

accès

INFORMER + INSPIRER

De retour en tournée

Entrez dans l'univers de Jorane

Page 19

Plan d'action des sentiers
Saint-Sauveur détermine ses priorités

Page 5

Matières résiduelles
Plus enfouies, moins valorisées

Page 7

Cahier à lire
Bienvenue chez nous !

Pages 9 à 16

VISITEZ NOTRE NOUVEAU SITE WEB



ENGEL & VÖLKERS®

MARC-ANDRÉ PILON | LOUIS-CHARLES MÉNARD

60 années de bienveillance immobilière.



ESPACE Tendance

MEUBLES | MATELAS | DÉCO

Même équipe, même service depuis 2014!

Gratuit

Haut-parleur Bluetooth avec l'achat de produits sélectionnés



Fauteuil berçant, pivotant, inclinable
Rég. 1099\$

Tissu

899\$

Économisez 200\$

Gratuit



Fauteuil berçant, pivotant, inclinable
Rég. 1189\$

999\$

Économisez 190\$

Gratuit

Tissu



Sofa chaise longue

899\$

Rég. 1149\$

Économisez Save 250\$

Grande VENTE

Parfait pour les vacances!



Sectionnel

1599\$

Rég. 1999\$

Économisez 400\$



Tissu apparence cuir

Inclinable ÉLECTRIQUE

Économisez jusqu'à 530\$

Sofa inclinable électrique

1299\$

Rég. 1489\$

Causeuse inclinable électrique

1249\$

Rég. 1449\$

Fauteuil inclinable électrique

799\$

Rég. 949\$

Collection de matelas S

Économisez 400\$

Économisez 600\$

Économisez 600\$

S3 FERME Matelas 60 po
• Profil de 10 po
• Support ventilé React+ 1,5 po
• Matériau de base React® ventilé 8,5 po
1399\$
Rég. 1799\$

S5 MI-FERME Matelas 60 po
• Profil de 10 po
• Support ventilé React+ 3 po
• Matériau de base React® ventilé 7 po
1499\$
Rég. 2099\$

S7 MI-FERME Matelas 60 po
• Profil de 12 po
• Support ventilé React+ 3 po
• Support de confort convulé ventilé 2 po
1899\$
Rég. 2499\$

Gratuit Haut-parleur Bluetooth

Signature Ashley

Ensemble de cuisine 6 mcx

899\$

Rég. 1149\$

Économisez 250\$

Gratuit Haut-parleur Bluetooth

ASSEMBLAGE REQUIS Assembly required

FINANCEMENT DISPONIBLE * LIVRAISON RAPIDE

14 000 p.c. - Découvrez un vaste inventaire à prix juste et abordable!

965, rue Labelle | SAINT-JÉRÔME | espacetendance.ca | 450 504-6660



MRC des Pays-d'en-Haut

Consultation réussie pour la politique culturelle

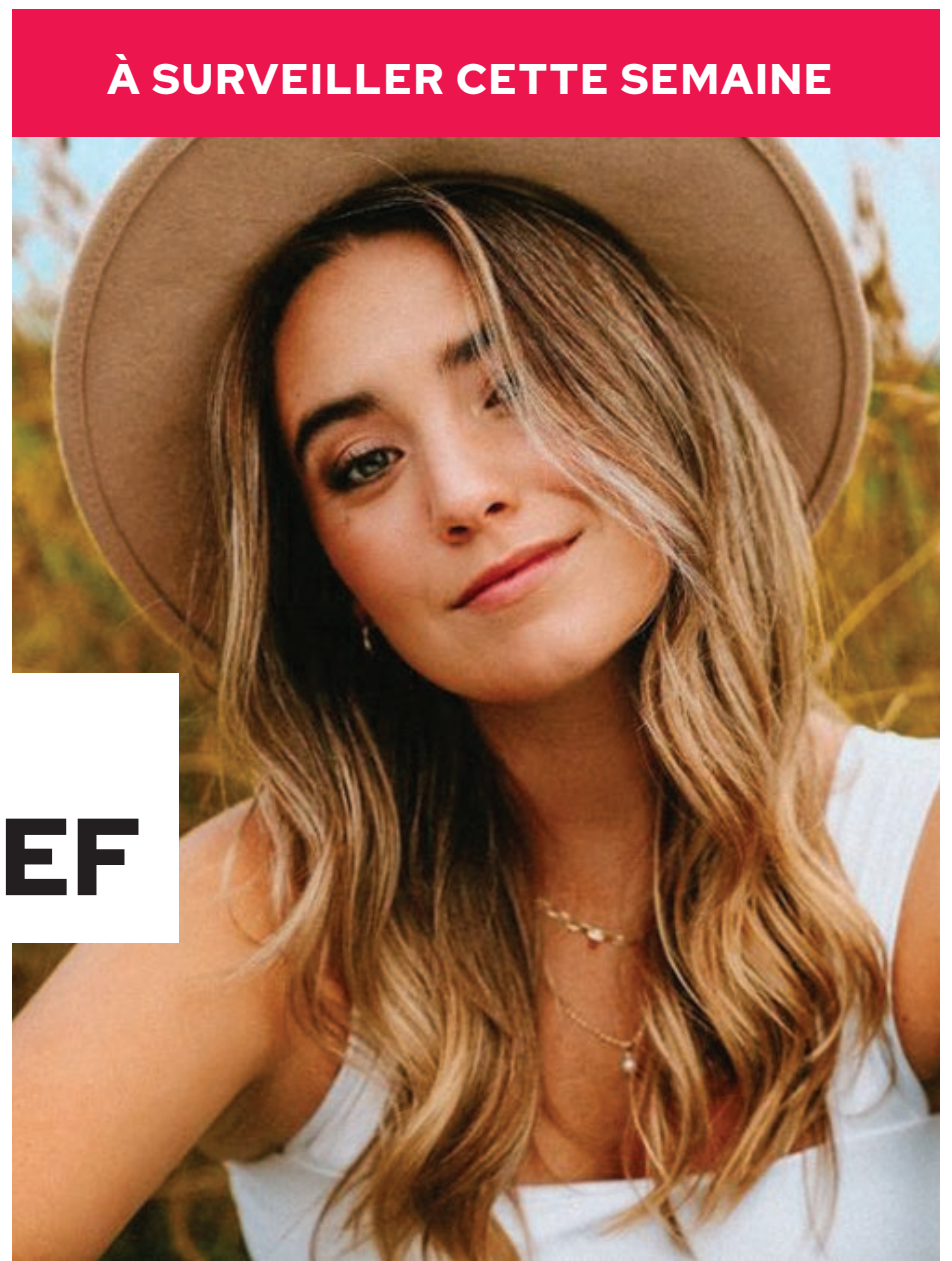
Dans le cadre de l'actualisation de sa politique culturelle, la MRC des Pays-d'en-Haut organisait le 15 juin dernier une consultation publique afin de permettre aux participants de partager leur avis sur le développement culturel de la MRC. Près d'une trentaine de personnes y ont participé. Cette consultation s'inscrit dans une démarche d'actualisation de la Politique culturelle de la MRC. Ce processus consultatif va se poursuivre jusqu'à l'automne. L'adoption de la politique culturelle et patrimoniale (PCP) devrait se faire quant à elle, au printemps 2025, suivie d'un plan d'action.



Saint-Adolphe-d'Howard

Inauguration d'un parcours historique

À Saint-Adolphe-d'Howard, le 20 juin, sous la présidence de Tom Siletta, la Société d'histoire a inauguré un « Parcours historique » regroupant les 12 plus anciennes constructions du village. Agnès Grondin, députée provinciale, André Genest, préfet de la MRC des Pays d'en Haut, Claude Charbonneau, maire de la municipalité et Daniel Millette conseiller ont parcouru le trajet, accompagnés de l'historienne Christiane Brault. Chaque emplacement est identifié par des photos et des commentaires écrits.



À SURVEILLER CETTE SEMAINE

**EN
BREF**

5 et 6 juillet

Le Countryfest de Saint-Sauveur

La Chambre de commerce et de tourisme de la Vallée de Saint-Sauveur & Piedmont présente le CountryFest les vendredi 5 juillet et samedi 6 juillet. L'événement se déroulera sur la scène McGarrigle du parc Georges-Filion. On pourra y voir notamment les spectacles de Lipstick Rodeo, Ghys Mongeon, Guillaume Lafond et Laurence Saint-Martin, en plus de performance Marchello Line Dance. Sur place, il y aura également un carrousel de poney pour les enfants, des tours de calèche, un photomaton et un bar !

La destination électrique des Laurentides

HYUNDAI
STE-AGATHE
Val-David

(819) 321-3777
www.hyundaivaldavid.com

#FortEnEV

>P009206-1



mimilego19@outlook.com

C'est paradoxal : si les gens arrêtaient de consommer même le superflu, ça n'irait pas bien du tout pour l'économie.

Mais ô malheur, les biens superflus rendent la vie superflue : le consommateur, ce caniche friand de « *susucre* ». Arrêtons-nous un instant et jetons un coup d'œil dans nos armoires, nos

Je connais des gens qui, dès qu'ils ont un surplus de sous, se créent des besoins auxquels ils croient fermement. Lorsqu'on racontera nos mémoires, ça commencera par : nous étions pauvres à la maison, mes parents ne possédaient qu'une seule voiture. Mon éducation m'a appris que l'argent était bon ou mauvais dépendant de quelle manière on l'utilisait.

L'autre chose que j'ai lue dans l'une des chroniques de Mario Dumont est que si à 20 ans, le jeune adulte déposait à chaque semaine 20 \$ et qu'il n'y touchait jamais, il aura accumulé à 65 ans la jolie somme de 649 000 \$. J'ai annoncé cette bonne nouvelle à deux de mes neveux âgés l'un de 24 ans et l'autre de 21. Le premier m'a annoncé fièrement qu'il avait lu la même chose et qu'il avait déjà commencé; je me

Parlons argent

garages (je n'en ai même pas...), nos tiroirs. C'est rempli de vêtements qu'on n'a presque pas portés, de gugusses aussi futiles les uns que les autres. Et pourtant, nous sommes bien au courant qu'on n'est jamais privé de ce dont on n'a pas besoin.

suis retournée vers son frère qui, lui, a paru perplexe en me disant : c'est maman qui s'occupe de ça. Voyez ? C'est pour ça qu'il existe des riches et des pauvres. Prenez les cartes de crédit. Quel fléau dans des mains trop jeunes ou qui gèrent mal leur argent !

Carte de crédit = dette instantanée. Si vous achetez un bien pour 499,99 \$, shlick-shlick la carte de crédit. Mais si vous étiez obligé de vous rendre à la banque, d'y retirer le montant, ça ferait plus mal et je pense bien, non j'en suis certaine : vous y songeriez par deux fois. L'argent parle, mais le crédit a de l'écho. L'autre jour une dame confiait à une amie à quel point elle se sentait libre depuis qu'elle payait tous ses achats en espèces. L'autre de répondre : eh bien moi, je n'ai pas les moyens de payer comptant !

J'ai reçu deux bons conseils que je n'ai jamais oubliés. Le premier : n'achète pas tout de suite l'objet convoité et si tu y penses encore trois jours après, tu pourras toujours l'acheter. Le second : si tu décides d'acquiescer quelque chose de très cher, assure-toi d'avoir au moins le même montant une fois que ce sera payé. Ce conseil est venu d'un vieux curé qui avait offert 3 000 \$ pour l'achat d'une immense terre sur la Rive-Sud. Le proprio exigeait 6 000 \$ dans le temps. Comme c'est exactement le montant qu'il possédait à la banque, il lui avait offert la moitié. Il l'avait obtenue. Il est mort riche et... heureux ? Je l'ignore encore. Ce que je sais, c'est que pour protéger ses arrières, il faut mettre des sous de côté pour en avoir devant soi.

Autre chose, le gaspillage me donne la nausée. L'autre jour au resto pour le

déjeuner, un groupe de jeunes parents se présente. Un des adultes demande un smoothie (pas donné les smoothies...). Voyant ce liquide appétissant apparaître sur la table, ils en commandent pour tout l'monde, les petits comme les grands. Quatorze en tout. À leur départ, huit grands verres n'avaient pas été touchés. Cet exemple en est un de surconsommation et de fort mauvais exemple pour cette jeunesse qui pousse. Je ne cours pas après ce genre de faits, ils se présentent tous les jours. Par contre, j'ai entendu une magnifique histoire cette semaine. Une petite fille de 10 ans rêvait de faire des sous. Elle a décidé d'offrir ses services pour laver les fonds de poubelles qui puent tant l'été. Son petit commerce fonctionne, elle a des commandes trois semaines à l'avance !

Je vous l'accorde, l'argent ne fait pas le bonheur, il rendra tout au plus le malheur plus confortable. On peut s'acheter un chien de race, mais seuls l'amour et le bonheur lui feront remuer la queue.

De toute façon, riche ou pauvre, chacun a des ennuis différents côté argent. Cette pensée succulente d'Albert Brie : paie à l'Homme de bonne volonté...

DERMAPURE

VOTRE PEAU, VOTRE ÉCLAT

Plongez dans l'été avec une peau resplendissante de santé !

RÉSERVEZ VOTRE CONSULTATION GRATUITE DÈS MAINTENANT

Scannez le QR code pour réserver en ligne.
1 (877) 781-1811

VOS CLINIQUES DERMAPURE
Mont-tremblant · Saint-Sauveur · Blainville · Laval · Montréal · Ottawa

Saint-Sauveur adopte son plan d'action du réseau de sentiers

MARIE-CATHERINE GOUDREAU
marie-catherine@journalaccés.ca

Le conseil municipal de Saint-Sauveur a adopté son énoncé de vision et son plan d'action du réseau de sentiers non motorisés lors de la séance du conseil du 17 juin.

L'énoncé de vision va comme suit : « Aménagés selon les principes du développement durable, les sentiers permettront la pratique d'activités de plein air et la contemplation de la nature et du paysage, contribuant à la qualité de vie des Sauverois. Le réseau, accessible à tous et en toutes saisons, favorisera l'accueil des familles. Sa diversité offrira des expériences variées dans un environnement sécuritaire. Les Sauverois bénéficieront d'un accès pérenne aux sentiers, véritable reflet vivant d'un riche patrimoine préservé et façonné pour les générations futures. Le réseau de Saint-Sauveur permettra un accès de proximité à des sentiers connectés et situés au cœur des milieux de vie. »

Court terme

Dans un horizon de 0 à 2 ans, on a identifié des actions à réaliser dans les pôles De Volpi Walker, de La Marquise, du Mont-Christie et du Mont-Molson. La Ville a mis dans son horizon 0 à 2 ans les deux premières phases du pôle du Mont-Molson,

soit la « réalisation des plans et devis et les demandes d'autorisation », ainsi que « l'aménagement des entrées de la rue St-Pierre Est et de l'avenue du Mont-Molson, des sentiers en montagne, du lien de mobilité active et la connexion au pôle John-H.-Molson ».

Parmi les actions dans les deux prochaines années, on retrouve aussi la phase 1 du pôle De Volpi Walker, soit « d'assurer la connectivité intermunicipale du projet ». Dans le même horizon, il y a aussi la phase 1 du réseau La Marquise, « terminer la consolidation du pôle » avec l'aménagement de passerelles, entre autres. Puis, on retrouve également la phase 1 du réseau du Mont-Christie, « poursuivre les démarches d'acquisition en cours et la réalisation des sentiers ».

Moyen terme

Ensuite, dans un horizon de 2 à 5 ans, la Ville a identifié des actions dans les secteurs de l'allée des Astres/Foresta/Arpens-Verts, De Volpi Walker, Kilpatrick, du Mont-Christie, du Mont-Habitant, du Mont-Molson, Norden/Pinnacle/Invesco, Saint-Gabriel et Tamaracouta.

On retrouve entre autres comme actions la consolidation du pôle Saint-Gabriel et le « réaménagement des sentiers du parc John-H.-Molson ». Dans le secteur du Mont-Habitant, la Ville vise dans un horizon de



Photo: Nerd - Sébastien Fleurant

2 à 5 ans d'établir « des ententes de passage temporaire » et d'aménager un réseau de sentiers « en offrant la pratique d'activités moins sensibles ».

Autrement, il y a aussi la consolidation du pôle du Mont-Christie et la réalisation d'une étude de faisabilité de sentiers du projet Pyrioux dans le secteur La Marquise. On souhaite aussi « assurer un accès public au réseau de sentiers du projet » Kilpatrick et assurer la connectivité du projet du secteur l'allée des Astres/Foresta/Arpens-Verts ainsi qu'aménager des sentiers du projet Forester.

Long terme

À plus long terme, dans un horizon de 5 à 10 ans, la Ville prévoit des actions dans les 12 pôles de plein air. Les phases 3 à 6 du pôle De Volpi Walker sont notamment placés dans cet horizon. On parle ici de la détermination « d'un modèle de gouvernance et d'entretien partagé, de la consolidation du pôle, de son expansion et de sa connexion aux réseaux voisins ».

De plus, on retrouve les phases 3 et 4 du secteur du Mont-Habitant : la consolidation et la pérennisation du pôle et l'expansion du pôle et la connexion aux réseaux voisins. Dans l'horizon de 5 à 10 ans, on souhaite aussi « assurer un accès public au réseau de sentiers et réaliser les ententes nécessaires » et consolider le pôle du Mont-Maribou.

On prévoit aussi faire les phases 2 à 5 du pôle Tamaracouta dans un horizon de 5 à 10 ans. Ces phases comprennent l'étude des ententes possibles et du mode de gouvernance, la réalisation d'entente permettant la pérennisation du pôle, la consolidation de celui-ci, son expansion et sa connexion aux réseaux voisins.

Le maire n'a pas répondu à notre demande d'entrevue, puisqu'il était à l'extérieur de la ville. Par ailleurs, la Ville tiendra une conférence de presse prochainement pour présenter le plan d'actions, a-t-on expliqué.

21^e édition

SOIRÉES MONTALGIA

6 JUILLET

La Grand-Messe
Hommage aux Cowboys Fringants
Soirée spéciale Promutuel Assurance
1^{RE} PARTIE : Monsieur Émile

13 JUILLET

Joshua2
Hommage à U2
1^{RE} PARTIE : Jo Pilon

20 JUILLET

Boogie Wonder Band

27 JUILLET

Brian Tyler and the Bluestorm
1^{RE} PARTIE : Gabriel Brossard

PARC DE LA FAMILLE
SPECTACLES EXTÉRIEURS
GRATUITS

LES SAMEDIS À 20 H
PREMIÈRE PARTIE À 19 H 30

SAINTE ADELE

PARTENAIRE PRINCIPAL

PROMUTUEL
ASSURANCE

PARTENAIRES MAJEURS

CCTSA SHAWBRIDGE

PARTENAIRE MÉDIA

cme 103.9 101.3

6 éléments à retenir de la séance du conseil de juin

MARIE-CATHERINE GOUDREAU
marie-catherine@journalaccés.ca

Le conseil municipal de Saint-Sauveur tenait son assemblée ordinaire lundi le 17 juin dernier. Voici quelques faits saillants.

1. Le transport gratuit pour les étudiants

À compter de maintenant et jusqu'au 31 décembre 2024, le transport en commun du circuit l'Inter sera gratuit pour les étudiants de niveau post-secondaire résidant sur le territoire de Saint-Sauveur et inscrits à temps plein dans un établissement d'enseignement post-secondaire. Le conseil a adopté une entente avec Transport adapté et collectif des Laurentides (TACL) qui permet aux étudiants de bénéficier de 4 titres de transport de 30 jours par session d'études.

« La Ville de Saint-Sauveur a à cœur, tout comme les étudiants saouvois, de poser des gestes concrets pour préserver l'environnement. Avec cette entente, nous favorisons le transport collectif tout en encourageant nos jeunes à poursuivre leur éducation et leurs rêves », a déclaré le maire, Jacques Gariépy, par voie de communiqué.

« Transport adapté et collectif des Laurentides se réjouit que la Ville de Saint-Sauveur se joigne aux villes de Sainte-Adèle et de Sainte-Agathe-des-Monts afin d'offrir la gratuité de titres de transport 30 jours aux étudiants pour les services de l'Inter. Ce soutien est un geste essentiel pour promouvoir l'utilisation des services de transport en commun sur le territoire, tout en facilitant le maintien et les déplacements



des étudiants dans la région. » ajoute Marie-Claude Beaudet, directrice générale de TACL.

Les étudiants souhaitant se procurer des titres de transport peuvent se présenter au chalet Pauline-Vanier avec une pièce d'identité avec photo, une preuve d'inscription à un établissement d'enseignement post-secondaire, ainsi que le formulaire de demande rempli.

2. 5 M\$ pour des travaux de réfection du chemin du Lac-Millette

Concernant les travaux de réfection du chemin du Lac-Millette, le conseil a octroyé un contrat de 5 168 873 \$ aux Entreprises

Claude Rodrigue. « On vient de recevoir des nouvelles d'une subvention qui nous a été accordée de 1,4 M\$ », a souligné le maire, Jacques Gariépy.

3. Travaux au parc Camille-Michel

De plus, le conseil a aussi octroyé un contrat de 804 580 \$ au Groupe Lalonde pour les travaux de réaménagement du parc Camille-Michel. La Ville a reçu une seule soumission et celle-ci était conforme.

4. 7 lots en droit de préemption sur la rue Principale

Le conseil a soumis sept lots sur la rue Principale au droit de préemption. Cela

veut dire que, si ces propriétés sont mises en vente et qu'une offre d'achat est faite, la Ville peut décider de les acheter en premier au prix du marché.

5. Suivi sur les taxes sur les terrains vacants

À la suite des commentaires de citoyens sur la hausse des taxes sur les terrains vacants, le Service de l'urbanisme a préparé un document disponible à l'hôtel de ville. « On vous invite à aller voir le Service d'urbanisme, car chaque cas est différent », a souligné la conseillère Rosa Borreggine.

6. Nomination au Service des finances

M. Benjamin Lavallée a été nommé au poste de directeur adjoint du Service des finances. M. Lavallée est comptable professionnel agréé (CPA) auditeur depuis 2018, et détient un diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS) en comptabilité professionnelle ainsi qu'un baccalauréat en administration des affaires. Sa carrière a débuté au sein du groupe Amyot Gélinas S.E.N.C.R.L., ce qui lui a permis de travailler notamment avec les municipalités. Il s'est ensuite dirigé vers le secteur privé et a oeuvré en tant que directeur de la comptabilité pour une entreprise internationale. Jusqu'à tout récemment, il occupait le poste de coordonnateur du Service de comptabilité et finances à la MRC de Deux-Montagnes. Son arrivée au sein de la Ville de Saint-Sauveur contribuera positivement à l'optimisation des processus et des opérations ainsi qu'à la mise en place des procédés de contrôle interne appropriés.

Musée du ski des Laurentides

Une augmentation de 666 % des visites cette année

RÉDACTION
redaction@journalaccés.ca

Le Musée du Ski des Laurentides a tenu son assemblée générale annuelle le 20 juin dernier. Une cinquantaine de membres et dignitaires étaient présents pour l'occasion. Cette soirée a été l'occasion de souligner la première année du déménagement du musée au 6, avenue de la Gare à Saint-Sauveur lors d'un 5 à 7 festif.

Depuis son ouverture à cette nouvelle adresse le 21 juin 2023, le Musée a accueilli 7249 visiteurs individuels, 115 visiteurs scolaires et 867 personnes dans le cadre d'activités spéciales, soit une augmentation de 666,28 % par rapport à l'année 2022.

Au cours de cette assemblée, les membres ont eu l'occasion d'assister à la présentation des activités du musée pour l'année écoulée ainsi que des projets prévus pour l'année à venir.

Notamment, en octobre prochain, le Musée organise un événement en hommage aux femmes du ski. Puis, il présentera une nouvelle exposition permanente intitulée À vos skis ! Une histoire des Laurentides pour l'année 2025.

La direction du Musée a également dévoilé une nouvelle planification stratégique ainsi qu'un plan d'affaires et d'un plan de gouvernance, visant à renforcer la mission du Musée.



Le maire de Saint-Sauveur, Jacques Gariépy, entouré des conseiller.ères, Luc Leblanc, Carole Viau, Rosa Borreggine, du président du MSL, Guy Thibaudeau et du directeur général, Pierre Urquhart.

Plus enfouies, moins valorisées

SIMON CORDEAU (initiative de journalisme local)
simon@journalaccés.ca

De 2022 à 2023, la quantité de matières enfouies a augmenté de 158 tonnes (+1,3 %) dans la MRC des Pays-d'en-Haut. Cependant, les matières recyclées ou compostées ont quant à elles diminué de 776 tonnes (-6,5 %).

« Les citoyens achètent des bacs à déchets supplémentaires et utilisent de moins en moins les bacs de recyclage et de compost. Ils avaient pris de bonnes habitudes en 2020, mais elles ont apparemment disparues. Les gens ne font plus le tri », déplore André Genest, préfet de la MRC des Pays-d'en-Haut.

Il ajoute que parfois, ce qui se retrouve dans les bacs de recyclage est inadéquat. « Il y a des gens qui mettent des couches de bébé. Je ne sais pas s'ils sont paresseux, mais ils mettent toutes sortes de choses. Ils devraient qu'ils aient voir à Tricentris pour voir comme ça se passe. » Dès l'arrivée des matières recyclables au centre de tri, les employés font un pré-tri manuellement.

Des bacs non-conformes

L'utilisation de bacs de déchets non-conformes, que les citoyens ajoutent à ceux fournis par la MRC, est devenu un problème sur le territoire, explique M. Genest. « On s'est aperçu de ça à Saint-Sauveur. On a rencontré les gens en janvier. » Des employés de la MRC ont mis des affiches sur les bacs non-conformes, indiquant qu'ils ne seraient plus ramassés.

« En trois mois, on a eu une baisse de 80 tonnes de déchets, et une augmentation de 40 tonnes de matières organiques [compost]. Les gens se sont mis à utiliser le bac brun. Ils ont compris qu'il peut être utile », se réjouit le préfet. Ainsi, la situation s'est déjà améliorée à Saint-Sauveur. « Mais il va falloir faire la même chose dans d'autres municipalités », indique M. Genest.

Fin des sacs de plastique dans le compost

Dès septembre prochain, les sacs de plastique, même ceux compostables, seront interdits dans les bacs bruns. « On était la dernière MRC qui acceptait ce type de sacs », indique le préfet. Le gouvernement du Québec a aussi exigé leur fin.

Les raisons de cette interdiction sont multiples. D'abord, même si le plastique est compostable, il prend « beaucoup plus de temps » à se décomposer. « On se retrouve avec des matières plastiques dans les andains [les monticules de matières compostables]. Ça fait un compost moins intéressant », explique M. Genest.

Ensuite, les sacs contribuent à la formation de méthane. Les matières organiques qui y sont scellées se décomposent sans oxygène. Rappelons que 1kg de méthane (CH₄) équivaut à 25 kg de gaz carbonique



(CO₂) lorsqu'on évalue son impact sur le réchauffement climatique. Enfin, les sacs compostables créent de la confusion avec les autres sacs de plastique.

Comme alternative, on peut utiliser des sacs de papier, du papier journal ou simplement jeter le compost en vrac dans le bac.

Problèmes et retards

Les citoyens sont nombreux, dans les conseils municipaux et auprès du Journal, à rapporter des problèmes ou des retards concernant la collecte des matières résiduelles. Le préfet reconnaît être au courant. « Plus il y a de gens qui mettent leur bac au chemin, plus les camions se remplissent rapidement. Donc ils doivent aller au site et revenir », explique-t-il. L'enfouissement des déchets, par exemple, est à Sainte-Sophie, alors que le recyclage est fait à Lachute.

« Dans ce temps-là, il est important de laisser son bac au chemin, pour que l'entrepreneur les prenne. » Les citoyens peuvent aussi contacter Info-Collecte, en téléphonant au 450-229-8052 ou en écrivant au infocollecte@mrcpdh.org, pour signaler un problème.

M. Genest signale aussi que l'entrepreneur Ricova, qui dessert présentement Sainte-Anne-des-Lacs, Piedmont et Saint-Sauveur, entame un nouveau contrat pour faire l'ensemble de la MRC. Il faut donc s'attendre à une période d'adaptation. « Ce qui arrive, c'est que les employés de l'ancienne compagnie vont donner leur nom dans la nouvelle compagnie. Donc la première compagnie manque de personnel. Aussi, avant que les nouveaux employés connaissent toutes les rues et les particularités des secteurs, ça prend un certain temps », explique le préfet.

Si l'entrepreneur ne respecte pas les conditions du contrat, des pénalités peuvent lui être données, comme ce fut le cas lors du dernier conseil des maires, ajoute M. Genest.

OBJECTIFS DU PLAN DE GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES 2023-2030

Matières éliminées :

- En 2020 : 572 kg par habitant par an
- En 2030 : 525 kg par habitant par an

Matières recyclables :

- En 2020 : 66 %
- En 2030 : 75 %

Matières organiques :

- En 2020 : 57 %
- En 2030 : 60 %

le 22

CONDOS LOCATIFS, 55 ANS ET PLUS

65% des unités sont déjà louées !

Réservez la vôtre à Saint-Sauveur dès maintenant.

514-513-6513

le22saintsauveur.com



->P009110-1

Piedmont propose 7 liens pour le transport actif

SIMON CORDEAU (initiative de journalisme local)
simon@journalaccs.ca

La Municipalité de Piedmont a adopté son Plan de transport actif lors de la séance de conseil municipal du 3 juin dernier. « On veut favoriser les modes de transport actif. On veut aussi faire en sorte que les gens à l'ouest de la route 117 aient accès à la piste cyclable et faire des liens entre nos parcs. Ce ne seront pas juste des pistes cyclables, mais piétonnes aussi ou multifonction », explique le maire, Martin Nadon, en entrevue.

« Constituée de plusieurs pôles distincts et traversée par des axes routiers majeurs, la municipalité offre un cadre peu convivial aux déplacements en mobilité active », est-il noté dans le Plan.

Il s'agit d'un plan à moyen et long terme afin « de planifier et d'aménager un territoire moins dépendant aux déplacements motorisés », peut-on y lire. Le Plan détermine sept liens de mobilité active à développer. La Municipalité fera réaliser « une étude de faisabilité des principales connexions projetées » sur son territoire.

Pour palier les coûts des aménagements qui pourraient s'avérer majeurs, le Plan propose aussi des « options transitoires » qui



permettraient des aménagements temporaires à moindre coût. Il prévoit aussi de coordonner la mise en place des aménagements avec la « planification globale des grands travaux de voirie » et leur financement via des subventions.

Grand-Ruisseau

Le lien du Grand-Ruisseau commence sur la rue Robert, suit le chemin des Frênes puis de la Promenade, puis suit le chemin des Cormiers jusqu'à la route 117. On prévoit aussi un tronçon qui longerait le grand ruisseau et déboucherait devant le chemin du Pont.

Son objectif est de connecter les résidents du mont Belvédère au P'tit Train du Nord et

de réhabiliter l'ancienne emprise du chemin de fer de Montfort.

Sommet Olympia

Le lien du Sommet Olympia propose d'élargir les chemins de la Montagne et Terzi pour y aménager une bande cyclable. Son objectif est de connecter le stationnement du Sommet Olympia au P'tit Train du Nord et à Vélocité.

Chemin de la Rivière

Le lien du chemin de la Rivière souhaite lier le P'tit Train du Nord au stationnement qui donne accès à la Réserve naturelle Alfred-Kelly. Le Plan suggère d'y aménager un partage sécuritaire de la chaussée et, au besoin, d'ajouter des infrastructures pour y diminuer la vitesse des véhicules dans les zones à forte pente.

Sommet Avila

Le lien du Sommet Avila souhaite relier la zone commerciale limitrophe entre Piedmont et Saint-Sauveur en aménageant le chemin Avila. On propose aussi d'intégrer un segment qui lie les chemins du Moulin et des Cascadelles, en passant par les anciennes Cascades d'eau.

Route 117

Le Plan suggère des aménagements cyclables sur la route 117, qui traverse et divise le territoire de Piedmont. Pour ce faire, on propose d'asphalter les accotements pour

uniformiser leur surface, et éventuellement d'ajouter une séparation physique pour accroître la sécurité.

On souhaite aussi l'ajout d'une traverse avec une lumière au chemin du Pont, afin de traverser la route 117 sécuritairement en vélo ou à pied. Là aussi, des discussions avec le MTMD seront nécessaires.

Transit Saint-Sauveur/Piedmont

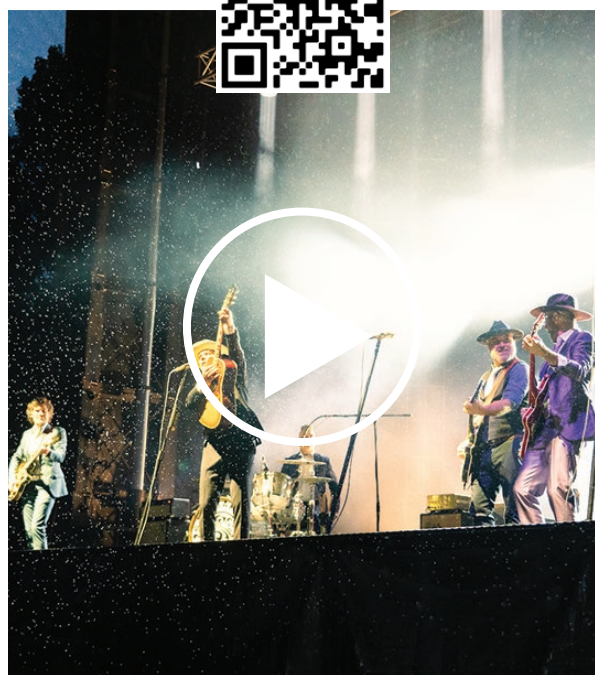
Pour lier Piedmont à Saint-Sauveur et Vélocité, on propose d'aménager un lien de transit sur la rue Robert, l'avenue Saint-Gérard, l'avenue Beaulieu, qui continue sur la rue Paul puis déboucherait sur le chemin des Conifères.

Cela permettrait de se rendre à la rue Principale (Saint-Sauveur) / chemin de la Gare (Piedmont), où passe Vélocité. Ainsi, le lien du Grand-Ruisseau serait également connecté à Vélocité.

Vélocité

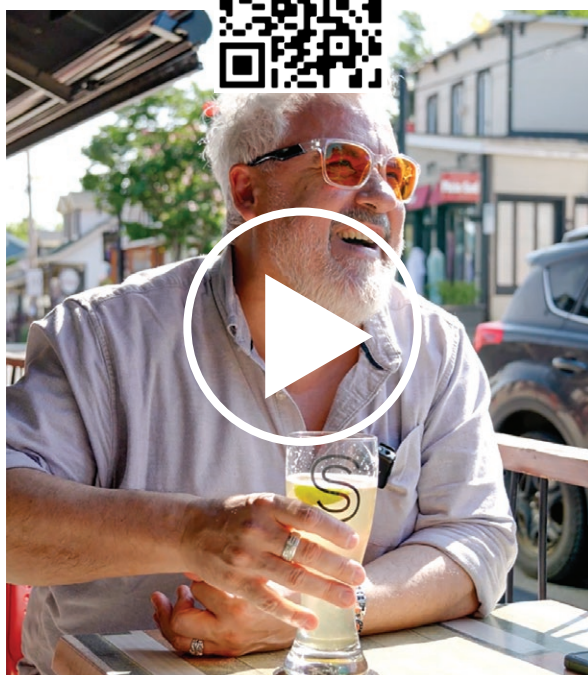
Vélocité lie les parcs linéaires du P'tit Train du Nord et du Corridor aérobique, en partant de la gare de Piedmont et en suivant le chemin de la Gare jusqu'à Saint-Sauveur. Même si le segment existe déjà, on recommande d'y implanter une bande cyclable jusqu'à l'intersection avec la route 117 et de faire une campagne d'information pour sensibiliser les utilisateurs.

WEB. EN EXCLUSIVITÉ



Salebarbes : Fête nationale à Saint-Jérôme

Vous avez manqué le spectacle de Salebarbes lors de leur passage à Saint-Jérôme le 23 juin dernier pour la Fête nationale ? Pas de souci, regardez cette vidéo pour voir un aperçu de la soirée !



Pop-quiz musical : Sam Simard

Découvrez-en un peu plus sur Sam Simard, un artiste qui se promène un peu partout au Québec pour des prestations musicales. On lui a parlé lors de son passage au Saint-Sau Pub Gourmand le 20 juin dernier.



Inauguration du nouveau skatepark à Sainte-Sophie

La Municipalité de Sainte-Sophie a inauguré un tout nouveau skatepark le 22 juin dernier au parc Roland-Guindon. Près de 150 personnes se sont rassemblées pour participer à l'événement !

BIENVENUE CHEZ NOUS !

Cahier spécial | Nouveaux résidents | Juillet 2024

Sainte-Adèle
Saint-Sauveur
Morin-Heights

Accès

INFORMER + INSPIRER

Photo : Nerd - Sébastien Fleurant

LUC BOURASSA, pharmacien/propriétaire **depuis 20 ANS**
et son équipe **toujours à l'écoute de vos besoins**



VOTRE PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE
LUC BOURASSA ET SON ÉQUIPE



Bourassa, Halley et Leduc
Pharmaciens-propriétaires

affiliés à

Uniprix

Nous sommes heureux de servir tous les clients de
la clinique médicale qui désirent continuer chez Uniprix

222-G, chemin du Lac-Millette
Saint-Sauveur 450 227-8451

Également toujours au: 100 avenue du Mont
Molson à l'intérieur du Manoir de la Vallée

Les Pays-d'en-Haut

Connectés avec la nature

Rédaction | redaction@journalacces.ca – La MRC des Pays-d'en-Haut offre un lieu privilégié pour décrocher des stress du quotidien et relaxer, et pour reconnecter avec la nature et la culture. Voici les principaux attraits qui font des Pays-d'en-Haut un endroit où il fait bon vivre.

Partir à l'aventure

La première richesse de la région, c'est son réseau de sentiers. On compte près de 650 km de sentiers non-motorisés sur le territoire de la MRC. Ce n'est pas le choix qui manque pour partir à l'aventure, découvrir les forêts laurentiennes et leurs merveilles, et se récompenser avec une vue magnifique une fois arrivé au sommet.

L'été, la randonnée pédestre est idéale pour explorer à votre rythme. Il y a aussi de nombreux sentiers de vélo de montagne entretenus par des passionnés, si vous souhaitez un peu plus de vitesse. L'hiver, la raquette et le ski de fond sont des traditions pour profiter des paysages enneigés. Si vous souhaitez sortir des sentiers battus, le ski nordique (hors-piste ou cross-country, comme on l'appelle aussi) offre une expérience sans pareille, où vous parcourez la forêt comme les

traceurs d'autrefois. Certains de ces sentiers sont pérennisés pour les générations futures, mais beaucoup d'entre eux existent grâce aux droits de passage accordés par les propriétaires des terrains sur lesquels ils passent. Ainsi, soyez toujours discrets et respectueux lorsque vous vous promenez en forêt.

Bien sûr, il y a aussi les parcs linéaires du P'tit Train du Nord et du Corridor aérobie qui traversent le territoire et qui servent d'autoroutes pour le transport actif dans la région. Allez les découvrir ainsi que les villages qu'ils traversent !

Respirer

Ensuite, la région permet de mieux respirer. L'air frais des Pays-d'en-Haut peut être apprécié de plein de façons. L'été, les 1001 lacs qui parsèment le territoire permettent de se rafraîchir et de profiter du

soleil. L'hiver, les pentes de ski offrent un air vivifiant unique.

En toute saison, il y a aussi le Centre sportif des Pays-d'en-Haut qui permet de nager et de patiner, en plus d'autres activités sportives. On y offre aussi des cours, mais inscrivez-vous rapidement en début de saison : ils sont assez populaires !

Se cultiver

Les artistes sont aussi nombreux à choisir les Pays-d'en-Haut pour s'installer. Ils contribuent à son effervescence culturelle et artistique. Celle-ci est riche, diversifiée et toujours étonnante.

Il y a des événements pour tous les goûts ! Il y a le Festival des Arts de Saint-Sauveur (FASS) pour les amateurs de danse, le Superfolk à Morin-Heights pour les bohèmes, les Soirées Nostalgia à Sainte-Adèle pour les jeunes et moins jeunes, et bien plus encore !

Le Théâtre du Marais, à Val-Morin, offre aussi une programmation toujours auda-

cieuse. Humoristes, chanteurs, troupes de théâtre et artistes de la scène en tous genres se relaient sur sa scène intime et chaleureuse.

Et pour compléter votre sortie culturelle, ce ne sont pas les restaurants délicieux, les bars animés ou les spas relaxants qui manquent dans la région ! Tout y est pour une soirée mémorable qui vous transportera certainement.

Se souvenir

Enfin, les Pays-d'en-Haut ont une histoire riche. Des citoyens passionnés travaillent fort pour en préserver la mémoire, grâce à des sociétés d'histoire dynamiques. Le Musée du ski des Laurentides, au cœur de Saint-Sauveur, permet aussi d'apprendre plus sur ce sport qui est né ici et qui a façonné la région et son économie.

Et pour découvrir votre village, son histoire et ses attraits, mettez dans vos oreilles les BaladoDécouvertes : des circuits patrimoniaux et culturels multimédias qui font revivre l'histoire.



« AU NOM DU CONSEIL DE LA MRC, JE VOUS SOUHAITE LA BIENVENUE DANS LES PAYS-D'EN-HAUT ! »

— André Genest, préfet

Une panoplie de ressources à votre service pour embellir votre nouvelle vie :



lespaysdenhaut.com
centresportifpaysdenhaut.com
pleinairpdh.com
culturepdh.com



Histoire de mairesse

Michèle Lalonde et Sainte-Adèle

Rédaction | redaction@journalaccés.ca – On a demandé aux maires et mairesses de notre région de nous raconter des histoires sur leur ville.

Comme guide touristique d'un jour : Où amenez-vous les visiteurs ? Pourquoi ?

Sainte-Adèle est une ville où le plein air est omniprésent. D'ailleurs, on vient y vivre pour son environnement champêtre de forêts et de montagnes et pour son réseau de sentiers y donnant accès. Par conséquent, il va de soi que faire découvrir le parc du Mont Loup-Garou est un « must » avec ses sentiers de randonnée et de vélos de montagne, minutieusement entretenus par Plein air Sainte-Adèle (PASA). Au sommet de cette montagne, on a droit à une vue extraordinaire de la région.

Votre meilleur souvenir de votre ville ?

Les fameuses soirées du mois Nostalgie qui attirent annuellement, au cours de juillet, des milliers de personnes au parc de la Famille est une source de multiples souvenirs tout aussi agréables et festifs les uns que les autres. Mais, le souvenir qui restera gravé est sans conteste le spectacle présenté l'an dernier, lors des 20 ans des Nostalgie, par Marc Hervieux qui a su rallier jeunes et moins jeunes soulevés par des vagues d'amour avec les feux des cellulaires brillant de mille feux dans l'obscurité de la soirée en route vers la nuit sur la montagne !



Photo : Archives de Nocty

Quel legs laisserez-vous à la ville ?

Dans le contexte des changements climatiques, la mise en place d'un égout pluvial en parallèle au réseau sanitaire permettra de réduire les déversements des égouts sanitaires dans les eaux de la rivière du Nord. Cette nouvelle infrastructure permet d'éviter de saturer l'égout sanitaire avec les chutes de pluie torrentielles de plus en plus fréquentes.

Cette nouvelle infrastructure s'inscrit dans un contexte plus global d'entretien et d'amélioration des égouts sanitaires. Ainsi pour tout nouveau logement, les promoteurs doivent verser une redevance permettant d'accélérer la mise à jour des infrastructures.

Que souhaitez-vous accomplir d'ici la fin de votre mandat ?

En mars dernier, les membres du conseil se sont entendus pour établir six réalisations prioritaires avant la fin du mandat. Afin de s'assurer de leur réalisation, on a

mis en place six comités regroupant des élus et des directeurs des différents services. Parmi ces réalisations prioritaires : la création d'un plan de mobilité active; la réalisation d'une politique d'habitation orientée vers les jeunes et la familles; la création d'un comité environnement à travers les étapes suivantes : certification écoresponsable (engagement de la ville en développement durable); la création d'un Service de l'environnement ainsi que la création d'un comité consultatif en environnement

Quiz spécial Sainte-Adèle

Votre endroit préféré où aller bruncher ?	Restaurant la Farandole
Votre endroit préféré pour bouger ?	Parc de la rivière Doncaster
L'endroit où la ville est la plus belle ?	La chute au parc de la rivière Doncaster
Un produit unique à votre ville ?	Une plage en plein centre-ville
Décrivez votre ville en un seul mot.	Plein air



LÀ OÙ IL FAIT BON VIVRE... AU RYTHME DES SAISONS!

Les happenings incontournables de Sainte-Adèle

Alexane Taillon-Thiffeault (initiative de journalisme local) | alexane@journalaccs.ca - Amateurs de culture et de festivals, Sainte-Adèle vous réserve quelques activités intéressantes prochainement ! Pour connaître tous les événements à venir dans les Laurentides, visitez le site web du Journal.



Sculpture sur pierre

ATELIER SKÜLPT 303

Exposition Atelier Skulpt 303

L'exposition de sculpture de pierre de l'Atelier Skulpt 303 est présentée à la Place des Citoyens de Sainte-Adèle **du 6 au 28 juillet** prochain.

« La mission d'Atelier Skulpt 303 est d'offrir un atelier collectif favorisant le travail de production de ses artistes en plus de faire bénéficier un plus large public à des cours de formation de sculpture sur pierre afin que cette pratique se perpétue. »



Les projections d'Adèle

Le **10 août** et le **17 août à 19 h**, c'est le retour des projections d'Adèle au parc de la Famille. Les films Migration et Kung Fu Panda 4 seront diffusés en plein air.

« Pour vous procurer mais soufflé, slush, breuvages et autres friandises, le Cinéma Pine sera sur place en formule Ciné-kiosque. »



Festival Haut en couleur

Le Festival Haut en couleur est de retour le **21 septembre** prochain au parc de la rivière Doncaster.

« Ne manquez pas cette journée exceptionnelle remplie d'amusement pour toute la famille. Invitez vos amis et votre famille, et venez profiter de cette expérience unique. »



Oktoberfest

Du 27 au 29 septembre, c'est la 14^e édition du Oktoberfest à la Place des Citoyens !

« Unique en son genre, l'Oktoberfest de Sainte-Adèle rassemble des microbrasseurs des quatre coins du Québec. C'est également un rendez-vous à ne pas manquer pour les restaurateurs et Food truck de la région des Pays-d'en-Haut. Un long week-end haut en couleur où tous se rassemblent sur le site de la Place des citoyens. »

Billetterie en ligne sur notre site web
www.cinemapine.com
 Ligne Info-films 24 heures
 450 229-PINE (7463) • 1 866 739-PINE (7463)

À l'affiche cet été

1995
 UN FILM DE RICARDO TROGI
 UN PROJET DE LA PINE CINÉMA
 JEAN-CARL BOUCHER
 AU CINÉMA DÈS LE 31 JUILLET

Horaires complets au www.cinemapine.com ou l'info ligne.
 Complexe 1 : 24 rue Morin, Sainte-Adèle Complexe 2 : 1146 rue Valiquette, Sainte-Adèle

RPA AUTONOMES ET UNITÉS DE SOINS EN LÉGÈRE PERTE D'AUTONOMIE

RÉSIDENCE DES
Bâtisseurs
 SAINTE-ADÈLE

Chef maintenance
 poste cadre

Préposé(e)s aux bénéficiaires

Serveurs

Bienvenue aux étudiants & retraités

Repas fournis

POSTULEZ DÈS MAINTENANT :
 579-202-1717 poste 1002 ou
 sad-adjadm@battisseurs.ca

Formation sur place
 Horaires flexibles
 Une fin de semaine sur deux

Choisissez un milieu de travail stimulant!

battisseurs.ca • 322, Chemin Notre-Dame, Sainte-Adèle

Histoire de maire

Jacques Gariépy et Saint-Sauveur

Rédaction | redaction@journalaccés.ca – On a demandé aux maires et mairesses de notre région de nous raconter des histoires sur leur ville.

Comme guide touristique d'un jour : Où amenez-vous les visiteurs ? Pourquoi ?

Les attraits de plein air sont nombreux à Saint-Sauveur. Nos sentiers et installations tant en hiver qu'en été offrent des expériences uniques en nature.

Notre territoire offrent le lieu parfait pour une expérience touristique de plein air authentique que vous vous y rendiez en amoureux, en famille ou entre amis, la nature vous offrira un spectacle différent à chaque fois, une ambiance exceptionnelle garantie. Le parc John-H.-Molson offre d'ailleurs des sentiers en poussières de pierre faciles, agréables pour toutes les générations.

Votre meilleur souvenir de votre ville ?

La venue de Ricardo dans le cadre de l'émission de télévision La petite séduction. Le défilé de Noël y a été un moment particulièrement beau. C'était exceptionnel, riche en émotions. Des moments inoubliables pour plusieurs d'entre nous.

Quel legs laisserez-vous à la ville ?

Nous travaillons ardemment à la concrétisation du projet d'un centre des arts au cœur de Saint-Sauveur. Je tiens à ce



Photo: Archives de Nordy

que ce projet agisse tel un amplificateur culturel. Notre centre des arts contribuera non seulement au rayonnement du dynamisme touristique de notre communauté, il se positionnera également comme un acteur important du développement socio-économique de notre Ville.

Que souhaitez-vous accomplir d'ici la fin de votre mandat ?

La mise en place d'installations municipales de plein air, de loisirs, sportives et communautaires de grande qualité por-

teuses d'une vision à la hauteur de la vitalité de notre communauté et de notre dynamisme économique et touristique reconnu.

Quiz spécial Saint-Sauveur

Votre endroit préféré où aller bruncher ?

J'aime faire plaisir aux gens qui m'y accompagnent, alors, je les laisse choisir. Leur préférence est la mienne.

Votre endroit préféré pour bouger ?

En hiver, une balade en patin sur nos sentiers glacés suivie d'un souper en tête à tête dans l'un de nos restaurants est, pour moi, une journée parfaite.

L'endroit où la ville est la plus belle ?

J'affectionne particulièrement les soirées d'hiver. Nos rues aux abords enneigés, les arbres encombrés de cette neige dans l'ambiance feutrée d'un ciel froid et étoilé. Y'a rien de plus beau !

Un produit unique à votre ville ?

L'esprit sportif des gens qui y habitent et qui la visitent. Le plaisir de tous à bouger, à bien manger et à se remplir les yeux de la beauté du décor qui nous entoure. La chance que nous avons.

Décrivez votre ville en un seul mot.

Une expression. Saint-Sauveur : qualité de vie, joie de vivre ensemble.

Pour qu'elle vive comme elle l'entend

Bienvenue aux nouveaux résidents !

Il nous fera plaisir de vous offrir nos services.



TEST DE DÉPISTAGE AUDITIF
GRATUIT pour un temps limité !*

* Valide jusqu'au 31 août 2024 sur prise de rendez-vous seulement.

Service complet en audioprothèse
Vente, pose et ajustement d'aides auditives

Certains modèles sont couverts par la RAMQ et la CNESST, selon les critères d'admissibilité.



MARIE-JOSÉE PAUL

CLINIQUE AUDITIVE - AUDIOPROTHÉSISTES
Entendez bien. Vivez mieux!

Saint-Sauveur 68, ave. de la Gare, bur. 203 JOR 1R0 · 450 227-9339

mjpaudio.ca

Pour les prestations se déroulant au parc Georges-Filion, les spectateurs doivent apporter leur chaise de parterre. En cas de pluie, les spectacles et projections prévus au parc Georges-Filion auront lieu au Chalet Pauline-Vanier. Les portes au Chalet Pauline-Vanier ouvrent 15 minutes avant la présentation et les places sont limitées.

Matinées JEUNESSE

Les mercredis, à 10 h

CINÉMA en plein air

Tous les films sont présentés à la pénombre

Vendredi 12 juillet

Parc Georges-Filion

SOS Fantômes : L'empire de glace



10 juillet

Parc Georges-Filion

Hisse et Ho

Cirque et trapèze pour les 5 à 12 ans

Helene Vallés

SAINT-SAUVEUR danse

Ateliers de danse et performances musicales

GRATUIT

Parc Georges-Filion

17 juillet

Parc Georges-Filion

Le Cube

Cirque de rue pour toute la famille

Vendredi 19 juillet, 19 h

Swing Big Band

Ville de Saint-Sauveur



Québec

Entente de développement culturel

vss.ca

Saint-Sauveur en mode festif pour l'été

Alexane Taillon-Thiffeault (initiative de journalisme local) | alexane@journalaccs.ca - On vous propose quelques sorties culturelles à faire prochainement dans la Ville de Saint-Sauveur ! Pour le calendrier complet des événements à venir dans les Laurentides, visitez le site web du Journal.

Saint-Sauveur danse la salsa

L'événement Saint-Sauveur danse la salsa est organisé le **3 août prochain dès 18 h** au parc Georges-Filion. « *Sonia Kyriacou est une artiste reconnue dans le milieu de la danse latine au Canada. Elle vous enseignera les rudiments de la Salsa que vous pourrez mettre en pratique lors du spectacle de musique latine d'Adan De Dios.* »

Pour plus de détails, consultez le site web de la Ville de Saint-Sauveur !



Cinéma en plein air

Le **12 juillet** prochain, il y a un cinéma en plein air à la Scène McGarrigle du parc Georges-Filion qui commence dès la noirceur. Le film présenté est *SOS Fantômes : L'empire de glace*. « *Après les événements survenus en Oklahoma, l'équipe de chasseurs de fantômes revient là où tout a commencé : la ville de New York ! L'histoire de la famille Spengler continue avec un nouveau groupe de Ghostbusters, mené par Winston Zeddemore et Ray Stantz.* »

Pour toutes informations, consultez le site web de la Ville de Saint-Sauveur.



Festival des Rythmes Latins

Du **30 août au 1^{er} septembre**, c'est le Festival des Rythmes Latins à Saint-Sauveur ! Les festivités se déroulent au parc Georges-Filion. « *Venez assister à trois jours de festivités qui célébreront la culture latine ! Artistes, chanteurs et musiciens fouleront la Scène McGarrigle pour réchauffer la foule et vous faire danser comme jamais vous ne l'aurez fait, au son des rythmes latins !* »

Pour connaître la programmation, visitez le site web de la Chambre de commerce et tourisme Saint-Sauveur.



Saint-Sauveur danse le swing big band

Amateurs de danse, le **19 juillet** prochain se déroule l'événement Saint-Sauveur danse le swing big band dès **19 h** au parc Georges-Filion ! « *Lors de cette soirée, vous pourrez participer à un atelier guidé de danse swing du style big band avant de vous déhancher sur la piste au son des prestations de musique en direct de ce style de danse.* »

Visitez le site web de la Ville de Saint-Sauveur pour plus d'informations.

Countryfest

Amateurs de country, le CountryFest de Saint-Sauveur se déroule les **5 et 6 juillet** prochains au parc Georges-Filion.

La première journée, c'est le groupe Lipstick Rodeo qui sera en prestation musicale de **19 h à 21 h**. Il y aura également de l'animation et de la danse avec Marchello du Lucky Luke pendant les deux journées. Le samedi, les artistes Ghys Mongeon, Guillaume Lafond et Laurence St-Martin vont performer au cours de la journée. D'autres activités telles que des tours de calèche seront accessibles sur place !

Pour tous les détails, visitez le site web de la Chambre de commerce et tourisme Saint-Sauveur.



Quelques sorties à faire prochainement à Morin-Heights

Alexane Taillon-Thiffeault (initiative de journalisme local) | alexane@journalaccs.ca - Voici quelques activités à faire au cours des prochains mois à Morin-Heights. Pour le calendrier complet des événements à venir dans les Laurentides, visitez le site web du Journal.



Soirée de contes

Le **11 juillet dès 18 h 45**, il y a une soirée de contes avec Yvon Boutin au parc Lummis. « *Yvon Boutin raconte le père LaSouche, ce vieillard qui avait le don de communiquer avec les arbres. Ses mots viendront faire fleurir vos bourgeons d'imaginaire et vous voudrez prendre racine dans le moment.* »



Balado-théâtre : Parc Basler

Envie d'écouter une pièce de théâtre tout en faisant de la randonnée ? Au parc Basler, vous pouvez écouter la pièce de théâtre audio *Recomposées* **jusqu'à la fin du mois de septembre**. Il suffit de scanner les code QR sur les panneaux dans le parc ! *Témoignages touchants et surprenants que vous entendrez !* »



Festival Superfolk

Du **16 au 18 août**, c'est le Festival Superfolk à Morin-Heights. Gardant la programmation secrète, le festival a pour but de surprendre le public. « *L'idée première est de solidifier les liens dans la communauté en tenant une fête musicale en plein air et en famille et de profiter au maximum des derniers rayons du soleil de l'été.* »



Parc du Corridor aérobique

Finalement, si vous avez envie de plein air, le Corridor aérobique passe par la Municipalité de Morin-Heights ! Le chemin de 58 km est de niveau débutant à intermédiaire et se rend jusqu'à la ville d'Amherst. Pour y accéder, vous pouvez vous rendre au 50, chemin du Lac-Écho, à Morin-Heights !

Tim Watchorn et Morin-Heights

Rédaction | redaction@journalaccs.ca – On a demandé aux maires et mairesses de notre région de nous raconter des histoires sur leur ville.

Comme guide touristique d'un jour : Où amenez-vous les visiteurs ? Pourquoi ?

Ça dépend de la saison et des intérêts de la personne guidée.

Hiver : Ski alpin le matin au Sommet Morin-Heights (back country sur les pistes en arrière de la chaise soleil si la quantité de neige le permet !), ski de fond dans l'après-midi sur le sentier Triangle avec un arrêt en fin de journée au Anorak pour une bonne bière locale et un repas BBQ.

Été : Vélo de montagne le matin dans les pistes du parc Basler avec pique-nique le midi au parc Lummis sur le bord de la rivière à Simon. Acro-nature après-midi au Sommet Morin-Heights. Si c'est un golfeur, je remplacerai vélo de montagne par une ronde de golf au Balmoral.

Votre meilleur souvenir de votre ville ?

Un des plus beaux souvenirs de ma jeunesse à Morin-Heights sont les différentes fêtes du Canada. Ça débutait l'après-midi avec la fermeture de la rue du Village pour la course à brouettes, ensuite les groupes musicaux au Mont-Bellevue et les feux d'artifices. C'était tellement populaire qui a fallu déménager le tout à Ski Morin-Heights. Mon grand-père George était



maire à ce moment-là et il présidait les cérémonies.

Quel legs laisserez-vous à la ville ?

Puisque ça fait 15 ans que je suis maire et 23 ans au conseil, nous avons accompli beaucoup de belles choses, mais en voici quelques-uns :

- Acquisition du Mont-Bellevue et création du parc Basler;
- Acquisition et transformation du chalet Bellevue en centre communautaire;
- Acquisition et protection du réseau de sentiers Viking avec la famille Sheldon;
- Acquisition et protection de la réserve naturelle Jackson avec les propriétaires du lac Écho;
- Construction du centre sportif de la MRC avec les huit autres municipalités participantes;
- Acquisition et préservation du Domaine Castel-Marie.

Que souhaitez-vous accomplir d'ici la fin de votre mandat ?

Je veux pouvoir accueillir les premiers résidents dans le projet Habitat Morin-Heights. Je veux également avoir obtenu

l'aval du gouvernement du Québec pour transformer les terres publiques du secteur des Bouleaux en aire protégée (en maintenant l'accès aux sentiers).

Quiz spécial Morin-Heights

Votre endroit préféré où aller bruncher ?

La Fouine (rue Watchorn)

Votre endroit préféré pour bouger ?

Pistes de ski de fond Viking

L'endroit où la ville est la plus belle ?

Si on s'installe en haut de la piste de ski Après-Vous au Sommet Morin-Heights, on a une des plus belles vues de la Municipalité (été comme hiver).

Un produit unique à votre ville ?

Le collant : London, Paris, New-York, Morin-Heights du Mickey's Café original. Les citoyens de longue date savent de quoi que je parle.

Décrivez votre ville en un seul mot.

Harmonie

CONTENU RÉALISÉ EN COLLABORATION AVEC LA MUNICIPALITÉ DE MORIN-HEIGHTS

Morin-Heights



Le plein air, la communauté et la musique

Rédaction - Bienvenue à Morin-Heights, où la nature est votre voisine, où les gens deviennent vite vos amis et où la musique fait partie prenante de la vie. « *La Municipalité, selon moi, s'enligne sur trois missions : le plein air et le sport, la communauté, et la musique* », soutient le maire, Tim Watchorn.

La mission plein air et sport

Sur le territoire, on compte plus de 160 km de sentiers de ski de fond, 30 km de sentiers de raquette et 30 km de sentiers de vélo de montagne, en plus du Corridor aérobie. Une des particularités des sentiers à Morin-Heights est qu'on en compte 10 km qui sont certifiés par la Fédération internationale de ski. « *Ça nous permet de faire des compétitions de haut niveau* », souligne le maire.

« *La Municipalité a d'ailleurs acquis plusieurs terrains : le domaine Castel-Marie, les terrains de la famille Basler au centre du village, 300 acres de terrains de Skip Sheldon au Viking Ski Club, ainsi que l'aire naturelle du ruisseau Jackson* », explique M. Watchorn.

La Municipalité a aussi plusieurs partenariats avec des regroupements sportifs comme Fondateurs Laurentides, Sommet Morin-Heights et le Club Vélo Pays-d'en-Haut. De plus, Morin-Heights est l'une des seules municipalités dans les Laurentides à avoir son propre club de soccer, qui compte 300 joueurs. « *C'est très rare pour une ville de notre taille* », soutient M. Watchorn. « *Puis, tout ça est soutenu et parrainé par des bénévoles.* »



Photo: Paul Mickey

On retrouve aussi deux terrains de tennis et quatre terrains de pickleball. Au parc Lummis, bordé par la rivière à Simon, on y trouve une aire de pique-nique, des modules de jeux et un terrain pour le volleyball de plage. Le golf de prestige le Balmoral est par ailleurs installé à Morin-Heights.

La mission communautaire

Pour M. Watchorn, le centre de la vie communautaire de Morin-Heights, c'est le chalet Bellevue. « *C'est notre centre communautaire, notre centre de mesures d'urgence et le point central pour toutes nos activités culturelles* », dit-il. La bibliothèque est aussi un lieu très important pour la communauté et est vivante grâce aux nombreux bénévoles qui s'impliquent.

La communauté est aussi formée de ces groupes comme Théâtre Morin-Heights ou Arts Morin-Heights qui sont très actifs et rassemblent les artistes de la municipalité. Puis, Morin-Heights est la seule municipalité dans le secteur à organiser des événements pour la fête du Canada.

Morin-Heights prend également soin de ses aînés. Notamment, le nouveau projet Habitat Morin-Heights va permettre à ceux-ci de demeurer dans leur ville lorsqu'ils voudront déménager. Puis, pour permettre aux aînés de briser l'isolement, il y a Cosy Corners, piloté par Lucille Green, qui organise des activités toutes les semaines.

Une des fiertés du maire actuel est l'arrivée de la Coop Santé, en collaboration avec la Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard, qui permet à la population d'obtenir des soins de proximité.

La mission musicale

L'histoire musicale de Morin-Heights est notamment marquée par le mythique Studio d'André Perry. « *On connaît tous ce studio qui a accueilli de nombreux groupes de musique comme The Police ou Rush* », souligne le maire. Le Rose's Cantina a

aussi participé à faire de Morin-Heights un endroit incontournable pour les artistes, tout comme la salle de spectacle The Commons.

Aujourd'hui, la présence de la musique passe entre autres par le festival Superfolk, piloté par Ian Kelly. Plusieurs artistes sont souvent de passage à Morin-Heights pour les Sessions Superfolk, où l'enregistrement se fait dans des endroits clés de la Municipalité.

Pour d'autres événements musicaux, il y a aussi les concerts du vendredi soir au Comforts Bar ainsi que les concerts du samedi et dimanche au Mickey's Café. « *C'est avec David Laflèche et sa gang. Ils font des jams et n'importe qui peut y aller avec son instrument et se joindre à eux.* » Puis, depuis deux ans, la Municipalité offre une foule de spectacles et d'activités culturelles au parc Lummis ainsi qu'au Chalet Bellevue.

Si vous voulez en savoir plus sur l'histoire musicale de Morin-Heights, écoutez le documentaire *La musique, langue officielle de Morin-Heights*, produit par l'Association historique de Morin-Heights.

Des cultures à découvrir !



FRANCE POIRIER
france.poirier@journalnord.com

C'est le 6 juillet prochain que la Place des Festivités se transformera pour le Festival du monde pour une 16^e édition. Ce sera l'occasion d'aller à la découverte des différentes cultures en un seul lieu.

Organisé par Le COFFRET, en partenariat avec la Ville de Saint-Jérôme, le Festival du monde se déroulera entre 12 h et 20 h. Il sera possible de goûter, chanter et danser les différentes cultures qui agrémentent la région. Puis, différentes prestations seront au rendez-vous.

« Notre objectif avec ce festival est de sensibiliser la population à la diversité culturelle de plus en plus présente. En même temps, on veut permettre aux nouveaux arrivants de rencontrer la population. On est témoin de véritables

coups de foudre entre les communautés. C'est vraiment beau de voir toutes ces communautés qui se rencontrent et qui se posent des questions de part et d'autre. C'est toujours intéressant », nous confie Line Chaloux, directrice du COFFRET.

Une équipe de bénévoles travaille à mettre en place tout ce qu'il faut pour offrir un spectacle qui représente toute la diversité présente sur le territoire de la région, explique Mme Chaloux.

Une belle représentation culturelle

Les visiteurs pourront découvrir plus d'une vingtaine de cultures qui seront représentées lors du festival. Sur la grande scène, des spectacles seront présentés. Puis, sur la place centrale, il y aura de la danse qui sera animée ainsi que des amuseurs publics. Les gens pourront aussi découvrir des kiosques du monde pour goûter la cuisine exotique d'un peu partout.

L'artisanat sera aussi à l'honneur alors que des kiosques d'artisans donneront accès à des produits culturels qui viennent d'ailleurs. Certaines communautés les font venir directement de leur pays alors que d'autres vont développer ici des ateliers de production.

« On essaie d'offrir le plus grand éventail d'organismes qui viennent présenter leurs produits. Il y aura aussi des organismes de solidarité. Ce sont des organismes de la région qui offrent des services et qui veulent partager leurs offres de service aux nouveaux arrivants, en leur expliquant ce qu'ils font et comment ils peuvent aider les familles. Aussi, des organismes qui s'impliquent à l'international comme Amnesty internationale seront présents », souligne Line Chaloux.

Un festival ne serait pas complet sans y trouver du maquillage pour les enfants. À cela s'ajoute aussi un kiosque où l'on vous

fera du henna (tatouage temporaire) sur la Place des Festivités.

Le festival s'ouvrira avec le clan de sororité qui sont des femmes autochtones avec quatre tambours. Il s'agit d'une première et ça devrait être spectaculaire, selon Mme Chaloux. De nombreux artistes de plusieurs cultures se relaieront tout au long de la journée.

À METTRE À L'AGENDA

Samedi 6 juillet de 12 h à 20 h

Place des Festivités

Tous les détails de la programmation de Saint-Jérôme sur festivaldumonde.ca



FESTIVAL DU MONDE 2024

PLACE DES FESTIVITÉS DE SAINT-JÉRÔME

SAMEDI 6 JUILLET DE 12H À 21H

PROGRAMMATION 16^e ÉDITION

12H00	Cercle de Sororité NaMaHéCa et Mike Paul Kuekuatsheu
13H20	Les Bienveilloux : Danse trad Québécoise
14H15	Gabi Macaluso : Québec Métissé
15H20	PercUtopiK : Gum Boots
16H00	Parade de Mode
16H35	Carlos Martinez et Nadia Salazar : Musique et danse Latine
17H30	Samaya : Danse orientale
18H05	Anastasia et Dimytri : Musique et Danse Ukrainienne
19H	Troupe Phoenix : Danse Chinoise
20H05	Zale Seck : Musique et Danse Sénégalaise



festivaldumonde.ca

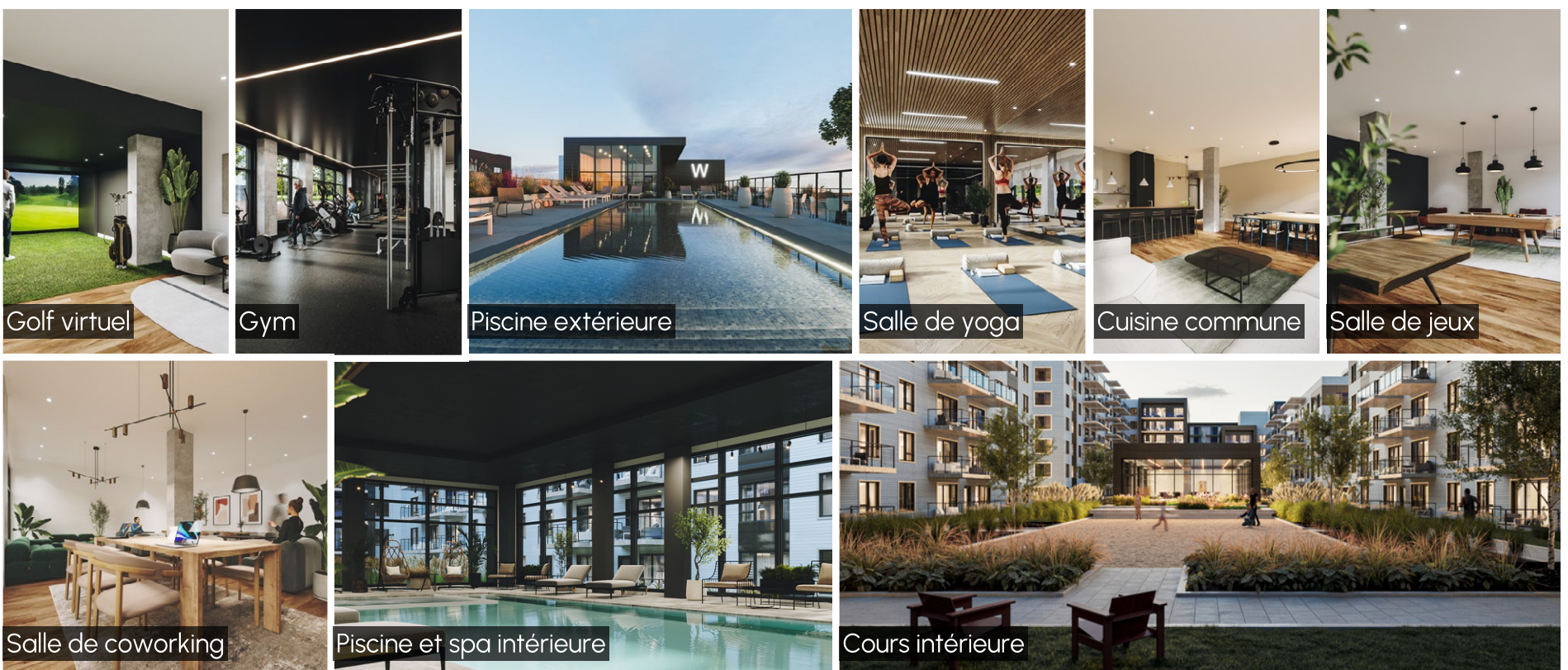
CONDOS À LOUER, CITÉ MIRABEL

L'UNICITÉ ENTRE UNE VIE ACTIVE, PROFESSIONNELLE ET FAMILIALE

- CONDO MODÈLE -



- LES COMMODITÉS -



ESPACE
condos locatifs

579-477-7779

location@espacew.com

www.espacew.com

Un projet réalisé par **RAY JUNIOR**
INVESTISSEMENT

>P008685-1

Les 1001 univers musicaux de Jorane



« C'est un besoin d'aller rencontrer le public, de jouer live. » - Jorane

SIMON CORDEAU (initiative de journalisme local)
simon@journalaccés.ca

Jorane présentera son spectacle *Hemenetset Duo* le 13 septembre prochain au Théâtre du Patriote de Sainte-Agathe-des-Monts. Elle commence aussi une tournée, la première depuis presque 18 ans, où elle présentera ce spectacle partout au Québec. Elle me reçoit dans son studio de Saint-Sauveur, entouré de forêt et de fleurs, où on a discuté de ses nombreux projets et collaborations avec d'autres artistes.

Du gros show au duo

Le premier spectacle *Hemenetset*, qui mettait en scène l'album du même nom, a été présenté en 2022. « Sur scène, c'était avec de la projection, des costumes, de la danse. C'était vraiment gros. On sortait de la pandémie. On l'a quand même joué six fois. Pour la grosseur de ce que c'est, on était quand même contents », raconte Jorane.

Cependant, le spectacle est « compliqué » et imposant. Le monter prenait une journée, ce qui rendait les salles de spectacle inutilisables pendant une soirée. Partir en tournée n'était donc pas réaliste, explique l'artiste.

Puis l'été dernier, le ROSEQ (Réseau des organisateurs de spectacles de l'Est-du-Québec) demande à Jorane d'être son porte-parole. « Ça me donnait 15 spectacles pendant l'été. Sur le coup, je me disais : qu'est-ce que je vais jouer ? » Elle demande au pianiste Martin Lizotte, qui faisait « le gros show » avec elle, s'il veut relever le défi de réarranger la musique pour un duo. « Ça a été ça notre défi. »

Funambules sur scène

Ainsi, le duo a adapté les morceaux pour le violoncelle et la voix de Jorane, et pour le



piano et le synthétiseur de Martin Lizotte. « J'aime aussi bidouiller avec des petits appareils électroniques ou mon waterphone. » Jorane parle aussi d'une complicité et d'une écoute particulières qu'ils partagent ensemble. « Il y a des moments de suspension où tout est ouvert et tu ne sais pas combien de temps ça va durer. On est sur la même planète musicale, Martin et moi. »

Elle compare le fait d'être sur scène avec Martin à marcher sur un fil de fer, comme des funambules. « Il y a quelque chose de magique. Tu ne comprends pas comment ils arrivent à faire ça. C'est un peu le même principe », illustre l'artiste. Le duo se donne aussi une grande liberté avec l'improvisation. « Il y a des structures et des thèmes, évidemment. Mais mon Dieu ! On se fait des surprises à tous les soirs ! Et le temps n'existe pas : il est élastique. »

Repartir en tournée

Quand Jorane et Martin font *Hemenetset Duo* dans l'Est-du-Québec, ils ne l'offrent pas tout de suite aux grands diffuseurs. « Mais on a eu tellement de fun ! J'ai remis mes bottes de tournée et j'ai fait : Oh my God ! Il faut que j'en refasse ! »

Mis à part quelques projets, ça faisait presque 18 ans qu'elle n'avait pas fait de « vraie » tournée. « Les enfants sont rendus plus grands. C'est sûr que j'ai adapté ma carrière à ma vie de famille. C'était la priorité. Et maintenant, ça nous permet de remettre la tournée de l'avant. »

« C'est un besoin : d'aller rencontrer le public, de jouer live. Ça fait tellement du bien d'extérioriser tout ça à chaque soir. C'est comme une thérapie. Ça libère et ça ouvre », poursuit-elle. Selon elle, c'est la même chose quand elle s'entraîne au gym ou qu'elle va voir des spectacles. « Il faut se tenir en forme, oui physiquement, mais mentalement aussi, émotionnellement. Et l'art est là pour ça. »

Elle encourage d'ailleurs les gens à aller voir leurs artistes préférés, mais aussi à profiter des spectacles gratuits et de donner une chance aux artistes méconnus qui nous amènent ailleurs.

Quelques pièces de plus

En plus des morceaux de l'album *Hemenetset*, Jorane ajoute au spectacle quelques pièces tirées de ses autres projets. « Je fais tellement de compositions à l'extérieur de mes albums. »

Je compose pour le théâtre, la danse, la vidéo, le cinéma, etc. Donc je fais des petits coucous aux autres univers musicaux que j'ai pu créer dans les dernières années. »

Elle mentionne par exemple la musique qu'elle a composée pour les pièces de théâtre *Le roman de monsieur de Molière* et *Le journal d'Anne Frank*. Elle parle aussi avec fierté de sa participation au spectacle de danse contemporaine *Symphonie de coeurs* de Rhodnie Désir, pour lequel elle a composé une symphonie pour l'Orchestre Métropolitain.

« Ça a toujours été un rêve. Ça fait vraiment quelque chose quand tu entends l'orchestre lire pour la première fois tes morceaux. Et ça vient vraiment nourrir la flamme de la composition. Parce que c'est ça qui est à la base de ce que je veux faire. J'ai besoin de composer de la musique. C'est mon moyen de m'exprimer », confie Jorane.

Elle travaille aussi présentement avec une chorégraphe de l'État de New York, Rebecca Lazier. « Je suis allée passer une semaine là-bas, et j'y retourne la semaine prochaine. [...] La vraie première va être en février, l'année prochaine », explique-t-elle au moment de l'entrevue.

À L'AGENDA

Quoi : Hemenetset Duo

Où et quand :

- Le 13 septembre au Théâtre Le Patriote de Sainte-Agathe-des-Monts
- Le 15 novembre à La Petite Église de Saint-Eustache (où Jorane a fait une résidence de création)

Pour toutes les dates, visitez le site web de Jorane.

CONDOS LOCATIFS CITÉ MIRABEL

7 SENS
condos locatifs



- LES INCLUSIONS -

7 ÉLECTROMÉNAGERS EN ACIER INOXYDABLE, CHAÎNES DE TÉLÉ HD AVEC ENREGISTREUR (VIDÉOTRON), INTERNET (WIFI) HAUTE VITESSE ILLIMITÉ, UN ESPACE DE STATIONNEMENT INTÉRIEUR, CLIMATISATION ET CHAUFFAGE MURAL, EAU CHAUDE, UN RANGEMENT AU GARAGE

DISPONIBLE MAINTENANT!

3 1/2 - 4 1/2 - 5 1/2

- ESPACES COMMUNS -

SALLE D'ENTRAÎNEMENT, SALLE DE YOGA, SALLE DE GOLF VIRTUEL, SALLE DE JEUX/LOUNGE, PISCINE, SPA & SAUNA, SALLE DE RÉCEPTION, STATION LAVE-AUTO, LOBBY CHIC ET CONVIVIAL, TERRASSE EXTÉRIEURE

Pour avoir plus d'informations:
579-477-7779 location@le7sens.com

www.le7sens.com

Un projet réalisé par
RAY JUNIOR
INVESTISSEMENT



Théâtre Le Patriote | Bachelor

La pièce de théâtre Bachelor est présentée au Théâtre Le Patriote de Sainte-Agathe-des-Monts les **5, 6, 12 et 13 juillet** prochains. Toutes les représentations de la pièce sont à **20 h**. Pour plus de détails, visitez le site web du Théâtre Le Patriote.



Saint-Adolphe-d'Howard | Wonka

Un cinéma en plein air est organisé au parc Adolphe-Jodoin de Saint-Adolphe-d'Howard le **5 juillet** prochain dès **19 h**. Le film présenté est *Wonka*. Pour plus de détails, visitez le site web de la Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard.



**Sainte-Adèle
Les sentiers de la danse**

Le **6 juillet** prochain à **14 h, 15 h et 16 h**, c'est *Les sentiers de la danse* au parc Claude-Henri Grignon de Sainte-Adèle. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site web de la Ville de Sainte-Adèle.



Prévost | La Grande Tablée

L'événement *La Grande Tablée* se déroule le **6 juillet** prochain dès **17 h 30** à la gare de Prévost. Pour plus d'informations, visitez le site web de la Ville de Prévost.



**Théâtre du Marais
Megan Brouillard**

Le Théâtre du Marais de Val-Morin reçoit l'humoriste Megan Brouillard pour sa tournée *Chiendent*. C'est le **6 juillet** prochain dès **20 h**. Pour plus de détails, consultez le site web du Théâtre du Marais.



**Sainte-Agathe-des-Monts
Hommage aux Beatles**

Dans le cadre des concerts sur le lac, un spectacle rendant hommage aux Beatles se déroule à la place Lagny de Sainte-Agathe-des-Monts le **6 juillet** prochain dès **20 h**. Pour plus de détails, visitez le site web de la Ville de Sainte-Agathe-des-Monts.



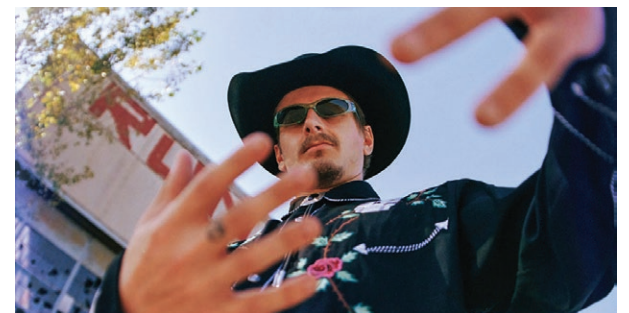
Baril Roulant | Tevet Sela

Le **7 juillet** de **16 h à 18 h**, l'artiste Tevet Sela est au Baril Roulant de Val-David. Pour plus de détails, visitez la page Facebook du Baril Roulant.



**Théâtre Gilles-Vigneault
Christian Marc Gendron**

L'artiste Christian Marc Gendron est de passage au Théâtre Gilles-Vigneault de Saint-Jérôme le **10 juillet** prochain dès **19 h 30**. Consultez le site web du Théâtre Gilles-Vigneault pour obtenir tous les détails.



Mouton noir | P'tit Belliveau

L'artiste P'tit Belliveau est de passage au café bistro Mouton noir, situé à Val-David, le **10 juillet** prochain à **partir de 21 h 30**. Visitez la page Facebook du Mouton noir pour tous les détails.

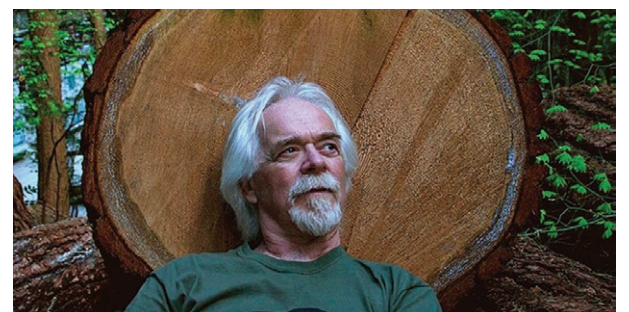
**ENVIE DE FAIRE UNE
SORTIE CULTURELLE
PROCHAINEMENT ?**

On vous propose des événements de toutes sortes qui se passent bientôt dans les Laurentides !

Pour le **calendrier complet des événements**, visitez le site web du Journal.



accès



Morin-Heights | Soirée de contes

Le **11 juillet** dès **18 h 45**, il y a une soirée de contes avec Yvon Boutin au parc Lummis, situé à Morin-Heights. Pour plus de détails concernant la soirée, visitez le site web de la Municipalité de Morin-Heights.

Le Marathon P'tit Train du Nord et Cadence Coaching

Une collaboration qui bénéficie aux coureurs

MARIE-CATHERINE GOUDREAU
marie-catherine@journalaccs.ca

Le Marathon P'tit Train du Nord est entre autres possible grâce aux nombreux partenaires et bénévoles qui contribuent à l'évènement. Parmi ceux-ci, il y a Cadence Coaching, un nouveau partenariat qui a vu le jour l'année dernière et qui a amené beaucoup de positif.

Cadence Coaching est arrivé dans les Laurentides il y a quelques années pour répondre à un besoin alors que le nombre de coureurs ne faisait qu'augmenter, notamment durant la pandémie. « Notre objectif est d'accompagner les coureurs, les triathlètes et les coureurs en sentiers à atteindre leurs objectifs. On a trois volets : les entraînements de groupe, la planification d'entraînement individualisé en ligne ainsi qu'une plateforme en ligne de programme de musculation pour coureurs », explique la fondatrice de Cadence Coaching, Catherine Ratel, qui est aussi kinésiologue.

C'est l'année dernière que la communauté de Cadence a commencé à s'impliquer



Catherine Ratel lors du demi-marathon du P'tit Train du Nord.

pour le Marathon P'tit Train du Nord. Cherchant une course pour faire du bénévolat, le club a pensé à cet évènement, comme leur communauté vient principalement des Laurentides. « Je les ai approchés, et il

restait une place pour nous ! On a formé une équipe d'une trentaine de bénévoles, puis on avait une station de ravito lors de l'évènement », explique Catherine. Le groupe de Cadence sera également présent cette année pour les deux journées de l'évènement.

Des programmes de musculation

De fil en aiguille, la collaboration s'est poursuivie avec l'organisation. Cadence Coaching offre cette année un programme de musculation pour les coureurs qui font le demi-marathon et le marathon. Le programme est offert gratuitement à tous et est disponible en ligne. On y trouve des documents et des vidéos explicatifs pour l'entraînement.

La musculation est très importante lors de l'entraînement pour un demi-marathon ou un marathon. La première raison, explique Catherine, c'est pour éviter les blessures. « Le risque de blessures est quand même élevé pour la course à pied. Pour prévenir les blessures, il faut inclure de la musculation spécifique. » « La deuxième raison est que la musculation aura un impact sur la performance.

D'aller faire de la musculation spécifique en force aidera entre autres à l'économie de course et à retarder l'apparition de la fatigue », ajoute la kinésiologue.

Expérience

Catherine Ratel a découvert pour la première fois le Marathon P'tit Train du Nord en 2019, alors que son conjoint y participait. Elle a tout de suite aimé l'évènement et s'est inscrite aussi pour le demi-marathon de 2021. « J'ai adoré l'expérience, autant comme spectatrice que comme participante. L'organisation est impeccable et en tant que coureur, tu veux une expérience comme celle-là », explique-t-elle. « C'est un gros évènement, mais pas trop non plus ! On sent que l'organisation est impliquée dans la communauté. » « Et en plus, tu cours dans la nature des Laurentides. Le parcours est spectaculaire avec les paysages. Aussi, c'est un sentier qui est plat et pas trop difficile, ce qui est intéressant pour les personnes qui veulent faire un bon temps pour se qualifier à d'autres courses ou pour les personnes qui font leur premier demi-marathon ou marathon. J'aime aussi le fait que ce soit du point A au point B », souligne la fondatrice de Cadence.

PETITES ANNONCES CLASSÉES

Profitez également de la parution GRATUITE de votre annonce sur VosClasses.ca.

Heure de tombée: mardi 10h00
Heures d'affaires du service téléphonique: lundi au vendredi 8h30 à 16h30
Mode de paiement:

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

POUR TOUT ACHETER ET TOUT VENDRE, près de chez vous

Un seul numéro 1-866-637-5236

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

205 - Logement appart à louer GRAND 5-1/2, centre-ville St-sauveur, climatisé, terrasse, stationnement. Non-fumeur. Références. 1,600\$. 450-227-0908	345 - Antiquités Collectionneur audio des années 70-80, recherche : Amplis, table tournante, speakers : Sansui, McIntosh, Pioneer, Marantz, JBL, Tannoy etc... Disque vinyle : Rock, Jazz, Blues, Français 450-858-1587	446 - Peinture décoration PEINTURE intérieure, extérieure. Pro en sablage de balcons, finition! Qualité, bon prix! Luis : 450-224-1841	585 - Serv.financier BESOIN d'argent? Service rapide et argent déposé en 24h après votre approbation sans enquête de crédit. Contactez-nous au 438-858-8037	RÉNOVATION CHARPENTE FINITION PLUS DE 30 ANS D'EXPÉRIENCE TRAVAUX GARANTIS MICHEL 514 581-4846	 ESPACE PUB CONTACTEZ-NOUS 450.227.7999 accès INFORMER • INSPIRER atelier@journalaccs.ca	ABATTAGE, ÉMONDAGE ST-SAUVEUR EXCAVATION DE TOUT GENRE Résidentiel et Commercial SERVICE RAPIDE • ABATTAGE D'ARBRES DANGEREUX • ÉMONDAGE • DÉSSOUCHAGE Assurance complète URGENCE 24/24 Cell.: 450 530-4521 Martin Binette
230 - Logement appart propriété recherché RECHERCHE 3-1/2 à partir de novembre, St-Sauveur/ St-Jérôme. 438-722-1687	415 - Massothérapie Soins thérapeutiques MASSEUR nouveau à St-Sauveur, musculaire et détente, 50\$/ l'heure, 514-264-6063	484 - Services divers CORMIER CONSTRUCTION Ouvrage général béton/ ciment. Fissures solage. Brique. 35 ans d'expérience. Estimation gratuite! 514-212-6577	ceramique mnicolas.com Pose de céramique Ardoise et granit Douche sur mesure Expérience Travail propre RBQ.56103849-01 514.238.2653	Peintre, réparation de plâtre, joints. Homme d'expérience. Propre et minutieux 514 946-6353	STOITURES SILANIC UNE COUVERTURE DE SATISFACTION Pour un service personnalisé et complet Un travail propre et garanti Dans le domaine depuis 1993 Spécialité bardeaux d'asphalte Installation de gouttières sans joints 450 226-3843 • www.silanictoitures.com	DIFFICULTÉ À ÉCRIRE VOS TEXTES? Laissez Mimi Legault vous aider : • lettres • discours • c.v. • corrections • travaux scolaires • autobiographies mimilego@cgocable.ca



Estérel | Lac-des-Seize-Îles | Morin-Heights | Piedmont | Saint-Adolphe-d'Howard | Saint-Sauveur
 Sainte-Adèle | Sainte-Anne-des-Lacs | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson | Wentworth-Nord

AVIS PUBLIC

MODIFICATION À L'HORAIRE DU TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF DES LAURENTIDES

EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ par la soussignée QUE :

AVIS PUBLIC est par les présentes donné par la soussignée qu'il y aura des modifications à l'horaire de passages de L'Inter des Laurentides, soit le service de Transport adapté et collectif des Laurentides, à savoir :

- Sur semaine, le départ 20 (Saint-Jérôme) est changé pour 13h15;
- Pour la fin de semaine, les départs 42 et 43 sont ajoutés;
- Départs 30-31-32-33-34-35 ont des heures modifiées.

Ces modifications ont été adoptées aux termes de la résolution CM 193-06-24 du conseil de la MRC lors de sa séance tenue en date du 11 juin 2024, lesquelles entreront en vigueur le 5 août 2024.

Myliène Perrier,
 Directrice générale et greffière-trésorière

>P009287-1

PATTERSON, Martina
 1930 - 2024



C'est avec beaucoup de tristesse que nous vous apprenons le décès de Martina Patterson (Tina Frost), survenu le 14 juin 2024. Elle avait 94 ans.

Avec son fils Ricky, elle veille maintenant sur sa fille Gina (Michel Lessard), son fils Danny, ses petits-enfants : Maude, Joel et Marissa; leurs conjoints, son arrière-petite fille Léana, ainsi que ses nièces et ami(e)s.

Une célébration de sa vie aura lieu le 4 août 2024 à la Salle du Parc de la Place des Citoyens de Sainte-Adèle de 14h à 17h30.

Ayant donné aux autres toute sa vie, vous êtes invités, si vous le désirez, à faire un don en son honneur à l'organisme de charité de votre choix.

>P009284-1



DONNEZ
 pour nous permettre d'assurer un soutien aux personnes en deuil.

1 855 717-9646
 PALLIACCO.ORG

>P006480-1

Salle d'exposition

24 h/24
7 JOURS/7



Crémotel
 Funérailles économiques

Forfaits funéraires les moins chers de la région à partir de 1145 \$ + tx (arrangements préalables disponibles)



16, rue de la Gare, Saint-Jérôme J7Z 5L2
 CREMATEL.COM 450 431-7700

>P009041-1

ESPACE PUBLICITAIRE
450.227.7999

Accès atelier@journalacces.ca



4korners
 Health & Wellness | Youth | Kids & Families | Seniors & Wellness | Arts & Culture
 Santé & bien-être | Jeunesse | Enfants & familles | Bien-être des aînés | Arts et culture

RENFORCER la VITALITÉ des COMMUNAUTÉS
 anglophones des Laurentides

www.4korners.org | 450-974-3940



Association de promotion et d'éducation en logement

Organisme de défense des droits collectifs et individuels des locataires

92, rue Saint-Laurent
 Saint-Eustache J7P 1W8
 450-413-2949

coordonnateur@apel-logement.org
 apel-logement.org



36 avenue Filion, St-Sauveur JOR 1R0 | 450.227.7999
 Sans frais : 1 844 856-5144 | Télécopieur 450 227-1225 | journalacces.ca

PROPRIÉTAIRE Josée Pilote | OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Josée Ménard, Claire Labelle, Antoine Gascon | DIRECTEUR ARTISTIQUE Cédric Leblanc | INFOGRAPHIE Marie-Ève Lapointe, Daniel Berthier | NOUVELLES TECHNOLOGIES ET MULTIMÉDIA Antoine Gascon | CHEF DE PUPITRE Marie-Catherine Goudreau | JOURNALISTES Simon Cordeau, Luc Robert, France Poirier, Aurélie Moulun | DIRECTEURS DE COMPTE Kenny Carrier, Camille Vaillancourt

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut est publié tous les mercredis à 24 611 exemplaires et distribué gratuitement de Saint-Jérôme à Val-David. Le contenu rédactionnel, photographique et publicitaire d'Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite de l'éditrice. Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut exclut expressément toute responsabilité quant au contenu des annonces soumises par son client, dontnotamment mais non limitativement toutes atteintes aux droits d'auteur, droits de l'image et autres sources de propriété intellectuelle. Dans l'éventualité de quelques poursuites en dommages ou autres à l'encontre de Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut relativement auxdites annonces soumises par le client, ce dernier s'engage à tenir Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut indemne et à prendre faits et cause en sa faveur. L'abonnement annuel au tarif régulier est de 170 \$ +tx.



Financé par le gouvernement du Canada | Canada Québec Réseau SÉLECT



LA FONDATION MÉDICALE C'EST

- 33 municipalités desservies
- Plus de 15 millions distribués en dons
- 100% de vos dons investis en santé

AIDEZ-NOUS À VOUS AIDER, DONNEZ



fondationmedicale.com 50 Rue Corbeil, Sainte-Agathe-Des-Monts



Section Laurentides

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Galeries Laurentides
 500 Boulevard des Laurentides
 bureau 28, Saint-Jérôme (Qc) J7Z 4M2

scleroseenplaques.ca/section/laurentides

450 436-4469

Fermeture

DU MAGASIN

AMEUBLEMENT

Serge Prévost

FAITES VITE!



NOUS AVONS VIDÉ UN ENTREPÔT, IL NOUS EN RESTE ENCORE UN À VIDER!

**AU DESSUS DE 700,000 \$ D'INVENTAIRE DE
MATELAS, MEUBLES ET ÉLECTROMÉNAGERS
À LIQUIDER!**



**PLUS
D'ÉCONOMIES**
SUR LES ÉCHANTILLONS
DE PLANCHER
D'ÉLECTROMÉNAGERS
WHIRLPOOL, MAYTAG
ET KITCHENAID



JUSQU'À
40%
DE RABAIS
SUR TOUS
LES MATELAS



JUSQU'À
50%
DE RABAIS
SUR LES SALLES
À MANGER



JUSQU'À
50%
DE RABAIS
SUR TOUS NOS
SECTIONNELS

Whirlpool®

MAYTAG®

KitchenAid®

AMANA®

PALLISER®

DECOR-REST
FURNITURE LTD

elran

Signature
DESIGN
ASHLEY

Canadel

Fjords®

Sealy®

TEMPUR-PEDIC

500, Rue Principale Est, Ste-Agathe-Des-Monts, 819-326-3442
brandsourceprevost.ca

FINANCEMENT DISPONIBLE!