASSURANCE

FONDATION SMNR
La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien remet 30 000 \$ pour le projet pilote de la Fondation Jasmin Roy
page 6

Une saison de compétition qui s'amorce bien pour le Club de karaté Kyoshindo
page 30

Le LORETTAIN
JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE
Pages 15 à 26

Des professionnels disponibles 11 h par jour*!
Services conseils sur rendez-vous :
Lundi au jeudi 9 h à 20 h
Vendredi 9 h à 16 h
* Du lundi au jeudi.
2 PLACES D'AFFAIRES
1638, rue Notre-Dame
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B6
1095, boulevard Pie-XI Nord
Québec (Québec) G3K 2S7
UN SEUL NUMÉRO : 418 872-1445
www.desjardins.com/caisse-piemont-laurentien

Desjardins
Caisse populaire du Piémont Laurentien

La construction de l'Aquagym Élise Marcotte, l'un des bons coups de la Ville, selon le maire
page 3

Les Gladiateurs Québec Ouest Midget AA : une équipe avec un bon potentiel
pages 32-33

Dévoilement d'une plaque souvenir pour les soldats disparus en Afghanistan
page 5

L'Ancienne-Lorette **L'Ancienne-Lorette** **L'Ancienne-Lorette** **Quartier Laurentien** **Quartier aéroport** **L'Ancienne-Lorette**

NOUVEAU PRIX VENDU **NOUVEAU PRIX VENDU** **NOUVEAU PRIX VENDU** **NOUVEAU PRIX VENDU** **NOUVEAU PRIX VENDU** **NOUVEAU PRIX**

1362, Marianne 1555, St-Jacques 1416, Dulongpré 1443, Diderot 1640, Rang St-Ange 1691, Duclaux
Joli bungalow, rénovations 2004-2008, clef en main. À voir! 239 900\$

Serge MAINGUY
Courtier immobilier • Service bilingue
418 564-6305
www.sergemainguy.com

RE/MAX CAPITALE **Tranquillité**
Agence immobilière. Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX QUÉBEC inc. Bur. : 418 627-3120



Andréanne Rochette, B.A.A.¹
Conseillère en finances
personnelles

But de ce régime

Accumuler des sommes dans le but de payer les coûts des études postsecondaires d'un enfant qui vous est cher, ou pour vous-même.

Quelques avantages de ce régime

Les cotisations maximales de **50 000 \$** à vie par bénéficiaire donnent droit aux subventions suivantes si le bénéficiaire est un mineur admissible :

- Subvention canadienne pour l'épargne-études (SCEE), jusqu'à **500 \$** par année et **7 200 \$** à vie
- Incitatif québécois à l'épargne-études (IQEE), jusqu'à **250 \$** par année et **3 600 \$** à vie
- Pour les familles à faible revenu, accès au Bon d'études canadien (BEC), jusqu'à **2 000 \$** à vie sans avoir à cotiser

Quelles stratégies puis-je adopter pour accumuler des sommes?

Plusieurs stratégies permettent d'assurer un soutien financier, dont celle du Régime enregistré d'épargne-études. En plus d'accumuler des sommes qui fructifient à l'abri de l'impôt, vous aurez droit aux subventions gouvernementales.

- Verser une cotisation annuelle de 2 500 \$ par enfant
- Déposer les prestations fiscales pour enfants des gouvernements provincial et fédéral dans le REEE
- Demander aux grands-parents et à l'entourage d'offrir des cadeaux en argent

En tant que parent ou grand-parent, vous désirez laisser le plus bel héritage possible à vos enfants ou petits-enfants, soit l'**accès à l'éducation**.

Pour en connaître davantage, venez me rencontrer!

2 PLACES D'AFFAIRES

1638, rue Notre-Dame
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B6

1095, boulevard Pie-XI Nord
Québec (Québec) G3K 2S7

UN SEUL NUMÉRO : 418 872-1445

www.desjardins.com/caisse-piemont-laurentien

Visitez-nous aussi sur [facebook](#)



Desjardins
Caisse populaire
du Piémont Laurentien

¹Représentante en épargne collective Desjardins Cabinet de services financiers inc.

La construction de l'Aquagym Élise Marcotte, l'un des bons coups de la Ville, selon le maire

(YG) L'arrivée dans le décor lorettain de l'Aquagym, maintenant appelé l'Aquagym Élise Marcotte, est considéré comme l'un des bons coups de la Ville de L'Ancienne-Lorette par le maire, M. Émile Loranger. De plus, cet équipement municipal crée un réel impact dans le milieu, notamment parce qu'il était désiré depuis très longtemps par la population. D'ailleurs, selon un sondage effectué depuis 2011 sur les services offerts à l'Aquagym Élise Marcotte, la population présente un taux de satisfaction de plus de 90 %, selon M. Loranger.

Et pour le maire, le plus intéressant c'est que cet équipement majeur a été acquis pour le tiers du prix grâce à la ministre de l'époque, Mme Josée Verner, et du programme national d'infrastructures. De plus, le projet a très bien été et sans dépassement de coûts, la Ville assumant la gérance de celui-ci.

Au cours de la session d'automne, 109 cours ont été offerts, dont 44 pour les adultes et 65 pour les enfants. 488 adultes se sont inscrits, comparativement à 409 enfants. L'achalandage des bains libres sur l'heure du midi tourne autour de 20 à 35 personnes selon les jours. Lors des bains pour tous, l'Aquagym Élise Marcotte attire entre 40 et 170 baigneurs.

La polyvalente utilise la piscine pour sa session d'hiver afin d'offrir des cours d'éducation physique et son club de natation s'y en-

traîne deux fois par semaine. Quant au programme Vacances-Été, il utilise la piscine pendant sept semaines.

Du côté du gymnase, 11 cours ont été offerts à la session d'automne. Il y a aussi de plus en plus de réservations les fins de semaine pour des fêtes d'enfants. Les parents utilisent le gymnase pour jouer avec les enfants et utilisent la salle de conférence pour déguster le gâteau.

Selon les commentaires entendus jusqu'à maintenant, la propreté de la piscine est remarquable et demeure toujours très bien entretenue, atteignant un niveau inégalé dans la région. « C'est devenu notre marque de commerce et ça va rester comme ça », termine M. Loranger. ■



Mme Hélène Blanchet, réceptionniste, M. Frédéric Roy, régisseur-adjoint et Mme Anne Germain, coordonnatrice aquatique.



Photos Pierre Cassivi

Le taux d'utilisation demeure très élevé pour les cours offerts par la Ville.

Place à l'Aquagym Élise Marcotte : un hommage à une personne qui personnifie la persévérance et la réussite

(YG) L'Aquagym n'existe plus. Place à l'Aquagym Élise Marcotte L'Ancienne-Lorette. La Ville a décidé d'honorer la jeune athlète olympique native de L'Ancienne-Lorette qui vient tout juste d'annoncer sa retraite de la nage synchronisée, après une très belle carrière au niveau international.

positive dans son entourage à cause de son attitude ouverte. Oui, c'est un bel hommage, mais sa carrière mérite d'être soulignée. Nous avons une obligation de nous souvenir d'elle et de ses réalisations qui ont demandé beaucoup de sacrifices », termine M. Loranger. ■

« Je la connais depuis quatre ou cinq ans. Élise, c'est une personne très impressionnante qui dégage beaucoup de spontanéité, de conviction, de persévérance et qui s'implique auprès des jeunes. Pour elle, sa vie privée et professionnelle, c'était la natation, tout en menant une vie très équilibrée. Elle s'implique beaucoup auprès des jeunes et elle représente tout un exemple pour eux. Elle se donne toujours à fond dans ce qu'elle entreprend et personnifie la réussite par le travail. De plus, elle démontre toujours une très grande fierté de ses racines lorettaines. Même si elle ne demeure plus ici, elle se présente toujours comme étant Élise Marcotte de L'Ancienne-Lorette. Elle a quitté L'Ancienne-Lorette, mais L'Ancienne-Lorette ne l'a jamais quittée », déclare M. Émile Loranger, maire de L'Ancienne-Lorette, sur les raisons ayant motivé cette décision.

« Je suis convaincu que dans le futur, elle aura encore une influence très



Photo Yvon Giroux

Élise Marcotte en compagnie de sa mère, Mme Francine Desrochers, ex-directrice de la Polyvalente de L'Ancienne-Lorette, qui vient aussi de prendre sa retraite.

L'imaginaire sera au rendez-vous à la Maison de la culture!

(YG) Le mois dernier, la Maison de la culture a accueilli plus d'une soixante de visiteurs dans le cadre de ses ateliers thématiques aux couleurs de l'Halloween. En effet, Création d'une lanterne d'Halloween, Décore ton chapeau de sorcier/sorcière et Création d'un aimant d'Halloween, destinés aux enfants de 7 à 12 ans, ont tous connu un franc succès, selon la coordonnatrice, Mme Claudia O'Kell. Même les parents ont été de la partie!

Pour novembre, la Maison de la culture accueille l'artiste Martin Bouchard, dessinateur-peintre ayant plus de 40 années d'expérience dans le domaine artistique. Son exposition Mouvements d'origine sera présentée du 1er au 25 novembre inclusivement. Le vernissage aura lieu le dimanche 4 novembre, de 14 h à 17 h. Pour l'artiste, le médium artistique de prédilection, l'acrylique, lui permet de réaliser des jeux dynamiques dans ses compositions. Ce médium vient appuyer un dessin minutieusement réalisé avec ses variantes colorées, le tout avec émotion et poésie dans l'esprit de l'art visionnaire.

Pour en savoir plus sur sa technique et discuter de ses œuvres exposées, M. Bouchard sera présent tous les dimanches du mois de novembre, dès 13 h. De plus, quelques places sont encore disponibles pour l'atelier de Création d'un capteur de rêve qui aura lieu le samedi 3 novembre de 13 h à 15 h 30 pour les jeunes de 10 ans et plus. À noter que les enfants de 10 ans et moins doivent être accompagnés d'un parent lors de l'activité. Pour inscription, veuillez téléphoner à la Maison de la culture au 418 877-3517.

Les citoyens qui désirent visiter la Maison de la culture peuvent le faire aux heures d'ouverture suivantes : mercredi de 13 h à 16 h, jeudi de 13 h à 20 h, vendredi de 13 h à 16 h, samedi et dimanche de 12 h à 16 h.

Ceux et celles qui souhaitent avoir de plus amples informations concernant les cours artistiques, les ateliers ponctuels et les artistes exposants sont invités à communiquer avec Claudia O'Kell, coordonnatrice de la Maison de la culture, par téléphone au 418 877-3517, par courriel au mcal@videotron.ca, ou via Facebook à mdlaculture.anc.lor. ■

Quartier aéroport	Saint-Émile	Quartier aéroport	Val-Bélair	L'Ancienne-Lorette	L'Ancienne-Lorette	L'Ancienne-Lorette
NOUVEAU 	NOUVEAU 	NOUVEAU 	NOUVEAU 	NOUVEAU 	NOUVEAU 	NOUVEAU
1661, rang St-Denis Petit domaine, maison de style champêtre, luxueuse, havre de paix. 349 000\$	2487, Degas Coquet bungalow, aire ouverte, terrain de 6 600 pi² paysagé. À voir! 289 900\$	1852, Monty Belle maison de style québécois, secteur familial recherché. 329 000\$	1278, Gation Grand bungalow, à proximité de tous les services. Faut voir!!! 209 900\$	1289, Villa-des-Bois Spacieux bungalow, cour intime bordée de haies de cèdres. Libre rapidement!!!	1374, Beausoleil Charmant cottage, 4 chambres, sous-sol complètement aménagé. Faut voir! 324 500\$	1741, Longtin Grande maison, beaucoup de rénos, secteur tranquille et recherché. À voir!! 349 900\$

Alexandra MAINGUY
Adjointe administrative

418 564-6305
www.sergemainguy.com

Serge MAINGUY
Courtier immobilier
Service bilingue

ESTIMATION GRATUITE
de la valeur marchande de votre maison.

Agence immobilière. Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX QUÉBEC inc. Bur. : 418 627-3120

Succès du premier souper mensuel du Club Lions Québec-L'Ancienne-Lorette

(YG) Lors de son récent souper mensuel, le Club Lions Québec-L'Ancienne-Lorette a reçu le gouverneur du District U2 Lion Michel Loranger, sa conjointe Lion Maureen

Spencer et M. Émile Loranger, membre d'honneur du Club Lions et maire de L'Ancienne-Lorette et sa conjointe Mme Jocelyne Loranger. ■



Sur la photo, de gauche à droite, Lion Robert Lachance, président du Club Lions de L'Ancienne-Lorette, gouverneur Lion Michel Loranger, Lion Maureen Spencer, Mme Jocelyne Loranger et M. Émile Loranger.

Le Club photo reçoit Éric Masson et Julie Plante le 2 novembre

(YG) Le Club photo de L'Ancienne-Lorette reçoit Éric Masson et Julie Plante le 2 novembre à 19 h à la bibliothèque municipale de L'Ancienne-Lorette. Le thème de l'activité : la Tournée américaine en famille; Hawaii, Floride et Californie.

Depuis 2008, les voyages occupent une place importante dans la vie d'Éric, Julie et de leur fille de sept ans. Venez vivre leur expérience à travers leurs périples dans la chaleur du soleil de la Californie, de la Floride et de Hawaii. ■



Les célèbres rues de San Francisco sont au nombre des photos prises par le couple.

La 3^e exposition Coup de cœur présente quatre artistes

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

La troisième exposition Coup de cœur à la salle L'Ardoise bat son plein. Rappelons que ces expositions permettent aux artistes ayant déjà exposé à L'Ardoise de revenir démontrer leur talent et présenter un artiste de leur choix provenant également de la circonscription. Pour l'occasion, le député de La Peltrie, M. Éric Caire nous fait découvrir quatre artistes de Val-Bélair.

En 2008, Mme Sylvie Beaumont était invitée à l'ouverture officielle de la salle L'Ardoise et y a présenté une œuvre automnale sur un canevas des plus originaux, soit une plume de dindon sauvage.

Elle était de retour en 2010, avec sa toile « Fraîcheur » qui représentait un endroit

qu'elle fréquentait dans sa jeunesse. Cette création était présentée de façon originale dans un encadrement en forme de violon. Son « Coup de cœur » de cette année est Mme Lory Beaumont.

En ce qui concerne la seconde artiste, il s'agit de Mme Denise Savard qui a exposé à L'Ardoise en 2010. Elle avait alors présenté son œuvre qui s'intitulait « Les Monardes » et qui démontrait sa grande passion pour les fleurs. Mme Savard avait alors, perfectionné une technique qui lui permettait de produire un effet de profondeur dans ses peintures. Lors du vernissage, elle a présenté son « Coup de cœur », Mme Linda Sévigny.

Vous pouvez découvrir ces artistes à la salle L'Ardoise, au 5121, boulevard Chauveau Ouest #201. ■



M. Éric Caire, député de La Peltrie, Mmes Linda Sévigny, Sylvie Beaumont, Lory Beaumont et Denise Savard.

Cadet-commandant à seize ans

(YG) Le Corps de cadets 2846 Richelieu L'Ancienne-Lorette est maintenant sous le commandement du cadet adjudant-chef Maxime Ruel, qui effectuera un mandat d'un an.

Le jeune homme succède à l'adjudant-chef Amélie Tremblay, qui agissait à titre de cadet-commandant depuis un an. Maxime aura donc à sa charge la soixantaine de cadets et de cadets-cadres qui évoluent au sein du Corps de cadets 2846. Il travaillera pendant la prochaine année en collaboration avec le commandant, le Capitaine Cynthia Bruneau.

L'adjudant-chef Ruel devra entre autres diriger les parades allant de celle de début de soirée au cérémonial de fin d'année ; représenter le Corps de cadets lors de différentes activités ; présider le Comité senior ; superviser les cadets-cadres et les épauler dans leurs tâches et bien sûr, donner des cours et organiser des activités pour les cadets. ■

Mon succès contre la perte de cheveux...

ROSS

RÉGÉNÉRATION

Expert en
santé capillaire!

2600, Ave. St-Jean-Baptiste, local 150
www.rossregeneration.com

BOUL. HAMEL HENRIV

Nos choix pour vos cheveux:

- Traitement du cuir chevelu
- Traitement préventif au laser
- Remplacement capillaire
- Solution pour chimiothérapie

Homme • Femme

418-529-9601

Consultation gratuite

Dévoilement d'une plaque souvenir pour les soldats disparus en Afghanistan

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

La Légion royale canadienne - Filiale LCol J.-C. Forbes, RMWO, no.265 - District 04 Saint-Laurent vient de procéder au dévoilement d'une plaque souvenir aux soldats décédés en Afghanistan, une première au Québec. Un événement empreint d'une très grande dignité et de recueillement pour 158 militaires décédés au cours de ces missions, dont 26 de la base militaire Valcartier.

J.A. Richard Gagnon - CD1 et président de la Légion royale canadienne - Filiale LCol J.-C. Forbes, RMWO, no.265 - District 04 Saint-Laurent, a souligné tout le travail réalisé par M. Richard Morency, 1er vice-président de la filiale pour le travail qu'il a accompli dans ce dossier, de même que par le major Daniel Massé. Il a également souligné que les militaires canadiens sont appelés de plus en plus dans des missions de guerre périlleuses et de se rappeler qu'ils le font pour la défense de la liberté. ■



Mme Alexandrine Latendresse, députée de Louis-Saint-Laurent, et J.A. Richard Gagnon - CD1 et président de la Légion royale canadienne - Filiale LCol J.-C. Forbes, RMWO, no.265 - District 04 Saint-Laurent lors du dévoilement de la plaque souvenir.



Des dignitaires et des membres des familles et des amis des soldats décédés en Afghanistan.



Le lieutenant-colonel Steve Jourdain, le député de Louis-Hébert, M. Denis Blanchette, J.A. Richard Gagnon - CD1 et président de la Légion royale canadienne - Filiale LCol J.-C. Forbes, RMWO, no.265 - District 04 Saint-Laurent, le major Daniel Massé, le député de La Peltrie, M. Éric Caire, la députée de Louis-Saint-Laurent, Mme Alexandrine Latendresse, M. Gérard Deltell, député de Chauveau, Mme Michelle Morin Doyle, représentante du maire de la ville de Québec et M. Simon Brouard, président de l'arrondissement de La Haute-Saint-Charles.

Une première pour des Loretains aux Jeux provinciaux des aînés FADOQ

(YG) Les 21^e Jeux provinciaux des aînés FADOQ 2012 se sont tenus récemment au stade Olympique de Montréal. Une nouvelle page d'histoire s'est inscrite lors de ces jeux, pour la discipline Sacs de sa-

ble. Pour la première fois, une équipe de L'Ancienne-Lorette a mérité la médaille d'or, obtenant 50 100 points, devançant la médaille d'argent par 420 points. ■



Les joueurs sont M. Richard Fecteau, Mme Madeleine Fecteau, MM. Roland Boivin, capitaine, et Conrad Verret, qui entourent un jeu de sacs de sable et la bannière accrochée au mur avec la mention Champions.



TUSCANOS

- CUISINE ITALIENNE -

SPÉCIALITÉS MAISON : PÂTES, PIZZAS, VEAU

SPÉCIAUX D'AUTOMNE

du dimanche au jeudi à compter de 16h30

SPÉCIAL DÉJEUNER

du lundi au vendredi de 7h à 11h
(non valide les jours de fête)

5 petits déjeuners
incluant café ou infusion

à partir de **5.75\$**

DÉJEUNERS FRUITÉS
TOUS LES JOURS JUSQU'À 14H

FESTIVAL DE PÂTES

Créez vos plats de pâtes favorites

4 choix de pâtes, 5 choix de sauces.
20 combinaisons possibles

11.95\$

ESCALOPE DE VEAU AL SALTIMBUCCA

Servie avec légumes frais sautés et
pommes de terre maison

14.95\$

1445, av. Jules-Verne, Sainte-Foy (angle Duplessis) • 418.877.7200
Vaste stationnement privé gratuit • tuscanosquebec.com



le JOURNAL de L'Ancienne-Lorette

Le Journal d'information | www.journ-al.ca

JOURNAL.CA INC.

1039 rue Panneton
L'Ancienne-Lorette (Québec)
G2E 6E7
Téléphone : 418 780-0999
Télécopieur : 418 780-0800
info@journ-al.ca
www.journ-al.ca

DIRECTION

Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi

RÉDACTION

Rédacteur :
Yvon Giroux
redaction@journ-al.ca
Comité aviseur de correction

Correcteur :
Jacques Bélanger

Collaboratrice :
Suzie Lemay

Photographes :
Martin Martel
Caroline Grégoire

Collaborateurs jeunesse :
Alexandra Cassivi
David Cassivi

PUBLICITÉ

Ghislain Gaudreau
Responsable secteurs
gouvernementaux et
éducationnels
Cell. : 418 998-0970
ventes@journ-al.ca

Sylvie Charest
Territoires de Val-Bélair,
Saint-Émile, Neufchâtel Est,
Lebourgneuf et immobilier
Cell. : 418 254-4367
scharest@journ-al.ca

ADMINISTRATION
Suzie Lemay

IMPRESSION
Les Presses du Fleuve
Dépôt légal :
Bibliothèque nationale
du Québec

PRODUCTION
Mario Bernier
production@journ-al.ca

PROCHAINE PARUTION

Décembre 2012

DATE DE TOMBÉE

14 novembre 2012

La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien remet 30 000 \$ pour le projet pilote de la Fondation Jasmin Roy

(YG) La Fondation Jasmin Roy, qui a pour mission de lutter contre l'intimidation, la discrimination et la violence faites aux enfants en milieu scolaire aux niveaux primaire et secondaire, pourra compter, pour une deuxième année consécutive, sur le soutien financier de la Caisse Desjardins du Piémont Laurentien. Pour l'année scolaire 2012-2013, c'est 30 000 \$ qui seront versés à la Fondation Jasmin Roy pour permettre la réalisation d'un projet pilote dans trois écoles de la région de Québec. L'école secondaire l'Odyssée de Val-Bélair et l'école secondaire polyvalente de L'Ancienne-Lorette poursuivent le projet pour une deuxième année, et s'ajoutent à celles-ci l'école primaire Le Ruisseau de L'Ancienne-Lorette.

Depuis maintenant près de deux ans, la Fondation Jasmin Roy porte le message sur toutes les tribunes de l'importance de s'assurer que les écoles québécoises disposent des ressources nécessaires afin qu'elles puissent intervenir adéquatement lors des situations d'intimidation et de violence. « Notre première année de projet pilote, qui consistait à fournir une aide financière aux écoles participantes afin de leur permettre d'avoir une personne-ressource qui se consacre, au minimum, une journée par semaine au dossier de lutte contre l'intimidation et la violence, a donné des résultats au-delà de nos espérances. La poursuite du soutien financier de la Caisse Desjardins du Piémont Laurentien nous permet donc de continuer le travail accompli dans les deux écoles de la région impliquées



M. Claude Lefebvre, président de la Caisse Desjardins du Piémont Laurentien, Mme Johanne Bissonnette, directrice de l'École secondaire l'Odyssée, MM. Daniel Trachy, directeur de l'école Le Ruisseau, Jasmin Roy, Alain Saint-Pierre, directeur de la Polyvalente de L'Ancienne-Lorette (PAL) et Mme Geneviève Rouillard, technicienne en éducation spécialisée de la PAL.

dans notre projet depuis ses débuts et de porter encore plus loin le projet en ajoutant une troisième école », a affirmé Jasmin Roy, président de la Fondation qui porte son nom.

La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien demeure un partenaire important des associations, institutions et organismes de L'Ancienne-Lorette, Shannon et Val-Bélair. Depuis 2004, elle a ainsi investi plus d'un million de dollars dans sa communauté en appuyant de nombreux projets conçus et réalisés par des organisations locales et régionales. « Pour notre caisse, il est tout naturel et surtout important de nous associer à un projet porteur de changement, de sécurité et de fierté pour la jeunesse. L'intimidation et la cyberintimidation sont des phénomènes préoccupants qui interpellent dans leur quotidien des élèves de niveaux primaires et secondaires », précise M. Claude Lefebvre, président de la Caisse.

L'implication de la Caisse envoie un message positif et rempli d'espoir à tous les élèves : ensemble, il est possible de faire de nos écoles des milieux où il est agréable d'apprendre et grandir. La Fondation Jasmin Roy continuera sans relâche à véhiculer ce message tout au long de l'année scolaire et poursuivra ses actions afin d'offrir au milieu scolaire les ressources et les outils dont il a besoin pour le soutenir dans l'important travail qu'il effectue chaque jour auprès des jeunes. ■



MM. Claude Lefebvre et Jasmin Roy lors de la conférence de presse soulignant le soutien de la Caisse à la 2^e année du projet pilote.

Tirage :
14 000 copies

Distribution
résidentielle



12 324 copies

Distribution
commerciale



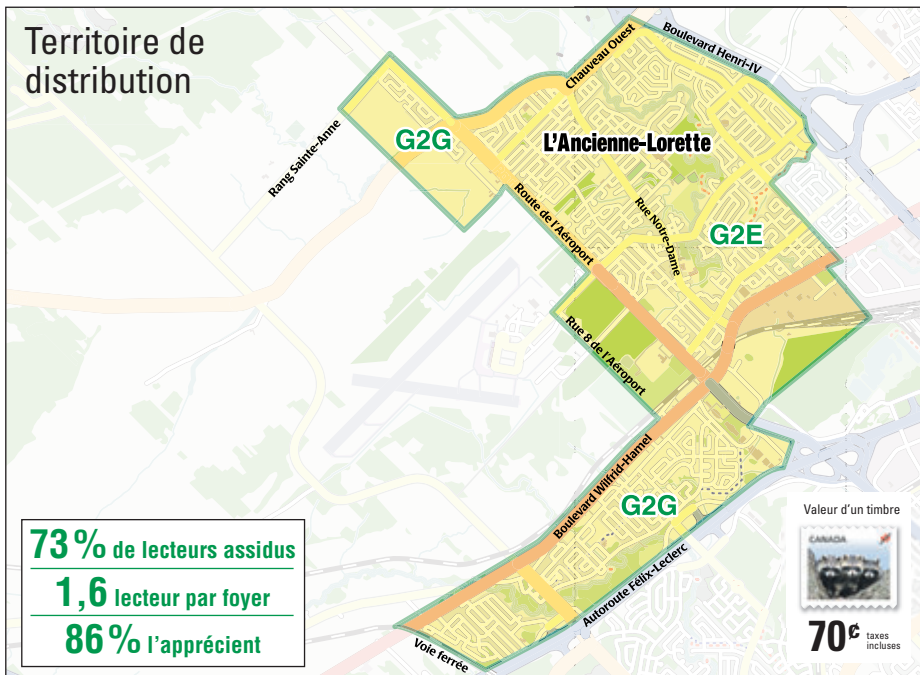
865 copies

Présentoirs



811 copies

Territoire de
distribution



PROFIL DU LECTEUR

Sexe : Femmes 55 %
Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

Revenu moyen : Revenu familial
annuel brut de
60 500 \$

Scolarité : Diplôme d'études
collégiales et
universitaires

Étude réalisée par Léger Marketing sur un échantillon de 458 répondants portant sur le Journal des Rivières et qui comporte une marge d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un intervalle de confiance de 95 %.

Valcartier – Neufchâtel Ouest – Loretteville
Saint-Émile – Neufchâtel Est – Lebourgneuf
Les Saules – Duberger – Vanier

Source **Léger**

www.legermarketing.com

Vous ne recevez pas votre copie de votre Journal de L'Ancienne-Lorette ?

Vous n'avez pas reçu votre copie du Journal de L'Ancienne-Lorette livrée à votre domicile dans un sac réservé à cet effet de Publi-Sac ? Nous vous demandons de nous le signaler en communiquant avec nous au 418 780-0999 ou bien à info@journ-al.ca en nous laissant vos coordonnées. La situation sera rapidement corrigée.

Vos pieds, vos chevilles, vos genoux ont du mal à vous supporter ? La solution...

Clinique du Pied de Québec



Place Fleur-de-Lys (Entrée #1)
418 614-5206

**CONSULTATION
GRATUITE**
Valeur : 75\$

SERVICES SUR PLACE

- Laboratoire orthopédique accrédité
- Soins de pieds
- Maître chausseur
- Plus de 30 ans d'expérience

MEPHISTO
CHAUSSURES D'EXCEPTION

Chaussures sport GRATUITES
cette semaine à
l'achat d'orthèses
plantaires



La Clinique du Pied de Québec fabrique à la main ses orthèses plantaires selon une méthode traditionnelle de plus de 40 ans. Nos produits et services sont remboursés par la majorité des régimes d'assurance collective.

Adhésion 2013 pour L'AGAAL

(YG) L'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette est en pleine période de renouvellement pour l'année 2013. Devenir membre vous permet de développer un réseau de contacts, de favoriser les partenariats d'affaires et de profiter d'un impact promotionnel plus important auprès des résidents lorettains.

L'année 2013 sera marquée par une augmentation importante du volet « promotion » et « visibilité ».

L'AGAAL, et ses partenaires vous proposent impact et résultats lors des actions ciblées suivantes :

- Publication de votre commerce dans le journal de L'Ancienne-Lorette (*édition spéciale*)
- Répertoire des commerçants lorettains sur le site internet www.acheterlorettain.com (*logo, coordonnées, courriel et lien vers votre site Internet*).
- Visibilité au Festival Lorettain, tournoi de golf et bien d'autres.
- Augmentez votre réseautage en assistant à nos déjeuners-conférences et aux 5 @ 8 Découvertes 2013.

Des projets « très spéciaux » sont sur la table pour 2013 !

Soyez parmi les premiers à en être informé et à pouvoir y participer. L'AGAAL prépare actuellement sa planification stratégique et son plan d'action afin d'offrir aux commerçants lorettains un programme complet de promotions et de visibilité accrue pour l'année 2013. Un document complet vous sera transmis lors de l'assemblée générale annuelle, en mars 2013, afin de vous présenter son contenu détaillé.

Augmentez vos ventes, votre visibilité et la fidélité de vos clients! Devenez membre de L'AGAAL!

L'organisme a fait parvenir à tous ses membres un formulaire d'inscription par la poste. Pour ceux qui ne sont pas membres et qui désirent le devenir, vous pouvez vous inscrire sur le site internet <http://www.acheterlorettain.com/> ou bien en communiquant avec Mme Ghislaine Côté au 418 255-8803. ■



Invitation à tous les membres de L'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette et à ceux qui désirent le devenir !

À l'occasion du temps des Fêtes, vous êtes invités à participer à un **5@7** qui se tiendra le mercredi, **12 décembre 2012**, à la **Cage aux Sports** du Complexe Sportif (*1311, rue des loisirs Est*).

Pour cette occasion, le groupe de jazz « **That's All Jazz** » assurera la **musique d'ambiance**, pour le plaisir de vos oreilles; des **bouchées chaudes** seront servies, pour le plaisir de vos papilles; des **cadeaux de présence** seront offerts, pour le plaisir d'être présent et de **nombreux contacts d'affaires**, pour le plaisir du réseautage d'affaires.

Veillez noter que vos invité(e)s sont les bienvenu(e)s!

Le prix d'entrée est de **20 \$** par personne (*comprend une consommation et des bouchées seront servies par la Cage aux Sports*).

Profitez de cette occasion pour venir vous amuser, vous détendre, rencontrer les membres de votre association et être informés de quelques annonces spéciales !

Au plaisir de vous rencontrer !

Veillez confirmer votre présence :
www.acheterlorettain.com





Les complexes funéraires
SYLVIO MARCEAU
Québec – Charlesbourg – L'Ancienne-Lorette

Plus présent, plus humain et plus abordable que jamais.
Osez comparer!

1460, Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette
418 522-5212
www.sylviomarceau.ca

AUTRES ADRESSES :
224, St-Vallier Ouest, Québec
15015, boul. Henri-Bourassa, Québec

Dignité



Le Club Rotary de L'Ancienne-Lorette soutient l'équipe de football de la Polyvalente de L'Ancienne-Lorette



Des membres du Club Rotary en compagnie du directeur de la PAL, M. Alain Saint-Pierre.

(YG) Depuis maintenant 15 ans, le Club Rotary de L'Ancienne-Lorette travaille activement à créer des liens solides avec les organisations de sa communauté. Ainsi, depuis plusieurs années, le Club contribue à diverses activités de la Polyvalente de L'Ancienne-Lorette, entre autres pour le mérite sportif et culturel, les PALmes d'or.

Cette année, les membres du Club Rotary de L'Ancienne-Lorette ont décidé de pousser leur

partenariat encore plus loin. Ainsi, le Club contribuera pour un montant de 2 500 \$ pour l'année destinée au maintien des équipes de football et de cheerleading, ainsi que pour les Galas des PALmes d'or.

Ce partenariat vise une implication directe du Club au sein de la communauté, et a pour ob-

jectif d'encourager l'excellence sportive et culturelle auprès des jeunes de la ville. Lors de la première partie de football à domicile pour les Athlétiques, un représentant du Club Rotary de L'Ancienne-Lorette a effectué le botté d'envoi afin d'officialiser cette entente. ■

Les élèves de l'école Le Ruisselet portent le ruban mauve en soutien à la lutte contre l'intimidation et la violence à l'école

(YG) Afin de souligner la semaine nationale contre l'intimidation et la violence à l'école, les élèves de l'école Le Ruisselet ont porté le ruban mauve pour souligner leur solidarité à cette cause. Ce geste de soutien s'est fait en partenariat avec la Fondation Jasmin Roy qui a de plus remis des signets à son effigie aux élèves pour l'occasion.

Plusieurs autres activités, en lien avec le plan d'action contre l'intimidation et la violence dans les écoles, ont eu lieu pour souligner cette semaine. Que ce soit par le visionnement de témoignages vidéo de victimes d'intimidation, de conférences dans les classes ou d'une activité de dénonciation, l'école Le Ruisselet a su mettre de l'avant la lutte contre l'intimidation. ■



Les jeunes ont porté le ruban mauve pour souligner la semaine nationale contre l'intimidation.

Une journée pour l'égalité, une web-série pour conscientiser

(YG) Lors de la première Journée internationale des filles adoptée par l'Organisation des Nations Unies, le Collège de Champigny propose la production de la web-série Vixit, premier projet à se réaliser dans le cadre de cette journée.

deux saisons qui présenteront 18 thèmes pour sensibiliser les filles et préadolescentes de 9 à 14 ans face aux diverses problématiques qui peuvent survenir dans leur quotidien. Du passage de l'enfance à l'adolescence, nous aborderons l'intimidation, la sexualité, le respect de soi et des autres, les réseaux sociaux, les dépendances et même les choix d'avenir qu'ils doivent faire. ■

Le 11 octobre marque dans toutes les régions du monde l'égalité des chances et du traitement pour les enfants des deux sexes dans des domaines comme la nutrition, les soins de santé, l'éducation, la formation et les droits légaux.

Ainsi, pour Vixit, le 11 octobre 2013 annoncera la livraison d'une première saison de neuf capsules en trois langues.

Aucun sujet ne sera mis au hasard dans



Le 11 octobre dernier lors du lancement de la web série au Collège de Champigny.



ÉRIC CAIRE Député de La Pêtrie



5121, boulevard Chauveau Ouest, bureau #201
Québec (Québec) G2E 5A6
418 877-5260
ecaire-lape@assnat.qc.ca

www.ericcaire.qc.ca

La première session de la 40^e Législature commencera dans quelques jours à l'Assemblée nationale et je demeurerai à votre écoute pour mieux vous y représenter.

Je vous invite également à communiquer avec moi et mon équipe, afin d'obtenir notre assistance et notre appui, si nécessaire.

N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes à votre disposition
Éric Caire



Jeanne d'Arc Brière,
directrice et attachée politique
jdbriere@assnat.qc.ca



François St-Hilaire,
attaché politique, aide aux
citoyens et infrastructures
municipales
fsthilaire@assnat.qc.ca



Laurence R. Fortin,
attachée politique, responsable
du SAB (Soutien à l'Action
Bénévole - aide financière)
lr.fortin@assnat.qc.ca



Centre dentaire Thériault & ass.

santé • beauté • confort

Venez rencontrer notre équipe extraordinaire et professionnelle afin de vivre une expérience hors du commun!

- Examen complet, précis et minutieux
- Blanchiment
- Amélioration du sourire (facette de composite et de céramique)
- Couronne de céramique en une visite (Cerec 3D)
- Remplacement de dents manquantes (pont, prothèse dentaire, prothèse sur implant)
- Grefte de gencive
- Parodontie (traitement des maladies de gencives)
- Extraction de dent de sagesse
- Traitement de canal
- Radiographie numérique (réduit les radiations de 90%)
- Gaz relaxant

418.871.3535

Venez nous rencontrer au 6385, boulevard Wilfrid-Hamel, suite 202
coin Notre-Dame à L'Ancienne-Lorette, 2^e étage, au dessus du Jean Coutu

Dr Marc Thériault

Venez vivre
la différence!

NOUVEAUTÉ POUR 2012
CEREC AC RESTAURATION EN CÉRAMIQUE EN UNE VISITE.

Toujours aussi beau,
encore plus précis et
confortable.... Venez
nous rencontrer pour
une estimation.



Ouvert du lun. au ven. de 8 h à 21 h

Sam. et dim. de 8 h à 19 h

Le service, la qualité,
la fraîcheur et bien plus...
C'est ce que vous retrouverez chez nous.

Une seule adresse :

1988, rue Notre-Dame

L'Ancienne-Lorette

418 872-7987

On vous attend !



SPÉCIALITÉS

Fruits et légumes frais
Charcuterie – Fromagerie
Boucherie – Boulangerie
Produits biologiques
Épicerie fine

SPÉCIAUX EN VIGUEUR

Spéciaux du jeudi 1^{er} novembre au mercredi 7 novembre 2012 inclusivement.

Fruits et légumes



Champignons blancs
Frais - Entiers - de l'Ontario - 227 gr

0.99\$
ch.



Bananes
Produit importé

0.49\$ ~~1.08\$~~ /kg
/lb



Offrez un panier
de fruits de la Corne...

Ils font toujours fureur !

À partir de 30\$
Sur réservation

Boucherie



Porc haché
Maigre - Frais

1.99\$ ~~4.39\$~~ /kg
/lb



Roshif cuit maison
Cuisiné sur place

6.99\$ ~~15.41\$~~ /kg
/lb



Cretons maison
Cuisiné sur place

3.99\$ ~~8.80\$~~ /kg
/lb

Épicerie, charcuterie et fromagerie



**Pâtes fraîches et/ou
sauce Alfredo, rosée**
O'Sole Mio - 350 gr

8.00\$
Au choix
2 pour



**Pizza carrée pâte
mince, 4 fromages**
Cuisinée sur place

4.00\$
ch.



**Fromage blanc
ou marbré**
Frais du jour - La Chaudière - 200 gr

3.50\$
ch.



Lait 2%
4 litres

Chez nous, c'est le plus
bas prix régi par la loi



Beurre salé ou non
La Chaudière - 454 gr

Faites vos
provisions

2 pour 7.00\$



Jus Oasis
Saveurs variées - Sans sucre ajouté
1,75 l

3.00\$
ch.

NOUVEAU
service de
TRAITEUR

**POUR TOUTES
OCCASIONS**

- Noël
- 5 à 7
- Réunion d'affaires
- Après funérailles
- Baptême et bien plus...

SERVICES OFFERTS

- Cocktail 5 à 7
- Déjeuner
- Pause santé
- Buffet froid et chaud
- Boîte repas
- Personnel de service
- Livraison 7 jours

Pour toutes demandes
d'information :

M. Louis Auger
418 264-0409

Réservez dès novembre vos assiettes
buffet froid pour 6 plateaux au prix spécial
de **149,99 \$** + taxes.

Recevoir n'a jamais été aussi facile... et délicieux !!!



Pour ses 20 ans, la Cage aux sports se refait un look

(YG) La Cage aux sports de L'Ancienne-Lorette sur le boulevard Hamel a profité de son 20e anniversaire pour se refaire une beauté et présenter son nouveau décor. Pour l'occasion, une grande soirée VIP a per-

mis de côtoyer sur place de nombreuses personnalités sportives dans une ambiance festive. Malgré la transformation, très réussie d'ailleurs, les plats vedettes demeurent au menu. ■



M. Jean Bédard, président et chef de la direction du Groupe Sportscene Inc, Carl Néron et Francine Dupuis, qui travaillent tous les deux depuis 20 ans à la Cage aux sports et Vincent Bérubé.



La mascotte des Remparts et de très nombreux joueurs de la présente édition étaient présents sur les lieux.

Soirée casino pour le Groupe vocal Cadence le 3 novembre

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Le Groupe vocal Cadence organise une soirée casino afin d'amasser des fonds pour leurs activités courantes. Cette soirée aura lieu le samedi 3 novembre prochain, à 19 h 30 au Centre culturel Georges-Dor. Il y aura tirage de nombreux prix de présence

tout au long de la soirée, en plus du prix remis au millionnaire de la soirée.

De plus, vous pourrez assister à une courte prestation du Groupe vocal Cadence. Procurez-vous vos billets au coût de 15 \$ auprès de M. Pierre Jean, directeur musical : groupe-cadence@videotron.ca 418 407-4137 ou 418 847-4199. ■



Le Groupe vocal Cadence vous invite à sa Soirée casino le 3 novembre prochain.

Mon église en spectacle

(YG) Dans le cadre d'une activité paroissiale articulée autour de la parabole des talents (Évangile Matthieu 25, 14-30), l'équipe d'animation Annonce de l'Évangile et Éducation de la foi organise un grand concours pour les jeunes talents (7 à 15 ans inclusivement).

Pendant la délibération des membres du jury, un quiz biblique saura vous tenir en haleine. Les inscriptions auront lieu du 5 novembre au 15 décembre. Les auditions pour ce concours se tiendront les 22, 23 et 24 janvier. Le spectacle sera présenté le dimanche 14 avril 2013 à l'église Notre-Dame de l'Annonciation de l'Ancienne-Lorette.

Information et inscription : Mme Claire Bergeron au 418 872-6312 ou à l'adresse suivante : klairbergeron@yahoo.ca ■

FREINS ET SILENCIEUX EXPERT
Marc Lequy... à votre service !
6375, boul. Wilfrid-Hamel
 L'Ancienne-Lorette G2E 5W2
418 872-7027 (garage)
418 254-2465 (Jeff - Esthétique automobile)
 freinsetsilencieux@videotron.ca

AUTO SERVICE GR
Charles Migneault... à votre service !
6310, boul. Wilfrid-Hamel
 L'Ancienne-Lorette G2E 2H8
418 877-6394
418 872-7458
 autoservicegr@oricom.ca

Depuis 20 ans
à votre service

facebook

• Silencieux

• Freins

• Amortisseurs

• Climatisation

• Pneus (entreposage)

• Alignement

• Injection

• Antirouille

NOUS UTILISONS DES PRODUITS DE QUALITÉ DE MARQUE NATIONALE



LaScène

LEBOURGNEUF

Présente

Novembre 2012

2 novembre, 20h
Les Studebakers



10-11 novembre, 20h
Boutique Corbin Designer



9 novembre, 20h
Jean Lapointe



17 novembre, 20h
Dan Bigras et une blonde



22-23 novembre, 20h
The Watch plays Genesis



30 novembre, 20h
Étienne Langevin



Achat de billets

Chez Allyson Halte Presse 418 704.6665
ou sur tout le Réseau **Billetech**
www.lascenelebourgneuf.com

Réseau
Billetech

815, boul. Lebourgneuf, Québec
T. 418 624.3030 F. 418 624.2332



FASKEN
MARTINEAU

ÉQUIPE
NOUVELLE
DEMEURE
Agence immobilière



2 FRIANDISES PAR JOUR 2 NETTOYAGES PAR ANNÉE

Vous aider à avoir une bonne santé dentaire,
sans condamner les petits plaisirs de la vie,
c'est ce qui fait de nous votre partenaire dentaire.

Contactez-nous dès aujourd'hui.
Une équipe professionnelle et chaleureuse vous attend.

 Dr
Bernard
BOUCHARD
clinique bucco-dentaire

Dentisterie familiale • Implantologie • Chirurgie et prothèse
Correction de sourire • Traitement du ronflement

6320, BOULEVARD HAMEL
L'ANCIENNE-LORETTE (QUÉBEC) G2E 2H8
tél.: 418-877-8567

Du 1^{er} octobre 2012 au 31 janvier 2013, votre partenaire dentaire vous offre

30\$ DE RABAIS LORS DE
VOTRE PREMIÈRE VISITE
D'EXAMEN/NETTOYAGE!*

OFFRE RÉSERVÉE AUX NOUVEAUX PATIENTS!

* La première visite comprend : un examen complet, un nettoyage,
des radiographies, des photos numériques ainsi qu'une radiographie panoramique.
Prix régulier de cette consultation : 206\$.

votrepartenairedentaire.com

Le marché immobilier demeure actif dans le secteur de L'Ancienne-Lorette

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Le marché immobilier bouge encore beaucoup cet automne. Les acheteurs potentiels demeurent actifs et profitent de la belle température pour visiter des résidences qu'ils souhaitent occuper au printemps ou à l'été 2013. « La clé pour vendre une résidence sera toujours l'état de celle-ci. Une maison très bien entretenue attirera toujours l'œil d'un acheteur. Le fait aussi que des rénovations aient été effectuées dans la salle de bain, la cuisine, une nouvelle toiture ou le changement des fenêtres représentent toujours des options très rentables », affirme M. Serge Mainguy, de RE/MAX Capitale.

Il ajoute d'ailleurs que les taux d'intérêts devraient demeurer assez bas pour la pro-

chaine année. Actuellement, ils ont glissé sous la barre des 3 % pour un terme de cinq ans, selon l'agence hypothécaire Hypotheca. Heureusement, car plusieurs remettent en doute la capacité de payer des acheteurs advenant le cas où les paiements hypothécaires augmenteraient. Selon l'agence de notation de crédit Standard and Poors, l'endettement des ménages canadiens dépassait 150 % du revenu disponible au premier trimestre.

« Selon la Chambre immobilière de Québec, les ventes de maisons ont connu une baisse se situant à 15 % au cours des mois de juillet et d'août. Pendant ce temps, l'Indice de prix des maisons Teranet-Banque Nationale indique que le prix des résidences a augmenté de 3,2 % à Québec en juin dernier. Avec le resserrement du crédit, ce sont les acheteurs d'une première résidence qui sont les plus

touchés, ce qui explique la baisse du marché », poursuit M. Mainguy.

Le marché du condominium est plus difficile actuellement. « Malgré tous les incitatifs offerts, il y a actuellement un acheteur pour dix condos dans la région. Il y a trop d'unités invendues. Il existe présentement 1 000 unités de condominiums invendus dans la région et il s'en construit encore. La valeur des condominiums tardera à croître, ça va prendre du temps. »

Le nouveau rôle d'évaluation 2013-2015 dans la région a fait en sorte que la valeur des propriétés a fait un bond variant entre 26 et 30 %. « En y allant pour chaque secteur, le rôle représente beaucoup plus la valeur réelle des résidences que le rôle précédent », termine M. Mainguy. ■



M. Serge Mainguy, de RE/MAX Capitale.

La 6^e édition du souper-spaghetti de la Maison des jeunes de L'Ancienne-Lorette obtient un bon résultat

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

La Maison des jeunes de L'Ancienne-Lorette présentait récemment sa sixième édition du souper-spaghetti. L'organisme a obtenu un bon succès. Les fonds récoltés permettront de financer les activités de la Maison des jeunes. ■

MM. Éric Gingras président du conseil d'administration de la MDJ, Martin Vézina coordonnateur de la MDJ, Émile Loranger maire de L'Ancienne-Lorette, Mme Alexandre Latendresse députée de Louis-Saint-Laurent et M. Éric Caire député de La Pêtrie.



Pensez « Trac » pour affronter l'hiver.

Liquidation
Modèles 2011
à partir de 599,99\$
+ Taxes payées

Souffleuses à neige
à deux phases de la
série « Trac »

1827
EXLT 2 499,99\$
PDSF

1830
EXLT 2 599,99\$
PDSF



Quand l'hiver vous en garroche, rendez-lui la pareille.



SÉRIE « PERFORMANCE »
À partir de 749,99 \$ PDSF

SÉRIE « CROWN »
À partir de 1 499,99 \$ PDSF

SÉRIE « TRAC »
À partir de 2 499,99 \$ PDSF

SMG
Champion
Experts en outillages pour entretien extérieur

0% d'intérêt sur 36 mois*

**Achetez un chasse-neige
et tournez notre roue chanceuse!***

Réparation et mise au point sur toutes marques

Husqvarna

*Voir les détails en magasin.

6325, boul. Wilfrid-Hamel L'Ancienne-Lorette, Qc. G2E 5W2 - Info: 418-871-2248

Succès de l'événement Vins et fromages du Club Richelieu L'Ancienne-Lorette Des Rivières

(YG) La soirée Vins et fromages 2012 du Club Richelieu L'Ancienne-Lorette Des Rivières, sous la présidence d'honneur de M. Jacques Jobin, président du conseil d'administration de la Caisse Desjardins Des Rivières de Québec, a connu un grand succès, l'événement étant

tenu à guichets fermés. M. Jobin, ayant été retenu à l'extérieur du pays, M. Gilbert Guay, directeur général de la même Caisse, l'a remplacé. ■



MM. Gilbert Guay, Jean-Claude, président du Club Richelieu, la capitaine Cynthia Ruel et l'adjudant-chef, Maxime Ruel, recevant le chèque de 2 000 \$ du Club.



MM. Gilbert Guay, Yvon Dorval, du Club Richelieu et Guy Morissette, des Œuvres Jean Lafrance, qui a reçu un montant de 2 000 \$ du Club.



MM. Éric Caire, député de La Peltrie, Gervais Morissette, vice-président du conseil d'administration de la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien, Mmes Jacqueline Morissette, Hélène Normand et M. Claude Lefebvre, président du conseil d'administration de la Caisse.



Mmes Gemma Bilodeau, Pauline Bigué, Lucie Gosselin, MM. Raymond Lebel, Yvon Dorval, Mme Francine D'Amours, MM. Marc-André Bertrand et Christian Béland, du Club Richelieu.



Charles Dauphin
pharmacien propriétaire



Anh Nguyen
pharmacienne propriétaire



IL ÉTAIT UNE FOIS DANS L'OUEST

L'équipe des cosmétiques vous invite à la SOIRÉE GALA qui se tiendra le mardi 13 novembre entre 17 h et 21 h.



Des maquilleurs professionnels seront sur place pour vous montrer les nouvelles tendances de cet automne. Comme à l'habitude, de nombreux prix de présence seront décernés tout au courant de la soirée, cadeaux avec achat, rafraîchissements et bouchées.

Et pour cette soirée seulement, recevez 22 000 points Optimum par tranche d'achat de 100\$, ce qui équivaut à 22X les points ou 30\$.

Venez rencontrer Stéphanie et son équipe de cosméticiennes.

Billets en pré-vente au prix de 20\$, déductible le soir même sur achat de 30\$ ou plus.



PHARMAPRIX



418-872-9090

1670, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

Le Spécialiste possède maintenant 11 baies de service

(YG) Le Spécialiste vous offre une expérience client agréable. C'est leur engagement. Depuis plus de vingt ans, les automobilistes et les propriétaires de véhicules commerciaux fréquentent cet atelier mécanique solidement implanté et géré par M. Marc Lequy. L'entreprise située au 6375, boulevard Wilfrid-Hamel a connu une croissance constante depuis plus de vingt ans grâce à une clientèle des plus fidèles.

En 2004, ils ont procédé à l'agrandissement de leurs installations, doublant ainsi leur superficie de travail. 2011 fut une autre grosse étape, l'entreprise fait l'acquisition d'une

deuxième succursale située au 6310, boulevard Wilfrid-Hamel afin de servir encore plus efficacement la population locale et d'affaires des Parcs Industriels non loin de leurs deux places d'affaires. À la suite de l'acquisition du Garage Jean-Paul Gauvin et Auto Service GR, ils possèdent maintenant 11 baies de service pour vous servir, ainsi qu'un département d'esthétique automobile.

Leurs techniciens sont formés et habilités à effectuer l'inspection, les réparations et l'entretien de votre véhicule. Sans oublier qu'ils travaillent avec des équipements à la fine pointe de la technologie. ■



MM. Charles Migneault et Marc Lequy sont les copropriétaires de la nouvelle succursale, alors que M. Lequy demeure le propriétaire unique du garage situé au 6375 boulevard Wilfrid Hamel.

Les Apprentis de la couture vous offrent de la formation

(YG) Les Apprentis de la couture vous offrent des ateliers de couture durant le mois de novembre: le 12 novembre à 13 h 15 : pantoufles en polar, le 19 novembre à 13 h 15 : mantes et foulard trapèze en polar et le 26 novembre à 13 h 15 : capeau et bandeau en polar. Ces ateliers vous sont offerts au coût de 4 \$.

Le coût inclut l'utilisation des machines à coudre, des surjeteuses ainsi que le tissu. De plus, un atelier Initiation à la machine à coudre sera offert le 3 novembre à 9 h 30 pour les adolescents. Information : Mme Claire Faucher au 418 872-7690. ■



Gilles Falardeau,
Société d'histoire de
L'Ancienne-Lorette

1755

La guerre de 1753 se poursuit au loin, l'intendant Bigot demande un effort de guerre en établissant un prix plafond pour le blé des fermiers. Une compagnie autorisée l'achète et l'exporte au prix du marché.

Des agents sont envoyés dans les campagnes pour :

- enlever aux cultivateurs récalcitrants, sans compensation, tout le blé qu'ils trouvent dans leurs granges;
- sauf exception, arrêter et sceller les moulins à farine.

Le pain quotidien devient rare et la misère augmente. Néanmoins, à l'Ancienne-Lorette, le père Pierre-René Floquet, procureur de la Compagnie de Jésus, entreprend des travaux importants :

- en faisant démolir le vieux moulin à farine, situé à l'est de la route du moulin : juste avant le deuxième pont, si on marche en direction nord-sud;
- en autorisant la construction d'un nouveau moulin à farine à deux étages, avec moulin à cardes.

Ouvert depuis le 2 octobre dernier



Coiffure - Laser
Maquillage permanent
Pose d'ongles - Soins des pieds

Tél. : **581 742-4319**



Diane Couët, maquillage permanent – Manon Lemoyne, coiffeuse
Nathalie Jalbert, soins des pieds – Caroline Jobin, coiffeuse
Josiane Martel, coiffeuse – Johanne Thibodeau, épilation au laser et microdermabrasion
Louise Jalbert, propriétaire et pose d'ongles

1747, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette G2E 3C4



Claudia Morin
courtier immobilier

418 847-1000

claudia.morin@remax-quebec.com
www.claudiamorin.com



L'ANCIENNE-LORETTE

5 CHAMBRES

2012, rue Des Granges
299 500\$

POSSIBILITÉ D'AMÉNAGER
RAPIDEMENT



L'ANCIENNE-LORETTE

VENDU

1365, Des Patriotes
P.D. 229 000\$



SAINT-ÉMILE

6 CHAMBRES
PISCINE CREUSÉE

5848, des Pins Gris
324 700\$

POSSIBILITÉ D'AMÉNAGER
RAPIDEMENT



VAL-BÉLAIR

NOUVEAU

TERRAIN BOISÉ DE
20 000 P²

2120, boul. Pie XI Nord
249 000\$



VAL-BÉLAIR

RÉNOVÉE

1667, rue d'Italie
259 800\$



VAL-BÉLAIR

RÉNOVÉE

1581, rue de la Montagne Est
219 800\$



CHARLESBOURG

CONDO
VUE SUR LA VILLE

2 CHAMBRES

4412-502, rue Le Monelier
189 800\$



VIEUX-QUÉBEC

CONDO DIVISÉ

3 CHAMBRES

46, rue Ste-Famille
249 000\$

Qualité et service
avant tout !

Mon objectif :
votre satisfaction.

Accréditée au programme de logement
des Forces Canadiennes



RE/MAX @ccès
agence immobilière

Tranquillité



RAPPORT DU MAIRE SUR LA SITUATION FINANCIÈRE 2012



Chères Lorettaïnes,
Chers Lorettaïns,

Bonjour,

Avec l'arrivée de l'automne, il convient de penser à préparer le prochain budget afin de pouvoir vous fournir les services municipaux de qualité auxquels vous êtes habitués.

La première étape de ce processus budgétaire consiste à vous faire rapport sur la situation de notre ville en date d'aujourd'hui, mais d'abord, voyons ce qu'il en a été pour un passé encore récent.

2011

Après l'effervescence vécue en 2010 avec les travaux majeurs réalisés (piscine, terrain de football synthétique, terrains de tennis, 13 rues refaites à neuf, etc.), 2011 s'est plutôt présentée comme une année de consolidation dont le portrait financier se résume ainsi :

- une augmentation moyenne du compte de taxes résidentiel de 3 %;
- une dette municipale à la charge des contribuables de 15,9 M \$ à laquelle s'ajoute notre quote-part de la dette d'agglomération, soit 16,9 \$;
- des immobilisations totalisant 11 M \$ comprenant entre autres :

- construction de l'Aquagym, du terrain de soccer/football synthétique et de quatre courts de tennis	6 049 000 \$
- la réfection de la rue des Loisirs Est et réaménagement des stationnements	3 017 000 \$
- le réaménagement d'une partie des rues Notre-Dame et des Pins Est	486 000 \$
- achat d'équipements divers	262 000 \$
- aménagement de bâtiments	198 000 \$
- aménagement et réaménagement de parcs	462 000 \$
- diverses réparations	43 000 \$
- aménagement d'un trottoir sur la route de l'Aéroport	100 000 \$

Comme vous vous en souvenez, les Villes de Québec, Saint-Augustin-de-Desmaures et L'Ancienne-Lorette ont signé une entente visant à réduire nos quotes-parts respectives à l'agglomération. Évidemment, une subvention spéciale du gouvernement du Québec a été accordée à la Ville de Québec pour compenser la perte de revenus qu'elle encourait. Depuis, la Ville de Québec encaisse ladite subvention et refuse de réduire notre quote-part comme convenu.

Devant cette situation, nous avons été « obligés » de payer la surfacturation que nous essayons de récupérer devant un tribunal. En effet, la Ville de L'Ancienne-Lorette a intenté un procès contre la Ville de Québec afin de récupérer notre « trop payé ».

C'est dû à ce paiement de la surfacturation que l'exercice financier 2011 s'est terminé par un équilibre budgétaire au lieu d'un surplus.

Le rapport financier 2011, pour l'exercice qui se termine le 31 décembre, a été déposé par le trésorier au conseil municipal en date du 30 avril 2012, dans le respect de la loi. Il était accompagné du rapport de l'auditeur indépendant. Selon l'avis de ce dernier, les états financiers donnent, dans tous leurs aspects significatifs, une image fidèle de la situation financière de la ville au 31 décembre 2011, ainsi que des résultats de leurs activités, de la variation de leurs actifs financiers nets (de leur dette nette) et de leurs flux de trésorerie, conformément aux normes comptables canadiennes pour le secteur public.

2012

On se rappellera que le litige nous opposant à la Ville de Québec concernant le montant de la quote-part nous a obligés à hausser le compte de taxes moyen de 33 % pour acquitter la facture de l'agglomération et de nos dépenses locales. Nous sommes toutefois confiants de pouvoir récupérer notre argent par un jugement de la cour.

Pour couvrir l'ensemble des dépenses d'opérations de notre ville, incluant la quote-part d'agglomération, un budget de 27 121 000 \$ était requis et, à moins d'imprévus importants, nous devrions terminer l'année avec un surplus budgétaire, mais dont l'ampleur ne peut être établie aujourd'hui.

En 2012, nos immobilisations ont, comme c'est normal, surtout porté sur le maintien de nos acquis. Elles totalisent à ce jour 1,5 M \$ et couvrent essentiellement les dépenses suivantes :

• réfection de la rue des Pins Ouest	475 000 \$
• réfection de la rue Dulongpré	167 000 \$
• réfection du stationnement de l'hôtel de ville	103 000 \$
• réfection des bornes d'incendie	41 000 \$
• aménagement et réaménagement de parcs	227 000 \$
• achat d'équipements divers	162 000 \$
• aménagement de bâtiments	79 000 \$
• achat d'un camion	52 000 \$
• diverses réparations	25 000 \$

Comme le prévoit la loi, la liste des contrats de 2 000 \$ et plus accordés à un même fournisseur lorsque ces contrats comportent une dépense de plus de 25 000 \$ ainsi que la liste de tous les contrats de plus de 25 000 \$, ont été déposées au conseil municipal et sont disponibles au Service de la trésorerie.

La rémunération des élus (es) pour 2012 :

— Le maire :	salaire de base :	77 798 \$
	allocation non imposable :	15 310 \$
— Les conseillers (ères) :	salaire de base :	17 116 \$
	allocation non imposable :	8 558 \$

À quoi peut-on s'attendre en 2013?

Bien que la préparation du budget 2013 ne soit pas encore complétée, nous sommes convaincus de pouvoir respecter la capacité de payer de nos contribuables. Dans cette optique, le budget sera fait de façon à maintenir les dépenses de proximité (ville) au minimum sans pour autant réduire les services. Quant aux dépenses d'agglomération, celles-ci ne sont pas sous notre juridiction.

Pour ce qui est des immobilisations, elles seront encore une fois concentrées sur le maintien en bon état de nos acquis.

Programme triennal d'immobilisation :

	2013	2014	2015
Voirie municipale	1 660 000 \$	935 000 \$	1 040 000 \$
Matériel et équipement	92 000 \$	280 000 \$	400 000 \$
Entretien d'édifices	180 000 \$	500 000 \$	195 000 \$
Autres	-	185 000 \$	265 000 \$

Au plaisir,

Le maire de L'Ancienne-Lorette,

Émile Loranger, ing.

Service du greffe

AVIS PUBLIC DEMANDES DE DÉROGATION MINEURE

AVIS PUBLIC est, par les présentes, donné :

Que le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette statuera lors de sa séance ordinaire qui se tiendra le 27 novembre 2012, à 20 h, à la salle du conseil située à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette, sur les demandes de dérogation mineure suivantes :

- Propriété sise au 1627, rue du Ravissement, L'Ancienne-Lorette, lot 2 783 665 du cadastre du Québec : rendre réputée conforme l'installation d'un appareil d'échange thermique de type thermopompe pour la piscine en cour arrière à 3 mètres des limites de propriété en lieu et place des 5 mètres exigés par le *Règlement de zonage n° V-965 89*;
- Copropriété sise au 1281, rue des Pionniers, appartement 101, L'Ancienne-Lorette, lots 3 589 815 et 3 589 817 du cadastre du Québec : permettre l'installation d'un appareil d'échange thermique de type climatiseur dans la cour avant en lieu et place de la cour arrière exigée par le *Règlement de zonage n° V-965 89*;
- Propriété sise au 1464, rue Bellevue, L'Ancienne-Lorette, lot 1 777 119 du cadastre du Québec : permettre la construction d'un garage attenant, du côté de la rue Napoléon, avec une marge de recul avant de 0,95 mètre en lieu et place des 4,6 mètres exigés par le *Règlement de zonage n° V-965-89*.

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette relativement à ces demandes au cours de la séance du 27 novembre 2012.

Donné à L'Ancienne-Lorette ce 31 octobre 2012
Claude Deschênes, avocat
Greffier de la Ville

MON ÉGLISE EN SPECTACLE

Tu as du talent? Tu désires le partager? Tu chantes en solo, en duo, ou en famille? Tu joues d'un instrument de musique? Ce message s'adresse à toi.

Dans le cadre d'une activité paroissiale articulée autour de la parabole des talents (Évangile Matthieu 25, 14-30), l'équipe d'animation « **Annonce de l'Évangile et Éducation de la foi** » organise un grand concours pour les jeunes talents (7 à 15 ans inclusivement).

Des juges compétents attribueront des prix au gagnant de chaque catégorie d'âge. De plus, les noms et les photos des gagnants paraîtront dans les médias locaux ainsi que dans la revue *La Vie est belle*.

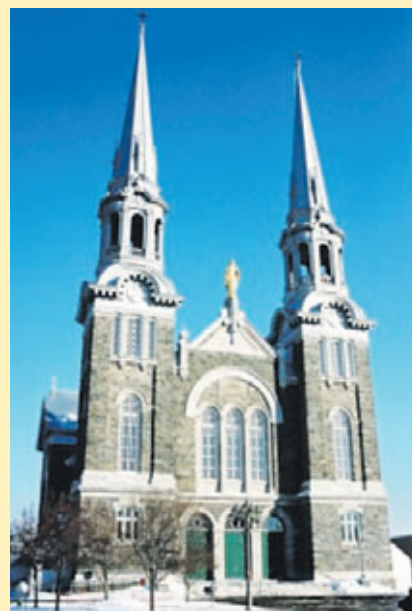
Pendant la délibération des membres du jury, un quiz biblique saura vous tenir en haleine. Les inscriptions auront lieu du 5 novembre au 15 décembre 2012. Les auditions pour ce concours se tiendront les 22, 23 et 24 janvier et le spectacle sera présenté le dimanche 14 avril 2013, à l'église Notre-Dame de l'Annonciation de L'Ancienne-Lorette.

Veuillez faire parvenir vos inscriptions à Claire Bergeron, soit par téléphone au numéro 418 872-6312, soit par courriel à l'adresse suivante : kclairbergeron@yahoo.ca

Nous attendons vos inscriptions en grand nombre.

Claire Bergeron
Pour l'équipe d'animation

Paroisse Notre-Dame de l'Annonciation de L'Ancienne-Lorette et de Québec



Maison de la culture

EXPOSITION - NOVEMBRE 2012



Mouvements d'origine

Martin Bouchard - artiste peintre

1^{er} au 25 novembre

Vernissage : dimanche 4 novembre, 14 h à 17 h

L'artiste sera présent tous les dimanches.
Café-rencontre avec l'artiste : 18 novembre, de 14 h à 16 h.

PROGRAMMATION AUTOMNE 2012 NOVEMBRE

Cour artistique

Ombres et lumières - Adultes

Durée : 4 semaines
Début : 8 novembre
Horaire : jeudi de 13 h à 15 h 30
Coût : 48 \$ (résident) / 72 \$ (non-résident)
(matériel en sus)

Inscription au cours artistique à l'hôtel de ville au 1575, rue Turmel, en téléphonant au 418 872-9811 ou à www.lancienne-lorette.org

Atelier artistique

Création d'un capteur de rêve

- Familles / Enfants de 10 ans et +
* Les enfants âgés de moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

Date : samedi le 3 novembre
Heure : 13 h à 15 h 30

GRATUIT. Matériel fourni.

Inscription à l'atelier artistique à la Maison de la culture, en téléphonant au 418 877-3517 ou en écrivant à mcal@videotron.ca

Maison de la culture
1268, rue Saint-Paul
L'Ancienne-Lorette (Québec)
418 877-3517
mcal@videotron.ca

Heures d'ouverture
Lundi et Mardi Fermé
Mercredi 13 h à 16 h
Jeudi 13 h à 20 h
Vendredi 13 h à 16 h
Samedi/Dmanche 12 h à 16 h



APPEL D'ŒUVRES POUR PARTICIPER À L'EXPO-VENTE

L'Art en cadeau

Pour une 3^e édition, la Maison de la culture se transformera à nouveau en véritable boutique du temps des Fêtes. En effet, L'art en cadeau, qui se tiendra du 1^{er} au 16 décembre 2012, mettra en vedette les créations originales d'artistes locaux et de la région de Québec. Pour l'occasion, les visiteurs pourront acheter des œuvres ou des objets uniques, juste à temps pour les cadeaux de Noël.

Comment participer à cette expo-vente?

Dossier de candidature :

- un curriculum vitae, mis à jour;
- 5 à 7 images des pièces d'art et/ou d'artisanat que vous souhaitez exposer;
- une description complète de celles-ci (titres, dimensions, matériaux et prix d'achat).

Prendre note que les œuvres et objets d'art qui feront partie de l'expo-vente doivent respecter un prix d'achat maximal de 250 \$.

La date limite pour envoyer les dossiers est fixée au **vendredi 9 novembre, 16 h.**

Adresse postale pour l'envoi des candidatures :

Maison de la culture - « Art en cadeau »
1268, rue Saint-Paul
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1Z3

Information : 418 877-3517 / mcal@videotron.ca



SPÉCIAL TEMPS DES FÊTES DÉCEMBRE

Ateliers artistiques

Boule de Noël - Pour tous

Date : 1^{er} décembre (samedi)
Heure : 14 h à 15 h 30

Confection d'un bas de Noël - Pour tous

Date : 2 ou 9 décembre (dimanche)
Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Chandelier de Noël - Adultes

Dates : 8 et 15 décembre (samedis)
Heure : 13 h 30 à 15 h 30

GRATUIT - MATÉRIEL FOURNI - Places limitées

Inscription aux ateliers artistiques à la Maison de la culture, en téléphonant au 418 877-3517 ou en écrivant à mcal@videotron.ca



Bibliothèque Marie-Victorin

Voici les activités qui se dérouleront à la bibliothèque Marie-Victorin en novembre.

Pour informations complètes sur les activités, composez le 418 641-6142, poste 4

**ACTIVITÉS
GRATUITES**

Il suffit de se
procurer un
laissez-passer!

HORAIRE BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

LUNDI :	FERMÉ
MARDI :	13 h 30 à 18 h 30
MERCREDI :	13 h 30 à 20 h 30
JEUDI :	13 h 30 à 20 h 30
VENDREDI :	13 h 30 à 20 h 30
SAMEDI :	9 h 30 à 16 h 00
DIMANCHE :	9 h 30 à 16 h 00

ÉVEIL À LA LECTURE

Pour les petits, des
contes passionnants
racontés par
**Mamoielle
Plume**

Bibliobébé

Dernière rencontre d'une série de trois :
Le dimanche 18 novembre à 9 h 30.
Groupe complet.

Clientèle : 18 mois à 3 ans
Durée : 45 minutes

Heure du conte

Dernière rencontre d'une série de trois :
Le dimanche 18 novembre à 10 h 30.
Groupe complet.

Clientèle : 3 à 5 ans
Durée : 60 minutes

Biblioconte

Dernière rencontre d'une série de trois :
Le mardi 27 novembre à 9 h.
Groupe complet.

Clientèle : 18 mois à 5 ans
Durée : 60 minutes



EXPOSITIONS

Jusqu'au 25 novembre

Exposition collective « Ma bibliothèque »

Pour fêter les 20 ans de notre bibliothèque, plusieurs artistes locaux ont laissé aller leur imagination et leur créativité pour concevoir de magnifiques œuvres ayant pour thème le livre, la lecture ou la bibliothèque. Sculptures, textes, collages et toiles vous en mettent plein la vue!

Tout l'automne

20 ans en photos...

De la construction à aujourd'hui en passant par les mille et une activités d'animation, revoyez les 20 ans de votre bibliothèque en photos. Vous reconnaîtrez-vous?

ACTIVITÉ LITTÉRAIRE

Les amis du livre

Des rencontres pour partager le goût des livres. Troisième rencontre de la saison le 13 novembre à 13 h 30.

Clientèle : Adultes
Lieu : Salle Victor-Laurin
Durée : 180 minutes

CONCERTS

11 novembre, 10 h 30

Café concert

Au gré des demandes spéciales, laissez-vous bercer au son des plus belles mélodies, interprétées au piano par un Loretain de talent, Jean-Guy Dufresne.

Entrée libre.

Clientèle : Adultes
Durée : 90 minutes

25 novembre, 11 h

Noëls anciens

À l'aide de leur violon, alto et clavecin, les Enlumineuses font vivre un voyage musical sous le ciel étoilé de Noël. On est transporté dans les rues enneigées de la France baroque, imaginant alors résonner de vieux chants français dans les églises, d'anciennes mélodies dans les chaumières, des airs somptueux dans les châteaux.

Laissez-passer disponibles dès le 10 novembre.

Clientèle : Adolescents et adultes
Durée : 60 minutes



CONFÉRENCE

13 novembre, 19 h

Le testament et mandat en cas d'incapacité

M^e Mélanie Hamel, notaire et conférencière, démystifiera le testament, le mandat en cas d'incapacité et les notions relatives aux conjoints de fait et aux gens mariés. Un rendez-vous où rien ne sera laissé au hasard et où trouver réponse à vos questions!

Laissez-passer disponibles dès le 3 novembre.

Clientèle : Adultes
Durée : 75 minutes



SPECTACLE

4 novembre, 13 h 30

Le coffre à jouets

À partir d'un canevas de base, les comédiens permettent aux jeunes spectateurs de diriger l'histoire. Plus le spectacle avance, plus il est interactif. Des enfants seront invités à incarner des personnages : chevaliers, princesses, robots, clowns ou super-héros, la créativité et le plaisir seront au rendez-vous! Avec Animagination.

Laissez-passer disponibles dès maintenant.

Clientèle : 5 à 12 ans
Durée : 45 minutes



LOCATION DE BEST-SELLERS

Il vous tarde de découvrir le nouveau livre dont tout le monde parle? Saviez-vous que la bibliothèque offre des exemplaires de certains best-sellers en location pour la modique somme de 3,50 \$? Le prêt de 3 semaines vous permettra de bouquiner sans délai sans vous ruiner!

SERVICE D'ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE RAYON DE SOLEIL



RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

Le Service d'entraide communautaire Rayon de Soleil, qui existe à L'Ancienne-Lorette depuis plus de 30 ans, est présentement à la recherche de bénévoles.

Nous nous sommes donné comme mission d'améliorer la qualité de vie des personnes de notre territoire par le dynamisme et l'expertise de nos bénévoles et la qualité de nos services.

Que vous ayez une heure ou quelques heures à donner par semaine ou par mois, Rayon de soleil a besoin de vous.

En effet, nos besoins sont grands; que ce soit pour :

- ✓ visites des personnes âgées (visites d'amitié ou répit gardiennage);
- ✓ appels téléphoniques (télé-bonjour)
- ✓ activités en résidence;
- ✓ conseil d'administration;
- ✓ véhiculer nos usagers à leurs rendez-vous médicaux, il y a une place pour vous.

Contactez notre organisme au : 418 871-7055.

RÉVEILLON DE L'AMITIÉ

Le Service d'entraide communautaire Rayon de soleil, en collaboration avec les membres du Cercle de fermières de L'Ancienne-Lorette et les étudiants de la polyvalente, vous invite au Réveillon de l'amitié qui aura lieu le jeudi 20 décembre 2012, de 16 h 30 à 21 h, à la cafétéria de la polyvalente de L'Ancienne-Lorette.

Cette fête s'adresse à toutes les personnes qui seront seules à Noël, peu importe leur âge ou leur condition de vie.

Pour vous inscrire, bien vouloir communiquer avec Rayon de soleil au 418 871-7055 avant le 14 décembre. Une contribution de 5 \$ vous sera demandée à l'accueil.

Un rendez-vous à ne pas manquer. Soyez du Réveillon!

P.-S. Possibilité d'un transport fourni sur demande.

TÉLÉ-BINGO ROTARY POUR RAYON DE SOLEIL

Le Service d'entraide communautaire Rayon de soleil invite sa clientèle à une activité de bingo au coût de 5 \$, en collaboration avec le Club Rotary de L'Ancienne-Lorette.

Dimanche le 18 novembre à la salle communautaire au 1302, rue des Loisirs de 9 h à 11 h. Places limitées.

Vous devez vous inscrire avant le 14 novembre à Rayon de soleil au numéro suivant : 418 871-7055.

Programmation des loisirs

• Hiver 2013

Informations générales

ATTENTION!!! Dates importantes à retenir					
SESSION	DÉBUT DES INSCRIPTIONS	FIN DES INSCRIPTIONS	CONFIRMATION D'INSCRIPTION	DÉBUT DE LA SESSION	DURÉE DE LA SESSION
Hiver 2013	21 novembre 2012	14 décembre 2012	Avant le 21 décembre 2012	14 janvier 2013	12 semaines

INSCRIPTION ET MODALITÉ DE PAIEMENT

N.B. : AUCUNE INSCRIPTION NE SERA ACCEPTÉE AVANT LE 21 NOVEMBRE, 8 H 30.

Les formulaires d'inscription sont disponibles à l'hôtel de ville, à la bibliothèque Marie-Victorin, à l'Aquagym ainsi que sur notre site Internet au www.lancienne-lorette.org.

Utiliser et compléter le formulaire requis pour le type d'activité et le transmettre, accompagné du paiement total par chèque, daté du jour de l'envoi, à l'adresse précisée sur le formulaire. **Le chèque doit être libellé soit, au nom de la Ville de L'Ancienne-Lorette ou de l'organisme concerné.** Les inscriptions se font par la poste ou à l'hôtel de ville. Aucune inscription par téléphone.

Inscription en ligne

Vous pouvez vous inscrire aux activités du Service des loisirs en utilisant le formulaire en ligne sur le site internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette dans la section programme d'activités.

http://www.lancienne-lorette.org/fr/citoyen/service_des_loisirs/programme_dactivites.php

Une confirmation d'inscription pour toutes les activités sera transmise aux participants au plus tard le **21 décembre 2012**. Chaque organisme contactera ses participants. Si applicables, les taxes, TPS et TVQ, sont incluses dans le cout d'inscription. Par souci pour l'environnement, ceux qui désirent recevoir leur confirmation d'inscription par courriel, veuillez indiquer l'adresse sur votre formulaire.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

La période d'inscription se termine **14 décembre 2012 à 16 h 30**.

TEMPS-DANSE : utiliser le formulaire identifié Temps-Danse, libeller votre chèque à Temps-Danse et poster le tout à l'adresse précisée sur le formulaire.

KARATÉ KYOSHINDO : utiliser le formulaire identifié Karaté Kyoshindo, libeller votre chèque à l'ordre de Karaté Kyoshindo et poster le tout à l'adresse indiquée sur le formulaire.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Un nombre minimum et maximum de participants est fixé pour toutes les activités. Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions n'est pas atteint, et de refuser les autres si c'est complet.

TARIFICATION NON-RÉSIDENT

Selon la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent déboursier un montant additionnel de 50 % sur le cout d'inscription. En raison d'une entente particulière, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures ne sont pas assujettis à la tarification additionnelle. Cette politique s'applique également à tous les organismes.

Les non-résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 10 % sur le cout majoré de 50 % selon la politique de tarification non-résident.

En vertu du nombre de places limité, la priorité sera accordée aux résidents de la Ville de L'Ancienne-Lorette.

INSCRIPTION NON-RÉSIDENT

Les inscriptions des non-résidents reçues durant la période d'inscription seront sur une liste d'attente. À la fin de la période d'inscription, le 14 décembre 2012, les inscriptions seront ajoutées aux activités selon les places disponibles. Cependant, si les groupes sont complets, un remboursement sera acheminé dans les meilleurs délais.

TARIFICATION AÎNÉS (RÉSIDENTS SEULEMENT)

Les résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 50 % sur le cout de l'inscription.

REMBOURSEMENT

Pour les activités offertes par le Service des loisirs, toute demande de remboursement sera considérée pour une raison majeure. La demande doit inclure la raison et doit être accompagnée de pièce (s) justificative (s). Pour les organismes, se référer à leur politique de remboursement.

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à contacter le Service des loisirs au 418 872-9811 ou par courriel à chantal.marin@ville.lancienne-lorette.qc.ca.

LIEU DES ACTIVITÉS

SOUS-SOL, BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN
1635, rue Notre-Dame

LA HUTTE (parc de la Rivière)
1307, rue des Loisirs Est

ÉCOLE LE RUISSELET
1745, rue Saint-Olivier

POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE
1801, rue Notre-Dame

PAVILLON NOTRE-DAME
1591, rue Notre-Dame

COMPLEXE MULTIFONCTIONNEL (aréna)
1311, rue des loisirs Est

CENTRE COMMUNAUTAIRE 1 (Chevaliers de Colomb)
1302, rue des Loisirs Est

AQUAGYM
1317, rue des loisirs Est

MAISON DE LA CULTURE
1268, rue Saint-Paul

Activités culturelles et artistiques

ATELIERS LA GRENOUILLÈRE - 3 À 5 ans

Votre enfant veut s'amuser, se faire de nouveaux amis! L'atelier La Grenouillère répondra à ses désirs. Les ateliers ont comme objectifs de développer les habiletés de l'enfant, d'éveiller sa curiosité et d'apprendre tout en s'amusant. Nous accueillons les enfants de 3 à 5 ans pour une ou deux demi-journées par semaine. Pour des raisons de commodités, l'enfant doit être propre. Votre enfant doit apporter une collation; étant donné que plusieurs enfants souffrent d'allergie, seulement les fruits ou légumes seront acceptés.

Responsable : Sonia Boucher, 418 571-0991
Durée : 12 semaines débutant les 15 et 17 janvier 2013
Horaire : mardi de 8 h 30 à 11 h
jeudi de 8 h 30 à 11 h
Cout : résident – 65 \$ 1 fois/sem. et 130 \$ 2 fois/sem. /
non-résident – 97,50 \$ 1 fois/sem. et 195 \$ 2 fois/sem.
Endroit : LA HUTTE (parc de la Rivière)

CHANT

Le but de ce cours est surtout de s'amuser, d'apprendre à bien chanter, de connaître, de répertoire, de perfectionner et d'apprendre à chanter sa chanson préférée. D'apprendre un minimum de théorie musicale pour pouvoir chanter. D'apprendre à vaincre sa peur de chanter devant un groupe, de développer sa voix et son oreille musicale.

Responsable : Catalina Mirica, 418 871-3964
Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2013
Horaire : ENFANT – mardi de 18 h 30 à 20 h
ADULTE – mardi de 20 h à 21 h 30
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

Activités culturelles et artistiques

GARDIENS AVERTIS – 11 ans et plus

Ce cours, élaboré et accrédité par la Croix-Rouge, vise l'acquisition de connaissances au développement de l'assurance et des aptitudes nécessaires au rôle de gardien. Des notions en secourisme sont intégrées au programme et dispensées par des secouristes accrédités. Les participants doivent apporter leur lunch le jour de la formation.

Responsable : Secours M. V., 418 286-4147
Durée : 1 journée, le samedi 9 février 2013
Horaire : 8 h 30 à 16 h 30
Cout : résident - 52 \$ / non-résident - 78 \$
Endroit : LA HUTTE (parc de la Rivière)

PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE – adultes débutants et avancés

Apprentissage des techniques de la peinture à l'huile et à l'acrylique. Enseignement adapté au participant. Le matériel de base, au montant approximatif de 100 \$, est aux frais du participant. La liste de matériel sera fournie en même temps que la confirmation de l'activité.

Responsable : Johanne St-Cyr, 418 877-6800
Durée : 12 semaines débutant les 15 et 16 janvier 2013
Horaire : mardi de 13 h à 16 h
mercredi de 13 h à 16 h
mercredi de 19 h à 22 h
Cout : résident – 185 \$ / non-résident – 277,50 \$
Endroit : LA HUTTE (parc de la Rivière)

PEINTURE SUR BOIS – adultes

Plusieurs techniques sont proposées et expérimentées. Les participants ont le choix de réaliser des projets personnels et communs. Le matériel de base, au montant approximatif de 50 \$, est aux frais du participant. La liste de matériel sera fournie en même temps que la confirmation de l'activité.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2013
Horaire : lundi de 12 h 45 à 15 h 45
Cout : résident – 185 \$ / non-résident – 277,50 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

BRICO DÉCO - adultes

Les participants peuvent explorer diverses techniques artistiques dans le cadre de trois grands projets, tels que la création d'une mosaïque, en utilisant de la peinture acrylique et des feuillages, d'une œuvre sous le thème du Moyen Âge, en intégrant des œufs, et d'un objet de décoration avec des produits de récupération.

Responsable : Diane Paré, artiste
Durée : 12 semaines
Début : 16 janvier 2013
Horaire : mercredi de 9 h 30 à 11 h 30
Cout : résident – 96 \$ / non-résident – 144 \$
(Matériel en sus)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

COULEUR ET COMPOSITION – adultes - 14 ans et plus

À partir d'une toile, les participants peuvent travailler à l'huile ou à l'acrylique. Le cours est divisé sur trois thèmes principaux, présentés sur une base de quatre semaines chacun, tels que la composition, le mélange des couleurs et les reflets.

Responsable : Hélène Beauchesne Bédard, artiste
Durée : 12 semaines
Début : 16 janvier 2013
Horaire : mercredi de 18 h 30 à 21 h
Cout : résident – 144 \$ / non-résident – 216 \$
(Matériel en sus. Chevalets fournis.)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

FABRICATION DE BIJOUX – ateliers libres – 16 ans et plus

Il s'agit d'un cours libre où chaque participant fait ses propres projets sans avoir de plan de cours prédéfini. La professeure est sur place pour vous aider à réaliser les modèles que vous rêvez de fabriquer par vous-même.

Responsable : Geneviève Ouellet, joaillière
Durée : 10 semaines
Début : 17 janvier 2013
Horaire : jeudi de 19 h à 21 h 30
Cout : résident – 65 \$ / non-résident – 97,50 \$
(Matériel en sus)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

JE DEVIENS ARTISTE II – 7 À 12 ANS

Les jeunes ont l'opportunité de réaliser cinq projets artistiques différents, tels qu'un portrait de famille, en travaillant la proportion et la superposition, un projet intitulé Les chasseurs de trésors, où il est question de créativité, une œuvre jumelant la composition et le modelage, un projet sur la technique du dripping (encre et peinture diluée), un paysage exploitant l'acrylique et le faux vitrail et enfin un mobile de poissons fait en origami.

Responsable : Hélène Beauchesne Bédard, artiste
Durée : 12 semaines
Début : 20 janvier 2013
Horaire : dimanche de 12 h à 13 h 45 (possibilité d'un 2^e groupe en après-midi si le premier est complet)
Cout : résident – 110 \$ / non-résident – 165 \$
(Matériel fourni)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Activités sportives

ABDOS-FESSIERS – adultes

Mélange d'exercices au sol et sur ballon qui visent à tonifier les muscles abdominaux et fessiers dans le but de sculpter la silhouette.

Responsable : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406
Durée : 12 semaines débutant les 14, 15 et 16 janvier 2013
Horaire : lundi de 19 h à 20 h
mardi de 19 h à 20 h
mercredi de 19 h à 20 h
Cout : résident – 65 \$ 1 fois/sem. et 130 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 97,50 \$ 1 fois/sem. et 195 \$ 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

BADMINTON – adultes

Intermédiaire : techniques et stratégies du jeu en double. **Avancé :** axé sur la compétition (calibre C) pour raffiner le jeu en double.

Responsable : Marcel Tremblay, 418 849-1199
Durée : 12 semaines débutant les 15 et 16 janvier 2013
Horaire : INTERMÉDIAIRE - mardi de 20 h à 22 h
AVANCÉ – mercredi de 21 h à 23 h
Endroit : POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE
Cout : résident – 70 \$ / non-résident – 105 \$

Activités sportives

CARDIO-STEP – adultes

Cours visant à améliorer la capacité cardiovasculaire du participant à l'aide d'un step, d'une intensité et d'une complexité progressive.

Responsable : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406
Durée : 12 semaines débutant les 15 et 17 janvier 2013
Horaire : mardi de 18 h à 19 h
jeudi de 18 h à 19 h
Cout : résident – 65 \$ 1 fois/sem. et 130 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 97,50 \$ 1 fois/sem. et 195 \$ 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

CARDIO-TONUS – adultes

Cours axé sur l'endurance musculaire, ayant pour but de tonifier les principaux groupes musculaires du corps. La dépense calorique sera optimale.

Responsable : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406
Durée : 12 semaines débutant les 15 et 17 janvier 2013
Horaire : mardi de 20 h à 21 h
jeudi de 19 h à 20 h
Cout : résident – 65 \$ / non-résident – 97,50 \$
Endroit : AQUAGYM

GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION – jeunes de 4 à 6 ans

Apprivoiser les appareils et engins : poutre, mouton sautoir, tremplin, anneaux, minitram-poline, ballons, massues et cerceaux. Développer la souplesse, l'équilibre et la motricité.

Responsable : Stéphanie Bernier, 418 291-2000
Durée : 12 semaines débutant les 14, 16 et 18 janvier 2013
Horaire : lundi de 18 h 15 à 19 h 15
mercredi de 18 h 15 à 19 h 15
vendredi de 18 h 15 à 19 h 15
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

GYMNASTIQUE SPORTIVE ET RYTHMIQUE – jeunes de 7 à 12 ans

Niveau intermédiaire : développer la souplesse, l'équilibre et l'habileté aux appareils. Routines imposées au sol, à la poutre, au cheval de saut, au mouton sautoir, au tremplin et au minitrampoline. Circuits gymniques avec les engins. Pour s'inscrire à ce niveau, il faut avoir participé à une année de gymnastique de récréation.

Niveau avancé : développer l'agilité, l'équilibre et la coordination des figures rythmiques imposées au sol ou à la poutre telles que les pivots, les élans, les sauts, les tours, les ondes et les combinaisons à mains libres ou avec engins (ballons, cerceaux, cordes et rubans). Pour s'inscrire à ce niveau, avoir de l'expérience en gymnastique, être assidu, discipliné, dynamique et créatif.

Responsable : Stéphanie Bernier, 418 291-2000
Durée : 12 semaines débutant le 18 janvier 2013
Horaire : vendredi de 19 h 15 à 20 h 30
Cout : résident – 75 \$ / non-résident – 112,50 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

MINI-BASKET – garçons et filles de 1^{re} et 2^e année du primaire

Cours d'initiation au basket-ball à l'aide d'un matériel adapté à ce groupe d'âge; enseignement des techniques de base (drible, passe et lancer) à travers des éducatifs, des jeux et des concours.

Responsable : Guy Langlois 418 874-1143
Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2013
Horaire : mardi de 18 h 15 à 19 h 15
Cout : résident – 70 \$ / non-résident – 105 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

RETRAITE EN FORME – adultes

Cours accessible et adapté aux retraités de tous les âges. L'expertise des professionnels de la santé de notre équipe assurera la sécurité des exercices proposés à une clientèle qui désire rester active malgré les années qui s'accumulent..

Responsable : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406
Durée : 12 semaines débutant les 14 et 16 janvier 2013
Horaire : lundi de 10 h à 11 h
mercredi de 10 h à 11 h
Cout : résident – 65 \$ 1 fois/sem. et 130 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 97,50 \$ 1 fois/sem. et 195 \$ 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

TAÏ-BOXE – adultes

Ce cours, inspiré des arts martiaux, est constitué de trois parties soit, cardio, musculaire et détente. C'est un entraînement qui amène les adeptes de tous niveaux au dépassement de soi dans un cadre pédagogique et sécuritaire.

Responsable : Marie-Claude Richard, 418 704-3140
Durée : 12 semaines débutant les 14 et 16 janvier 2013
Horaire : lundi de 18 h à 19 h
mercredi de 18 h à 19 h
Cout : résident – 65 \$ 1 fois/sem. et 130 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 97,50 \$ 1 fois/sem. et 195 \$ 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

TAI-QI – adultes

Le **TAI QI** est une discipline de relaxation et de détente. **La petite forme (Wu)** est un préalable comprenant 33 mouvements. Combinés à la technique respiratoire, ces mouvements sont exécutés lentement, doucement et de façon continue afin de conserver ou de développer bien-être et santé. **La longue forme** comprend 87 mouvements. Elle s'adresse aux participants ayant déjà pratiqué **la petite forme** du même style.

Responsable : Lawrence Allison, 418 849-4056
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2013
Horaire : TAI QI LONGUE FORME - lundi de 9 h à 10 h 30, pré requis : petite forme
TAI QI PETITE FORME – débutant - lundi de 10 h 30 à 12 h
Cout : résident – 114 \$ / non-résident – 171 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

YOGA – APPROCHE VINIYOGA – adultes

Le yoga est une discipline millénaire qui n'a pas d'égal pour la santé du corps et de l'esprit de par ses techniques précises et adaptées à chacun selon l'allégeance Viniyoga. **L'esprit de Viniyoga, c'est de partir de là où on se trouve, en pratiquant selon ses capacités et limites.** Fondements et techniques de base de la pratique du yoga. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun vous seront enseignées.

Dans cette vision traditionnelle, la pratique des techniques corporelles (les âsana), des techniques respiratoires (le prânâyâma) se prolonge naturellement à l'intérieur d'une discipline de maîtrise psycho corporelle qui permet d'améliorer grandement la qualité de la vie et d'atteindre la santé profonde.

Ces exercices doux, fortifiant et assouplissant les muscles, favorisent le calme intérieur et améliorent la concentration et la santé dans son ensemble.

Responsable : Jocelyne St-Onge, 418 872-9319
Pierrette Pineau 418 849-3156 (mercredi soir)
Durée : 12 semaines débutant les 14, 15, 16 et 17 janvier 2013
Horaire : Débutant 1 – sans expérience de yoga
lundi de 9 h 30 à 10 h 30
lundi de 19 h 30 à 20 h 30
mardi de 18 h 30 à 19 h 30
jeudi de 9 h 30 à 10 h 30
Débutant 2 – pré-requis : trois mois de pratique et plus sont nécessaires
lundi de 10 h 30 à 11 h 30
lundi de 18 h 30 à 19 h 30
mardi de 19 h 30 à 20 h 30
Intermédiaire I – pré-requis : 1 an de pratique et connaissance sommaire des techniques respiratoires
mardi de 9 h 30 à 10 h 45
mercredi de 19 h 15 à 20 h 30
Intermédiaire 2 et avancé – pré-requis : plus de 1 an et demi de pratique et une connaissance adéquate des techniques respiratoires
mardi de 10 h 45 à 12 h
mercredi de 18 h à 19 h 15
jeudi de 10 h 30 à 11 h 45
Cout : DÉBUTANT 1 ET 2 : résident – 60 \$ non-résident – 90 \$
INTERMÉDIAIRE 1 ET INTERMÉDIAIRE 2 ET AVANCÉ : résident – 75 \$ non-résident – 112,50 \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE 1 (Chevaliers de Colomb)

Activités aquatiques

POUR INFORMATION SUR LE CONTENU DES COURS : ANNE GERMAIN, 418 614-1907
POUR TOUTE AUTRE INFORMATION : CHANTAL MARIN, 418 872-9811

PROGRAMME DE MISE EN FORME – ADULTES – 55 MINUTES

AQUAFORME ARTHRITE-ARTHROSE – adultes

Ce cours s'adresse aux adultes souffrant de problèmes liés à l'arthrite, à l'arthrose ou à la fibromyalgie et qui souhaitent rester en forme en faisant des exercices de types aérobique et musculaire ainsi que des exercices de relaxation en eau peu profonde. La mobilisation des articulations est sollicitée. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Tous les cours ont lieu dans le bassin récréatif (où l'eau est plus chaude).

Durée : 12 semaines débutant les 14, 15, 16, 17 et 18 janvier 2013
Horaire : lundi de 8 h 45 à 9 h 40
lundi de 10 h 45 à 11 h 40
mardi de 9 h 45 à 10 h 40
mardi de 17 h 30 à 18 h 25
mercredi de 8 h 45 à 9 h 40
mercredi de 10 h 45 à 11 h 40
jeudi de 9 h 45 à 10 h 40
jeudi de 18 h 30 à 19 h 25
vendredi de 8 h 45 à 9 h 40

Cout : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

AQUAFORME PRÉNATAL – adultes

Ce cours s'adresse aux femmes enceintes qui veulent rester en forme en effectuant des exercices de types aérobique et musculaire de même que des exercices de relaxation en eau peu profonde. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Préalable : avoir obtenu l'accord de son médecin.
Durée : 12 semaines débutant les 15 et 17 janvier 2013
Horaire : mardi de 10 h 45 à 11 h 40 (**NOUVEAU**, dans le bassin récréatif)
jeudi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine
Cout : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 112,50\$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

AQUAFORME RÉGULIER – adultes

Deux niveaux pour travailler selon sa capacité.

Aquaforme 1

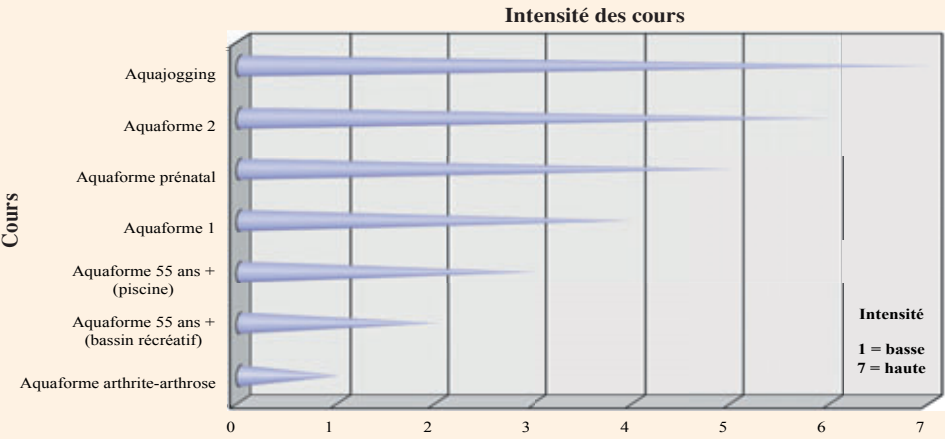
Ce cours s'adresse aux personnes débutant un programme de mise en forme, ayant un problème de santé mineur ou aux personnes plus âgées. L'intensité est de légère à moyenne, comme celle d'une marche modérée.

Durée : 12 semaines débutant les 14, 15 et 17 janvier 2013
Horaire : lundi de 8 h 30 à 9 h 25
lundi de 17 h 30 à 18 h 25
mardi de 17 h 30 à 18 h 25
jeudi de 8 h 30 à 9 h 25
jeudi de 19 h 30 à 20 h 25
Cout : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 112,50\$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem

Aquaforme 2

Ce cours s'adresse aux personnes qui sont déjà en bonne condition physique et qui ont déjà été initiées à l'aquaforme. L'intensité est élevée et se compare à un jogging.

Durée : 12 semaines débutant les 15 et 16 janvier 2013
Horaire : mardi de 19 h 30 à 20 h 25
mercredi de 8 h 30 à 9 h 25
mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
Cout : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 112,50\$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.



AQUAFORME 55 ans et plus

Ce cours s'adresse aux personnes âgées de 55 ans et plus qui souhaitent rester en forme en effectuant des exercices de types aérobique et musculaire ainsi que des exercices de relaxation en eau peu profonde. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Certains cours ont lieu dans la piscine, d'autres dans le bassin récréatif où l'eau est plus chaude.

Durée : 12 semaines débutant les 14, 15, 17 et 18 janvier 2013
Horaire : lundi de 9 h 45 à 10 h 40 – bassin récréatif
lundi de 16 h 30 à 17 h 25 – piscine
mardi de 8 h 30 à 9 h 25 – piscine
jeudi de 10 h 45 à 11 h 40 – bassin récréatif
jeudi de 17 h 30 à 18 h 25 – bassin récréatif
vendredi de 8 h 30 à 9 h 25 – piscine
vendredi de 9 h 45 à 10 h 40 – bassin récréatif
Cout : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 112,50\$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

AQUAJOGGING – adultes

Ce cours s'adresse aux adultes désireux de rester en forme en effectuant des exercices de types aérobique, musculaire et d'exercices de relaxation en eau profonde. Préalable : Être à l'aise en eau profonde. Tous les cours ont lieu dans la piscine. Une ceinture d'aquajogging est fournie par la Ville.

Durée : 12 semaines débutant les 14, 15 et 17 janvier 2013
Horaire : lundi de 18 h 30 à 19 h 25
mardi de 20 h 30 à 21 h 25
jeudi de 20 h 30 à 21 h 25
Cout : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 112,50\$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

AQUAPOUSSETTE – adultes

Cette activité de conditionnement physique s'adresse aux mamans et à leur bébé de 6 à 24 mois qui pèse 16 kg (36 livres) tout au plus. Les bébés sont placés dans des poussettes aquatiques (bateaux flottants, fournis par la Ville) pour suivre leur mère dans ses mouvements. La séance est répartie comme suit : 45 minutes de mise en forme pour maman et 10 minutes de cours pour poupon. Tous les cours ont lieu dans le bassin récréatif.

Durée : 12 semaines débutant les 15, 16 et 18 janvier 2013
Horaire : mardi de 8 h 45 à 9 h 40
mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
vendredi de 10 h 45 à 11 h 40
Cout : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 112,50\$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

PROGRAMME CROIX-ROUGE

NATATION PRÉSCOLAIRE (6 ANS ET -)

Classement : en fonction de l'âge de l'enfant et de ses habiletés;
Exigences : présence d'un parent dans les cours allant de l'ÉTOILE DE MER à LOUTRE DE MER inclusive-ment. Au niveau LOUTRE DE MER, les parents transfèrent graduellement leur enfant aux soins du moniteur. LIMITE D'UN ACCOMPAGNATEUR PAR ENFANT DANS L'EAU;
Aucun matériel requis.

ÉTOILE DE MER – 6 à 12 mois (avec parent)

L'enfant est capable de lever la tête sans aide. Le parent est avec l'enfant dans l'eau.
Durée : 12 semaines débutant les 19 et 20 janvier 2013
Horaire : samedi de 8 h 55 à 9 h 25 – bassin récréatif
dimanche de 10 h 05 à 10 h 35 – bassin récréatif
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

ÉTOILE DE MER / CANARD – 6 à 24 mois (avec parent)

L'enfant est capable de lever la tête sans aide. Le parent est avec l'enfant dans l'eau.
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2013
Horaire : lundi de 17 h 30 à 18 h 00 – bassin récréatif
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

Activités aquatiques

CANARD – 12 à 24 mois (avec parent)

Le parent est avec l'enfant dans l'eau.
Durée : 12 semaines débutant les 19 et 20 janvier 2013
Horaire : samedi de 9 h 30 à 10 h – bassin récréatif
samedi de 10 h 05 à 10 h 35 – bassin récréatif
dimanche de 8 h 45 à 9 h 15 – bassin récréatif
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

LOUTRE DE MER – 3 à 5 ans (avec parent)

Le parent débute avec l'enfant dans l'eau. Il transfèrera graduellement son enfant aux soins du moniteur.
Durée : 12 semaines débutant les 16, 18, 19 et 20 janvier 2013
Horaire : mercredi de 18 h à 18 h 40 – bassin récréatif
vendredi de 17 h 50 à 18 h 30 – bassin récréatif
samedi de 9 h 05 à 9 h 45 – piscine
samedi de 12 h 45 à 13 h 25 – bassin récréatif
dimanche de 9 h 05 à 9 h 45 – piscine
dimanche de 10 h 40 à 11 h 20 – bassin récréatif
dimanche de 12 h 35 à 13 h 15 – piscine
dimanche de 12 h 45 à 13 h 25 – bassin récréatif
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

POISSON-LUNE – 3 à 6 ans

L'enfant a de 3 à 6 ans et est capable de nager sur une distance de deux mètres sans parent et sans aide flottante.
Durée : 12 semaines débutant les 16, 19 et 20 janvier 2013
Horaire : mercredi de 18 h 45 à 19 h 25 – bassin récréatif
samedi de 9 h 05 à 9 h 45 – piscine
samedi de 11 h 35 à 12 h 15 – piscine
dimanche de 9 h 05 à 9 h 45 – piscine
dimanche de 12 h 35 à 13 h 15 – piscine
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

TORTUE DE MER – 24 à 36 mois (avec parent)

Le parent est avec l'enfant dans l'eau.
Durée : 12 semaines débutant les 14, 18, 19 et 20 janvier 2013
Horaire : lundi de 18 h 05 à 18 h 35 – bassin récréatif
vendredi de 17 h 15 à 17 h 45 – bassin récréatif
samedi de 11 h 25 à 11 h 55 – bassin récréatif
dimanche de 12 h 10 à 12 h 40 – bassin récréatif
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

SALAMANDRE – 3 à 5 ans

L'enfant a de 3 à 5 ans et est capable de nager sur une distance d'un mètre sans parent, avec une aide flottante.
Durée : 12 semaines débutant les 14, 16, 18, 19, et 20 janvier 2013
Horaire : lundi de 18 h 40 à 19 h 20 – bassin récréatif
mercredi de 17 h 15 à 17 h 55 – bassin récréatif
vendredi de 18 h 35 à 19 h 15 – bassin récréatif
samedi de 9 h 50 à 10 h 30 – piscine
samedi de 10 h 40 à 11 h 20 – bassin récréatif
samedi de 12 h à 12 h 40 – bassin récréatif
dimanche de 8 h 20 à 9 h – piscine
dimanche de 9 h 20 à 10 h – bassin récréatif
dimanche 9 h 50 à 10 h 30 – piscine
dimanche de 11 h 25 à 12 h 05 – bassin récréatif
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

CROCODILE – 3 à 6 ans

L'enfant a de 3 à 6 ans et est capable de nager sur une distance de cinq mètres seul et de façon continue.
Durée : 12 semaines débutant le 19 janvier 2013
Horaire : samedi de 11 h 35 à 12 h 15 – piscine
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$
BALEINE – 3 à 6 ans
L'enfant a de 3 à 6 ans et est capable de nager sur une distance de dix mètres de façon continue.
Durée : 12 semaines débutant le 19 janvier 2013
Horaire : samedi de 11 h 35 à 12 h 15 – piscine
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

PROGRAMME NATATION JUNIOR (5 ANS ET +)

Les cours de Junior 1 à 3 sont d'une durée de 40 minutes, tandis que les cours de Junior 4 à 10 sont d'une durée de 55 minutes. Tous les niveaux ont lieux dans la piscine.

JUNIOR 1 – 5 ans et plus

L'enfant est débutant, il doit se familiariser avec l'eau et la piscine ou avoir complété le Salamandre.
Durée : 12 semaines débutant les 18, 19 et 20 janvier 2013
Horaire : vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
samedi de 8 h 20 à 9 h
samedi de 9 h 50 à 10 h 30
dimanche de 9 h 05 à 9 h 45
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 2 – 5 ans et plus

L'enfant est capable de nager seul sur une distance de 5 mètres sur le ventre ou avoir complété le Poisson-lune.
Durée : 12 semaines débutant les 16, 18, 19 et 20 janvier 2013
Horaire : mercredi de 16 h 45 à 17 h 25
vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
samedi de 8 h 20 à 9 h
samedi de 9 h 05 à 9 h 45
dimanche de 8 h 20 à 9 h
dimanche de 9 h 50 à 10 h 30
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 3 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 2, le Crocodile ou l'équivalent et est capable de nager seul sur une distance de dix mètres.
Durée : 12 semaines débutant les 16, 18, 19 et 20 janvier 2013
Horaire : mercredi de 16 h 45 à 17 h 25
vendredi de 17 h 30 à 18 h 10
samedi de 8 h 20 à 9 h
samedi de 9 h 50 à 10 h 30
dimanche de 8 h 20 à 9 h
dimanche de 9 h 50 à 10 h 30
dimanche de 12 h 35 à 13 h 15
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 4 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 3, la Baleine ou l'équivalent et est capable de nager seul sur une distance de 15 mètres.
Durée : 12 semaines débutant les 16, 18 et 19 janvier 2013
Période : mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
samedi de 10 h 35 à 11 h 30
samedi de 12 h 20 à 13 h 15
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 5 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 4 et est capable de nager seul sur une distance de 25 mètres.
Durée : 12 semaines débutant les 16, 19 et 20 janvier 2013
Horaire : mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
samedi de 10 h 35 à 11 h 30
dimanche de 11 h 35 à 12 h 30
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 5/6 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 4 ou 5 et est capable de nager seul sur une distance de 25 mètres.
Durée : 12 semaines débutant le 19 janvier 2013
Horaire : samedi de 12 h 20 à 13 h 15
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 6 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 5 et est capable de nager seul sur une distance de 50 mètres.
Durée : 12 semaines débutant le 20 janvier 2013
Horaire : dimanche de 10 h 35 à 11 h 30
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 6/7 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 5 ou 6 et est capable de nager seul sur une distance de 50 ou 75 mètres.
Durée : 12 semaines débutant le 17 janvier 2013
Horaire : jeudi de 17 h 30 à 18 h 25
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 7/8 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 6 ou 7 et est capable de nager seul sur une distance de 75 ou 150 mètres.
Durée : 12 semaines débutant le 20 janvier 2013
Horaire : dimanche de 10 h 35 à 11 h 30
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 8/9/10 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 7, 8 ou 9 et est capable de nager seul sur une distance de 150, 300 ou 400 mètres.
Durée : 12 semaines débutant le 17 janvier 2013
Horaire : jeudi de 17 h 30 à 18 h 25
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

Activités aquatiques

JUNIOR 9/10 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 8 ou 9 et est capable de nager seul sur une distance de 300 ou 400 mètres.

Durée : 12 semaines débutant le 20 janvier 2013

Horaire : dimanche de 11 h 35 à 12 h 30

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JEUNE SAUVETEUR **** NOUVEAU****

Le programme Jeune sauveteur s'adresse aux jeunes de 8 à 12 ans qui désirent développer leur leadership, leur confiance en soi, leur jugement, leur esprit d'équipe, leur condition physique et qui sont prêts à aller au-delà de l'apprentissage de la natation.

Préalable (s) : INITIÉ : Être capable de nager sans aide flottante. Avoir l'âge indiqué.
AVERTI : Avoir suivi et réussi le niveau INITIÉ.

Durée : 12 semaines débutant le 18 janvier 2013

Horaire : INITIÉ : vendredi de 16 h 45 à 17 h 40
AVERTI : vendredi de 17 h 45 à 18 h 40

Cout : résident – 65 \$ / non-résident – 97,50 \$ (carnet et attestation inclus)

NATATION POUR ADULTES ET ADOLESCENTS (15 ANS ET +)

ESSENTIEL 1

En eau peu profonde, familiarisation et apprentissage des habiletés de base menant à acquérir plus d'aisance en vue de l'initiation aux styles de nage.

Préalable : Aucune expérience en natation n'est requise.

Durée : 12 semaines débutant les 15 et 17 janvier 2013

Horaire : mardi de 19 h 30 à 20 h 25 – bassin récréatif
jeudi de 8 h 45 à 9 h 40 – bassin récréatif

Cout : résident – 75 \$ / non-résident – 112,50 \$

ESSENTIEL 2

Acquérir plus d'aisance en eau profonde. Perfectionnement du crawl et du dos crawlé. Augmentation de la distance parcourue à la nage.

Préalable : Une certaine expérience en natation est requise pouvoir nager 10 mètres facilement sur le ventre.

Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2013

Horaire : mardi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine

Cout : résident – 75 \$ / non-résident – 112,50 \$

STYLES DE NAGE

Perfectionnement d'un ou plusieurs styles de nage. Amélioration des compétences et de l'endurance. Ce cours est l'idéal pour les nageurs souhaitant améliorer leurs styles de nage.

Préalables : Capable de nager le crawl sur au moins 15 mètres de façon continue et le dos crawlé sur 15 mètres. À l'aise en eau profonde.

Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2013

Horaire : mardi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine

Cout : résident – 75 \$ / non-résident – 112,50\$

COURS D'ASSISTANT-MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (AMSA)

Ce certificat permet aux candidats de participer à l'enseignement des programmes de Croix-Rouge Natation. Ce cours est le préalable au cours de moniteur de sécurité aquatique de la Croix-Rouge.

Préalable (s) : 1) Être âgé de 15 ans avant la fin du cours.
2) Détenir le certificat de Croix de bronze.
3) Posséder les techniques du Junior 10 de la Croix-Rouge (test au premier cours).

Durée : 11 semaines débutant le 18 janvier 2013 – excluant les stages

Horaire : vendredi, 17 h 30 à 18 h 30 – classe / 18 h 30 à 20 h 30 – piscine

Cout : résident – 110 \$ / non-résident – 165 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir : des consignes seront données au premier cours.
Guide de l'assistant-moniteur (obligatoire), 55 \$ + taxes

PROGRAMME SPÉCIALISÉ – ADOS ET ADULTES

ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ (Ados et Adultes) 13 ans et plus

Cette activité s'adresse à ceux qui désirent se remettre ou rester en forme et améliorer leur endurance, par la nage.

Préalables : Pouvoir nager 100 m (4 longueurs) sans arrêt et connaître au moins deux styles de nage.

Durée : 12 semaines débutant les 14 et 16 janvier 2013

Horaire : lundi de 19 h 35 à 20 h 30
mercredi de 19 h 35 à 20 h 30

Cout : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 112,50\$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

MÉDAILLE DE BRONZE

Ce certificat est le premier cours obligatoire en préparation au cours de « Sauveteur National ». Il permet aux candidats d'acquérir une compétence des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Aussi les candidats développent une meilleure technique de nage et améliorent leur endurance. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. Sa durée n'est pas prévue dans l'horaire ci-dessus. La date et l'heure seront fournies au premier cours.

Préalable (s) : 1) Être âgé de 13 ans à l'examen final ou détenir le certificat d'Étoile de bronze.
2) Démontrer les habiletés et connaissances du Junior 10 de la Croix-Rouge (test au premier cours).

Durée : 11 semaines débutant le 19 janvier 2013– excluant l'examen final

Horaire : Samedi, 15 h 15 à 16 h 15 – classe / 16 h 15 à 18 h 15 – piscine

Cout : résident – 110 \$ / non-résident 165 \$ (incluant les frais d'examen)

Matériel à prévoir : des consignes seront données au premier cours.
Manuel canadien de sauvetage (obligatoire), 45 \$
Masque de poche (obligatoire), 21 \$
Sifflet et bracelet (obligatoire), 10 \$

ÉTOILE DE BRONZE

Cours d'initiation au sauvetage, ce certificat est le pont menant à l'obtention de la Médaille de bronze, pour ceux qui n'ont pas complété le Junior 10.

Préalable : être âgé de 11 à 13 ans et être capable de nager 100 mètres (4 longueurs)

Durée : 12 semaines débutant le 18 janvier 2013

Horaire : vendredi de 18 h 45 à 19 h 55 – piscine

Cout : résident – 75 \$ / non-résident – 112,50 \$ (brevet inclus)

CROIX DE BRONZE

Ce certificat est le deuxième cours obligatoire en préparation au cours de « Sauveteur National ». Formation plus poussée sur les notions de base en surveillance et installations aquatiques. Il permet, par la suite aux candidats, de travailler comme assistant-surveillant sauveteur dès l'âge de 15 ans. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. Sa durée n'est pas prévue dans l'horaire ci-dessus. La date et l'heure seront fournies au premier cours.

Préalable : Détenir le certificat de Médaille de bronze.

Durée : 11 semaines débutant le 20 janvier 2013 – excluant l'examen final

Horaire : dimanche, 15 h 00 à 16 h 00 – classe / 16 h 00 à 18 h 25 – piscine

Cout : résident – 120 \$ / non-résident 180 \$ (incluant les frais d'examen)

Matériel à prévoir : des consignes seront données au premier cours.
Manuel canadien de sauvetage (obligatoire), 45 \$
Manuel canadien de premiers soins (recommandé), 17 \$
Masque de poche (obligatoire), 21 \$
Sifflet et bracelet (obligatoire), 10 \$

Temps – danse

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Inscription session hiver 2013 :

Utilisez le formulaire d’inscription disponible soit à l’hôtel de ville, à la bibliothèque Marie-Victorin ou encore sur le site Internet : www.lancienne-lorette.org.

Durée des activités : session hiver : 12 semaines, début la semaine du 14 janvier 2013

Cout : résident - 96 \$ / non-résident – 144 \$

ZUMBA

Pourquoi ne pas tenter une expérience originale et dynamique qui vous transportera tout droit en Amérique latine...

Pour ceux qui s’ennuient dans les cours de cardio, ou qui trouvent que les salles de sport sont trop austères, la danse Zumba est la solution. Ces exercices allient la mise en forme aux danses latinos.

Les muscles qui travaillent? Tous! Mais la danse Zumba est avant tout un cours de cardio, c’est-à-dire qu’elle permet de travailler son rythme cardiaque. La séance alterne entre les moments cardiovasculaires et les parties plus « physiques » où tous les muscles du corps sont sollicités, mais le tout allégé par la danse qui vient ici faciliter le travail. Les exercices sont accessibles pour tous à l’exception des personnes qui souffrent de problèmes de cœur ou de genoux.

Vous apprendrez également à développer votre équilibre et à coordonner vos mouvements. Les pieds, les jambes, les bras, le buste ou encore la tête : toutes les parties du corps ont un rôle à jouer. L’important dans ce cours c’est plus de bouger au rythme de la musique que d’exécuter de façon parfaite les mouvements, on se laisse emporter par la musique!

Costume : pantalon extensible et espadrilles. Une bouteille d’eau serait aussi préférable.

Jour	Heures	Endroit
Mardi	20 h à 20 h 55	Bibliothèque, salle Desjardins A
Mercredi	13 h à 13 h 55	Bibliothèque, salle Desjardins A
Jeudi	19 h à 19 h 55	École des Hauts-Clochers, pavillon Notre-Dame
Jeudi	20 h à 20 h 55	École des Hauts-Clochers, pavillon Notre-Dame

Une carte vous sera remise pour un total de 12 cours. Par contre, vous devez vous inscrire pour une plage horaire. Il vous sera possible de changer et d’assister à un autre cours dans la semaine après entente avec la responsable. Chaque carte vaudra pour 12 cours et il vous sera possible de racheter des séances. La personne responsable vous fera part des conditions d’achat et de changement de plage horaire.

DANSES EN LIGNE – 16 ans et plus (selon l'A.P.D.E.L.)

Responsable : Jean Chénard 418 843-5034

Durée :

Session hiver : 4 semaines, début la semaine du 14 janvier 2013

Cout : résident - 87 \$ / non-résident - 130,50 \$

Session printemps : 4 semaines, les participants seront informés

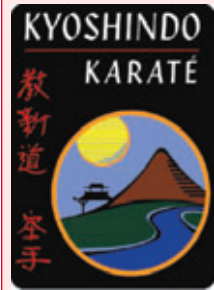
Cout : résident 45 \$ / non-résident 67,50 \$

Horaire :

Série	Jour	Heures
1	mardi	13 h à 14 h 30
2	mardi	14 h 30 à 16 h
3	jeudi	14 h 30 à 16 h
4	jeudi	13 h à 14 h 30

1	mardi	19 h à 20 h 30
2	mardi	20 h 30 à 22 h
3	mercredi	19 h à 20 h 30
4	mercredi	20 h 30 à 22 h

Karaté Kyoshindo



CLUB DE KARATÉ KYOSHINDO

Le Club de Karaté Kyoshindo est un organisme à but non lucratif reconnu par la Ville de L'Ancienne-Lorette. Le Club est voué au développement et à la promotion du karaté. Depuis 1982, le fondateur de l'école, monsieur Jacques Labrecque, ceinture noire 7^e dan, a initié plus de 5 300 adeptes et formé plus de 70 ceintures noires. Le Club offre des cours de karaté, d'autodéfense et de maniement d'armes, à différents niveaux, sous la supervision de professeurs qualifiés.

INSCRIPTION SESSION HIVER 2013

Date : jeudi, 15 novembre 2012 de 18 h 30 à 21 h

Endroit : école des Hauts-Clochers, au gymnase du pavillon Notre-Dame

POUR INFORMATION

M. Jacques Labrecque / Mme Michelle Painchaud, du lundi au vendredi, après 18 h et le samedi de 8 h à 21 h au 418 871-7334.

Site Internet : www.karatekyoshindo.com

UNIFORME

L'achat du kimono et de l'écusson est à la charge du participant au cout de 60 \$.

ENDROIT DES COURS

Tous les cours se donnent à l'école des Hauts-Clochers, au gymnase du pavillon Notre-Dame.

DURÉE ET DÉBUT DE LA SESSION

Durée de 14 semaines (JUNIOR, SÉNIOR ET JUNIOR-PARENTS) et durée de 12 semaines (BOUT DE CHOU, SAMEDI-JEUNESSE ET SAMEDI-PARENTS).

REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement, pour cause majeure, doit être transmise aux responsables du Club de karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette. La politique du Service des loisirs s'applique.

KARATÉ (BOUT DE CHOU)	KARATÉ SAMEDI-PARENTS	KARATÉ JUNIOR
<i>Initiation aux techniques de base</i>	<i>Initiation aux techniques de base</i>	<i>Initiation et pratique</i>
Clientèle : 5 ans	Clientèle : parents d'enfants inscrits le samedi matin	Clientèle : 8 à 13 ans
Niveau : débutant	Niveau : débutant	Niveau : débutant et avancé
Horaire : samedi, 9 h 30 à 10 h 30	Horaire : samedi, 9 h 30 à 10 h 30	Horaire : mardi et jeudi, 18 h 45 à 19 h 45
Cout : résident -70 \$ / non-résident – 105 \$	Cout : résident -70 \$ / non-résident – 105 \$	Cout : résident - 105 \$ / non-résident 157,50 \$

KARATÉ SAMEDI-JEUNESSE	KARATÉ JUNIOR-PARENTS	KARATÉ SÉNIOR
<i>Initiation aux techniques de base</i>	<i>Initiation aux techniques de base</i>	<i>Initiation et pratique</i>
Clientèle : 6 à 8 ans	Clientèle : parents d'enfants inscrits le mardi et jeudi	Clientèle : 14 ans et plus
Niveau : débutant et avancé	Niveau : débutant	Niveau : débutant et avancé
Horaire : samedi, 9 h 30 à 10 h 30	Horaire : mardi et jeudi, 18 h 45 à 19 h 45	Horaire : mardi et jeudi, 20 h à 21 h 30
Cout : résident -70 \$ / non-résident – 105 \$	Cout : résident - 105 \$ / non-résident 157,50 \$	Cout : résident – 115 \$ / non-résident 172,50 \$

Service des loisirs



HORAIRE DES BAINS LIBRES

HORAIRE SUJET À CHANGEMENT.
CONSULTEZ LE SITE INTERNET AU
WWW.LANCIENNE-LORETTE.ORG

- **GRATUIT** pour tous;
- Bonnet de bain obligatoire;
- **Pour informations :**
418 614-1907.



Bain pour tous : enfants de 8 ans et moins accompagnés d'une personne responsable de 13 ans et +

Bain en longueur : 13 ans et + • **Bain pour adultes :** 15 ans et +

Du 17 septembre au 9 décembre 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12 h 00 à 13 h 00 Bain pour tous	11 h 50 à 13 h 00 Bain en longueur	12 h 30 à 13 h 45 Bain 50 ans et +	12 h 00 à 13 h 15 Bain en longueur	12 h 00 à 13 h 00 Bain 50 ans et +	13 h 45 à 15 h 00 Bain pour tous	13 h 45 à 14 h 55 Bain pour tous
					15 h 10 à 16 h 10 Bain en longueur	15 h 00 à 15 h 55 Bain 50 ans et +
				19 h 00 à 20 h 00 Bain pour tous	19 h 00 à 20 h 35 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 30 Bain pour tous
20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 05 à 21 h 20 Bain adultes		19 h 40 à 20 h 50 Bain en longueur

CLUB D'HALTÉROPHILIE LES ATHLÉTIQUES



L'haltérophilie est la seule discipline de poids et haltères présente aux Jeux olympiques. Le club d'haltérophilie Les Athlétiques est le seul club affilié région de Québec à la Fédération d'haltérophilie du Québec. Les activités se déroulent sous la supervision de 4 kinésiologues-entraîneurs certifiés et diplômés de l'Université Laval.

*Cours pour adolescentes et adolescents

Possibilités de 1 à 3 séances par semaine pour le même coût

Horaires : Lundi, mardi et vendredi 17 h à 18 h

Coût : résident - 100 \$ / non-résident - 150 \$

Cours pour étudiantes ou étudiants au Cégep/Université

Possibilités de 1 à 3 séances par semaine pour le même coût

Horaires : Lundi 18h à 19h30, jeudi 19h à 20h30, vendredi 18h à 19h30

Coût : résident - 125 \$ / non-résident - 187,50 \$

Début des cours

Semaine du 14 janvier

Fin des cours

Semaine du 3 mai 2013

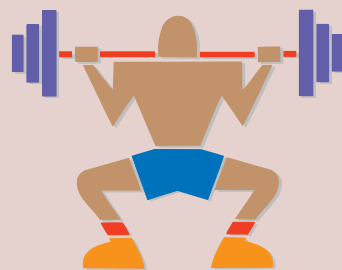
Endroit des cours

Tous les cours se donnent à la salle d'entraînement de la polyvalente de L'Ancienne-Lorette (accès par la porte #13)

*L'âge minimum requis est de 12 ans

Pour informations et inscriptions

Noël Décloître, au 418-656-2131 poste 4926
haltero.athletiques@gmail.com



NOUVEAU NOUVEAU NOUVEAU

PICKLEBALL



NOUVELLE ACTIVITÉ SESSION HIVER 2013

Un groupe est en formation pour la pratique du Pickleball

Le pickleball est un jeu de raquette réunissant certaines caractéristiques du tennis, du badminton, du tennis de table et du racquetball. Il se pratique sur un terrain de la dimension d'un terrain de badminton dont le filet est placé à 36 pouces du sol. La raquette est de la grandeur de celle utilisée pour le racquetball ou d'une raquette de tennis de table agrandie à fond solide. La balle est en plastique de type hockey cossom. Il se pratique en double et en simple, à l'intérieur comme à l'extérieur, sur une surface dure. Sur le plan technique, il est moins exigeant que la pratique du tennis.

Nombre minimum de participants requis : 12

L'activité est prévue pour le vendredi soir de 20 h à 22 h au gymnase de l'Aquagym.

Pour obtenir les informations et vous inscrire, contactez sans tarder :

Alain Coulombe : 418 872-8257 ou 418 933-8257

Yvon Houle : 418 877-4055 ou 581 983-3020

Le pickleball est un jeu de raquette accessible à tous. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site de la Fédération québécoise au www.pickleballquebec.com/pb.

TABLE DE CONCERTATION DE LA PELTRIE

Communiqué aux organismes inscrits

La Table de concertation des organismes vous invite à la réunion du conseil d'administration qui aura lieu le 6 novembre prochain.

S.V.P., rejoindre madame Nancy Leclerc au 418 871-7055 pour l'informer à l'avance de votre présence.

Pour information concernant l'heure et le lieu de cette rencontre, veuillez consulter le site de la table au : www.tabledelapeltrie.com.



TABLE DES SAINES HABITUDES DE VIE DE L'ANCIENNE-LORETTE

SAVIEZ-VOUS QUE...

Plusieurs ressources sont disponibles concernant l'alimentation (information sur des aliments, recettes, activités à faire avec les enfants, etc.). En effet, de plus en plus de sites Internet, exploités par des nutritionnistes, sont désormais accessibles pour tous. Vous pouvez consulter :

- Nos petits mangeurs : www.nospetitsmangeurs.org
- Naître et grandir : www.naitreetgrandir.com
- Producteurs laitiers du Canada : www.plaisirlaitiers.ca
- Éducation nutrition : www.educationnutrition.org
- Plusieurs autres sites d'entreprises : Coup de pousse, Métro, IGA, etc.

Vous pourrez donc apprendre et faire apprendre votre entourage au sujet de l'alimentation.

Prenez plaisir à bouger plus et manger mieux.

HORAIRE PATINAGE LIBRE – Novembre 2012 COMPLEXE SPORTIF MULTIDISCIPLINAIRE

JOUR	HEURE	UTILISATEURS	GLACE
DIMANCHE	13 h à 14 h 30	POUR TOUS	GLACE B
LUNDI	12 h à 13 h 30	POUR TOUS	GLACE A
JEUDI	18 h 30 à 20 h	POUR TOUS	GLACE B
VENREDI	12 h à 13 h 30	POUR TOUS	GLACE A

Les 29 et 30 novembre ainsi que le 2 décembre, les heures de patinage libre sont annulées.

GRATUIT

APPRENTI DE COUTURE

1565, rue Turmel
L'Ancienne-Lorette

Ateliers de couture durant le mois de novembre :

12 novembre à 13 h 15 : Pantoufles en polar
19 novembre à 13 h 15 : Mitaines et foulard trapèze en polar
26 novembre à 13 h 15 : Chapeau et bandeau en polar

Ces ateliers vous sont offerts au coût de 4 \$. Le coût inclut l'utilisation des machines à coudre, des surjeteuses ainsi que le tissu.

De plus, un atelier « Initiation à la machine à coudre » sera offert le 3 novembre à 9 h 30, pour les adolescents et adolescentes.

S.V.P. Vous inscrire auprès de madame Claire Faucher au 418 872-7690



CERCLE DE FERMIERES DE L'ANCIENNE-LORETTE



Exposition annuelle :

Samedi, 3 novembre de 13 h à 17 h

Dimanche, 4 novembre de 9 h à 16 h

Venez nous rencontrer et voir nos magnifiques créations.

Le temps des fêtes approche à grand pas. Vous trouverez des cadeaux à offrir, faits à la main, à petit prix.

Plusieurs tirages seront effectués parmi tous les visiteurs de l'exposition, on vous y attend!

Au sous-sol de la sacristie de l'église Notre-Dame de l'Annonciation

1625, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

Réunion mensuelle :

La réunion mensuelle du Cercle de fermières de L'Ancienne-Lorette aura lieu mercredi le 14 novembre à 19 h 30 au sous-sol de la sacristie de l'église de Notre-Dame de l'Annonciation.

Bienvenue à toutes les dames intéressées.

Pour devenir membre, contactez madame Louise Vachon au 418 872-8224 ou madame Andrée Gélinas au 418 872-3998. Les cotisations pour devenir membre seront payables au début de la réunion.

Venez vous joindre à nous, au plaisir de vous rencontrer.

CHEVALIERS DE COLOMB CONSEIL 4246 ANCIENNE-LORETTE



ACTIVITÉS DU CONSEIL

Novembre 2012

Lundi le 5 – 19 h 30 : Soirée d'information pour les nouveaux membres

Mardi le 6 – 19 h 30 : Réunion du conseil d'administration

Dimanche le 11 – 17 h : Fête de la Fidélité pour souligner les années d'adhésion de plusieurs de nos Chevaliers (5, 10, 15, 20, 25 ans, etc.)

Mardi le 20 – 19 h 30 : Assemblée régulière

Dimanche le 25 – 9 h à

11 h 30 :

Déjeuner du comité féminin

Conrad Verret
Grand chevalier

1300, rue des Loisirs Est, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3M9
Tél. : 418 872-1383

CLUB LIONS QUÉBEC-L'ANCIENNE-LORETTE



Le Club Lions de L'Ancienne-Lorette tient ses rencontres les premiers et troisièmes mercredis de chaque mois.

Pour plus d'information : Richard Dufour au 418 871-0766.

Site Internet : <http://www.e-clubhouse.org/sites/quebeclancienlorette/>.

Gâteaux aux fruits Lions

Le Club Lions de L'Ancienne-Lorette revient vous offrir son traditionnel gâteau aux fruits. En collaborant à cette levée de fonds, vous nous permettez de répondre à de nombreuses demandes d'aide de différents organismes de notre communauté en lien avec notre mission : la vue, le diabète, la jeunesse et les personnes défavorisées.

Le Club Lions vous donne l'opportunité d'offrir en cadeau aux personnes de votre entourage, parents, amis, clients, partenaires d'affaires, etc., notre excellent « gâteau aux fruits Lions ».

En forme de couronne de 900 grammes, il est livré dans une magnifique boîte de métal, au prix de 16 \$ l'unité.

Nous vous remercions de votre encouragement.

Tél. : 418-872-8589

Tél. : 418-871-0766

CONFÉRENCE ST-VINCENT DE PAUL



Au service de la communauté depuis 1969

En novembre, la Conférence St-Vincent de Paul de L'Ancienne-Lorette tiendra deux marchés aux puces au 1305, rue des Loisirs Est (près du Complexe sportif) :

* mardi le 6 novembre de 18 h 30 à 21 h*

* mardi le 20 novembre de 18 h 30 à 21 h*

== BIENVENUE À TOUS ==

Des conteneurs à vêtements sont disponibles à notre local de la rue des Loisirs Est et à l'arrière du Jean Coutu, rue des Patriotes.

Merci pour vos dons.

Notre département des meubles est ouvert : **lundi, mercredi et vendredi de 8 h 30 à 10 h 30.**

Vous pouvez nous contacter au 418 874-0101.

CLUB DES AÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE – FADOQ

1741, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette - Tél. : 418 871-3648

Noël d'antan : Ne pas oublier le Noël d'antan, vendredi le 16 novembre 2012. Le tout débute à 16 h par la messe, suivie d'un concert, du repas et de la soirée.

Le prix est de 27 \$ pour les membres et 29 \$ pour les non-membres. Vous pouvez apporter votre vin. Les cartes sont maintenant en vente.

Saint-Sylvestre : lundi le 31 décembre 2012 à la salle des Aînés

19 h : Ouverture des portes

20h : Danse avec l'orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens sous la direction musicale de M. André Gosselin

Minuit : Souhaits et ballons

00 h 30 : Buffet de circonstance

2 h 00 : Fin de la soirée

Coût : 20 \$ pour les membres et 22 \$ pour les non-membres

Les cartes doivent être vendues avant le 7 décembre 2012. Fin de nos activités pour la saison d'automne.

Ne pas oublier le renouvellement des cartes de membre, tous les mardis et jeudis à la salle des Aînés, de 13 h à 16 h, ainsi que les vendredis soir.

Pour informations : M. Jean-Pierre Marcotte au 418 614-1277 ou Mme Élisabeth Goupil au 418 872-8203.

CLUB OPTIMISTE DE L'ANCIENNE-LORETTE



ACTIVITÉS DE NOVEMBRE :

Mardi, le 6 – 19 h 30 : Réunion du CA

Dimanche, le 11 – 19 h 30 : Déjeuner du club

ACTIVITÉ IMPORTANTE À VENIR :

Samedi, le 24 – 18 h : Soirée bénéfice conjointe Club optimiste et Cadets de l'air, Escadron 921 (5^e édition)

Ne manquez pas notre SOUPER SPAGHETTI (incluant salade, dessert et café). Vous serez servis par des cadets en uniforme.

Coût : 15 \$/adulte et 7,50 \$/12 ans et moins

Endroit : Salle des Chevaliers de Colomb

1302, rue des Loisirs Est

L'Ancienne-Lorette

Nombreux prix de présences – musique

VENEZ ENCOURAGER NOS JEUNES

Les cartes étant en quantité limitée, vous pouvez réserver auprès des personnes suivantes :

Pour le Club optimiste, contactez Jacques Papillon au 418 977-4028.

Pour l'Escadron 921, contactez Denis Papillon au 418 654 5949.

MAISON DES JEUNES LE REPÈRE



En mars dernier, la Maison des jeunes déposa un projet de revitalisation des milieux communautaires au *Programme de restauration communautaire de Benjamin Moore*. Le projet survient à la suite de plusieurs demandes de jeunes fréquentant l'organisme. Ce projet consistait à créer un espace propice aux discussions et à la détente à l'intérieur de la Maison.

Le projet fut accepté et l'équipe d'animation ainsi que les jeunes ont commencé les travaux qui devraient être terminés à la fin novembre. Un petit espace du sous-sol sera donc transformé en petit salon de style « Lounge », avec l'ajout de rideaux, de quelques poufs, d'un tapis, de peinture et de plusieurs objets décoratifs. En tout, c'est 1 500 \$ qui nous sont alloués, par le Programme de restauration communautaire de Benjamin Moore, pour la réalisation de ce projet.

Toutes les équipes de football des Athlétiques de la PAL en demi-finale

(YG) Cette année, la Polyvalente de L'Ancienne-Lorette compte quatre équipes de football. Elles ont réussi le quadruplé de l'histoire des Athlétiques au niveau du football (quatre victoires des quatre équipes la même fin de semaine). La saison des quatre équipes s'est soldée avec une fiche cumulative de 18 victoires, 8 défaites et 2 nulles : Benjamin Div.3 : 4 victoires 3 défaites, Benjamin Div.2 : 4 victoires 3 défaites, Cadet Div. 2b : 3 victoires 2 défaites 2 nulles et Juvénile Div.2: 7 victoires aucune défaite.



L'équipe des Benjamin Div.3 affiche quatre victoires et trois défaites.

L'équipe juvénile a remporté championnat de la saison régulière. Elle a totalisé 399 points pour et 117 points contre. Avec cette belle performance d'équipe, Alexis Côté (porteur de ballon de 5^e secondaire) s'est démarqué en inscrivant 35 touchés lors de ces 7 rencontres.

Toutes les équipes des Athlétiques se qualifient donc pour la demi-finale, à la grande satisfaction du responsable du programme, M. Bernard Gravel. ■



L'équipe des Benjamin Div.2 présente une fiche de quatre victoires trois défaites.



L'équipe des Cadet Div. 2b a connu une saison de trois victoires deux défaites et deux matchs nuls.



L'équipe Juvénile Div.2 a connu une saison parfaite de sept victoires et aucune défaite.

Passez l'hiver EN BEAUTÉ

Grand choix
de mags d'hiver
disponible

À partir
de
79,95\$



EN SÉCURITÉ



À partir
de
69,95\$

250 000
Pneus d'hiver
en inventaire

Profitez également des meilleurs prix
du marché

- Couver-casse
- Démarreur à distance
- Tapis intérieur, et plus encore...

C'est ça un spécialiste!

6007, boulevard Wilfrid-Hamel
L'Ancienne Lorette (Québec)
418 653-2777

LOCATION
Pelletier
AUTOS • CAMIONS • ÉQUIPEMENTS



Une première pour le Mistral Laurentien à la Coupe Saputo

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

L'équipe du Mistral Laurentien U-15AA féminin a écrit une page importante dans l'histoire du club en remportant la médaille de bronze lors de la présentation de la Coupe des champions provinciaux Saputo à Granby récemment.

La formation du U-15 féminin, qui avait terminé au premier rang du classement de la saison d'été 2012 avec une fiche de 12 victoires, 2 nulles et 1 seule défaite, s'était vu remettre un laissez-passer pour la Coupe Saputo afin de représenter la région de Québec.

Pour la première fois de son histoire, une équipe du Mistral Laurentien avait l'occasion de représenter sa région lors de ce prestigieux tournoi et ne voulait pas manquer cette opportunité.

En demi-finale, le Mistral Laurentien sous la gouverne de l'entraîneur Alain Gagné avait pris le devant par la marque de 1-0 face au Cosmos de Granby en première demi avant de s'incliner 2-1 par un temps frigorifiant.

Lors de la finale pour la médaille de bronze, le U-15 Féminin du Mistral s'est montré beaucoup plus agressif et a disputé un match captivant pour finalement l'emporter 1-0 sur le Boréal de Rouyn-Noranda sous un soleil radieux. ■



Les membres du U-15 féminin ont réalisé un bel exploit récemment.

Deux jeunes Lorettains se distinguent en karaté

(YG) Représentant les Studios-Unis de L'Ancienne-Lorette et dans le cadre des derniers Championnats mondiaux de karaté de la WKA qui avaient lieu récemment à Orlando en Floride, Marie-Pier Pilon s'est démarquée en remportant une médaille de bronze en kata armé traditionnel dans la catégorie des 18-35 ans. Une belle récompense après tous les efforts et la persévérance déployés par Marie-Pier.

De plus, son frère, William Pilon s'est classé sixième au même Championnats mondiaux dans la catégorie des 13-17 ans. William a aussi participé aux Championnats mondiaux de la WKC qui avaient lieu à Saint-Hyacinthe au début octobre. Il a mérité une cinquième place au monde en kata open mains nues. ■



Marie-Pier et William Pilon se sont distingués récemment dans le cadre de Championnats mondiaux de karaté.



CLINIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE DE L'ANCIENNE-LORETTE

- Physiothérapie générale et sportive.
- Hydrothérapie : physiothérapie en piscine (eau à 90°F) avec exercices personnalisés.
- Soins à domicile pour une clientèle spécifique.

Six thérapeutes qui ont à cœur votre bien-être!
Approche personnalisée

Votre santé,
notre préoccupation!
CSST, SAAQ acceptées.

418 872-3040

1675, rue Notre-Dame, porte F
L'Ancienne-Lorette (Halte du Centre)

NOUVEAUX SERVICES

- Kinésiologie
- Évaluation de la condition physique
- Club de marche de jour et de soir



Les propriétaires,
Caroline Lambert, thérapeute en
réadaptation physique
Jacinthe Vaillancourt, physiothérapeute

OFFRE D'EMPLOI

Adjoint(e)-comptable (technicien(ne) en impôt)

Connaissance :

- DT MAX impôt des particuliers
- Acumba Grand livre et paie
- Word et Excel
- Sens des responsabilités
- Excellent français

Disponibilité :

- Temps plein : du 15 février au 31 mai : minimum 30 heures
- Temps partiel : 4 à 15 heures par semaine

Taux horaire à discuter
Bureau résidence privée
E-mail : jackpichette@sympatico.ca

Télécopieur : 418 626-2268

SPÉCIAL BANNIÈRE DÉROULANTE

- Format 33 po x 81 po
- Vinyle mat 13 oz
- Impression couleur 1 côté
- Structure déroulante solide
- Sac de transport
- Graphisme en sus

SEULEMENT

169\$
Taxes en sus

418 687-1319

1346, rue Bon-Air, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1H7



CLUB IMPRIMERIE

www.clubimprimerie.com



Le Collège O'Sullivan

accorde une place importante à l'effort.
Il tient donc à féliciter publiquement ses boursiers

2011-12

Certificats d'excellence du programme

L'élève qui maintient une moyenne générale minimale de 90 % pour l'ensemble de ses cours

Techniques de bureautique, coordination du travail de bureau, (DEC) : **Véronique Cloutier** | Animation 3D et de synthèse d'images (DEC) : **Jeakim-Bastien Hamel** | Animation 3D et synthèse d'images en jeux vidéo, (AEC) : **Nicolas Drapeau, Yannick Welsh**, Absent : **François-Xavier Faubert** | Spécialiste en réseautique (AEC) : **Mathieu Côté, Simon Desgagné** | Techniques d'intégration Web (AEC) : **Kristel Lafond**, Absent : **Paul Brunet** | Techniques secrétariat et bureautique bilingue (AEC) : **Anik Gobeil, Elisabeth Dufour, Louise Dupont, Alain Carrier, Pierre Bouchard, Mélanie Labbé, Marie-Andrée Michaud** | Techniques de comptabilité informatisée (AEC) : **Réjean Sicotte, Martin Desbiens, Claire Houde**, Absente : **Sophie Paquin** | Assurance de dommages et expertise en sinistres (AEC) : **Léa Anderson, Marie-Ève Pitre, Caroline Bornais**, Absente : **Stéphanie Campéano** | Assurance de dommages des particuliers et expertise en sinistres (AEC) (classe en ligne), Absente : **Nancy Rousselle**



Prix d'excellence du programme

L'élève qui maintient la meilleure moyenne générale de son programme

Absente : **Nancy Rousselle**, Assurance de dommages des particuliers et expertise en sinistres (AEC) (classe en ligne)



Véronique Cloutier
Techniques de bureautique – coordination du travail de bureau (DEC)



Jeakim-Bastien Hamel
Techniques d'animation 3D et de synthèse d'images (AEC)



Nicolas Drapeau
Animation 3D et synthèse d'images en jeux vidéo (AEC)



Mathieu Côté
Spécialiste en réseautique (AEC)



Kristel Lafond
Techniques d'intégration Web (AEC)



Anik Gobeil
Techniques secrétariat et bureautique bilingue (AEC)



Marlène Rhéaume
Assurance et sécurité financière (AEC) (classe en ligne)



Claire Houde
Techniques de comptabilité informatisée (AEC)



Léa Anderson
Assurance de dommages et expertise en sinistres (AEC)

Mentions spéciales pour résultats exceptionnels

Techniques de bureautique - coordination du travail de bureau



Émilie Turgeon, Annie-Pier Bilodeau, Ariane Caron-Dussault, Roxanne Fournier et Marie-Claude Dubé

Médaille académique, mérite et prix



Émilie Turgeon
Médaille académique du Gouverneur général du Canada
Accompagnée de Jean-Bertin Gingras, directeur général du Collège O'Sullivan de Québec



Karine Mercier, Marie-Guyline Coutu
Prix Innovation 2012 ACPQ
(Association des collèges privés du Québec)
De gauche à droite : Sylvie Vézina, directrice des études, Karine Mercier, enseignante, Jacky Boucher, coordonnateur du programme d'assurance de dommages, Marie-Guyline Coutu, enseignante et Paulette Dupuis, ACPQ



Ève-Marie Tremblay
Mérite à l'enseignement
Enseignante en littérature

Bourses d'excellence



Martin Desbiens
Bourse de 500 \$ Caisse populaire Desjardins de Québec
Techniques de comptabilité informatisée. Accompagné de Dominic Guay, Desjardins



Isabelle Duguay
Bourse de 500 \$ Caisse populaire Desjardins de Québec
Reconnaissance pour l'engagement étudiant. Accompagnée de Isabelle Boily, Desjardins



Marlène Rhéaume
Bourse de 1000 \$ Financière Liberté 55 de Montréal
Assurance et sécurité financière (AEC) (classe en ligne) Accompagnée de Réjean Prévost, coordonnateur du programme



Émilie Turgeon (1) et Élisabeth Dufour (2)
2 Bourses de 500 \$ de Norton Rose
DEC Techniques de bureautique (1) et AEC Techniques de secrétariat et de bureautique bilingue (2) Accompagnées de Marie-Claude Tardif, directrice adjointe des ressources humaines chez Norton Rose



Marie-Ève Pitre
Bourse de 500 \$ PMT Roy
Assurance de dommages et expertise en sinistres Accompagnée de Luce Quirion, directrice des ressources humaines chez PMT Roy



Gilbert Mailloux
Bourse de 500 \$ Promutuel Lotbinière
Assurance de dommages des particuliers et expertise en sinistres (classe en ligne) Accompagné de Robert Croteau, directeur des ventes Promutuel



Kristel Lafond
Bourse de 500 \$ Oricom Internet
Techniques d'intégration Web Accompagnée de Bernard Lépine, Oricom Internet

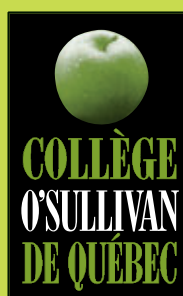


Éric Bergeron
Bourse de 500 \$ Procontact
Spécialiste en réseautique Accompagné de Paul Audair, directeur de comptes chez Pro Contact



Yannick Welsh (3) Jeakim-Bastien Hamel (4)
2 Bourses de 250 \$ Collège O'Sullivan de Québec
Animation 3D et synthèse d'images en jeux vidéo (3) et DEC Animation 3D et synthèse d'images (4)

Une place pour moi
840, rue Saint-Jean,
Québec (Québec) G1R 1R3
(418) 529.3355



Venez nous rencontrer

→ Portes ouvertes
de 16 h à 21 h
14 novembre 2012
2 février 2013

→ Membre de l'ACPQ (Association des collèges privés du Québec)

www.osullivan-quebec.qc.ca

Une saison de compétition qui s'amorce bien pour le Club de karaté Kyoshindo

(YG) Avec la rentrée vient le commencement d'une nouvelle saison de compétition pour l'école de karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette.

L'an dernier, des représentants du style Kyoshindo ont participé à des compétitions aux quatre coins de la province. Parmi les compétitions auxquelles des membres du club ont participé, mentionnons : Yoseikan Saint-Raymond-de-Portneuf, Yoseikan Beauce, Kyoshindo ville La Baie, Lorette Open, Championnat de l'Est du Canada (Cegep de Limoilou), Kyoshindo L'Ancienne-Lorette, Québec Open (PEPS de l'Université Laval) et Championnats nationaux WKA à Montréal (World Karate Association). Lors de tous ces

tournois, les karatékas de style Kyoshindo se sont démarqués et ont su livrer des performances de haut niveau. Ainsi, des participants de tous âges et de tous niveaux ont eu l'occasion de faire preuve de leur savoir-faire dans les catégories de combat et de kata traditionnels, armés, musicaux et synchronisés.

Tout récemment, Claudia Bergeron et Adam Labranche, deux ceintures noires de l'école de karaté Kyoshindo L'Ancienne-Lorette, se sont distingués lors des championnats du monde WKA de Karaté et de Kickboxing qui se sont déroulés à Orlando en Floride du 22 au 29 septembre. Sensei Bergeron a com-

petitionné dans les catégories de katas traditionnels japonais et de katas armés musicaux chez les femmes de 18 à 34 ans, tandis que Sensei Labranche a participé aux divisions de katas traditionnels japonais et de katas « Hard Style » chez les hommes de 18 à 34 ans. Par ailleurs, Il est également ceinture bleue en Kung Fu Shaolin à l'Académie d'arts martiaux du Québec ce qui lui a permis de compétitionner dans la même catégorie d'âge à la division de katas « Soft Style », qui englobe les katas traditionnels d'origine chinoise. Au terme d'une semaine de compétition, Claudia a remporté une médaille d'argent en kata armé musical alors qu'Adam se voyait décerner la médaille de bronze en kata « Soft Style ». Environ une vingtaine de pays étaient représentés aux championnats du monde WKA 2012.

Ainsi débute sous les honneurs la nouvelle saison de compétition du club de karaté Kyoshindo. Sous peu, la délégation de karatékas Kyoshindo recommencera à sillonner les routes du Québec afin donner l'opportunité aux jeunes, en âge et de cœur, de se dépasser et de se réaliser sur tous les plans. Les compétitions sont une occasion de montrer leur savoir-faire, d'augmenter leur confiance en eux-mêmes et de faire face à des situations de stress dans un contexte agréable et convivial. Pour ces raisons, les responsables du comité de compétitions externes du club de karaté Kyoshindo espèrent grandement que le nombre de participants à ces événements continuera d'augmenter encore cette année étant donné les effets positifs qu'ils ont sur l'évolution des karatékas dans cet art martial.

Tous les karatékas participant à ces compétitions, internes comme externes, sont im-

patients de montrer ce dont ils sont capables lors de ces événements et leurs efforts seront certainement récompensés à nouveau en 2012-2013. ■



La délégation de karatékas Kyoshindo recommencera à sillonner les routes du Québec afin donner l'opportunité aux jeunes, en âge et de cœur, de se dépasser et de se réaliser sur tous les plans.



La délégation de karatékas Kyoshindo recommencera à sillonner les routes du Québec afin donner l'opportunité aux jeunes, en âge et de cœur, de se dépasser et de se réaliser sur tous les plans.

Mon équipe et moi sommes heureux de travailler dans l'intérêt de notre communauté



Alexandrine Latendresse

Députée de Louis-Saint-Laurent

6655, boul. Pierre-Bertrand, bureau 220

Québec (Québec) G2K 1M1

Tél. : 418-626-5522

Téléc. : 418-626-5646

alexandrine.latendresse@parl.gc.ca

www.alexandrinelatendresse.npd.ca

 **NPD**
npd.ca



**Nouvelle adresse!
Nouveau décor!
Mais toujours la même détente!**

Promotion à l'abonnement, détails sur place

1875, rue Notre-Dame, local 21, Carrefour Notre-Dame I, L'Ancienne-Lorette QC G2E 4K1 • 418.872.7785



Agenda communautaire secteur de L'Ancienne-Lorette

Novembre 2012

Le **Cercle de Fermières de L'Ancienne-Lorette** tiendra son exposition annuelle le samedi **3 novembre** de **13 h à 17 h** et le dimanche **4 novembre** de **9 h à 16 h**. Le temps des fêtes approche à grand pas, vous trouverez des cadeaux à offrir faits à la main à petit prix. Plusieurs tirages seront effectués parmi tous les visiteurs de l'exposition. Cet événement se déroule au sous-sol de la sacristie de l'église Notre-Dame de l'Annonciation au 1625, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette. La réunion mensuelle du cercle de Fermières de l'Ancienne-Lorette aura lieu le mercredi **14 novembre** à 19 h 30 au sous-sol de la sacristie de l'église de Notre-Dame de l'Annonciation. Pour devenir membre, contactez Mmes Louise Vachon au 418 872-8224 ou Andrée Gélinas au 418 872-3998.

Le **Club de l'Âge d'Or Chauveau** vous invite à ses soirées les samedis 10 et 24 novembre. Danse au son de la musique de l'Orchestre Michel Lambert. Accueil à 19 h, danse à 20 h, 10 \$ (8 \$ pour les membres). Buffet en fin soirée et prix de présence. École l'Étincelle, 1401 rue l'Étincelle, Quartier Laurentien. Information: 418 872-7469 ou 418 872-9462.

Le **Club Optimiste de L'Ancienne-Lorette** tiendra plusieurs activités en novembre. Tout d'abord, le mardi **6 novembre** se déroulera la réunion du conseil d'administration à **19 h 30**. Le dimanche **11 novembre** aura lieu le Déjeuner du Club à partir de **9 h 30**. Le samedi **24 novembre** à **18 h** se tiendra la 5e édition de la soirée bénéfice conjointe Club Optimiste et cadets de l'air, **Escadron 921**. Le souper spaghetti (incluant salade, dessert et café) sera servi par des cadets en uniforme. Coût : 15 \$ / adulte et 7,50 \$ / 12 ans et moins. Le tout se déroule à la salle des Chevaliers de Colomb située au 1302, rue des Loisirs Est, L'Ancienne-Lorette. De nombreux prix de présence seront distribués dans une ambiance musicale. Les cartes étant en quantité limitée, vous pouvez réserver auprès des personnes suivantes. Pour le Club Optimiste, veuillez contacter M. Jacques Papillon au 418 977-4028. Pour l'Escadron 921, veuillez contacter M. Denis Papillon au 418 654-5949.

Vous disposez de quelques heures par mois, vous désirez vous impliquer auprès des jeunes en devenant membre. Pour en connaître plus sur le Club Optimiste, venez assister gratuitement à un des déjeuners mensuels. Une fois que vous aurez pris connaissance des activités, vous pourrez faire un choix. Pour ce faire, il est nécessaire de réserver. Veuillez contacter M. Jacques Papillon, président, au 418 977-4028 ou par courriel au jackpap007@hotmail.com. Vous pouvez également contacter Mme Danielle Duchaine, responsable du recrutement au 418 624-4103.

Les **Chevaliers de Colomb de L'Ancienne-Lorette Conseil 4246** vous convient à leurs activités de novembre. Le lundi **5 novembre** à **19 h 30** se déroulera la soirée d'information pour les nouveaux membres. Le mardi **6 novembre** aura lieu la réunion du Conseil d'administration à **19 h 30**. Le dimanche **11 novembre** à **17 h** se tiendra la Fête de la Fidélité pour souligner les années d'adhésion de plusieurs Chevaliers (5, 10, 15, 20 et 25 ans). Le mardi **20 novembre** se tiendra l'assemblée régulière à **19 h 30** et finalement, le dimanche **25 novembre** aura lieu le déjeuner du Comité féminin de **9 h à 11 h 30**. Pour information : M. Conrad Verret, Grand Chevalier, au 418 872-1383.

Le **Service d'entraide communautaire Rayon de Soleil** invite sa clientèle à une activité de bingo au coût de 5 \$ en collaboration avec le **Club Rotary de L'Ancienne-Lorette**. Cette activité se déroulera le dimanche **18 novembre** à la salle communautaire au 1302, rue des Loisirs de **9 h à 11 h**. Les places sont limitées, vous devez donc vous inscrire avant le **14 novembre** à Rayon de Soleil au 418 871-7055. Le service d'entraide communautaire Rayon de Soleil qui existe à L'Ancienne-Lorette depuis plus de 30 ans est présentement à la recherche de bénévoles. L'organisme s'est donné comme mission d'améliorer la qualité de vie des personnes du territoire par le dynamisme et l'expertise de ses bénévoles et la qualité de ses services. Que vous ayez une ou quelques heures à donner par semaine ou par mois, Rayon de Soleil a besoin de vous. Les besoins, en effet, sont grands, que ce soit pour visiter des personnes âgées (visites d'amitié ou répit gardiennage), appels téléphoniques (télé-bonjour), activité en résidence, conseil d'administration ou véhiculer les usagers à leurs rendez-vous médicaux. Pour information : 418 871-7055.

La **Maison des jeunes de L'Ancienne-Lorette** tiendra, le **16 novembre** prochain, un souper communautaire à partir de **16 h 30**. Le souper communautaire est une occasion pour les jeunes d'expérimenter la cuisine et d'aborder des sujets qui leur tiennent à cœur. Lors du souper communautaire, l'estime de soi sera abordée. Pour information : 418 871-2819.

Le **Club des aînés de L'Ancienne-Lorette** tiendra plusieurs activités en novembre. Tout d'abord, **tous les vendredis, de 19 h 20 à 23 h**, le Club organise des soirées de danse au coût de 8 \$ pour les membres et 10 \$ pour les non-membres. **Tous les mercredis**, le Palet débute à **19 h**, les portes ouvrent à 18 h 45. Pour information : Mmes Céline Rousseau au 418 872-1881 ou Dolores Harvey au 418 871-3092. Le gala du Club se déroulera le **4 novembre**. Le Noël d'Antan aura lieu le **16 novembre** à partir de **16 h** avec la messe, suivie d'un concert, du repas

et de la soirée. Le coût est de 27 \$ pour les membres et 29 \$ pour les non-membres. Vous pouvez apporter votre vin et les cartes sont en vente dès maintenant. En décembre, la Saint-Sylvestre sera célébrée le lundi **31 décembre**. L'ouverture des portes se fera dès **19 h**, la danse avec l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens sous la direction musicale de M. André Gosselin débute à 20 h, suivie avec les souhaits et ballons à minuit, précédant le buffet qui sera servi à

0 h 30 et la fin de la soirée prévue à 2 h. Le coût de cette activité est de 20 \$ pour les membres et de 22 \$ pour les non-membres. Vous avez jusqu'au 7 décembre pour vous procurer des cartes. N'oubliez pas le renouvellement des cartes de membre, tous les mardis et jeudis à la salle des Aînés, au 1741, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette de 13 h à 16 h, ainsi que les vendredis soir. Pour information : M. Jean-Pierre Marcotte au 418 614-1277 ou Mme Élisabeth Goupil au 418 872-8203. ■

Cette liste est établie en collaboration avec le bureau du député du comté de La Peltre, M. Éric Caire. Si vous souhaitez que l'activité de votre organisme soit inscrite à cet agenda ou sur le site Internet du député, vous pouvez communiquer avec Mme Jeanne-D'Arc Brière, directrice de bureau et attachée politique de M. Éric Caire au 418 877-5260.



DUO

PORTES & FENÊTRES INC.

membre du réseau

Le Fenêtrier

Isothermic

LES MEILLEURES FENÊTRES LA MEILLEURE INSTALLATION!

ESTIMATION GRATUITE QUÉBEC MÉTRO

Nous sommes un détaillant membre du réseau québécois Le Fenêtrier. Nous vendons et installons avec fierté les portes et fenêtres Isothermic.

1727, DE L'AÉROPORT L'ANCIENNE-LORETTE 418 872-1527

4475, BOUL. DE LA RIVE-SUD LÉVIS 418 835-6263

RBQ 8291-1686-45

«Symbole d'excellence depuis 30 ans en matière de conception et de fabrication, ces produits sont solidement garantis et font l'objet d'une installation experte, gage d'une valeur accrue pour votre résidence.»

Offrez-vous ce qu'il y a de mieux, sans payer plus cher! »

- Jean-François Arel, de la populaire émission de déco, fier porte-parole d'Isothermic.





L'Ancienne-Lorette	L'Ancienne-Lorette	L'Ancienne-Lorette	Val-Bélair	Saint-Augustin
VENDU	NOUVEAU PRIX	LIBRE IMMÉDIATEMENT	TRIPLEX	LES BOGAGES
Beau duplex très bien entretenu avec bon revenu. 2 x 4 1/2, beaucoup de rangement (locker dans chaque logement). Grand terrain avec 2 cabanons. Excellent investissement. Idéal pour propriétaire occupant. À voir!	Idéal pour jeune famille! Secteur tranquille, beaucoup de commodités. Très près d'un parc, épicerie, école, loisirs. Beaucoup de rénovations effectuées: cuisine, planchers, salle de bains, sous-sol, porte-patio. Une visite saura vous séduire! Toute offre raisonnable sera considérée.	Construction 2008, 1 ^{er} étage, charmant condo, pièces baignées de soleil, 1 100 p ² , entrée ind. Bien inson., clim., aire ouv., génér. fenes., grand balcon, cabanon, stat. bcp d'extras, frais mensuel de condo int ^{er} , secteur paisible & près de tous les services. Garantie APCHQ jusqu'en 2013.	Entièrement rénové & loué plus haut que le marché. Très bons locataires. Secteur en demande. Un investissement garanti en tenant compte que vous n'avez rien à rénover avant longtemps! Visite sur promesse d'achat acceptée seulement. Faites vite...	Rech. et pais., cul de sac; près des services et des parcs de La Futaie et Des Bosquets. Gr. jum. style can. entret. avec soin; 3 cc à l'étage, grand salon avec foyer, cour intime, clôture. Réno réc.: toiture, thermo-pompe Carrier, fenes. PVC, portes d'entrée en acier, escaliers, muret en pierre. Facile à visiter!



Maxime Houde
418 806-2972

ZONE BLOC
Leader en immeuble à revenus!
www.zonebloc.com

**ESTIMATION GRATUITE
DE VOTRE MAISON SELON
LA NOUVELLE ÉVALUATION**

POUR VENDRE OU POUR ACHETER

Via Capitale
Québec Champlain
Agence immobilière

850, boul. Pierre-Bertrand
Bureau 230
Québec (Québec) G1M 3K8
Tél. : 418 624-4444



Dave Pouliot
418 931-3610

Maison, Condo, Terrain
ZONE PROPRIO
www.zoneproprio.com

Les Gladiateurs Québec Ouest Midget AA : une équipe avec un bon potentiel

(YG) Les Gladiateurs Québec Ouest Midget AA, composés de joueurs de Val-Bélair et de L'Ancienne-Lorette, affichent un bon potentiel selon leur entraîneur, M. Luc Thériault. Ce nouveau nom regroupe toutes les équipes qui représentent la renaissance du secteur Québec Ouest pour le hockey double lettre en 2012-2013. « En sept matches, nous avons un dossier de trois vic-

toires, trois défaites et un match nul. Et je suis très satisfait, compte tenu du fait que je considère que les deux premiers mois de la saison seront surtout consacrés à l'apprentissage. Je dois apprendre à faire connaissance avec les joueurs du secteur de Val-Bélair qui composent la moitié de l'équipe », explique M. Thériault.

L'entraîneur estime avoir un bon équilibre entre les joueurs de 2^e et 3^e année. Des jeunes ayant entre 15 et 17 ans, certains d'entre eux célébrant leurs 18 ans au cours de la saison. « Notre équipe sera de plus en plus forte tout au long de la saison. Les jeunes ont déjà hâte à notre premier tournoi à Saint-Anselme à la fin du mois de novembre », termine l'entraîneur. ■



Les Gladiateurs Québec Ouest Midget AA, composés de joueurs de Val-Bélair et de L'Ancienne-Lorette. Une équipe avec beaucoup de potentiel.



87 – Jean-Félix Bussiès, gardien de but



68 – David Cassivi, attaquant



76 – Anthoni Cyr, attaquant

Photos Pierre Cassivi

Tom Donovan
M.B.A. Courtier immobilier agréé

La force d'une équipe à votre service!

agence immobilière

dono.mobi

Marcel Bilodeau
Courtier immobilier agréé

equipedonovan.com

418.948.1000

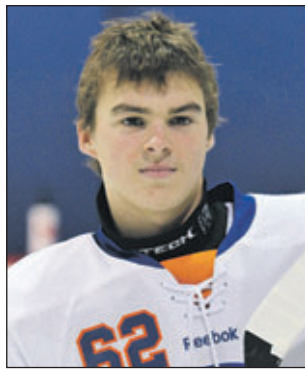
QUÉBEC Une rareté! 10890 des Lauriers, rénovations importantes: extérieur et rdc. Superbe cuisine armoires de bois, 3 chambres, belles divisions. Terrain intime clôturé. 278 500\$	SILLERY 1295 James-Lemoine, superbe plain-pied entretenu avec soin, cuisine et salle de bain rénovées, 3 chambres, grand salon avec foyer, belle salle familiale sous-sol. 559 000\$	SAINTE-FOY Domaine François de Laval : 2765 ch. Ste-Foy #101, beau condo situé côté jardin, aires ouvertes, 2 chambres, stationnement int. et rangement au garage. LIBRE IMM. 249 000\$	CAP-ROUGE 1341 Blanchette, joli plain-pied avec garage, entièrement rénové, 5 CC, cuisine spacieuse, foyer, s-sol aménagé, terrain intime 9 455 pc avec piscine creusée. 374 500\$	L'ANGE-GARDIEN 20 min. de Québec : 25 de la Rive, domaine de plus de 230 000 pc de ter., opulente maison avec vastes pièces très fenestrees, salon avec toit cath. de 22', "Tranq. absolue". 849 000\$	CAP-ROUGE 1103, Émilie-Chamard, grand cottage, rénovations récentes cuisine & s.bains, entièrement aménagé sur 3 niveaux, 4 chambres & 2 s. b. à l'étage. Possession rapide! 539 000\$
SAINTE-MARIE Une rareté! 10890 des Lauriers, rénovations importantes: extérieur et rez-de chaussée. Superbe cuisine armoires de bois, 3 ch., belles divisions. Terrain intime clôturé. 278 500\$	CAP-SANTÉ À 200 pieds du fleuve! 2 Côte du Quai, petit paradis aménagé sur 3 niveaux, 4 chambres, finition de qualité, garage détaché double, terrain intime de + de 50 000 pc. 445 000\$	SAINTE-FOY 2969 de Valmont, spacieux bungalow 50x28, bien entretenu, 5 chambres, planchers de bois, foyer, salle à manger ind., grand sous-sol refait au complet en 2010. 396 000\$	SAINTE-FOY 1450 Gaudarville #130, maison de ville en forme condo, unité de coin, aménagée sur 3 étages, possibilité de 2 chambres à l'étage, 2 stationnements intérieurs, piscine cr. 184 500\$	QUÉBEC 3443 Dubé, jolie maison de ville, unité de bout très éclairée, entièrement aménagée sur 3 étages, 4 chambres, foyer au salon, cour orientée à l'ouest. 239 900\$	SHANNON Pour amateurs de grands espaces, chemin de Wexford, grand terrain de 851 092 pc, bordé par un cours d'eau. À +/- 8 km de la base militaire. Aucun voisin arrière. 0,19\$/p.c. + taxes
LAC ST-CHARLES 451 Jacques-Verret, superbe cottage, 3 chambres à l'étage, grande salle de bain, foyer au salon, s.s. aménagé. Terrain intime et magnifiquement aménagé, piscine creusée. 399 500\$	QUÉBEC 1647 Ch. Ste-Foy à 2 pas du CEGEP Garneau et Myrand. Possibilité de convertir en 2 logis, location de chambres ou couette et café. 274 900\$	QUÉBEC 2305 Barachois #406-B, élégant condo, aires ouvertes, plafonds de 9', 2 chambres, planchers en flottant, foyer au gaz, grand balcon. 2 stat: 1 int. & 1 ext. 246 500\$	QUÉBEC 8603, de Boston Impeccable condo de 2 chambres de construction récente. Situé au 2 ^e niveau, très ensoleillé, vue sur les montagnes. 2 stationnements. 198 900\$	QUÉBEC 2788 Chauveau, impeccable condo aménagé sur 2 niveaux, 3 chambres, foyer, climatisé, grandes pièces fonctionnelles, 2 stationnements dont 1 int.. 279 500\$	CHARLESBOURG 13055 Henri-Bourassa, beau bâtiment commercial impeccable, rénové récemment, incluant 3 log. RDC + étages et mini entrepôts au s-sol, plusieurs stationnements. 484 900\$



86 – Andrew Moritt,
gardien de but



60 – William Caron,
attaquant



62 – Alexis Drolet,
attaquant



64 – Alex Lepire,
attaquant



65 – Marc-Antoine Ross,
défenseur



66 – Anthony Joseph,
défenseur



69 – Samuel Lépine,
attaquant



70 – Nicolas Fortin,
attaquant



71 – Mathieu Tremblay,
attaquant



72 – William Rondeau,
défenseur



73 – Antoine Daigle,
défenseur



74 – Dominik Jobin,
défenseur



77 – Vincent Simard,
attaquant



78 – Olivier Gauvin,
attaquant



79 – Jean-Philippe Roy,
défenseur



Luc Thériault,
entraîneur-Chef



Dominc Harvey,
entraîneur adjoint



Éric Caron,
entraîneur adjoint

Gérants : Guylaine Lévesque et Stéphane Lepire

Le PINACLE
CONDOMINIUMS

418 780-4855
MOMENTOIMMOBILIER.COM



3 1/2 À PARTIR DE
155 900 \$ + TX

PROMOTION

3000 \$ DE RABAIS
AUX PREMIERS ACHETEURS

- LIVRAISON AUTOMNE 2013
- VUE SUR LA VILLE DE QUÉBEC
- 26 CONDOS
- ASCENSEUR
- STATIONNEMENTS INTÉRIEURS



BUREAU DES VENTES



OUVERT TOUS LES JOURS
DE 13 H À 16 H sauf le vendredi

REMAX CAPITALE
Agence immobilière

Richard Gagnon et Johanne Milord
Courtier immobilier

Bureau : 418 660-3110
RENDEZ-VOUS EN TOUT TEMPS

1431, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

NOTRE Distinction coopérative

Le Fonds d'aide au développement du milieu : notre engagement envers notre communauté



Depuis le début de l'année, la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien a versé plus de 100 000 \$ dans sa communauté grâce à son Fonds d'aide au développement du milieu.

Le Fonds d'aide au développement du milieu contribue à supporter les organismes dans leurs démarches visant l'amélioration de la qualité de vie de la communauté.

Participer concrètement au développement local

Les membres de notre caisse soutiennent le développement socio-économique de notre collectivité en contribuant au Fonds d'aide au développement du milieu. C'est lors de l'assemblée générale annuelle que les membres, dans un geste de solidarité, décident de renoncer, en partie ou en totalité, à leur ristourne individuelle afin d'alimenter ce Fonds géré par le conseil d'administration de la Caisse. Les membres peuvent ainsi soutenir des projets structurants qui répondent aux besoins de la communauté et contribuer au développement collectif.

Plus de **500 personnes** ont assisté à l'assemblée générale de la Caisse le 30 avril 2012.

15 millions de dollars ont été versés en ristournes individuelles et collectives depuis 8 ans.

Pour contrer l'intimidation dans les écoles, la Caisse verse 30 000 \$ à la Fondation Jasmin Roy



C'est lors d'une conférence de presse tenue en octobre à l'école primaire Le Ruissellet à L'Ancienne-Lorette que la Caisse a annoncé le renouvellement de son partenariat avec la Fondation Jasmin Roy.

L'école secondaire L'Odyssée (secteur Val-Bélair) et la Polyvalente de L'Ancienne-Lorette bénéficieront de la Fondation pour une deuxième année consécutive. Pour la première fois cette année, l'école primaire Le Ruissellet en bénéficiera également.

Ces trois écoles se voient attribuer une subvention de 10 000 \$ chacune pour mener des projets de prévention et de lutte contre l'intimidation. Cette somme sert principalement à libérer un membre du personnel de l'école équivalant à une journée par semaine pour assumer la responsabilité de ce projet.

L'intimidation et la cyberintimidation sont des phénomènes émergents qui méritent une attention particulière. Il est donc opportun de consacrer dès maintenant un effort soutenu à cette problématique qui capte l'attention du public cible : les élèves. Et les élèves sont nos travailleurs de demain, notre relève.

Une fois de plus, la Caisse a mis ses valeurs coopératives en action et ce sont près de 1 500 étudiants qui bénéficient d'une ressource additionnelle dans leur école pour contrer l'intimidation.



La Caisse célèbre sa 10^e édition du Programme Desjardins - Jeunes au travail

Objectif du programme

Donner une première expérience de travail aux jeunes, en leur offrant un accompagnement ainsi qu'un suivi en emploi afin de faciliter leur intégration sur le marché du travail.

Depuis 10 ans :

- La Caisse a investi 150 000 \$ dans ce programme.



- En ajoutant la part des employeurs, c'est près de 275 000 \$ qui ont été investis dans la création d'emplois destinés aux jeunes.
- 125 entreprises ont embauché au moins un jeune.
- Plus de 150 jeunes ont bénéficié de ce programme.
- Plus de 400 jeunes nous ont remis leur curriculum vitæ et ont bénéficié d'une préparation à l'emploi avec la collaboration de deux Carrefours Jeunesse-Emploi.



Une caisse accessible!

- 2 places d'affaires desservant 30 000 membres
- 12 guichets automatiques sur son territoire
- Ouverture dès 9 h du lundi au vendredi
- Accessible 51 h / semaine, dont 4 soirs jusqu'à 20 h

Nous vous offrons une accessibilité à la hauteur de vos attentes et des services financiers adaptés à votre profil.

2 PLACES D'AFFAIRES

1638, rue Notre-Dame
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B6

1095, boulevard Pie-XI Nord
Québec (Québec) G3K 2S7

UN SEUL NUMÉRO : 418 872-1445

www.desjardins.com/caisse-piemont-laurentien

Visitez-nous aussi sur

HEURES D'OUVERTURE		
	Services caissiers et convenance	Services conseils (sur rendez-vous)
Lundi	10 h * - 16 h	9 h - 20 h
Mardi	10 h * - 16 h	9 h - 20 h
Mercredi	10 h * - 17 h	9 h - 20 h
Jeudi	10 h * - 19 h	9 h - 20 h
Vendredi	10 h * - 16 h	9 h - 16 h
* Service convenance dès 9 h du lundi au vendredi		

La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien s'implique dans sa communauté

(YG) La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien s'implique toujours beaucoup dans la communauté loretaine et en voici quelques exemples.

La Caisse populaire a contribué à la première édition de la Journée loretaine Desjardins à vélo qui avait pour objectifs de faire découvrir le territoire et de favoriser l'adop-

tion du vélo à titre de moyen de déplacement actif. Tous les profits engendrés par cet événement ont été redistribués aux quatre écoles partenaires du regroupement soit les écoles primaires Le Ruisseau, des Hauts-Clochers, L'Étincelle/Trois-Saisons ainsi que l'école secondaire polyvalente de L'Ancienne-Lorette.

À chaque année, au cours du mois d'août, les membres du Club Vélorette effectuent une semaine de cyclocamping. La Caisse a contribué à l'achat de quelques accessoires de camping. La Caisse encourage ce moyen de transport, à la fois accessible et éco-responsable.



Les membres du Club Vélorette participent avec enthousiasme à la semaine du cyclocamping.

La mission des Apprentis de la couture est d'apprendre la couture et réparer des vêtements pour les plus démunis en plus de confectionner des vêtements pour différentes missions ainsi que la confection de bonnets pour dames atteintes de cancer. Certains appareils étant devenus désuets et afin de leur permettre de continuer leurs occupations à caractère humanitaire et éducatif, la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien a accepté de contribuer à l'achat d'une machine à coudre, une surjeteuse ainsi que deux fers à repasser.



Des membres des Apprentis de la couture très heureux de pouvoir bénéficier de nouveaux équipements.

La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien a de nouveau collaboré à l'activité Marche-0-Lions organisée par les membres du Club Lions Québec - L'Ancienne-Lorette qui se tenait récemment. Cet événement est une levée de fonds destinés aux oeuvres essentiellement axées sur le support aux personnes aveugles et démunies de la communauté. ■



Le président, M. Robert Lachance, à gauche, accompagné de membres du Club.

Clinique dentaire Karine Bouchard & ass.

www.mesdents.net

418.871.7117

6385, boul. Wilfrid-Hamel, suite 201
L'Ancienne-Lorette QC G2E 5W2

Des soins professionnels, un accueil chaleureux!

- ☐ Blanchiment des dents en une seule visite (LASER)
- ☐ Pose de véritables diamants
- ☐ Zone de détente exclusive

La technologie pour encore mieux vous servir !!!

- ☐ Restauration informatisée en céramique (E4D)
- ☐ Appareil Velscope (examen approfondi des tissus mous)
- ☐ Radiographie numérique

La clinique dentaire Karine Bouchard est fière d'accueillir dans son équipe le **Dre Amélie Lessard**. Elle apportera professionnalisme et expérience. Au plaisir de vous rencontrer.



Calendrier des rencontres du Forum de Regroupement des Investisseurs Québécois (FRIQ) pour 2012

(YG) Vous aimeriez : rencontrer d'autres investisseurs autonomes afin de vous échanger de l'information, apprendre les fondements de l'analyse technique par le biais d'autres investisseurs, et cela, tout à fait gratuitement.

Pour information, veuillez contacter M. Alexis Royer-Pelletier dont voici les coordonnées :

- numéro de téléphone : 418 871-8038 poste 224 ;

- adresse Internet : alexis.e.royer.pelletier@desjardins.com



Note : La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien offre gracieusement ses locaux pour les rencontres du FRIQ et M. Royer Pelletier agit simplement à titre d'agent de liaison.

Les rencontres ont lieu à 19 h 30 à la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien (Place d'affaires Val-Bélair) au 1095, boulevard Pie-XI Nord.

19 novembre et 10 décembre

« Analyse technique et recommandations de titre à surveiller »

**Lieu : Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien
(Place d'affaires Val-Bélair)
1095, boulevard Pie-XI Nord, Québec (Québec) G3K 2S7**

Heure : 19 h 30

La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien vous invite à ses conférences d'information offertes par des spécialistes !

Activités / Événements

Mensuellement

FRIQ (Forum de Regroupement des Investisseurs Québécois)

- Accompagner les investisseurs autonomes dans leurs achats et leurs ventes de titres en ligne via la plate-forme Disnat
- Favoriser l'échange d'information et améliorer les connaissances de chacun des participants

7 novembre 19 h à 20 h 30

Les aspects fiscaux et humains du transfert d'entreprise

Favoriser la vente d'actifs ou d'actions ? Vendre à un étranger ou à un enfant ? Opter pour une société de gestion, une fiducie familiale, un gel successoral ou une purification de la société afin de rendre les actions admissibles à l'exonération de 750 000 \$ de gain en capital ?

M. Simon Beauchemin, conseiller principal en fiscalité vous aidera à trouver des réponses à ces questions.

De plus, l'aspect humain est des plus importants ! C'est pourquoi M. Alain Chevalier, directeur Transfert d'entreprise, vous entretiendra de l'identification de la relève, l'équitabilité au sein de la famille ou l'établissement d'un mentorat pour assurer la pérennité de l'entreprise.

Veuillez confirmer votre présence auprès de Mme Diane Chabot au 418 871-8038 poste 299 ou à l'adresse courriel : diane.m.chabot@desjardins.com

**Réservez rapidement en téléphonant à la Caisse : 418 872-1445.
Au plaisir de vous y rencontrer !**

Melanie Paquet

Ortho Kinési Masso
thérapeute thérapeute thérapeute

Massage suédois thérapeutique
Massage suédois de détente
Massage aux coquillages chauffants
Massage pour femmes enceintes
Drainage lymphatique
Traitement contre la cellulite
Possibilité de reçus sur demande

418 809-7987
Courriel : mel_paquet418@hotmail.ca

Diplômée de l'Académie de Massages Scientifiques

DÉCOUVRE TES FORCES.



EXAMEN D'ADMISSION À CHAMPIGNY POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2013 • 2014 LES SAMEDIS 3 ET 10 NOVEMBRE 2012 À 8 H 30



**DECOUVRE
TESFORCES.COM**

UNE ÉCOLE SECONDAIRE QUI OFFRE :

- Trois concentrations : danse, musique, sports
- Un parcours unique au 2^e cycle : Découvre le chef en toi !
- Des activités parascolaires variées
- Un vaste réseau de transport



Collège
de Champigny

**ON CROIT
EN TOI.**

1400, route de l'Aéroport, Québec (Québec) G2G 1G6
Téléphone : 418 872-0508 info@collegedechampigny.com

Le Collège de Champigny poursuit la mission éducative des Frères du Sacré-Cœur.

Julie Dufresne
directrice générale, La Corne d'abondanceAnnie Berthelotte
diététiste/nutritionniste

Les protéines alimentaires...

Les protéines alimentaires sont essentielles pour le bon fonctionnement de notre corps. Elles jouent un rôle primordial dans la construction et la réparation de notre peau, de nos ongles, de nos cheveux, et de tous les tissus de notre organisme. Elles aident aussi au bon maintien de nos muscles, à la solidité de notre squelette et au bon fonctionnement de notre système immunitaire. Nous devons en manger tous les jours.

Dans notre alimentation, nous retrouvons des protéines dans le groupe des viandes et substituts, du lait et substituts et dans les produits céréaliers du Guide alimentaire canadien. En suivant les portions recommandées par le Guide alimentaire, nous nous assurons de prendre la quantité de protéines que nous avons besoin à tous les jours et ce en fonction de notre âge, notre sexe et notre niveau d'activité. Donc, les viandes, volailles, poissons, œufs, beurres d'arachides, les noix, légumineuses, le tofu, le lait, le fromage, le yogourt, les boissons de soya, et les céréales sont des sources de protéines.

Nous retrouvons des protéines de très grande qualité dans les aliments qui nous proviennent du monde animal. Ces dernières sont des protéines complètes et vont nous apporter tout ce dont notre corps a besoin pour bien fonctionner. Toutes protéines provenant des végétaux comme les céréales, les noix, les graines, les légumineuses contiennent des protéines mais, ces dernières sont incomplètes. Si dans notre alimentation nous consommons des produits provenant des animaux, nous n'avons pas à nous en faire car les protéines incomplètes vont croiser les complètes et nous ne manquerons de rien. Par contre, si nous éliminons complètement tout produit animal de notre alimentation, nous devons tenir compte de la complémentarité des protéines pour obtenir des protéines complètes. Pour créer ces dernières, nous devons croiser les légumineuses et les céréales ou les légumineuses et les noix+graines. Ainsi, notre corps aura les protéines dont il a besoin.

N'oublions pas l'importance de varier notre menu et notre alimentation car il n'y a pas d'aliments parfaits et que c'est l'ensemble de ce que nous mangeons qui nous mènera vers un corps en santé.

Annie Berthelotte Diététiste/Nutritionniste

Le p'tit mot de Julie...

J'aime beaucoup les substituts du lait comme; les boissons de lin, de tournesol, d'amandes, de riz et de soya. Elles font partie de ma vie. Je varie car le contenu en protéines et en éléments nutritifs est différent d'une sorte à l'autre...découvrez-les vous aussi...

Julie Dufresne, Directrice générale de La Corne d'abondance

MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF



Comment être physiquement actif à l'automne?

L'automne est synonyme de grands changements dans la routine de milliers de gens. Le retour à l'école pour plusieurs, la fin des vacances et les journées qui raccourcissent à vue d'œil sont au nombre des raisons qui rendent difficile le fait d'être physiquement actif. Par contre, l'automne avec ses journées plus fraîches, permet à plus de gens de sortir, tandis que la routine qui revient en aide habituellement beaucoup à organiser leur horaire et à le respecter.

Le transport collectif et actif demeure un incontournable pour adopter un mode de vie physiquement actif, et celui-ci s'insère habituellement plus facilement dans un horaire que le fait d'aller faire une activité à tous les jours durant 30 minutes ou 1 heure. Ratisser les feuilles, prendre une marche en famille après le souper, sortir jogger le matin avant le déjeuner, faire le ménage du jardin, préparer l'extérieur de la maison et le terrain pour l'hiver ou s'impliquer comme bénévole d'un pédibus auprès de votre école primaire sont de bon exemples d'activités plaisantes qui peuvent être faites à l'automne.

À l'école, il est possible pour votre enfant de participer à une ou plusieurs activités physiques et sportives. La participation de votre jeune à ces activités permet, entre autres :

- ✓ D'augmenter son sentiment d'appartenance face à son école;
- ✓ D'améliorer ses résultats académiques (tant que l'équilibre est maintenu);
- ✓ De socialiser et d'augmenter son estime de soi; et
- ✓ D'éprouver du plaisir à adopter un mode de vie physiquement actif.

Avec l'automne vient le début de plusieurs ligues ou d'activités structurées, notamment offertes par les services de loisirs municipaux. Vous pouvez également vous préparer pour votre activité d'hiver (patin, ski de fond, raquette, etc.) en marchant ou courant le plus régulièrement qu'il vous est possible de le faire.

L'automne, avec le retour de la fraîcheur, rend les activités extérieures confortables, profitez-en bien!



Appel de candidatures

POSTE DE DIRIGEANT STAGIAIRE

LA FONCTION

La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien désire pourvoir à un poste de dirigeant stagiaire au conseil d'administration. La personne choisie participera aux discussions régulières, aux analyses et aux suivis d'usage destinés à orienter l'équipe de direction de la Caisse dans la bonne gestion de l'entreprise.

LES CONDITIONS

- > S'engager à respecter les règles de déontologie, notamment les aspects de confidentialité et de conflits d'intérêts.
- > Être disponible pour participer à toutes les rencontres mensuelles régulières du conseil.

Le stagiaire est bénéficiaire d'une allocation de participation aux rencontres du conseil.

LE PROFIL RECHERCHÉ

- > Être âgé de 18 à 30 ans.
- > Être membre de la Caisse ou en devenir.
- > Démontrer de bonnes capacités à s'intégrer à une équipe déjà constituée.
- > Avoir un bon esprit d'équipe.
- > Faire preuve d'un intérêt marqué pour apprendre le fonctionnement d'une coopérative et ses différentes structures organisationnelles et décisionnelles.
- > Être en mesure d'exprimer le point de vue des jeunes.
- > Compléter le formulaire de mise en candidature et passer avec succès l'entrevue de sélection.

Durée du mandat : 1 an.

Toute personne intéressée doit compléter le formulaire de mise en candidature, disponible sur notre site Internet www.desjardins.com/caisse-piemont-laurentien ou à l'une de nos places d'affaires, et le retourner **avant le 12 novembre 2012** à l'attention de :

Madame Danielle Châteauevert
danielle.chateauevert@desjardins.com

Seuls les candidats retenus seront convoqués pour une entrevue.

Pour en savoir plus : www.desjardins.com/dirigeantstagiaire

2 PLACES D'AFFAIRES

1638, rue Notre-Dame | 1095, boulevard Pie-XI Nord
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B6 | Québec (Québec) G3K 2S7

UN SEUL NUMÉRO : 418 872-1445



Desjardins
Caisse populaire
du Piémont Laurentien

Quand consulter le spécialiste du pied pour une douleur à la hanche ?

Le patient consulte en raison de douleur. La véritable question pour les spécialistes est de découvrir le type de pathologie dont vous souffrez. S'agit-il d'une douleur articulaire, congénitale, lombaire ou mécanique ?

Une douleur à la marche, soulagée par le repos, indique un problème d'ordre bio-mécanique ou une dégénérescence de la hanche.

L'orthésiste du pied s'occupe de l'évaluation biomécanique et de l'alignement du pied, cheville, genou et hanche.

L'évaluation débute par un examen de la démarche. Dans une démarche normale, les muscles du bassin se contractent de façon à maintenir le bassin à niveau. Il existe deux types de démarche anormale. La principale observée par nos spécialistes est le pas antalgique. Cette façon anormale de marcher cause un déplacement du tronc et déplace le centre de gravité ce qui nuit à tous les muscles, ligaments et nerfs reliés aux mouvements de la hanche.

L'orthésiste du pied évalue votre posture, votre démarche ainsi que l'alignement du pied-cheville-genou-hanche. Il recommande les corrections qui soulageront le pas antalgique, si c'est votre cas.

Nos spécialistes constatent que lorsque le patient consulte rapidement, le soulagement atteint presque 95%.



Les spécialistes d'expérience de La Clinique du Pied de Québec à la PLACE FLEUR-DE-LYS vous offrent pour un temps limité une consultation sans frais. 418 614 5206

Programme d'éducation internationale



Le Programme d'Éducation Internationale à l'école secondaire Polyvalente de L'Ancienne-Lorette, c'est maintenant plus de 150 élèves qui s'épanouissent dans un environnement stimulant et riche en activités diversifiées...

De la littérature et du théâtre

Des cours d'art dramatique couronnés de prestations sur scène, des sorties au théâtre, la participation à des concours d'écriture, la lecture d'une panoplie de romans, ou des rencontres avec des auteurs viennent enrichir les cours de langues...



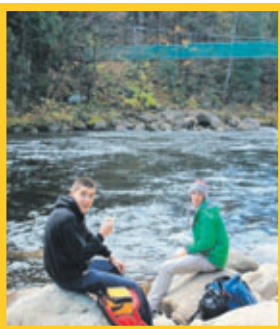
Une sensibilisation aux réalités internationales

Des conférenciers invités, des visites de lieux de culte, un partenariat avec des organismes internationaux, des rencontres interculturelles sont autant d'occasions de s'ouvrir sur le monde...



Un esprit sain dans un corps sain

Les élèves du PEI sont invités à participer à des activités de plein air, été comme hiver, où le contact avec l'environnement est favorisé, en plus de susciter des occasions de faire preuve d'audace, de créer des liens privilégiés avec les camarades et les enseignants et de s'amuser collectivement...



Des activités pour développer des qualités

De la 1^{re} à la 5^e secondaire, les élèves seront appelés à développer les qualités du profil de l'apprenant à travers de nombreuses activités : faire connaissance avec ses camarades de classe avec le « scrapbooking », découvrir le profil de l'apprenant à travers les personnages de bandes dessinées, communiquer le fruit de son travail lors d'une journée colloque, pour finalement couronner ses efforts d'une certification officielle et obtenir son diplôme...



Des voyages

La possibilité de participer aux voyages de niveau, mais aussi plusieurs petits séjours réservés à nos élèves du PEI viennent enrichir le parcours de ces jeunes. Une année sur deux, les élèves de 4^e et 5^e secondaire sont invités à participer à un voyage international en France : des plages du débarquement en Normandie vers Paris en passant par les châteaux de la Loire, ce séjour à la fois historique et culturel est une autre occasion de découvrir le monde...



Examens d'admission :
Pour informations :

10 et 17 novembre 2012
(418) 872-9836 porte 5158

Commission scolaire des
Découvreurs
Tout pour ouvrir ses horizons



CLIMATISATION VENTILATION Rousseau
ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ

Pour les poumons de votre maison, faites confiance à Climatisation Ventilation Rousseau!

- ✓ Humidité
- ✓ Condensation
- ✓ Asthme
- ✓ Qualité de l'air

VENTILATEUR À RÉCUPÉRATION DE CHALEUR
LIFEBREATH
SYSTÈMES POUR L'AIR INTÉRIEUR

HABITATION CAA Québec Recommandé

novoclimat APCHA

1685, Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette
418 561-1515
www.cvrousseau.com

Accord D Desjardins MasterCard VISA

RBQ : 8298-3602-32

UN MILIEU DE VIE QUI VOUS RESSEMBLE



SERVICE D'HÉBERGEMENT SÉCURITAIRE
pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou autres et perte d'autonomie légère.

Résidences
pour **retraités autonomes**
ou ayant besoin d'un accompagnement léger



Information et rendez-vous en tout temps
418 563-0616
418 951-8664
Pour profiter pleinement du moment présent



Appartements studio à 4 1/2
Service aux tables avec choix de menus
Service de préposés 24 h / jour
Service d'hébergement sécuritaire pour personnes atteintes de la maladie d'alzheimer ou autres

Présence de valet 24 h / 24
Service de soins disponibles
Appartements 3 1/2 et 4 1/2
Piscine, spa, salle d'activités et cinéma

1290-1295, rue des Pionniers
L'Ancienne-Lorette Près des services, CLSC et centres d'achats

www.residencesdupatrimoine.com

CHRISTIAN BERGERON
courtier immobilier
Partenaire de votre projet !
418 847-1000



RE/MAX @ccès inc.
Agence immobilière

Accrédité au programme de logement militaire.

Évaluation sur demande sans aucune obligation de votre part.

Je vous offre le programme :

Tranquili-T Pour une transaction en toute quiétude...
certaines conditions s'appliquent

L'ANCIENNE-LORETTE

1763, Rue Notre-Dame



NOUVEAU
 VENDU
Actuellement en vente, le 1^{er} étage est libre, le sous-sol sur fond de terre bâtiment demandant rénovations, bel emplacement au centre de l'Ancienne-Lorette.

L'ANCIENNE-LORETTE

1449, rue Bellevue



NOUVEAU
Plain-pied tout brique avec abri d'auto, 3 CC, fenêtres de P.V.C, grand terrain clôturé. Situé dans un quartier paisible. Libre!
219 000\$

SAINTE-FOY / CHAUVEAU

1450, Rue Pierre-Gouge



NOUVEAU
Superbe jumelé complètement aménagé, 3 chambres, aire ouverte, cuisine rénovée, et beaucoup d'autres rénovations faites.
202 500\$

SAINTE-FOY / CHAUVEAU

2331, Rue Notre-Dame



LIBRE
Site exceptionnel borné par la Rivière Lorette. Belles pièces de vie. **Profitez du charme de la nature et les avantages de la ville! 274 000\$**

SAINTE-FOY / CHAUVEAU

1439, rue Pierre-Gouge



Belle moderne au design spécial, salon avec foyer ouvert sur l'étage, cuisine avec armoires de chêne et îlot, 2 S.D.B., **Excellent rapport qualité / prix. 234 900\$**

ST-AUGUSTIN-DE-DESMAUERS

4542, Ch. Notre-Dame



NOUVEAU
3 chambres, sous-sol libre pour aménager selon vos besoins avec entrée extérieure. Grand terrain de 25 000 pc. **202 500\$**

NEUVILLE

232, Route 138



NOUVEAU
Belle propriété très fenestrée en façade donnant une superbe vue sur le fleuve. Presque entièrement rénovée dans les dernières années. Cour intime! **257 000\$**

NEUVILLE

748, Route Gravel



Superbe Canadienne, intérieur chaleureux, 3 chambres, bâtiment de 16x45 abritant garage, Atelier et pièce de piscine. **Seulement à 20 minutes de Québec 349 000\$**

LORETTEVILLE

120, rue Giroux



NOUVEAU PRIX
Grande propriété offrant 6 C.C., 2 salles de bain, solarium un logement de 4 1/2 sous-sol. Pour grande famille ou bi-génération. **309 000\$**

MONTCALM

3-710, rue Père-Marquette



CONDO NOUVEAU PRIX
Indivise de 2 chambres, plafond de 9 pieds, planchers de bois franc. 3 étage. Immeuble impeccable très bien entretenu. **250 000\$**

LES SAULES



NOUVEAU TRIPLEX
3 logements de 4 1/2 pièces loués non-chauffé, non éclairé, avec 2 stationnements par logement. Bien situé! **369 000\$**

LES SAULES



NOUVEAU TRIPLEX
3 logements de 4 1/2 pièces loués non-chauffé, non éclairé, avec 2 stationnements par logement. Bien situé! **369 000\$**

www.equipebergeron.com