

Chapelle des Escoumins

Rendez-vous avec l'histoire

page 5

Percer le mystère des
sourciers pages 2-3

Une reconnaissance pour la
Ferme Deschênes et fils pages 6-7

Une nouvelle pièce pour
les Béloufilles pages 12-13



MRC
La Haute-Côte-Nord

www.mrchcn.qc.ca

Le Service de l'aménagement du territoire vous invite à la prudence lors de vos séjours en forêt. Afin d'éviter les feux de forêt, vous devriez :

- Éteindre complètement votre feu de camp;
- Éviter de stationner votre VTT dans les broussailles et les herbes sèches;
 - Utiliser un pare-étincelles;
- Ne jeter pas vos mégots de cigarettes par terre;
- Avant d'allumer un feu, s'assurer qu'il n'y a pas d'interdiction de feux à ciel ouvert!

Une chercheuse veut percer le mystère des sourciers

Les sourciers et sourcières utilisent une branche d'arbre ou une baguette manufacturée en forme de «Y» pour localiser les eaux souterraines. Photo iStock

Sacré-Cœur sera le théâtre d'un projet de recherche assez novateur, jusqu'à cet automne. Une chercheuse de l'Institut national de la recherche scientifique (INRS) va tenter de comprendre le mystère des individus capables de trouver de l'eau à l'aide de leur baguette.

Renaud Cyr

Si on retourne 100 ans en arrière, trouver des veines d'eaux souterraines ce n'était pas de la tarte.

Certains individus ont comblé le vide laissé en l'absence de connaissances scientifiques, et sont devenus très habiles pour dénicher au pif des veines d'eau afin d'établir un puits.

Avec leur baguette en «Y», qui s'incline vers le sol dès qu'il y a présence d'eau, ils ont hérité du nom de sourciers et sourcières.

«Le sourcier a une place importante dans notre culture folklorique québécoise. J'ai même rencontré beaucoup d'étudiants internationaux qui m'ont dit avoir l'équivalent chez eux», raconte l'hydrogéologue et professeure agrégée à l'INRS, Geneviève Bordeleau.

Beaucoup d'hypothèses pas de réponses

La chercheuse principale du projet de recherche sur les sourciers et sour-

cières se questionne à savoir s'il y a une base scientifique à ce don.

«Les sourciers ont souvent leur propre idée là-dessus, mais il n'y a aucune science ou aucun principe physiques qui ont été démontrés dans la littérature», révèle-t-elle.

Elle parle d'études qui ont été menées en Allemagne dans les années 1980, mais qui n'ont pas réussi à démontrer hors de tout doute qu'il y avait une base scientifique.

«Ils avaient conclu que la majorité des sourciers étaient incompetents, et qu'un petit nombre semblait avoir un don exceptionnel. Un autre chercheur a réanalysé leurs données par après et il a conclu que ce n'était pas mieux que le hasard», fait-elle savoir.

Geneviève Bordeleau le précise d'entrée de jeu, «on tombe très vite dans l'ésotérisme».

«Les hypothèses voudraient que ce soit magnétique, d'autres sourciers disent que c'est énergétique et d'autres prétendent que c'est un phénomène électrique», résume-t-elle.

Grosse partie de Battleship

Pour vérifier tout cela, l'équipe de l'INRS a excavé une parcelle de terrain d'environ 100 mètres carrés à la station expérimentale près de la baie Ste-Marguerite à Sacré-Cœur.

Elle y placera des tuyaux de métal et de plastique, certains remplis d'eau et d'autres vides.

Une fois le terrain remblayé, l'équipe a aménagé une grille de 25 cases où les sourciers peuvent se promener et tenter de repérer ce qu'il y a en dessous «comme dans une partie de Battleship».

«Ils vont déposer un canard en plastique là où ils ressentent qu'il y a quelque chose et après, on prend en note la position de tous les canards», mentionne-t-elle.

Dans le but de démontrer statistiquement si l'œuvre des sourciers va au-delà du hasard, Geneviève Bordeleau et son équipe vont croiser les données recueillies et tenter de dégager des tendances spécifiques.

«Peut-être que globalement, le tuyau de plastique n'est pas mieux que le hasard, mais que le tuyau de métal oui. Ce qui pourrait indiquer que le magnétique aurait un rôle à jouer», détaille-t-elle.

À la recherche de participants

Une cinquantaine de participants se sont déjà déplacés sur les lieux pour tenter l'expérience, et Geneviève Bordeleau aimerait en recruter davantage pour mener à bien son enquête.

«Le jeu prend environ une demi-jour-



née par participant, et pendant qu'ils sont sur le site, on fournit la nourriture. Si un participant a besoin, il peut aussi coucher sur place», dit-elle, en précisant qu'il y a une compensation financière pour couvrir une partie des frais de déplacement.

Cette dernière précise que les sourciers d'expérience ou non qui «considèrent que ça fonctionne pour eux» et qui l'ont fait au moins cinq fois peuvent la rejoindre par courriel sur la page de l'INRS.

«On veut aussi comparer des gens qui n'ont jamais fait ça et des gens expérimentés. On va mettre toutes les données ensemble, et on va faire des statistiques là-dessus», poursuit-elle.



Nos visions du monde sont complètement différentes, mais il faut être capable de se parler pareil pour faire avancer la recherche et la science

– Geneviève Bordeleau

Geneviève Bordeleau, la chercheuse principale du projet. Photo Courtoisie

La grille sur laquelle les participants vont tenter de localiser quelque chose en laissant un canard en plastique. Photo Courtoisie

Les réponses dans un an

Au terme des travaux et du recueillement de données, Geneviève Bordeleau va produire un article scientifique avec ses conclusions et communiquer les résultats avec des présentations et des capsules vidéos.

Mme Bordeleau estime que le processus d'écriture, d'évaluation et de communication des résultats pourrait prendre environ un an.

Cette dernière estime que ça va être quelque chose « qui risque de faire du bruit », surtout en raison des enjeux contemporains de changements climatiques affectant la rareté de l'eau potable.

« C'est aussi de voir comment les sourciers pourraient aider à trouver de l'eau à l'époque moderne », indique-t-elle.

Elle ne s'en cache pas, il y a quelque chose de « bizarre » dans la collision des approches scientifiques et ésotériques.

« C'est super bizarre, mais en même temps j'aime ça. Nos visions du monde sont complètement différentes, mais il faut être capable de se parler pareil pour faire avancer la recherche et la science », relate-t-elle.

La chercheuse met également l'accent sur les hydrogéologues et les sourciers qui d'emblée ne semblaient pas dialoguer dans un esprit d'échange de connaissances.

« Je trouvais que ce projet était une excellente occasion d'essayer de les rapprocher. En travaillant sur le sujet, je me suis rendu compte que ça se parlait plus qu'on pense », affirme Mme Bordeleau, qui raconte également avoir vu des gens de science recourir à leur baguette à l'occasion.

Une première québécoise en tourisme autochtone à Pessamit

Il n'existe pas d'attestation d'études professionnelles (AEP) en tourisme au Québec, encore moins en tourisme autochtone. Entre en jeu Tourisme Pessamit, qui souhaite transformer cette réalité en proposant des cohortes de guides touristiques formés et adaptés pour raconter leurs propres cultures.



Anne-Sophie Paquet-T.
aptheriault@lemanic.ca

L'idée suscite déjà l'intérêt du ministère de l'Éducation.

Toutefois, la création d'une attestation d'études professionnelles d'agent touristique et culturel représente un chantier ambitieux qui s'échelonne sur plusieurs années.

« Le ministère est vraiment très enthousiaste au fait qu'on veuille développer un AEP, parce que c'est un niveau d'attestation professionnelle beaucoup plus accessible à une grande majorité de participants », explique Jackie Gilbert Beaudoin de JGB services-conseils-formations, aussi experte-conseil pour Tourisme Pessamit depuis 2023.

« Ça mènerait à une certification reconnue par le ministère, et ça n'existe pas actuellement », précise-t-elle.

Cependant, l'équipe est réaliste quant aux délais. Le projet ministériel prendra au moins deux ans à développer.

« On aura facilement une à deux autres cohortes avant qu'il devienne officiel », précise-t-elle.

Le projet pilote existe depuis 2023 et les étudiants sortent de la formation avec un diplôme de formation semi-spécialisée (FMS), mais dont le contenu correspond déjà à celui du futur AEP.

« En fait, des AEP en tourisme, je n'en connais pas. Et un AEP en tourisme autochtone, ce serait une première », ajoute Jackie Gilbert Beaudoin.

Des guides formés par leurs pairs

Plus qu'une reconnaissance ministérielle, cette formation se distingue par son approche inédite puisqu'elle est conçue par et pour les communautés autochtones.

Les aînés de la communauté de Pessamit sont d'ailleurs les enseignants des cohortes.

De plus, le projet prévoit un tronc commun en tourisme qui pourrait être offert d'une communauté à l'autre, mais adapté aux réalités locales. « Chaque communauté viendrait enseigner ses



Le bureau d'accueil de Tourisme Pessamit, point de départ des visites guidées et des rencontres culturelles avec les guides innus. Photo Anne-Sophie Paquet-T.

particularités culturelles et les aînés resteraient au cœur de l'enseignement », souligne Mme Gilbert Beaudoin.

Le partage de culture avant tout

Au fil des cohortes, plusieurs participants expriment un désir de reconnecter avec leur identité. Pour eux, la formation va bien au-delà de la perspective d'emploi.

« Wow, je me suis réapproprié ma culture. Je me reconnecte à mon enfance. Il a fallu que je retourne aux études pour apprendre l'histoire de mon grand-père », raconte un participant, de la bouche de Linda Bacon, directrice du développement économique et touristique au Conseil des Innus de Pessamit.

Un second participant de la cohorte 2025, ayant grandi en dehors de sa communauté, souhaite aussi contribuer au rayonnement de ses racines.

« Je ne sais pas parler innu, mais je peux transmettre avec mes connaissances anglais-français, parce que c'est deux langues que je maîtrise bien. Revenir ici, pour moi, c'était quelque chose de très important », a-t-il confié à l'équipe de Tourisme Pessamit.

Tourisme Pessamit tient toutefois à être transparent sur la démarche. Les visites guidées intègrent aussi des éléments d'appréciation culturelle, qui ne sont pas tous spécifiques à la culture innue.



Un espace d'accueil pensé pour créer des échanges authentiques entre visiteurs et membres de la communauté. Photo Anne-Sophie Paquet-T.

L'organisme rappelle souvent la différence entre appréciation culturelle et appropriation culturelle, celle d'apprendre avec respect, reconnaître l'origine des traditions et soutenir les communautés concernées, plutôt que de s'approprier des éléments sans permission ou contexte.

Trois années de projets pilotes

Cette idée d'un AEP trouve son origine dans un projet qui a pris forme en 2023. La première cohorte de guides, issue d'une formation en employabilité développée avec l'Aide au revenu, emploi et formation (AREF), comptait 11 inscrits et 6 finissants. « C'était un programme adapté juste pour guider et connaître l'histoire de Pessamit. La deuxième année, on connaissait mieux ce qu'il y avait à faire », résume Mme Bacon.

La troisième cohorte, en cours cette année, vise à structurer davantage la formation et à poser les bases d'une reconnaissance officielle. « On a clairement besoin de soutien pédagogique et d'un cadre plus structuré, et c'est pour ça que le CREA et d'autres partenaires ont été impliqués », précise Jackie Gilbert Beaudoin.



Deux passionnés de leur culture, Cathy Moreau-Lacasse et Jean-Gérald Vachon, ont guidé la journaliste Anne-Sophie Paquet-T dans une visite immersive à Pessamit. Photo Anne-Sophie Paquet-T.

La chapelle des Escoumins rouvre ses portes

Cédée à la Municipalité des Escoumins en l'an 2000, la chapelle de Mgr. Bélanger était dans un état de dormance avancé. Un homme avec une idée a décidé que l'histoire du bâtiment historique allait changer.

Renaud Cyr

Il s'en est officié des messes à l'intérieur de la chapelle de Mgr. Bélanger depuis sa construction en 1953.

Le bâtiment ferme ses portes pour de bon en 2000 et s'en suit deux décennies et demie où il ne s'y trame pratiquement rien.

Il a suffi de l'idée d'un couple qui a bien connu Mgr. René Bélanger pour que la chapelle connaisse un nouveau départ, qui met en valeur son importance patrimoniale dans l'histoire du village.

«La première chose que je voulais que ça apporte aux gens, c'est qu'ils puissent découvrir la chapelle et son histoire. Il y a beaucoup de gens qui ont vécu des choses avec Mgr. Bélanger», raconte Dominic Elsliger-Ouellet, initiateur du projet-pilote avec sa conjointe Claire Dubois.

Les beaux dimanches

Chaque dimanche après-midi à partir de midi, et ce jusqu'au mois de septembre, la population est invitée à venir contempler l'intérieur de la chapelle.

En fin d'après-midi, les intéressés pourront également assister à un spectacle donné par le diacre et marguillier M. Elsliger-Ouellet, également homme de théâtre à ses heures.

Le spectacle met en scène différents personnages inventés qui ont un lien avec Mgr. Bélanger dans le cadre de contes de l'au-delà, qui soulignent son histoire.

À l'intérieur de bâtiment construit en pierres des champs, on peut y entrevoir des albums avec des photos d'époque, et une partie du mobilier original.

Projet-pilote

Dominic Elsliger-Ouellet raconte qu'il a fallu environ deux ans pour que le projet-pilote soit mis sur les rails et approuvé par tous les partis.

Les résultats du premier dimanche sont encourageants.

«Il y a eu beaucoup de gens, et ce qui était surprenant, c'est qu'il y avait beaucoup de touristes. Sur les 103 personnes qui sont venues, environ la moitié provenait de l'extérieur des Escoumins», rapporte le diacre.

Ce dernier affirme que dans le moyen terme, il cherchera à tenir des «activités périphériques» autour de la chapelle de style théâtral, musical et culturel.

Un homme bien connu

Dominic Elsliger-Ouellet et sa conjointe Claire Dubois, nièce de Mgr. Bélanger, connaissent bien l'homme dont le nom a résonné longtemps au village.

Le diacre raconte l'avoir connu lors de ses études au Grand Séminaire de Québec, et Mme Dubois se souvient d'un homme sérieux.

«C'était un historien de formation qui a étudié à Rome au collège épiscopal, il a été aumônier dans l'armée dans le temps de la Deuxième Guerre mondiale et il a terminé sa vie au diocèse de Baie-Comeau avec Mgr. Labrie», souligne-t-elle.

Originaire des Escoumins, René Bélanger était un homme de son temps, «sérieux et protocolaire», indique sa nièce.

Les Bélanger ont joué un rôle important dans l'histoire du village, où le grand-père de Mme Dubois tenait le magasin général qui a été repris par un des frères de Mgr. Bélanger.

Il est également le fondateur de la Société historique de la Côte-Nord, et signe plusieurs articles dans différents journaux et revues.



Le diacre Dominic Elsliger-Ouellet et sa conjointe Claire Dubois, instigateurs du projet-pilote. Photo courtoisie



CONCERT DE PIANO
RYAN HULL

Le 1^{er} août 19 h 00
Municipalité des Bergeronnes
Église Notre-Dame-de-Bon-Désir
300, Rue de la Rivière, Les Bergeronnes

- L.V. Beethoven - Sonate No. 17 en ré mineur, Op. 31 No. 2
III. Allegretto
- J.S. Bach - Le Clavecin Bien-Tempéré
Prélude n° 1 en do majeur, BWV 846
Fugue n° 1 à 4 voix en do majeur, BWV 846
Prélude n° 2 en do mineur, BWV 847
Fugue n° 4 à 5 voix en do dièse mineur, BWV 849
- J.S. Bach - Partita n° 2 en do mineur, BWV 826
Sinfonia
- F. Chopin - Ballade no.1 en sol mineur, Op. 23

Le concert est gratuit et ouvert à tous, les dons sont acceptés.
<https://bit.ly/453S87h>

Faire un don



15^{ANS}
RQMO
REGROUPEMENT QUÉBÉCOIS
DES MALADIES ORPHELINES



RARE.OC

Concours Tournez-vous vers l'excellence

La Ferme Deschênes et Fils finaliste



Cédrik Deschênes de la Ferme Deschênes et Fils de Sacré-Cœur est le seul finaliste de la Côte-Nord de Tournez-vous vers l'excellence! cette année. Photo Renaud Cyr

Cédrik Deschênes de la Ferme Deschênes et Fils de Sacré-Cœur, qui fait dans le veau d'embouche, est parmi les 10 finalistes du concours de la Financière agricole. Le concours récompense l'excellence entrepreneuriale des jeunes agriculteurs de la province.



Renaud Cyr
rcyr@journalhcn.com

C'est une première participation pour Cédrik Deschênes dans le concours, qui est embarqué avec son père dans l'aventure familiale en devenant copropriétaire de la ferme en 2020.

Le concours, qui est en à sa vingtième édition, souligne le mérite entrepreneurial des jeunes agriculteurs de la relève notamment avec des prix en argent, dont celui du grand gagnant de 7 000 \$.

«D'habitude les concours, je ne suis pas ça et je laisse ça aux autres», fait savoir l'agriculteur avec humour.

C'est sur les recommandations de sa conseillère à la Financière Agricole que Cédrik Deschênes décide de soumettre sa candidature, la seule à avoir été retenue pour la Côte-Nord.

«Elle m'a appelé en février et elle m'a dit qu'elle me voyait vraiment là-de-

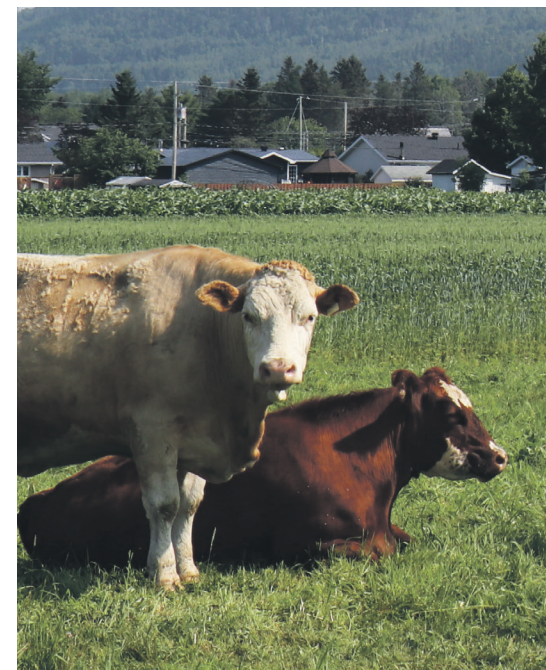
dans. Elle nous a motivés et après j'ai envoyé mon dossier», raconte l'agriculteur.

Détermination

Le parcours du combattant de Cédrik Deschênes est rempli de détermination, outil indispensable pour le métier d'agriculteur qui exige beaucoup de sacrifices.

Le Sacré-Cœurois s'est tourné vers les études en Gestion et technologies d'entreprise agricole au CÉGEP d'Alma pour poursuivre les activités de la ferme.

«Les temps étaient durs pour la ferme



Une nouveauté à la ferme depuis deux ans, la culture de maïs destiné aux bêtes. Photo iStock

quand il était aux études, et je lui ai suggéré de faire autre chose. Mais il m'a dit que ça l'intéressait d'étudier dans l'agriculture et finalement ça a bien tourné», raconte le père de celui-ci Éric Deschênes, sorti de son tracteur pour joindre la discussion.

De son côté, le jeune agriculteur de 34 ans raconte que «ça forçait pas mal» à cette époque où les prix pour le veau n'étaient pas au rendez-vous.

Le **Haute-Côte-Nord**

38, route 138 ouest, Forestville, G0T 1E0
Téléphone : 418 587-2090 | www.journalhcn.com | info@journalhcn.com

FONDATEURS
Paul Brisson
Luc Brisson

ÉDITEUR
Martin Thomas

RÉDACTRICE EN CHEF
Johannie Gaudreault

JOURNALISTES
Renaud Cyr
Karianne Nepton-Philippe
Anne-Sophie Paquet-T
Charlotte Vuillemin

COORDONNATRICES À LA MAQUETTE ET WEB
Bianka Chassé
Anny Hamilton

DIRECTEUR VENTES ET MARKETING
Stéphane Hovington

CONSEILLERS(ÈRES) VENTES ET MARKETING
Manon Jean
Sabrina Harrisson
Patrice Boulianne

INFOGRAPHISTES
Vincent Lebel
France St-Laurent

IMPRESSION/TIRAGE
Québecor Media /
6 293 exemplaires

EN
ÉDITIONS NORDIQUES

ÉDITIONS NORDIQUES
965, rue de Parfondeval, Baie-Comeau, G5C 2W8
Téléphone : 418 589-9990

PRÉSIDENT
Simon Brisson

VICE-PRÉSIDENTE FINANCES ET ADMINISTRATION
Caroline Gagnon

ADJOINTES ADMINISTRATIVES
Claudie Julien
Valérie Normand
Josée Gagnon

DISTRIBUTION
Camelot des Éditions Nordiques

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Journal hebdomadaire indépendant membre de **hebdos** QUÉBEC

RS RÉSEAU SÉLECT
MONTAINE PUBLICATIONS

ISSN 1207-8018 (Imprimé) ISSN 2817-6014 (En ligne)



Le cheptel de la ferme est de 180 bêtes. Photo Renaud Cyr

Depuis son retour à la ferme, les prix continuent de monter et l'agriculteur estime qu'ils ont plus que doublé, notamment en raison de la situation aux États-Unis.

«J'ai l'impression qu'ils ont abattu beaucoup de cheptels en raison des sécheresses, et ils ont tendance à venir chercher des veaux ailleurs», note-t-il.

Prendre des risques

Dans sa présentation de Tournez-vous vers l'excellence, il met l'emphasis sur la capacité de l'agriculteur à prendre des risques tout en protégeant l'héritage familial.

Voulant être toujours plus autonome et rentable, l'agriculteur en a pris tout un en faisant pousser du maïs pour nourrir ses bêtes dans un climat que certains ne croyaient pas être capable de supporter la culture.

«Pour nous c'était un gros risque, mais ça nous a coupé les coûts de foin

qu'on devait faire livrer de Charlevoix ou du Saguenay», affirme Cédrik Deschênes, qui estime les économies dans les dizaines de mille.

C'est d'ailleurs le premier été que le duo père-fils va être autonome sur l'alimentation des bêtes grâce à leurs diverses cultures sur des terres près de Sacré-Cœur.

«C'est grand à travailler, mais on n'a pas d'argent à débours», souligne Éric Deschênes.

Pour la suite

Le futur ne s'annonce pas mal pour la Ferme Deschênes et Fils qui continue de bénéficier de bons prix et d'un cheptel en santé.

Les 180 vaches de la ferme pourront peut-être avoir de nouvelles colocataires dans un futur proche, moyennant la construction d'un nouveau pavillon pour les accueillir après les périodes de vêlage.

«En ce moment on n'a pas le choix de mettre les vaches ensemble à partir du mois de janvier, et c'est là qu'elles peuvent contracter des maladies comme des diarrhées et des pneumonies et les transmettre aux autres», explique le jeune agriculteur.

Malgré les défis laissés sur le terrain

par les aléas économiques, météorologiques et logistiques, pas question pour le duo de baisser les bras.

«On va continuer, c'est ça le plan. Je suis bon dans les champs et mon père est bon avec les vaches, et on prend nos décisions ensemble», conclut-il.

Informe-toi sur la Glissade de l'été





L'été, l'apprentissage prend toutes sortes de formes.



RESEAU QUÉBÉCOIS
POUR LA RÉUSSITE
ÉDUCATIVE



rap
CÔTE-NORD

moteur
d'accomplissement



GLISSADE
DE L'ÉTÉ
Jouer | Apprendre | Réussir

« On va continuer, c'est ça le plan. Je suis bon dans les champs et mon père est bon avec les vaches, et on prend nos décisions ensemble. »

– Cédrik Deschênes

Un nouveau look pour l'automne

La Caisse populaire Desjardins du Centre de la Haute-Côte-Nord va entreprendre des rénovations sur son siège social à Forestville, qui aura un tout nouveau look pour la fin de l'année 2025.

Renaud Cyr

Les membres et les clients n'ont toutefois pas à craindre puisque la caisse demeurera ouverte pendant les travaux.

Ils seront dorénavant invités à se stationner à l'avant du bâtiment et à utiliser la porte principale située au 53, 2e Avenue à Forestville.

Pour la directrice-générale de la caisse Mélissa Lavallée, ces travaux serviront à entretenir la santé du bâtiment et se conformer aux normes.

« C'est un peu comme faire de l'entretien sur sa maison, on change le toit

avant qu'il coule », illustre-t-elle.

Des travaux essentiels

Ces travaux viseront à « mettre aux normes et à maintenir les actifs » tout en conservant l'accueil des membres et clients précise la directrice-générale.

« Ces travaux représentent un investissement de 1,725 million de dollars dans la qualité des installations et par conséquent, dans l'expérience offerte aux membres », fait-elle savoir.

Les travaux serviront également à moderniser de l'image de marque de Desjardins.

« Il y a quelques travaux qui se font à l'intérieur, mais la plus grosse différence que l'on va voir à la fin c'est vraiment à l'extérieur avec l'enseigne », explique-t-elle.



La Caisse populaire du Centre de la Haute-Côte-Nord va changer de look à l'automne. Photo Courtoisie

« Nous croyons fermement que ces changements sont une démonstration tangible de l'importance que nous accordons au fait d'offrir un service de qualité et de renforcer notre lien avec la communauté. Nous sommes ici pour rester. », souligne M. Jean-Maurice Tremblay, le président du conseil

d'administration de la Caisse par voie de communiqué.

La caisse fera part de l'avancement des travaux et des étapes à venir via sa page Facebook et ses autres moyens de communication habituels qui seront régulièrement mis à jour.

Forestville en chanson est de retour pour sa 2^e édition !

RECHERCHE ARTISANS :
Vous avez jusqu'au 31 juillet 16 h pour vous inscrire au 418 587-4482 poste 3102

Billets en vente à 45 \$ sur lepointdevente.com

À ne pas manquer !

SALOON FORESTVILLE EN CHANSON

BILLETS en vente à 45 \$

Le samedi 9 août au Complexe Guy-Ouellet, vibrez au son du groupe régional Arkansas dès 19 h, suivi des incontournables Les Gars du Nord à 20 h !

PROGRAMMATION :

Au Parc centre-ville

- 11 h 30 à 13 h Dîner hot dog
- 12 h à 16 h Marché public
- Kiosque de prévention et démonstration feu de friteuse par le service incendies
- Inauguration de l'œuvre de Linda Isabelle
- Activités familiales
- Musique

Complexe Guy-Ouellet

- 18 h Ouverture du guichet
- 19 h Spectacle Arkansas
- 20 h Spectacle les Gars du Nord



Le présumé meurtrier avait prémédité son geste, entend prouver la Couronne

Très peu visible derrière les gros barreaux turquoises d'une cellule de l'unité de détention de Saint-Anne-des-Plaines, Martin Charest a comparu par visioconférence, le 24 juillet, au palais de justice de Sept-Îles, pour répondre à une accusation de meurtre au premier degré du tueur en série Robert Pickton.

Emy-Jane Déry

Selon nos informations, Martin Charest était un détenu très froid, difficile à contrôler et dangereux. Il aurait accumulé les sentences durant son incarcération pour des vols et violences armées. L'homme de 52 ans était, comme sa présumée victime, détenu au pénitencier de Port-Cartier au moment des faits reprochés, le 19 mai 2024.

Pickton a été agressé alors que des médicaments étaient distribués dans la salle commune, indique le rapport de l'observateur indépendant du comité d'enquête sur les événements, publié début juillet.

Bien «qu'essentiellement complétée», aux dires de la Couronne, la preuve au dossier n'a pas été déposée en Cour, lors de la comparution. Il manque notamment un rapport final.

La procédure a aussi été interrompue par une défaillance technologique, lorsque le système de visioconférence reliant le palais de justice de Sept-Îles a cessé de diffuser. L'avocate de Martin Charest, Me Sonia Bogdaniec, a dû terminer la procédure sur son cellulaire, depuis sa voiture.

L'affaire a été reportée au 2 septembre.

La Couronne entend démontrer que l'agression était préméditée.

«La différence entre le meurtre au second et au premier, c'est le caractère délibéré et la préméditation. Donc forcément, si monsieur a été accusé

« On souhaitait attendre d'avoir toute la preuve avant de prendre une décision et c'est ce qui a été fait. »

– Me Méliissan Hogan

de ça, c'est qu'on a jugé qu'on était en mesure de prouver ces éléments-là », a commenté la procureure du Directeur des poursuites criminelles et pénales (DPCP) au dossier, Méliissan Hogan.

Accusation tardive

Il s'est écoulé plus d'un an entre le décès de Robert Pickton et le dépôt d'une accusation envers son présumé meurtrier.

«Les enquêtes criminelles, c'est un processus qui est souvent long. On laisse aux corps policiers le temps de faire leur enquête», a expliqué Me Hogan. «Compte tenu aussi du fait que c'est quelque chose qui est très sérieux de porter des accusations criminelles, à plus forte raison des accusations en matière de crime contre la personne, ici on parle de meurtre, on doit décider premier ou second degré (...) on souhaitait attendre d'avoir toute la preuve avant de prendre une décision et c'est ce qui a été fait», a-t-elle poursuivi.

Pickton est décédé à l'hôpital le 31 mai 2024, 12 jours après avoir été agressé, mais aucune accusation n'avait été portée à l'époque. Il avait 74 ans.

Robert Pickton a été reconnu coupable en 2007 de six chefs d'accusation de meurtre au deuxième degré, mais il était soupçonné d'avoir tué



La procureure du Directeur des poursuites criminelles et pénales (DPCP) dans le dossier du meurtre de Robert Pickton, Méliissan Hogan, à la sortie de la comparution de l'accusé Martin Charest, jeudi. Photo Emy-Jane Déry

des dizaines d'autres femmes dans sa porcherie de Port Coquitlam, en Colombie-Britannique. - Avec les informations de la Presse Canadienne

Informe-toi sur la Glissade de l'été

Apprendre, c'est aussi jouer, explorer et créer.

RÉSEAU QUÉBÉCOIS POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE

rap CÔTE-NORD

moteur d'accomplissement

GLISSADE DE L'ÉTÉ
Jouer | Apprendre | Réussir

Les **Constructions**
BEST
RBQ : 8000-1852-10
COMMERCIAL
INDUSTRIEL
RÉSIDENTIEL
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
Tél. : 418 233-3334

LES AGENCES
D'ASSURANCES DE
LA CÔTE-NORD INC.
418 233-3636 | 800 563-6634

WB ASSURANCES GÉNÉRALES
Welleston
Bouchard Ltée
Les Bergeronnes Sacré-Cœur
418 232-6222 418 236-9166
72a, rue Principale, Les Bergeronnes G0T 1G0

Vaste choix de pièces d'auto et de pneus
Produits d'énergie solaire
GARAGE JEANNINE BOULIANNE LES ESCOUMINS
AUTO SELECT
379, route 138, Les Escoumins | 418 233-2805

LA CANTINE EST OUVERTE
DE 11 H À 20 H, 7 JOURS SUR 7
Venez goûter l'été.
401, route 172 Nord, Sacré-Cœur | 418 236-9444

Le **Haute-Côte-Nord**
VOUS VOULEZ ÊTRE VU ICI
CONTACTEZ :
Stéphane Hovington
418 587-2090 poste 2219
Cell : 418 297-9523

S
E
R
V
I
C
E
S
P
R
O
F
E
S
S
I
O
N
N
E
L
S

R
E
S
T
A
U
R
A
N
T

Réforme du régime forestier

Les Premières Nations se retirent des discussions

L'APNQL suspend «avec effet immédiat et jusqu'à nouvel ordre» ses échanges avec le gouvernement caquiste dans le dossier du projet de loi 97. «Nous ne pouvons participer à un processus qui ne reconnaît pas notre statut et nos responsabilités.»

Gabrielle Cantin,
Initiative de journalisme local

«Nous nous retrouvons dans l'obligation de suspendre, avec effet immédiat et jusqu'à nouvel ordre notre participation à la table de concertation de haut niveau», a annoncé l'Assemblée des Premières Nations Québec-Labrador (APNQL), le 22 juillet, dans une lettre envoyée aux médias.

Signée par le chef de l'APNQL, Francis Verreault-Paul, et les membres du Comité des Chefs de l'APNQL sur les forêts, la missive fait état de relations conflictuelles entre la ministre des Ressources naturelles et des Forêts, Maïté Blan-

chette Vézina, et les représentants des Premières Nations.

Incapable de s'entendre avec la ministre sur les fondements mêmes des discussions entourant le projet de loi 97, l'APNQL claque la porte et met un terme aux échanges entre les deux parties.

«Bien que la ministre des Ressources naturelles et des Forêts ait soutenu publiquement vouloir ouvrir un dialogue de gouvernements à gouvernement avec les Premières Nations en vue d'éventuels amendements majeurs au projet de loi 97, elle persiste à refuser de s'engager de manière claire et formelle sur un processus adéquat», déplore l'APNQL.

Coécriture

Le projet de loi 97, Loi visant principalement à moderniser le régime forestier, s'attire les foudres des représentants des Premières Nations depuis son dépôt, le 23 avril dernier. Le principe de zonage – qui «ouvrirait la voie à une forme de privatisation du territoire», estime l'APNQL – est au centre des critiques.

L'organisation réclame une réécriture complète de la réforme, dont les fondements sont jugés «inacceptables».

«Sans reconnaissance concrète de nos droits et sans volonté réelle de co-construction, il s'agit d'une démarche que nous ne pouvons pas cautionner.»



La ministre des Ressources naturelles et des Forêts Maïté Blanchette-Vézina. Photo Karine Boivin Forcier



Le chef de l'Assemblée des Premières Nations Québec-Labrador s'est prononcé contre l'actuelle réforme du régime forestier présentée par la ministre Maïté Blanchette-Vézina. Photo Gabrielle Cantin, Initiative de journalisme local

La table de concertation de haut niveau devait ainsi agir à titre de point de rencontre pour l'élaboration de «termes et objectifs clairs» permettant de guider les échanges. Toutefois, les discussions avec la ministre sont freinées par l'absence d'engagements clairs, explique l'APNQL.

«Sans reconnaissance concrète de nos droits et sans volonté réelle de co-construction, il s'agit d'une démarche que nous ne pouvons pas cautionner», peut-on lire dans la lettre partagée.

«Conditions minimales»

L'APNQL réclame non seulement «le retrait complet du zonage d'aménagement forestier prioritaire» et «la mise en place d'une véritable cogestion des forêts, de gouvernement à gouvernement», mais également la reconnaissance des droits inscrits dans la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones.

«En refusant de s'engager sur des principes aussi élémentaires, la ministre ferme la porte à un dialogue réel. Elle nous oblige à suspendre notre participation à la table, sachant que nous ne pouvons participer à un processus qui ne reconnaît pas notre statut et nos responsabilités en tant que gouvernements des Premières Nations», souligne l'APNQL.

«Ces éléments ne sont ni idéologiques ni symboliques. Ils représentent les conditions minimales de conformité au droit, et les fondations indispensables d'un processus crédible.»

L'Assemblée des Premières Nations Québec-Labrador indique rester «ouverte au dialogue», mais précise que «cette table politique ne pourra reprendre que lorsque les conditions d'une relation de bonne foi, de gouvernements à gouvernement, seront véritablement réunies.»



En août,
c'est la première rentrée
scolaire en maternelle
de votre enfant?

Gardez un souvenir inoubliable
en mettant en avant la photo
de celui-ci dans l'album des
débutants que nous allons
publier le 13 août 2025.

Par courriel à l'adresse suivante :

reception@lemanic.ca

avant le 1^{er} août, faites parvenir :

- Photo de votre enfant
- Nom et prénom
- Nom de son école

Pour information : 418 587-2090, poste 2210

Une pièce plus touchante pour 2025

Le Théâtre des Béloufilles présente sa nouvelle pièce *Nos mères meurent (et nous n'y pouvons rien)* à Tadoussac jusqu'au 30 juillet, une pièce qui aborde le deuil avec un ton plus poignant que ses précédentes productions.

Renaud Cyr

Après leur pause de l'an dernier, le Théâtre des Béloufilles entreprend cette année une collaboration avec le Théâtre du Tandem d'Abitibi-Témiscamingue qui coproduit la pièce.

La pièce est basée sur le livre de l'auteure Isabelle Rivest du même nom qui vient tout juste de sortir. Il raconte le récit de sa mère qui décède d'une maladie dégénérative du cerveau.

Pour la directrice artistique du Théâtre des Béloufilles et metteuse en scène de la pièce Héloïse Desrochers, «c'était un match» avec le théâtre abi-

tibien qui connaissait bien l'auteure qui achevait son livre.

«J'ai également perdu ma mère de maladie, et le texte me touchait beaucoup. Le directeur du Tandem aimait bien notre mission de théâtre féministe, et on s'est lancé là-dedans avec leur expérience et notre fougue», raconte-t-elle.

Les rôles de mère-fille sont assurés par Janie Lapierre, diplômée de l'École nationale de théâtre du Canada et Dominique Quesnel, une actrice qui a une trentaine d'années de métier en théâtre.

Aborder le deuil

Le deuil est un sujet dur à avaler pour les gens qui le vivent et facile à pleurer pour les gens qui assiste à sa représentation.

La pièce retrace le moment où la fille



Héloïse Desrochers (gauche), la directrice artistique et metteuse en scène de *Nos mères meurent (et nous n'y pouvons rien)*. Photo Renaud Cyr

entame le deuil de sa mère qui n'est plus que l'ombre d'elle-même, une sorte de deuil bien spécial alors que cette dernière est toujours en vie.

Le résultat donne quelque chose d'assez frappant, puisqu'on peut y voir la mère qui revient périodiquement à sa santé d'antan le temps d'une scène.

La directrice artistique estime que la pièce vient chercher les gens «dans leurs histoires personnelles».

«Il y a quelque chose de vraiment universel dans le texte, même si c'est particulier dans la relation mère-fille qu'on voit dans la pièce. Je pense que les gens sont touchés par le sujet», estime-t-elle.

Cette dernière fait savoir que des ajouts ont été apportés du livre à la scène pour alléger la prestation.

«Quand on lit le livre, on est seul avec la lecture qui est très poétique. Pour rendre ça plus léger dans la mise en scène, on a ajouté des moments un peu plus comiques», révèle-t-elle.

Une formule qui fonctionne

Bien qu'ils n'aient qu'une dizaine de dates à Tadoussac cet été, le Théâtre

des Béloufilles ne chômera pas pour le reste de l'année.

Héloïse Desrochers fait savoir que la pièce se rendra en Abitibi-Témiscamingue pour l'automne, et peut-être même ailleurs dans le futur.

Jusqu'à présent, cette dernière est bien satisfaite des représentations citant une quarantaine de personnes par soir.

Elle indique que la nouvelle manière d'opérer en association n'a pas chamboulé la façon de travailler en répétition ou les soirs de spectacle.

«Au total on fait 24 représentations, et c'est à peu près ce nombre qu'on faisait les années auparavant. Ça fait aussi en sorte qu'il y a plus de gens qui viennent nous voir, étant donné qu'on joue moins longtemps à Tadoussac», explique-t-elle.

Un spectacle qui fait du bien

C'est de cette façon que Héloïse Desrochers décrit l'impact de la prestation dans l'audience.

«Les gens sont touchés par le sujet, et ce spectacle-là peut vraiment faire du bien», estime-t-elle.

Informe-toi sur la Glissade de l'été

Apprendre, c'est aussi jouer, explorer et créer.

RÉSEAU QUÉBÉCOIS POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE

rap CÔTE-NORD

moteur d'accomplissement

GLISSADE DE L'ÉTÉ

Jouer | Apprendre | Réussir

Cette dernière affirme que le processus de faire migrer le texte sur la scène n'a pas été de tout repos, même s'il a été accompagné par « beaucoup de bienveillance et de douceur ».

« On a souvent été émues en répétitions. On a rit beaucoup aussi, et j'ai voulu faire ressortir la complicité mère-fille à travers leur histoire. Je trouve que ça marche bien et qu'on le voit », assure-t-elle.

« Cette année il y a du monde qui vient, et on dirait que les gens se sont ennuyés de nous. C'est un *rush* intense, mais l'équipe va être moins fatiguée cette année », indique Mme Desrochers.

Pour la suite des choses, la directrice artistique signifie que le Théâtre des Béloufilles n'a toujours rien de concret pour l'an prochain.

« On est trop dans la nouvelle pièce pour le moment, mais la volonté est là », dit-elle.



Les gens sont touchés par le sujet, et ce spectacle-là peut vraiment faire du bien

— Héroïse Desrochers

Janie Lapierre et Dominique Quesnel incarnent sur scène Isabelle Rivest et sa mère Francine Turbide. Photo Renaud Cyr

L'ODYSSÉE
artistique

présente



Jazz sous la lune 2025

9 août

TRANSQUEB

Centre de découverte du milieu marin — 41, des Pilotes, Les Escoumins

* exceptionnellement à l'église des Bergeronnes

Vers 20h (environ 1h avant le lever de la lune)
20\$ | 15\$ membre ou étudiant Billetterie: lepointdevente.com
info@odysseeartistique.ca

en partenariat avec :
Parcs Canada,
Corporation des pilotes du Bas Saint-Laurent
Municipalité Les Escoumins





Natalia Marcilese
www.lequilibratricehumaine.ca

CHRONIQUE

ÊTRE BIEN DANS SON ASSIETTE ET DANS SON CORPS, AU FIL DES SAISONS

L'alimentation en camping ou en chalet : bien manger pour suivre le beat des vacances

Ah, les vacances en plein air !

Que tu sois en mode chalet rustique, tente au bord d'un lac ou roulotte bien équipée, ces moments de pause nous sortent de la routine... et notre corps le ressent. On bouge plus, on dort autrement, on mange différemment — bref, notre équilibre habituel est chamboulé. Dans cette chronique, je t'invite à découvrir comment nos besoins

corporels évoluent quand on est en vacances, et surtout, comment on peut soutenir notre énergie, notre digestion et notre bien-être afin de profiter pleinement des vacances, sans coups de fatigue, inconfort digestif ou fringales incontrôlables.

Ce qui change dans ton corps quand tu es en vacances (et pourquoi bien manger devient encore plus important)



Photo iStock

1. Ton niveau d'activité physique augmente — sans même que tu t'en rendes compte

En vacances, surtout en camping ou au chalet, tu bouges naturellement plus : marcher sur un sentier, pagayer, nager, faire un feu, transporter du matériel... Tout cela augmente ta dépense énergétique. Résultat ? Ton métabolisme s'accélère légèrement, tu transpires davantage, et tu brûles plus de calories, même au repos. Ton corps réclame donc **plus d'eau** et des **aliments riches en nutriments** pour soutenir cette dépense.

2. Ton système immunitaire est sollicité différemment

L'exposition au soleil, au vent, aux insectes, aux allergènes extérieurs ou simplement le changement d'environnement met ton système immunitaire au défi. Une alimentation riche en **antioxydants**, en **vitamines** et en **fibres** — comme les fruits et légumes colorés — peut renforcer ta réponse immunitaire.

3. Ton rythme circadien peut se rééquilibrer (ou se dérégler)

Loin des écrans et de la routine maison-boulot, tu t'exposes davantage à la lumière naturelle. Tu dors parfois mieux... ou parfois moins bien (si tu es sous la tente avec les oiseaux à 5 h du matin !). Les **glucides complexes** (quinoa, pain complet, légumineuses) et le **tryptophane** (présent dans les œufs, les noix, les graines, les produits laitiers, les céréales) favorisent la production de **sérotonine** et de **mélatonine** — deux hormones-clés du cycle veille-sommeil.

4. Ton stress diminue (souvent)... mais pas toujours

En théorie, les vacances font baisser le cortisol, l'hormone du stress. Mais entre le trajet, les imprévus, les enfants surexcités ou la pluie, ce n'est pas toujours zen ! Une alimentation régulière et équilibrée aide à éviter les « montagnes russes » glycémiques qui influencent ton humeur. Essaie de ne pas sauter de repas, même si tu manges sur le pouce. Une simple combinaison de **pain de blé entier**, **beurre de noix** et **fruit frais** peut faire des merveilles pour stabiliser ton énergie.

5. Ton système digestif est plus sensible aux changements

Quand tu modifies tes habitudes (heures de repas, niveau d'hydratation, quantité de fibres, types d'aliments...), ton intestin peut vite te faire savoir qu'il n'aime pas trop ça ! Ballonnements, constipation, inconfort... Boire beaucoup d'eau (encore plus s'il fait chaud), manger des légumes cuits, des fruits frais et marcher chaque jour sont des gestes simples mais efficaces.

Astuce douce : une **tisane de menthe** ou de **fenouil** peut calmer un ventre un peu dérangé.

Un dernier mot : reste flexible

Bien sûr, la météo, les imprévus ou la simple envie de ne rien faire peuvent bousculer tes plans. Et c'est parfait ainsi ! La meilleure recette pour bien manger en vacances, c'est de **s'adapter sans se juger**. L'important, c'est de rester à l'écoute de ton corps, de répondre à ses besoins avec bienveillance et de profiter des petits plaisirs — parce qu'eux aussi nourrissent le bien-être.

Rappelle-toi : ton corps est une machine incroyable. Il te parle. Il t'écoute. Et il a simplement besoin de toi pour fonctionner à son meilleur.

Natalia

Si tu as une condition de santé particulière, il est préférable de consulter ton professionnel de la santé avant d'envisager des changements significatifs.

EN SAVOIR PLUS
SCANNEZ-MOI



Des repas santé à
petits prix?

Ben oui!

maxi

570, boul. Laflèche, Baie-Comeau | 418 589-9020

Galeries Baie-Comeau 300, boul. La Salle, Baie-Comeau | 418 296- 5806

Le Centre Forestville 25 QC-138 CP 100, Forestville | 418 587-2202

Bottin des organismes



MAISON GILLES-CARLE LONGUE-RIVE

418 587-6877
Service : Entretien ménager, lessive, course, préparation de repas et présence surveillance.

Coopérative de solidarité d'aide à domicile HCN

581 320-6877
Service : Donner du répit au proche aidant 24/24 et 7/7.

Audrey Tremblay, directrice générale
CSAD HCN/MGC LR | 418 587-6877 / 581 320-6877
directiongenerale@csadhcn.ca

Le Zordest
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
fcaq
Fédération des centres d'action bénévole du Québec

Au coeur de vos besoins!

- ◆ Centre de jour (aînés)
- ◆ Transport
- ◆ Secrétariat
- ◆ Popote roulante
- ◆ Friperie
- ◆ Frigo alimentaire
- ◆ Travailleur de milieu
- ◆ Centre de jour Le Mur-mûre (santé mentale)

9, 11^e rue Forestville (Québec) GOT 1E0
Téléphone : 418 587-4226 | Télécopieur : 418 587-6101

Assure le respect et la défense des droits des travailleurs et travailleuses de la Côte-Nord.

ACTION CHÔMAGE Côte-Nord

Tél. : 581 323-1100
456B, rue Principale, Portneuf-sur-Mer GOT 1P0
www.actionchomagecotenord.com

APIC
Haute-Côte-Nord
Association pour la Protection des Intérêts des Consommateurs

- Defense des droits
- Situation financière
- Consultation budgétaire
- Ateliers pour sensibiliser les consommateurs

27 B, 2^e Avenue, Forestville QC GOT 1E0
Tél.: 418 587-0024 ou 418 587-0082 | Courriel : apichcn@outlook.fr

SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Côte-Nord

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

10, rue Boisvert, Port-Cartier,
418 766-4476
1 800-363-4476
Courriel : smqcn@telus.net

VALIDE EN TOUT TEMPS

- AGIR
- RESSENTIR
- S'ACCEPTER
- SE RESSOURCER
- DÉCOUVRIR
- CHOISIR
- CRÉER DES LIENS

CARREFOUR SOLIDAIRE HAUTE-CÔTE-NORD

- Dépannage alimentaire
- Intervention en travail de rue
- Friperie
- Services chaleureux et inclusifs

Nathalie Beaudoin
directrice@entraidehcn.com
4, rue Pelchat, Les Escoumins
418 233-3910

Le seul organisme communautaire famille du secteur ouest de la Haute-Côte-Nord

Merci à nos commanditaires Diamant

Recherche de commanditaires

Ressource Parents
La famille Une force à soutenir

Boisaco
Coopération citoyenne

Brunet plus

418 233-3320
info@ressourceparents.org
Rejoignez-nous sur Facebook!

VOUS DÉSIREZ PLUS DE VISIBILITÉ POUR VOTRE ORGANISATION?

RÉSERVEZ VOTRE ESPACE DÈS MAINTENANT!

418 587-2090

shovington@lemanic.ca
bchasse@editionsnordiques.com



CONSEIL DE LA
PREMIÈRE NATION DES INNUS

ESSIPIT

Réalisé par le Conseil de
la Première Nation des Innus Essipit



MOT DU CHEF

Kuei kassinu,

Le 21 juin dernier, nous avons célébré ensemble la Journée nationale des peuples autochtones à Essipit. Cette journée, inscrite au cœur du solstice d'été, est un moment d'affirmation, de transmission et de reconnaissance. Elle nous permet de faire vivre notre culture, de réaffirmer notre présence sur le Nitassinan et de célébrer en famille ce qui nous unit et nous définit comme Nation. Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué à faire de cette journée un moment marquant.

Peu de temps après, une autre grande fierté nous a animés : la participation de plusieurs jeunes Essipiinnuat aux Jeux des Premières Nations Québec-Labrador, qui se sont tenus du 27 juin

au 4 juillet derniers. Leur engagement, leur esprit d'équipe et leurs résultats remarquables nous remplissent de joie et d'espoir. Ils ont porté nos couleurs avec fierté, dignité et détermination. À travers leurs performances, c'est toute la communauté qui rayonne!

Pour terminer, en cette période estivale nous souhaitons la bienvenue à toutes les personnes qui visitent notre territoire. Que votre séjour soit à l'image de notre communauté : accueillante, vivante et généreuse.

Tshinashkumitinau!

Martin Dufour

JOURNÉE NATIONALE DES PEUPLES AUTOCHTONES

Les célébrations entourant la Journée nationale des peuples autochtones se sont tenues le 21 juin dernier sous le chapiteau à Essipit. Les activités ont été offertes en après-midi : création d'une œuvre collective à l'aquarelle, exposition de l'artisanat réalisé lors des ateliers culturels de la dernière année, jeux gonflables et heure du conte pour les enfants.

Le programme de la soirée, en formule 5 à 7, a débuté par un accueil du chef suivi de la présentation des jeunes Essipiinnuat qui allaient représenter la communauté aux Jeux des Premières Nations à Mashteuiatsh. Un *quiz* permettant de mettre au défi les connaissances culturelles des participants a été réalisé tout comme les tirages des prix des concours « Valorisation de l'innu-aimun/innu-aitun » et « Juin, je lis autochtone ». Un repas communautaire a ensuite été servi, avec au menu de la tourtière, bannique et accompagnements. Du saumon fumé ainsi que du castor mijoté ont également été offerts grâce à la précieuse collaboration de M. Frédéric Ross et M^{me} Aline Otis. Une fois le repas complété, la soirée musicale a commencé avec le groupe Petapan. Une fois de plus, leur prestation a été très appréciée et a fait danser plusieurs des participants. Une belle façon de clore cette journée!



TIPATSHIMUN JUILLET 2025

Une belle année de Journées de transmission culturelle

Le 6 juin dernier, s'est tenue la dernière Journée de transmission culturelle du calendrier 2024-2025. En tout, 7 journées ont été offertes aux jeunes de la maternelle à la 6^e année, chaque fois avec des activités et des thématiques différentes.

En septembre, les jeunes ont visité le Centre Archéo Topo. En octobre, ils ont réalisé une activité de brico-nature alors qu'en novembre se tenait la journée secrète, suivie d'un théâtre de marionnettes. En janvier, Wabush est venu leur raconter des contes et légendes innus, accompagnés de nombreuses fourrures d'animaux du Nitassinan. En février, les jeunes ont pris part à une sortie de pêche sur glace alors qu'en mai, ce sont les insectes et les animaux exotiques qui étaient à l'honneur. L'année s'est terminée en juin avec une sortie à la Ferme 5 étoiles.

Les Journées de transmission culturelle seront de retour dès septembre avec une nouvelle programmation. Nous avons hâte d'y être!



UNE MOISSON DE MÉDAILLES POUR LES JEUNES ESSIPIUNNUAT AUX JEUX DES PREMIÈRES NATIONS 2025

Du 27 juin au 4 juillet 2025, une délégation de 12 jeunes athlètes Essipiinnuat a fièrement représenté notre communauté lors des Jeux des Premières Nations Québec-Labrador, qui se tenaient cette année à Mashteuiatsh.

Nos jeunes ont brillé tant par leur esprit sportif que par leurs performances : 23 médailles ont été récoltées durant la semaine, une réussite qui témoigne de leur engagement, de leur discipline et de leur fierté de représenter Essipit.

Derrière ces résultats se cache aussi une équipe de soutien formidable : M^{me} Maïna Roussel, M^{me} Marie-Ève Lagacé, M^{me} Caroline Ross, M. John Courtois et M. Roberto Dufour ont accompagné nos jeunes tout au long de l'aventure, avec professionnalisme et bienveillance. La délégation était dirigée par M^{me} Mary-Lisa Roussel, qui a collaboré étroitement avec les accompagnateurs pour offrir un encadrement optimal aux jeunes athlètes



CRÉDIT YANN DATESSEN

BENJAMIN MASCULIN

Olivier Gagnon :

- Or : Lancer du disque, lancer du javelot, 4 x 100 m et badminton
- Argent : Saut en longueur

Xavier Gagnon :

- Or : 4 x 100 m
- Argent : Lancer du poids

Nathan Beaulieu :

- Or : 4 x 100 m

Hayden Ross :

- Or : 4 x 100 m
- Argent : Badminton

Jacob Ross :

- Or : Saut en hauteur
- Argent : 150 m
- Bronze : Lancer du javelot et lancer du disque
- Mention d'honneur pour l'athlète benjamin masculin s'ayant le mieux démarqué au volet sportif

BENJAMIN FÉMININ

Zoé Ross :

- Or : Badminton

BENJAMIN FÉMININ

Thomas Lapointe :

- Argent : Saut en longueur, lancer du disque et saut en hauteur
- Bronze : Lancer du javelot

CADET FÉMININ

Aurélie Beaulieu :

- Or : Lancer du javelot
- Argent : Saut en hauteur
- Bronze : Saut en longueur

Jade Boulianne :

- Or : Badminton
- Bronze : Cross-country 5 km

Emma Ross :

- Argent : Badminton
- Mention d'honneur pour l'athlète s'ayant le mieux démarqué au niveau du comportement et de l'esprit sportif

JUVÉNIL MASCULIN

Vincent Lapointe :

- Argent : Badminton

Éric Maillet présente sa nouvelle exposition

Le sculpteur et artiste Éric Maillet va présenter sa nouvelle exposition *Entre mythes et cultures* au centre Archéo-Topo des Bergeronnes.

Renaud Cyr

Le lancement de la nouvelle exposition se fera le 31 juillet au centre Archéo-Topo, qui depuis quelque temps laisse la place aux artistes locaux qui veulent exposer.

La douzaine d'œuvres du sculpteur bergeronnais fera partie d'une exposition temporaire jusqu'à l'automne.

Entre mythes et cultures se promènera à travers l'histoire des peuples autochtones de l'Amérique et des vieux pays, avec des clins d'œil au présent.

«Il y a une sculpture qui est basée sur un mythe des ancêtres des Innus qui

s'appelle Tshakapesh. Il y a également une œuvre avec un morceau d'avion pour mettre en valeur la culture de l'aéronautique aux Bergeronnes», indique M. Maillet.

Ayant déjà été archéologue en France, Éric Maillet est très curieux de ce que les peuples d'autrefois et d'il n'y a pas si longtemps ont laissé derrière eux.

«Quand on regarde les peuples de la Mongolie ou de la Finlande, on peut remarquer que c'est la même fabrication de tentes que les ancêtres des peuples autochtones de l'Amérique», note-t-il.

«Ça vient de loin», ajoute le sculpteur.

Pour les matériaux, les sculptures sont composées de métal recyclé de la Toupie de Tadoussac, du granite, de la corde, des os, du bois et du bronze.



Une œuvre de l'exposition *Entre mythes et cultures*. Photo Courtoisie

HCN EN DIRECT/BEL ÂGE

CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ CÔTE-NORD

Le Centre de justice de proximité Côte-Nord est un organisme communautaire offrant des services gratuits et confidentiels d'information juridique à tous les citoyens. En plus de fournir de l'information juridique permettant de comprendre les diverses réalités juridiques, le CJPCN oriente les citoyens vers différentes ressources et leur apporte du soutien. Vous avez des questions concernant une situation juridique que vous vivez ? N'hésitez pas à nous contacter ou à venir nous voir !

Pour nous joindre : cotenord@cjpqc.ca / 581-826-0088 ou sans frais 1-844-960-7483

FORESTVILLE

Cercle des Fermières de Forestville

Nous sommes en période de recrutement. Tu as envie d'apprendre à faire du tissage (couvertures, linges à vaisselle, etc.), coudre, tricoter et autres, alors viens nous rencontrer. Nous aurons un plaisir assuré à te guider dans ton nouveau passe-temps. Pour informations : Christine Brousseau au 418 587-2573.

FADOQ

Les activités du mercredi au local de la FADOQ sont terminées. Durant la saison estivale, le pickleball se poursuit. La pétanque extérieure devrait débuter bientôt. Vous pouvez donner votre nom à Magella Bouchard au 581-623-0751, Claire Boulianne 418-587-4829 Gilles Hurtubise 418-587-4527. Nous aurions besoin de bénévoles pour préparer le terrain de la pétanque et aussi pour le terrain du palet américain (shufflerboard). Merci !

Nous vous souhaitons un bel été, profitez du soleil !

COLOMBIER

FADOQ

Tous les premiers dimanches du mois, nous avons un déjeuner. Les activités de baseball poche et de pétanque ainsi que les soirées de cartes du samedi soir sont commencées. Bienvenue à tous !

PORTNEUF-SUR-MER

FADOQ

Les activités de la FADOQ de Portneuf-sur-Mer sont en pause pour tout l'été. Bonnes vacances à tous.

Pendant la période estivale, pour location de la salle, communiquez avec Madame Jeannine Gasse au 418 238-2979

LONGUE-RIVE

FADOQ

Le comité du club FADOQ souhaite de bonnes vacances à tous et nous serons de retour à l'automne pour la reprise des activités.

LES ESCOUMINS

FERMIÈRE DE LES ESCOUMINS

Venez visiter le local des Fermières ! 2, rue Boily, Escoumins. Ouvert tout l'été 2025, du lundi au vendredi 9 h à 11 h 30. On vous attend !

À TOUTS LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DE LA HAUTE-CÔTE-NORD

Vous devez faire parvenir vos informations à bchasse@editionsnordiques.com ou au 418 587-2090, poste 2210 avant le mercredi midi de la semaine précédant la sortie du journal. **MERCI DE VOTRE COLLABORATION!**

Été 2025 - numéro 7

Sur la route des *Vacances*



PAGES

20&21

Fruits de mer

PAGES

24&25

Harrington Harbour

CAHIER TOURISTIQUE
LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE!

Photo Tourisme Côte-Nord / Tipou Productions

EN COLLABORATION AVEC
CÔTE-NORD
ENTRE NATURE ET DÉMESURE!



Bureau d'information touristique

3501, boulevard Laflèche

Baie-Comeau, G5C 3L9

418-296-8178, sans frais 1 888 589-6497



TOURISME
**BAIE-
COMEAU**

De l'horizon à l'infini

Côte-Nord vs France :

Crâââbe des neiges contre tourteau maniéré, le match des pinces

Par Charlotte, votre humble et intrépide chroniqueuse exploratrice

Mes très chers lecteurs,

Oh, la France et ses fruits de mer ! On les vante, on les sert sur lit de glace avec un soupçon de prétention, et on les photographie comme s'ils allaient poser pour le prochain numéro de *Vogue Gastronomie*. Et pourtant... pourtant, chers lecteurs nord-côtiers, je me permets aujourd'hui de lever bien haut ma pince de crâbe des neiges en signe de fierté : nous n'avons rien, mais alors rien, à envier à nos cousins français.

Car ici, sur la Côte-Nord, les fruits de mer ne sont pas qu'un caprice du dimanche. Ils sont la colonne vertébrale de notre identité culinaire. Ils sont servis tièdes, tout juste sortis du casier, avec les mains pleines de sel et les babines heureuses. Et moi, petite Française exilée volontaire sur vos berges battues par les vents, je vous le dis sans détour : entre un homard breton surgelé et une crevette nordique encore dans sa vapeur, mon choix est vite fait tabar... !

Une mer, des trésors, et pas besoin de Michelin

Ici, dès que la glace fond (et non, ce n'est pas une image poétique, c'est littéral), les pêcheurs repartent en mer comme des chevaliers modernes armés de casiers. Le crâââbe des neiges, roi incontesté du printemps, arrive en grande pompe sur nos tables, dans nos chaudières, et parfois même sur nos genoux au cours d'une épluchette digne des plus

grands festins romains.

Le homard, moins exubérant en quantité que chez nos voisins gaspésiens, n'en est pas moins une star. À Sept-Îles, à Natashquan ou plus à l'est, il est célébré avec autant de ferveur qu'un mariage royal. Ici, on ne dit pas «Je t'aime», on dit «Tu viens-tu souper, j'ai du homard?».

Et que dire du pétoncle ? Chair ferme, goût subtil, regard envoûtant. Il se déguste avec autant de classe qu'un baiser volé dans une crique à l'abri des regards.

Qu'on le mange poêlé, en ceviche ou cru, façon sushi, mais surtout version Saint-Laurent.

Quant à la crevette nordique, cette petite déesse rose pêchée à Havre-Saint-Pierre ou à Sept-Îles, elle fait craquer même les palais les plus snobs. Les Français en raffolent d'ailleurs, eux qui en mangent des tonnes sans toujours savoir quelle vient de chez nous.

La Bretagne peut bien frémir

Alors oui, en France, ils ont les huîtres de Cancale, les moules de bouchot, les tourteaux rouges à décortiquer avec l'acharnement d'un chirurgien orthopédiste, et une variété de coquillages à faire rougir un dictionnaire. Ils les servent sur des plateaux de glace, dans des brasseries huppées, avec un citron délicatement tranché et une serviette amidonnée. C'est charmant. C'est élégant.

C'est un brin rigide aussi, avouons-le.

Ici, sur la Côte-Nord, pas besoin de crustacés empilés en pyramide pour impressionner. Nos fruits de mer s'affichent nature, sans artifice. Ils se mangent avec les doigts, sur un quai, autour d'un feu, ou à même le comptoir de la poissonnerie. C'est brut, c'est vrai, c'est délicieux.

Et si les Français se targuent de leur savoir-faire ancestral, nous avons un savoir-manger spontané. Une recette ? Beurre fondu. Une préparation ? Faire bouillir. Une garniture ? La vue sur le fleuve.

Un terroir à marées

Mais ne vous y trompez pas : sous ses airs désinvoltes, la Côte-Nord prend sa mer très au sérieux. Ici, on pêche en pensant aux générations futures. On respecte les quotas, on surveille les populations marines, on rêve même de certifications écoresponsables. Et pendant que certains fantasment sur des huîtres trois étoiles, nous rêvons d'un monde où le crabe ne disparaîtra pas sous les filets de la cupidité.

Sur la Côte-Nord, le circuit court n'est pas un concept marketing : c'est un mode de vie. Acheter son homard directement du bateau, négocier un sac de crevettes au quai, ou faire une pause-repas à la Poissonnerie Fortier à Sept-Îles ou chez Pêcheries Manicouagan à Baie-Comeau, c'est ça, le vrai luxe nordique.

Et puis, entre nous, qui a vraiment envie d'un serveur en gants blancs quand on peut avoir un pêcheur en salopette qui vous raconte sa journée de mer ?

Côte-Nord vs France : le match final

Huîtres ? La France gagne, c'est vrai.

Crevettes ? Avantage Côte-Nord, net et sans bavure.

Homard ? Le nôtre est plus doux, plus savoureux, plus délicat, donc supérieur, cela va sans dire.

Crabe ? Égalité : deux cousins qui méritent chacun leur place au panthéon du goût.

Recettes ? La Côte-Nord, pour sa simplicité savoureuse.

Verdict ? La France a le décorum, mais nous avons l'âme.

Alors la prochaine fois qu'on vous parle de plateau de fruits de mer en vous vantant la Bretagne, souriez poliment... puis offrez une bouchée de crabe nord-côtier. Vous verrez : un silence éloquent suivra.

Et si, comme moi, vous avez grandi en France mais avez eu la chance de goûter au Saint-Laurent, alors vous savez : le goût du large, il se trouve ici, chez vous, entre une crevette encore tiède et un homard qui sent le sel et la vérité.

Éveillez vos sens!

- 9 écosystèmes
- 5 activités et visites guidées
- Forêt, plage, dunes, fleuve!
- Apprentissage et découvertes garanties



Parc Nature de
Pointe-aux-Outardes
www.parcnature.com



Photo Sébastien St-Jean

Votre dévouée

Charlotte,

fidèle langue bien pendue, qui a troqué sa fidèle baguette de pain pour une fourchette à crabe.



**Vos nouvelles
pour emporter**

Bonnes vacances!

Téléchargez notre application mobile.



EN
ÉDITIONS NORDIQUES

Ouvert à l'année à Tadoussac!



Activité insolite :
une petite marche
pieds nus sur notre sentier
sensoriel, vous procurera un
état de bien-être tout
en stimulant vos sens.

A votre arrivée, une
zone de détente et
de lecture vous
attend.



- Chalet tout équipé de 2 à 6 personnes
- Kamook 4 pers. avec vue sur le fleuve et les étoiles
- Tipi et prêt-à-camper avec vue sur le fleuve
- 50 sites avec et sans service

- Wifi gratuit sur tout le domaine
- Réservation d'activités sur place (baleines, ours, etc...)
- Parcours d'hébertisme finlandais sur 2 km
- Dépaysement et calme garantis en pleine nature

CITQ : 100693

585, ch. du Moulin à Baude, TADOUSSAC | 418 235 4843 | www.domainedesdunes.com

TROUVE TA POURVOIRIE

POURVOIRIES-COTENORD.COM



LES POURVOIRIES DE LA CÔTE-NORD LE PARADIS DES CHASSEURS ET PÊCHEURS

POURVOIRIES-COTENORD.COM

POURVOIRIES-COTENORD.COM

POURVOIRIES-COTENORD.COM

POURVOIRIES-COTENORD.COM

Harrington Harbour vs Værøy

Un duel nordique entre planches glissantes et symphonie salée

Par **Charlotte**, votre humble et intrépide chroniqueuse exploratrice

Mes très chers lecteurs,

Ah la Basse-Côte-Nord ! Ô royaume des secrets bien gardés. Et parmi tes bijoux, Harrington Harbour scintille comme une perle posée sur le flanc rocaillieux du Saint-Laurent. Un village où les trottoirs ne sont pas un détail municipal mais une institution, en bois, s'il vous plaît. Le genre d'endroit où les talons hauts sont remplacés par des bottes de pêche et où les potins filent plus vite qu'un quad (enfin, un quatroues, mes excuses) sur les passerelles.

Imaginez maintenant, à des milliers de kilomètres, une autre île battue par les vents : Værøy, en Norvège. C'est que le hasard géographique a de l'humour : deux villages, deux continents, même obsession pour les produits marins et les embruns salés.

Si vous commencez à penser que je suis commanditée par le ministère du Tourisme norvégien, et si vous êtes, comme moi, un brin lassés de toujours comparer notre somptueuse Côte-Nord avec la Norvège, sachez que ce n'est pas ma faute : ce sont nos deux bouts de terre qui, telles deux sœurs séparées à la naissance, voguent effrontément aux confins de leurs continents, en se lançant des clins d'œil à travers l'Atlantique.

Entrée en scène : Harrington Harbour.

250 âmes (et au moins autant de crustacés), un accès si sélectif qu'il ferait rougir le plus chic des clubs privés : on y arrive en avion ou à bord du Bella Desgagnés, ce navire quasi-légendaire qui serpente entre les villages de la Basse-Côte-Nord comme une veine maritime. Ici, les voitures sont persona non grata. On se déplace à pied, en VTT ou en vélo, sur un réseau de trottoirs de bois qui ferait l'envie d'un décorateur de film (et qui, soit dit en passant, a été le décor d'un film : La grande séduction). Rien qu'ça!

Et séduction, il y a. Des maisons colorées accrochées aux rochers, une communauté tissée plus serrée qu'un pull de laine islandaise, et un accent anglais venu tout droit des îles anglo-normandes, avec un soupçon de marée haute dans la prononciation. Ici, on pêche le crââabe des neiges et le homard avec passion, et ce n'est pas pour Instagram, c'est pour vivre, nourrir et se raconter les marées.

Côté Norvège, Værøy joue la carte dramatique. Montagnes abruptes, falaises à vous faire avaler votre dentier, mer turquoise (oui oui, en Norvège), et une lumière polaire qui rend tout plus mystique. On y parle norvégien, bien sûr, mais la langue principale, c'est celle du cabillaud : stockfish séché au vent, comme le veut la tradition viking. Un parfum... intense, qui n'est pas sans rappeler un vestiaire de hockey oublié au soleil, mais on vous assure : le goût y est exquis (paraît-il).

Sur Værøy, pas de grande circulation automobile non plus. Le cœur du village préfère la discrétion motorisée. On y accède en traversier, hélicoptère ou petit avion, un peu comme à Harrington, sauf que les moustiques sont norvégiens (et donc probablement plus polis).

Alors, qui l'emporte dans ce duel des extrêmes?

Côté isolement, égalité parfaite. Ces deux perles nordiques sont des retraites idéales pour ceux qui fuient les klaxons, les files d'attente et la vie trop connectée. Ici, le réseau cellulaire est timide, mais les nouvelles vont vite. Très vite.

En matière de mobilité, Harrington a ce je-ne-sais-quoi en plus avec ses trottoirs en bois. Un village piéton de bout en bout, c'est rare, c'est chic, et c'est carrément romantique. Værøy n'est pas en reste, mais avouez qu'un trottoir scandinave a un peu moins d'panache.

Sur le plan gustatif, c'est affaire de goûts : crabe et homard versus cabillaud séché. Disons simplement que chez les uns, ça craque sous la dent; chez les autres, ça résiste jusqu'à l'âme.

En termes de paysage, Værøy est plus spectaculaire, les falaises ont ce petit effet "Instagram à 4000 likes minimum". Mais Harrington, c'est le charme discret de la roche nue et de la lumière qui hésite entre le gris perle et l'argent usé. Une beauté plus douce, moins tapageuse, qui s'approprie lentement.

Et côté culture, si les Vikings ont la barbe, les Nord-Côtiers ont le cœur. À Harrington Harbour, l'accueil est une affaire sérieuse. On vous parle, on vous sourit, on vous offre une part de vie. Ce n'est pas du folklore, c'est du quotidien. Alors, vous aimez? C'est nord-côtier.

Alors pourquoi ne pas oser Harrington?

Pas besoin de passeport ni de cornes sur votre casque. L'aventure boréale vous attend, avec du homard dans l'assiette, un accent chantant dans les oreilles, et un trottoir en bois pour rêver les yeux ouverts.

Et puis, entre vous et moi, Værøy, c'est peut-être plus photogénique, mais Harrington, c'est plus touchant.

Et ça, aucune falaise ne pourra rivaliser avec.

À vos bottes, prêt? Partez.

Votre dévouée

Charlotte,
chroniqueuse en cap de pluie et en sarcasme mélodieusement léger.

Vivez une expérience inoubliable :

RESTO



BAR



La GARAVELLE



- piscine intérieure et sauna
- emplacement tranquille avec restaurants à proximité
- frigidaire et four micro-onde dans la chambre
- location de salle et bar avec loterie et déjeuner



418 296-4986



hotelcaravelle.ca



202, boul. La Salle, Baie-Comeau



Photo : Sébastien St-Jean



SALUONS LA FIN DE L'ÉTÉ

POINTE-DES-FORTIN ET L'ESCALIER DU BELVÉDÈRE

ACCÈS AU BANC DE SABLE D'UNE LONGUEUR DE 4,5 KM

CONSULTEZ LES MARÉES : WWW.MAREES.GC.CA

Location d'équipements nautiques
581 221-0437

Camping et yourtes
Nouveau camping rustique
581 221-0437

Descente de la rivière Portneuf :
location de canot et service de navette
581 323-1050

Prêt de *Fat bike*
581 323-1050

Restaurant sur le quai de la Marina
LE SALOON
438 508 6567

Les bonnes



PRINCIPAUX ATTRAITS DE LA MUNICIPALITÉ

Tadoussac, c'est bien plus que les baleines ! Plages, sentiers pédestres faciles, musées, activités nautiques, art et culture vous attendent tout l'été. Des souvenirs pour petits et grands, au cœur d'un village unique !



www.tadoussac.com

MUSÉE CHAUVIN

Découvrez les origines de Tadoussac au musée Chauvin, là où tout a commencé. Une immersion fascinante dans l'histoire de la traite des fourrures. Un petit musée, une grande histoire ! Le musée Chauvin vous transporte à l'époque des premiers échanges entre Européens et Autochtones.



www.tadoussac.com



TADOUSSAC



Kayak de mer ou planche à pagaie, c'est un rendez-vous à Tadoussac. Repérez le chapiteau blanc de Mer et monde écotours sur la magnifique plage de Tadoussac. Deux activités offertes : **Terre et mer** soit la combinaison du kayak de mer et de randonnée où nous enfilons nos bottes pour atteindre un sommet du parc national du Fjord-du-Saguenay, le mont Adéla-Lessard. Également, **Au gré des marées**, une petite virée aidée des marées et des courants à observer les dunes de Tadoussac et croiser des phoques commun! Magique!

De belles explorations, des belles rencontres et surtout du plaisir en plein-air!

Mer et monde écotours
148, rue du Bord de l'Eau Tadoussac, G0T 2A0
418 232-6779



Observation de ours noir - Pouroiries des Lacs à Jimmy

À la Pouroirie des Lacs à Jimmy à 8 km de Tadoussac, observer l'ours noir, cet animal fascinant. Curieux et rusé, il est considéré comme l'un des mammifères les plus intelligents. Vacances Essipit vous offrent l'occasion de faire l'observation de l'ours noir sécuritairement en pleine forêt.

Notre guide expérimenté vous reçoit dans un abri sécuritaire, stable et à quelques mètres seulement des ours. Celle-ci vous permet de voir l'ours noir en action dans son habitat naturel. Il partage avec vous des faits étonnants sur la vie de cet animal.

Chacun de nos guides possède une formation pour assurer la sécurité de son groupe. **Bienvenue dans le monde des ours noirs!**

Pouroiries des Lacs à Jimmy | 62, route 138
Sacré-Cœur-sur-le-fjord-du-Saguenay | 418-235-4814



BERGERONNES



L'emplacement principal pour le camping, les activités de kayak de mer et de SUP à l'Anse-à-la-cave, située à 8 km après le village des Bergeronnes sur la route 138. Plusieurs activités offertes : kayak et planche à pagaie, journée complète, demi-journée, levée du soleil, l'expérience des sens et de la lumière, la découverte du Saint-Laurent et surtout nos expéditions. Du pur bonheur en nature!

Chez Mer et monde écotours, vivez un mélange d'excitation, d'immensité, d'exaltation et de bonheur lors d'une aventure sur l'eau !

Mer et monde écotours
20 chemin Jalbert, Les Bergeronnes, G0T 1G0
418 232-6779



Croisières Essipit

Les baleines en zodiac de 12 ou 36 passagers à partir du quai de Bergeronnes. Une aventure exaltante au ras de l'eau pour observer les plus grands et mystérieux mammifères marins. Nos pilotes-naturalistes partagent avec vous leur passion!

D'une durée de 2 h, votre aventure aux baleines se déroule dans le Parc marin Saguenay-St-Laurent, aire protégée pour l'observation des baleines. Croisières Essipit est membre de l'Alliance Eco-Baleines, pour des pratiques d'observation éco-responsable!

Croisières Essipit
498, rue de la Mer, Bergeronnes, G0T 1G0
418 232-6778



La meilleure poutine, c'est à Forestville!

Si tu passes par la Côte-Nord, un arrêt s'impose à la Cantine du Vacancier à Forestville. Couronnée meilleure poutine de la région par les accros de la poutine, cette adresse est un véritable trésor local. Avec ses frites croustillantes maison, sa sauce riche et savoureuse, et son fromage en grains fondant à souhait, chaque bouchée est un pur bonheur.

Un goût authentique, un accueil chaleureux, et une réputation qui dépasse les frontières de la ville, voilà pourquoi Forestville est maintenant sur la carte des vrais amateurs de poutine!

81, QC-138, Forestville | 418 587-4640



MUNICIPALITÉ DE COLOMBIER

Profitez de 3 belles HALTES NATURE à Colombier le long de la 138 !

La halte des **Îlets Jérémie** avec sa longue plage. Celle du **Marais Hickey** avec son observatoire d'oiseaux. Celle au bout du chemin de la **Rivière Bersimis** où l'on peut faire du kayak et contempler l'embouchure du fleuve.

Bienvenue à Colombier !

568, rue Principale, Colombier
418 565-3343



MUNICIPALITÉ DE COLOMBIER

Profitez de 3 beaux SENTIERS PÉDESTRES à Colombier le long de la 138 !

Le sentier de l'**Anse-à-Norbert** long de 2 kilomètres.

Le sentier de la **rue Sirois** à l'entrée du village et sur les traces de ses pionniers. Le sentier des **Îlets Jérémie** menant à sa magnifique baie et plage.

Bienvenue à Colombier !

568, rue Principale, Colombier
418 565-3343

Le Marché aux trésors

FAIT AU QUÉBEC

Cette petite boutique sympathique saura vous charmer pas la diversité de son offre. Vous y retrouverez une multitude de produits québécois et les aliments du terroir nord-côtier y sont en vedette. De plus, elle offre de l'artisanat local, des souvenirs, des produits de beauté et de santé, des bijoux, une épicerie fine et des idées cadeaux. Les 2 propriétaires, Caroline et Nathalie ont déniché, pour vous, plusieurs produits coups de cœur. Si vous passez à Baie-Comeau, cette boutique est un incontournable. Passez les voir, elles se feront un plaisir de vous conseiller.

625, boul. Lafleche, bureau 203 (Centre commercial Lafleche)
418 589-5378
lemarcheauxtresors.com



En plus d'une salle d'exposition à laquelle vous avez accès pour visualiser notre vaste gamme de produits, nous disposons également d'un atelier de fabrication conçu pour vos travaux personnalisés. Nous offrons des services de ferblanterie, plomberie et vente de produit pour votre salle de bain, fabrication en atelier, protection incendie, aspirateur central, échangeurs d'air, système de filtration d'eau, vente de BBQ (Kamado Joe, Saber, four à pizza) Vos projets nous motivent et votre satisfaction est notre fierté. Quel que soit le secteur d'activité en question, Plomberie Chauffage O'Max s'engage à vous fournir un service hors pair pour des installations professionnelles!

10, av. Narcisse-Blais, Baie-Comeau | 418 296-5700

BOUCHERIE LES TROIS P'TITS COCHONS



Chez nous, la qualité, la fraîcheur et le service personnalisé sont au cœur de tout ce que nous faisons. Que vous cherchiez une pièce de viande savoureuse pour un souper en famille ou des conseils pour réussir votre prochain barbecue, notre équipe passionnée est là pour vous servir avec le sourire.

Produits locaux, savoir-faire artisanal, et accueil chaleureux ! Bienvenue à la Boucherie Les Trois p'tits cochons

873, rue Bossé, Baie-Comeau
418 294-0804



UN MENU VARIÉ POUR TOUS LES GOÛTS. Notre menu spécialisé dans les délicieux plats de poulet frit, de fruits de mer, de pizzas, desserts, salades et beaucoup plus encore! **POUR MANGER SUR PLACE OU POUR EMPORTER.** Un service rapide et courtois vous attend en plus d'une zone de jeu pour les enfants à proximité de notre salle à manger.

1150, boulevard Lafleche, Baie-Comeau | 418 589-3376



Situé à l'entrée du village de Longue-Pointe-de-Mingan. Nous vous invitons à venir découvrir nos produits locaux préparés avec soin. Venez vous régaler avec nos succulents desserts glacés aux petits fruits de la région : chicoutai, bleuets, graine rouge, framboise et fraise. Vous laisserez vous tenter par l'envie d'une délicieuse guédille aux crabes, une guédille aux crevettes, ou l'une de nos excellentes poutines telles celle aux crevettes ou notre fameuse poutine spéciale. Notre spécialité depuis maintenant 28 ans !

« Notre plaisir, vous servir. Notre espoir, vous revoir. »

1045, ch. du Roi, Longue-Pointe-de-Mingan (Québec)
G0G 1V0 | Téléphone: 418 949-2634



Depuis 1971, notre équipe de professionnels en mécanique générale met son expertise à votre disposition dans la région de Manicouagan. Nous sommes spécialisés dans les technologies de pointe liées à l'automobile, telles que l'injection, le diagnostic, l'électronique et la reprogrammation. En plus de ces services, nous proposons également une sélection de grandes marques de pneus reconnues. En cas de problème sur la route, nous sommes là pour vous aider. Si vous avez besoin de carburant, notre station-service Irving offre du carburant de qualité, y compris du diesel, sur une plage horaire étendue.

104, boul. Comeau, Baie-Comeau | 418 296-4880



Chez Gréco, c'est un personnel qui vous fait vivre une expérience unique autant en ami qu'en famille dans une ambiance chaleureuse. Laissez-nous charmer vos papilles avec nos recettes grecques authentiques et nos grillades et fruits de mer. On vous attend!

1257A, boulevard Lafleche, Baie-Comeau | 418 295-3003

adresses



Le seul établissement près de Manic-5. Situé à plus de 200 km au nord de Baie-Comeau, le Motel de l'Énergie vous offre tout ce dont vous avez besoin sous le même toit. Profitez de notre service d'hébergement, notre restaurant, notre station-service avec dépanneur licencié et faites de votre prochain déplacement sur la route 389, une découverte! Que votre séjour soit dans le cadre de vos affaires, pour la visite du plus grand barrage à voûtes et contreforts multiples au monde ou pour le plaisir de profiter d'un magnifique territoire de chasse et de pêche, le Motel de l'Énergie est votre arrêt incontournable.

Pour réservation : 1 800 760-2301, poste 0



Ferme Manicouagan, un endroit où il est possible de faire l'auto-cueillette de camerises, de fraises et de framboises. Ici on retrouve la camerise en grande culture, un petit fruit nordique à découvrir.

Une grande variété de légumes fraîchement cueillis vous attend à notre kiosque, avec des produits localement transformés. Une activité qui fait du bien!

L'adresse est le 150 Granier, à 1 km du carrefour giratoire direction Pointe-Label. L'accès de la Ferme est situé du côté droit, 300 m après la rue du Parc.



Brunet.ca - Votre santé, notre priorité - Premier arrêt. Depuis la fondation de Brunet en 1855, « votre santé, c'est tout ce qui compte ». Nous avons pour mission d'offrir aux Québécois les conseils et les services liés à la santé et au bien-être les plus personnalisés. En magasinant chez Brunet, vous allez économiser sur vos essentiels du quotidien.

Passer nos voir, il nous vous fera un plaisir de vous servir pendant vos vacances. Sylvie Dion, Dominique Paquet, Benoît Paradis et Alexandre Côté, pharmaciens.

300, boul. La Salle, Baie-Comeau | 418 296-2332



Située au pied des monts Uapishka (Groulx) et aux abords du lac du cratère Manicouagan, venez découvrir les joyaux de l'arrière-pays manicois et vivre une expérience immersive unique où l'immensité du territoire côtoie la splendeur de la nature et l'authenticité de la culture innue. Grâce à sa localisation au nord du 51^e parallèle, la Station Uapishka est l'endroit tout désigné pour vivre une véritable expérience nordique tout en s'initiant à la richesse du patrimoine autochtone. Un arrêt incontournable sur la route 389.

Hébergement | Restauration | Activités plein air
Km 336, route 389
www.stationuapishka.com
1 833 296-8514



Quoi de mieux qu'un copieux déjeuner pour bien commencer la journée? À la Crêperie de la Reine, votre restaurant de déjeuner à Baie-Comeau, nous avons réinventé le repas le plus important de la journée. Notre grand choix de crêpes salées et sucrées originales saura vous charmer à tout coup! Pour le brunch ou le dîner, nous vous offrons aussi des déjeuners traditionnels, ainsi que des menus du midi complets et savoureux. Après avoir mangé, pourquoi pas aller découvrir notre parcours 18 trous de compétition. En solo, en famille ou en groupe, du plaisir pour tous. Le mini-putt est le passe-temps favori des Québécois depuis plus de 30 ans. Et terminez l'activité avec une bonne crème glacée disponible ici!

860, boul. René-Bélanger | 418 589-1777

PURMER

La Ferme maricole Purmer vous invite à découvrir l'aquaculture sur l'île Grosse Boule dans l'archipel de Sept-Îles. Transporté vers l'île, vous pourriez voir des baleines, marsouins, oiseaux et loup-marins. Arrivé sur l'île, rendez-vous au Centre d'interprétation. Notre interprète vous fait découvrir le monde fascinant de l'élevage d'algues, moules, affinage de pétoncle et huîtres à votre assiette. Suivi d'une petite dégustation des produits du moment.

Le reste du temps, environ une heure :
- Aller marcher dans le sentier - Kayak transparent
- Relaxer sur la plage et admirer la nature - Planche à pagaie
- Discuter avec votre interprète

Bienvenue à la Ferme maricole Purmer!

418 960-4915 | info@ferme-purmer.com



Découvrez notre boutique de réemploi et ses objets revalorisés! Notre atelier transforme sur place les matériaux recyclés en créations originales, uniques en leur genre. Vous trouverez une variété de pièces d'artisans locaux et invités, inspirées de la Manicouagan et parfaites pour enrichir votre quotidien avec des touches authentiques de notre région. En plus, profitez de notre sélection de meubles et d'accessoires vintage à bas prix, alliant charme rétro et fonctionnalité. Magasin de réemploi Phase 2, quand l'utile et l'agréable se rejoignent pour offrir des trésors tout en préservant l'environnement.

800, av. Léonard-E. Schlemm, Baie-Comeau • 418 589-4557



Bienvenue à L'Annatelier, un endroit magique niché sur la rue De Puyjalon à Baie-Comeau, où petits et grand retrouvent leur cœur d'enfant. Dès l'entrée, l'arôme sucré des bonbons vous enveloppe et invite à la gourmandise. Mais ce n'est pas tout! L'annatelier c'est aussi un espace créatif vibrant, où des ateliers de peinture colorent les journées de joie, d'inspiration et de liberté. Que vous veniez pour créer, goûter ou simplement rêver, vous y trouverez chaleur, sourires et brin de magie.

Entrez, laissez-vous porter... Et repartez avec un souvenir sucré ou une oeuvre du cœur! **Prendre note que nous serons en vacances du 30 juin au 12 juillet 2025**

904, De Puyjalon, Baie-Comeau | 418 293-4537



L'épicerie-Tabagie La Bonbonnière de Baie-Comeau est l'endroit idéal pour trouver tout ce dont vous avez besoin. Vous y trouverez des repas cuisinés maison, des plats prêts à emporter ainsi que des produits congelés.

Située au 751, rue De Puyjalon, Baie-Comeau, Qc. G5C 1M9, l'épicerie-Tabagie La Bonbonnière vous propose une sélection variée d'articles. Que vous recherchiez de l'alcool, de la bière, du vin, des cigarettes, des produits du tabac, des bonbons, des revues ou des magazines, vous trouverez tout cela dans notre établissement.

Appelez-nous au 418 589-9322 pour toute demande d'information supplémentaire.

SOCIÉTÉ HISTORIQUE DE PORT-CARTIER

Plongez au cœur de l'histoire de Port-Cartier cet été!

Cet été 2025, partez à la découverte d'un joyau culturel sur la Côte-Nord : le Centre d'interprétation d'histoire de Port-Cartier. Ce centre vous ouvre les portes d'un passé fascinant où nature, industrie et communauté se rencontrent.

Explorez les récits captivants des pionniers, l'épopée de l'industrie forestière, l'évolution de la ville autour du port et du chemin de fer, ainsi que des expositions immersives sur la vie quotidienne des gens d'ici. Grâce à des photos d'archives, des objets authentiques et des témoignages émouvants, vivez un véritable voyage dans le temps.

Vivez l'histoire. Ressentez la mémoire.
Inspirez-vous de Port-Cartier.

45, boul. Portage-des-Mousses, Port-Cartier
Ouvert tous les jours de 10 h à 17 h - de juin à septembre

PUB SAINT-BERNARD

Cet été, fais du PUB Saint-Bernard ta destination incontournable pour des soirées mémorables. Découvre une vaste sélection de bières de microbrasseries, une impressionnante gamme de spiritueux québécois, et un menu à la carte riche en saveurs. Profite de notre terrasse ensoleillée et de nos foyers extérieurs pour des moments chaleureux entre amis. Chaque semaine, laisse-toi emporter dans une ambiance festive et décontractée. Que tu sois amateur de bonnes bières, épcurien curieux, tu trouveras ton bonheur chez nous.

Consulte notre page FB pour nos spectacles de l'été!

Réserve dès maintenant et vis l'été autrement chez



15, rue des Pins, Port-Cartier
418 766-1204



Boutique de jeux de société, de jouets, de casse-têtes et de matériel d'artiste.

637, avenue Brochu, Sept-Îles | 418-968-8885
boutique.etc@globetrotter.net



Hôtel-Boutique Atikuss Canada
Économusée du Maskisin.

Visite guidée ou privée et atelier de confection, dégustation et buanderie (anglais, français, innu).

ATIKUSS.COM
418 962-6377 | 136, boul des Montagnais



Le Quality Inn de Sept-Îles est un hôtel situé à proximité des principales attractions touristiques, ce qui en fait le choix idéal pour les touristes de loisirs qui s'intéressent à l'histoire et à la culture de la région. Nous sommes convaincus que ce sont nos différents services qui font notre renommée jour après jour. C'est en échangeant avec nos clients et en prenant compte de leurs besoins et commentaires que nous évoluons constamment.

Notre priorité est de vous offrir le meilleur tarif et la meilleure expérience qui soit.

1009, boulevard Laure,
418 960-5600



CHARCUTERIE ALOUETTE -
LE BON GOÛT D'ICI, À SEPT-ÎLES

Charcuterie Alouette - Le bon goût d'ici, à Sept-Îles. Fraîcheur, variété et qualité supérieure, à prix compétitifs. Faites confiance à l'expertise de nos charcutiers pour des produits qui font toute la différence.

Découvrez notre sélection maison :

- Les fameuses alouettes de bœuf, de porc et de poulet
- Saucisses italiennes douces, moyennes ou fortes
- Steak haché, bacon en morceaux, poitrines de poulet farcies
- Côtelettes de porc farcies, escalopes de porc épicées
- Viande hachée de bœuf, porc et veau
- Côtes levées tendres, viande à fondue savoureuse
- Et plusieurs articles d'épicerie pour compléter vos repas!

Charcuterie Alouette Johnny Stea - Un goût d'authenticité,
chaque jour! 301, rue Gamache, Sept-Îles, 418 968-3888

RESTAURANT LA PROMENADE

Face à l'Archipel de Mingan, découvrez un petit coin de paradis où la mer est à l'honneur.

Installez-vous sur notre terrasse, respirez la brise marine, et laissez-vous tenter par

- Homard frais, pêché par le propriétaire
- Fish & Chips maison, croustillant à souhait
- Une vue spectaculaire et une vraie bouffée d'air salin

Un arrêt incontournable à Havre-St-Pierre.
Bienvenue chez nous!

1197, Promenade des Anciens, Havre-St-Pierre
418 538-1718

**GRANDE LIQUIDATION DE MI-SAISON
SUR LES UNITÉS NEUVES EN INVENTAIRE**



BBI LOUETTI 2025
inventaire : BC25011

53 987 \$



BBI MYRRA 2025
inventaire : BC25010

48 987 \$



BBI MOKAI 2025
inventaire : BC25009

59 987 \$



Prolite PLUS S 2025
inventaire : BC25001

35 897 \$



Prolite Lounge 2025
inventaire : BC25002

39 487 \$



Prolite Evasion 2025
inventaire : BC25003

40 987 \$



Prolite Classic 2025
inventaire : BC25004

44 987 \$



Coachmen Catalina 2026
- 263BHCKLE
inventaire : BC26010

48 987 \$



Coachmen Apex 2026 -
208BHS
inventaire : BC26005

49 897 \$



Coachmen Apex 2026 -
291TBSS
inventaire : BC26001

58 497 \$



Coachmen Apex 2026 -
26BHX
inventaire : BC26002

49 874 \$



Coachmen Apex 2026 -
203RBK
inventaire : BC26004

~~48 974 \$~~ **46 874 \$**



Forest River Wildwood
2025 - 44VIEW
inventaire : BC25008

~~119 897 \$~~ **99 987 \$**



Forest River Wildwood
2025 - 27RK
inventaire : BC25006

~~53 890 \$~~ **52 897 \$**



Forest River Wildwood
2025 - 29VBUD
inventaire : BC25007

56 920 \$



Coachmen Catalina 2023
- 243RBS
inventaire : BC23048

~~49 999 \$~~ **34 987 \$**



Palomino Solaire 2023 -
258RBSS
inventaire : BC23026

~~74 999 \$~~ **49 987 \$**



Palomino Solaire 2023 -
294DBHDS
inventaire : BC23032

~~69 999 \$~~ **44 987 \$**

**MEILLEUR PRIX
ET LIVRAISON
PARTOUT
AU QUÉBEC !**

Inventaire complet de
caravanes, tracteurs, vtt, vcc et
remorques neufs et usagés au
caravanebaiecomeau.com

(Gardons leur *lumière*
VIVANTE EN NOUS)

Nécrologie

Avis de décès



Noëlla St-Pierre-Lavoie
1933 - 2025

Au Centre multiservices de santé et de services sociaux de Forestville, le 1er juillet 2025, à l'âge de 91 ans, est décédée madame Noëlla St-Pierre, fille de feu madame Elisabeth St-Laurent et de feu monsieur Louis St-Pierre, épouse de feu monsieur Roland Lavoie. Elle demeurait à Forestville.

La famille vous accueillera directement à l'église Saint-Luc pour les funérailles.

Le service religieux sera célébré à Forestville le samedi, 2 août 2025 à 10 h 30 en l'église Saint-Luc et de là au cimetière St-Luc.

Elle laisse dans le deuil, ses enfants : Denis (Nicole Girard) et Réjean (Nathalie Girard); son petit-fils Keven et son arrière-petite-fille ainsi que ses autres parents et ami(e)s.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à :

Comité des bénévoles - Pavillon Forestville

Pavillon Forestville - 2, 7^e Rue, Forestville (Québec) G0T 1E0

Les services professionnels ont été confiés à :



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE
HAUTE-CÔTE-NORD
MANICOUAGAN

180, route 138 Ouest, Forestville
Tél. : 418 587-2050
cfhcn.ca

Avis de décès



Diane Moreau
1946 - 2025

Au Centre multiservices de santé et de services sociaux des Escoumins, le 17 juillet 2025, à l'âge de 79 ans, est décédée madame Diane Moreau, innue, fille de feu madame Irène Chamberland et de feu monsieur Lauréat Moreau, épouse de feu monsieur Arnold Gagnon, amie de cœur de monsieur Yvon Tremblay. Elle demeurait à Essipit.

La famille vous accueillera à :

La Coopérative funéraire Haute-Côte-Nord-Manicouagan 123, route 138, Les Escoumins (Québec) G0T 1K0

Le dimanche 3 août 2025, jour de la cérémonie, à compter de 10 h.

Une cérémonie au salon en mémoire de madame Diane Moreau sera célébrée à La Coopérative funéraire Haute-Côte-Nord-Manicouagan, le dimanche 3 août 2025, à 14 h 30 et de là au cimetière St-Marcellin.

Elle laisse dans le deuil, ses enfants : Suzie (Stéphane Gauthier), Lily (Tommy Chamberland) et Jean-Pierre (Marjorie Gaudet); ses petits-enfants : (Joey et Maggie), (Sabrina et Samantha), (Noah, Maya, Thomas et leur mère Jessie Bouchard), (Alysson, Charlotte et Benjamin (Marjorie) et (Amanda, Victoria et Felix); ses frères et sœurs :

Thérèse, Réginald, Jean-Yves, Ralph ainsi que ses beaux-frères et belles-sœurs, neveux, nièces, cousins, cousines, ami(e)s et ses fameuses joueuses de cartes.

Elle était aussi la sœur de feu Denise et feu Jeannot.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à :

La Fondation du Centre de santé des Nord-Côtiers - 4, rue de l'Hôpital, C.P. 3007 - Les Escoumins (Québec) G0T 1K0

www.fondationcsnc.org

La famille tient à remercier le personnel de l'Hôpital des Escoumins, pour leurs bons soins, leur grande disponibilité et leur approche humaine.

Les services professionnels ont été confiés à :



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE
HAUTE-CÔTE-NORD
MANICOUAGAN

123, route 138, Les Escoumins
Tél. : 418 233-2661
cfhcn.ca



Lors du décès d'un être cher, d'un parent ou d'un ami.

Faites un don à la Fondation du Centre de santé des Nord-Côtiers

TOUS LES DONS RECUEILLIS

serviront à l'achat d'équipements pour les pavillons de Bergeronnes, Escoumins et Forestville.

DONS EN LIGNE : fondationcsnc.org

Avis de décès



Philip Grenier
1932 - 2025

À l'Hôpital Le Royer de Baie-Comeau, le 18 juin 2025, à l'âge de 93 ans et 2 mois, est décédé monsieur Philip Grenier, fils de feu madame Emma Arbour et de feu monsieur Hervé Grenier, époux de feu madame Germaine Rossignol. Il demeurait à Forestville.

La famille vous accueillera à :

La Coopérative funéraire Haute-Côte-Nord-Manicouagan
180, route 138, Forestville (Québec) G0T 1E0

Le samedi, 2 août 2025, jour des funérailles, à compter de 11 h.

Le service religieux sera célébré à Forestville le samedi, 2 août 2025 à 14 h en l'église Saint-Luc et de là au cimetière St-Luc.

Il laisse dans le deuil, ses enfants Michel et France (Karl Tremblay); ses petits-enfants : Dave (Émilie Bouchard) et Dominique (Jérémie Boulianne); ses arrière-petits-enfants : Malia, Maevan et Marilou; sa sœur Nora et sa belle-sœur Rachel ainsi que ses neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à :

L'Association pulmonaire du Québec - 6070, rue Sherbrooke Est, bureau 104 - Montréal (Québec) H1N 1C1

<https://poumonquebec.ca/faire-un-don/>

Les services professionnels ont été confiés à :



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE
HAUTE-CÔTE-NORD
MANICOUAGAN

180, route 138 Ouest, Forestville
Tél. : 418 587-2050
cfhcn.ca



Les dons peuvent aussi être dédiés aux secteurs :

- hospitalier (hôpital Le Royer)
- oncologie (cancer)
- hébergement et soins de longue durée (Centres N.-A.-Labrie et Boisvert)
- protection de la jeunesse

Un don à la mémoire d'un être cher à la Fondation de votre centre de santé : un geste de COEUR... pour la SANTÉ des gens qui demeurent!

Cartes de dons disponibles dans les salons funéraires ou sur le site Web : fondationssmanicouagan.com ou par téléphone : 418 589-3701, poste 302293

Pour planifier vos arrangements préalables

Pour vous accompagner lors d'un décès

Pour un soutien au deuil



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE
HAUTE-CÔTE-NORD
MANICOUAGAN

cfhcn.ca • 418 589-2570

De Tadoussac à Baie-Trinité

LES MARÉES

Prediction des marées pour sept jours
LIEU : FORESTVILLE

	2025-07-30 (MER)			2025-07-31 (JEU)			2025-08-01 (VEN)			2025-08-02 (SAM)			2025-08-03 (DIM)			2025-08-04 (LUN)			2025-08-05 (MAR)		
	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)	HAE	(A)	(PI)
	06:30	3.654	12.0	01:01	1.075	3.5	01:51	1.318	4.3	02:59	1.510	5.0	04:31	1.576	5.2	05:53	1.496	4.9	06:53	1.348	4.4
	12:43	0.906	3.0	07:09	3.327	10.9	07:53	2.989	9.8	08:48	2.687	8.8	10:03	2.496	8.2	11:26	2.479	8.1	12:34	2.601	8.5
	18:54	3.481	11.4	13:15	1.087	3.6	13:51	1.265	4.2	14:37	1.434	4.7	15:43	1.555	5.1	17:05	1.554	5.1	18:14	1.412	4.6
				19:38	3.370	11.1	20:28	3.282	10.8	21:29	3.228	10.6	22:40	3.228	10.6	23:49	3.306	10.8			

Source : Pêches et Océans Canada

ON RECHERCHE DES BÉNÉVOLES COMME TOI

Tu veux t'investir dans le développement économique de la Haute-Côte-Nord, et contribuer à sa vitalité ?

**Joins-toi à notre conseil
d'administration !**

Contacte-nous d'ici au 22 août

direction@sadchcn.com

English version on request

SADC

Société
d'aide au développement
de la collectivité
DE LA HAUTE-CÔTE-NORD

CRITÈRES

- Habiter le territoire de la MRC La Haute-Côte-Nord
- Ne pas être client de la SADC
- Avoir des aptitudes en gestion d'entreprise

INVITATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le conseil d'administration de la Société d'aide au développement de la collectivité (SADC) de la Haute-Côte-Nord vous invite à assister à son assemblée générale annuelle.

**Le jeudi 4 septembre,
à 16 h**

**Salle de l'accueil
456, rue Principale
Portneuf-sur-Mer**

Confirmez votre présence : info@sadchcn.com

English version on request

SADC

Société
d'aide au développement
de la collectivité
DE LA HAUTE-CÔTE-NORD



OFFRE D'EMPLOI

Directeur(trice) des travaux publics Municipalité des Bergeronnes

Concours : 2025-07

Tu as une expérience de gestion et tu souhaites prendre part au développement d'une petite communauté rurale ? Tu es une personne dynamique avec le goût du grand air et tu aimes le contact humain? La Municipalité des Bergeronnes t'offre une belle opportunité, le tout dans un environnement naturel des plus grandioses.

Situé entre ciel, mer et forêt, au carrefour du Saint-Laurent et de la rivière Saguenay, le village des Bergeronnes fait partie de la MRC de la Haute-Côte-Nord et compte près de 625 habitants. Il couvre un territoire de plus de 289 km² où la nature est généreuse et idéale pour se détendre, respirer de l'air pur et pratiquer des activités de plein air tout au long de l'année.

Dans un objectif de saine gestion, la Municipalité des Bergeronnes est à la recherche d'un gestionnaire dynamique, autonome et proactif afin d'assumer la Direction du service des travaux publics.

SOMMAIRE DES RESPONSABILITÉS

Sous l'autorité de la direction générale, la personne titulaire du poste planifie, organise, dirige et contrôle l'ensemble des opérations de la Direction des travaux publics dans les domaines suivants : voirie, hygiène du milieu, aqueduc, assainissement et traitement des eaux potables et usées; tout en respectant les normes de santé et de sécurité au travail. Dirige la construction, la réhabilitation, l'entretien et l'opération des infrastructures et équipements municipaux sous sa responsabilité de façon efficace et efficiente. Rédige et présente un plan d'action annuel et triennal à la direction générale et en assure sa réalisation. Analyse les problématiques de son département, soumet des recommandations à la direction générale et au conseil municipal et s'assure de la mise en place des alternatives retenues. Maîtrise les divers programmes d'aide financière applicables et présente des demandes d'aide au nom de la Municipalité. Implante un système rigoureux de planification et de réalisation des travaux par priorité.

EXIGENCES

- Détenir un diplôme universitaire de premier cycle, idéalement en génie civil ou dans tout autre domaine jugé pertinent pour le poste.
- Toute combinaison de formation et d'expérience peut être considérée;
- Détenir un minimum de deux (2) années d'expérience préférablement dans le domaine municipal;
- Posséder une excellente maîtrise de la langue française, tant à l'oral qu'à l'écrit;
- Posséder de bonnes habiletés relationnelles, du leadership et une bonne capacité de mobilisation;
- Faire preuve de jugement, d'autonomie et de flexibilité;
- Maîtriser les principaux outils et logiciels de la suite Office et avoir une facilité d'adaptation aux nouvelles technologies.

CONDITIONS DE TRAVAIL

La Municipalité des Bergeronnes offre des conditions de travail compétitives et des avantages intéressants tels que :

- Rémunération concurrentielle, REER avec cotisation de l'employeur, régime d'assurances collectives et un programme de formation continue.

Ce poste retient votre attention et vous considérez posséder les qualités requises pour celui-ci? Veuillez nous transmettre au plus tard le vendredi 1^{er} août 2025 à 18 h, votre curriculum vitae à l'adresse suivante : direction@bergeronnes.com

Nous vous remercions de l'intérêt manifesté pour le poste.

VOUS ÊTES À LA RECHERCHE D'UN VTT USAGÉ?



189, route 138, Forestville G0T 1E0 | 418 587-4566

Honda 420PG

2017 5 495 \$

Artic Cat Altera 600

2022 8495 \$

Honda Rubicon

2018 6 995 \$

**NOUS AVONS CE QU'IL VOUS
FAUT, AU MEILLEUR PRIX**



Élisabeth Martin revient avec de l'expérience de l'Ouest canadien

La jeune athlète baie-comoise Élisabeth Martin a pris part à ses tout premiers Championnats canadiens juniors de vélo de montagne, à Langford en Colombie-Britannique, du 15 au 20 juillet. C'est sous les couleurs de l'Équipe du Québec qu'elle a pu représenter sa province et sa région.

Anne-Sophie Paquet-T.

À 17 ans et pour une première saison chez les juniors, Élisabeth Martin démontre une progression constante qui la rapproche des meilleures coureuses au pays.

Un incident mécanique

À Langford, Élisabeth a connu un départ difficile lors de l'épreuve dans la catégorie XCC. «Au signal, mon soulier ne s'est pas calé dans la pédale. Je me suis retrouvée tout de suite derrière le peloton», raconte-t-elle.

Elle a toutefois réussi à remonter plusieurs concurrentes pour terminer au 9^e rang.

Plutôt que de s'attarder à cet incident, elle a choisi de se concentrer sur les points positifs.

«Les jambes étaient là, je me sentais bien et je savais que j'avais ce qu'il



Élisabeth Martin, 7^e au XCO de Langford, continue de tracer sa voie parmi les meilleures juniors au pays. Photo Dominic Martin

fallait pour rouler avec le groupe de tête.»

Deux jours plus tard, lors du départ de la catégorie XCO, elle a signé l'une de ses meilleures courses de la saison en terminant 7^e, une performance plus notable que quatre des athlètes devant elle qui figurent parmi le top 20 mondial.

«Objectif atteint avec une 7^e place samedi en XCO», mentionne-t-elle précisant que les parcours étaient secs, poussiéreux et techniques.

«J'ai adoré rouler dans ces sentiers», souligne-t-elle.

«À quatre minutes derrière la meilleure 18 ans au monde sur une course

d'une heure quinze, je suis assez satisfaite de ma fin de semaine et je suis d'attaque pour la suite.»

Un week-end avant les Nationaux

Avant de se rendre à Langford, Élisabeth Martin était à Whistler pour la 4^e étape du circuit de la Coupe Canada.

Dans des conditions exigeantes, sous un soleil de plomb et sur un parcours technique marqué par de longues montées abruptes, elle s'est illustrée avec une 5^e place au XCC et une 6^e place au XCO.

Ces résultats lui ont permis de consolider sa 5^e position au classement canadien cumulatif, confirmant sa

«Je suis d'attaque pour la suite.»

– Élisabeth Martin

régularité depuis le début de la saison.

La Baie-Comoise a su gérer la pression d'un peloton compétitif en effectuant «de solides relances après les longues montées», où figuraient notamment quatre athlètes classées parmi les 20 meilleures au monde, dont la numéro un junior.

Un calendrier chargé

Pendant ce temps, son frère Thomas Martin, également junior, a pris la 17^e place au XCC et la 26^e au XCO à Langford.

Les deux athlètes auront peu de repos avant de repartir au début août pour les deux dernières manches de la Coupe Canada, dans les Maritimes.

Élisabeth Martin visera à consolider sa 5^e place au cumulatif, une position qu'elle occupe en tête des athlètes de 17 ans.

can-am



Financement à partir de

0,99 %

pour 36 mois ou rabais allant jusqu'à

3 500 \$

sur les VTT et VCC Can-Am 2025 sélectionnés



©2025 Bombardier Produits Récréatifs Inc. (BRP). Tous droits réservés. ®, ™ et le logo BRP sont des marques de commerce de BRP ou de ses sociétés affiliées. Offres valides au Canada seulement du 1^{er} juillet 2025 au 18 août 2025. Les conditions peuvent varier selon votre localisation et cette offre est sujette à résiliation ou à changement à tout moment sans préavis. Cette offre n'est ni remboursable, ni échangeable, ni transférable (y compris d'un concessionnaire à un autre), ne peut être échangée contre de l'argent, un crédit ou d'autres produits de valeur équivalente. Nul là où la loi l'interdit. Jusqu'à épuisement des stocks. Les unités éligibles au rabais annoncé sont tous les modèles Maverick Sport 2025 neufs et inutilisés et les unités éligibles au financement promotionnel annoncé sont les Defender sans cabine et les Maverick X3 2025. D'autres modèles Can-Am hors route peuvent être admissibles à des rabais. Consultez votre concessionnaire local pour plus de détails. † Obtenez jusqu'à 3 500 \$ de rabais sur les modèles admissibles : Les consommateurs qui achètent un modèle admissible pendant la période promotionnelle sont admissibles à un rabais allant jusqu'à 3 500 \$. †† Financement à partir de 0,99 % TAEG (taux annuel en pourcentage) pendant 36 mois. Exemples de versements mensuels requis sur une durée de 36 mois au taux TAEG de 0,99 % : 26,97 \$ par 1 000 \$ financés. Un exemple de paiement mensuel avec 1 810 \$ d'acompte, sans remise, un TAEG de 0,99 % pendant 36 mois à un PDSF de 18 099 \$ et incluant les frais de transport et de préparation de 925 \$ et les frais d'inscription au RDPRM de 95 \$ est de 488,18 \$/mois. Coût total de l'emprunt 265,45 \$ avec une obligation de remboursement totale de 17 574,55 \$. Un acompte peut être exigé. D'autres offres de financement peuvent être disponibles. Les montants minimum et maximum financés peuvent varier. Tous les acheteurs ne seront pas admissibles. Des taux plus élevés s'appliquent aux acheteurs dont la cote de crédit est inférieure. D'autres qualifications et restrictions peuvent s'appliquer, selon l'institution ou les institutions financières participantes. BRP n'est responsable d'aucune des modalités et conditions de financement. Cette offre remplace toute autre promotion. BRP recommande à tous les conducteurs de VTT-VCC de suivre un cours de formation. Consultez votre concessionnaire ou appelez l'ATV Safety Institute au 1-800-887-2887 (États-Unis) ou le Conseil canadien de la sécurité au 1-613-739-1535 (Canada). L'utilisation d'un VTT ou d'un VCC peut être dangereuse. Ne dépassez jamais la capacité de transport de passagers du VTT et du VCC. Tous les modèles de VTT pour adultes sont destinés à être utilisés par des conducteurs âgés de 16 ans et plus. Lisez attentivement le guide d'utilisation du véhicule. Suivez toutes les instructions et les consignes de sécurité et respectez les lois et les réglementations en vigueur. Les VTT et les VCC sont uniquement destinés à une utilisation hors route ; ne jamais rouler sur des surfaces pavées ou des routes publiques. Pour votre sécurité, le conducteur et le(s) passager(s) doivent porter un casque, des lunettes de protection et des vêtements de protection. N'oubliez jamais que la conduite et l'alcool ou la drogue ne font pas bon ménage. Ne faites jamais de cascades. Évitez la vitesse excessive et soyez particulièrement prudent sur les terrains difficiles. Conduisez toujours de manière responsable et sûre. Consultez votre concessionnaire BRP pour plus de détails et visitez www.can-am.brp.com.

Nous sommes maintenant ouverts le samedi ! De 9 h à 12 h.

NORDX

SPORTS & AVENTURES



nordx.ca

305, boul. La Salle, Baie-Comeau
Tél. : 418 296-9191