

L'info de la Basse-Lièvre

Buckingham | Masson-Angers | L'Ange-Gardien

in
médias

ACTUALITÉS

**Du financement
pour Le toit
d'ERICA**

PAGE 3

CULTURE

**Un premier EP pour
Francis Leblanc,
alias T-World**

PAGE 13

SPORTS

**Mikael Martel prêt à
jouer son rôle avec
les Olympiques**

PAGE 15

LE GOINFRE
RESTO BISTRO

Jeudi au samedi
commandes pour emporter 16h à 19h30
Livraison de 19h30 à 20h45
Menu : legoinfre.com
551, avenue de Buckingham
819.617.3800

PATRIMOINE

Des nouvelles citations patrimoniales demandées

PAGE 6



Photos: L'info de la Basse-Lièvre-Yannick Boursier

LE MARCHÉ IMMOBILIER EST EN FEU!

Profitez de mes conseils et de mon expérience
pour la vente ou l'achat de votre propriété!

819-664-5607

claudio@claudioaubertin.com • claudioaubertin.com



CLAUDE AUBERTIN
COURTIER IMMOBILIER





Plus que jamais, les gestes simples sont notre meilleure protection pour lutter contre le virus.

- ✿ Maintenons la distanciation physique
- ✿ Portons le masque
- ✿ Lavons-nous les mains régulièrement
- ✿ Évitions les déplacements et les voyages non essentiels
- ✿ En cas de symptômes, passons le test rapidement
- ✿ Respectons les consignes d'isolement

On continue de bien se protéger.

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

 1 877 644-4545

ACTUALITÉS

Financement confirmé pour Le toit d'ERICA

YANNICK BOURSIER

yboursier@inmedias.ca

Un montant de 2 110 336\$ a été confirmé à la Maison d'Hébergement Pour Elles Des Deux Vallées la semaine dernière pour la réalisation du projet Le toit d'ERICA.

Ce projet qui est dans les cartons depuis plus de six ans vise la construction d'une maison de 2e étape pour les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants.

Dans les faits, c'est un immeuble qui comprendra 19 unités de logement allant d'une à trois chambres à coucher, et qui permettra à des femmes d'avoir un logement de transition en sortant de la maison d'hébergement. Deux chambres adaptées seront aussi construites pour répondre aux besoins des gens à mobilité réduite.

Cette maison fonctionnera selon le principe des habitations à loyer modique. C'est donc dire que les femmes payeront une partie du loyer alors que le reste sera subventionné.

Cette maison répondra à un besoin important dans la région, indique la directrice générale de la Maison d'Hébergement Pour Elles Des Deux Vallées, Annick Brazeau.

«Il y a un gros problème actuellement. On ne sait pas comment les femmes vont trouver des logements pour quitter nos maisons d'hébergement. C'est encore plus important que ces projets voient le jour.»

Cette situation entraîne un cercle vicieux. D'abord, si les femmes ne peuvent pas trouver un logement, elles doivent rester plus longtemps à la maison d'hébergement. Ce qui a un impact sur l'accueil des autres femmes.

Et c'est aussi un facteur que prennent les femmes en considération quand ils décident de quitter le nid familial. «Les femmes le savent aussi qu'il n'y en a pas de logement. Ce que ça veut dire, c'est que les femmes ne quittent pas à cause de ça.»

La création de cette maison de 2e étape répondra donc à une partie de ce problème, mais d'autres projets de logements devront voir le jour pour augmenter l'offre, que ce soit à prix modique ou régulier, indique Mme Brazeau. Le besoin en logement est très important en ce moment et les offres sont limitées.

CONSTRUCTION

En ce qui concerne le projet Le toit d'ERICA, il devrait pouvoir finalement se réaliser dans les prochaines semaines. Sa construction a été annoncée à quelques reprises dans les dernières années, mais des enjeux ont retardé sa réalisation.

En ce moment, presque tous les enjeux sont réglés. Les plans sont faits, ils ont été adaptés dans les dernières semaines et les autorisations environnementales ont été reçues. En théorie, rien n'empêche la construction ce printemps.

Toutefois, il reste encore un enjeu sur lequel la maison d'hébergement n'a pas le contrôle: la Covid. «On espère qu'on ne sera pas ralenti par l'obtention du matériel et du manque de main-d'œuvre dans la construction dû à la situation Covid.»

«On a été identifié comme un projet prioritaire, ajoute Mme Brazeau. Mais ça prend quand même du personnel et des matériaux disponibles.»

Si tout va bien et que la construction débute ce printemps comme prévu, la nouvelle résidence pourrait accueillir ses premiers locataires en janvier 2022, estime Annick Brazeau.



La directrice générale de la Maison d'Hébergement Pour Elles Des Deux Vallées, Annick Brazeau

(Photo: L'info de la Basse-Lièvre- Archives)

Un nom pour le Centre sportif de Buckingham ?

YANNICK BOURSIER

yboursier@inmedias.ca

Est-ce que le Centre sportif de Buckingham pourrait porter un nouveau toponyme ? C'est possible alors que la ville de Gatineau a été saisie d'une demande en ce sens par des citoyens.

La commission de toponymie avait lundi à son ordre du jour un point à huis clos concernant la désignation d'un nouveau toponyme pour le Centre sportif de Buckingham. Le dossier étant toujours en discussions, le nom reste encore secret pour le moment.

La présidente de la Commission de toponymie de Gatineau, Myriam Nadeau, souligne toutefois que ce processus a été amorcé en raison d'une demande citoyenne et non pas de la part de la ville. «Le comité a été saisi de ça parce qu'on a reçu une demande de proposition pour le

Centre sportif de Buckingham pour lui trouver un toponyme peut-être plus significatif.»

Il reste encore beaucoup de travail avant d'en arriver à une décision. Plusieurs éléments doivent être regardés par les services avant de proposer un changement de nom. Entre autres, toute la question du Plan de déploiement des arénas.

Rappelons que selon le plan actuel, il est prévu la construction de deux nouvelles glaces dans l'Est et la démolition des arénas actuels. Par contre, le maire indiquait que ce plan serait revu possiblement à la mi-février.

«Ce point-là est essentiellement pour information, indiquait Mme Nadeau avant la réunion. On attend des retours. L'administration va venir présenter au comité où ils en sont rendus dans ce dossier-là. Je ne pense pas qu'ils en soient rendus à l'étape d'une recommandation au niveau du comité.»



Gatineau a été saisie d'une demande pour donner un nom au Centre sportif de Buckingham.

(Photo: L'info de la Basse-Lièvre-Archives)



Depuis plus de 40 ans

**Difficultés financières,
parlons-en !**

**Au service des entreprises
et des particuliers**



Bureau de Buckingham
533, avenue de Buckingham, Gatineau

Sylvie Lyons

CIRP, Syndic autorisée en insolvabilité

Ligne directe : 819 410-0430

slyons@ginsberg-gingras.com

ginsberg-gingras.com/ibl



ACTUALITÉS

Défi 28 jours sans alcool

Participer au Défi pour soi et les jeunes

MARILOU SÉGUIN

mseguin@inmedias.ca

Pour une 8^e édition, le Défi 28 jours sans alcool de la Fondation Jean Lapointe s'amorce le 1^{er} février avec un objectif de 750 000\$ visant à sensibiliser les jeunes aux risques de la consommation. Pour Eva Avila, sobre depuis trois ans et ambassadrice du Défi en Outaouais, faire une croix sur l'alcool a été la meilleure décision de sa vie.

« L'alcool a occupé une très grande place dans ma vie et malheureusement durant ma vingtaine je suis devenue très dépendante à cette substance-là. C'a été très dévastateur, au point où je me suis dit que la seule solution était d'éliminer l'alcool de ma vie, confie la chanteuse. Ça fait maintenant trois ans que je vis sans alcool, je suis en santé, je suis heureuse et j'ai retrouvé ma joie de vivre. »

L'objectif du Défi est de sensibiliser 80 000 jeunes provenant de plus de 400 écoles à travers le Québec aux risques liés à la consommation

d'alcool, de cannabis et autres drogues, par exemple les problèmes de dépendance, de santé mentale et de décrochage scolaire. Une mission qui touche directement une corde sensible chez Eva Avila. « Je trouve ça tellement important qu'on fasse de la prévention auprès des jeunes. Je trouve ça puissant parce que c'est à l'âge où ils sont en train de se forger, c'est important de faire de la prévention et d'ouvrir les discussions », dit-elle.

L'alcool est omniprésent dans la société et on oublie souvent que c'est une drogue souligne la jeune femme. « Partout au Québec on rencontre des jeunes du secondaire pour repousser au maximum les premières consommations, car ce qu'on sait des études, c'est que plus on retarde les premières consommations chez les jeunes, moins ils ont de chances de développer des problèmes de dépendance à l'âge adulte », ajoute Anne-Marie Caron, présidente du Comité Défi 28 jours.

OR, ARGENT OU BRONZE

Chaque personne peut moduler le défi à la hauteur de ses ambitions avec trois possibilités d'inscription: bronze (semaine sans alcool), argent (fin de semaine sans alcool) et or (28 jours sans alcool). Les participants peuvent s'inscrire en solo ou en équipe grâce à un don de 28\$. Les donateurs souhaitant appuyer la cause peuvent parrainer un participant ou simplement faire un don. En joignant une équipe et avec la plateforme Web, il est possible de relever le défi en communauté malgré la pandémie.

Chaque participant devient un acteur de changement pour lui-même et les jeunes en réfléchissant à la place de l'alcool dans sa vie et en posant un geste qui fait du bien. Pas besoin d'avoir une problématique de consommation pour participer au Défi, ça peut être une pause pour la cause.

CULTIVER LA SOBRIÉTÉ

Si cesser de boire a été la meilleure décision de sa vie, cela aura aussi la chose la plus difficile qu'elle ait faite, confie Eva Avila. « C'est une bataille constante. Chaque jour je fais le choix de ne plus consommer d'alcool », raconte-t-elle.

Avant la pandémie, elle a été mise au test souvent, elle qui évolue dans le milieu du spectacle. « Je suis chanteuse dans la vie, je suis en tournée environ huit mois par année, je suis entourée de gens qui prennent un verre, raconte-t-elle. C'est comme la forme, on ne peut pas penser s'inscrire au gym et s'attendre à des résultats sans travailler. C'est quelque chose qui se cultive la sobriété. Plus le temps passe, moins c'est un réflexe de se tourner vers la bouteille. »

Pour participer, parrainer un participant ou faire un don, rendez-vous au www.defi28jours.com/.

NOUVEAUTÉ

Pour la première fois, le Défi 28 jours aura une émission dédiée le dimanche 31 janvier à 21h sur les ondes de TVA avec « 28 jours ensemble » qui donnera le coup d'envoi au Défi. Les animateurs Fabien Cloutier et Julie Ringuette s'affronteront alors dans des épreuves loufoques afin de convaincre les Québécois de relever le Défi à leurs côtés.



L'ambassadrice de l'Outaouais, Eva Avila, invite les gens à s'inscrire au Défi 28 jours sans alcool du 1^{er} au 28 février. Et pourquoi pas dans son équipe Soberlab, « Sobre mais pas plate », avec Éliane Gagnon? (Photo gracieuseté)

La réponse à nos jeux de la semaine dernière:

SOLUTION DU MOT CACHÉ : PAISIBLE

RÉPONSE DU N° 698

M	E	T	A	M	O	R	P	H	O	S	E
A	V	A	R	I	C	E	A	F	I	N	
R	O	N	D	R	E	N	I	F	L	A	
C	L	E	U	E	U	N	I	N			
H	U	M	U	S	C	H	E	C	O	T	
A	T	A	R	A	X	I	E	I	C	I	
N	I	E	G	E	L	U	R	E	O		
D	O	S	S	E	R	E	T	R	O	T	
I	N	T	E	R	E	T	P	E	U	R	
S	R	I	S	A	L	E	S	O			
E	P	I	N	E	I	O	S	N	P		
S	T	A	G	N	A	T	I	O	N	E	

EN CONFINEMENT OU DURANT UN COUVRE-FEU



- Écoute téléphonique
- Consultation téléphonique et suivi externe
- Intervention auprès des enfants et des adolescents
- Soutien dans la relation mère-enfants
- Groupe de soutien/café rencontre
- Sensibilisation (école, organisme, partenaires)

Nos services externes sont toujours ouverts



24H / JOUR
7 JOURS 7
819 986-8286

>X01486-1

Les services sont offerts avec ou SANS hébergement



accueil@maisondeuxvallees.com

Messagerie confidentielle :

www.maisondeuxvallees.com

Agrandissement de l'école Sacré-Cœur

Le CSSCV a déjà déposé sa demande pour le terrain

YANNICK BOURSIER

yboursier@inmedias.ca

Le Centre de services scolaire au Cœur-des-Vallées a déjà demandé à la ville de Gatineau de lui céder le terrain qui permettra l'agrandissement de l'école du Sacré-Cœur dans le secteur de Masson-Angers.

Cet agrandissement n'a pas encore été accordé par Québec, mais le CSSCV a déposé une demande en ce sens dans ses projets de construction et d'agrandissement pour une deuxième année consécutive et l'école a un manque important de place à combler.

Dans un premier temps, des discussions devaient avoir lieu pour un échange de terrain entre la ville et le CSSCV qui possède aussi un petit lot dans ce secteur. Toutefois, depuis l'adoption de la loi 40 en 2020 (qui abolissait les commissions scolaires), une clause est prévue pour que les villes cèdent les terrains aux centres de services scolaire.

Le CSSCV a donc pris ce nouveau chemin. « On a fait la demande officielle de devenir propriétaire

du terrain près de l'école du Sacré-Cœur dans l'éventualité que le ministère de l'Éducation nous accorde un agrandissement de l'école », souligne le directeur général du CSSCV, Daniel Bellemare.

« On nous a dit que ça cheminait au niveau administratif, ajoute-t-il. Que le dossier ne serait pas terminé. » Comme le CSSCV est toujours en attente de la réponse de Québec, il n'y a pas de retard pour le moment.

CPE

Même s'il n'était plus nécessaire de faire un échange, le CSSCV a offert le terrain à la ville de Gatineau, indique Daniel Bellemare. Toutefois, la ville a indiqué qu'elle n'en avait pas besoin.

C'est pourquoi le centre de services scolaire a amorcé des démarches pour pouvoir céder le terrain au CPE les Petits Fripons qui se trouve en bordure. Une autorisation du gouvernement est attendue pour confirmer le tout.

Ce terrain devrait permettre au CPE d'avoir plus d'espace de stationnement et ainsi améliorer la sécurité en bordure du centre.

ACTUALITÉS

Orientation scolaire pour les adultes

Un regroupement pour aider les gens à avoir accès aux services

YANNICK BOURSIER

yboursier@inmedias.ca

Il peut être difficile pour les adultes de trouver les services qui leur permettront de réorienter leur carrière ou aller chercher d'autres acquis qui leur permettront de cheminer dans leur emploi. C'est pour combler ce manque que s'est formé le TOPO.

Le TOPO (Table d'Orientation Professionnelle en Outaouais) est un regroupement des cinq Centres de services scolaires de l'Outaouais, du Carrefour jeunesse emploi, du SITO et du Centre local d'emploi.

Ce regroupement permettra d'informer les personnes de 16 ans et plus sur les services d'orientations qui sont disponibles sur leur territoire. Un aspect qui manquait selon une étude réalisée par le gouvernement dans les dernières années.

Une grande majorité des gens qui souhaitent retourner aux études ou réorienter leur carrière ne savaient pas vers où se tourner pour obtenir de l'aide qui est pourtant disponible. «Dans chaque centre de services scolaire, il y a des Sarca qui servent à répondre aux gens, indique Leeza Caron, directrice du Centre d'éducation des adultes des Draveurs. Il y a des conseillers d'orientation qui sont dans ces services-là.»

«On veut se faire connaître pour que les gens viennent nous voir et qu'on puisse les guider, les accompagner», ajoute Mme Caron.

CHANGEMENT BÉNÉFIQUE

Plusieurs services sont offerts aux adultes à travers les centres de services scolaires, notamment pour la reconnaissance des acquis ou pour le retour aux études.

Avoir connaissance de ce service pour aider certaines personnes à prendre une décision qui n'est pas toujours facile pour leur avenir. «On a des fois un appétit pour un changement, mais on ne sait pas comment s'y prendre quand on est chez nous. Il y a des services en Outaouais qui existe, mais les gens les connaissent mal ou pas.»

Le TOPO propose donc une page Internet où les gens pourront trouver les services disponibles sur leur territoire. «Tu habites dans la Petite-Nation. Tu peux communiquer avec telle personne qui va t'accompagner. Tu habites à Gracefield. J'ai tel service qui est disponible. On fait de l'accompagnement, de l'écoute. On analyse les besoins. On donne de l'information.»

MAIN-D'ŒUVRE QUALIFIÉE

La qualification de la main-d'œuvre est un aspect important en ce moment dans le milieu du travail. Surtout dans la situation actuelle où plusieurs doivent trouver un autre emploi et doivent parfois obtenir quelques qualifications additionnelles pour y arriver.

C'est dans cette optique que le service offert par TOPO peut aider. «L'idée du ministère, c'est de rehausser les compétences et développer de la main-d'œuvre qualifiée», mentionne Mme Caron.

«Quand on dit hausser les compétences, ça ne veut

pas toujours dire un diplôme d'études secondaires. Il y a des attestations d'études professionnelles ou collégiales qui sont disponibles, des formations de métier semi-spécialisé. Il y a des formations professionnelles qui sont excellentes.»

Cette requalification est importante en ce moment. «Il y en a des emplois, mais les gens ne sont peut-être pas qualifiés adéquatement pour ces emplois.»

Info: www.topoqc.ca

DÉCOUVRE

APTITUDES • TALENTS • CAPACITÉS • FORMATIONS
DIPLOME • PRÉALABLES • CARRIÈRE • EMPLOI • RÉUSSITE
EXIGENCES • INTÉRÊTS • COMPÉTENCES • OPTIONS...

OUTILLER POUR ALLER PLUS LOIN

GRATUIT
POUR TOUS!



Le 10 février 2021, L'info de la Basse-Lièvre publiera un cahier spécial

Les **Bébéés** **in** 2020

en collaboration avec  **Desjardins**
Caisse du Cœur-des-vallées



Publiez
GRATUITEMENT
dans le journal de L'info de la
Basse-Lièvre une photo de votre
bébé né en 2020 et présentez
ainsi, à tous les lecteurs de votre
région, votre nouveau trésor!

Attention, les places sont limitées.

POUR PARTICIPER : faites parvenir la photo de votre bébé, avant le 29 janvier 2021, avec son nom, sa date de naissance, les noms et prénoms des parents, votre ville de résidence ainsi votre téléphone au Journal L'info de la Basse-Lièvre : par courriel au outaouais@inmedias.ca

Veuillez prendre note que le tirage aura lieu en février 2021 parmi toutes les participations reçues à la date indiquée dans la publicité. La photo sera publiée uniquement dans la région où demeure le bébé. Aucune photo par courrier.

Deux bébés
au hasard, soit
un garçon et une fille,
se mériteront un prix
d'une valeur totale de

200\$ chez les marchands
participants.

ACTUALITÉS

Deux bâtiments à Masson-Angers

Gatineau veut une citation patrimoniale pour 12 édifices

YANNICK BOURSIER

yboursier@inmedias.ca

La ville de Gatineau souhaite que les démarches soient amorcées pour obtenir une citation patrimoniale pour 12 édifices de son territoire, dont deux se retrouvent dans le secteur de Masson-Angers.

Les démarches ont été amorcées lors du dernier conseil alors qu'une résolution a été adoptée pour mandater le Conseil local du patrimoine afin qu'il étudie la possibilité de citer ces 12 immeubles en plus d'un site patrimonial.

Un des édifices ciblés est le 245, du progrès, l'ancien presbytère de la paroisse de L'Ange-Gardien. L'autre site est le 8, chemin de Montréal Est qui est l'ancien magasin de marchandise d'Odile Daoust à la fourche du chemin de Montréal Est et de la rue du Quai.

Présentement, les deux édifices sont en bas de l'échelle des reconnaissances patrimoniale. Ils sont inventoriés par la ville, ce qui ne leur donne aucun statut de protection. Selon le site du ministère du Patrimoine, «l'identification est un geste de valorisation. La municipalité n'exerce donc aucune mesure de contrôle découlant de la Loi sur le patrimoine culturel.»

TRAVAUX

En demandant une citation patrimoniale pour ces édifices, Gatineau passe à une autre étape avec ces derniers puisqu'ils deviennent reconnus officiellement par Québec s'ils obtiennent la citation. Il existe aussi des contrôles établis pour les édifices ayant été cités.

Mais c'est surtout une occasion pour les propriétaires d'obtenir du financement, explique le conseiller du district de Masson-Angers, Marc Carrière. «C'est une bonne chose qu'on aille chercher ces citations-là. Elles vont permettre aux propriétaires d'investir et de maintenir ces édifices patrimoniaux là.»

Gatineau a signé une entente avec Québec pour obtenir des sommes permettant des travaux aux édifices patrimoniaux. Mais pour que les propriétaires aient le droit de déposer une demande, ils doivent obtenir la citation patrimoniale.

Marc Carrière croit que ce sera positif pour les propriétaires des deux bâtiments de Masson-Angers. «Si ça leur permet d'avoir des sommes additionnelles pour rénover, tant mieux.»

LES AUTRES BÂTIMENTS VISÉS
PAR LA DEMANDE PATRIMONIALE

- 1. 34, rue Fréchette;
- 2. 240, chemin Freeman;
- 3. 5, rue du Granite;
- 4. 20, rue Lois;
- 5. 1220, chemin de la Montagne;
- 6. 20, rue Pharand;
- 7. 14, rue de la Guadeloupe;
- 8. 105, boulevard Sacré-Cœur;
- 9. 244, montée St-Amour;
- 10. 1083, chemin des Terres.
- Cimetière Notre-Dame (site patrimonial)



L'ancien magasin d'Odile Daoust.

(Photo: L'info de la Basse-Lièvre-Yannick Boursier)



L'ancien presbytère de la paroisse de L'Ange-Gardien

(Photo: L'info de la Basse-Lièvre-Yannick Boursier)

Marc Carrière sera à nouveau candidat

YANNICK BOURSIER

yboursier@inmedias.ca

Le conseiller municipal du district de Masson-Angers, Marc Carrière, sera à nouveau candidat à l'élection municipale du 7 novembre prochain.

M. Carrière tentera d'obtenir un 3e mandat comme conseiller municipal autour de la table de Gatineau à cette occasion. «J'ai toujours le désir de représenter les citoyens.»

Ce dernier a pris quelques jours pour finaliser sa réflexion en décembre et a décidé de se relancer à nouveau. Il estime avoir apporté beaucoup aux citoyens de son quartier et de la grande ville et il veut poursuivre dans cette veine.

«On a eu de grandes batailles. On a de bonnes réussites aussi. Si on prend entre autres la piscine, le développement résidentiel qui va bien. Il reste encore des choses à faire, mais mon bilan est assez positif. Ça me donne le goût de continuer

avec d'autres idées.»

Et c'est dans le même district qu'il veut poursuivre. «Je pense que la recette est gagnante en ce moment pour les gens de Masson-Angers. Il faut continuer dans ce sens-là.»

CAMPAGNE DIFFÉRENTE

Il est encore trop tôt pour se lancer en campagne, selon Marc Carrière. Mais il reconnaît que la campagne 2021 risque d'être différente des autres en raison de la crise sanitaire.

Ça pourrait l'amener à revoir sa méthode. «Je n'ai jamais installé une affiche électorale dans aucune élection. Pour moi, c'était plus important de rencontrer les gens. Mais là, on verra ce qui sera permis. La stratégie sera peut-être à revoir.»

Il espère toujours que la situation permettra les rencontres dans les prochains mois. «Le contact humain est toujours pour moi la meilleure façon d'inciter les gens à voter pour soi.»



Marc Carrière sera à nouveau candidat dans le district de Masson-Angers à la prochaine élection municipale. (Photo: L'info de la Basse-Lièvre-Archives)

L'info de la Basse-Lièvre
Buckingham | Masson-Angers | L'Ange-Gardien



133-B, rue Joseph (secteur Buckingham), Gatineau
Québec J8L 1G1

819 568-7544

Annonces classées : 1 866-637-5236

infodelabasselievre.ca

Directeur administratif
Sylvain Lacasse
slacasse@inmedias.ca

Directrice développement
Chantal Roussel
croussel@inmedias.ca

**Directeur finances/
ressources humaines**
Alain Cousineau
acousineau@inmedias.ca

Directrice aux ventes
Fannie Carrière
fcarriere@inmedias.ca

Stratège médias
Mario Legault
mlegault@inmedias.ca

Directrice de l'information
Marilou Séguin
mseguin@inmedias.ca

Journalistes
Yannick Boursier
yboursier@inmedias.ca
Sylvain Caron
scaron@inmedias.ca
Directrice web
Mélodie Rivest
mrivest@inmedias.ca
Gestionnaire de communauté
Jacob Chartrand
jchartrand@inmedias.ca

Directeur de l'infographie
Marc Cadieux

Graphistes
Julie Leclerc
Émilie Constantineau
Martine Cotton
Jessica Lacroix
Tanya Laframboise

TIRAGE : 14 736 EXEMPLAIRES

RÉSEAU SÉLECT

Membre
hebdos
QUÉBEC

Propriété de
In Médias inc.Imprimé par
Transcontinental inc.

Distribué par PubliSAC

Financé par le
gouvernement du Canada

Canada

Gagnez vos taxes municipales 1500\$

Indice : Maison

***ou jusqu'à deux mois de loyer si vous n'êtes pas propriétaire. Maximum ne pouvant excéder 1500\$.**



Pour 6 semaines consécutives, du 20 janvier au 2 mars 2021

AUCUN ACHAT NÉCESSAIRE. Pour participer au Concours; (i) rendez-vous sur la page Facebook de L'info de la Basse-Lièvre pour remplir le coupon de participation (ii). Vous devez y inscrire le code de la semaine qui se retrouve dans cette page papier du concours. Vous devez aussi y inscrire votre nom, prénom, code postal, numéro de téléphone incluant l'indicatif régional. Une fois que vous avez rempli votre formulaire, vous serez inscrit(e) automatiquement. Vous avez 6 chances de gagner en remplissant le formulaire à chaque semaine avec le différent code qui se retrouve ici sur cette page. Vous pourrez ainsi courir la chance de remporter un crédit en argent d'une valeur de 1500\$, applicable sur votre compte de taxes 2021 ou sur deux mois de loyer n'excédant pas 1500\$, une preuve de résidence sera exigée. Le tirage aura lieu le mardi 9 mars 2021. Les participants doivent être âgés d'au moins 18 ans. Les employés du journal et leur famille ne peuvent participer à ce concours.

Lien pour participer : <https://go.inmedias.ca/gagnezvostaxes27bl>

Réservez dès maintenant votre SPA ou PISCINE avant le printemps!

Nous sommes ouverts pour cueillette seulement les jours suivants mercredi au vendredi : 10h à 17h et samedi : 10h à 14h, et ce jusqu'à nouvel avis. Commandes en ligne disponibles

- piscines en fibre de verre
- piscines en béton
- spas
- béton décoratif
- produits

Suivez nous sur

999 Dollard, Gatineau (819) 617.4343 info@piscinesbarracuda.com

GAGNÉ ISABELLE PATRY LAFLAMME & ASSOCIÉS, NOTAIRES s.e.n.c.r.l.

ANNE PHILIPPE
Notaire
aphilippe@pmegatineau.ca
819-617-9031

591 avenue de Buckingham, Gatineau

Le Québec en confinement

Un confinement et un couvre-feu sont en vigueur du 9 janvier au 8 février 2021 inclusivement* dans tout le Québec, sauf les Terres-Cries-de-la-Baie-James et le Nunavik.

Ces mesures sont en place afin de freiner la propagation du virus et protéger la population, dont les aînés, les personnes vulnérables et les travailleurs de la santé.

LE CONFINEMENT EN BREF



Rassemblements interdits

- Les rassemblements privés à domicile (maison et chalet) à l'intérieur ou à l'extérieur sont interdits.
- Il y a quelques exceptions :
 - un seul visiteur d'une autre adresse pour les personnes seules (il est demandé de toujours recevoir la même personne afin de limiter les contacts sociaux);
 - une personne proche aidante;
 - une personne offrant un service ou du soutien;
 - main-d'œuvre pour travaux prévus.



Déplacements non recommandés

- Les déplacements entre les régions et les villes sont non recommandés (sauf certains déplacements essentiels permettant aux étudiants, aux travailleurs, aux parents en garde partagée et aux marchandises de circuler).



Activités sportives et récréatives avec sa bulle familiale seulement

- Les activités sportives et récréatives doivent désormais se limiter à une même bulle familiale. Les activités telles que la marche et la pratique du ski alpin ou du ski de fond sont tolérées, à condition qu'elles soient pratiquées en bulle familiale ou en solo et qu'elles respectent le couvre-feu en vigueur.
- Une exception est également permise pour une personne habitant seule, qui peut alors pratiquer une activité avec une autre personne (idéalement toujours la même). Dans ce cas, une distance minimale de deux mètres doit être maintenue en tout temps.



Commerces ouverts pour les produits essentiels seulement

- Les commerces considérés comme non prioritaires doivent fermer leurs portes jusqu'à la fin du confinement. Ceux ayant l'autorisation d'exercer leurs activités doivent quant à eux offrir seulement des biens et services considérés comme essentiels.
- La cueillette à la porte est toutefois permise. Ainsi, il est possible d'acheter un produit en ligne ou par téléphone et de se le faire livrer ou d'aller le chercher sur place, sans entrer dans le commerce, en respectant les consignes sanitaires.
- Les salles à manger des restaurants demeurent fermées. La livraison, les commandes pour emporter et les commandes à l'auto sont permises. Durant toute la période du couvre-feu, seule la livraison demeure possible.
- Afin de s'arrimer avec le couvre-feu de 20 h, tous les commerces doivent fermer leurs portes au plus tard à 19 h 30.
- Durant la période du couvre-feu, les pharmacies et les stations-service demeureront ouvertes selon leur horaire habituel. Les pharmacies ne pourront vendre que des médicaments et des produits essentiels comme des produits pharmaceutiques, hygiéniques ou sanitaires. Les stations-service ne pourront vendre que de la nourriture, des boissons non alcoolisées, de l'essence et des produits pour véhicules routiers. Les stations-service ne sont donc pas autorisées à vendre du tabac et des produits alcoolisés durant la période du couvre-feu.



Télétravail obligatoire et réduction des activités

- Le télétravail est obligatoire pour les personnes qui travaillent dans les édifices à bureaux.
- Dans les secteurs manufacturiers et la construction, les activités sont réduites au minimum pour assurer la réalisation des engagements. Le télétravail est obligatoire lorsque possible et l'ajustement des quarts de travail doit être fait pour limiter les présences sur les sites de production et de construction au même moment.

Consultez [Quebec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement) pour obtenir plus de détails sur l'ensemble des mesures en vigueur.



LE COUVRE-FEU EN BREF

On reste chez soi de 20 h à 5 h du matin

Durant le confinement, un couvre-feu est en vigueur de **20 h à 5 h du matin**. Pendant cette période, il est formellement interdit à quiconque de se trouver hors de son lieu de résidence ou du terrain de celle-ci, hormis dans les cas d'exception.

Exceptions permises

- Une personne dont la présence est essentielle sur les lieux de son travail ou qui doit assurer le transport de biens nécessaires à la poursuite des activités de son entreprise;
- Une personne qui se rend dans une pharmacie pour obtenir des médicaments ou des produits pharmaceutiques, hygiéniques ou sanitaires;
- Une personne qui doit se rendre à l'hôpital ou à la clinique, chez le dentiste, l'optométriste, ou en revenir;
- Une personne qui doit se rendre au chevet d'un parent malade ou blessé;
- Un étudiant qui doit participer à un cours du soir en présentiel ou à un laboratoire dans une école reconnue;
- Un parent qui doit reconduire ses enfants chez l'autre parent qui en a la garde;

- Une personne qui doit prendre un autobus assurant un service interrégional ou interprovincial, un train ou un avion pour se rendre, à la suite de son trajet, à sa destination;
- Une personne qui doit sortir pour que son chien puisse faire « ses besoins », dans un rayon maximal d'un kilomètre autour de sa résidence;
- Une personne qui se déplace pour se conformer à un jugement rendu par un tribunal, pour répondre à une assignation à comparaître devant un tribunal ou pour permettre l'exercice des droits de garde ou d'accès parentaux;
- Une personne qui doit accompagner une autre personne incapable de conduire pour se rendre à un rendez-vous médical;
- Un parent qui doit accompagner un enfant malade à l'hôpital;

- Une personne qui se déplace pour faire un don de sang à Héma-Québec;
- Une personne qui doit en accompagner une autre ayant besoin d'assistance dans l'une des situations mentionnées ci-dessus (ex. : un parent qui doit reconduire son enfant adolescent au travail).

Une surveillance accrue et des amendes pour les contrevenants

- Les policiers continueront d'assurer le respect des mesures sanitaires et pourront intervenir si une personne se trouve à l'extérieur de sa résidence lors des heures non permises.
- Les contrevenants s'exposent à des amendes de 1 000 \$ à 6 000 \$ s'ils ne sont pas en mesure de justifier adéquatement la raison de leur sortie. Les jeunes de 14 ans et plus sont passibles de recevoir une amende de 500 \$.

Pour en savoir plus sur le couvre-feu, consultez [Québec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement)

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.

Des solutions existent. Visitez [Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux) pour en savoir plus.



* Ce publiereportage contient l'information valable en date du 12 janvier 2021. Pour les dernières informations, consultez [Québec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement).

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

 1 877 644-4545

Québec 

ACTUALITÉS

Femme en politique

Franchir le pas entre le bénévolat et l'engagement politique

YANNICK BOURSIER

yboursier@inmedias.ca

Les femmes jouent déjà un grand rôle dans la communauté. Le faire dans la sphère politique n'est pas très différent et peut apporter beaucoup à la communauté.

C'est le message que lance l'organisme Agir Outaouais qui souhaite inciter plus de femmes à se lancer en politique pour les prochaines élections municipales. L'organisme offre une série d'ateliers pour accompagner ces femmes dans leur réflexion ou leur préparation vers ce passage en politique active.

En Outaouais, 35% des élus municipaux lors des élections de 2017 étaient des femmes. Le chiffre à atteindre varie entre 40% et 60% de représentation féminine, selon Agir Outaouais.

«Il faut rappeler aux femmes qu'elles ont déjà un rôle extrêmement important dans l'organisation de la société, explique Isabelle Cousineau, chargée de projet et des communications pour Agir Outaouais. Elles font déjà partie d'une certaine politique dans notre société. Mais elles ont souvent la crainte de faire le pas vers un poste plus sous les lumières.»

Le rôle d'Agir Outaouais est de leur démontrer que le pas n'est pas si grand entre leur implication bénévole et l'implication politique. «Et passer cette étape-là, ça va leur permettre d'avoir un

impact direct sur leur communauté», soutient Mme Cousineau.

PAS BESOIN D'ÉTUDE

Plusieurs facteurs inquiètent les femmes dans leur cheminement, selon Isabelle Cousineau. Plusieurs estiment ne pas avoir les compétences. «Souvent, on a tendance à croire que pour se lancer en politique, il faut un grand bagage d'expérience. Mais en fait, ce qu'on observe quand on regarde nos conseils municipaux, c'est que la plupart des gens n'ont pas fait d'étude en politique. Ils se sont lancés parce qu'ils avaient des idées, des convictions.»

«Ce qu'il faut pour se lancer en politique c'est d'avoir confiance en ses idées, un bon sens du jugement, être capable de poser de bonnes questions.»

La question des responsabilités familiales revient aussi souvent chez les femmes. «La plupart des femmes d'aujourd'hui jonglent avec des responsabilités déjà et ont des horaires très chargés. On les voit de plus en plus dans les grandes responsabilités. Elles sont capables de prendre en charge ces grandes responsabilités-là.»

L'important c'est d'avoir le support des gens autour de nos, indique Mme Cousineau. «C'est le même conseil qu'on donne aux hommes. Quand on se lance en politique, il faut essayer de voir si on a un support autour de nous.»

RÔLE DES HOMMES

Les hommes ont aussi leur rôle à jouer dans l'augmentation de la présence féminine en politique, croit Mme Cousineau. «Le poids ne repose pas seulement sur les femmes. C'est tout le monde ensemble qui doit choisir si on veut un conseil municipal qui est formé d'hommes ou on veut un conseil municipal qui représente plus la diversité.»

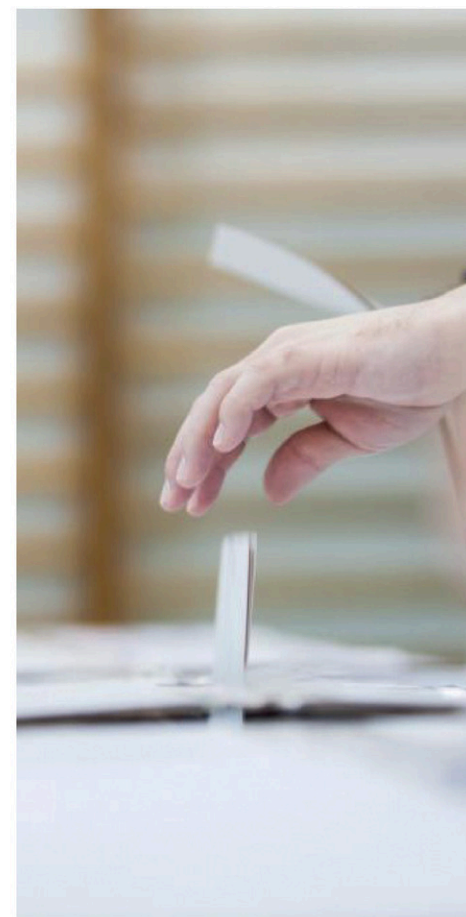
«Les hommes peuvent être des alliées des femmes. Ça commence à la maison en ayant une meilleure répartition des tâches. Mais c'est aussi en voulant aller voter pour des femmes qui vont se présenter. En posant des questions intéressantes à ces femmes. En les encourageant quand elles nous parlent de leur projet.»

«Dites à votre collègue, votre voisine, votre sœur, votre mère: moi je te verrais dans cette position-là. Des fois, c'est le seul encouragement nécessaire pour que la personne s'imprègne de l'idée et fasse le pas.»

Info: www.agir-outaouais.ca

Agir Outaouais souhaite inciter plus de femmes à se présenter en politique, notamment à la mairie, lors des élections de novembre prochain.

Photo: L'info de la Basse-Lièvre-Archives.



L'info de la Basse-Lièvre
Buckingham | Masson-Angers | L'Ange-Gardien



VOTRE
JOURNAL CERTIFIÉ



20 ANS
À PRENDRE SOIN
DE NOS FORÊTS

PAPIER D'IMPRESSION
UTILISÉ RECYCLÉ À **85%**

ÊTRE VERT C'EST



MRC de Papineau

Adhésion au Fonds des municipalités pour la biodiversité

SYLVAIN CARON

scaron@inmedias.ca

La MRC de Papineau a officiellement donné son accord pour adhérer au Fonds des municipalités pour la biodiversité lors du dernier conseil des maires tenu la semaine dernière.

Ce fonds prend son origine de la Société pour la nature et les parcs (SNAP Québec) et la Fondation de la faune du Québec (FFQ) qui ont mis sur pied ce Fonds des municipalités pour la diversité (Fonds MB).

Selon le document de la MRC, chaque Fonds MB «est destiné à recevoir des contributions en argent et à les réserver exclusivement pour soutenir la réalisation de projets conformes au mandat de la FFQ et à des projets soumis par la MRC détentrice de ce Fonds MB».

L'avantage principal d'un Fonds MB est que pour chaque dollar investi par la MRC participante, un montant équivalent y est ajouté jusqu'à concurrence d'un dollar par unité de taxation. Pour la MRC de Papineau, ceci signifie donc un montant de 22 000\$ par année.

Pour arriver à financer le retour d'argent, la FFQ reçoit une subvention maximale de 1,875 M\$

pour les exercices financiers de 2020-2021, 2021-2022 et 2022-2023 qui provient du ministre de l'Environnement et de la lutte aux changements climatiques. Ceci représente donc un montant de 625 000\$ par année.

Les sommes du fonds sont destinées à supporter des projets protection des milieux naturels et à la lutte aux changements climatiques.

FONDS DISPONIBLES

Pour le préfet de la MRC de Papineau, Benoit Lauzon, il est important d'utiliser les fonds qui sont mis à la disposition des municipalités dans ce domaine. «C'est un fonds qui est là, c'est un fonds qui est peu utilisé présentement au niveau du Québec et on veut s'en servir. On a une vision pour faire un projet biodiversité et les programmes sont là.»

«Quand on capable d'être soutenu par des programmes, c'est important d'aller de l'avant.»

Benoit Lauzon

M. Lauzon ajoute que la somme à recevoir de 22 000\$ est un maximum dû au nombre d'unités de taxation de la MRC, mais que la MRC pourrait décider d'injecter plus d'argent dans ce domaine pour aider un projet plus ambitieux. Cependant, elle ne pourrait bénéficier d'un retour excédentaire.



Bonne fête de l'amour!



4 idées pour célébrer la Saint-Valentin à la maison

Vous souhaitez cette année passer la Saint-Valentin dans le confort de votre foyer? Les idées ne manquent pas pour vivre des moments mémorables!

1. SOUPER IRRÉSISTIBLE

Cuisinez un repas à deux ou commandez les mets de votre choix. Bien qu'un souper à la lueur des chandelles puisse être fort agréable, vous pourriez envisager de briser la routine en mangeant en petite tenue dans votre chambre à coucher ou en improvisant un pique-nique dans le salon — avec la traditionnelle nappe à carreaux!

2. DÉTENTE DIGNE D'UN SPA

Enfilez des peignoirs et offrez-vous de petits soins comme au spa (ex. : manucure, masque hydratant) tout en sirotant du champagne, en grignotant des fruits frais et en écoutant de la musique relaxante. Pour finir la journée en beauté, dorlottez votre partenaire — et laissez-vous dorloter —

avec un long massage, ou encore partagez un bain chaud en toute intimité.

3. CINÉMA ROMANTIQUE

Allumez des bougies et transformez votre divan en cocon douillet en le garnissant de couvertures et d'oreillers. Regardez un film d'amour ou le premier film que vous avez vu ensemble, ce qui vous rappellera certainement de beaux souvenirs!

4. JEUX COMPLICES

Mettez l'accent sur le plaisir en jouant à des jeux de société avec votre douce moitié. Sinon, branchez votre console et offrez-vous une séance endiablée de jeux vidéo! Pour vous sustenter entre deux parties, faites livrer vos mets favoris et savourez votre boisson pétillante préférée.

Peu importe comment vous choisissez de célébrer la Saint-Valentin, assurez-vous de mettre votre téléphone de côté pendant ce moment privilégié!



*Fine & Fûtes,
pour la Saint-Valentin,
ça c'est une bonne idée!*

**ON LIVRE DE
L'AMOUR!**
Paniers cadeaux disponibles

Des délices pour toute la famille :
fondue, raclette, chocolats, gâteaux,
bulles avec et sans alcool!

*Ensemble, on donne de l'amour
aux artisans LOCAUX!*

It's always a pleasure to serve you at F&F!

746, avenue de Buckingham, Gatineau Boutique en ligne : fineetfutes.ca

Nous offrons
maintenant
les produits

Flours - boutique cadeaux - Chocolats Laura Secord
Montages personnalisés - Et plus encore

746 avenue de Buckingham, unité 3, Gatineau
819 986.8293

SUIVEZ-NOUS

ENCOURAGEONS NOS COMMERÇANTS EN OFFRANT DES CADEAUX LOCAUX

Les commerçants de la Basse-Lièvre ont tout pour vous plaire à la St-Valentin!

Plusieurs offrent un service sécuritaire de livraison et / ou de cueillette à la porte.

Erreurs de recrutement à ne pas commettre

Certains postes sont à pourvoir au sein de votre entreprise? Voici trois erreurs de recrutement qui pourraient vous coûter temps et argent!

1. ACCÉLÉRER LE PROCESSUS

Vous avez besoin de quelqu'un rapidement et vous

savez qu'il est utopique d'attendre d'un candidat qu'il réponde en tout point à chacune de vos exigences? Prenez tout de même le temps de bien faire les choses. Après tout, engager la mauvaise personne vous obligera tôt ou tard à recommencer le processus, et vous aurez perdu du temps à former quelqu'un qui n'était pas taillé pour le

poste. Ainsi, organisez plusieurs entrevues avec les candidats intéressants et faites-leur passer des tests, par exemple, pour prendre une décision éclairée.

2. NÉGLIGER LE RECRUTEMENT À L'INTERNE

L'un de vos employés a peut-être les compétences requises pour occuper le poste à pourvoir. Qui plus est, il connaît déjà l'entreprise et sa culture, ce qui constitue un atout indéniable. N'hésitez donc pas à lui confier de nouvelles responsabilités et à reconnaître son talent!

3. TROP SE FIER À L'ENTREVUE OU AU CV

Ce n'est pas parce qu'un candidat est parfait en entrevue que c'est nécessairement celui qu'il vous faut, d'autant plus qu'il saura quoi dire pour répondre à vos attentes s'il est bien préparé. Vérifiez donc ses références pour savoir s'il était apprécié de ses collègues, s'il était efficace sous pression, etc. Par ailleurs, il est facile d'embellir la réalité dans un CV; un test d'aptitudes s'avère généralement plus révélateur.



Offre d'emploi Intervenant (te) en prévention des dépendances

Prévention CÉSAR Petite-Nation est un organisme jeunesse sans but lucratif situé dans la MRC Papineau qui, en plus de ses 4 maisons des jeunes, offre des services variés en prévention de la toxicomanie et autres dépendances.

Description du poste : Sous la supervision de la coordonnatrice du volet prévention des dépendances

- Animer des ateliers de prévention dans les écoles primaires et secondaires de la commission scolaire Au Cœur-des-Vallées et des environs
- Être en mesure d'offrir un service d'évaluation et d'intervention précoce
- Référer et accompagner les élèves présentant un problème de dépendance vers les services en dépendance jeunesse
- Planifier, organiser et animer des activités dans différents milieux lors de la semaine de prévention des dépendances ainsi que lors des journées et/ou semaines thématiques de l'organisme
- Effectuer et tenir avec régularité ses dossiers cliniques
- Travailler en collaboration avec les différentes instances telles : DPJ, CLSC, etc.

Critères recherchés :

- Diplôme d'études collégiales ou universitaires dans un domaine pertinent au poste (travail social, psychoéducation, éducation spécialisée) ou tout autre formation ou expérience pertinente en lien avec le poste
- Expérience en intervention et animation auprès des jeunes de 11 à 18 ans
- Expérience en animation de groupe et connaissance des meilleures pratiques en prévention des dépendances (un atout)
- Certificat en toxicomanie (un atout)

Qualités :

- Grande autonomie dans l'organisation du travail
- Initiative, leadership et entregent
- Capacité à s'adapter à différents milieux et contextes d'intervention
- Capacité à travailler en équipe et adoption de méthodes de travail structurées
- Connaissances en informatique
- Adhère aux valeurs communautaires

Conditions d'emploi

Lieu de travail : Prévention CÉSAR, 168, rue Jeanne-d'Arc, Papineauville
Horaires de travail : 35 heures/semaine/jour (occasionnellement soirs et fins de semaine)
Salaire : Selon l'échelle salariale en vigueur
Autre : Doit posséder une voiture et un permis de conduire valide

Les candidats (es) doivent soumettre leur candidature par courriel au plus tard le 05 février à l'adresse suivante : info@preventioncesar.ca

>X01475-1



OFFRE D'EMPLOI

Poste d'ajoint(e) à la direction
(remplacement d'un congé de maternité)

Fonctions :

- Exécuter des tâches comptables
- Exécuter diverses tâches de secrétariat
- Exécuter des tâches de communication : mise à jour du site Web et du calendrier des activités culturelles; alimentation des réseaux sociaux; mise en page des communiqués; gestion des envois par courriel.
- Mise en page : affiches, cartons d'invitation et cartels (expositions régulières et activités spéciales), annonces publicitaires pour le journal.
- Appui à la coordination de projets spéciaux
- Gestion de la boutique la Fouinerie
- Autres tâches : participation à la préparation logistique des activités (y compris vernissages), présence aux activités, entretien des locaux, des équipements, etc.
- Exécuter toute autre tâche liée à l'emploi.

Pour connaître tous les détails de l'offre d'emploi consulter :

culturepapineau.org

Envoyer votre c.v. avant le 19 février à Émilie Laverdière, directrice : centreculturel@videotron.ca

>X01493-1



OFFRE D'EMPLOI pour éducatrices qualifiées

Tu désires rejoindre une équipe dynamique et travailler dans un service de garde de qualité ?

Nous avons 3 postes à combler
36 heures semaines.

- Groupe pouponnière (remplacement)
- Rotation 0-2 ans (poste permanent)
- Groupe 2-3 ans (poste permanent)

Faites parvenir votre candidature avant le 5 février 2021

a/s Nathalie Hotte
cpemillecouleurs@cpemillecouleurs.ca

>X01490-1

ARTS ET CULTURE

Un premier EP pour un chanteur de Masson-Angers

Francis Leblanc lance «Red-World»

YANNICK BOURSIER

yboursier@inmedias.ca

F Francis Leblanc avait des messages à passer et un exemple à donner. Et c'est à travers sa musique qu'il a décidé de le faire en lançant son premier EP «Red-World» vendredi dernier sur les plates-formes numériques.

Le jeune artiste de 20 ans de Masson-Angers a décidé de prendre le taureau par les cornes pendant la pandémie et de se lancer dans la musique sous le nom de scène de T-World après s'être équipé d'un studio à la maison. Son premier EP lancé vendredi comprend cinq chansons rap en anglais.

SHAKESPEARE

C'est un parcours un peu détourné qui a amené le jeune chanteur vers la musique. «J'ai commencé à m'intéresser à la poésie en premier avec Shakespeare», explique-t-il.

«Un moment donné, j'ai décidé de prendre mes textes et de les mettre sur une musique.» C'est là que ses premières chansons ont pris vie. Et il s'est tourné vers la musique anglophone puisque c'est ce qu'il écoutait et qu'il avait plus de facilité à écrire dans cette langue.

Et l'écriture vient très facilement pour le jeune artiste qui avoue avoir déjà commencé sa 68e chanson. «Ça m'aide à me laisser aller quand je suis frustré ou déprimé.»

«C'est diversifié, j'en ai pour tous les goûts. J'ai beaucoup de musiques qui sont des histoires d'amour, de rupture. D'autres où je suis frustré, il faut que ça sorte. C'est du rap conscient.»

SYNDROME GILLES DE LA TOURETTE

L'autre élément important dans la musique de Francis Leblanc, c'est de passer le message que malgré les difficultés, il est possible de continuer et d'obtenir du succès.



Francis Leblanc, alias T-World, a lancé son premier EP de musique Rap vendredi dernier. (Photo: Gracieuseté)

Le jeune chanteur est atteint du syndrome Gilles de la tourette. Il ne cache pas avoir connu des moments difficiles dans son parcours, notamment à l'école, et avoir vécu des dépressions.

Toutefois, il a réussi à passer à travers et c'est le message qu'il souhaite livrer comme artiste. «Quand j'étais jeune, c'est de quoi que je cachais beaucoup. Parce que je me sentais mal avec ça.

Si je peux permettre aux jeunes d'accepter leur situation plus facilement, ce sera bon.»

«Moi psychologiquement, ça a été plus difficile. J'ai passé à travers des dépressions. Si je peux permettre à d'autres de ne pas se sentir comme ça, ce serait super.»

En faisant une musique qui est écoutée par

les jeunes, Francis Leblanc souhaite aussi les influencer dans leur comportement envers ceux qui sont différents. «Le rap, c'est beaucoup écouté par les jeunes. Ça peut permettre de faire comprendre et accepter plus la différence.»

Le premier EP de Francis Leblanc, alias T-World, est disponible sur les plates-formes numériques. Info Page Facebook: tword music



ANNONCES CLASSÉES

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.

Heures d'affaires du lundi au vendredi de 8h30 à 12h • 13h à 16h30

RÉSERVEZ UNIQUEMENT PAR TÉLÉPHONE À CE NUMÉRO

1 866 637-5236

OFFREZ-VOUS DES EXTRAS

- Encadré
- Couleur
- Titre centré
- Caractère gras

Informez-vous auprès de votre téléconseiller.

HEURE DE TOMBÉE :
Lundi 11h00 (pour la parution du mercredi)



Profitez également de la parution GRATUITE de votre annonce sur VosClasses.ca
Géré par TC-MEDIA

POUR TOUT ACHETER ET TOUT VENDRE, PRÈS DE CHEZ VOUS !

205 Logements / appartements à louer

4-1/2, grand, entrées laveuse/sécheuse. Près de tous les services, rue Galipeau, Thurso. Pas d'animaux. Non-fumeur. Libre 1er février. 625\$. 819-428-2947

245 Chambre à louer

CHAMBRE meublée, câble, wifi, internet, centre du village à St-André-Avelin, idéal personne tranquille, libre, 450\$/mois 819-983-1438

424 Astrologie/occultisme

Ana Médium, spécialiste des questions amoureuses depuis 25 ans. Le secret des rencontres positives. La méthode pour récupérer son ex et des centaines de couples sauvés durablement, réponses précises et datées. Tél.: 514-613-0179

Médium Québec réunit toujours pour vous depuis + de 13 ans les meilleurs voyant(e)s du Québec, reconnus pour leurs dons et la qualité de leurs prédictions...Écoutez-les au 1-800-332-1036 et choisissez votre conseiller(e) personnel(le). Depuis votre cellulaire faites le # (carré)4676. Pour les voir et mieux les connaître : www.MediumQuebec.com

484 Services divers

SAAQ-SAAQ-SAAQ Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite. M. Dion Avocats tél 1-855-282-2022 www.sossaaq.com

485 Agence de rencontre avec permis

CONTACTS directs et rencontres sur le service #1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence! Appelez le 438-899-7001 pour les écouter, leur parler, ou, depuis votre cellulaire faites le # (carré)4676. Pour les voir et mieux les connaître: www.MediumQuebec.com

555 Argent à prêter

FINANCEMENT HYPOTHÉCAIRE PRIVÉ ET AUTOMOBILES À VENDRE. Service rapide peu importe votre région. Aucun cas refusé, léger dépôt. Conditions de financement flexible. Financement Brissos 1-866-566-7081 www.automobile-brissos.com

585 Services financiers divers

SOLUTIONS À L'ENDETTEMENT. Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Trop de dettes? Reprenez le contrôle. Il y a toujours une solution. Laissez-nous vous aider. Pour une consultation gratuite à Gatineau communiquez avec Sylvie Drozdowski (819-246-4444/310-3328) MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. Bureau principal Ottawa.

605 Emplois divers

EMPLOYÉ recherché temps plein ou partiel, domaine de l'hôtellerie, bilingue, connaissance en informatique. Possibilité logement fourni. Région St-André-Avelin. Contactez le 819-923-1122

660 Services domestiques

AIDE À DOMICILE recherchée pour couple âgé autonome: préparation de repas, courses, légers travaux ménagers, idéalement dame seule d'âge mur et retraitée, offrons 4-1/2 meublée, services inclus, et nourrie. Rémunération à discuter. Secteur Gatineau 819-968-3061

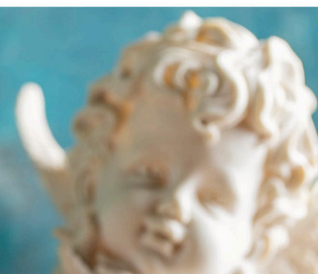
in medias MA SOURCE D'INSPIRATION !



Horoscope des Anges

avec Joane Flansberry
Consultez les horoscopes complètes sur:
site.joaneflansberry.com

FÉVRIER



Capricorne

AMOUR Ceux qui ont vécu des événements douloureux vivront une période émotionnelle. Ils appréhenderont la journée de la St-Valentin!

Pour les autres, un souper en tête à tête rallumera leur amour. Pour les célibataires, une personne du passé ressurgit dans votre vie. Vous serez étonné des effets qu'elle vous fera vivre, encore une autre fois! Faites attention à vous!

TRAVAIL Certains vivront des changements qui leur seront bénéfiques. Toutefois, cela peut prendre un certain temps avant de le réaliser. D'autres devront assister à une réunion importante. Quelques-uns prendront une bonne décision et ils en seront satisfaits. Toutefois, ne vous impliquez pas dans les potins. Alors, si une personne vous envoie un courriel concernant l'attitude d'une personne, essayez de rester impartial. Cela sera salubre et vous éviterez un désastre, car ce courriel risque d'être lu par d'autres personnes.

SANTÉ Plusieurs seront victimes d'une perte d'énergie. Certains peuvent être victimes de fatigue ou d'un léger problème de santé. Quelques-uns iront consulter leur médecin. Prenez des vitamines et évitez la caféine, cela vous fera du bien.

VOS CHIFFRES 01-08-19-26-32-35.



Verseau

AMOUR Certains vivront des moments agréables avec leur partenaire. Attendez-vous à passer une soirée très romantique et très chaleureuse avec celui-ci. Lors de cette soirée, une conversation profonde vous permettra de mieux vous retrouver. Un pardon est accordé. Toutefois, les couples en difficulté auront du mal à trouver un terrain d'entente concernant une problématique. Cela provoquera des batailles de mots. Il est évident que cette énergie négative attaquera votre moral et cela vous rendra très vulnérable. Vous verserez des larmes de lassitude. Pour les célibataires, une nouvelle connaissance cherche à vous connaître davantage. Attendez-vous à planifier une sortie avec elle, lorsque le temps vous le permettra.

TRAVAIL Certains vivront une période de conflits. Toutefois, le tout se règlera adéquatement. Vous serez heureux et satisfait de régler ce problème qui vous tenait à cœur. D'autres seront déçus d'une entrevue ou d'un entretien avec un directeur. Toutefois, à la suite d'une discussion avec un collègue de travail, vous serez soulagé d'apprendre que vous avez fait bonne impression.

SANTÉ Plusieurs seront victimes d'épuisement et de découragement. Réglez vos tracas et prenez le temps de vous reposer lorsque vous en avez la chance.

VOS CHIFFRES 05-15-20-37-39-47.



Poisson

AMOUR Un désaccord dérangera votre union. Attendez-vous à discuter profondément avec votre partenaire pour régler une situation délicate.

Pour les célibataires, une personne vous révèle ses sentiments à votre égard. Cela vous surprendra énormément! Vous resterez bouche bée devant cette révélation.

TRAVAIL Annonce une période de conflits entre certains collègues. Néanmoins, la situation sera réglée et l'atmosphère sera plus conviviale. Certains penseront à retourner aux études.

SANTÉ Certains seront victimes d'épuisement. Vous en faites trop pour les autres. Essayez de relaxer et de prendre du temps pour vous. Respectez vos limites! Cela vous est profitable! Surveillez également les entorses lombaires, les torticolis et les brûlements d'estomac. Certains devront prendre un médicament pour soulager leur douleur!

VOS CHIFFRES 04-11-22-30-36-47.



Bélier

AMOUR Plusieurs vivront des moments agréables avec leur partenaire. Une sortie en tête à tête rallumera votre amour. Une belle surprise vous est réservée pour la journée de la St-Valentin. Vous êtes heureux et cela se voit. Pour les célibataires, une gentille personne vous propose de fêter la journée de la St-Valentin avec elle. Vous ne serez pas déçu si vous acceptez cette proposition.

TRAVAIL Plusieurs recevront une excellente nouvelle qui les soulagera. Prolongation d'un contrat. Période favorable pour obtenir un emploi ou pour changer de travail.

SANTÉ Il faudra surveiller votre alimentation, certains auront des problèmes avec leur estomac. D'autres se plaindront d'une douleur à l'épaule.

VOS CHIFFRES 04-10-18-21-23-30.



Taureau

AMOUR Il est important de surveiller vos paroles. Réfléchissez aux conséquences par la suite. Certains couples éprouveront de la difficulté à trouver un terrain d'entente. Attendez-vous à de la bouderie de votre part qui durera quelques jours. Bref, ne jetez pas votre frustration sur le dos de votre partenaire, celui-ci n'a rien à y voir avec vos sautes d'humeur! Pour les célibataires, un membre de votre entourage éprouve des sentiments envers vous, néanmoins, il ne sait pas comment vous les exprimez. Il y a de fortes chances qu'il utilise l'aide d'une tierce personne pour avouer ses sentiments! Si cela vous intéresse, faites le premier pas!

TRAVAIL Annonce une période de changements. Il est évident que cela vous inquiète énormément, car vous ne savez pas l'impact que cela occasionnera dans votre travail. Cela agitera vos nuits de sommeil.

SANTÉ Vous êtes fatigué des ennuis de toutes sortes et des imprévus. Cela vous cause des maux de tête et parfois de l'insomnie. Sortez, faites des marches et divertissez-vous! Cela vous aidera à retrouver votre calme et à prendre des décisions pour retrouver l'harmonie sur tous les points de vue.

VOS CHIFFRES 02-06-12-20-36-45.



Gémeaux

AMOUR Certains couples vivront une difficulté. L'attitude agressive de l'un des partenaires peut provoquer une tempête dans votre relation. Faites attention aux paroles lancées sur un coup d'émotion.

Cela peut apporter que des complications dans votre union. Bref, vous êtes conscient que vous devez régler un problème avant que cela détruise votre union. Toutefois, attendez à être en meilleure forme pour entamer une discussion avec votre partenaire. Cela sera à votre avantage et vous parviendrez mutuellement à trouver une bonne solution. Pour les célibataires, attendez-vous à de la rivalité de taille! Vous n'êtes pas le seul à éprouver des sentiments pour la même personne. Vous devez utiliser tout votre charme pour mieux conquérir cette nouvelle connaissance! Quelques célibataires recevront un texto ou un téléphone qui les surprendront énormément! À un point tel, que vous ne saurez pas si vous devez donner suite ou laissez tomber!

TRAVAIL Ce sera une période difficile pour plusieurs travailleurs. Les potins occasionneront toutes sortes d'ennuis au sein de votre équipe. Un collègue jalouse vos compétences. D'ailleurs, son attitude à votre égard vous déconcentre. Vous n'avez pas le choix de clarifier la situation avant que cela prenne des proportions alarmantes. Votre fermeté vous aidera à sortir gagnant de ce dilemme.

SANTÉ Faites attention à votre santé mentale. Vous êtes fatigué et vous avez besoin de vos huit heures de sommeil. Reposez-vous lorsque vous en avez la chance. Les fumeurs devront surveiller leur consommation. Vos poumons sont en feu! Vous risquez de tousser continuellement.

VOS CHIFFRES 04-12-26-34-38-44.



Cancer

AMOUR Plusieurs se promèneront avec leur partenaire. Vous fêterez la St-Valentin en sirotant un bon vin en tête à tête. Pour les célibataires, annonce une belle rencontre lors d'un déplacement ou d'une sortie avec un ami. Vous risquez d'être charmé par une personne bien vêtue.

TRAVAIL Votre février sera un mois d'action. Vous travaillerez à la sueur de votre front, puisqu'il y a beaucoup de travail à terminer causé par les échéanciers. Toutefois, vous serez très satisfait de tout ce que vous accomplirez. Une signature d'un contrat vous rendra très heureux. Cela calmera vos nuits de sommeil!

SANTÉ Certains devront prendre quelques jours de repos pour rehausser leur énergie. D'autres se plaindront de douleur à l'estomac ou de maux de ventre. Évitez les fritures, les boissons alcoolisées et les sucreries!

VOS CHIFFRES 08-12-16-28-38-47.



Lion

AMOUR Plusieurs feront place au bonheur. Votre bonne humeur et votre joie de vivre se projeteront sur votre vie amoureuse. L'harmonie régnera en maître dans votre foyer et vous en serez très heureux. Pour les célibataires, une rencontre imprévue vous rend fébrile. Annonce le début d'une belle relation amoureuse. Fini les larmes à cause du passé. Attendez-vous à recevoir un appel qui vous surprendra agréablement!

TRAVAIL Certains feront la signature d'un papier important. Période favorable pour faire des changements et pour recevoir une augmentation de salaire. Annonce une belle satisfaction sur le plan travail. Une entrevue sera réussie. Ayez confiance en votre potentiel! Vous ne serez pas déçu. Plusieurs s'adapteront au télétravail et ils réaliseront qu'ils désirent continuer dans cette même énergie.

SANTÉ Certains se plaindront de douleurs physiques qui les obligeront à se reposer ou à consulter leur médecin. Torticolis.

VOS CHIFFRES 01-10-21-25-31-45.



Vierge

AMOUR Ce sera une période difficile pour les couples reconstitués. Un argument surviendra concernant un enfant ou un ex-partenaire. Certains prendront le temps d'évaluer leur relation et ils se poseront de sérieuses questions. Un dialogue ou une sortie avec le partenaire sera important pour rallumer la flamme du désir. Pour les célibataires, le passé vous hante trop et cela vous empêche d'accepter les offres de sorties et de refaire votre vie.

TRAVAIL Période favorable sur le plan du travail. On vous annonce une bonne nouvelle qui vous enchantera. Cela allégera un poids sur vos épaules. Quelques travailleurs auront le privilège d'améliorer leurs conditions de travail. Toutefois, certains auront un argument avec un chef qui risque de les perturber pendant quelques jours. L'important serait d'y voir immédiatement avant que la situation s'envenime.

SANTÉ Certains se plaindront de douleurs ici et là. D'autres auront des problèmes avec leur estomac. Tous ces maux peuvent être causés par votre anxiété.

VOS CHIFFRES 08-16-22-27-32-41.



Balance

AMOUR Vous vivrez de bons moments avec votre partenaire. Certains partiront en vacances. D'autres se réconcilieront. Plusieurs planifieront de belles activités familiales qui rehausseront leur union. Une surprise vous est réservée pour le 14 février. Pour les célibataires, la porte de l'amour s'ouvre à vous. Ne soyez pas surpris de tomber sous le charme d'une nouvelle connaissance. Acceptez les offres de sorties qui vous seront lancées. Une personne vêtue de rouge vous fera tout un effet!

TRAVAIL Certains signeront un contrat ou une entente qui les fera sauter de joie! Cela allégera une lourdeur sur leurs épaules. Annonce une période de satisfaction. Tout est bien qui se termine bien! Avant que le mois se termine, une discussion avec un patron allégera vos inquiétudes et vos nuits de sommeil!

SANTÉ Rétablissement pour certains. Si vous êtes victime d'un malaise ou d'une maladie, votre médecin en découvrira la cause. Certains devront prendre des médicaments. Toutefois, cela aura un effet bénéfique sur vous et vous y verrez la différence dans l'espace de peu de temps.

VOS CHIFFRES 02-05-13-20-33-48.



Scorpion

AMOUR Vous serez solitaire pour mille et une raisons. Certains évalueront leur relation amoureuse.

D'autres se questionneront au sujet de leurs émotions envers leur partenaire, etc. Pour les célibataires, votre cœur est triste, vous avez de la difficulté à oublier un amour du passé et cela vous empêche d'avancer vers la nouveauté. Toutefois, la journée de la St-Valentin vous réserve une belle surprise. Une note, un appel ou un texte vous rendront heureux.

TRAVAIL Attendez-vous à des discussions importantes avec vos employeurs. Vous réglerez une situation conflictuelle qui vous pèse sur les épaules. Vous établirez vos priorités et vous ferez tout pour retrouver votre harmonie au sein de votre équipe. Votre détermination attirera des situations bénéfiques et vous en serez très satisfait.

SANTÉ Certains consulteront leur médecin concernant un malaise. Il y a de fortes chances que ce malaise soit causé par la fatigue ou par une mauvaise grippe. Reposez-vous lorsque votre corps le réclame.

VOS CHIFFRES 07-11-13-29-36-47.



Sagittaire

AMOUR Certains auront souvent des discussions animées à cause d'un enfant ou d'un ennui financier. D'autres couples devront régler un problème qui les dérange. Toutefois, lorsque le tout sera réglé, tout ira pour le mieux. Pour les célibataires, vous serez d'humeur maussade. Vous êtes tanné d'être confiné à la maison. Vous avez hâte de sortir et de rencontrer de nouvelles personnes.

TRAVAIL Vous êtes débordé et personne ne peut vous aider. Cela vous tracassera et dérangera vos journées. Vous serez envahi par la fatigue. Il est évident que cela dérangera votre efficacité. Prenez une journée à la fois. Réclamez de l'aide au besoin. Si vous ne dites rien, personne ne peut vous secourir. D'ailleurs, il y a sûrement une personne de disponible pour vous aider. Sinon, parlez à vos supérieurs et faites-leur savoir que vous ne pouvez pas tout accomplir en même temps. Si vous agissez rapidement, vous obtiendrez l'aide nécessaire et le tout entrera rapidement dans l'ordre. À vous d'y voir, avant de sombrer dans l'épuisement. De plus, certains vivront un ennui technique avec le télétravail. Cela vous causera un mal de tête! Toutefois, le tout entrera dans l'ordre grâce à la compétence d'un technicien.

SANTÉ Certains devront consulter leur médecin pour un ennui quelconque. D'autres souffriront de courbatures. Faites également attention à votre alimentation. Certains souffriront d'ennuis gastriques. Bref, reposez-vous lorsque votre corps réclame du repos.

VOS CHIFFRES 08-10-17-29-34-45.



Venez voir en boutique
nos différents modèles de pendentifs
de signes astrologiques et constellations zodiacales

819 986-5121 • 396 Avenue de Buckingham • bijouterietrudel.com



À titre indicatif seulement

SPORTS

L'attaquant de L'Ange-Gardien se joint aux Olympiques de Gatineau

Mikael Martel prêt à jouer son rôle

YANNICK BOURSIER
yboursier@inmedias.ca

Même si il sait que la transaction qui l'a fait passer de l'Océanic de Rimouski aux Olympiques de Gatineau lui enlèvera du temps de glace, l'attaquant originaire de L'Ange-Gardien, Mikael Martel, se réjouit de se retrouver avec la formation de sa région.

L'attaquant de 19 ans a été acquis dernièrement par les Olympiques. Une transaction qui ne l'a pas pris par surprise. «J'ai entendu parler de ça pendant Noël par mon agent. Au début, c'était plus des pourparlers. Mais plus que ça avançait, plus que ça devenait réalité. Quand j'ai eu la nouvelle, j'étais content.»

Au point où moins de deux heures après avoir appris la nouvelle, il était déjà en route pour Gatineau et il est arrivé pendant la nuit. Mais il était heureux de se greffer à ce groupe de joueurs qu'il a découvert assez rapidement. «J'ai vraiment confiance en ce groupe de gars là. Ce sont des gars qui travaillent fort pendant les pratiques.»

Avec Rimouski, une équipe en reconstruction, le vétéran attaquant avait beaucoup plus de temps de glace que ce qu'il aura à Gatineau. «Je

jouais beaucoup. Il y a eu des blessés. Et Serge (Beausoleil, l'entraîneur de l'Océanic) a toujours eu confiance en moi. J'accotais entre 17 et 20 minutes de jeu par game.»

Ce temps de glace s'est reflété dans ses statistiques personnelles alors qu'il comptait sept points en 15 parties, soit autant que la saison précédente en 58 parties.

«J'avais en masse de temps de jeu. C'est pour ça que ça performait un peu plus offensivement. Mais sinon, je suis confiant de pouvoir amener ce jeu-là ici et réussir à ne pas juste brasser les bandes.»

JEU PHYSIQUE

Brasser les bandes, c'est pour ça que le jeune hockeyeur est reconnu avant tout. Et c'est pour ça que les Olympiques ont été le chercher. Il sait que dans ce rôle, il ne jouera pas 17 à 20 minutes par partie.

«C'est sûr que ce ne sera pas comme au début de l'année avec Rimouski. Je vais jouer mon rôle sur la 4e et je suis bien content de ça. C'est là ma place, la 3e ou 4e ligne. Je vais faire ce que j'ai à faire. Si je joue bien, il arrivera ce qui arrivera.»

«J'ai un rôle d'amener un peu de la rudesse dans

les games, ajoute-t-il. Faire de la place pour les gars. Je suis content de faire ce rôle-là. C'est toujours ça que j'ai fait.»

Mais il ne faut pas voir Mikael Martel comme un goon. Loin de là. Malgré son jeu physique, il a écopé de seulement 48 minutes de punitions l'an dernier avec Rimouski. Il joue physique, mais dans les règles. Et c'est important pour lui.

«Je me suis toujours comparé un peu à Chris Neil dans le temps. Ce gars-là était extrêmement physique et respecté par tout le monde, mais il n'était pas cochon. Il faisait sa job, il frappait, mais il n'avait rien dans l'illégalité. C'est un peu de ça que je m'inspire.»

C'est le genre de joueur que les partisans des Olympiques aiment pouvoir applaudir à l'aréna. Mais en raison de la pandémie, ils ne pourront pas le faire. «Ils peuvent nous regarder à la TV. Je vais essayer d'amener de l'énergie dans la télévision et qu'ils soient bien contents de m'avoir avec eux autres et pas contre eux autres.»

Quant à savoir ce que l'avenir lui réserve après cette année, le vétéran ne s'y attarde pas trop. «Je me concentre plus sur la job que j'ai à faire.»



Mikael Martel a été acquis par les Olympiques de Gatineau. (Photo: Gracieuseté)

En route vers le Défi sportif AlterGo

Un programme pour faire bouger les jeunes avec une limitation fonctionnelle

YANNICK BOURSIER
yboursier@inmedias.ca

Les responsables du Défi sportif AlterGo ont trouvé un moyen pour faire bouger les jeunes ayant une limitation fonctionnelle en lançant un nouveau programme «En route vers le Défi sportif AlterGo».

Le Défi sportif AlterGo a pour mission de promouvoir le sport adapté et les saines habitudes de vie. Chaque année, il organise une compétition mettant en vedette des personnes ayant une limitation fonctionnelle.

En raison de la pandémie, les responsables souhaitaient trouver une autre façon de faire bouger les jeunes et c'est là qu'est née l'idée de ce programme. «Avec la pandémie, souvent ils n'ont pas accès aux endroits pour faire du sport», explique Pamela O'Neill, chargée de communication - relations médias.

«On voulait leur donner une chance de se garder en forme, pour pas qu'ils se déconditionnent physiquement. On sait que ça peut arriver avec les personnes ayant une limitation fonctionnelle.»

Paméla O'Neill

SIX SPORTS

Sur le territoire de la Basse-Lièvre, l'école primaire St-Michel s'est inscrite pour ce nouveau programme. Les jeunes auront donc l'occasion



Le volleyball est l'un des sports que les jeunes pourront pratiquer dans le cadre de ce nouveau programme (Photo: Gracieuseté)

pendant un mois, et ce à deux reprises, de participer à différents sports et accumuler des points. Ce sera du 25 janvier au 26 février et du 8 mars au 9 avril.

Les épreuves seront le soccer, le hockey, le volleyball, le crossfit, le basketball et le slalom. «Ce sont des épreuves pour inviter les jeunes à bouger. Ce sont six sports que les élèves sont habitués de faire au Défi sportif AlterGo.»

«On se veut un peu comme un entraînement vers ce défi sportif AlterGo qui va avoir lieu vers la fin du mois d'avril, ajoute Mme O'Neill. Ça va se tenir de façon différente en raison de la pandémie, mais ces épreuves-là vont se retrouver dans le défi sportif.»

Le Défi sportif AlterGo en lui-même est prévu du 26 au 20 avril prochain. Le fonctionnement de cette compétition qui ne se fera pas en présentiel sera toutefois connu plus tard cette année.

Evolugen

Glace mince sur les lacs et rivières

ATTENTION ! Les conditions du couvert de glace, de la neige et de l'eau changent près des barrages.

⚠ Vérifiez que la glace est sûre avant de vous y aventurer.



>X01427-1

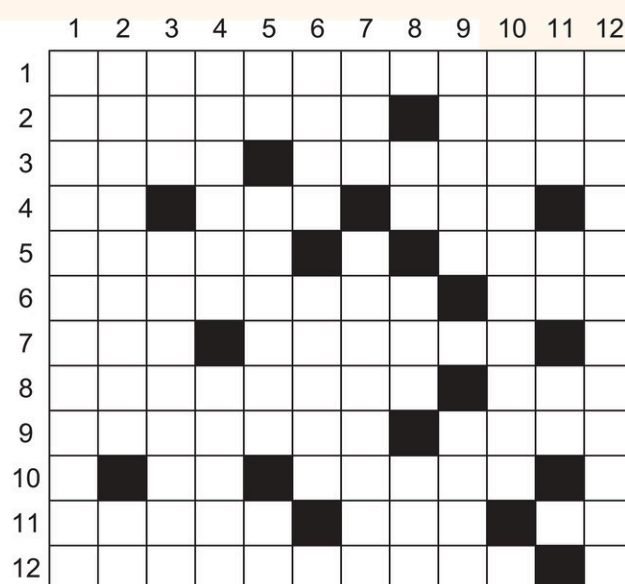
1.877.986.4364
info@evolugen.com
evolugen.com/fr/securite



Réponses en début de journal

MOTS CROISÉS

N° 698



HORIZONTALEMENT

- Transformation.
- Un des sept péchés capitaux – Marque d'intention.
- Circulaire – Aspira par le nez.
- Chlore – Possédée – Plat.
- Terreau – Quote-part.
- Quiétude – Dans ce lieu.
- Conteste – Lésion grave de la peau causée par le froid.
- Contrefort – Érucation.
- Curiosité – Angoisse.
- Pouffé – Malpropres.
- Aiguille – Une des Cyclades – Neptunium.

12. Marasme.

VERTICALEMENT

- Denrées.
- Cheminement – Platine.
- Écorce de chêne – Virtuosité.
- Entrain – Signature.
- À moitié – Utilisateur – Dans.
- D'un jaune brun – Vin blanc.
- Brame – Taraudait.
- À poil – Obtint – Règlement.
- Aversion – Monnaie.
- Titulaires d'une charge civile.
- Argile – Occitan – Conjonction.

12. Qui existe sous deux formes physiques différentes.

MOT CACHÉ

THÈME : CALME / 8 LETTRES

A ACCALMIE APAISEMENT ASSIS ASSURANCE AVIDE B BÉATITUDE C CONTRÔLE D DÉTENDU DISCIPLINÉ DISCRET	D DOUCEUR DOUX E ÉGALITÉ EMBELLIE ÉMOTION EXTASE F FLEGME G GENTIL H HEUREUX	I IMMOBILE IMPASSIBLE INANIMÉ INDIFFÉRENCE INÉBRANLABLE INOFFENSIF INSENSIBLE L LENT LIMPIDE M MAÎTRISE	M MESURÉ MODÉRÉ MUET N NIRVANA O ORDRE P PACIFIQUE PAIX PATIENCE PEINARD PHILOSOPHE PLACIDE	P PONDÉRÉ POSÉ PRUDENT PURETÉ Q QUIÉTUDE R RASSURÉ RÉSERVÉ RETENU S SAGE SAIN	S SÉCURITÉ SÉRÉNITÉ SÉRIEUX SILENCE SOMMEIL SOULAGEMENT STABILITÉ T TIÈDE TRANQUILLE
--	--	--	---	--	--

S	T	A	B	I	L	I	T	E	L	B	I	S	S	A	P	M	I	E	E
I	N	H	E	P	I	N	S	E	N	S	I	B	L	E	A	A	M	C	Q
L	E	E	D	M	F	I	S	N	E	F	F	O	N	I	E	B	N	N	U
E	D	U	I	E	U	Q	I	F	I	C	A	P	T	M	E	A	M	E	I
N	U	R	P	S	R	E	S	E	R	V	E	R	I	L	R	O	L	I	E
C	R	E	M	U	T	N	E	L	S	A	I	N	L	U	D	O	S	T	T
E	P	U	I	R	I	P	A	I	X	S	A	I	S	E	R	E	S	A	U
T	S	X	L	E	G	A	S	D	E	N	E	S	R	T	R	I	A	P	D
I	N	S	I	D	O	U	X	I	I	T	A	E	N	E	S	V	T	I	E
N	E	E	E	T	E	R	U	P	E	S	I	O	I	S	I	E	N	B	T
D	I	C	M	D	I	S	C	R	E	T	C	N	A	D	U	E	P	N	E
I	M	U	M	E	R	U	S	S	A	R	I	I	E	M	B	H	E	D	L
F	L	R	O	L	S	E	R	I	E	U	X	L	P	R	I	M	S	O	I
F	A	I	S	N	O	I	T	O	M	E	I	E	A	L	E	T	A	U	B
E	C	T	E	D	I	C	A	L	P	T	I	N	O	G	I	S	T	C	O
R	C	E	O	R	D	R	E	P	N	N	L	S	A	E	E	N	X	E	M
E	A	U	N	E	T	E	R	E	A	A	O	L	D	P	O	S	E	U	M
N	I	R	V	A	N	A	G	R	B	P	U	E	M	G	E	L	F	R	I
C	U	D	N	E	T	E	D	L	H	O	B	E	A	T	I	T	U	D	E
E	E	F	R	O	I	D	E	E	S	E	L	L	I	U	Q	N	A	R	T

Les Entreprises Médicales de l'Outaouais
Votre partenaire de la santé



Adaptation
domiciliaire

Vente, location
et réparation
de produits médicaux !

- Masques -gants- désinfectants
- Produits spécialisés
- Aide à la mobilité
- Lits médicaux
- Et plus encore.....



Quadriporteur
Pride mobility

Appelez-nous
pour prendre
rendez-vous!



Apnée du sommeil

Consultez notre site web : lesemo.com
131 boul Gréber, Gatineau 819 205-9111
J8T 3R1
Service de livraison