

# Aux Quatre Coins

AVRIL 2020 ♦ VOLUME XXXV - NUMÉRO 3



Quoi de plus agréable que de relaxer à l'extérieur en attendant un bon chocolat chaud! Devant : Louis-Olivier Bachand. Deuxième rangée : Nathan Lamontagne-Charland, Bianka Rodrigue, Lilianne Bachand et Keven Groleau. Derrière : Saxo et Étienne Blais. Photo : Andréane Rivard

## SECTIONS

Aux Quatre Coins	3
Pages municipales	7 à 15
Loisirs et culture	17 à 23
Organismes locaux	24, 25
Chroniques	27
Information diverse	28
Index des publicités	29



Message de  
la mairesse  
Page 7

## MANCHETTES

Mot du conseiller municipal Éric Mageau	9
Défi santé : mois d'avril Vaste choix d'activités	19
Service d'animation estivale Informations importantes	20 et 21
Programmation loisirs : printemps Inscriptions et paiement en ligne	23

# Les héros de la littérature

Photos: Andréane Rivard



S'il est vrai que les livres permettent de voyager, Abigaëlle Paquette est sûrement rendue très très loin...



Selon Simon Bachand, il est beaucoup plus agréable de feuilleter un livre sur la faune marine étendue confortablement dans la gueule d'un requin.



La bibliothèque municipale offre une très grande variété de livres. Voici le choix de Kellyanne McVeigh.



Lilianne Bachand, Bianka Rodrigue et Nathan Lamontagne-Charland ont eu beaucoup de plaisir à lire entre amis.



Les livres sont encore plus intéressants en compagnie de Saxo. Demandez à Louis-Olivier Bachand, Loïc Bolduc et Ludovick Groleau.



La construction de pièges à lutins demande beaucoup d'imagination et de travail. Devant : Abigaëlle Paquette et Kaëlie Dubé. Derrière: Saskia Roy, Simon Bachand et Lyanna Lemieux.



Saxo sait rendre une histoire très captivante.



Loïc Bolduc, Maxime Bouffard et Alexy Bouffard sur le point d'attraper un lutin.

Journal Aux Quatre Coins

# Message de la présidente

Le printemps 2020 aura connu un commencement difficile, avec une super-lune et un vendredi 13 en mars ainsi que les mesures d'urgence qui ont été déclenchées à ce moment en raison de la pandémie reliée au coronavirus! En conséquence, nous ne manquerons pas de vous tenir informés des annulations et des changements d'horaires pouvant affecter la tenue des événements municipaux et communautaires auxquels vous êtes invités à participer.

Il sera bien important de prendre vos précautions chaque fois

## COVID-19 : Mesures préventives

Bonjour chers citoyens,

Face au virus COVID-19, la municipalité d'Ascot Corner a pris des mesures préventives pour limiter la propagation, et ce, depuis le lundi 16 mars dernier. À ce moment-là, au Québec, la propagation du coronavirus (COVID 19) était sous contrôle, mais les semaines suivantes étaient critiques. Le gouvernement a donc pris toutes les mesures nécessaires pour freiner le plus possible la contagion et nous avons suivi les recommandations émises.

Voici les actions prises à compter du lundi 16 mars pour faire notre part et aplanir la courbe de propagation :

- Le Centre Paul-Lessard, incluant la bibliothèque municipale, est fermé, et les activités sont suspendues, jusqu'au 30 mars 2020.
- L'accès à l'hôtel de ville est interdit au public. Nous invitons les citoyens à nous téléphoner au 819 560-8560 ou à nous écrire à l'adresse info.ascotcorner@hsfqc.ca pour toute question ou information.
- Les citoyens sont invités à faire leur paiement de taxes en ligne, à envoyer leur chèque par la poste ou à venir le déposer dans la fente de la porte de l'hôtel de ville.
- Plusieurs employés municipaux font du télétravail et évitent les réunions non urgentes jusqu'à nouvel ordre.
- Les séances de conseil se feront à huis clos et pourront être réalisées sans présence (vidéoconférence, téléphone...)

Vous avez reçu un appel téléphonique pour vous aviser de la situation grâce à la technologie d'automatisation d'appels permettant de communiquer le plus rapidement possible l'information aux citoyens à partir de lignes téléphoniques. Dans le cas où vous n'avez pas reçu cet appel, nous vous demandons de nous faire part de votre numéro de téléphone

que vous quitterez votre domicile afin de ne pas accroître le risque de propagation. Nous vous rappelons qu'il ne faut pas non plus paniquer et cesser de vivre. La clé c'est plutôt d'être prudent le temps que la « menace » passe enfin.

Le moins que l'on puisse dire, c'est que si vous êtes confinés à résidence, en quarantaine volontaire ou obligatoire, et si vous avez accès à Internet, vous pourrez au moins vous divertir en lisant votre journal communautaire bien chargé en articles de toutes sortes. Bien que nous n'ayons pu obtenir une entrevue exclusive avec M. Trudeau ou sa charmante épouse, nous avons certainement couvert plusieurs sujets d'intérêt public.

Bonne lecture à tous et prenez soin de vous !



Christine Lafrance

**Christine Lafrance**

qui servira à vous joindre pour les communications à venir. Il suffit de nous le transmettre par courriel à info.ascotcorner@hsfqc.ca. Merci de votre collaboration.

Voici l'information émise par le gouvernement en date du 15 mars 2020 : L'Organisation mondiale de la Santé a officiellement déclaré le statut de pandémie pour la COVID-19. Le gouvernement du Québec ordonne la fermeture, jusqu'au 30 mars 2020, des commerces et endroits publics suivants :

- Bibliothèques;
- Musées;
- Théâtres;
- Salles de spectacles;
- Piscines, spas, saunas et parcs aquatiques;
- Lieux récréatifs (stations de ski, parcs d'amusement, centres de trampoline, etc.);
- Cinémas et arcades;
- Centres d'entraînement, salles de danse, spinning, zumba et yoga;
- Arénas;
- Centres de soccer intérieur;
- Zoos;
- Aquariums;
- Bars et discothèques;
- Restaurants offrant des buffets;
- Cabanes à sucre;
- Toutes autres installations à vocation similaire.

Soyez sans crainte, nous allons vous informer des dates de reprises et de réouverture en temps et lieu selon l'évolution des mesures préventives émises par le gouvernement.

Merci de votre compréhension dans cette action collective pour la santé de tous et chacun.

**Nathalie Bresse**



Nathalie Bresse

**AUX QUATRE COINS**, le journal communautaire d'Ascot Corner, est publié dix fois l'an. Il est distribué gratuitement à tous les résidents d'Ascot Corner.

**Tirage** : 1380 copies. **Format** : 8 1/2" sur 11".

**Impression** : MJB Litho

**Dépôt légal Bibliothèque Nationale du Québec** : D 8751399.

**Conception et mise en pages** :

Maxime Robert – souche55@hotmail.com

**Révision** : Hélène Bédard

Membre de l'Association des médias écrits communautaires du Québec (AMECQ) et de l'Association des journaux communautaires du coin (AJCC).



Québec



La prochaine réunion du Comité du journal **AUX QUATRE COINS** aura lieu le mercredi 15 avril à 19h dans la salle A du Centre Paul-Lessard.

**Pour information** : Hélène Bédard, éditrice, 819 566-7166

Journal communautaire **AUX QUATRE COINS**

5699, rue Principale, # 7, Ascot Corner, QC J0B 1A0

Courriel – journal.ac@live.ca

**En ligne** : ascot-corner.com/journal-communautaire

**Facebook** : Aux Quatre Coins



# Répertoire téléphonique

## ORGANISMES

Bibliothèque Johanne-Demers-Blais.....819 560-8562  
(bibliotheque.ascotcorner@hsfqc.ca)  
Chevaliers de Colomb, **Normand Fréchette**..... 819 565-2871  
Club FADOQ d'Ascot Corner, **Frances Stickles**..... 819 562-0290  
Club de soccer Les Dribbleurs, **Martin Grenier**.....  
president@dribbleursduhautstfrancois.com  
Comité d'initiation sacramentelle, **Nicolas Poulin**..... 819 348-0764  
Conseil d'établissement, **Anabel Côté** ..... 819 780-4427  
Corporation des loisirs, **Manon Saint-Louis**..... 819 829-2017  
Cuisine collective, **Manon Saint-Louis**..... 819 829-2017  
Journal Aux Quatre Coins, **Christine Lafrance** ..... 819 679-2270  
(journal.ac@live.ca) – www.ascot-corner.com/journal-communautaire  
La Fabrique ..... 819 562-6468  
**Bernard Mutombo M. Leng Leng**..... 819 580-1741  
Office régional d'habitation, **André Croisetière**..... 819 943-4281  
Table de concertation des personnes âgées du HSF  
**Clermont Dussault**.....819-563-4768

## MUNICIPALITÉ

ascot.corner@hsfqc.ca – www.ascot-corner.com

**URGENCE** – Pour toute urgence (police, service incendie, ambulance), composez le **911** – Pour toute autre urgence du domaine municipal, par exemple la voirie, composez le numéro de pagette **819 564-6411** et la personne responsable vous rappellera sous peu.

Bureau municipal, 5655, Route 112 ..... 819 560-8560

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h

Réservation de locaux

Centre Paul-Lessard, 5699, rue Principale..... 819 560-8562

**Jonathan Piché**, dir. gén. et secrétaire-trés. .... 819 560-8560, poste 2603

**Marie-Pier Bisson-Côté**, directrice des loisirs,

des sports, de la culture et de la vie communautaire..... poste 2631

**Marc Bernier**, dir. services tech. - trav. pub. .... 819 560-8560, poste 2606

**Brigitte April**, tech. adm. et sec.-trés. adj. .... 819 560-8560, poste 2601

Techniciens en urbanisme et environnement

- **Guy Besner**..... 819 560-8560, poste 2602

- **Stéphane Roy**..... 819 560-8560, poste 2605

Mairesse, **Nathalie Bresse** ..... 819 820-0655

**Gina Castelli**, transport HSF, incendie, économie..... 819 575-6194

**Eric Mageau**, PAI, transport et voirie..... eric.mageau@videotron.ca

**René R. Rivard**, sports, loisirs et culture ..... 819 562-6541

**France Martel**, PAI, développement résidentiel..... 819 563-2121

**Christine Lafrance**, PAI, pacte rural, incendie ..... 819 679-2270

**Jean-Pierre Beaudoin**, PAI, environnement ..... 819 832-4741

## AUTRES SERVICES



### La municipalité est desservie par le 911

Abus envers les aînés..... 819 346-0679  
Agressions sexuelles (CALACS) ..... 819 563-9999  
Aide alimentaire, Normand Fréchette..... 819 565-2871  
Al-Anon ..... 819 820-5085  
Alcooliques anonymes..... 819 564-0070  
Ambulance..... 911

**Bureau de poste**..... 819 791-1627  
5699, rue Principale

Heures d'ouverture :

Lundi 9 h 30 à 11 h 30 et 14 h à 17 h 30

Mardi 9 h 30 à 11 h 30 et 14 h à 17 h 30

Mercredi 9 h 30 à 11 h 30 et 14 h à 18 h

Jeudi 9 h 30 à 11 h 30 et 14 h à 17 h 30

Vendredi 9 h 30 à 11 h 30 et 14 h à 17 h

Samedi Fermé

Dimanche Fermé



Braconnage S.O.S. .... 1 800 463-2163

Centre anti-poison ..... 1 800 463-5060

Centre d'action bénévole du HSF..... 819 560-8540

Centre de femmes La Passerelle ..... 1 877 447-3423

Centre Jean-Patrice Chiasson..... 819 821-2500

Centre jeunesse de l'Estrie ..... 819 564-7100

CLSC - CHSLD du H.S.F. .... 819 821-4000

Communication (services Québec)..... 1 800 363-1363

Drogue : aide et prévention ..... 1 800 265-2626

École de la Source-Vive ..... 819 822-5678

École Le Ber ..... 819 822-6869

Élixir (femmes prévention consommation) 819 562-5771

Gai écoute ..... 1 888 505-1010

Info-crime Québec..... 1 800 711-1800

Jeu : aide et référence..... 1 800 461-0140

J.E.V.I. Prévention du suicide Estrie..... 819 564-1354

La Méridienne (femmes violentées)..... 819 877-3050

L'Escale (maison pour femmes) ..... 819 569-3611

Le Seuil (hommes en difficultés)..... 819 821-2420

Marie-Jeunesse ..... 819 820-1500

MRC du Haut-Saint-François ..... 819 560-8400

Parents anonymes du Québec ..... 1 800 361-5085

Pompiers (administration)..... 819 832-2442

Protection de la jeunesse ..... 819 566-4121

Secours Amitié Estrie ..... 819 564-2323

Société Alzheimer de L'Estrie ..... 819 821-5127

Société protectrice des animaux ..... 819 821-4727

S.O.S. Grossesse ..... 819 822-1181

S.O.S. Violence conjugale..... 1 800 363-9010

Sûreté du Québec ..... 819 875-3331

Tel-Jeunes ..... 1 800 263-2266

Virage Santé mentale ..... 1 800 449-2674

**M** maçonnerie  
**CORRIVEAU**

ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ

POSE DE BLOCS, BRIQUES ET PIERRES

Licence RBQ : 2973-1700-82

Alexandre et  
Vincent Corriveau  
5010, Route 112  
Ascot Corner, QC

Téléphone : **819 346-2739**  
Télécopieur : 819 575-1739  
info@maconneriecorriveau.ca

**Prochaine réunion du conseil municipal**  
**Lundi 6 avril à 19 h 30 à l'hôtel de ville.**

## AVRIL 2020

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
			1	2	3 	4
			13 H FADOQ PÉTANQUE ATOUT * 18 H Club course •	19 H Zumba familial ** (reprise)	8 H 30 Cardio tonus * (reprise) 19h30 Volleyball #	9 H Mini-soccer #
5	6 	7 (Reprise)	8	9	10	11
9 h 30 Danse bout'choux * 10 h 30 Danse hip hop * (reprise)	(Reprise) 10 H Viactive 50 ans et plus * 13 H FADOQ BASEBALL POCHES * 18 H 30 Tai Chi * 19 H Yoga ** 19 H 30 CONSEIL MUNICIPAL ≈	8 H 30 Cardio tonus * 9 H 45 Club de marche * 15 H 15 Cardio tonus enfant * 18 H 15 karaté ** 18 H 30 FADOQ X-BOX *** 19 H 30 Cardio militaire *	13 H FADOQ PÉTANQUE ATOUT * 18 H Club course •	9 h Cours de megarde * 9 h Cours sécurité et gardiennage ** 19 H Zumba familial ** (reprise)	8 H 30 Cardio tonus * (reprise) 19h30 Volleyball #	9 H Mini-soccer # (reprise)
12	13	14	15	16	17 	18
9 H 30 Danse bout'choux * 10 H 30 Danse hip hop * (reprise)	(Reprise) 10 H Viactive 50 ans et plus * 13 H FADOQ BASEBALL POCHES * 18 H 30 Tai Chi * 19 H Yoga **	(Reprise) 8 H 30 Cardio tonus * 9 H 45 Club / marche * 15 H 15 Cardio tonus enfant * 18 H 15 karaté ** 18 H 30 FADOQ X-BOX *** 19 H 30 Cardio militaire * 19 H RÉGIE INTERMUNICIPALE INCENDIE ##	13 H FADOQ PÉTANQUE ATOUT * 18 H Club course • 18 h 30 Conférence impact activité physique sur santé mentale * DATE DE TOMBÉE 19 H RÉUNION JOURNAL AUX QUATRE COINS ***	19 H Zumba familial ** (reprise)	8 H 30 Cardio tonus * (reprise) 19h30 Volleyball #	
19	20 	21	22	23	24 	25
9 H 30 Danse bout'choux * 10 H 30 Danse hip hop * (reprise)	10 H Viactive 50 ans et plus * 13 H FADOQ BASEBALL POCHES * 18 H 30 Tai Chi * 19 H Yoga gratuit défi santé **	(Reprise) 10 H Viactive 50 ans et plus * 13 H FADOQ BASEBALL POCHES * 18 H 30 Tai Chi * 19 H Yoga gratuit défi santé **	13 H FADOQ PÉTANQUE ATOUT * 18 H Club course •	19 H Zumba familial **	8 H 30 Cardio tonus * 19h30 Volleyball # 19 H 30 Heure du conte *	
26	27	28	29	30	* À LA SALLE JEAN-HARDY ** À LA SALLE AURÉLIEN-RIVARD *** À LA SALLE A + À LA SALLE C & À LA SALLE AGNÈS-CLÉMENT (CAISSE) • AU PARC POMERLEAU •• AU PARC GODDARD ••• AU PARC DUBREUIL ≈ À L'HÔTEL DE VILLE # À L'ÉCOLE DE LA SOURCE-VIVE ## 217, RUE BILODEAU À EAST ANGUS	
	10 H Viactive 50 ans et plus * 13 H FADOQ BASEBALL POCHES * 18 H 30 Tai Chi * 19 H Yoga **	8 H 30 Cardio tonus * 9 H 45 Club de marche * 18 H 15 karaté ** 18 H 30 FADOQ X-BOX *** 19 H 30 Cardio militaire *	13 H FADOQ PÉTANQUE ATOUT * 18 H Club course •	19 H Zumba familial **		

## CHRONIQUE SANTÉ PHARMACEUTIQUE

**LA MALADIE DE LYME**

L'année dernière, ma chronique du mois de mai abordait le sujet des tiques (Volume XXXIV – Numéro 4). Cette année nous allons vous présenter la maladie de Lyme qui peut être véhiculée par certaines espèces de tiques.

La maladie de Lyme est une infection bactérienne qui évolue en stades. Le premier de ces stades correspond à une rougeur qui va évoluer sur plusieurs jours. Elle s'étend généralement de façon concentrique à partir du site de la morsure et doit dépasser les 5 cm de diamètre. On parle souvent d'une rougeur en forme de cible, toutefois cette forme caractéristique est loin d'être systématique. Cette rougeur apparaît entre 3 et 30 jours après la morsure et ne s'accompagne généralement pas ou peu de douleurs et démangeaisons.

La première chose à comprendre c'est qu'une morsure de tique ne signifie pas forcément que vous aurez la maladie de Lyme. Le risque associé au développement du premier stade à la suite d'une morsure de la tique à pattes noires, en zone à haut risque, est faible soit de 1 à 3 %. Aucune région du Haut-St-François ou autour de Sherbrooke n'est actuellement classée à haut risque. L'efficacité des antibiotiques pris en prévention, dans ces zones à haut risque, est d'environ 87%. La prise de cet antibiotique n'est généralement pas recommandée dans les zones à plus faible risque. Par précaution, en cas de morsure, vous devez consulter votre pharmacien ou votre médecin. Il vous indiquera la meilleure marche à suivre et, le cas échéant, pourra discuter avec vous de l'administration de l'antibiotique en prévention.

Si les symptômes apparaissent suite à une morsure, l'antibiotique en prévention est inefficace, une consultation médicale sera nécessaire pour obtenir un traitement de plus longue durée (10 à 14 jours). Il faut savoir que, contrairement à la perception du grand public, c'est une maladie qui se traite bien avec des antibiotiques.

Malheureusement, le tout étant souvent indolore, une morsure et le premier stade de la maladie peuvent passer inaperçus, d'autant que ce premier stade est parfois tout simplement absent. La maladie peut donc évoluer vers le deuxième puis éventuellement le troisième stade. La variété des symptômes associés devient alors extrêmement large, ce qui rend difficile le diagnostic.

Les tests de laboratoire pour le diagnostic de la maladie de Lyme présentent plusieurs limitations, surtout dans les premiers stades. Toutefois, il est essentiel de savoir qu'il n'existe pas de meilleur test validé, ni aux États-Unis ni ailleurs.

Enfin, plusieurs reportages montrent des personnes prises avec de graves symptômes présentés comme liés à une maladie de Lyme chronique. Ceux-ci vont souvent aller à l'étranger pour recevoir des antibiotiques en grande quantité et pour de longues périodes (6 mois et plus). Malheureusement, ces diagnostics et ces prescriptions ne s'appuient pas toujours sur des données scientifiques fiables. La détresse de ces patients est bien réelle, mais ce type de traitement ne semble pas montrer une efficacité supérieure aux traitements recommandés au Québec. En revanche, les effets secondaires, associés à ses traitements donnés à long terme, sont eux bien documentés.

Afin de mieux prendre en charge ces patients, une équipe de spécialistes du CHUS a mis en place un projet de recherche. Celui-ci permettra de suivre l'évolution des patients face aux traitements et évaluer de quelle façon ces malades sont pris en charge par le système de santé. Ceci afin de s'assurer que les patients québécois reçoivent les meilleurs traitements possibles selon les connaissances actuelles de la science.

Pour finir, rappelons que la meilleure chose à faire est de prendre les mesures de prévention pour éviter les morsures et le cas échéant de retirer les tiques, de la bonne façon, le plus tôt possible, comme expliqué dans la chronique de mai dernier.

*Christophe Augé, Pharmacien et*

*Pr Alex Carignan, microbiologiste infectiologue  
au CHUS*



**Christophe Augé et Patricia Tremblay**  
**Pharmaciens propriétaires**

# Message de la mairesse



Nathalie Bresse

Vous avez sûrement remarqué que la municipalité et ses employés négocient actuellement leur convention collective. La convention collective est échue depuis le 1er janvier 2019. Le 20 novembre 2018, les demandes syndicales ont été déposées lors de la première rencontre de négociation. La partie patronale a demandé un délai afin de procéder, via une firme experte en ressources humaines, à une étude d'évaluation organisationnelle, ce qui pouvait avoir un impact important sur la structure et les conditions de travail pour les différents postes. Malheureusement, l'étude qui a été demandée a pris davantage de temps à être confectionnée que ce que la firme externe nous avait mentionné initialement. Nous sommes donc retournés à la table de négociation avec notre dépôt patronal seulement le 16 septembre 2019. Quelques rencontres ont eu lieu puis, le 29 octobre, la partie patronale a demandé la nomination d'un médiateur pour le dossier afin d'aider les parties à régler leurs différends. La dernière négociation a eu lieu le 24 février 2020 et la prochaine est fixée au 7 avril.

Où en sommes-nous rendus aujourd'hui?

Point de négociation	Situation actuelle	Demande du syndicat	Offre patronale	Commentaire
Jours de fête chômés et payés	11	13	11	
Congé mobile payé	3	4	3	
Congé pour obligation familiale	2	2	2*	*2 jours qui seront inclus dans les 9 jours de maladie déjà payée.

Les salariés syndiqués bénéficient actuellement d'un régime de retraite à cotisation déterminée dont la cotisation patronale est établie à 5%. Les cotisations des employés au régime de retraite sont établies au même taux que l'employeur.

Le syndicat demande une augmentation de la cotisation patronale du régime de retraite à cotisation déterminée pour atteindre 7% jusqu'au 31 août 2019 et demande également d'adhérer à un régime de retraite à prestation déterminée à compter du 1 septembre 2019. L'employeur offre 6% à titre de cotisation du régime à cotisation déterminée.

Le syndicat demande des hausses salariales de 1,73 \$/heure à chaque taux horaire pour tous les employés à compter du 1er janvier 2019 (ce qui représente une augmentation salariale annuelle moyenne pour la première année de 8,85%) et une augmentation salariale annuelle équivalente à l'indice des prix à la consommation pour le Québec ou à 2,5%, soit le plus avantageux des deux pour les années 2020 à 2023. L'employeur offre une augmentation salariale annuelle équivalente à l'indice des prix à la consommation pour le Québec pour un minimum de 2% et un maximum de 2,75%, et ce, pour toute la durée de la convention.

L'employeur demande le retrait de la convention collective du titre d'emploi de technicienne en administration afin de le remplacer par un poste cadre de directrice finance et à l'administration. Le syndicat refuse la demande patronale.

Depuis le début des négociations, l'employeur a accordé jusqu'à aujourd'hui:

- La libération d'un représentant syndical de plus pour des formations et congrès
- 3 jours de plus pour représentation syndicale sans frais additionnels
- L'employeur assume les frais médicaux pour le renouvellement de permis avec des classes demandant des examens médicaux
- 3 paires de pantalons de plus par salarié col bleu au frais de l'employeur

Les demandes syndicales représentent 68 000 \$, soit une augmentation de 12% de la masse salariale. Par souci de bonne et saine gestion des taxes municipales, et par souci d'équité intragénérationnel autant qu'intergénérationnel, le conseil estime que la capacité de payer de la municipalité ne lui permet pas d'accepter ces demandes.

*Nathalie Bresse, mairesse*



**819.573.5289**

**residentiel@ceramiquevachon.com**

**4571, route 112, Ascot Corner (Qc) JOB 1A0**

[ceramiquevachon.com](http://ceramiquevachon.com)

# Qu'est-ce que le FPS ?

Le printemps est à nos portes et le soleil pointe le bout de son nez. Il est donc important de penser aux écrans solaires. On utilise les écrans solaires pour se protéger contre les effets néfastes des rayons ultraviolets (UV). Il existe deux types de rayons, soit les UVB et les UVA. Les UVB sont surtout responsables du bronzage et des brûlures de la peau.

Les UVA, tant qu'à eux, provoquent le hâle immédiat observé après une exposition au soleil et contribuent au vieillissement prématuré de la peau. Tous ces rayons augmentent le risque de cancers cutanés.

Le facteur de protection solaire, ou FPS, est un indice qui permet d'estimer le degré de protection qu'offre un écran solaire. L'abréviation FPS est toujours suivie d'un nombre : 15, 30, 45, 60, etc. Ce nombre représente le rapport entre le temps requis pour que les rayons ultraviolets produisent un coup de soleil avec et sans écran solaire. Ainsi, un FPS de 30 indique qu'on peut, en théorie, s'exposer au soleil 30 fois plus longtemps sans avoir de coup de soleil.

Le FPS nous renseigne également sur la proportion des rayons UVB bloqués par un écran solaire. Par exemple, un FPS de 15 indique que le produit peut bloquer 93 % des UVB frappant la peau protégée tandis qu'un FPS de 30 en bloquera 96,7 %. Remarquons qu'on ne double pas le degré de protection solaire en optant pour un FPS deux fois plus élevé.

FPS	% des rayons UBS bloqués
4	75
8	87.5
15	93
30	96.7
50	98
60	98.3

Il n'est jamais recommandé d'opter pour un FPS inférieur à 15 puisqu'il est insuffisant pour contrer les effets nocifs des rayons du soleil. Les produits dont le FPS se situe entre 15 et 30 offrent une protection de base mais non optimale. L'Association canadienne de dermatologie recommande l'emploi d'un produit ayant un FPS d'au moins 30 pour toute personne âgée de plus de 6 mois. Cette recommandation s'applique à l'ensemble des Canadiens.



Mireille Mongeau

Toutefois, le choix d'un FPS supérieur à 30 peut s'avérer judicieux pour les personnes plus vulnérables tel que:

- **Les femmes enceintes** puisque les changements hormonaux peuvent provoquer des réactions inhabituelles au soleil, comme une hyperpigmentation de la peau, prenant la forme de taches brunes.



Photo : Internet

- **Les personnes au teint ou aux cheveux clairs** puisqu'elles ont moins de mélanine, un pigment de la peau qui est responsable de sa coloration et qui procure un certain niveau de protection solaire, et par conséquent sont plus sensibles aux rayons UV.

- **Les personnes actives en plein air** puisqu'elles passent plus de temps au soleil.

- **Les gens prenant des médicaments photosensibilisants**, c'est-à-dire qu'ils augmentent la sensibilité de la peau aux rayons solaires.

*Mireille Mongeau, pharmacienne*



**MARIE-CLAUDE LAPOINTE**  
**MIREILLE MONGEAU**  
**KRISTEL GAGNÉ**

**819 823-2222**

2340, rue King Est  
Sherbrooke, Québec J1G 5G8

**SERVICES INFIRMIERS SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT**

(DES FRAIS S'APPLIQUENT)

**Vaccination pour les voyageurs**

(mardi, mercredi et vendredi sur rendez-vous)

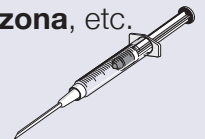
Hépatite A, B, tétanos, fièvre jaune, typhoïde, **zona**, etc.

Mise à jour de votre immunisation

Conseils adaptés à votre type de voyage

**Prélèvements sanguins** (sur rendez-vous)

Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8 h à 9 h 30



- Changement de pansements avec ou sans prescription
- Lavage d'oreilles avec frais et sous certaines conditions
- Aide après accouchement et allaitement
- Location de tire-lait électrique

**LIVRAISON GRATUITE**

## La chaleur est de retour, les nids-de-poule aussi

Le printemps est à nos portes et sera plus doux cette année au Québec. Selon les météorologues, la douceur sera davantage présente que lors des printemps 2018 et 2019. Toutefois, les précipitations risquent d'être plus importantes qu'à l'habitude. La période de dégel est devancée au lundi 9 mars jusqu'au vendredi 8 mai. Le Ministère rappelle aux utilisateurs de véhicules lourds et aux expéditeurs que les limites de charges autorisées sont réduites en période de dégel sur l'ensemble des chemins publics. Il en est ainsi chaque année afin de tenir compte de la capacité portante plus faible du réseau routier durant cette période. Immédiatement après le dégel, notre grille de planification de travaux estivaux sera sur le point de débiter.

Nous vous invitons à signaler la présence de nids de poule dangereux en téléphonant à la municipalité. Si vous voyez une équipe de réparation des nids de poule à l'œuvre, ralentissez et soyez vigilant afin d'assurer leur sécurité.

Pour ce qui est du nouveau garage municipal et de la caserne, l'inauguration devrait se faire ce printemps. Il reste quelques travaux d'asphaltage et d'aménagement à compléter. D'ici là, de bonnes discussions sont à venir entre la municipalité et l'entrepreneur Tijaro

Construction pour les anomalies mineures. Un montant a été retenu à des fins de protection conformément à tout appel d'offres municipal pour ce genre de contrat.

COVID-19 : Nous avons discuté récemment en Régie intermunicipale des incendies des précautions en mesure d'urgence et en plan d'intervention en cas de pandémie. Loin de moi l'idée de créer un mouvement de panique, car ce n'est vraiment pas le cas, mais le ministère nous demande d'avoir des plans de mesure d'urgence. Nous y travaillons et serons prêts dans l'éventualité d'une pandémie comme pour toute autre catastrophe.

Vous aurez sûrement remarqué que depuis un certain temps nous avons droit à quelques drapeaux et œuvres d'art de la part de nos syndiqués de la CSN : ils sont en moyens de pression. Nous espérons un règlement heureux à cette situation. Nous avons un contexte financier et des budgets à respecter. Les demandes syndicales ne sont tout simplement pas raisonnables en ce moment pour les citoyens payeurs. Nous demandons aux citoyens d'être patients dans l'éventualité de moyens de pression ou même d'une grève.

Merci à vous et bon printemps à tous.



Eric Mageau

**Eric Mageau**

**Conseiller municipal voirie et régie Incendie**

## Covid-19 - Ascot Corner Restez à la maison

Au moment d'écrire ces lignes, il y a 598 cas confirmés au Canada, dont 74 au Québec et 9 en Estrie. Plusieurs ne comprennent pas tout le « tapage » entourant ce virus dans la mesure où la grippe saisonnière fait plus de victimes chaque année. Voici la raison : nous sommes au tout début de la pandémie au Québec, ces chiffres pourraient augmenter de 30 à 100% chaque jour et ce virus finirait par atteindre 30 à 70% de la population, dépendant de notre façon de réagir. Il y a peu de systèmes de santé au monde capables de construire un hôpital en 10 jours, et certainement pas le nôtre, qui est quasiment en surcharge en permanence. Si le nombre de malades augmente trop rapidement, la proportion de personnes nécessitant des soins critiques augmentera de la même façon, si le système ne peut les prendre en charge, ils mourront. Toutefois, ce virus n'a pas de jambes... Il utilise les nôtres. Donc si nous limitons nos déplacements au maximum, le virus ne pourra pas se répandre trop rapidement. D'où l'importance de suivre les recommandations de la santé publique. Celles-ci peuvent être trouvées ici : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>. Il n'est pas question de paniquer, mais de suivre les recommandations, c'est ensemble que nous pouvons vaincre cette maladie. Elles peuvent se résumer à ceci : « Restez chez vous » si vos déplacements ne sont pas essentiels. L'idée est « d'aplatir la courbe » pour comprendre le principe : <http://lepharmachien.com/covid-19-aplatir-la-courbe/>.

Si vous avez besoin d'aide, un groupe Facebook a été créé pour partager les besoins et les offres de services : <https://www.facebook.com/Solidarit%C3%A9-A9-Ascot-Corner-Covid-19-100145544963878/?ref=bookmarks>.

Plus d'informations sur le site de la ville d'Ascot Corner : <http://ascot-corner.com/la-municipalite/decouvrir-la-municipalite/>.



Christophe Augé

Vos pharmacies peuvent envoyer vos médicaments en livraison (vous pouvez ajouter des produits de plancher au besoin), les conseils « courants » peuvent se faire par téléphone. Les approvisionnements en médicaments ne sont pas à risque. Toutefois, pour éviter l'effet « papier de toilette », les services ne se feront que pour 30 jours jusqu'à nouvel ordre.

Pour ceux qui sont servis en piluliers et assurés par le gouvernement : en temps normal la loi exige un service à la semaine. Afin de limiter le nombre de déplacement et de livraison, le gouvernement permet, pendant la pandémie, aux pharmaciens de faire des services jusqu'à 4 semaines lorsqu'ils le jugent nécessaire. Il n'y a plus non plus de réutilisation de vials (bouteilles de médicaments) ni de modifications de piluliers (les pharmacies les refont au complet lorsque nécessaire, sinon les changements attendent le pilulier suivant) le but étant aussi de protéger les équipes en pharmacie qui sont présentes et travaillent pour vous en ce moment.

Des lois ont été passées pour donner plus de pouvoirs aux infirmières et pharmaciens dans le but d'éviter les rendez-vous non urgents en clinique médicale, notamment pour les conditions mineures et les prolongements d'ordonnances. Avant d'utiliser une autre ressource : appelez vos pharmaciens, nous sommes là pour vous.

Si vous avez des symptômes (toux, fièvre), ne vous présentez pas, ni en pharmacie, ni en clinique, ni même à l'hôpital : appelez le 1-877-644-4545.

**Christophe Augé, Pharmacien, M.Sc., PhD.**



**Les eaux** 20 ans d'expérience  
**Sylvain Bernier**  
meilleur(e) qualité / prix / service

Résidentiel / Commercial / Agricole  
Spécialiste : Pompe à eau / Traitement d'eau /  
Puits de surface / Dégel d'eau  
Vente et réparation

**819 574-9551**  
[www.eauxsylvainbernier.com](http://www.eauxsylvainbernier.com)

**R.B.Q. 5587-3426-01**



**CRÉATIONS**  
**JADE**

MÉDIAS ACTIFS : VÊTEMENTS ET ARTICLES PROMOTIONNELS

 <b>SERVICE D'INFOGRAPHIE</b>	 <b>IMPRESSION DIGITALE</b>	 <b>SÉRIGRAPHIE NUMÉRIQUE ET TRADITIONNELLE</b>	 <b>BRODERIE ET GRAVURE AU LASER</b>
 <b>CONCEPTION DE LOGO</b>	 <b>IMAGE DE MARQUE</b>	 <b>PROGRAMME DE RECONNAISSANCE</b>	 <b>BOUTIQUE EN LIGNE</b>

CREATIONSJADE.COM | 819 822.1833 | 1 888.822.1833 | INFO@CREATIONSJADE.COM

## Chantier 2 du plan d'action intégré (PAI) aménagement de pistes cyclables

Dans le chantier 2 du Plan d'action intégré (PAI), trois objectifs sont en lien avec le développement des pistes cyclables sur le territoire de la municipalité.



Photo : Fournie

Ces objectifs sont les suivants :

- Aménager des parcs linéaires (pistes cyclables) et des espaces verts permettant aux différents projets domiciliaires de s'interconnecter entre eux et avec les services de proximité, encourageant l'usage des lieux de détente, de sport, de loisir et de rencontres.
- Aménager des sentiers pédestres et des pistes cyclables faciles d'accès et connectés aux réseaux limitrophes. Prévoir des infrastructures et un aménagement qui favorisent leur utilisation et la sécurité des cyclistes.
- Finaliser les négociations en cours avec le ministère des Transports du Québec (MTQ) pour le raccordement des pistes cyclables avec les autres municipalités environnantes.

Ainsi, depuis le commencement du PAI, nous avons mis en place des mesures réglementaires afin d'atteindre nos objectifs.

- Dans nos règlements d'urbanisme, nous avons prévu des

mesures afin d'inciter les promoteurs des nouveaux développements à prévoir des espaces pour de nouvelles pistes cyclables dans leur nouveau développement.

- Lors de la construction de nouvelles rues, nos règlements prévoient la possibilité d'avoir une surlargeur afin d'ajouter une piste cyclable sur la route.

De plus, nous sommes en discussion avec des propriétaires de terrain afin d'obtenir des ententes qui nous permettraient d'interconnecter nos pistes cyclables entre elles et ainsi permettre aux utilisateurs de pouvoir se rendre à vélo dans nos parcs



Photo : Fournie

municipaux sans avoir à circuler sur la route 112.

Nous avons une représentante de la municipalité qui siège au comité des pistes cyclables de l'ancienne voie ferrée. Comme les orientations du gouvernement sur ce sujet ne sont pas encore claires, il est difficile pour le moment de savoir quelle direction ce dossier prendra.

**Jonathan Piché, directeur général**

## La capsule environnement de Jean-Pierre

Je vous invite à porter attention à une entreprise de chez nous : Défi Polyteck. C'est une entreprise qui se distingue sur 3 volets :



Photo : Fournie

- Production industrielle;
- Sous-traitance industrielle;
- Récupération et revalorisation.

A l'intérieur du volet récupération et revalorisation, les cibles sont: climatiseurs, ordinateurs, outils, programme de récupération et styromousse.

Défi Polyteck est une entreprise adaptée pour les personnes en réadaptation, avec limitation ou avec un handicap. Cette entreprise contribue à changer des vies. Par leur travail, ces travailleurs se sentent valorisés par leur contribution à la société.

Ces personnes se sentent dignes, elles donnent un rendement formidable et ont le sens de l'implication. Un modèle à suivre pour nous toutes et tous!

Vous souhaitez en savoir davantage sur cette entreprise? Visitez le site : [www.defipolyteck.com](http://www.defipolyteck.com)



Jean-Pierre Beaudoin

**Jean-Pierre Beaudoin**  
Conseiller responsable de l'environnement



# Municipalité d'Ascot Corner

5655, Route 112  
Ascot Corner (Québec)  
JOB 1A0

Téléphone : 819 560-8560  
Télécopieur : 819 560-8561  
Courriel : [ascot.corner@hsfqc.ca](mailto:ascot.corner@hsfqc.ca)

[www.ascot-corner.com](http://www.ascot-corner.com)

*Rosanne B.*

# **IGA** Couture

## *Fleurimont*

## *East Angus*

2240, rue King Est  
Fleurimont (Québec)

**566-8282**

150, rue Angus Sud  
East Angus (Québec)

**832-2449**

# Capsules de prévention incendies

Dans le cadre de sa stratégie de prévention des incendies, le ministère de la Sécurité publique vous propose de vérifier votre avertisseur lors du **Changement d'heure**.



Photo : Internet

Vérifier l'**avertisseur**, c'est : Tester son bon fonctionnement, vous assurer qu'il est installé au bon endroit, sur chaque étage de votre domicile et valider qu'il a moins de 10 ans.

L'efficacité de votre avertisseur de fumée ne se limite pas exclusivement au fait d'être alimenté par une pile fonctionnelle : il est important de se rappeler les consignes d'une bonne installation et d'un bon entretien de l'appareil.

Suivez les capsules mensuelles de prévention des incendies sur Facebook, sur Instagram ou sur le site Web du ministère de la Sécurité publique

**Prévention incendie**  
**Direction de la sécurité incendie**  
**Ministère de la Sécurité publique**

# Travaux de remblai et de déblai

Avec le printemps arrive le début ou la continuité de plusieurs chantiers de la région. Ce qui amène parfois les gestionnaires de ces travaux à chercher des terrains pour se départir d'importants volumes de terre. Ces volumes sont parfois très impressionnants, pouvant aller de plusieurs centaines, voire même des milliers de voyages de terre.

Ascot Corner dispose d'une réglementation ayant pour but de contrôler le remblai et le déblai sur son territoire. Voici un résumé des différentes normes pouvant s'appliquer à tout propriétaire désirant réaliser ce genre de travaux :

- Selon le volume, selon la superficie ou à moins de 30 mètres d'un milieu sensible, comme un cours d'eau ou bien un milieu humide, alors un certificat d'autorisation est nécessaire;
- Ils sont autorisés uniquement sur un terrain déboisé;
- La superficie maximale permise par certificat d'autorisation est de 3 000 m<sup>2</sup>;



Photo : Internet

- Un seul certificat par propriété peut être délivré simultanément;
- Les conditions du certificat précédant doivent être complétées avant l'émission d'un nouveau certificat;
- Une fois les travaux complétés, le talus doit avoir une pente minimale de 35%, sans quoi des paliers doivent être aménagés;
- Les travaux doivent être à 1 mètre des limites de la propriété;
- Le site doit être nivelé régulièrement;
- Un contrôle de l'érosion pendant et après les travaux est obligatoire;
- Avant l'arrivée de l'hiver, des mesures de protection doivent être mises en place pour prévenir les risques d'érosion le printemps suivant;
- Conserver la chaussée (voie publique) toujours propre;
- L'exécution des travaux causant du bruit entre 23 h 00 et 7 h 00 (nuit) n'est pas permise.



Stéphane Roy

Évidemment, ces travaux ne doivent pas créer de préjudice au voisinage et nécessitent de respecter les lois et règlements en vigueur pouvant s'y référer.

Finalement, nous vous invitons à communiquer avec nous avant d'entreprendre des travaux de remblai ou de déblai. Il nous fera plaisir de vous informer sur la nécessité ou pas d'un certificat d'autorisation.

**Stéphane Roy, inspecteur municipal**

# Abris d'hiver pour automobile

Ce printemps, n'oubliez pas d'enlever votre abri d'hiver pour automobile. Ces abris sont **autorisés** seulement durant **la période du 15 octobre au 30 avril** de l'année suivante. En dehors de cette période, l'abri d'hiver pour automobile doit être complètement démonté et retiré de l'emplacement (toile et structure).

Nous vous remercions de votre collaboration.

**Stéphane Roy**  
**Inspecteur municipal**



Photo : Internet

**ÊTRE MEMBRE DE LA CHAMBRE DE  
COMMERCE DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS**

- C'est faire partie du plus grand regroupement d'affaires de la région avec plus de 200 membres
- C'est de la publicité à peu de frais
- C'est favoriser l'achat local
- C'est un important milieu de réseautage
- C'est obtenir une trentaine de rabais commerciaux
- C'est une inscription gratuite dans le répertoire des entreprises pour 10 300 copies, etc., informez-vous :



[www.chambredecommercehsf.com](http://www.chambredecommercehsf.com)  
[info@chambredecommercehsf.com](mailto:info@chambredecommercehsf.com)



Téléphone : 819 348-4352

**PLOMBERIE**



**SPÉCIALITÉS :  
RÉSIDENTIEL ET RÉNOVATION**

JACQUES CLOUTIER      ASCOT CORNER (QUÉBEC)



2377, rue King Est  
Fleurimont (Québec)  
J1G 5G7  
Tél. : 819 564-7018  
Télec. : 819 564-7701  
Licence RBQ : 1330-6782-34

ISO9001

**RE/MAX**

**MARIO GOUPIL**

Courtier immobilier  
Cell. : 819.212.1214  
[mario.goupil@remax-quebec.com](mailto:mario.goupil@remax-quebec.com)  
[www.mariogoupil.com](http://www.mariogoupil.com)

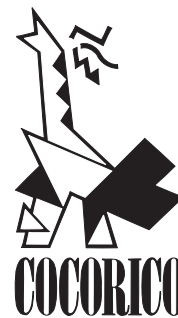


*Un nom de confiance!*



**Christian de Passillé, a-g**  
associé  
[cdepassille@ecceterra.com](mailto:cdepassille@ecceterra.com)

789, rue Woodward, Sherbrooke (Québec) J1G 1W5  
téléphone : 819 563-0454, poste 103 | télécopieur : 1 844 696-7451  
sans frais : 1 877 650-2227  
[www.ecceterra.com](http://www.ecceterra.com)



**Salon Cocorico  
COIFFURE**

Du style pour elle et lui  
*Nathalie Bresse*  
propriétaire



**819 823-8694**

**285, chemin Boucher, Ascot Corner**

R.B.Q. : 8005-5247-77



4422, rte 112  
Ascot Corner, JOB 1A0  
Fax. : 819 565-2996

**Tél. : 819 562-6448**

[www.excavationsteveleblanc.com](http://www.excavationsteveleblanc.com)



**Richard Matteau**  
président

[www.usinagerm.ca](http://www.usinagerm.ca)  
[info@usinagerm.ca](mailto:info@usinagerm.ca)

189, Angus Sud  
East Angus, QC  
JOB 1R0

- Usinage de précision, petite ou grande quantité
- Fabrication et conception de machinerie spécialisée
- Mécanosoudage

☎ 819 832-4803  
☎ 819 832-4911

☎ 1 877 832-4803  
☎ 1 877 832-4912



# Lancement du mois de la prévention de la fraude

Le thème **La fraude évolue, restons vigilants** est celui retenu dans le cadre de la 16<sup>e</sup> édition du mois de la prévention de la fraude. Les policiers de la Gendarmerie royale du Canada (GRC), la Sûreté du Québec (SQ), du Service de police de la Ville de Montréal (SPVM), du Service de police de la Ville de Québec (SPVQ), du Service de police de Laval (SPL) et du Service de police de l'agglomération de Longueuil (SPAL), en partenariat avec la Banque du Canada unissent leurs efforts tout au long de ce mois pour sensibiliser les citoyens aux différents types de fraudes.

Les stratagèmes frauduleux évoluent sans cesse. Chaque Québécois doit être prudent en s'informant et en adoptant des gestes concrets pour savoir les reconnaître et être vigilant en se protégeant efficacement. Pour mieux outiller la population, plusieurs activités de prévention sont prévues sur le territoire. La Sûreté

en 2019. Au Canada, en 2018, on parle de 28 millions de victimes touchées par une atteinte à la protection de leurs données. Le livret, La Fraude en 3D, développé dans le cadre d'une collaboration entre la Banque du Canada, la Sûreté du Québec et plusieurs partenaires vise à sensibiliser la population aux différents types de fraudes les plus courantes. Il invite la population à détecter, dénoncer et décourager tous types d'arnaques.

## Arnaque amoureuse en hausse

L'arnaque amoureuse occupe le premier rang des arnaques chez les aînés au Québec en 2019 pour les pertes monétaires évaluées à 2,1 millions de dollars. Le fraudeur crée de faux profils sur des sites de réseautage social ou de rencontres en ligne et démontre un intérêt à développer une relation sérieuse. Il essaie de soutirer de l'argent par différents stratagèmes.

## Éviter les pièges des fraudeurs

Bien que de nombreuses équipes spécialisées travaillent quotidiennement à combattre les divers types de fraudes, la vigilance demeure le meilleur moyen de contrer les fraudeurs. Les citoyens doivent faire preuve d'un scepticisme vis-à-vis les offres trop attirantes, valider l'information et s'interroger sur l'appât d'un gain trop facile. Ces simples gestes peuvent leur éviter plusieurs ennuis. Les fraudeurs misent généralement sur la méconnaissance, la vulnérabilité des victimes, le sentiment d'urgence, l'autorité ou la rapidité pour arriver à leurs fins.

## Signaler, c'est agir!

La SQ, la GRC, le SPVM, le SPVQ, le SPL et le SPAL invitent la population à signaler tout acte frauduleux à son service de police local. Rappelons que la fraude est un acte criminel. Qu'elle soit commise sur Internet, par téléphone ou en personne, elle doit être **signalée le plus tôt possible aux policiers et au Centre antifraude du Canada au 1 888 495-8501**.

Pour plus d'information, nous invitons le public à s'abonner au fil Twitter et à la page Facebook de la Sûreté du Québec et de ses partenaires.

**Sûreté du Québec**  
**Montréal – Grand quartier général**  
**514 598-4848**  
[www.sq.gouv.qc.ca](http://www.sq.gouv.qc.ca)



Photo : Internet

du Québec et ses partenaires publieront sur leurs médias sociaux respectifs des messages abordant les volets suivants :

- Vol et fraude d'identité
- Arnaque amoureuse
- Paiement urgent (fraude téléphonique)
- Arnaque bancaire
- Fraudes aux entreprises & Contrefaçon de billets

## La fraude en 3D : pour s'informer des fraudes actuelles

Le vol et la fraude d'identité ont été au cœur de l'actualité en 2019 et au début de l'année 2020. On évalue à 5,3 millions les pertes monétaires au Québec causées par les fraudes d'identité

## Écocentre de la MRC du Haut-Saint-François

L'ouverture de l'Écocentre du Haut-Saint-François est prévue pour le **jeudi le 2 avril 2020**. Ce service est gratuit pour tous les citoyens du Haut-Saint-François. Les matières doivent provenir d'un usage domestique.

Pour information : 819-560-8404.





282, rue Angus Sud  
East Angus, QC JOB 1R0  
www.bmrgdoyon.com

**Gilles Doyon**  
Propriétaire

**819 832-4944**  
**1 866 604-4944**

Matériaux de construction  
Quincaillerie spécialisée  
Portes et fenêtres  
Peinture Sico  
Couvre-plancher  
Armoires de cuisine  
Services de livraison  
et d'installation



*Gilles Doyon un jour, Gilles Doyon toujours!*

# LES AUTOMOBILES 112

**819 432-0090**



*4630, Route 112  
Ascot Corner, QC  
JOB 1A0*

Réal St-Hilaire  
Propriétaire

- ACHAT
- VENTE
- ÉCHANGE

[lesautomobiles112.com](http://lesautomobiles112.com)

Je pense à **agrandir**



Je dois **m'équiper**



Je veux **innover**

## LE SOUTIEN NÉCESSAIRE POUR RÉALISER VOS PROJETS D'ENTREPRISES



CLD HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Centre local de développement

819.560.8500 / [www.cldhsf.com](http://www.cldhsf.com) / 61, rue Laurier, East Angus

Photos : Freepik.com



### Un projet d'affaires en tête?

À la **SADC du Haut-Saint-François**, nous pouvons vous accompagner pour le démarrage, l'acquisition ou l'expansion de votre entreprise.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous, nous vous accueillons sans frais pour discuter de vos projets et trouver la meilleure façon de vous aider à les réaliser.

**SADC du Haut-Saint-François**  
47, rue Angus Nord, East Angus

**819 832-2447**  
Sans frais : **877 473-7232**

[sadchsf.qc.ca](http://sadchsf.qc.ca)

**SADC**

Société  
d'aide au développement  
de la collectivité  
DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS



Développement économique Canada pour les régions du Québec  
appuie financièrement la SADC

# Une semaine de relâche bien remplie à « Relâche ton fou » !

À l'occasion de la semaine de relâche, la municipalité a offert un service d'animation, proposant un thème différent chaque jour. Quatre animateurs du service d'animation estival étaient présents pour divertir les jeunes lors de la semaine de relâche scolaire. Merci à Saxo, Banzai, Création et Coccinelle pour leur dynamisme et leur engagement tout au long de la semaine. Merci également à Moisson Haut-Saint-François qui a fourni des aliments pour la journée cuisine, des douceurs pour la journée cinéma, sans oublier le chocolat chaud réconfortant de la journée sportive. Cette contribution est très appréciée, tant des enfants que des animateurs!

Au total, 33 enfants ont participé à la semaine « Relâche ton fou ». Les groupes ont pu aller jouer dehors à tous les jours pour profiter de l'air frais! Malgré la température chaude qui a fait fondre



Création en compagnie de jeunes détectives. Photo :Andréane Rivard

la glace de la patinoire, les enfants ont eu bien du plaisir. Voici les faits marquants de la semaine :

**Lundi le 2 mars** : Les enfants ont eu la mauvaise surprise, le matin, de découvrir qu'un lutin avait volé leur surprise. Ils ont donc passé la journée à tenter de résoudre ce mystère. Ils ont même construit des pièges à lutin. Leurs efforts ont porté fruit, car le lutin s'est pris dans leurs pièges et a laissé tomber la surprise avant de prendre la fuite!

**Mardi le 3 mars** : Vingt-sept jeunes ont participé à la journée



Andréane Rivard

« En route vers les olympiques ». Le matin, ils ont eu la chance de réaliser l'entraînement que Geneviève Gadbois leur avait préparé. En après-midi, les enfants ont bougé à l'extérieur. En plus de plusieurs épreuves préparées par les animateurs, ils ont eu droit à de la glissade sur tubes et ont pu déguster un bon chocolat chaud.

**Mercredi le 4 mars** : Les 30 enfants inscrits à cette journée ont eu la chance de travailler leurs talents de cuisiniers. Ils ont préparé



Pousse plus fort Banzai!

Photo :Andréane Rivard

de jolis cupcakes, ainsi qu'une bonne salade de pois chiches qu'ils ont pu rapporter à la maison. Merci à Moisson Haut-Saint-François pour les ingrédients. Durant cette journée, ils ont aussi usé de leur côté artistique pour peindre des toiles de leurs aliments favoris.

**Jeudi le 5 mars** : Durant cette journée inspirée des héros de la littérature jeunesse, les 25 enfants inscrits ont eu droit à des épreuves et à une chasse au trésor pour retrouver les pages de l'histoire perdue. En après-midi, ils ont fait une petite visite à la bibliothèque.

**Vendredi le 6 mars** : La journée pyjama du vendredi a attiré 24 enfants. Les enfants ont participé à des jeux thématiques le matin, puis ont écouté un bon film en après-midi. Ils ont même eu le droit d'apporter un jeu de la maison pour y jouer avec leurs amis. Grâce à Moisson Haut-Saint-François, les enfants ont pu se régaler durant l'écoute du film!

Au plaisir de vous revoir à la relâche 2021!

Andréane Rivard

## Vente en vrac, sur place ou livraison

- Terre à platebande, à jardin, à pelouse
- Fumier, compost, galets de rivière
- Sable (mortier), pierre concassée ou décorative
- Paillis de cèdre rouge, noir ou naturel
- Mini-excavation, transport
- Déneigement

Les  
**Terreaux MN**

**Michel Nadeau**  
4495, Route 112  
(coin Galipeau)  
819 820-6175

# Soirée des bénévoles

Cette année, le souper des bénévoles aura lieu le **samedi 18 avril**. La municipalité est contente de remercier ses bénévoles, lors d'un souper et d'une soirée en leur honneur. N'hésitez pas à nous alimenter en photos pour couvrir les événements de l'année 2019.



Souvenirs de l'édition 2017 de la soirée des bénévoles. Assis devant : Jacqueline Belleau directrice du bureau de comté de Mme Marie-Claude Bibeau, Normand Fréchette, citoyen d'honneur 2017, la mairesse Nathalie Bresse, la bénévole de l'année 2016, Pierrette Hardy, et le député provincial de Mégantic, Ghislain Bolduc. Assis dans la deuxième rangée : Madeleine Leblanc-Goddard, citoyenne d'honneur, Gilles Goddard, citoyen d'honneur, et Robert Roy, préfet de la MRC du Haut-Saint-François. Debout derrière : Marie-Pier Bisson-Côté, directrice des loisirs, des sports, de la culture et de la vie communautaire, Hélène Bédard, citoyenne d'honneur, Jean Perron, citoyen d'honneur, et Richard Lareau, citoyen d'honneur. Photo : Noël Bergeron

## Citoyens d'honneur (historique)

### Année d'intronisation :

- 1998 : Gilles Baril, Monique Gagnon-Tremblay, Jean Perron, Suzanne Jacques, Lorenzo Dubé, Jean Hardy
- 1999 : René Rivard, Paul Lessard, Marie-Jeanne Lessard
- 2000 : Hélène Bédard et Jacqueline Maher
- 2001 : Rose-Yvonne Skilling et Michel Ellyson
- 2002 : Gilles Goddard et Madeleine Goddard
- 2003 : Thérèse Talbot Payeur et Louida Payeur
- 2004 : Marie-Claire Deblois
- 2005 : Fleurette Couture
- 2006 : Johanne D. Blais
- 2007 : Lucien Rodrigue
- 2008 : Richard Lareau
- 2009 : Jim McElreavy
- 2010 : Michel Lessard
- 2011 : Ghyslain Rivard
- 2012 : curé Maurice Ruel
- 2013 : Kevin Mackey
- 2014 : Bertrand Ash
- 2015 : Jean-Yves Pilotte
- 2016 : Normand Fréchette
- 2017 : Donald Lachance



## Bénévoles de l'année (historique)

- 1999 : Lise Bergeron
- 2000 : Jocelyne Martin
- 2001 : Marcel Paulin
- 2002 : Nathalie Bresse
- 2003 : Joseph Baron
- 2004 : Donald Lachance
- 2005 : Josée Laroche
- 2006 : Caroline Arguin
- 2007 : Jean-Yves Pilotte
- 2008 : Denis Dionne
- 2009 : André Roy
- 2010 : Bertrand Ash
- 2011 : Maryse Paul
- 2012 : Nancy Morin
- 2013 : Suzanne Côté
- 2014 : Robert Fournier
- 2015 : Isabelle Proulx
- 2016 : Pierrette Hardy Boucher
- 2017 : Véronique Rioux
- 2018 : Richard Lareau



# Défi santé : Mois d'avril

La municipalité d'Ascot Corner vous invite à participer au Défi Santé 2020! Ce défi invite tous les Québécois à mettre leur santé en priorité et à améliorer trois habitudes de vie. Concrètement,



Conférence de Geneviève Gadbois 2019. Photo : Marie-Pier Bisson-Côté

les participants s'engagent à poser des gestes simples pour...

**Manger mieux** : Manger sainement, c'est simple et savoureux. Découvrez nos trucs et recettes!

**Bouger plus** : Intégrer l'activité physique dans son quotidien, c'est gagnant!

**Garder l'équilibre** : Être bien dans sa tête, c'est aussi important qu'être bien dans son corps!

« Pas besoin d'être un athlète pour réussir le défi ». Le Défi Santé propose des gestes simples pour manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre afin de favoriser la santé physique et mentale. Visitez le site internet : <https://www.defisante.ca/>.

Il est important pour la municipalité de se joindre à ce défi afin de favoriser un mode de vie actif et une saine alimentation, tant chez nos jeunes que chez nos familles et nos aînés.

Nous allons partager diverses capsules de sensibilisation à la saine alimentation et plusieurs recettes santé, tout au long du défi. Nous vous offrons GRATUITEMENT plusieurs séances de cours de notre session de printemps. Voici le calendrier pour le mois du Défi Santé. Il se trouve aussi sur notre site Internet : <http://ascot-corner.com/> ainsi que sur notre page Facebook : Loisirs Ascot Corner.

Le Mois Défi Santé se déroule du 1er au 30 avril 2020. Il s'agit de trente jours où vous devrez atteindre quotidiennement les trois objectifs du défi. Et pourquoi ne pas poursuivre le défi toute l'année?



Marie-Pier Bisson-Côté

**Marie-Pier Bisson-Côté**  
Directrice des loisirs, des sports,  
de la culture et de la vie communautaire

**Avis important** : Le défi santé est prévu pour le mois d'avril. Cependant, si nous devons continuer de prendre des mesures préventives pour éviter la propagation du virus COVID-19, nous devons retarder ou annuler certaines activités.

## Calendrier des activités: Défi Santé Avril 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 18 h à 19 h Club de course (Parc Pomerleau)	2	3
6 10h à 11h Viactive (Salle Jean-Hardy)	7 10h45 à 10h45 Club de marche (Stationnement Centre Paul-Lessard)	8 18 h à 19 h Club de course (Parc Pomerleau)	9	10
13 10h à 11h Viactive (Salle Jean-Hardy)	14 10h45 à 10h45 Club de marche (Stationnement Centre Paul-Lessard)	15 18h30 Conférence "L'impact de l'activité physique sur la santé" (Jean-Hardy) 18 h à 19 h: Club de course (Parc Pomerleau)	16	17
20 10h à 11h Viactive (Salle Jean-Hardy) 19 h à 20 h Yoga (Salle Aurélien-Rivard)	21 10h45 à 10h45 Club de marche (Stationnement Centre Paul-Lessard) 19h à 20h Cardio-militaire (Salle Jean-Hardy)	22 18 h à 19 h Club de course (Parc Pomerleau)	23	24 8h30 à 9h30 Cardio-Tonus (Salle Jean-Hardy)
27 10h à 11h Viactive (Salle Jean-Hardy)	28 10h45 à 10h45 Club de marche (Stationnement Centre Paul-Lessard)	29 18 h à 19 h Club de course (Parc Pomerleau)	30 19 h à 20 h Zumba fitness (Salle Aurélien-Rivard)	
* Samedi 2 mai: Marche/Cours pour le Haut (Dudswell)				

# Informations pour le Service d'animation estivale

Voici plusieurs détails concernant le Service d'animation estivale 2020 (SAE). Notez qu'un document plus complet incluant les tarifs



Saxo en bonne compagnie lors de la fête des SAE à East Angus.

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté



Municipalité Ascot Corner

## Animateur/Animatrice pour le Service d'Animation Estival

Le service des loisirs de la municipalité d'Ascot Corner est à la recherche d'animateurs (trices) pour son service d'animation estivale (SAE) qui aura lieu du 29 juin au 21 août 2020. Sous la responsabilité de la directrice des loisirs et du coordonnateur du SAE, l'animateur (trice) doit répondre aux critères suivants :

- Avoir été aux études à l'hiver 2020 et avoir une preuve d'inscription pour les études à l'automne 2020.
- Être âgé de 15 ans et plus.
- Participer à la formation DAFA (Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur) offerte par la municipalité (en mai 2020).
- Avoir les aptitudes et le désir de travailler avec des enfants de 5 à 12 ans.
- Avoir un projet d'étude en lien avec les enfants serait un atout (enseignement ou service de garde, par exemple)

Début de l'emploi : le ou vers le 15 juin 2020

Durée de l'emploi : 8 semaines approximativement

Nombre d'heures/semaine : 32 à 40 heures, possibilité de 4 ou 5 jours par semaine.

Rémunération : 13,50 \$ / heure

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur curriculum vitae **avant le 10 avril 2020** à l'attention de Marie-Pier Bisson-Côté, directrice des loisirs, par la poste à l'adresse suivante : Municipalité d'Ascot Corner, 5655 route 112, Ascot Corner, Québec, JOB 1A0 ou par courriel : [loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca)

**Seules les personnes dont le curriculum vitae aura été retenu seront contactées.**



Marie-Pier Bisson-Côté

2020 et les détails des ateliers et des camps spécialisés sera envoyé au début du mois d'avril. Merci de votre compréhension.

### Les objectifs du camp de jour :

Mettre en place un service d'animation estivale adapté aux besoins des familles et des jeunes inscrits. Offrir un service de loisir éducatif, sportif, artistique et culturel aux jeunes de 5 à 12 ans.

### Les moyens pour y arriver :

- Former une équipe d'animation dynamique, responsable et créative, constituée d'animateurs ayant reçu une formation DAFA reconnue en animation ainsi qu'une formation en secourisme et premiers soins. Cette équipe d'animation est encadrée par un coordonnateur et en **nouveauté cette année**, nous aurons un responsable des comportements pour la gestion des cas plus difficiles et pour alléger la tâche disciplinaire des animateurs.
- Établir une relation de confiance entre l'équipe d'animation du SAE et les familles.
- Respecter les besoins et intérêts des jeunes en offrant une variété d'activités physiques, manuelles, intellectuelles et artistiques en alternance avec des périodes de jeu libre où l'on priorise la convivialité et les échanges.
- Permettre aux jeunes de se retrouver par groupe d'âge pour échanger et se développer avec leurs pairs.
- Rendre possible les regroupements par type d'activité afin de favoriser l'autonomie des plus petits et privilégier la responsabilité des plus grands. En **nouveauté cette année**, nous aurons six groupes d'âge, soit 5 ans, 6 ans, 7 ans, 8 ans, 9 ans et 10-12 ans.



Samedi 2 mai 2020

Centre communautaire : 193, rue Principale E, Dudswell (Marbleton)

Jeux gonflables • Vélo smoothie • Zone familiale • Collation

8 h 30 Inscription  
9 h 30 Départ du **5 km** et du **10 km**  
11 h Départ du **1 km des familles\***  
\*Gratuit pour les parents accompagnateurs

Information et inscription

**mrchsf.com**

#MarcheCoursHSF LoisirsHSF

0-17 ans : GRATUIT

18 ans + : 20 \$ avant le 28 avril / 30 \$ sur place

Argent comptant seulement  
Pas de guichet automatique  
dans le village



Cookshire-Eaton



Dudswell

East Angus



Municipalité de WEEDON



Avec la collaboration d'Animation jeunesse HSF, de La Relève du HSF et des Cuisines collectives du HSF.

Les profits de la journée serviront à soutenir les familles du Haut-Saint-François pour la pratique d'activités sportives et culturelles.

## Le Service d'animation estivale 2019 vous est offert « à la carte », voici les choix :

- Temps plein avec service de garde : Du lundi au vendredi (7 h à 17 h 30)
- Temps plein sans service de garde : Du lundi au vendredi (8 h 30 à 16 h)
- Trois jours par semaine (mardi-mercredi-jeudi) avec service de garde (7 h à 17 h 30)
- Trois jours par semaine (mardi-mercredi-jeudi) sans service de garde (8 h 30 à 16 h)

### Horaire de l'été

Le SAE débute ses activités le **lundi 29 juin 2020** pour **8 semaines consécutives** (incluant les 2 semaines de la construction) pour se terminer le 21 août 2020.

#### Les heures d'ouvertures sont les suivantes :

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h

#### Le service de garde vous est offert :

Du lundi au vendredi de 7 h à 8 h 30 ainsi que 16 h à 17 h 30

Horaire d'une semaine type :

Lundi : Atelier artistique

Mardi : Atelier de sport

Mercredi : Sortie ou spectacle

Jeudi : Journée thématique et grand jeu

Vendredi : Kiosques au choix

Les jeunes vont découvrir de nouvelles disciplines et activités au cours de l'été. L'objectif est de rejoindre les intérêts de tous et d'en découvrir de nouveaux.

### Détails pour les inscriptions

Lors des **inscriptions en ligne**, vous devrez compléter un formulaire d'inscription par enfant et donner au minimum, un acompte équivalent à 20 % de votre facture totale. Ce dépôt est non remboursable et peut être payé en ligne, en argent comptant, par chèque ou par AccèsD.

Les inscriptions en ligne ouvriront le lundi 27 avril 2020. Nous offrons tout de même des soirées d'accompagnement pour votre inscription en ligne à la bibliothèque municipale, au 5699 rue Principale. Les dates seront les suivantes : **lundi 27 avril de 17 h à 20 h et jeudi 30 avril de 17 h à 20 h.**

Il est à noter que pour les inscriptions faites après le 5 juin, une majoration de 50 \$ sera appliquée. De plus, l'acompte nécessaire pour l'inscription sera de 40 %. Cette mesure est en place pour nous permettre de former nos groupes et d'éviter les débordements de dernière minute.

Aucun enfant ne sera admis au camp de jour si la **totalité du paiement** n'a pas été effectuée, au plus tard, la première semaine du camp.

La formule « temps partiel » vous permet d'être présent 3 journées par semaine (mardi-mercredi-jeudi) au lieu de 5, pour une période de 6 ou 8 semaines. Le SAE est ouvert aux enfants ayant complété



Pixel et sa troupe effectuant un numéro de danse mémorable lors du gala de fin d'année. Ce n'est pas le talent qui manque à Ascot Corner!

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté

leur maternelle. Il est obligatoire de s'inscrire à un **minimum de 4 semaines**. Les familles qui inscriront plus d'un enfant pourront bénéficier d'un **rabais de 50 \$** par enfant supplémentaire. Les familles qui résident à l'extérieur d'Ascot Corner pourront faire l'inscription de leurs enfants moyennant un **surplus de 50 %** par enfant. **Aucun remboursement ne sera fait, sauf pour raison médicale justifiée.**

Nous effectuerons une sortie lors de la majorité des semaines, les mercredis, tout au long de l'été. À noter qu'il n'y aura pas de service d'animation au parc Pomerleau lors des journées de sorties. Le service de garde reste en place, mais la sortie remplace l'animation au parc lors de cette journée.

### Horaire des sorties et spectacles du mercredi

#### Semaine 1

3 juillet (vendredi): Théâtre de la Dame de Cœur

#### Semaine 2

8 juillet : Sortie à Sherbrooke : Maison du Cinéma en avant-midi et O-Volt en après-midi

#### Semaine 3



Cannelle a apprécié toute l'aide qui lui a été apportée pour remporter le concours de souque à la corde. Son équipe a fait preuve d'une force Herculéenne.  
Photo : Marie-Pier Bisson-Côté

15 juillet : Fête des SAE à East Angus. Jeux gonflables, olympiades, spectacle culturel, etc.

#### Semaine 4

23 juillet (jeudi): Nuit au camp ! Soirée pyjama et film pour les 5-8 ans (dodo au Centre Paul-Lessard), camping et feu de joie au parc Dubreuil pour les 9-12 ans

#### Semaine 5

29 juillet : Sortie à Coaticook : Glogolf pour le 5-7 ans, mont Pinnacle pour les 8-12 ans en avant-midi et plage du lac Lyster en après-midi pour tous

#### Semaine 6

5 août : Zoo de Granby et Amazoo

#### Semaine 7

12 août : Ateliers spéciaux à venir

#### Semaine 8

20 août : Gala de fin d'été

### Camps spécialisés

Nous aurons deux camps spécialisés, soit un **camp sport** et un **camp art**. Chaque camp sera offert sur 3 semaines pour couvrir les 6 semaines, excluant les 2 semaines de la construction. Les sorties sont incluses pour les camps spécialisés. Un surplus de 25 \$ par semaine est demandé pour couvrir le matériel spécifique et les spécialistes invités. Il doit y avoir un minimum de 8 jeunes inscrits pour offrir chaque semaine de camp spécialisé. Nous acceptons un maximum de 15 jeunes par semaine de camp spécialisé.

**Marie-Pier Bisson-Côté**

**Directrice des loisirs, des sports,  
de la culture et de la vie communautaire**

**CENTRE D'Action BÉNÉVOLE**  
Du Haut-Saint-François

- ◆ Popote roulante / repas communautaire
- ◆ Accompagnement-transport
- ◆ Pair (Appels sécurisants, rappel médicaments)
- ◆ PIED (Prévention des chutes) / ViActive
- ◆ Clinique impôt/Lire et faire lire, etc.

**cab@cabhsf.org      819-560-8540**  
**209, rue Des Érables Weedon Qc JOB 3J0**

**Pompes Traitements d'eau**  
**Bernier inc.**  
Puits artésien

**www.eaubernier.com**

**Tél.: 819 563-9172 • Sans Frais 1 866 727-3010**

3370, rue King Est, Sherbrooke Qc J1G 5J3  
info@eaubernier.com  
www.eaubernier.com

Numéro de licence : RBQ8287628545

Depuis 1949  
3<sup>e</sup> GÉNÉRATION  
Expert en eau potable

**GARAGE ROGER GOURDE**

**Spécialités :**

**FRAME MASTER** (accidentés)  
**Redressement de châssis**

- Débosselage • Peinture
- Alignement • Suspensions



679, chemin Galipeau, Ascot Corner **819 569-4040**

SYSTÈMES DE CLÔTURES  
ÉLECTRIQUES ET D'ABREUVEMENT

**GALLAGHER**

f  
a.rivardinc@videotron.ca

**IMPORTATIONS A. RIVARD INC.**  
5827, Route 112, ASCOT CORNER (Québec) JOB 1A0 819 562-6541

 **Carrefour**  
jeunesse-emploi  
du Haut-Saint-François

Pour aller au  
**BOUT DE TES AMBITIONS**

- Trouver un emploi à la hauteur de tes attentes?
- Retourner aux études t'allume?
- Te lancer en affaires et créer ton emploi t'animent?
- T'impliquer dans un projet et donner ton 100% te motivent?
- T'établir dans la MRC est un projet que tu nourris?

**16  
35 ans**

Avec la participation financière de:

**cjehsf.qc.ca** • f /carrefour jeunesse-emploi HSF  
1A-150, rue Angus Sud, East Angus, Qc JOB 1R0 • 819 832-1513 • 1 877 772-1513

**Québec**

- Dégel d'égouts et de drains à l'eau chaude
- Inspection par caméra couleur
- Marteau hydraulique
- Nettoyage haute pression
- Drain, machinerie, graffitis
- Transport de petites quantités
- Buckets 10 / 17 / 31
- Pieux vissés
- Drainage

  
**Donaldson**  
inspection par caméra  
MINI-excavation

**Téléphone : 819 820-0655 • Cellulaire : 819 822-4818**

*Marie des Anges*

**819 679-0119**  
**info@mariedesanges.ca**

- Prélèvements sanguins
- Injections et vaccinations
- Retrait de points, lavage d'oreilles
- Vaccination antigrippale
- Clinique voyage

**MARIE BATTISTINI, INF. B. SC.**

**SERVICES OFFERTS À DOMICILE ET À LA PHARMACIE**

*Luc Jacques*  
**SERVICE**  
819-821-0784 / 884-2209  
RÉPARATION D'APPAREILS MÉNAGERS  
DE TOUTES MARQUES

**819 821-0784 / 819 884-2209**

# Programmation loisir : printemps 2020

Dernièrement, vous avez reçu par la poste la programmation d'activités de loisir pour les mois d'avril, mai et juin 2020. Pour tous les détails, allez sur notre site Internet : <http://ascot-corner.com/>. Les inscriptions et le paiement se font en ligne depuis le mois de janvier 2019.

**Avis important :** Le début de la session de printemps est prévu pour la mi-avril, puisque nous devons reprendre des semaines de cours de la session d'hiver. Cette situation a lieu en raison des mesures préventives prises pour éviter la propagation du virus COVID-19. À noter que dans le cas où la situation se prolonge, nous devons retarder les dates de la programmation de printemps de nouveau.

## Jeunesse :

Cardio tonus à l'extérieur (après l'école), je me garde, sécurité et gardiennage, ainsi que tennis.

## Je me garde (8-10 ans)

Vous apprendrez comment demeurer en sécurité à la maison, à l'école ou dans le quartier. Chaque secouriste recevra un document et une attestation. À l'intérieur de ce cours, vous apprendrez comment vérifier les dangers, obtenir de l'aide, préserver la vie humaine, vous protéger des inconnus, administrer les premiers soins, réagir en cas d'incendie et plus encore. Le cours est offert par SOS Secours.

Date: Jeudi 9 avril 2020

Heure: 9 h à 12 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

Coût: 25 \$ par enfant

Nombre de participants : Maximum 30

Matériel requis: Crayons, collation

## Sécurité et gardiennage (5e-6e année et plus)

Ce cours permettra aux élèves de développer leurs habiletés avec les bébés et les jeunes enfants, d'augmenter leurs connaissances en secourisme et de se sentir plus en confiance lorsqu'ils sont seuls à la maison. Le coût inclus un document, une mini-trousse de premiers soins ainsi qu'une carte certifiant la réussite du cours. Comme les élèves dîneront sur place, ils devront apporter un lunch froid.

Date: Jeudi 9 avril 2020

Heure: 9 h à 16 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre Paul-Lessard

Coût: 40 \$ par enfant

Nombre de participants : Maximum 30

Matériel requis: Lunch froid, collations, crayons et un toutou ou une poupée



Marie-Pier Bisson-Côté

## Activités ponctuelles :

Conférence « L'impact de l'activité physique sur la santé mentale » avec Geneviève Gadbois le mercredi 15 avril, atelier de sushis le samedi 18 avril et l'heure du conte le vendredi 24 avril.



Les participants du cours « Je me garde » édition 2019.

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté

## Adulte :

Cardio tonus, cardio militaire, club de course, club de marche, pickleball, initiation à la méditation, tai Chi, Viactive 50 ans et plus, yoga et zumba fitness.

Bon printemps à tous!

**Marie-Pier Bisson-Côté**  
Directrice des loisirs, des sports,  
de la culture et de la vie communautaire

**Transport local et longue distance**

6165, route 112, Ascot Corner, JOB 1A0

**819 620-3509**

**Transport lourd et hors norme**

Service de déneigement

# Chevaliers de Colomb

Le mois de février 2020 aura été, pour notre conseil, un mois assez sombre. En effet, nous avons perdu 2 membres fondateurs du conseil 11929, soit Monsieur Louida Payeur ainsi que Monsieur François Riopel. Louida Payeur aurait fêté en 2020 ses 65 ans de chevalerie. Il était très souvent présent à nos activités malgré sa santé fragile des dernières années. François Riopel agissait à titre de trésorier et de publiciste du conseil depuis quelques années. Ceux qui se présentaient aux brunchs étaient accueillis par cet homme à la voix un peu rauque et au sourire communicatif.

En mon nom personnel et au nom de tous les membres du conseil 11929, nos plus sincères sympathies à tous les membres de ces familles.



**CHEVALIERS  
DE COLOMB**  
Conseil 11929



Normand Fréchette

En ce qui concerne nos activités à venir, veuillez prendre note que le brunch prévu le 5 avril ainsi que la campagne du pain partagé qui devait avoir lieu le vendredi 10 avril prochain n'auront pas lieu. L'objectif bien entendu étant de prévenir la propagation de la COVID-19.

**Normand Fréchette**  
Grand Chevalier



**Distributions**  
*Payeur*  
inc.

**Martin Paré**  
PDG / CEO

5379, rue King Est (Route 112)  
Ascot Corner (Sherbrooke) QC J0B 1A0

**819 821-2015**

[www.payeur.com](http://www.payeur.com)

**MEILLEUR VENDEUR  
AU CANADA**  
CANADA'S BEST SELLER **KIOTI**





**Desjardins**  
Caisse des Deux-Rivières  
de Sherbrooke

SIÈGE SOCIAL  
1261, rue King Est, Sherbrooke

[www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke](http://www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke)

**819 565-9991**

**Avantages exclusifs  
aux membres**

Bénéficiez de nombreux rabais,  
remises et privilèges exclusifs.  
Présenter votre carte pourrait être avantageux...  
Profitez-en dès maintenant!

**Visitez le [www.desjardins.com](http://www.desjardins.com)  
pour en savoir plus...**



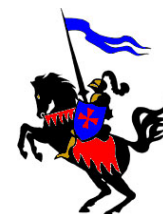
**CHEVALIERS  
DE COLOMB**  
Conseil 11929  
d'Ascot Corner

**GRAND CHEVALIER**  
Normand Fréchette, 819 565-2871

**NOS OBJECTIFS :**

Être à l'écoute des gens du milieu, travailler à leur mieux-être par des activités fraternelles réalisées avec des bénévoles.

**Responsable des brunchs :**  
Normand Fréchette, 819 565-2871  
**Deuxième responsable :**  
Maurice Vallée, 819 943-9043



## CLUB FADOQ

## Le printemps !

Les après-midis d'hiver où la noirceur s'installait à partir de 15 h, nous savions que mars arriverait bientôt. Mars c'est l'heure avancée, le carême puis Pâques (12 avril), la rivière qui dégèle, la saison des sucres, les graines à semer à l'intérieur de la maison, la fête de St-Joseph (19 mars), la Saint-Patrice (14 mars) puis la « tempête des corneilles », la « tempête de neige de mars » et les outardes. Bref, le mois de mars c'est plus de lumière, plus de chaleur, plus de projets et peut-être plus d'optimisme! Il valait la peine de s'y rendre.

**La FADOQ recrute...**

A) Nous vous invitons cordialement à venir nombreux à l'Assemblée générale annuelle de notre club FADOQ. L'assemblée se tiendra au **Centre Paul-Lessard, le mercredi 22 avril 2020 à 19 h 00**. À la suite de deux départs, pour raisons personnelles, nous avons deux postes à combler au conseil d'administration. Travail valorisant et salaire alléchant (0\$)! Inutile de répéter que la vie de la FADOQ dépend de l'intérêt de ses membres à collaborer à sa présence active.

B) Retenez aussi la date de notre **souper annuel « cuisse ou poitrine », le samedi 16 mai à 17 h 30**. Le coût est de 5 \$ pour les membres et 10 \$ pour les non-membres. Souper, jeux intérieurs, Xbox, prix de présence, tirage 50/50 musique d'ambiance et palabres sont à l'horaire. Vous apportez vos consommations et surtout, n'hésitez pas à inviter vos parents et amis! À ce prix là...

**Une pharmacie à proximité**

La pharmacie de **Christophe Augé et Patricia Tremblay** a fêté sa première année d'existence à Ascot Corner. En plus de nous offrir des services pharmaceutiques de premier ordre, les deux professionnels rédigent une chronique dans le journal communautaire à chaque mois, nous invitant à bien prendre soin de nous et nous informant sur les meilleures façons de nous garder en santé. Merci de votre présence et bon anniversaire! Chapeau à vous deux.

**RIP**

Dans le journal de février nous apprenions le décès de messieurs Payeur et Gelé et de madame Lehoux-Payeur. La FADOQ présente ses sincères condoléances à leurs familles et amis. Depuis la parution du journal, notre ami François Riopel est décédé à la Maison Aube-Lumière. François a commencé sa carrière à l'école St-François, où plusieurs élèves venaient d'Ascot Corner, puis a œuvré toute sa vie en pastorale scolaire. Nous le connaissions à Ascot Corner surtout comme trésorier des Chevaliers de Colomb, grand argentier au brunch du dimanche et chroniqueur au journal « Aux Quatre Coins ». Nous avons perdu en François un ami, un être profondément croyant, généreux, discret et animateur hors pair. Il a laissé une marque indélébile partout où il est passé. Nous adressons nos sincères condoléances à la famille et aux amis de François ainsi qu'à tous ses frères Chevaliers.

**Clin d'œil du mois**

Nous faisons un clin d'œil ce mois-ci aux « Bénévoles de l'ombre ». Certes, la municipalité ne manque pas à chaque année de fêter ses bénévoles, nombreux à rendre service sans attendre de retour dans tous les domaines de la vie municipale (loisirs, sports, arts, culture, paroisse, fabrique, école, cuisine collective, catéchèse, etc.).



Yvon Bonneville

Il y a plusieurs bénévoles que l'on connaît et que l'on reconnaît. Mais il y a aussi tous les autres qui ne font pas nécessairement partie d'un groupe mais qui consacrent beaucoup de temps et d'énergie à rendre service à leurs semblables, voisins ou parents, malades ou vieillissant : déneigement, épicerie, visites à l'hôpital ou chez les personnes soignantes, pharmacie, église, etc. C'est à tous ces « Bénévoles de l'ombre » (Hélène, Guy, Ghislaine, Nancy, André, Claude, Roger...) que nous faisons un clin d'œil bien senti. Sans vous, « le monde » ne serait pas « pareil » Merci!

**Jeux hebdomadaires**

Les jeux hebdomadaires FADOQ continuent. Veuillez consulter l'horaire de ces jeux dans le calendrier du journal à la page 5.

**Joyeuses Pâques**

Avec l'arrivée du printemps arrivent les lapins, les œufs en chocolat, les premières fleurs, le carême et... PÂQUES! Nous vous souhaitons sincèrement de très Joyeuses Pâques. C'est la fête de la vie qui renaît, de la lumière et des retrouvailles.

À la prochaine !

**Yvon Bonneville, pour le conseil de la FADOQ**



## CLINIQUE



### *Michel Lessard*

**Massothérapeute • Orthothérapeute**



**819 563-5349**

6099, Route 112  
Ascot Corner (Québec) J0B 1A0



Réseau des  
massothérapeutes  
professionnels  
du Québec

**JE SUIS LÀ POUR VOUS AIDER**

**Massage sur chaise**

**Massage sur table**

**Traitement en détente ou thérapeutique**

**Possibilité de traitement à domicile**

**Sur rendez-vous du lundi au samedi**





**SOGHU**  
Société de gestion des huiles usagées

Dans le respect de l'environnement,  
les huiles usées, filtres, contenants  
et aérosols peuvent être déposés  
à ces deux endroits :



**Garage Roberge Gaudreault**  
4987, Route 112  
Ascot Corner QC J0B 1A0  
819 562-5935  
Du lundi au vendredi  
de 8 h à 17 h

**Municipalité d'Ascot Corner**  
5590, rue Blouin  
Ascot Corner, QC  
819 564-6411  
Du lundi au vendredi  
de 7 h 30 à 16 h 30

**CA CUISIASCOT inc.**

Mobilier • Cuisine  
Salle de bain • Walk-in

5477, Route 112, Ascot Corner  
**819 481-1122 • 819 346-2020**

cuisiascot.com

**Pneus Mécanik F. Roberge inc.**



François Roberge  
Propriétaire

5630, rue Blouin  
Ascot Corner, QC J0B 1A0

Téléphone : **819 565-4934**  
Télécopieur : 819 565-4654

G R O U P E  
...  
**PARÉ**

Gian-Carlo Paré ♦ gc@groupepare.ca  
819.437.4414 ♦ www.groupepare.ca

755, rue Paul-Desruisseaux  
Sherbrooke, QC J1J 4L9

Suivez-nous via facebook • Les Dépanneurs du Groupe Paré



**FRANÇOIS JACQUES**  
DÉPUTÉ DE MÉGANTIC



**ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC**

220, rue Principale Est,  
Bureau 228 N  
Cookshire-Eaton (Québec) J0B 1M0

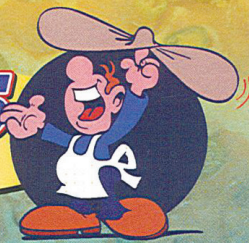
Tél.: 819-875-5410  
Francois.Jacques.MEGA@assnat.qc.ca



**RESTAURANT  
PIZZÉRIA**

Pierre et Fabien  
props.

**Aux 2 frères**



**819-346-6333**

Bon appétit!

Menu régulier, menu pour les 12 ans et moins  
SPÉCIAUX DU JOUR sur semaine de 11hrs am à 20 hrs pm

5626, route 112, Ascot Corner, J0B 1A0

Fax: **819-346-2455**

**DÉJEUNERS**

Du lundi au vendredi  
**De 5 h 30 à 12 h**

Les samedis : **de 6 h 30 à 12 h**  
Les dimanches : **de 8 h à 12 h**

## Mal de tête

L'anxiété de performance, la cyberdépendance et la bipolarité sont des problèmes de santé mentale en forte croissance au Québec. La pression d'obtenir les meilleurs résultats scolaires et le comportement compulsif à l'égard des jeux en ligne, entre autres, mettent en lumière les ravages de la détresse psychologique chez les jeunes et moins jeunes de la société. Selon les plus récentes statistiques, 20% de la population canadienne est aux prises avec un problème de santé mentale. Mais au-delà du diagnostic, le sentiment de honte et la peur d'être stigmatisé ajoutent une pression souvent malsaine sur la personne qui se sait différente et vulnérable. Quoi qu'on en dise, le sujet demeure tabou dans plusieurs milieux professionnels.

À titre d'exemple malheureux, l'Université d'Ottawa est secouée depuis un an par une vague de suicides. Pour différentes raisons cinq étudiants ont décidé d'en finir, ce qui a non seulement attiré l'attention des médias, mais provoqué une crise institutionnelle et rappelé que ce problème représente un enjeu réel dans tout le réseau universitaire canadien. Je parle ici d'un milieu informé qui, en apparence, est outillé pour mobiliser les ressources et tenter de surmonter le problème mais qui peine à dépister et aider les individus à risque; des vies sont tristement perdues. Néanmoins, à plus large échelle, l'anxiété de performance demeure un véritable enjeu de société qui se vit durant les études et se poursuit durant la vie professionnelle.

La société dans laquelle nous vivons sacralise l'excellence et le succès, deux valeurs qui imposent la pression de réussir immédiatement et qui réduisent la marge d'erreur au point tel, parfois, de l'interdire. Or, l'anxiété de performance tend à s'installer au moment où l'individu s'oblige à être le meilleur au nom de la notoriété, quand il se compare sans cesse aux autres pour un idéal de visibilité ou quand il cherche à tout prix la première place convoitée par ses pairs. De cette manière l'obsession de la réussite se base sur une logique de gain difficile à sustenter, qui risque avant tout de rendre l'individu esclave de ses désirs; définir exclusivement le succès selon une dimension quantitative réduit l'individu à n'être que le moyen de sa propre démarche. Que faire pour tenter de briser ce cycle d'exposition au stress quand on sait qu'il rend les travailleurs malades et désespérés?

Employé par Sonia Lupien dans ses recherches sur l'anxiété de

performance, le modèle CINÉ décrit avec précision le contexte et le profil des individus à risque d'épuisement professionnel. À supposer que la succession d'étapes ait pour point de départ la volonté de l'individu de bien faire et d'exceller, l'anxiété de performance surgit néanmoins au cœur de sa vulnérabilité et prend sa source dans le sentiment très intime d'inefficacité au travail. De là découle une série de difficultés : faible contrôle sur la situation et son imprévisibilité, appréhension d'une situation nouvelle et la peur de voir son égo menacé entraînent à moyen terme des conséquences tant mentales

que physiques. L'écart entre la représentation du succès et ses conditions pour l'atteindre, et les difficultés vécues concrètement est tel que l'individu se retrouve malgré lui confronté à ses limites et ses fragilités. L'accumulation de travail et l'entêtement à vouloir en faire plus n'amélioreront pas la situation, bien au contraire.

L'anxiété de performance soulève aujourd'hui une discussion de fond sur les exigences imposées et le contexte de réalisation étouffant dans lequel, souvent, sont exposés les employés. Les idéaux de rentabilité, le modèle d'affaires des entreprises et les ambitions de croissance, entre autres, peuvent directement influencer la santé mentale et physique du capital humain, sans que ces mêmes entreprises ne pourraient fonctionner.

Bref, le mal de tête nommé au début de ce texte peut s'aggraver et se transformer en mal de vivre. L'anxiété de performance révèle souvent la vulnérabilité humaine et

met en lumière les effets pernicieux de la pression professionnelle. Certains, mieux outillés, sauront le gérer adéquatement tandis que d'autres en seront malheureusement victimes, comme en font foi de récentes statistiques montrant que près de 25% des travailleurs souffrent actuellement de détresse psychologique dans le cadre de leurs fonctions. Conséquemment, force est d'admettre qu'il s'agit bel et bien d'un problème de société sur lequel nous aurions avantage à réfléchir collectivement, à commencer par les entreprises de chez nous.



Rémi Robert



Rémi Robert



## Corporation des loisirs d'Ascot Corner

La Corporation est un organisme sans but lucratif regroupant des bénévoles fous de la culture, des arts et des loisirs.

Notre but est d'organiser et coordonner des loisirs pour les citoyens d'Ascot Corner. La corpo est aussi partenaire avec d'autres organismes pour favoriser la réussite des activités.

Vous êtes les bienvenus dans notre équipe dynamique, on a besoin de vos idées.

Présidente Manon Saint-Louis 819 674-0127

Vice-président Stéphane Rioux

# Notre communauté perd un autre grand bénévole

C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons appris le décès de notre grand collaborateur et ami François Riopel le vendredi 28 février dernier à la maison aube-lumière. Citoyen de notre municipa-



lité depuis plusieurs années, François était un des membres fondateurs du Conseil 11929 des Chevaliers de Colomb mis sur pied le 9 janvier 1997. Il y était activement impliqué à titre de trésorier. Il assumait aussi la fonction d'agent de liaison des Chevaliers au sein du conseil d'administration du journal « Aux Quatre Coins ». Bien que d'un tempérament discret, son sens de l'humour intelligent contribuait positivement à la synergie qui caractérise les réunions de notre journal communautaire. Nous nous ennuyons déjà de ses fous rires contagieux. Son expérience du monde de l'éducation combinée à ses valeurs profondément humaines étaient des atouts précieux pour notre communauté. François était un homme de convic-

tion et c'est avec une discrétion exemplaire que durant toute sa vie, il a apporté son support et son aide à d'innombrables gens dans le besoin sans jamais rien attendre en retour.

Au nom de tous les membres du conseil d'administration et de l'ensemble des bénévoles impliqués au journal « Aux Quatre Coins », nous voulons offrir nos plus sincères sympathies à sa famille.

**Hélène Bédard, éditrice**



Hélène Bédard



Plaisir et complicité, ces mots décrivent bien le CA du journal comme en fait foi cette photo prise lors des fêtes de Noël 2018. Dans le sens des aiguilles d'une montre: Richard Lareau, Marie Gagnon, René R. Rivard, Hélène Bédard, Christine Lafrance, Gina Castelli et François Riopel.

Photo : Alexandre Gagné-Leblanc

**Bénévolat, c'est chic!**

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE**  
Du Haut-Saint-François

819-560-8540 [www.cabhsf.org](http://www.cabhsf.org)

**SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 48<sup>e</sup>**  
19 au 25 avril 2020 Fédération canadienne des organismes bénévoles

Tout comme le noeud papillon, l'action bénévole ne se démode jamais et elle est accessible à tous - jeunes, aînés, hommes, femmes, enfants, de toutes origines, de tous les milieux et dans toutes les communautés.

Les quatre carrés de couleur formant un plus grand carré témoignent de la force de s'unir autour de l'action bénévole et de l'esprit de groupe dégagés par les bénévoles. Le plus grand carré quant à lui souligne la stabilité et la solidité des communautés issues des actions quotidiennes des bénévoles qui y œuvrent.

**BONNE SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE!**

CELEBRONS

# 35 ANS

## BAIN MAGIQUE<sup>MD</sup>

BAINMAGIQUE.COM

**ESTIMATION GRATUITE**

268, chemin Godin, bureau 108, Sherbrooke

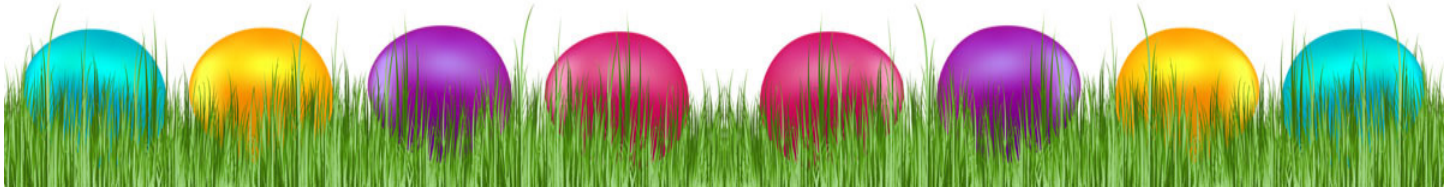
**819 566-6599**

R.B.Q. : 5594-9648-01



# Index des publicités

Arpenteurs-géomètres - ecce terra.....	14	Infirmière - Marie des Anges .....	22
Bain Magique .....	28	JF Transport .....	23
BMR G. Doyon Centre de rénovation.....	16	Les Automobiles 112.....	16
Carrefour jeunesse-emploi du Haut-Saint-François.....	22	Les eaux Sylvain Bernier.....	10
Centre d'action bénévole du Haut-Saint-François.....	22	Les Terreaux MN .....	17
Centre local de développement du HSF.....	16	Luc Jacques Service .....	22
Chambre de commerce du Haut-Saint-François.....	14	Maçonnerie M. Corriveau.....	4
Chevaliers de Colomb, conseil 11929.....	24	Marie-Claude Bibeau, députée fédérale.....	29
Clinique Michel Lessard.....	25	Marie-Claude Savard, infirmière .....	29
Clinique Pluriel santé.....	29	Michel Donaldson, mini-excavation.....	22
Corporation des loisirs d'Ascot Corner .....	27	Municipalité d'Ascot Corner.....	12
Créations Jade .....	10	Pharmacie Jean Coutu, Lapointe et Mongeau .....	8
CuisiAscot inc.....	26	Pizzeria Aux 2 frères .....	26
Desjardins Caisse des Deux-Rivières de Sherbrooke .....	24	Plomberie Labo inc.....	14
Distributions Payeur inc. ....	24	Pneus Mécanik F. Roberge inc.....	26
Excavation M. Toulouse.....	14	Pompes Traitements d'eau Bernier .....	22
Excavation Steve Leblanc.....	14	Remax D'Abord, Éric Godbout .....	30
Familiprix .....	6	Remax D'Abord, Mario Goupil .....	14
François Jacques, député de Mégantic .....	26	SADC du HSF .....	16
Garage Roger Gourde .....	22	Salon Cocorico coiffure.....	14
Groupe Paré.....	26	SOGHU .....	26
IGA Couture .....	12	Usinage RM.....	14
Importations A. Rivard inc.....	22	Vachon Céramique .....	7



Hon. Marie-Claude  
**Bibeau**  
DÉPUTÉE COMPTON • STANSTEAD M.P.

175, rue Queen, bureau 204  
Sherbrooke (Québec) J1M 1K1  
marie-claude.bibeau@parl.gc.ca

☎ 819 347-2598  
www.mcbibeau.liberal.ca  
f t i mclaudebibeau

*Pratique professionnelle et  
sécuroitaire*

**819-943-3526**

**Marie-Claude Savard**  
savardmarie50@gmail.com

**Infirmière en soins  
podologiques  
à domicile**

Membre OIIQ et AIISQP

**Clinique  
Pluriel  
santé**

- **Travailleuse sociale**
- **Psychologue**
- **Chiropraticien**
- **Urgence sur rendez-vous**
- **Prise de rendez-vous en ligne avec**

rendezvous

**Boutique Brille et Bulles  
ouverture le 15 avril**

- **Location de salle disponible  
pour ateliers/conférences**
- **Reçus d'assurances**

5828, route 112, Ascot Corner  
**819 347-2317**



# ÉRIC GODBOUT

Courtier immobilier

Cellulaire : **819 571-5350**

Bureau : **819 822-2222**

*À Ascot Corner  
depuis 19 ans*



*Je vise votre  
satisfaction!*



**RE/MAX**

d'abord inc.  
AGENCE IMMOBILIÈRE

**SECTEURS D'ACTIVITÉ : RÉSIDENTIEL • IMMEUBLES À REVENUS • TERRAINS**



*Ascot Corner*

**569 900 \$.** **Juste WOW!** Secteur de rêve dans une rue sans issue aux limites de Fleurimont. Magnifique maison avec un terrain de plus de 74 000 pi<sup>2</sup> avec une partie boisée pour une super intimité. Trois salles de bain, cuisine fonctionnelle à aire ouverte, plafond cathédrale pour maximiser la luminosité. Garage détaché sur 3 étages, etc.



*Fleurimont*

**299 000 \$.** **4 logements** dans un secteur recherché près du Cégep et Centre-ville. Tout en brique, rénové et très bien entretenue. Beaucoup de rénovations effectives. Thermopompe centrale (2018) pour le logement du propriétaire occupant.



*Stoke*

**234 900 \$.** **Construction 2016** avec 3 chambres à coucher, 2 salles de bains, aire ouverte et grande salle familiale. AUCUN voisin à l'arrière, très très lumineux ! ...



*Notre-Dame-des-Bois*

**209 900 \$.** **Maison- chalet 4 saisons** avec plus de 50 acres. Clé en main ce site enchanteur sera vous conquérir. Très intime et beau terrain boisé pour les passionnées de la nature et chasseur.

## DATES DE TOMBÉE ET DE PUBLICATION POUR 2020

Numéro	Tombée	Publication	Numéro	Tombée	Publication
1	15 janvier à 15 h	1 <sup>er</sup> février	6	15 juin à 15 h	Début juillet
2	15 février à 15 h	1 <sup>er</sup> mars	7	15 août à 15 h	1 <sup>er</sup> septembre
3	15 mars à 15 h	1 <sup>er</sup> avril	8	15 septembre à 15 h	1 <sup>er</sup> octobre
4	15 avril à 15 h	1 <sup>er</sup> mai	9	15 octobre à 15 h	1 <sup>er</sup> novembre
5	15 mai à 15 h	1 <sup>er</sup> juin	10	15 novembre à 15 h	1 <sup>er</sup> décembre

Le contenu des espaces publicitaires et des articles doit parvenir au Comité de Journal pour les dates de tombée des articles

**Hélène Bédard, 819 566-7166 – journal.ac@live.ca**

# À vos chaudrons!

Photos: Andréane Rivard



Keven Groleau



Noémie Béliveau



Nathaniel Lapointe



Nathan Lamontagne-Charland



Lilianne Bachand



Kaélie Dubé



Anaïs Bourget



Antoine Turcotte



Benjamin Monfette



Saskia Roy



Les jeunes peintres en pleine création!



Coccinelle en compagnie de jeunes pâtisseries en herbes.

# En route vers les Olympiques

Photos: Andréane Rivard



Loïc Bolduc en pleine glissade sur tube.



Thomas Lavoie semblait bien heureux de profiter des activités extérieures.



Anaïs Bourget était tout sourire lors de cette journée sportive.



Si la marmotte n'a pas vu son ombre en février, Laurianne Fournier a vu la sienne en mars.



Lyanna Lemieux file à toute allure.



Alex Béliveau s'est bien amusé dans la neige.



Geneviève Gadbois donne de judicieux conseils aux jeunes athlètes en devenir.



Keven Groleau s'assure que Nathan Lamontagne-Charland, Lauzanne Tessier et Saxo gardent la position le plus longtemps possible.