

Pour réserver  
votre destination voyage...  
**CONSULTEZ-NOUS!**

La Caravelle  
**Voyage VASCO**  
& l'Univers de la Croisière

758, avenue de Grand-Mère, SHAWINIGAN  
819 538-6858  
www.vascolacaravelle.com



Depuis le 1<sup>er</sup> janvier  
**LES EMBALLAGES  
DANS LE BAC BLEU!**  
(OUI, MÊME VOTRE SAC DE CHIPS)

PAGE 3

**AG**

Scierie Adélar  
Goyette & fils Ltée  
PRODUCTEUR DE BOIS DE SCIAGE

**ACHAT  
DE FORÊT  
PRIVÉE**

**SPÉCIALISÉ  
DANS LE SCIAGE DU  
PIN BLANC & DU PIN ROUGE**

**Reprise des achats  
jusqu'en avril 2025**

Acheteur sur forêts privées  
dans Portneuf, région de  
Mauricie | Québec | Lanaudière  
Contactez-nous pour entente  
avant de récolter!

890, rue Principale, Rivière-à-Pierre  
418 323-2171 poste 210

(Photo L'Hebdo Journal)

**www.MERCIER40.CA**  
819-295-1122  
**MERCIER**  
Autoroute  
**40**  
Sortie  
**220**  
INC

**MERCIER40.CA** VISITE VIRTUELLE DISPONIBLE  
visite.mercier40.ca

**SORTIE 220**  
**OUVERT AU PUBLIC**

Achat - Vente - Neuf et Usagé - Ponceaux - Matériaux - Isolants - Palettes - Contenants - Conteneurs Maritimes - Espaces d'entreposage - etc...

>41155-1

SPECTACLESHAWINIGAN.CA

# PROG

CENTRE DES ARTS  
DE SHAWINIGAN

MAISON DE LA  
CULTURE  
FRANCIS-BRISSON

## JANVIER 2025

JEU 16	20 h	<b>Philippe-Audrey Larrue-St-Jacques</b> Enfant du siècle		Humour	CDA	40 \$
VEN 17	20 h	<b>Marthe Laverdière</b> fait son show!	<b>COMPLET</b>	Humour	CDA	49 \$
MER 22	19 h 30	<b>Les Grands Explorateurs</b> Honduras		Cinéo-conférence	CDA	29,50 \$
VEN 24	20 h	<b>Aux grands maux, les grands discours</b>		Théâtre	CDA	59 \$
SAM 25	20 h	<b>Michel Barrette</b> Un mot, une histoire		Humour	CDA	49 \$
DIM 26	16 h	<b>Le Père Noël est une ordure</b>		Théâtre	CDA	70 \$
JEU 30	20 h	<b>Shaina Hayes</b> Kindergarten Heart		Chanson	MCFB	30 \$
VEN 31	20 h	<b>Émile Proulx-Cloutier</b> Ma main au feu - Solo		Chanson	CDA	45 \$

## FÉVRIER 2025

SAM 1 <sup>er</sup>	20 h	<b>Philippe Laprise</b> Pourquoi pas	<b>SUPPLÉMENTAIRE</b>	Humour	CDA	46 \$
VEN 7	20 h	<b>Les EXséparables</b> Patricia Paquin et Mathieu Graton		Humour	CDA	51 \$
SAM 8	20 h	<b>David Goudreault</b> En marge du texte	<b>SUPPLÉMENTAIRE</b>	Variété	CDA	43 \$
MER 12	19 h 30	<b>Les grands Explorateurs</b> Thaïlande		Cinéo-conférence	CDA	29,50 \$
VEN 14	20 h	<b>Belmont</b> Théâtre musical d'après l'oeuvre de Diane Dufresne		Théâtre	CDA	62 \$
SAM 15	20 h	<b>Jordan Officer</b> Like Never Before		Musique	MCFB	42 \$
JEU 20	20 h	<b>Mykalle</b> Da Pacem		Chanson	MCFB	37,50 \$
VEN 21	20 h	<b>Christian Marc Gendron</b> Piano Man 3	<b>SUPPLÉMENTAIRE</b>	Chanson	CDA	52 \$
SAM 22	20 h	<b>Laurent Paquin</b> Crocodile Distract	<b>SUPPLÉMENTAIRE</b>	Humour	CDA	48,50 \$
JEU 27	20 h	<b>Djely Tapa</b> Dankoroba		Musique	MCFB	35 \$
VEN 28	20 h	<b>Roxane Bruneau</b> Submergé		Chanson	CDA	55 \$

## MARS 2025

SAM 1 <sup>er</sup>	20 h	<b>Roxane Bruneau</b> Submergé		Chanson	CDA	55 \$
VEN 7	20 h	<b>Ingrid St-Pierre</b> Seule au piano	<b>COMPLET</b>	Chanson	MCFB	48 \$
VEN 14	20 h	<b>Matthieu Pepper</b>	<b>SUPPLÉMENTAIRE</b>	Humour	CDA	39 \$
SAM 15	20 h	<b>Marie-Pierre Arthur</b> Album bleu	<b>FORMULE DEBOUT</b>	Chanson	MCFB	43,50 \$
VEN 21	20 h	<b>Incendies</b> de Wajdi Mouawad		Théâtre	CDA	65 \$
SAM 22	20 h	<b>Neev</b> Pas besoin d'ajouter la sauce		Humour	CDA	39 \$
DIM 23	16 h	<b>Alain Choquette</b> Entre histoires et illusions		Variété	CDA	48 \$
MER 26	19 h 30	<b>Les grands Explorateurs</b> Les Baléares		Cinéo-conférence	CDA	29,50 \$
VEN 28	20 h	<b>Sara Dufour</b> On va-tu prendre une marche?		Chanson	CDA	39 \$
SAM 29	20 h	<b>Jérémy Demay</b> Naturel	<b>SUPPLÉMENTAIRE</b>	Humour	CDA	49 \$
DIM 30	16 h	<b>Simon Leoza</b> Acte III		Musique	MCFB	40 \$

**BILLETTERIE 819 539-6444**



# FORFAIT CHANSON



## CENTRE DES ARTS DE SHAWINIGAN

Crédit photo: Frédérique Ménard



**ÉMILE PROULX-  
CLOUTIER**  
Ma main au feu  
**31 JANVIER 2025**

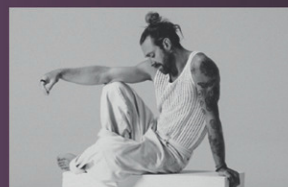
Crédit photo: Etienne Dionne



**ROXANE BRUNEAU**  
Submergé  
**28 FÉV, 1<sup>ER</sup> MAR 2025**



**SARA DUFOUR**  
On va-tu prendre une marche?  
**28 MARS 2025**



**JONATHAN ROY**  
Symphony of Doubts  
**2 MAI 2025**



**PAUL PICHÉ**  
Sur le chemin des incendies  
**10 MAI 2025**



**DAN BIGRAS**  
Cette voix: Dan et Gerry, notre histoire  
**25 AVRIL 2025**

À L'ACHAT DE 3 REPRÉSENTATIONS  
OU PLUS, OBTENEZ 25 % DE RABAIS  
[spectacleshawinigan.ca / promotions](http://spectacleshawinigan.ca/promotions)

Contenants, emballages et imprimés

# Une nouvelle façon de remplir son bac bleu

STÉPHANE LAROCHE

slaroche@icimedias.ca

Le début de l'année 2025 marque la modernisation du système de la collecte sélective par un changement important du modèle d'affaires de la chaîne de recyclage au Québec. Ça se traduit par quelques changements dans la façon dont on remplit désormais notre bac bleu.

Ce sont dorénavant les producteurs qui sont entièrement responsables de la collecte, du transport et du recyclage des matières qu'ils mettent en marché. Ils ont mandaté Éco Entreprises Québec pour conclure des ententes avec des organismes municipaux comme Énergycycle qui assurent la gestion des matières résiduelles.

«Ça change le modèle de gouvernance complètement, convient la conseillère en communication d'Énergycycle, Sylvie Gamache. Éco Entreprises Québec, qui est l'organisme mandataire, est responsable de tout le cycle de vie des emballages, imprimés et contenants, de la conception, de la récupération, de la collecte, du tri, et aussi de la valorisation sous forme de recyclage. Éco Entreprises Québec est redevable auprès du gouvernement des objectifs de recyclabilité à atteindre.»

Avant janvier 2025, les organismes municipaux étaient responsables de la collecte et du tri et se faisaient compenser pour les coûts qui étaient associés à ces services. Ce changement incite les entreprises à concevoir des emballages plus durables et recyclables.

«C'est l'objectif visé par le gouvernement qu'il y ait une augmentation du recyclage de ces contenants. Comme ils sont responsables de l'ensemble du cycle de vie, ils peuvent intervenir sur ce qu'on appelle l'écoconception, soit concevoir des produits, des emballages qui vont avoir un meilleur taux de recyclabilité. Ça vise à améliorer tout le système de collecte sélective et à l'amener à un autre niveau.»

Énergycycle a modernisé ses équipements au cours des derniers mois afin d'être en mesure de répondre à ces modifications.

«Le centre de tri de récupération régional a déjà adapté ses équipements. Le centre a tout à fait la capacité de traitement pour s'adapter à ces changements.»

## SACS DE CROUSTILLES, EMBALLAGES DE BARRES TENDRES ET POTS DE YOGOURT

«Contenants, emballages, imprimés»: c'est la phrase clé à retenir qui se retrouve au cœur des campagnes de promotion nous informant des modifications à la collecte sélective.

«On n'a pas fini de la marteler. Ce qu'Éco Entreprises Québec souhaite, c'est simplifier le geste de récupération pour le citoyen pour l'inciter à récupérer davantage. En simplifiant ainsi la



Certains emballages, dont les sacs de croustilles et les petits pots de yogourt individuels, sont dorénavant destinés au bac de récupération. (Photo L'Hebdo Journal)

terminologie, ça vient rendre le geste plus instinctif. On n'a plus à se casser la tête: est-ce qu'il y a un petit numéro dans le triangle sous mon contenant de plastique? Non. C'est un contenant de plastique, d'un produit d'usage courant: on peut le déposer dans le bac bleu, tout simplement.»

Certains emballages, refusés jusqu'à tout récemment, faute de marché pour le recyclage, doivent maintenant être déposés dans le bac de récupération. C'est le cas des sacs de croustilles, des emballages de barres tendres et des pots de yogourt.

«Ça devient maintenant la responsabilité d'Éco Entreprises Québec de trouver et de développer des filières pour ces emballages-là qui sont moins faciles à recycler.»

Même les barquettes contenant viandes et légumes sont dorénavant destinées au bac bleu.

«On se pose la question: est-ce que c'est un contenant, est-ce que c'est un emballage? Oui. Bac de récupération.»

Les deux seules exceptions concernent certains gros emballages de styromousse et les aérosols qui trouveront plutôt leur place à l'écocentre.

«Le polystyrène de protection, le styromousse qu'on retrouve dans une boîte qui va avoir emballé un téléviseur ou un appareil électronique, on ne le met pas dans le bac. Le styromousse blanc de grande dimension, on peut l'apporter à l'écocentre. L'autre exception, ce sont les aérosols. Tout ce qui est contenant sous pression, on doit plutôt les apporter vers les écocentres.»

Encore aujourd'hui, il est nécessaire de rappeler qu'on doit laisser certains produits loin des bacs de récupération.

«Les piles, les seringues, tous les produits domestiques dangereux, c'est problématique pour la sécurité des employés des centres de tri. On a des écocentres pour récupérer ce type de produits-là.»

## RÉDUCTION DES COLLECTES DU BAC NOIR

Depuis l'arrivée du bac brun pour le compost, la plupart des municipalités de la Mauricie ont réduit la fréquence de collecte des ordures ménagères, particulièrement en hiver.

«En implantant la collecte des matières

compostables, on a détourné du bac noir une bonne quantité de matières. Nécessairement, la quantité d'ordures ménagères dans les bacs noirs a diminué, ce qui est le but de l'exercice. C'est donc tout à fait normal que les fréquences de collectes d'ordures soient révisées, considérant qu'une portion importante de ce qui était contenu dans le bac noir, les matières compostables, sont maintenant récupérées à la source via le bac brun.»

Énergycycle a constaté qu'une grande partie de la population a rapidement adhéré aux pratiques liées au bac de compost.

«Dès le départ, on a eu des taux de participation importants qui se sont maintenus en 2024. Ça nous a permis de détourner de l'enfouissement plus de 20 000 tonnes annuellement, ce qui était au-delà de nos prévisions. On en est très satisfait. Les gens déposent vraiment dans leur bac brun les matières qui sont visées. On a très peu de contamination, la matière est très belle. On a une belle participation, tant au niveau de la qualité, de la quantité et des taux de participation.»



Martin Massicotte estime que la réglementation actuelle du MAPAQ concernant les chiens de traîneau est déjà adéquate.

(Photo courtoisie Pete Freeman)

Pétition de la SPCA de Montréal pour encadrer le bien-être animal des chiens de traîneau

## « Ils veulent des chiens végétariens couchés sur des sofas »

**BERNARD LEPAGE**

blepage@icimedias.ca

**SAINT-TITE.** Après certaines épreuves de rodéo qu'elle veut voir bannir, la SPCA de Montréal s'attaque maintenant aux élevages de chiens de traîneau dont elle veut un encadrement plus strict en matière de bien-être animal.

Cet automne, l'organisme militant a mis en ligne une pétition demandant au ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) de resserrer les règles dans l'industrie qui

compterait au Québec plus de 5000 chiens de traîneau répartis entre 130 établissements.

«Tous les chenils sont déjà réglementés par le MAPAQ. Les normes ont déjà été resserrées il y a quelques années. Nous ne sommes plus comme il y a 15 ans. Selon moi, c'est plus une campagne pour amasser des fonds», estime Martin Massicotte, un des mushers les plus réputés au Québec sur le circuit des compétitions.

Le résident de Saint-Tite possède une vingtaine de chiens de traîneau dans son élevage. S'il reconnaît que des abus aient pu avoir lieu dans certains

chenils, s'il agit d'une minorité qui salit toute une communauté plaide-t-il.

«L'étau se resserre de plus en plus sur ces individus-là qui abusent, qui maltraitent ou qui ne donnent pas de bons soins. Moi, je suis membre de l'ISDRA (International Sled Dog Racing Association) qui impose déjà ses propres normes», poursuit le Saint-Titien qui est le seul Québécois à avoir complété l'Iditarod, une course de 1600 km en Alaska réputée pour être la plus difficile au monde.

Dans sa pétition, la SPCA de Montréal demande notamment l'interdiction d'attacher les chiens au bout d'une chaîne, de placer un maximum de six chiens par groupe, d'interdire les barils de plastique comme niche, de limiter le nombre de chiens à 50 par élevage, de stériliser systématiquement les chiens qui ne sont pas destinés à la reproduction, de placer dans des «foyers aimant» les chiens retraités, etc.

«Moi, je n'ai jamais eu de problème avec le bien-être animal parce que plus ton chien va être en santé, plus il va être capable de performer. Présentement, je leur donne tout pour qu'ils aient les meilleurs soins, le meilleur confort surtout. J'ai un chenil de 20 chiens et je compétitionne contre des gars qui en ont 80 et je ne fais pas plus mal qu'eux autres dans les courses.»

chiens de traîneau en enclos, comme le demande la SPCA de Montréal, plutôt que les attacher à une chaîne. «Il n'y a aucune étude qui démontre que le chien en enclos a une meilleure santé physique et mentale, souligne le musher de Saint-Tite. Moi, personnellement, j'alterne. Physiquement, un chien à la chaîne va développer beaucoup plus sa musculature et son cardio parce qu'il bouge beaucoup. Par contre, quand il fait chaud, j'aime ça les mettre en enclos parce qu'ils peuvent se mettre à l'ombre totale.»

Sur la proposition de confier à des «foyers aimants» les chiens à la retraite, Martin Massicotte confie le faire lui-même quand il le peut. «J'ai un ami à Sainte-Thècle qui fait des balades en traîneaux pour le plaisir. C'est arrivé que je lui donne de mes retraités. Les chiens de traîneau, c'est comme tes collègues au travail. Il y en a que tu t'attaches plus et d'autres moins. Actuellement, j'en ai une de 14 ans qui vit à la maison. En 2023, la leader de la meute qui était avec moi à l'Iditarod est morte d'un cancer. C'est comme si j'avais perdu un enfant», raconte le musher.

«Si c'était juste de la SPCA Montréal, il n'y aurait plus de chiens de traîneau, plus de chiens policiers. Ça fait 40000 ans que le chien cohabite avec l'homme et 10000 ans qu'il est utilisé comme chien de travail. À la SPCA, ils viennent de décider que le chien, c'était un végétarien et que ça devait vivre sur un sofa», conclut Martin Massicotte.

À toutes les familles qui ont un être cher atteint de la maladie d'Alzheimer, nos pensées vous accompagnent.



Annie Normandin, directrice aux opérations  
Steve Ricard, directeur financier  
Isabelle Pronovost, directrice générale

Pour notre personnel vous accompagner est un privilège.

Coopérative  
Funéraire  
de la Mauricie

cooperatifunerairemauricie.com

41974-1

### EN ENCLOS OU ENCHAÎNÉS?

En Europe, la tendance est de mettre les

**L'Hebdo**  
VOTRE MÉDIA D'ICI  
Mékinac/des Chenaux.ca

POUR NOUS JOINDRE  
1785, avenue St-Marc, bureau 303  
Shawinigan, Qc, G9N 2H6  
Tél. : 819 537-5111  
Annonces classées : 1 866 637-5236  
www.icimedias.ca



Nous reconnaissons  
l'appui financier du  
gouvernement du Canada.

Canada

Dépôt légal: Bibliothèque Nationale du Québec. Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou en partie de façon officielle ou déguisée est interdite sans la permission écrite du directeur général. Le journal L'Hebdo Mékinac/des Chenaux 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 où 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 le journal L'Hebdo Mékinac/des Chenaux sont sous la seule responsabilité des auteurs et la direction ne partage pas nécessairement les opinions émises.

Conseillers en solutions médias : Karine Gélinas,  
Marc Lemire, Louis Diamond

Conseillère en développement des affaires -  
Projets spéciaux : Ariane Pagé-Martineau

Coordonnatrice aux ventes : Nathalie Gauthier

Rédactrice en chef : Marie-Ève B. Alarie

Journaliste : Bernard Lepage  
www.icimedias.ca

Publié par : Icimédias inc.

Président : Renel Bouchard

Vice-présidente : Mélanie Médeiros

Vice-président ventes : Stéphane Legrand

Impression :

Imprimerie Mirabel - division Québecor Média

Distribué par :

Messageeries Dynamiques et Postes Canada

>20012-6



Contrôle IFFRA 2.37 • 100/52/44/44 • 60/55/53 • 30/24/24

# Une table vietnamienne gastronomique à Sainte-Anne-de-la-Pérade

STÉPHANE LAROCHE

slaroche@icimedias.ca

**SAINTE-ANNE-DE-LA-PÉRADE.** Le restaurant vietnamien Plateau Grand-Duc de Sainte-Anne-de-la-Pérade a reçu le Coup de cœur des Prix Prestige de la MRC des Chenaux. Depuis 2022, la famille Tu sert des plats que l'on retrouverait sur la table d'une famille au Vietnam. Tourisme des Chenaux décrit l'établissement comme un joyau de la région.

« Je vois ça plus comme un joyau brut, indique le chef Hien-Thong Tu. C'est quelque chose que j'apprécie comme un surnom qu'ils nous donnent. Si vous venez, vous allez découvrir quelque chose qui est vraiment raffiné. On est dans un coin éloigné du village, les gens ne s'attendent pas à trouver un restaurant d'une telle valeur. »

« C'est de la fine cuisine quotidienne », décrit le propriétaire Vi-Thanh Tu, satisfait de cette formulation qui décrit bien l'inspiration des plats apprêtés au Plateau Grand-Duc qui se distingue des chaînes de restaurants dits asiatiques qui sont plus près de la restauration rapide.

« C'est de la cuisine traditionnelle en gardant l'âme de la cuisine vietnamienne. La nourriture vietnamienne, c'est parfumé floral. C'est très subtil comme goût. Notre fils prend les recettes de grand-père et grand-mère et les remanipule avec des épices subtiles. Le mariage de combinaisons fait en sorte que c'est simple, mais tellement efficace. Je considère que quand c'est bon, ça veut dire que tu peux en manger pendant une semaine. »

La famille Tu veut rester fidèle aux recettes originales tout en intégrant les produits disponibles auprès des producteurs locaux.

« Le Vietnam du Sud, ce sont des terres très fertiles, des champs de riz à perte de vue. C'est l'abondance, les fruits, légumes, tout est frais et rapidement accessible. Il y a toutes les recettes qu'on ramène, puis on compose avec ce qu'on a ici, et on arrive à rester fidèle à l'original. C'est pour ça qu'on arrive à un prix très raisonnable pour la gamme de produits qu'on a. »

Toujours dans l'optique d'encourager les producteurs locaux, on sert les bières locales de la microbrasserie les Grands bois de Saint-Casimir et on s'apprête à offrir les vins du Domaine Jorane de Saint-Narcisse.

Les clients peuvent aussi repartir avec quelques plats sous vide à emporter.

## UN FIN PALAIS

La cuisine est une passion pour toute la famille Tu, mais c'est une condition particulière du fils, Hien-Thong, qui l'incite à se lancer dans le domaine de l'alimentation.

« J'ai un palais qui goûte plus en profondeur



L'équipe du restaurant Plateau Grand-duc: Au Le-Huong, Hien-Kim Tu, Vi-Thanh Tu, Hien-Thong Tu et Hien-Tien Tu. (Photo: Stéphane Laroche)

et en étapes, explique Hien-Thong. C'est ça que j'essaie de recréer dans les plats. »

En ouvrant le restaurant, la famille Tu devait se démarquer de la compétition. « On doit faire quelque chose qui est différent des autres, être une coche au-dessus, poursuit le père Vi-Thanh. On a commencé par développer de bons produits de qualité. On les fait tel qu'on les mange à la maison. On vendait à Québec des plats sous vide et surgelés. On a élaboré assez de menus, puis on a décidé d'ouvrir le restaurant. »

La première année ne s'est pas déroulée comme prévu et le restaurant n'a pas remporté le succès escompté, mais la famille s'est retroussé les manches et a rouvert le restaurant dans un meilleur contexte.

« On a fait l'acquisition en 2022. Notre fils a acheté le bâtiment et durant l'été, on a développé nos produits, on a fait des tests. Grâce à toutes nos connaissances, on arrive à développer quelque chose qui sort de l'ordinaire. On est reparti avec un peu d'affichage et le bouche à oreilles. L'appui de la MRC nous donne du vent dans les voiles. »

## UNE FAMILLE ENRACINÉE DANS SA COMMUNAUTÉ

M. Tu immigré au Canada en 1979 dans un contexte difficile pour son pays d'origine et sa famille.

« J'ai quitté le Vietnam à 14 ans après la guerre. Je suis l'éclairé pour la famille, le premier à quitter en cachette. Beaucoup de monde quitte pour des questions politiques.

J'étais dans les boat people. Je suis arrivé au Canada. L'ambassadeur du Canada prenait tous les jeunes mineurs célibataires. »

La Mauricie n'est pas le premier endroit qu'il découvre en sol nord-américain.

« On m'a envoyé à Chicoutimi. J'ai fait mon cours en architecture au Cégep de Chicoutimi. J'ai eu une bourse d'études, je suis allé à l'UQAM, en design de l'environnement, j'ai travaillé deux ans en urbanisme à Jonquière. Après, j'ai continué de travailler comme ingénieur en structure. Pendant dix ans, j'ai travaillé beaucoup sur des projets dans le nord pour des communautés autochtones: traînement des eaux, développement résidentiel, j'ai fait pas mal de choses. »

Il passe ensuite une dizaine d'années dans la région de Québec avant d'ouvrir le restaurant à Sainte-Anne-de-la-Pérade où lui et sa famille s'impliquent de différentes manières: en contribuant au Frigo partage, au Club optimiste et à la Corporation de développement communautaire (CDC) des Chenaux.

## PROJETS

Les projets ne manquent pas pour la famille Tu qui aimerait offrir une expérience supplémentaire à la clientèle.

« L'année prochaine, on veut aménager le terrain pour que les gens puissent venir manger et se promener, profiter du bel endroit. C'est grand, c'est beau, tout est boisé et gazonné. Pour la thématique, je pourrais ramener l'histoire du village d'antan, le Village d'Orvilliers. Il

pourrait y avoir des sections, un coin poésie. Il y a plein de trucs artistiques qu'on pense à faire. »

L'idée d'organiser des soupers thématiques sur une base régulière fait aussi partie des projets du fils de la famille.

« J'aime ça faire goûter des trucs moins connus ou pas connus partout, souligne Hien-Thong, ou des plats culinaires perdus du Vietnam, qu'on ne mettrait pas au menu tout le temps. »

Une portion conférence pourrait compléter l'activité.

« Tout le monde va manger la même chose et on va raconter d'où ça vient, ajoute Vi-Thanh. Ça intéresse beaucoup les gens. On peut faire des soirées pour une trentaine de personnes, pas beaucoup plus. Le souper thématique est consacré à goûter et discuter de ce qu'on mange. En petit groupe, c'est parfait. »

Un événement culinaire estival pourrait aussi être mis sur pied, le Petit Vietnam, qui se déroulerait sur un week-end.

« On recréerait l'ambiance de la cuisine de rue, indique Hien-Thong. Les gens circuleraient puis on aurait des kiosques avec des plats typiques de festivité. »

Un de ces kiosques pourrait proposer des breuvages vietnamiens.

« Le coco, le jus de canne à sucre, la limonade vietnamienne. C'est un projet auquel je tiens beaucoup, conclut Vi-Thanh. Le but c'est de partager, faire vivre une expérience culinaire, simplement. »

Opération policière au repaire des Hells Angels

# De la drogue et une arme saisies



Les policiers de l'Escouade régionale mixte ont mené une opération au repaire des Hells Angels de Trois-Rivières à Hérouxville le 10 janvier. (Photo courtoisie - ERM)

**HÉROUXVILLE.** Les enquêteurs de l'escouade régionale mixte (ERM) ont procédé à des perquisitions en matière d'armes à feu le 10 janvier en soirée à Hérouxville au repaire des Hells Angels de Trois-Rivières.

L'opération avait pour but de rechercher des éléments de preuve supplémentaires reliés à un groupe d'individus suspects de s'adonner à des activités criminelles et à de la violence armée, dans le contexte des conflits pour le contrôle des territoires reliés au trafic de stupéfiants.

Les policiers ont effectué des perquisitions dans les deux bâtiments du terrain et ont fouillé trois véhicules.

Ils ont saisi un fusil, un bâton télescopique, des munitions d'armes à feu, un poivre de Cayenne, des comprimés de méthamphétamine, quatre couteaux, 30 grammes de psilocybine, plus de 2300\$ en argent canadien, des vêtements et bijoux identifiés aux Hells Angels, plus de 975

litres de boissons alcooliques, ainsi que des vestes « prospect » Hells Angels (4), une veste membre Hells Angels et une veste membre Satan's Crew Bécancour.

Un homme de 67 ans en possession d'un fusil a également été arrêté et gardé détenu afin de comparaître au palais de justice de Shawinigan aujourd'hui. D'autres individus pourraient faire face à des accusations ultérieurement.

Leurs dossiers seront soumis au Directeur des poursuites criminelles et pénales relativement à un homme de 45 ans pour la possession d'armes prohibées, ainsi qu'un homme de 68 ans pour possession de méthamphétamine en vue de trafic.

Un total de 16 individus âgés de 27 à 71 ans se trouvaient dans le local de la bande de motards hors-la-loi. Il s'agissait de « membres en règle » des Hells Angels de Trois-Rivières, d'autres au statut de « prospect » et de membres de clubs supporteurs des Hells Angels. (M.E.B.A.)



Ville de Lac-aux-sables.

(Photo courtoisie - Paul-Émile Poulin-Jacques)

## Un budget 2025 de 5,2 M\$ à Lac-aux-Sables

**FATOUMATA DAPA**

fdapa@lechodelatuque.com

**LAC-AUX-SABLES.** Le Conseil municipal de Lac-aux-Sables a adopté, le 16 décembre, un budget de 5 218 055 \$ pour l'année 2025, marquant une augmentation de 414 495 \$ par rapport à 2024. Malgré cette hausse, le Conseil s'efforce de minimiser l'impact sur les contribuables.

Le taux global de taxation passe de 0,7990 \$ à 0,8190 \$ par tranche de 100 \$ d'évaluation, soit une augmentation de 2,5%. Cette hausse est en partie attribuable à l'augmentation du contrat de déneigement (+230 500 \$) et à la quote-part versée à la MRC (+23 411 \$). Le nouveau contrat de déneigement couvre 72 km de chemins, tandis que la municipalité continue d'assurer l'entretien des 45 km de chemins en gravier.

En 2025, les principales sources de revenus se répartissent comme suit: 44% proviennent des

transferts et subventions, 33% des taxes foncières et 15% des taxes sur les services. Les dépenses incluent notamment 1,7 M\$ pour le transport et 1,4 M\$ pour l'hygiène du milieu.

Le Plan triennal d'immobilisations (PTI) prévoit des investissements totalisant 5,8 M\$ pour 2025, financés par des subventions gouvernementales et des emprunts, selon les projets. Parmi les travaux d'envergure figure la réfection du chemin de la Batiscan, estimée à 5 M\$, incluant une subvention potentielle de 2 M\$. Il est toutefois important de noter que ces prévisions restent basées sur des coûts estimés et sur des possibilités de financement qui n'ont pas encore toutes été confirmées.

En 2026, la municipalité envisage de construire une patinoire couverte, avec un investissement prévu de 25 000 \$, tandis que 2027 verra l'asphaltage de nouvelles portions de route. La bibliothèque municipale bénéficiera également de travaux d'aménagement, pour un montant total de près d'un million de dollars réparti sur deux années.

VOTRE MÉDIA D'ICI  
**L'Hebdo**  
Mékinac/des Chenaux.ca

**ABONNEZ-VOUS  
à notre infolettre**  
pour ne rien manquer  
de vos nouvelles locales.



**S'ABONNER**

lhebdomekinacdeschenaux.ca

>HM\_PUB\_INFOLETTRE\_4X73\_HD

# Amélie St-Pierre tire sa révérence

**Chers collègues, partenaires et lecteurs, Après près de 19 années passées au service de l'information locale, c'est avec beaucoup d'émotion que je vous annonce mon départ en tant qu'éditrice régionale d'icimédias Mauricie/Nicolet-Bécancour.**

Ce fut un véritable honneur et un privilège d'évoluer dans cette industrie, aux côtés de professionnels passionnés et engagés, et d'avoir participé à la grande transformation de nos médias locaux en s'adaptant aux nouvelles technologies nous permettant d'informer la population avec du contenu de qualité qui fait la richesse de nos communautés.

Ces années ont été marquées par de nombreux défis, des évolutions rapides et des moments de grande fierté. En tant qu'éditrice, j'ai eu le privilège de travailler avec des équipes exceptionnelles, de développer des projets ambitieux et de contribuer à renforcer les liens entre nos journaux, nos partenaires et les lecteurs, dont le soutien fidèle a toujours été essentiel.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers tous celles et ceux qui ont partagé cette aventure avec moi : mes collègues, nos partenaires, mais aussi vous, chers lecteurs, qui avez toujours fait preuve de confiance et d'intérêt pour notre travail.

Si le temps est venu pour moi d'explorer de nouvelles opportunités et de relever d'autres défis, mon attachement aux valeurs de l'information locale, à l'indépendance des rédactions et à la proximité avec nos publics reste plus fort que jamais. Je suis confiante que le secteur de la presse locale continuera à évoluer, avec l'engagement de chacun d'entre nous à offrir un contenu de qualité et à préserver la diversité des voix qui font notre société.

Dans les prochains jours, je m'engagerai à temps plein dans la belle et grande aventure de l'entrepreneuriat, dans un projet qui m'anime au plus haut point, dont je rêve depuis longtemps. Ce rêve s'appelle Kerozen | impressions, vêtements et objets promos.

Je remercie profondément tous ceux qui m'ont permis d'évoluer dans cette grande industrie et qui ont cru en mon potentiel de gestionnaire.

Je vous souhaite à tous une continuation pleine de succès et d'accomplissements. Merci pour tout le soutien et les moments partagés.

Avec toute ma reconnaissance,

**Amélie St-Pierre**

*Éditrice régionale icimédias Mauricie/  
Nicolet-Bécancour*



L'éditrice régionale d'icimédias Mauricie/  
Nicolet-Bécancour, Amélie St-Pierre, tire  
sa révérence (Photo Daniel Jalbert)

 **CÉGEP  
SHAWINIGAN**

# PORTES OUVERTES!

**MARDI 28 JANVIER  
DE 18 H À 20 H** ←

**CEGEP SHAWINIGAN.CA**



# Comment redresser son budget après le temps des fêtes

8 - L'HEBDO MÉKINAC / DES CHENAUX - www.lhebdomekinacdeschenaux.ca - Le 15 janvier 2025

**STÉPHANE LAROCHE**

slaroche@icimedias.ca

**FINANCES.** Janvier a le don de nous ramener les pieds sur terre si on a fait des dépenses au-dessus de nos moyens pendant la période des fêtes et qu'on craint de recevoir notre dernier compte de carte de crédit. Une conseillère budgétaire nous donne ses meilleurs conseils financiers de début d'année.

«Idéalement, ce serait de prévoir le temps des fêtes, prendre de l'avance, explique la conseillère budgétaire Sarah-Kim Lafontaine du Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie. Mais admettons que ça n'a pas été fait, la première étape va être de faire son budget pour faire état de la situation: voir à quel point nos cartes de crédit ont augmenté, est-ce qu'on a pris du retard dans nos comptes. Et après ça, ce serait de faire un plan de match réaliste pour rembourser ces dettes-là. Si on se fait un plan avec un budget, ça nous permet de voir c'est quoi notre marge de manœuvre disponible pour baisser notre endettement.»

Il faut prendre le temps d'analyser quelle somme peut être consacrée à ces remboursements en fonction de nos revenus et de nos autres dépenses pour ne pas simplement déplacer le problème.

«Le but n'est pas de tout rembourser le solde

de sa carte de crédit pour qu'après on ait de la misère à faire ses paiements pendant le mois, parce qu'on n'aura pas un regard très précis sur si on rembourse vraiment son endettement ou si on fait un peu n'importe quoi. Ça ne baissera pas l'endettement tant que ça. Se faire un plan réaliste qui tient compte de nos dépenses courantes quand même et de prévoir un remboursement sur notre carte de crédit qu'on ne réutilise pas, idéalement, dont on ne remonte pas le solde.»

Certaines dettes sont plus urgentes à rembourser que d'autres.

«Si on a des retards dans nos comptes courants, si on n'a pas payé son logement, son internet, son téléphone, ça a un impact: on peut se faire couper un service ou perdre son logement. Ce avec quoi on a un service, on paye ça en premier. Après, on peut se tourner vers des dettes qui ont beaucoup d'intérêt. Si on regarde quelle est l'urgence pour chacune des dettes, il y en a où on a de grosses conséquences à ne pas les payer. Il y en a d'autres où la pire des conséquences, c'est qu'on a un taux d'intérêt qu'on va avoir à payer.»

En consultation budgétaire individuelle, une conseillère comme M<sup>me</sup> Lafontaine regardera l'ensemble des dettes de la personne et les classera par ordre de priorité.

«Mais on va aussi entendre ce qui est important pour elle. Par exemple, si la personne avait

emprunté à son voisin d'en bas 100\$ pour faire des cadeaux de Noël à ses enfants, ça va peut-être être gênant de ne pas le rembourser même s'il n'y a pas vraiment d'impact légal à court terme.»

Pour M<sup>me</sup> Lafontaine, établir un budget demeure la clé pour s'attaquer à la réduction des dettes.

«Il faut toujours commencer par ça parce que c'est le budget qui va nous dire les pistes de solutions possibles. On a beau se dire: je vais avoir un gros montant d'allocations familiales en janvier, je vais pouvoir payer telle ou telle dette, mais si on ne se fait pas de plan, peut-être que cet argent-là était déjà destiné à payer des comptes ou le logement. Il faut avoir un plan pour avoir un regard qui tient la route.»

## «LES PERSONNES QUI ÉTAIENT DÉJÀ VULNÉRABLES ONT ENCORE MOINS DE MARGE DE MANŒUVRE»

Le Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie (CIBES) reçoit davantage de demandes de consultations individuelles et d'ateliers de groupe ces dernières années. L'augmentation marquée du coût de la vie depuis la pandémie affecte de plus en plus de consommateurs.

«Le coût des logements, on peut s'en parler à quel point ça a augmenté. Les personnes qui étaient

Établir un budget demeure la clé pour s'attaquer à la réduction des dettes.

(Photo: iStock-Khanchit Khirisutchalual)

déjà vulnérables ont encore moins de marge de manœuvre. Avant, elles pouvaient couper un peu dans les sorties, dans l'épicerie. Là, c'est tellement rendu cher qu'ils ne peuvent plus faire face au coût de la vie. Les gens sont obligés de prendre des décisions plus drastiques comme couper l'internet, couper un téléphone, ne pas avoir de voiture.»

Une fois établi, le budget devient un outil qu'on devrait garder à jour tout au long de l'année afin de planifier les dépenses qui ne sont ni hebdomadaires ni mensuelles mais qui sont tout de même prévisibles.

«Ces dépenses occasionnelles comme la rentrée scolaire, le temps des fêtes, les vacances d'été, on essaie de les voir dans un ensemble puis de mettre un petit montant de côté à chaque mois pour y faire face sinon on n'a pas le choix de se tourner vers la carte de crédit. On est capable d'avoir une idée de ces dépenses occasionnelles que les gens appellent parfois imprévues. Ce n'est pas exactement ça un imprévu. Un imprévu c'est un frigo qui brise, mais Noël, on sait qu'il va arriver, on sait qu'il y aura des réparations d'autos, donc on essaie de prévoir ça.»

Le CIBES offre, gratuitement ou à coût minime, des consultations budgétaires individuelles ou des ateliers de groupe sous différentes thématiques auprès des organismes communautaires ou même en entreprise.

# BYE-BYE 2024

Nos leaders témoignent



## « La Mauricie tournée vers l'avenir

En 2024, la Mauricie a montré qu'elle sait conjuguer tradition et transformation. Grâce à des projets audacieux – comme l'essor de la Vallée de la transition énergétique, la construction de centaines de logements et le soutien indéfectible à nos entreprises – notre région s'est dépassée, unissant solidarité et ambition pour relever chaque défi.

2025 promet d'être tout aussi intense et inspirante. Ensemble, continuons à bâtir un avenir à la hauteur de notre potentiel.

Merci à celles et ceux qui, par leur passion et leur engagement, font briller Shawinigan et la Mauricie. Vous êtes l'énergie qui nous propulse!

Pour ma part, je continuerai de porter vos projets et ambitions. À toutes et à tous, une année 2025 remplie de succès, d'espoir et de belles réalisations! »

**François-Philippe Champagne**  
député de Saint-Maurice-Champlain  
et ministre de l'Innovation, des  
Sciences et de l'Industrie du Canada



CHAMBRE DES COMMUNES  
HOUSE OF COMMONS  
CANADA

## SHAWINIGAN

570, av. de Grand-Mère, bur. 1  
Shawinigan (Québec) G9T 2H2  
Tél. : 819 538-5291  
Télec. : 819 538-7624

>41870-1



« 2024 : très occupée et très productive. Les membres de mon équipe et moi avons fait cheminer près de 780 cas de comté et aidé autant de personnes, organismes et entreprises auprès d'un ministère ou organisme provincial. Soutien aux organismes inflexible et constant : je porte leurs voix auprès de mes collègues ministres et je leur ai remis quelques centaines de milliers de dollars additionnels via mon budget discrétionnaire. Dossiers au centre de mes préoccupations : travailleurs de la santé et travailleurs forestiers. Je poursuis mes partenariats et représentations auprès du ministre de la Santé et du CIUSSS-MCQ afin que notre comté puisse bénéficier du maximum de services possibles; je participe, avec la ministre des Ressources naturelles et des forêts, à la révision du régime forestier. À titre d'adjointe parlementaire de la ministre de la Solidarité sociale et de l'Action communautaire, j'ai participé à la modernisation de la Loi. Je siège aussi sur diverses commissions parlementaires et j'occupe le poste de vice-présidente de la section québécoise de l'Association parlementaire du Commonwealth. En 2024 : 53 millions de \$ en soutien financier (dossier de la Station de traitement de l'eau de Shawinigan) et des centaines de millions \$\$\$ pour le comté. En 2025, je continuerai à défendre vos dossiers à l'Assemblée nationale et à être présente et disponible pour vous ! »

## Marie-Louise Tardif

Députée de Lavolette — Saint-Maurice



ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC

695, avenue de la Station | suite 301  
Shawinigan (Québec) G9N 1V9 819 539-7292  
marie-louise.tardif.LASM@assnat.qc.ca

>41308-2



« Alors que cette nouvelle année s'entame, je tiens à remercier chaleureusement nos membres et partenaires pour leur confiance et leur implication tout au long de l'année 2024. Cette dernière a été marquée par des accomplissements significatifs, notamment le Gala Reconnaissance Desjardins, un moment phare qui a permis de mettre en lumière l'engagement et les réalisations de nos entrepreneurs locaux. Nous aspirons à incarner une présence forte dans la région, appréciée autant pour notre engagement social que pour notre rôle clé dans les affaires. Chaque décision que nous prenons est guidée par des principes solides et un profond respect des besoins de notre communauté. Nous sommes déterminés à continuer à œuvrer pour un environnement propice à l'innovation et à la croissance des entreprises locales. Étant moi-même entrepreneure, je comprends pleinement la réalité des défis auxquels vous faites face au quotidien. Je serai présente à chaque tournant pour défendre vos intérêts et vous accompagner dans vos ambitions. Vous êtes les piliers de notre économie locale, et votre réussite est au cœur de nos priorités. Avec des projets ambitieux pour 2025, j'ai hâte de continuer à travailler avec vous pour faire rayonner notre région. Ensemble, nous bâtissons un avenir partagé et durable, fondé sur la collaboration et l'entraide. Nous avons beaucoup à accomplir ensemble, et je suis impatiente de poursuivre cette belle aventure à vos côtés. »

## Geneviève Morin

directrice générale  
Chambre de Commerce de Mékinac

LE PLUS GRAND RÉSEAU  
D'AFFAIRES DANS MÉKINAC

VOUS N'ÊTES PAS  
MEMBRE DE LA CCM ?

C'est toujours le temps de le faire.  
Prenez contact avec nous !



CHAMBRE DE  
COMMERCE DE  
MÉKINAC

645, route 153, Saint-Tite  
info@ccmekinac.ca  
418 365-3983

>41938-1

# Camper l'hiver au Parc de la rivière Batiscan

STÉPHANE LAROCHE

slaroc@icimedias.ca

**PLEIN AIR.** Les amoureux de l'hiver ont l'opportunité d'expérimenter le camping hivernal au Parc de la rivière Batiscan. Que ce soit à bord d'un véhicule récréatif, sous une tente ou dans un chalet prêt-à-camper, les campeurs peuvent vivre cette expérience unique.

Le Parc de la rivière Batiscan offre cette possibilité pour la deuxième année. Le concept lancé l'an dernier a été très concluant.

« Ça a été un succès l'hiver dernier, même qu'on a souvent été complet, indique la responsable accueil, vente et service à la clientèle du Parc, Martine Hamelin. Il a fallu libérer des terrains supplémentaires à la demande des gens. C'est pour ça qu'on a décidé de recommencer cette année. »

Plusieurs formules sont proposées aux visiteurs. L'option la plus confortable consiste à louer un des cinq refuges situés dans le secteur Murphy du Parc, à Saint-Stanislas. Ils peuvent tous accueillir quatre adultes ou deux adultes et jusqu'à un maximum de trois enfants.

« On appelle ça des refuges, ce sont des petits chalets. Les gens ont simplement à apporter leur glacière, leurs sacs à couchage et leurs effets personnels. Dans le chalet, il y a déjà la vaisselle et tout le nécessaire pour le séjour. On a encore des belles disponibilités entre autres pour le temps des Fêtes. »

D'autre part, les terrains de camping du



Le camping d'hiver au Parc de la rivière Batiscan. (Photo: courtoisie)

secteur Barrage peuvent recevoir tentes et véhicules récréatifs.

« Les terrains sont situés assez près du pavillon d'accueil et les gens ont accès aux installations du secteur, aux toilettes et à de l'eau potable. »

Des rabais sont consentis pour toute la saison hivernale. En prêt-à-camper, le rabais est de 15 % par nuit les week-ends et de 40 % en semaine. Sur les terrains de camping, une économie de 20 % s'applique à chaque réservation.

Pendant leur séjour, les campeurs peuvent s'adonner à différentes activités en plein air.

« On offre, comme à chaque année, les sentiers qui sont aménagés et on fait le prêt gratuitement de raquettes pour toute la famille. On a une cinquantaine de paires de raquettes à la disposition des gens. On fait aussi la location de crampons. Et on a aussi un parcours géocaching pour toute la famille. »

Après de belles journées passées à l'extérieur, il est possible de s'installer sur le bord d'un feu de camp.

« Ils peuvent faire le feu directement sur leur terrain s'ils le souhaitent et on a aussi des abris pique-nique où c'est possible de faire un feu. »

Par ailleurs, le Parc de la rivière Batiscan a

ouvert, avant les Fêtes, les réservations pour toute l'année 2025. Les clients sont nombreux à avoir profité de l'occasion pour planifier leur séjour de l'été prochain.

« Les réservations ont été lancées le 17 décembre et ce fut un franc succès. On a eu des centaines de réservations. On a plusieurs dates réservées en juin, juillet et août, même pour l'automne 2025. »

Entre-temps, les responsables de la programmation s'activent pour concocter une panoplie d'activités pour la semaine de relâche. Les détails seront dévoilés au cours des prochaines semaines.



Valérie Deschamps lance le balado « Team madame ». (Photo courtoisie)

## Nouveau balado « Team madame »

# Ces femmes qui ont marqué l'histoire, mais dont l'histoire ne se souvient pas

MARIE-EVE B. ALARIE

mbalarie@icimedias.ca

**La professionnelle en matrimoine, conteuse, animatrice et réalisatrice féministe Valérie Deschamps a récemment lancé le balado Team Madame qui vise à mettre en lumière des femmes méconnues de notre histoire.**

Les premiers épisodes du balado portent sur Marie Sirois, la femme la plus forte du monde à son époque, l'apport de Germaine Lettre Lachance dans la création de la poutine, ainsi que les pionnières du hockey féminin du début du 20<sup>e</sup> siècle.

« On connaît tous l'homme le plus fort du monde, mais peu de gens savent qu'il a refusé qu'une femme tente, sur scène, de réaliser les mêmes exploits que lui, que cette femme, c'est une Québécoise du nom de Marie Sirois et qu'elle est enterrée au cimetière de Roxton Pond », illustre Valérie Deschamps.

« Dans l'épisode sur les pionnières du hockey

féminin, je parle également de hockeyeuses de Trois-Rivières, qui formaient la meilleure équipe quand elles sont arrivées. Elles se faisaient dire de rester à la maison et de faire des bébés, mais elles ont choisi de chausser des patins et de jouer au hockey. Elles ont brisé les diktats d'une société. Ces femmes étaient fortes, mais on ne les retrouve pas dans notre patrimoine ou notre toponymie », déplore-t-elle.

Le balado, c'est la suite logique des publications Facebook, des chroniques à la radio et du spectacle de contes visant à faire connaître des histoires de femmes extraordinaires méconnues.

Valérie Deschamps s'intéressait déjà aux femmes dans l'histoire lors de ses études universitaires en histoire. « Initialement, je voulais faire mon mémoire de maîtrise sur Pauline Julien. C'était une période où on parlait beaucoup de Gerald Godin que d'elle, raconte la féministe de longue date. À travers mon baccalauréat, je me suis rendu compte qu'il n'y avait pas beaucoup

de femmes qui étaient mises de l'avant. J'ai vite réalisé que je voulais mettre de l'avant les femmes dans les projets sur lesquels je travaille, mais souvent, elles n'ont pas de nom dans les livres d'histoire. C'était la femme de ou elle portait le nom de son mari. »

« À travers ma carrière, j'ai pu constater que les femmes étaient présentes mais rarement racontées. J'ai remarqué qu'au fond, devant chaque grande femme, il y a un homme qui lui fait de l'ombre. »

D'ailleurs, aucun nom d'homme n'est mentionné dans les épisodes du balado.

Les femmes marquantes ne manquent pas dans la région pour la suite du balado. Valérie Deschamps a cumulé une banque de près de 200 noms.

Le balado *Team Madame* est disponible sur Spotify, Apple Podcast et YouTube Music. Valérie Deschamps souhaite produire un nouvel épisode chaque mois.

# Le Festival Nöktanbul célèbre ses bénévoles

**BATISCAN.** David-Alexandre Marchand-Laprise (prix Jeunesse allumée) et Antonio Laframboise (prix Bénévole dévoué) sont les lauréats des prix en bénévolat Nöktanbul-Desjardins.

Remis par le Projet Nöktanbul et la caisse Desjardins Mékinac-des-Chenau, les prix Nöktanbul-Desjardins visent à souligner l'implication des bénévoles qui participent à l'organisation du Festival Nöktanbul, auquel œuvrent près de 300 bénévoles chaque année.

Les pairs d'Antonio Laframboise ont souligné qu'en plus de ses nombreuses années de bénévolat au sein du projet, sa disponibilité envers ses collègues et sa façon d'accueillir les jeunes bénévoles avec humour sont impressionnantes.

« Les participants se sentent bien à son contact, car il est bienveillant et sait travailler dans la collaboration », souligne Anne-Renaud Deschênes, directrice de l'organisme.

D'ailleurs, le lauréat a été mis en candidature par des bénévoles de toutes les générations. Pour le

jury, cet appui diversifié ainsi que l'indéniable intelligence émotionnelle d'Antonio mise de l'avant dans les témoignages de ses pairs ont scellé son choix comme lauréat.

Quant à David-Alexandre Marchand-Laprise, qui fréquente encore l'école primaire, le jury a remarqué son implication dans la pièce de théâtre *La Chasse-galerie*. Ses collègues de projet ont souligné sa connaissance approfondie de son rôle, son dynamisme et l'humour dont il a fait preuve durant le



Sabrina Lagrois intervenante de proximité pour la Maison de la famille des Chenau, Johanne Leclerc, chargée de projet de Projet Nöktanbul, David-Alexandre Marchand-Laprise de Ste-Anne de la Pérade, récipiendaire du prix Jeunesse allumée et Anne-Renaud Deschênes, directrice générale de l'organisme Projet Nöktanbul. (Photo courtoisie)

travail d'équipe. Ses partenaires ont également trouvé qu'il savait s'affirmer et qu'il s'est impliqué de façon constructive tout au long du projet.

« David-Alexandre est loquace et a de la répartie. Il a mis de la vie dans nos activités », renchérit Mme Deschênes.

Cette remise de prix est le résultat d'un processus en deux étapes. D'abord, les bénévoles du Festival 2024 ont voté pour un collègue avec lequel ils avaient eu du plaisir à travailler et qui s'était démarqué en cours d'année.

Dans les mises en candidatures, les participants devaient décrire les impacts positifs de la participation du bénévole mis en candidature ainsi que des qualités dont il avait fait preuve durant le projet.



Emmanuelle LaBarre, présidente Projet Nöktanbul, Antonio Laframboise de Batiscan, récipiendaire du prix Bénévole dévoué et Anne-Renaud Deschênes, directrice générale de Projet Nöktanbul. (Photo courtoisie)

## Association des tourneurs sur bois du Québec - Mauricie

Formation/échange de bons trucs entre tourneurs le 21 janvier à 19h à la Municipalité de Batiscan (181, rue de la Salle). Coût 10\$. Réservez votre place: 819 697-2845 ou [www.atbq.qc.ca/achats-mauricie/](http://www.atbq.qc.ca/achats-mauricie/)

## Fabrique Sainte-Anne-de-la-Pérade

Bingo au profit de l'église de Sainte-Anne-de-la-Pérade au Centre communautaire (10, de la Fabrique) le 16 janvier à 19h. 1000\$ en prix (18 ans et plus). Info: 418 325-2025 / [egliselaperade@gmail.com](mailto:egliselaperade@gmail.com)

## Association pulmonaire du Québec

Groupes d'entraide virtuels pour les personnes atteintes d'une maladie pulmonaire et leurs proches. Info et inscription: 1 888 768-6669 poste 230.

*Vous êtes un organisme à but non lucratif et souhaitez faire paraître une annonce dans l'agenda communautaire? Écrivez-nous à [redaction@lhebdomekinacdeschenaux.ca](mailto:redaction@lhebdomekinacdeschenaux.ca)*

## no. 1 Droit à l'information

Vous avez le droit de recevoir des informations claires sur votre état de santé et les services disponibles.

## no. 2 Droit aux services

Vous avez le droit d'obtenir des soins adéquats et continus, adaptés à vos besoins.

## no. 3 Droit de choisir son professionnel ou l'établissement

Vous avez le droit de choisir qui vous soigne et où vous recevez vos services.

Comité des usagers et des résidents  
Mauricie et Centre-du-Québec

## Pour mieux défendre vos droits

Contactez-nous!  
1 833 378-2252 ou  
[ciusssmq.ca/vosdroits](http://ciusssmq.ca/vosdroits)

Québec

Le Festi-Volant aura lieu les 8 et 9 février à Grandes-Piles.

(Photo archives - Marie-Eve Alarie)



# Le Festi-Volant se prépare à accueillir ses visiteurs

MAAD CHAARA

mchaara@icimedias.ca

**GRANDES-PILES.** Dans la continuité des précédentes éditions, les organisateurs du Festi-Volant, à Grandes-Piles, proposeront une programmation variée avec plusieurs activités au programme, les 8 et 9 février.

Les activités débuteront sous le coup de 10 h sur le site du Festi-Volant. Atelier de bûche-ron, Zumba (11 h et 13 h 30), pluies de bonbons (15 h), exposition d'autoneiges antiques et camp médiéval seront de la partie.

La traditionnelle grande glissade, toujours très populaire, sera de retour. « Il s'agit d'une glissade géante qui dévale tout le village de haut en bas. Mais pour les petits enfants, c'est un peu épouvantable. C'est pour ça qu'on fait aussi une butte, plus petite, pour eux. Il y aura aussi une section où les jeunes peuvent jouer au soccer sur neige et plusieurs autres petites activités dans l'aire de jeu », souligne le président du festival, Pierre Thiffault.

Les festivaliers pourront également fabriquer leur propre cerf-volant et le faire voler dans le ciel à l'atelier de fabrication de cerf-volant.

La soirée du samedi sera particulièrement animée. Dès 16 h, Mathieu Gélinas proposera

un atelier de percussions. Les Frères Lemay suivront à 16 h 45 avec leur spectacle. Une parade de dragon chinois est prévue à 17 h 45, tandis que des feux d'artifice illumineront le ciel de Grandes-Piles à 18 h, si les conditions le permettent.

Le dimanche à 14 h, le chanteur King Maliba viendra interpréter ses chansons pop teintées de la fusion de différentes cultures.

## LE PLUS IMPORTANT FESTIVAL HIVERNAL DE CERFS-VOLANTS AU PAYS

Pierre Thiffault rappelle que la popularité du festival parmi la communauté des cerfs-volistes, au fil des années, confirme le statut du Festi-Volant comme étant le plus important festival hivernal de cerfs-volants au Canada. Plus d'une vingtaine de cerfs-volistes sont attendus au Festi-Volant cette année.

« C'est devenu vraiment très populaire et j'imagine que ce sera un peu la même chose cette année. Plusieurs régions de Québec seront présentées ainsi que des participants venant de l'Ontario et des États-Unis, notamment de Boston », précise-t-il.

Les organisateurs n'avaient pas été gâtés par la météo en 2024, alors qu'il avait plu durant l'événement. « Ça n'a pas été une année



Pierre Thiffault, président du comité organisateur du Festi-Volant. (Photo

courtoisie - Festi-Volant)

exceptionnelle côté affluence, mais le samedi avait été quand même assez bon. Le dimanche, c'était plus tranquille, mais c'était quand même une bonne foule malgré tout, compte tenu de la météo », se souvient Pierre Thiffault.

« On a été quand même chanceux depuis que le festival existe, car il n'y a jamais eu d'annulation et, en général, on a de la belle météo avec un beau soleil et des températures aux alentours de -10°C et un petit peu de vent, évidemment, pour faire un beau spectacle dans le ciel », selon le président du Festi-Volant.

Le festival peut accueillir entre 5000 et 10000 personnes, selon les conditions climatiques, particulièrement en raison du nombre d'emplacements de stationnement disponibles.

« On ne peut pas donc accepter tout le

monde qui veut venir, parce qu'il faut les prendre en charge, les héberger, les nourrir et ça, c'est un gros problème à gérer. Mais on est chanceux d'avoir les meilleurs cerfs-volistes parmi nous chaque année », déclare-t-il.

Il est conscient que ce festival fait rouler l'économie locale dans une période un peu creuse de l'hiver.

« On réserve tous les auberges qui sont disponibles. On fait affaire avec des traiteurs pour tout ce qui est restauration et le marché du village reçoit beaucoup de visiteurs. Aussi, on sollicite des sous-traitants pour la location de machineries et d'équipements pendant cette période », conclut Pierre Thiffault.

La programmation complète et la liste des « artistes du ciel » sont disponibles sur le site web du Festi-Volant au [www.festivolant.com](http://www.festivolant.com).



## CONCOURS SOLUTION D'UN JEU

Courez la chance de **GAGNER**  
un **CERTIFICAT CADEAU DE 50\$**  
chez



Sylvain Francoeur,  
St-Tite

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

18 ans et plus.

Pour participer, envoyez une photo de la solution de votre jeu avec vos coordonnées à : [concours@hebdomekinacdeschenaux.ca](mailto:concours@hebdomekinacdeschenaux.ca)

ou remplissez le coupon de participation

et envoyez-le par la poste accompagné de votre jeu à :

Concours solution d'un jeu, 6925, rue Dalpé, bureau 200 Trois-Rivières, Qc G9A 5C9

Le tirage aura lieu à nos bureaux le 29 janvier 2025 à midi.

## SUDOKU

JEU N° 909

NIVEAU :  
DIFFICILE

				6				
2	3	6				5		
	1		3	7				
		9	1				7	
	7		2			9		
				5				3
	8	5				2	9	1
		1		4				

RÉPONSE DU JEU N° 909

8	5	7	2	4	6	1	9	3
1	6	2	7	3	9	5	8	4
9	4	5	1	8	7	2	6	
9	4	3	6	8	7	2	5	1
5	1	6	4	9	2	8	7	8
2	7	8	3	5	1	6	4	9
6	2	9	8	7	4	3	1	5
7	5	1	6	4	9	3	2	8
4	3	1	8	6	2	5	9	7

### Règles du jeu :

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : vous ne devez jamais répéter les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

## MOT CACHÉ

Thème : **TOURISME**

6 lettres

<b>A</b> AQUARIUM ATTRACTION AUBERGE AVENTURE AVION	<b>B</b> BAGAGES BIBLIOTHÈQUE	<b>C</b> CAMPAGNE CAMPING CARNAVAL CASINO	<b>CHÂTEAU</b> CHUTE CIRCUIT CIRQUE CROISIÈRE CULTURE	<b>D</b> DESTINATION E	<b>E</b> EXCURSION EXPOSITION	<b>F</b> FESTIVAL FORÊT	<b>FORFAIT</b> <b>G</b> GÎTE GROTTE GUIDE	<b>H</b> HÉBERGEMENT HISTOIRE HÔTEL	<b>J</b> JARDIN	<b>M</b> MER MONTAGNE	<b>MONUMENT</b> MUSÉE	<b>N</b> NATURE NAUTISME	<b>P</b> PARC PASSEPORT PATRIMOINE PAYSAGE PHOTO PLAGE RANDONNÉE	<b>RESTAURANT</b> <b>S</b> SAISON SÉJOUR SOUVENIR SPECTACLE SPORT STADE	<b>T</b> TOUR TRAIN TRAJET <b>V</b> VACANCES	<b>VILLAGE</b> VILLE VISITE <b>Z</b> ZOO
--	-------------------------------------	---	--	------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	---	--	--------------------	-----------------------------	--------------------------	--------------------------------	---	--	---	--

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

SOLUTION DE MOT CACHÉ : VOYAGE



Sylvain Francoeur  
Pharmacien



Sylvain  
Francoeur  
pharmacien, propriétaire

Toute l'équipe  
se joint à moi pour  
vous souhaiter une  
bonne année en santé !

- Conseils santé, humains et personnalisés
- Suivi maladies chroniques
- Vente ou location d'appareils

491, Notre-Dame, SAINT-TITE

418 365-5148



**ANNONCES  
CLASSÉES**

**1 866 637-5236**

**annoncesclassées@hebdom.com**

**230 - Logement appart  
propriété recherché**

JE suis une dame de 61 ans (handicapée) à la recherche d'un loyer au rez-de-chaussée, 3-1/2 ou 4-1/2 à prix abordable avec bail à long terme. 819-979-0744

**310 - Divers à vendre**

EN raison de santé une petite entreprise doit fermer ses portes. Beaucoup d'items de constructions (bois, contre-plaqué, etc.) 819-979-0744

**424 - Astrologie**

Découvrez les talents exceptionnels de la voyante Ana. Lectures précises, conseils éclairants, guidance spirituelle et révélations surprenantes. 3 décennies d'expérience. Consultations privées, réponses précises et datées au 450-309-0125

**448 - Lavage nettoyage**

NETTOYAGE tapis, fauteuil tissu/cuir. «Shampooing intérieur véhicule, à domicile». 819-719-1672

## Une série documentaire sur la transition énergétique

Le collectif **Toujours Maîtres chez nous** lance une série documentaire intitulée «**Vers une transition énergétique?**» en collaboration avec **NousTV**. Répartie en 12 épisodes, la série explore les enjeux liés à la transition énergétique et écologique au Québec en donnant la parole à des experts renommés et à des citoyens engagés.

Les épisodes abordent notamment la nationalisation de l'électricité, la protection du territoire agricole, l'éco-blanchiment et les défis de l'acceptabilité sociale. Les épisodes peuvent être visionnés sur la chaîne Youtube de NousTV dès la semaine suivant leur diffusion.

Le collectif profite de l'occasion pour lancer son site web officiel, [toujoursmaîtrescheznous.com](http://toujoursmaîtrescheznous.com). On y retrouve des ressources complémentaires aux enjeux abordés dans la série documentaire, ainsi qu'en lien avec le projet de TES Canada, les éoliennes et la transition énergétique en général.

Rappelons que le collectif **Toujours Maîtres chez nous** regroupe les personnes opposées au projet de TES Canada dans les MRC des Chenaux et de Mékinac. Le collectif s'oppose aux éoliennes en zone habitée ou agricole et revendique «une véritable acceptabilité sociale».



« Quand il y a des demandes précises, j'essaie de les combler pour que les gens puissent profiter du fait qu'il y a un beau local. »

(Photo: courtoisie)

# Un gym à Saint-Stanislas remporte beaucoup de succès

**STÉPHANE LAROCHE**

[slaroche@icimediass.ca](mailto:slaroche@icimediass.ca)

**SAINT-STANISLAS.** Gym Force nature existe depuis un peu plus d'un an mais démontre déjà que la demande était présente dans la communauté pour un centre d'entraînement. La propriétaire s'ajuste aux besoins de sa clientèle. Elle a aussi entraîné ses deux jeunes filles dans l'entreprise qui a reçu une distinction de la part de la MRC.

La propriétaire de Gym Force nature, Mélina Girard, est une ancienne militaire qui a élu domicile à Saint-Stanislas-de-Champlain il y a quatre ans au contact d'amis qui habitaient la municipalité.

«On venait régulièrement visiter nos amis et on est tombé en amour avec la région. Au départ, je voulais ouvrir quelque chose. J'ai analysé beaucoup ce qui manquait dans le coin versus ce que je pouvais me permettre d'ouvrir avec mes capacités. Je trouvais qu'il manquait de places pour se rassembler. C'est là qu'est venue l'idée d'ouvrir un gym.»

Elle a ainsi pu mettre ses différentes compétences à profit.

«J'avais fait mes formations d'entraîneur privé et j'étais devenue gestionnaire dans l'armée. Gérer une entreprise, c'était quelque chose qui me rejoignait beaucoup. Dans l'armée, l'activité physique dans toutes les facettes, c'est quelque chose qui nous tient à cœur.»

Le gym propose l'entraînement individuel et des activités de groupe pour tous les âges, comme des bootcamps de style crossfit pour tous les niveaux.

«Au départ, je pensais concentrer les efforts sur les groupes un peu plus vieux parce que la population est quand même assez âgée dans le coin. Mais étonnamment, je me suis rendu compte qu'il y a beaucoup d'enfants, finalement. Il y a beaucoup de jeunes adultes aussi qui étaient intéressés parce que les gens viennent de Saint-Stanislas, mais les aussi des régions avoisinantes.»

Les personnes de 55 ans qui souhaitent se remettre en forme sont nombreuses à fréquenter le gym.

«Ou tout simplement pour continuer à se garder en forme. Il y en a quand dans ces groupes d'âges-là qui se sont gardés en forme dans leur vie de tous les jours puis ils viennent bouger et faire du social avec le groupe. Il y en a qui sortent de leur maison pratiquement juste pour venir au cours. C'est aussi pour se surpasser, ils voient d'une semaine à l'autre comment ils s'améliorent parce qu'on travaille tout.»

L'entreprise a remporté un Prix Prestige décerné par la MRC des Chenaux.

«J'ai été surprise sur le coup du fait que les gens reconnaissent le travail qu'on fait. C'est beaucoup de travail d'ouvrir quelque chose comme ça et beaucoup de risques surtout.»

Cette distinction reflète sans doute la rapidité avec laquelle la population a tissé des liens avec Gym Force nature.

«Après un an, j'étais surprise de l'intérêt que les gens avaient. Ça vraiment fonctionné rapidement, beaucoup plus que mes attentes au départ. Il y a beaucoup de gens qui viennent participer aux cours et qui prennent des programmes personnalisés.»

En remettant ce prix à Gym Force nature, la MRC des Chenaux a souligné son engagement à promouvoir l'activité physique, notamment en intervenant auprès des jeunes.

«Je participe au programme Filles actives en allant donner des entraînements à l'école secondaire pour les jeunes filles.»

Des cours parents-enfants pour les 3 à 7 ans ainsi que des cours d'initiation à l'entraînement pour les enfants et ados de 7 à 13 ans sont



Des gens de tous les âges fréquentent le Gym Force nature. (Photo: courtoisie)

également dispensés au gym.

«Parfois, on se faisait dire que les gens voulaient venir avec leur enfant de quatre ans, par exemple, et je me suis demandé: comment peut-on faire que ce soit possible. On l'a offert pour que tout le monde puisse y trouver son compte.»

De la même façon, les gens demandaient des cours de yoga: il y en a maintenant.

«Quand il y a des demandes précises, j'essaie de les combler pour que les gens puissent profiter du fait qu'il y a un beau local et qu'on a une entreprise organisée.»

Les deux adolescentes de M<sup>me</sup> Girard mettent la main à la pâte dans l'entreprise.

«Les cours enfants-ados sont donnés par ma fille, la plus vieille. Elle a un passé de gymnaste au niveau national et elle a beaucoup d'expérience dans le coaching. Mon autre fille m'aide avec les factures et elle s'occupe des réseaux sociaux.»

Les projets ne manquent pas pour cette jeune entreprise en pleine expansion.

«Il y aurait peut-être une possibilité d'agrandir le local. S'il y a des cours de groupe, il peut y avoir de l'entraînement libre, mais ces personnes-là sont à côté d'un gros groupe qui bouge avec la musique et tout. Il y a une autre partie du local, séparée par un mur, on pourrait permettre aux gens qui font de l'entraînement libre d'avoir leur côté pendant les cours.»

# Un demi-marathon s'ajoute à Une fille qui court

MARIE-EVE B. ALARIE

mbalarie@icimedias.ca

**COURSE.** L'événement *Une fille qui court* sera de retour pour une 11<sup>e</sup> édition le 11 mai prochain. En plus des distances de 5 km, 10 km et 15 km, le demi-marathon fera son retour.

Par ailleurs, les habituées remarqueront que les trajets seront passablement différents cette année. Le départ sera toujours donné à l'esplanade de l'Amphithéâtre Cogeco, mais le parcours entraînera les coureuses vers l'île Saint-Quentin plutôt que les rues du centre-ville.

« Le but c'est de rendre ça accessible, de se donner le droit de marcher quand c'est trop. Avec la nouvelle configuration des parcours, ça nous donnait la place pour permettre aux femmes de tenter l'expérience de courir un premier demi-marathon, sans pression, sans compétition. »

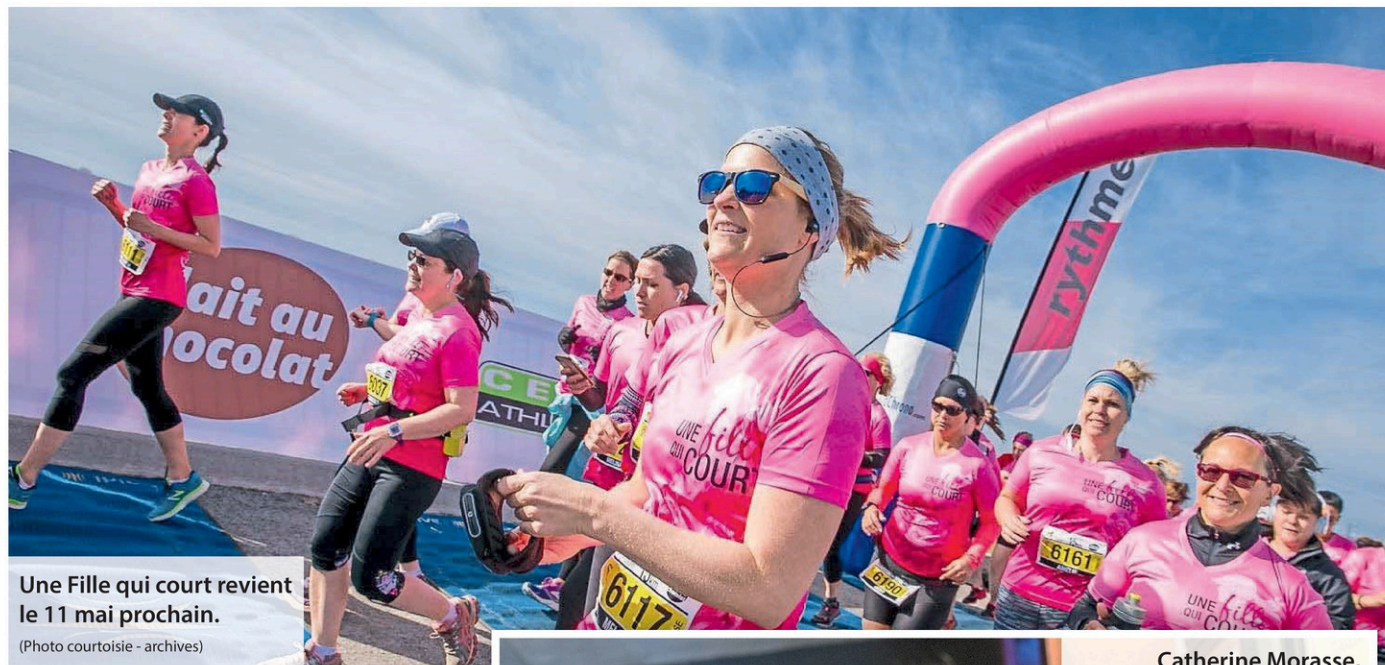
- Catherine Morasse

« Ça faisait plusieurs années que la distance de 21 km n'était plus proposée. Étant kinésologue, j'ai amené entre 10 et 15 femmes, l'an dernier, courir leur premier demi-marathon. Le but c'est de rendre ça accessible, de se donner le droit de marcher quand c'est trop. Avec la nouvelle configuration des parcours, ça nous donnait la place pour permettre aux femmes de tenter l'expérience de courir un premier demi-marathon, sans pression, sans compétition », explique Catherine Morasse, présidente et organisatrice d'Une fille qui court.

« On va utiliser nos belles pistes cyclables et se rapprocher de la nature et du fleuve. Pour celles qui en sont à plusieurs participations à Une fille qui court, ce sera intéressant de découvrir un nouveau décor pendant leur course et il y aura plusieurs photographes sur le parcours pour immortaliser le moment », ajoute-t-elle.

Après avoir honoré chaque femme participante avec sa thématique l'an dernier, la présidente d'Une fille qui court, Catherine Morasse, a souhaité mettre de l'avant la sororité et la collaboration pour cette nouvelle édition de l'événement de course au féminin sous le thème « Ensemble pour donner le meilleur ».

« L'an dernier, j'avais vraiment en tête que les femmes puissent prendre chacune soin d'elles, mais cette fois-ci, j'ai le goût qu'on se prenne par la main, qu'il y ait un sentiment d'entraide, de partage et de connexion. Ça représente aussi le



Une Fille qui court revient le 11 mai prochain.

(Photo courtoisie - archives)

fait de donner notre meilleur, chacune de nous, avec nos connaissances, nos compétences et notre enthousiasme à courir et à promouvoir la santé de cette façon pour qu'ensemble, on puisse donner le meilleur de nous, le tout dans le plaisir », souligne Catherine Morasse.

Elle espère que l'événement puisse accueillir 2000 coureuses. Plus de 1860 femmes avaient pris part à la course en 2024.

« On croise les doigts pour atteindre notre objectif. On est passé près l'an dernier. Depuis, on a mis en place des collaborations avec plusieurs groupes de course de la région et d'autres qui sont établis ailleurs au Québec pour que leurs membres féminines viennent participer à Une fille qui court », précise-t-elle.

Les participantes, qu'elles soient débutantes ou à un niveau plus avancé, pourront compter sur différents plans d'entraînement selon leurs objectifs personnels.

Les inscriptions pour Une fille qui court sont lancées. Tous les détails sont disponibles au <https://www.unefillequicourt.com>.

## UNE FILLE QUI COURT... DANS LES PYRÉNÉES!

Catherine Morasse laissait entendre l'an dernier, lorsqu'elle a pris les rênes de l'événement, qu'elle souhaitait amener Une fille qui court à prendre de l'expansion à l'extérieur de Trois-Rivières, voire de la région.

Cela a commencé avec l'aventure Portail qui a amené une vingtaine de femmes courir dans les montagnes des Pyrénées. Cette année, l'initiative reviendra pour quatre éditions de 20 femmes chacune.



Catherine Morasse, présidente et organisatrice d'Une fille qui court.

(Photo Marie-Eve Alarie)

« On entend souvent parler du Mont Blanc et des Alpes pour la course, mais les Hautes-Pyrénées sont un endroit sous-estimé. Il y a beaucoup de dénivelés et il y a même des coureurs mondiaux qui s'y entraînent. Mais j'avais envie de donner cette opportunité de course à des femmes pour reconnecter avec la nature, se

dépasser, indique Catherine Morasse. J'ai le goût de sortir du moule de ce qui existe dans nos courses en ce moment au Québec. En explorant un peu ce qui se fait ailleurs dans le monde, ça nous montre ce qui se fait et nous donner des idées pour la suite. »

Les détails sont disponibles sur le site Web d'Une fille qui court.



## Répertoire des activités libres 2025

Durant toute la période hivernale, des patinoires, sentiers de raquettes et encore plus sont à votre portée dans les différentes municipalités de la MRC de Mékinac. La nature vous offre de belles opportunités pour rester actif et profiter de l'hiver à tous les jours!

### Patinoires extérieures

Municipalités	Endroits	Informations
Saint-Roch-de-Mékinac	1216, rue Principale	819 646-5635
Saint-Séverin	rue Gagnon	418 365-5844
Lac-aux-Sables	Parc Louis-Philippe Fugère, rue Genest	Site web de la municipalité
Saint-Tite	Sportium municipal (intérieur) 425, Boulevard St-Joseph Entrée école secondaire Paul-Le Jeune (extérieur)	418 365-5143 poste 161
Sainte-Thècle	Centre des loisirs Éric Bédard	418 289-2070
Saint-Adelphe	Patinoire couverte, 150, rue Baillargeon	Page Facebook du Centre des loisirs ou horaire affiché à la patinoire
Grandes-Piles	630, 4e avenue	819 538-9708
Hérouxville	Centre des loisirs Alexandre Marcotte	Page Facebook ou site web de la municipalité
Notre-Dame-de-Montauban	Centre sportif Jules Paquin, 505, avenue des Loisirs	418 336-2939
Trois-Rives	612, chemin Saint-Joseph	Page Facebook ou site web de la municipalité



### Glissades

Municipalités	Endroits	Informations
Club de ski de fond le Sillon de Saint-Tite	1670, chemin du Lac Pierre-Paul	418 365-6967
Saint-Adelphe	150, rue Baillargeon	-

### Sentiers de raquettes et randonnées

Municipalités	Endroits	Informations
Club de ski de fond le Sillon de Saint-Tite	1670, chemin du Lac Pierre-Paul	418 365-6967
Saint-Séverin	Chemin des Moulins	418 365-5844
Grandes-Piles	Sentier national Jacques-Buteux	-
Lac-aux-Sables	Départ au coin rue de la Montagne Trois sentiers disponibles	418 336-2331 poste 192
Sainte-Thècle	Centre des loisirs Éric Bédard	418 289-2070
Notre-Dame-de-Montauban	Sentier National 100-190 Rte du Moulin Sentier du Mont Otis route 367 nord	418 336-2640 418 336-3259
Hérouxville	Domaine Tavibois 14 chemin du Domaine Tavibois	418 365-6913



### Ski de fond

Municipalités	Endroits	Informations
Club de ski de fond le Sillon Saint-Tite	1670, chemin du Lac Pierre-Paul	418 365-6967
Club de ski de fond Le Geai Bleu Sainte-Thècle	2501, chemin Saint-Michel Nord	418 507-4138
Saint-Séverin	Chemin des Moulins	418 365-5844
Trois-Rives	Sentier de ski de fond Lac du Missionnaire	asslacmissionnaire@gmail.com

# Mékinac

## Prêt de raquettes Mékinac

### Hérouxville

Domaine Tavibois,  
14, Chemin du Domaine Tavibois  
418 365-6913

### Saint-Tite

Club de ski de fond Le Sillon  
1670, route du Lac Pierre-Paul  
418 365-6967

### Sainte-Thècle

Station service Esso  
739, rue St-Jacques  
418 289-3062

### Notre-Dame-de-Montauban

Maison des jeunes l'Index  
515, avenue des Loisirs  
418 336-2887

### Saint-Séverin

Marché Pronovost  
12, rue St-Georges  
418 365-5934

### Lac-aux-Sables

Marché Tradition  
725, rue Principale  
418 336-2148

### Pour information :

Communiquez avec Shirley Trudel au  
819 539-8371 poste 8218 ou  
shirley.trudel@ssss.gouv.qc.ca

Québec

