



Garage Germain & Audy
Remorquage 24 hrs **819 523-5551**
143, rue Bostonnais



UN DÉBUT DE SAISON CASSE-TÊTE

Les nombreux arbres tombés en forêt, notamment dans les sentiers de raquettes et de motoneige, ont compliqué la vie des bénévoles des organisations.

PAGE 3



S'écouter pour mieux manger

PAGE 2

PROJECTION 2023

PAGES 4 ET 5



1608, boul. Ducharme,
La Tuque
819 523-4541

MOIS DU RAM 2022

15% RAM CLASSIC + 1000\$ rabais
ET 10% RAM DT + 1000\$ rabais



>398740

S'écouter pour mieux manger

STÉPHANIE PARADIS

sparadis@icimedias.ca

SANTÉ. Janvier est une période propice pour proposer de nouveaux régimes et diètes strictes en misant sur la culpabilité des repas copieux du temps des Fêtes. Plutôt que d'entamer un processus de restrictions alimentaires qui pourrait mener à un regain pondéral ou à un trouble alimentaire, le Groupe de recherche Loricorps de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) propose plutôt une approche intuitive de l'alimentation. Le principe de base : rejeter les interdits alimentaires et se reconnecter aux besoins du corps.

L'alimentation intuitive est une approche qui se base sur les signes internes du corps (faim, satiété) pour guider l'alimentation, autant dans les choix d'aliments que dans les quantités, plutôt que sur les facteurs externes, comme les régimes, les règles alimentaires, les horaires de repas, les croyances en lien avec les valeurs nutritives des aliments.

« Boire et manger, c'est complexe, mentionne Johana Monthuy-Blanc, responsable du Groupe de recherche Loricorps. Ce qui a beaucoup de sens sur le plan théorique se fait rapidement happer par la réalité humaine. »

DES BÉNÉFICES PSYCHOLOGIQUES IMPORTANTS

Pourquoi opter pour l'alimentation intuitive plutôt que pour une diète stricte? Parce

que selon M^{me} Monthuy-Blanc, on ne peut pas savoir comment notre corps va réagir à la restriction alimentaire. « Certaines personnes vulnérables à la restriction alimentaire vont ensuite perdre le contrôle, que ce soit sur le plan pondéral ou sur le plan de la confiance en soi », estime la chercheuse.

« Il faut se sortir du cercle vicieux des diètes, car la restriction mène à la compulsion, ajoute Émie Therrien, membre du Groupe de recherche Loricorps. Il y a une limite de temps durant laquelle une personne pourra se restreindre. Dès que la restriction arrête, la compulsion va suivre avec un sentiment d'échec qui va altérer l'estime de soi. L'estime de soi étant écorchée, on voudra aller travailler notre satisfaction corporelle et refaire un autre régime, et ça roule comme ça sans cesse ».

Selon les deux chercheuses, les études démontrent unanimement de grands bénéfices psychologiques chez les personnes pratiquant l'alimentation intuitive : moins de comportements troublés en lien avec l'alimentation, une meilleure satisfaction corporelle, une meilleure estime de soi et une relation plus saine avec la nourriture.

Et qu'en est-il des bénéfices physiques? « Du côté de la santé physique, il n'y a pas d'inconvénient à aller vers l'alimentation intuitive », assure M^{me} Therrien, brisant ainsi le mythe qu'alimentation intuitive signifie de manger ce qu'on veut quand on veut.

« On parle d'atteindre une satisfaction



Johana Monthuy-Blanc, responsable du Groupe de recherche Loricorps de l'UQTR et chercheuse régulière du Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, et Émie Therrien, membre du Groupe de recherche Loricorps et professionnelle du Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal. Photo Stéphanie Paradis

pour la nutrition bienveillante, donc on ne met pas de côté toutes les notions nutritionnelles qui visent à combler les besoins physiques. Le corps a besoin de certains nutriments pour bien fonctionner, et naturellement, il va nous pousser à manger ce dont on a besoin », ajoute-t-elle.

Bien qu'il s'agisse d'une forme de lâcher-prise, c'en est un psychique et non alimentaire au sens d'excès. « Les études montrent très clairement que chez les gens qui pratiquent l'alimentation intuitive de façon assez complète, il n'y a pas de surplus de poids. Ça veut dire qu'en gros, si on fait confiance à notre corps, il va y avoir une homéostasie, c'est-à-dire une rééquilibration qui va se faire au niveau pondéral », explique Johana Monthuy-Blanc.

« On passe notre vie à détruire notre intuition, alors ce n'est pas un cheminement qui se fait en quelques semaines »

- Émie Therrien

Émie Therrien nuance cependant que quelqu'un qui s'est imposé de nombreux interdits alimentaires au cours de sa vie pourrait vivre une période d'adaptation qui passe par l'excès lors de ses premiers pas vers l'alimentation intuitive. « Éventuellement, le fait que les aliments interdits ne le soient plus va diminuer beaucoup leur attrait et les excès vont se modérer. On passe notre vie à détruire notre intuition, alors ce n'est pas un cheminement qui se fait en quelques semaines », dit-elle.

POURQUOI MANGES-TU?

Si l'être humain en est venu à ne plus écouter les signaux que son corps lui envoie et à vouloir à tout prix contrôler son alimentation,

c'est à cause de l'insatisfaction corporelle ainsi qu'à toutes les règles qui se transmettent d'une génération à l'autre.

« Ne serait-ce que de finir son assiette pour avoir du dessert, c'est quelque chose qui est très bien ancré dans la société. Pourtant, ça nous amène à dépasser nos signaux de satiété avant de nous permettre un aliment dont on a envie. La meilleure solution serait de se laisser de la place pour le dessert, s'il nous fait envie », mentionne Émie Therrien.

« L'être humain naît en étant intuitif, capable de réguler par lui-même son alimentation. On donne toujours l'exemple des nourrissons qui sont nourris au sein. On ne voit pas la quantité qu'ils prennent. Ils boivent quand ils ont faim et arrêtent quand ils n'ont plus faim. Personne ne questionne ça en général s'il n'y a pas de problème de santé », poursuit M^{me} Therrien.

C'est donc à un très jeune âge qu'on nous apprend à ne plus écouter nos signaux de faim et de satiété, mais pas par mauvaise volonté. Réapprendre à se connecter à notre corps est un cheminement qui perdure dans le temps, une quête. « Chez Loricorps, on met l'alimentation intuitive au bout d'un continuum où on retrouve, à l'autre extrémité, l'alimentation pathogène », illustre Johana Monthuy-Blanc.

Le premier pas vers une alimentation intuitive est de prendre conscience de ce qui nous pousse à manger. « Est-ce qu'on mange parce qu'on a faim? Par habitude? Par horaire? Pour faire plaisir à quelqu'un? Parce qu'on vit des émotions? », questionne M^{me} Therrien.

Petite mise en garde des deux chercheuses : on ne peut pas être un mangeur intuitif de tous les instants! Il ne faut pas que l'alimentation intuitive devienne une nouvelle règle et qu'on se tape sur la tête lorsque l'on considère que l'on n'a pas été un mangeur intuitif.

S'EXPRIMER
ENSEMBLE
POUR DE MEILLEURS SERVICES

Santé et services sociaux

VOUS ÊTES
INSATISFAIT...

DE NE PAS AVOIR REÇU
L'INFORMATION ADÉQUATE.
DE NE PAS AVOIR EU ACCÈS
À DES SERVICES
D'HÉBERGEMENT.



T 819 840-0451
SF 877 767-2227
caap-mcq.qc.ca

caap
Mauricie - Centre-du-Québec

Centre d'assistance & d'accompagnement
aux plaintes en santé et services sociaux

>349835



Club de motoneige La Tuque

Dame Nature joue les trouble-fêtes

BERNARD LEPAGE

blepage@icimedias.ca

HIVER. Composant avec les caprices de dame Nature, alternant entre tempête de neige avant Noël et période de redoux avant le jour de l'An, le Club de motoneige de La Tuque est finalement venu à bout de resurfer l'ensemble de ses sentiers au grand bonheur de ses membres.

La tempête de neige qui s'était abattue sur la Mauricie juste avant Noël était a priori une bonne nouvelle pour les motoneigistes, mais elle a apporté son lot de désagrément avec de nombreux arbres tombés dans les sentiers. Et les redoux connus à la fin de l'année n'ont pas amélioré la situation.

La situation avait même amené le président du Club de motoneige La Tuque, Claude Gagnon, à faire une mise au point avant Noël sur Facebook afin de demander aux membres de faire preuve de patience.

« Avec nos 520 km de sentier, nous ne pouvons pas tout faire en une journée surtout avec les conditions que nous vivons présentement. Grâce à de généreux bénévoles, cela nous a permis d'avancer un peu plus (...) »

Claude Gagnon souligne que c'est pendant ces périodes critiques que le club a le plus besoin de bénévoles. « En plus des sept administrateurs du club, on a deux ou trois gens qui viennent nous aider, mais ce n'est pas suffisant. Dans certaines situations, ce sont les chauffeurs de resurfaceuse qui doivent faire le travail. Ce qui fait que ça retarde l'ouverture de tous nos sentiers », souligne Claude Gagnon en lançant un appel aux motoneigistes volontaires.

Avec près de 600 membres en règle cette

année, le Club de motoneige La Tuque est en bonne santé. « On en avait environ 700 l'an dernier, mais c'est en raison de la pandémie. Les snowbirds ne pouvaient pas aller dans le sud. Il y en a plusieurs qui se sont mis à la motoneige. La plupart des clubs au Québec ont vu leur membership augmenté à cause de cela », poursuit le président.

Claude Gagnon rappelle que les cartes de membre demeurent la principale source de financement du club. « On a la Fédération des clubs de motoneige du Québec et le ministère des Transports qui nous viennent en aide avec des programmes, mais c'est avec l'argent de nos membres qu'on paie les chauffeurs de nos resurfaceuses et qu'on peut ainsi avoir de beaux sentiers bien entretenus. » Il en coûte 490 \$ pour devenir membre du club, mais la plupart profite du tarif de prévente à 405 \$ pour régulariser leur statut.

LA 6^E RESURFACEUSE ATTENDRA

Le Club de motoneige La Tuque prévoyait l'achat d'une 6^e resurfaceuse cette année, mais le projet attendra l'an prochain. « La Fédération a des programmes pour l'achat d'équipements, mais elle y va par ordre de priorité et ce n'était pas notre tour cette année », mentionne Claude Gagnon qui espère que Développement Économique Canada (DEC) sera aussi de retour l'an prochain avec un programme pour les clubs de motoneige.

Alors qu'avant la pandémie, il en coûtait environ 350 000 \$ pour l'achat de cet équipement, il faut compter près de 75 000 \$ de plus maintenant. « On se croise les doigts pour qu'ils soient là en 2023, car sans aide financière, c'est impossible d'acheter une nouvelle resurfaceuse », termine-t-il.

Le Club des 3 raquettes durement touché par les vents de décembre

STÉPHANIE PARADIS

sparadis@icimedias.ca

HIVER. Les prochaines semaines ne seront pas de tout repos pour les bénévoles du Club des 3 Raquettes alors que les forts vents du 24 décembre dernier ont fait tomber une quantité tristement record d'arbres dans les 90 kilomètres de sentiers que possède le club.

Dans certains secteurs plus touchés, on peut compter jusqu'à une quinzaine d'arbres par kilomètres qui bloquent le passage aux marcheurs. « C'est surtout le secteur sur le dessus de la montagne, entre la ville et la voie de contournement, et celui de l'école de foresterie, sur le côté est de la voie de contournement, qui ont été touchés », confirme Claude Philibert, président du Club des 3 raquettes. Les sentiers en bordure des lacs (petit et grand lac de la Raquette, lac du Pendu, lac Canard) ont également été durement touchés.

M. Philibert rassure toutefois les membres: il est encore possible d'emprunter les sentiers moyennant parfois quelques enjambées ou quelques détours par la forêt. « C'est contournable, mais il faut être vigilant lorsqu'on quitte le sentier. Il faut avoir le sens de l'orientation, car ce sont souvent de gros arbres et ça implique un gros détour, explique M. Philibert. Peu importe le sentier qu'on emprunte, on rencontre tout le temps des arbres tombés et, souvent, ce sont de gros arbres qui en ont entraîné deux ou trois avec eux », ajoute-t-il.

Malgré l'ampleur de la tâche, M. Philibert et les autres bénévoles sont convaincus de pouvoir terminer cette lourde tâche d'ici la fin de l'hiver grâce à la collaboration de tous. Lors de chaque sortie, les bénévoles se partagent leur itinéraire et le travail accompli afin de faire un suivi des portions de sentiers déjà dégagés.

« On n'arrête pas! Chaque fois qu'on sort, c'est la scie



Les sentiers du Club des 3 raquettes sont encombrés d'arbres tombés durant les forts vents du 24 décembre dernier. (Photo Facebook Club des 3 raquettes)

mécanique à la main, parce qu'on sait qu'on va avoir des arbres à couper. Au lieu d'avoir des bâtons de marche, on a une scie mécanique au bout du bras!, plaisante le président du club. Et ça ne vaut même pas la peine de la mettre dans notre sac à dos parce qu'après un demi-kilomètre maximum, on tombe sur un nouvel arbre».

Les arbres coupés sont laissés en forêt, car impossible d'en récupérer le bois. Les sentiers ne sont accessibles qu'à pied, les motoneiges et les VTT n'étant pas en mesure de circuler dans les sentiers très étroits du club.

Claude Philibert profite de l'occasion pour encourager les gens à se procurer leur carte de membre afin de soutenir le club dans cette tâche qui demande de grands investissements en temps. D'ailleurs, les visites guidées en montagne et dans le secteur golf commencent cette semaine!

Les BEAUX bébés 2022

VOTRE ENFANT EST NÉ EN 2022?

Inscription en ligne seulement !
Coût: 28,75\$
Inscrivez-vous en ligne avant minuit le 16 janvier 2023
www.lechodelatuque.com/concours

PANIER CADEAU
Tirage au sort le 26 janvier 2023 à midi au bureau de l'Écho de La Tuque.

L'Écho
La Tuque / Haut-St-Maurice
Parution dans notre journal du 25 janvier 2023

L'Écho
La Tuque / Haut-St-Maurice
POUR NOUS JOINDRE
333, rue Scott,
La Tuque, Qc G9X 1P3
Tél. : 819 523-6141
Annonces classées : 1 866 637-5236
www.icimedias.ca

Éditrice régionale : Amélie St-Pierre
Directrice Stratégies Médias : Amélie St-Pierre
Directrice support aux ventes : Katy Champagne
Adjointe-administrative : Suzanne Blanchette
Réceptionniste : Brigitte Caron

Veuillez recycler ce journal

DISTRIBUTION : 6 337 EXEMPLAIRES • TIRAGE : 6 380 EXEMPLAIRES IMPRIMÉS

Dépôt légal: Bibliothèque Nationale du Québec. Société Canadienne des postes - Envois de publications Canadiennes. Numéro de convention 1266454. Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou partie de façon officielle ou déguisée est interdite sans la permission écrite du directeur général. L'Écho de La Tuque ne se tient pas responsable des erreurs typographiques pouvant survenir dans les textes publicitaires mais il s'engage à reproduire uniquement la partie du texte ou se trouve l'erreur. La responsabilité du journal et ou du directeur général ne dépassera en aucun cas le montant de l'annonce. Les articles publiés dans l'Écho de La Tuque sont sous la seule responsabilité des auteurs et la direction ne partage pas nécessairement les opinions émises.

Conseillère en solutions médias : Chantal Bousquet
Coordonnatrice aux ventes : Brigitte Caron
Rédactrice en chef : Sandra Lacroix
Journalistes : Patrick Vaillancourt, Bernard Lepage
www.icimedias.ca



Publié par : Icimédias inc.
Président : Renel Bouchard
Directeur-général : Marc-Noël Ouellette
Impression : Imprimeries Transcontinental 2005 s.e.n.c.,
division Transcontinental Transmag,
10807, rue Mirabeau, Anjou
Distribution : Distribution Transcontinental inc.
Division Publi-Sac Mauricie





La vision du nouveau directeur économique du SDÉF

À la rencontre des entrepreneurs locaux

PATRICK VAILLANCOURT

pvaillancourt@icimedias.ca

LA TUQUE. Le Latuquois Tommy Déziel tient le développement de sa ville à cœur. Lentement mais sûrement, il a gravi les échelons économiques pour devenir en août dernier le nouveau directeur général du Service de développement économique

et forestier (SDÉF) de Ville de La Tuque. Il fait part de ses priorités à l'Écho pour la prochaine année.

M. Déziel était à l'emploi de la Société d'aide au développement économique (SADC) du Haut-St-Maurice depuis 2014, et à la direction générale depuis janvier 2017.

«Quand l'affichage de poste est passé, c'était flatteur puisque beaucoup de gens me disaient

que le poste était pour moi. Ça faisait 18 ans que j'étais dans le développement économique et j'avais l'opportunité de le faire pour ma ville. La vision du conseil municipal me rejoignait beaucoup aussi.»

Le premier défi pour le directeur général en 2023 est d'aller sur le terrain pour rencontrer les entrepreneurs et les commerçants, plutôt que d'attendre qu'on cogne à la porte du SDÉF. «Il faut être à l'écoute des entrepreneurs et aller les voir, et non pas d'être en mode passif et attendre au bureau. Dans le cadre de la pénurie de main-d'œuvre, c'est encore plus important d'aller à leur rencontre. Il faut constamment garder une relation avec les entrepreneurs puisqu'un projet peut prendre 1, 2 ou 5 ans avant de voir le jour.»

Avec ses 18 années en développement économique, M. Déziel s'est forgé un solide réseau de contacts dans la région. «Je crois au développement de notre ville, mais je pense qu'il faut aussi s'ouvrir à ce qui se fait ailleurs. Cet aspect

a peut-être été négligé au cours des dernières années. Mais c'est utopique de penser qu'on peut faire comme dans les années 1980, partir à l'extérieur pour courtiser une grande entreprise. Il existe déjà un beau potentiel dans nos entreprises locales.»

Dans le service de la ville, le nom «forestier» prend toute son importance pour le Haut-St-Maurice. «Je vais être honnête, c'est un secteur d'activité que je connais moins. Je connais les principaux partenaires, et ça fera partie de mes mandats d'aller les voir pour connaître leurs enjeux, et de parler pour eux auprès des élus des différents paliers, autant municipal que provincial. D'une part, l'attribution des contrats d'approvisionnement et d'aménagement forestier (CAFF) est un combat qu'on se doit de faire pour que ce soit exploité par nos forestiers et de défendre nos entreprises. C'est la volonté qu'on a tous à Ville de La Tuque d'être à leur écoute. Encore là, tout repose sur le défi de main-d'œuvre.»

CCIHSM
CHAMBRE DE COMMERCE
ET D'INDUSTRIE
du Haut-Saint-Maurice

**Accueillir
Réfléchir
Agir ensemble**

819 523-9933
547-C, rue Commerciale, La Tuque
ccihsm.com

BÉATRICE ROY-PRINCE
Directrice générale

THIERRY BILODEAU
Coordonnateur relations
membres et communication



Tommy Déziel, directeur général du Service de développement économique et forestier (SDÉF) de Ville de La Tuque. Photo l'Écho - Patrick Vaillancourt

Choisir La Tuque | Accueil des nouveaux arrivants

Vous êtes nouvellement arrivé à La Tuque ? Contactez-nous !

Tous nos services sont gratuits et offerts à l'ensemble de la population. Originaire d'ici ou d'ailleurs, nous aurons le plaisir de vous accueillir dans notre région.

www.choisirlatque.ca
819 523-9274

**Avec vous
et pour vous, pour
faire rayonner notre
beau coin de pays!**

Marie-Louise Tardif
Députée de Laviolette — Saint-Maurice

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



Le développement du centre de ski au cœur du tourisme

La Tuque à la recherche de promoteurs en montagne

PATRICK VAILLANCOURT

pvaillancourt@icimedias.ca

LA TUQUE. C'est lors cette présente année 2023 que les Latuquois et les visiteurs pourront découvrir le « nouveau » centre municipal de ski qui sera le cœur des activités de loisir en ville. Nouvelle surface de dek hockey, terrains de volley-ball de plage, terrains de pickleball, pistes pour vélo de montagne, un relais pour quads et motoneiges, ce n'est là que l'embryon pour que ce lieu devienne le mini Saint-Sauveur latuquois.

« On a amélioré le centre de ski et on va continuer à l'améliorer en 2023, indique d'entrée de jeu le maire de La Tuque Luc Martel. On a dans la machine un relais pour les quads et les motoneiges cette année. Plusieurs centres de ski se tournent vers ça pour créer un achalandage. Ce qui crée l'achalandage, c'est l'achalandage. On a tous les services sur place, alors ça sera plutôt facile de mettre le relais en place. Le chalet du centre de ski deviendra le relais. »

Question de créer l'achalandage, le conseil municipal désire ouvrir les terrains au sommet du centre de ski se trouvant derrière les remontées mécaniques pour l'érection de chalets et de yourtes par des promoteurs privés.

« On est à la recherche de promoteurs pour du développement d'hébergement en montagne.

On a déjà ciblé des emplacements pour le développement touristique, entre la croix et le télésiège. On est confiant que des promoteurs privés seront intéressés à investir en montagne dans le plein air à 5 minutes du centre-ville en forêt, là où les pistes de motoneige et de raquettes sont déjà en place. On le fera en harmonisation avec le centre de ski. Avec l'ouverture du centre 12 mois par année, je pense qu'on pourra créer un mini Saint-Sauveur. La population en aura pour tous les goûts avec l'offre de services », opine le maire Martel avec enthousiasme.

Sans dévoiler les incitatifs afin d'être attractif pour les nouveaux promoteurs, le maire Martel indique qu'il pourrait y avoir une aide municipale. « On a un cadre, mais on veut être facilitant et gérer les dossiers cas par cas. »

Ce n'est pas d'hier qu'il est question de rentabiliser le centre de ski 12 mois par année. Pourquoi le projet n'est-il pas apparu avant? « Peut-être que les conseils précédents et la population n'étaient pas prêts. Le présent conseil est plus ouvert aux changements. On a vu ce qui s'est fait ailleurs et on devait faire une mise à jour de notre offre de loisirs. La population rajeunit aussi avec plusieurs jeunes familles », opine le maire.

Le seul impact pour les contribuables en lien avec ce projet est la surface de dek hockey au coût de 30000\$, la différence provient de subventions du gouvernement pour le projet total de 600000\$.



La maquette des infrastructures de loisirs à venir au centre de ski. courtoisie

UN PROJET DE DIVERSIFICATION ÉCONOMIQUE MAJEUR EN 2023

Laissant le soin à un promoteur privé de dévoiler un projet majeur pour la prochaine année, le maire Luc Martel est confiant qu'une annonce sera faite en 2023. « On espère annoncer pour le développement économique une nouvelle construction qui va diversifier

l'économie. Je suis très confiant pour 2023 de voir une usine de plusieurs millions de dollars. »

D'ailleurs, un investissement prévu au programme triennal d'immobilisation de la Ville en 2023 pourrait être relié avec ce projet majeur avec le prolongement de la conduite d'aqueduc au parc Industriel pour une somme de 2,7 M\$.



L'ÉQUIPE DE LA VILLE DE LA TUQUE T'OFFRE :

- Des services liés au démarrage, à l'acquisition, à la modernisation et à la croissance d'une entreprise
- Des conseils pour la mise en place d'un projet
- Des possibilités d'aides financières et des recherches sur les différents programmes de financement
- Des outils et répertoires, ainsi qu'un accès à notre réseau de contacts



ACCOMPAGNEMENT SANS FRAIS ET CONFIDENTIEL.

LIGNE AFFAIRES + 819 523-6111

Vos Classées

POUR TOUT ACHETER ET TOUT VENDRE, près de chez vous

PETITES ANNONCES CLASSÉES

1-866-637-5236

424 Astrologie/occultisme

585 Services financiers divers

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.: 450-309-0125

FINANCEMENT Brisson. Prêt hypothécaire privé. Financement automobile. Aucun cas refusé. Léger dépôt. 1-866-566-7081

Trouvez-en encore plus sur vosclassées.ca

AVIS PUBLIC

PME INTER NOTAIRES MONTRÉAL

AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE

Avis est par les présentes donné que suite au décès d'**André LEFEBVRE** survenu le 2 janvier 2022, un inventaire des biens du défunt a été déposé et peut être consulté par les intéressés à l'étude de **PME INTER NOTAIRES MONTRÉAL INC.**, sise au 4394, rue Beaubien Est, Montréal, province de Québec, H1T 1S9. Donné ce 23 décembre 2022, par **M^e Danièle FERLAND, notaire.**

>398721



COCKTAIL SPORTIF

RÉMI LAFLAMME

cocktailsportif@lechodelatuque.com

LA BAGUE AU DOIGT POUR BATO!

Non le fameux préposé à l'équipement latuquois des Cataractes de Shawinigan René « Bato » Arbour ne se marie pas! Il a plutôt reçu, enfin, la bague commémorant le championnat de l'équipe lors des dernières séries éliminatoires de la LHJMQ en juin dernier. Il pourra ainsi se rappeler tous les souvenirs reliés à cette victoire historique qui avait procuré aux Cats la très convoitée Coupe du Président en plus d'une participation à la Coupe Mémorial. Rappelons que René, qui en est à sa 9e saison dans le vestiaire de l'institution shawiniganaise, avait tout quitté pour poursuivre sa passion commencée avec les Loups Junior AAA de l'époque. Et il ne regrette pas du tout sa décision, lui qui côtoie maintenant des futurs joueurs de la LNH tous les jours. Je lui demandais récemment quels hockeyeurs l'avaient le plus impressionné par leur talent et leur éthique de travail au cours de toutes ces années: le gardien Marvin Cüpper, Samuel Girard, Anthony Beauvillier, Simon Benoit, Cavan Fitzgerald, Vasily Ponomarev, Xavier Bourquart et Mavrik Bourque! Et s'il recevait une offre d'une ligue de niveau supérieur, par exemple les Lions de Trois-Rivières ou le Rocket de Laval, accepterait-il? « Trop bien à Shawi, et trop vieux! » me répondit-il. Et les Bruins de Boston (son équipe favorite)? Après un petit moment de réflexion « Je pense que j'irais! Mais c'est un rêve plus qu'autre chose! ». Félicitations Bato pour cette belle carrière!



René « Bato » Arbour

Photo courtoisie

UNE AUTRE COMPÉTITION POUR LES PIROUETTES

Au début décembre, le Club de patinage artistique de La Tuque envoyait ses représentantes pour la deuxième compétition de la saison, cette fois-ci à Trois-Rivières. Encore une fois, de très belles performances pour nos patineuses! Soulignons Lélyann Giroux (ruban argent), Justine Rochefort (ruban argent), Charley Richard (médaillon bronze), Camille Giroux (9e position), Elsa St-Pierre (6e position), Arianne Turcotte (6e position), Mathilde Morin (8e position), Kayliann Loyer (6e position) et Léa Bellefeuille (7e position). Bravo!

DES NOUVELLES DU SPORT SCOLAIRE

Étant donné que ma chronique est toute nouvelle, j'ai un peu (beaucoup) de rattrapage à faire! Voici donc un bilan des résultats de la première moitié de saison des différentes équipes de la région qui évoluent dans le Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).

BASKETBALL

Trois équipes représentent l'école secondaire Champagnat. Dans la catégorie Benjamin, division 4, les Vikings sont présentement 2e au classement sur 9 équipes avec une fiche de 3 victoires et aucune défaite. Dans le Juvénile féminin, D4, nos joueuses occupent la 4e position sur 7 avec 1 victoire et 2 défaites. Le Juvénile masculin D3 trône au sommet des 8 équipes du classement pour l'instant avec 3 victoires en 4 matchs. Fait amusant, lors de leur dernière pratique avant le congé des Fêtes, ces derniers ont affronté une équipe

À JAMAIS DANS NOS COEURS
INMEMORIAM.CA

AVIS DE DÉCÈS

Aby Cloutier • 2020-2023

C'est avec tristesse que nous vous annonçons le décès d'Aby Cloutier, survenu le 2 janvier 2023 à l'âge de 2 ans et 9 mois. Elle était la fille de Sabrina Thibault-Durette et de Samuel Cloutier, demeurant à La Tuque.

La famille accueillera parents et amis à la Résidence funéraire Caron, 602 rue Commerciale, La Tuque. Heures d'accueil: le samedi 14 janvier 2023 de 11h30 à 14h30. Aby laisse dans le deuil ses parents: Sabrina Thibault-Durette et Samuel Cloutier; ses frères et sa sœur: Antoine, Félix et Aryane; sa mamie maternelle, Lise Thibault; son grand-papa maternel, André Rioux; sa mamie paternelle, Roxanne St-Jarre (Papi Mario Rivard); son grand-papa paternel, Mario Cloutier; son oncle, David Cloutier; sa tante, Mariepierre F. Rivard (Claude Dupont); ses cousins et cousines: William, Elly, Laurence et Juliette; ainsi que plusieurs autres parents et ami(e)s.

La famille désire témoigner sa reconnaissance aux infirmières des soins à domicile du Centre multi. SSS du Haut-Saint-Maurice et à la Fondation Rêves d'enfants.

Des dons à la Fondation CHU Sainte-Justine seraient appréciés.

Les services thanatologiques ont été confiés à la Résidence funéraire Caron. Renseignements: téléphone: 819 523-3566, télécopieur: 819 523-2701, courriel: info@residencecaron.com, site web: www.residencecaron.com



ANNIVERSAIRE DE DÉCÈS

« Déjà une année s'est écoulée depuis ton départ, tu fais toujours partie de notre quotidien. L'amour que tu nous as transmis est un cadeau précieux que nous chérissons tous. Les heureux moments que nous avons passés ensemble sont encore bien vivants dans nos cœurs et le resteront à jamais. Veille sur nous comme tu l'as toujours fait. »

GERMAIN TROTTIER
(24 janvier 2022)

En l'église de St-Zéphirin le 15 janvier 2023 à 11 h, sera célébrée une messe anniversaire en sa mémoire.

Merci à tous ceux et celles qui se joindront à nous pour cette célébration.

Son épouse Colette et ses enfants
Johanne, Serge, Réjean, Linda et Alain



>394058

rabaischocs.com

PROFITEZ D'UN

WINTER

à petits prix!

ÉCONOMISEZ EN
4 ÉTAPES FACILES!

- 1 VISITEZ **rabaischocs.com**
- 2 ACHETEZ EN LIGNE les CERTIFICATS-CADEAUX des marchands locaux
- 3 RECEVEZ vos CERTIFICATS-CADEAUX par courriel
- 4 DÈS LE LENDEMAIN, UTILISEZ vos CERTIFICATS pour acheter chez vos marchands locaux!

FORFAIT 18 TROUS
POUR 4 PERSONNES

OBTENEZ
148\$
POUR **49\$**

OFFRES LOCALES
EN MAURICIE,
NICOLET ET
BÉCANCOUR!

VOTRE MÉDIA D'ICI
L'Écho
La Tuque / Haut-St-Maurice

Visitez rabaischoc.com pour connaître toutes les offres!

Les offres disponibles en ligne peuvent différer.



Les champions régionaux pour 2022, en flag-football. Photo courtoisie



d'anciens Vikings, composée notamment de Samuel Bédard, Clarence Lavergne, Christopher Cliche, James Gauthier, Mathieu Savard, Alexy Bissonnette et le vénérable Francis Larouche, ancien entraîneur toujours impliqué dans le monde du basket, qui a fait la pluie et le beau temps dans ses années collégiales et universitaires à Trois-Rivières et Sherbrooke! Et selon mes sources, les vétérans ont infligé une bonne correction aux jeunes Vikings, ce qui devrait leur donner une petite leçon d'humilité afin de finir la saison en force!

VOLLEYBALL

Sept équipes, toutes féminines, compétitionnent pour les trois écoles secondaires de la Haute-Mauricie, soit Champagnat, La Tuque High School et Nikanik de Wemotaci. Chez les Benjamines, catégorie très populaire en Mauricie alors que 46 équipes participent, l'équipe Champagnat-1 (Anne-Laura) a remporté 6 des 8 sets disputés, celle du High School 5 sur 8, alors que l'équipe Champagnat-2 (Éric) a conservé une fiche de .500 avec 4 sets victorieux sur 8. Chez les Cadettes division 3, Champagnat-1 arrive au 4e rang du classement sur 17 équipes avec une fiche de 10-6 et Champagnat-2 suit tout juste derrière avec 6 sets gagnés et 10 perdus. Chez les Juvéniles D3, les Vikings pointent au 4e rang (sur 8) avec 9 gains en 16 sets. Pour leur part, en division 4, l'école Nikanik ferme le classement avec une fiche de 2-22. Il faut dire que c'est la première année que la communauté de Wemotaci est représentée dans cette ligue. L'équipe s'améliorera sûrement avec le temps. Ne lâchez pas les filles!

FUTSAL (SOCCER INTÉRIEUR)

Seule équipe de La Tuque dans ce sport, les garçons Benjamin D4 de La Tuque High School sont actuellement 5e au classement sur 10 équipes.

BADMINTON

À la suite du tournoi du 12 novembre qui servait à classer les joueurs et déterminer les favoris pour chaque classe, l'équipe de badminton de Champagnat se rendait à l'école Val-Mauricie pour y disputer le premier tournoi officiel de la saison. 176 joueurs étaient dans la course, une participation record! Avec une récolte de 10 points sur une possibilité de 60, leur procurant actuellement la 4e position au classement général sur 16 écoles, la délégation latuquoise s'est rapidement forgé une très bonne réputation. Considérant le nombre de joueurs très minime comparé aux autres équipes (14, mais 13 à ce tournoi), on peut comprendre pourquoi les latuquois/latuquoises ont attiré l'attention! Ils ont récolté 17% des points disponibles avec seulement 7% des joueurs inscrits. Quelques joueurs se sont démarqués, notamment Malik Claveau, Thomas Léveillé, Olivier Beaudet, Édouard Arvisais, Jérémie Boudreault et

Gabrielle Matte. L'équipe en général a bien performé et continuera de s'entraîner en vue des prochains tournois.

CROSS-COUNTRY

Cette discipline, présentée l'automne dernier, donna l'occasion aux athlètes d'ici de se surpasser. Les Benjamines Dalia Dorval et Nelly Gagné-Dubé ont respectivement terminé 11e et 57e sur 113 participantes, alors que Kellan Heroux-Bourassa chez les Benjamin y allait d'une belle participation. Chez les Cadets, Thomas Léveillé se classait 7e sur 79 coureurs. Bravo à vous quatre!

FLAG-FOOTBALL

Aussi disputé cet automne, nos représentants ont très bien fait dans ce sport! L'équipe féminine Juvénile D4 se classait 4e sur 11 avec une fiche de 5 victoires, 2 défaites et une nulle. Elle allait ensuite s'incliner en demi-finale lors des séries éliminatoires. Les Cadets, quant à eux, ont terminé au 2e rang avec 7 victoires et 3 défaites dans la division 3. Ils ont poursuivi leur parcours jusqu'en finale, affrontant l'équipe Jean-Nicolet qui avait mérité la tête du classement avec une fiche quasi parfaite de 9-0-1. Dans un match chaudement disputé, les Vikings ont causé une certaine surprise en l'emportant par la marque de 12-6 devenant ainsi les champions régionaux pour 2022! Chapeau à toute l'équipe!

CHAMPAGNAT DÉVOILE SES SPORTIFS DU MOIS

En terminant, voici les quatre lauréats pour le titre de « Sportif du mois », décerné par l'école secondaire Champagnat et sa nouvelle responsable des sports, Laurie Damphousse. Il s'agit de Laurence Lacroix (septembre), Loris Kolatrin Koidio (octobre), Kamyliya Godfrey (novembre) et Thomas Léveillé (décembre). Félicitations!



Thomas Léveillé est le sportif du mois de décembre de l'école secondaire Champagnat. Photo courtoisie

Latulippe

Les grands rabais de janvier



HH

Réduction de 150\$

Manteau d'hiver Dubliner
Pour homme. Isolation Primaloft. Noir ou marine. N° M186214.
Détail sugg. : 300,00\$

Solde 149,95\$

Lim. 1 par client.



Timberland

Bottes d'hiver Mount Hope

Pour femme. Cuir imperméable. Isolation Primaloft 200 g. Noir. N° M081942.
Détail sugg. : 199,95\$

Solde 99,95\$

Lim. 1 paire par client.



50% de rabais

KOMBI

Sous-vêtements B2 Merino
Pour homme.

Chandail Choix de couleurs. N° M153053.
Détail sugg. : 74,95\$

Pantalon Noir. N° M153054.
Détail sugg. : 64,95\$

Solde 39,95\$
la pièce

Mélange polyester et mérinos

Lim. 1 ensemble par client.



Latulippe

50% de rabais

Ens. tuque et cache cou Unisexe. Tricot doux et confortable. Gris. N° M169251.
Détail sugg. : 39,95\$

Solde 19,95\$

Lim. 2 ens. par client.



PÉLERIN

50% de rabais

Lampe frontale Iconik 300
Rechargeable USB. 300 lumens. Intensité variable et mode rouge. N° M170800.
Détail sugg. : 49,95\$

Solde 24,95\$

Lim. 2 par client.



Latulippe

Chaussettes imprimées

Pour homme et femme. Design inspiré de la faune et de la flore boréale. N° M165353.

Détail sugg. : 19,95\$
Solde 7,95\$

Lim. 4 paires par client.



SHIMANO

Ensemble à lancer léger Sedona

Canne de 6 pi 6 po. 2 pièces. Action moyenne. Moulinet 2500. N° M020623. Détail sugg. : 144,95\$

Réduction de 25\$

Solde 119,95\$



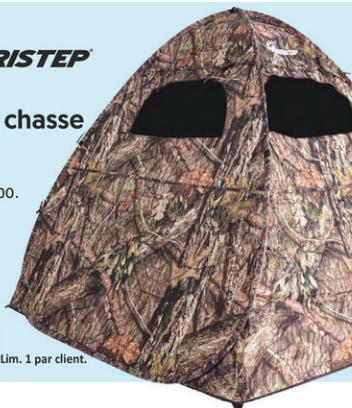
AMERISTEP

Tente de chasse Gunner

Une personne. Dim. : 58 x 57 po. Poids : 4,5 lb. N° M181781.
Détail sugg. : 129,95\$

Solde 69,95\$

Lim. 1 par client.



COMPAC

Outil Easy Fish Skinner

Pour enlever rapidement et facilement la peau des poissons. Acier inoxydable. N° M147610.
Détail sugg. : 44,95\$

Solde 29,95\$

Plus de 30% de rabais



Latulippe

TROIS-RIVIÈRES - DISTRICT 55
2100, rue des Grands-Marchés

QUÉBEC 637, rue Saint-Vallier Ouest
LÉVIS 1228, rue de la Concorde



Politique du meilleur prix garanti : si vous trouvez un meilleur prix au Québec, nous l'égalons! Soldes valides à partir du 11 janvier 2023 pour un temps limité ou jusqu'à épuisement des stocks. Quantités limitées par client. Photos à titre indicatif seulement, le texte prévaut en tout temps. Prix sujets à changements sans préavis. Commandes internet : des frais supplémentaires s'appliquent sur les produits surdimensionnés et sur l'expédition dans certaines régions éloignées. Tous les détails en magasin et au latulippe.com.

MEILLEUR PRIX GARANTI

Livraison gratuite au Canada avec tout achat de 49\$ et plus
*Avant taxes. Des conditions s'appliquent.

Cueillette en magasin disponible

Bien **PLUS** qu'un journal!



www.lechodelatuque.com

POUR VOUS DIVERTIR ET VOUS INFORMER PENDANT TOUTE L'ANNÉE, NOUS VOUS OFFRONS :

- Une version numérique gratuite de notre édition hebdomadaire;
- De l'information en continu (collée à l'actualité de notre belle région!) sur notre site Web;
- Une vitrine de choix pour les entreprises, les organismes communautaires et les commerçants d'ici;
- Une plateforme d'échanges stimulants et enrichissants.

Vous avez des questions ou des suggestions?

Notre équipe de passionnés est là pour vous : communiquez avec nous!

819 523-6141



www.facebook.com/echodelatuque