

À surveiller en mars :

- 1 mars (dimanche)Fête des Grands-Mères
- 3 mars (mardi)Éclipse lunaire totale
- 8 mars (dimanche)Changement d'heure
- 12 mars (jeudi)La Mi-Carême
- 17 mars (mardi)La Saint-Patrick
- 20 mars (vendredi)Équinoxe du printemps
- 21 mars (samedi)Journée mondiale des forêts
- 21 mars (samedi)Journée mondiale de la poésie
- 22 mars (dimanche)Journée mondiale de l'eau

GROSSES-ROCHES

D'HIER À DEMAIN



Volume 4, numéro 6 ~ mars 2026



Le bois, les forêts,
et nous !

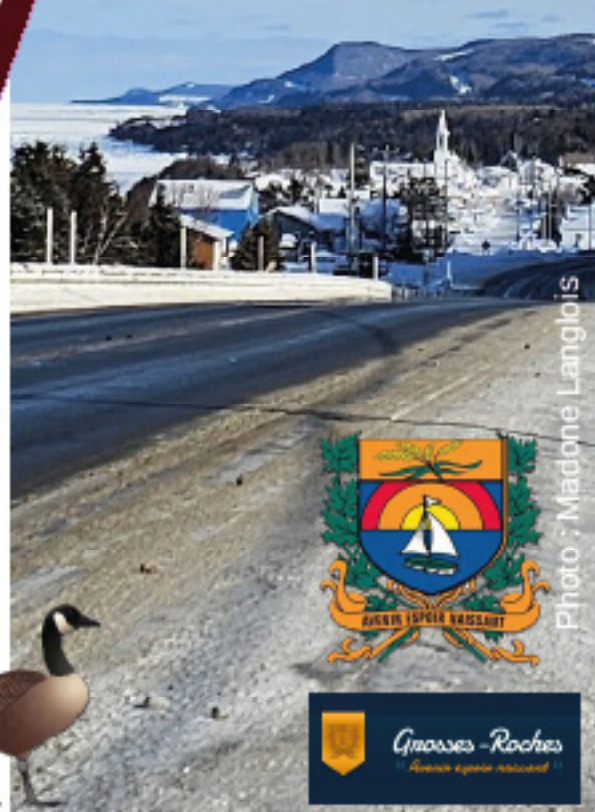


Photo : Madone Langlois



Erratum	3	Jeux	11
La journée internationale des droits des femmes	3	Mot du maire	12
Citation de Confucius	3	La Mi-Carême d'où vient son origine!	12
Mgr François-Xavier Ross	4	Solution des jeux	12
Municipalité de Grosses-Roches	5	Les Coeurs vaillants club 50 ans et +	13
Les conifères, ces arbres de froid!	6	Notre paroisse	14
Appel de propositions - Café du Havre	7	Organismes de Grosses-Roches	15
Voyage en Afrique	8	La randonnée en montagne	16
Régale-toi	10		

Journal D'hier à demain

Pour nous joindre: journalGR2023@outlook.com

ISSN 2817-3937 (imprimé)

ISSN 2817-3945 (numérique)

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Tirage : 250 exemplaires

Impression et assemblage :
Impressions Verreault à Matane

Le journal est distribué gratuitement dans les cases postales de Grosses-Roches. Il se trouve également :

- Facebook : journal de Grosses-Roches
- <https://municipalite.grossesroches.ca>

Merci à tous nos donateurs anonymes

Merci à tous nos subventionneurs



Merci à tous nos commanditaires :

Merci à tous nos bénévoles!

Fondateur du Journal D'hier à demain :

Luc Carey

Participation aux chroniques ce mois-ci :

Louis Blanchette, Linda Cartier,
Jean Marc Harnois, Linda Imbeault,
Madone Langlois, Lucille Mercier, Layne Perry
Guylaine Ouellet, Michel Ouellet.

Transcription, correction et mise en page :

Linda Cartier, Noël Grondin, Lise Leclerc

Page Facebook du journal :

Stéphanie Prévèreau

Page Facebook de la municipalité :

Linda Imbeault

Conception de la Une :

Noël Grondin

Graphisme :

Michel Ouellet

Équipe de rédaction :

Linda Cartier
Noël Grondin
Madone Langlois

Le journal
D'hier à demain
n'est pas responsable
du contenu des articles.

Le masculin est utilisé
pour alléger le texte
et se veut inclusif.

Prochain numéro :
1^{er} avril 2026

Date de tombée :
17 mars 2026

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

Pascal Bérubé
Député de
Matane-Matapédia

Alexis Deschênes
Député Gaspésie-les-Îles-de-la-
Madeleine-Listuguj

alexis.deschenes@parl.gc.ca
 1 833 546-6686

BLOC
Québécois

6 bureaux pour vous servir :

- Carleton-sur-Mer
- Chandler
- Gaspé
- Matane
- Sainte-Anne-des-Monts
- Cap-aux-Meules

Nous aurions dû lire Étienne Fontaine et non Étienne Tremblay sous la deuxième photographie (colonne de gauche).

Nous aurions dû lire Monsieur Bruno Rioux et non Monsieur Benoit Rioux sous la deuxième photographie (colonne de droite).

Nous aurions dû lire la phrase suivante à la toute fin du texte, avant les photographies (colonne de droite) : Sans oublier les membres de la chorale dont les noms ont été mentionnés précédemment.

La journée internationale des droits des femmes

La journée des droits de la femme est célébrée le 8 mars, elle a été reconnue par l'ONU en 1977. Cette journée est le moment-clé pour souligner les avancées sociales, politiques et économiques des femmes tout en rappelant que le combat est loin d'être terminé.

Voici des noms de femmes qui ont marqué l'avancement de la cause des femmes au Québec.

Robertine Barry (1863-1910)

Première journaliste féminine.

Irma Levasseur (1877-1964)

Première femme médecin-pédiatre francophone au Québec, admise en 1903.

Idola St-Jean (1880-1945)

Militante-journaliste.

Marie-Joséphine Gérin-Lajoie (1890-1971)

Éducation et droits civils.

Thérèse Casgrain (1896-1981)

Politicienne, nous lui devons le droit de vote des femmes en 1940.

Simonne Monet-Chartrand (1919-1993)

Militante-syndicaliste.

Madeleine Parent (1918-2012)

Syndicaliste, tisserande de la solidarité.

Hélène Pedneault (1952-2008)

Journaliste-écrivaine.

Marcelle Ferron (1924-2001)

Artiste-peintre, pionnière de la peinture abstraite au Québec.

Rose Ouellet (1903-1996)

Surnommée la Poune, carrière dans le burlesque.

Pauline Julien (1928-1998)

Chanteuse, surnommée la passionnée du Québec.

Pauline Marois (1949-)

Première femme Première ministre du Québec.

Sources : Wikipedia et Encyclopédie Canadienne.

Je veux rendre hommage à toutes ces autres femmes qui ont participé de près ou de loin et parfois dans l'ombre, à l'avancement de la cause des femmes au Québec.

Texte de Madone Langlois

Citation de Confucius

J'ai appris que le calme est beaucoup plus déstabilisant que la colère, qu'un sourire désarme beaucoup plus qu'un visage froncé. J'ai appris que le silence face à une méchanceté est un cri qui fait trembler la terre.

Sa philosophie : La paix et l'harmonie sociales.

Confucius, philosophe chinois (551-479 av JC)

Texte proposé par Madone Langlois

le Monseigneur de Grosses-Roches

François-Xavier Ross

Je veux rappeler à notre mémoire, ou à notre connaissance, quelques faits historiques liés à la vie de François-Xavier Ross, devenu le premier évêque du diocèse de Gaspé. Si nous connaissons tous et toutes *la rue Mgr Ross*, la rue principale du village, que savons-nous de l'homme?

Je propose de vous le faire connaître en publiant deux articles dans le journal. Voici le premier qui décrira le cheminement de ses études et l'énumération des fonctions qu'il a assumées avant sa nomination comme évêque du nouveau diocèse de Gaspé.

Premier article : Bonne fête François-Xavier

François-Xavier Ross est le fils de Joseph Ross et de Marcelline Gendron dont la famille s'était établie à Grosses-Roches au début des années 1860. La famille venait de Rimouski. François-Xavier est né à Grosses-Roches le 7 mars 1869, il y a 157 ans cette année.

À sa naissance, il était le douzième enfant de la lignée familiale; deux autres enfants naîtront après lui, à Grosses-Roches, mais ils décéderont en bas âge. La famille de Joseph Ross était profondément chrétienne. D'ailleurs, avant la construction de l'église, c'est dans la maison de Joseph Ross que le service religieux était donné.



Une photo de l'écolier François-Xavier. Bien que la date et le lieu ne soient pas connus, la photo peut dater du début des années 1880, peut-être avant son départ (ou son arrivée) de sa période d'études à Havre-Saint-Pierre (voir texte). Elle peut également avoir été prise à Grosses-Roches.

Photo : Archives du diocèse de Gaspé.

Le jeune François-Xavier a fait ses études primaires à l'école du village. Sans doute encouragé par ses parents, il a poursuivi des études, pendant un an, en 1882, au tout nouveau Petit séminaire de Havre-Saint-Pierre, une nouvelle école qui aura connu une brève existence. Doué de qualités le favorisant pour les études, le jeune François-Xavier s'est mérité une bourse lui ouvrant les portes du Séminaire de Québec où il étudia pendant huit ans (le cours classique complet). Dès 1891, ses services sont retenus pour enseigner les mathématiques au Grand Séminaire.

À son retour à Rimouski, il connaît une longue succession de nominations et de tâches ecclésiastiques. En 1892, il est ordonné sous-diacre et devient le secrétaire de l'évêque Blais de Rimouski. Le 19 mai 1894, il est ordonné prêtre et demeure le secrétaire de l'évêque. En 1896, il devient missionnaire à Matapédia et avec le curé de Saint-Alexis, il fonde une société de colonisation. Les années suivantes, il connaît d'autres cures dont celle de l'Anse-aux-Gascons en 1896 où il s'affaire à construire la première église, puis en 1901, il est nommé curé de Saint-Louis-du-Ha! Ha!, au Témiscouata. Il y demeure jusqu'en 1904. Pendant cette cure, il héberge son père vieillissant qui y meurt en 1904, à l'âge de 84 ans.

À partir de cette date, François-Xavier entreprend des études de droit canonique à Rome qu'il poursuit jusqu'en 1906, à l'obtention d'un doctorat en cette matière. À son retour à Rimouski, il est nommé principal de l'École normale de Rimouski, une fonction qu'il occupe jusqu'en 1923. En plus de cette responsabilité, il est nommé vicaire général du diocèse de Rimouski, protonotaire apostolique et de 1920 à 1923, il occupe les fonctions de vicaire général de monseigneur Léonard, l'évêque du diocèse de Rimouski.

Avant de terminer, mentionnons qu'il est l'auteur du livre *Pédagogie théorique et pratique*, un ouvrage qui a servi à l'enseignement dans les écoles normales du Québec jusqu'à la fin des années 1950.

Le deuxième article sera consacré aux années 1923 à 1945, celles où il fut évêque du diocèse de Gaspé.

Texte : Louis Blanchette

Municipalité de Grosses-Roches

Les Armoiries

LA GERBE DE BLÉ :	Sur couleur d'or, symbolise la richesse de la terre, nourriture des peuples.
LE VERT :	Symbolise la forêt, source de travail, de chaleur, de beauté.
LE BATEAU :	Symbolise les produits de la mer, source de grandeur, de calme et représente l'effort, l'audace, la ténacité.
LE BLEU :	Grandeur des océans, des fleuves, des lacs, des rivières, symbolisent la force et l'énergie. Immensité près de nous se laissant contempler et apportant la fraîcheur du grand large.
L'ARC-EN-CIEL :	Symbolise l'alliance de Dieu avec nous. Traduit la force de la foi. Dieu toujours présent en chacun et chacune de nous.
LA DEVISE :	AVENIR ESPOIR NAISSANT Chaque jour qui naît est un « AVENIR » à bâtir. Elle symbolise tout l'espoir de vie, la joie de grandir par l'effort de chacun et chacune.

Texte provenant du site de la Municipalité de Grosses-Roches



Cette sculpture est exposée fièrement sur un mur du nouveau bureau de la Municipalité de Grosses-Roches.

D'hier à demain

Pour comprendre l'origine de cette sculpture retournons dans le passé pas si lointain quand même. On peut confirmer que cette réalisation se situe durant la cure de M. Valois Corriveau, soit vers la fin des années 1970.

Un projet d'été pour les étudiants de 14 à 16 ans fut initié par le curé Corriveau. Il consistait à réaliser des dessins sur ce qui les entourait et à fabriquer des objets tels que des pancartes pour la municipalité et pour les rues du village, ainsi que des petites tables pour le Centre des loisirs.

Monsieur le curé s'est servi de tout ce matériel pour enfin en venir à la création des armoiries que nous connaissons aujourd'hui. Il s'est rendu jusqu'à St-Jean-Port-Joli, chez les célèbres sculpteurs Bourgault, pour se procurer la pièce de bois en tilleul qui servirait à produire la sculpture.

Monsieur le curé confia la réalisation du projet à M. Jocelyn Bernier, ce dernier devait s'inspirer des dessins et des travaux du groupe d'étudiants. Une mention spéciale à ces étudiants qui ont participé à la réalisation de ce merveilleux projet :

M. Bruno Fournier, notre maire actuel.

M. Donald Leblanc, réside maintenant à l'extérieur de Grosses-Roches.

M. Gaston Létourneau, retraité.

M. Jocelyn Bernier, sculpteur de l'œuvre, est photographe professionnel toujours à l'emploi du journal « Le Soleil » de Québec. Il est aujourd'hui semi-retraité, mais garde toujours un pied à terre à Grosses-Roches. La sculpture des armoiries fut sa dernière œuvre. Honneur à vous Monsieur Jocelyn Bernier.

Messieurs, vous avez toute mon admiration, vous comptez parmi tous ceux qui ont contribué et qui continuent de contribuer à la fierté de ce beau village. Merci!

Texte et recherches
Madone Langlois



MUNICIPALITÉ DE GROSSES-ROCHES

APPEL DE PROPOSITIONS – CONCESSION DU CAFÉ DU HAVRE

Saison estivale 2026

1. OBJET DE L'APPEL DE PROPOSITIONS

La Municipalité de Grosses-Roches lance un appel de propositions afin de conclure une entente pour l'exploitation du Café du Havre durant la saison estivale 2026. L'établissement comprend 18 places intérieures et 20 places en terrasse. Le café a été entièrement rénové en 2023.

2. DURÉE DE LA LOCATION

Du 1^{er} mai au 30 septembre 2026.

3. CONDITIONS FINANCIÈRES

- Coût de location : 400 \$ par mois
- Frais d'électricité : à la charge du locataire

4. OBLIGATIONS DU LOCATAIRE

Le locataire devra fournir :

- Une preuve d'assurance responsabilité civile
- Les permis requis (MAPAQ, RACJ si applicable)

5. CRITÈRES D'ÉVALUATION

Les propositions seront évaluées selon :
qualité du projet, expérience pertinente, conformité administrative et capacité d'offrir un service adapté.

6. DÉPÔT DES PROPOSITIONS

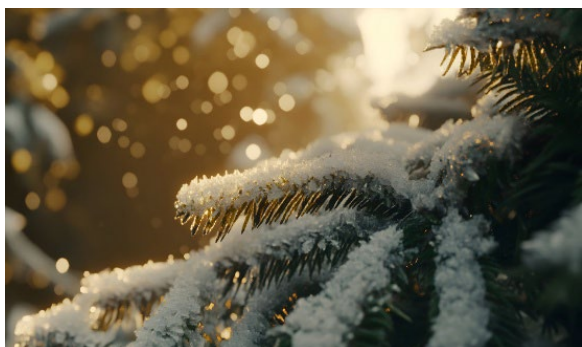
Les propositions doivent être reçues au plus tard le **15 mars 2026 à 16 h 00**, par courriel ou par la poste à la Municipalité de Grosses-Roches.

7. POUR PLUS D'INFORMATION

Il est possible de faire une visite des lieux sur demande. Contactez la municipalité au 418 733-4273 ou par courriel au grossesroches2@lamatanie.ca



Les conifères, ces arbres de froid !



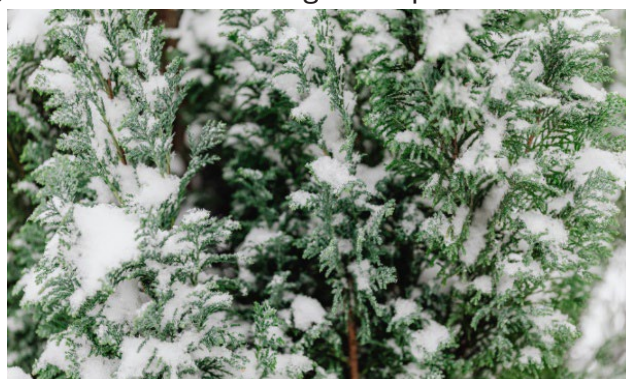
Souvent appelés bois mou ou résineux, les conifères sont apparus il y a environ 400 millions d'années. Une chose qui les rend vraiment fascinants, c'est leur **adaptation au froid** !

Les feuilles des conifères, appelées **aiguilles**, sont **petites** et allongées. Elles sont donc peu exposées à l'air, ce qui **réduit les pertes d'eau** durant la saison froide et sèche. Elles ont aussi très peu de stomates (microscopiques orifices qui permettent les échanges gazeux et par où l'eau s'échappe), ce qui réduit la transpiration et donc les pertes d'eau. Les aiguilles des conifères sont également recouvertes d'une cuticule, une sorte de **couche protectrice** épaisse et cireuse qui évite l'assèchement.

Les feuilles des conifères persistent, elles restent sur l'arbre tout au long de l'année. Elles tombent graduellement, une à une, et sont remplacées par de nouvelles aiguilles. On dit que les conifères sont **sempervirents**, c'est-à-dire toujours verts. En effet, contrairement aux feuillus, ils conservent leur chlorophylle (pigment vert indispensable à la photosynthèse) même en hiver. Il existe quelques exceptions. Ici, le seul conifère indigène à perdre ses aiguilles est le Mélèze laricin.

De nombreux changements chimiques vont s'opérer à l'intérieur des tissus des conifères pour les rendre plus **résistants** au froid, comme parfois la production de protéines antigel.

Leur écorce aussi est faite pour passer de longues périodes au froid puisqu'elle est épaisse et remplie d'alvéoles, ce qui procure une bonne **isolation**.



L'Association forestière bas-laurentienne est un organisme à but non-lucratif dont la mission est d'éduquer les jeunes et sensibiliser la population à l'importance de la forêt. Nous offrons des ateliers sur la forêt dans les écoles, camps de jour, événements divers, etc. Contactez-nous pour planifier une activité!



Diana Cindie Tremblay
demeure à **Grosses-Roches** et enseigne en techniques infirmières au **Cégep de Matane**.

Depuis quelques années, Cindie organise des missions à l'extérieur du pays. Cette année, accompagnée de 8 étudiants et d'un collègue, elle s'est dirigée vers Kpalimé au Togo. Les objectifs du projet sont de développer de l'ouverture sur le monde, des compétences culturelles et de partager leurs connaissances respectives.

Le vol fait escale à Bruxelles et c'est là qu'elle réalise qu'elle a perdu son passeport. Étant d'un tempérament calme, elle n'a pas paniqué, elle était juste un peu fâchée contre elle-même de cette situation. Après avoir dit au revoir à ses étudiants et son collègue, qui ont poursuivi vers l'Afrique, elle est repartie à la chasse au passeport.

À l'aéroport de Bruxelles, elle trouvait curieux qu'on l'accompagne partout et qu'on la transporte dans un véhicule vitré et barré vers le centre d'immigration où elle a passé la nuit. Elle était traitée comme une réfugiée sans papiers.

Après discussion avec l'Ambassade canadienne, elle réalise que le plus rapide est de retourner à Montréal pour y refaire un nouveau passeport.



L'arrivée du groupe sans moi ;)

Avec trois jours de retard, elle réussit à prendre un vol Montréal-Paris-Lomé, puis fait trois heures de route vers le nord pour se rendre à Kpalimé au centre médical social (CMS) où la délégation de Matane travaille en collaboration avec les gens du milieu. La voilà de nouveau au travail, mais un peu plus fatiguée après les trois traversées de l'océan en 72 heures.



La visite du groupe à l'école infirmière de Kpalimé

Cindie dit que les méthodes de travail du Togo sont différentes et semblables à la fois. Par exemple, pour les prises de sang, pour les suivis des dossiers, les responsabilités se ressemblent, mais l'accès au soin et le matériel utilisé sont différents. Son travail est de s'assurer que tous sont bien intégrés, que le travail est bien partagé et compris de tous.



Le groupe lors de sa visite chez Aklala Batik, centre pour jeunes femmes vulnérables où on a fait de l'enseignement à la santé

La langue n'étant pas un problème, des amitiés se sont vite développées et le travail se faisait dans un climat amical. En région, la danse le soir dans leur quartier est omniprésente. Ça a



Spectacle de danses africaines

contribué à mieux se connaître et partager leurs différences. En ce qui concerne l'alimentation, certains étudiants ont dû réveiller leurs papilles gustatives, car au Togo on mange beaucoup plus épicé que chez nous.

Les stagiaires ont eu une fin de semaine pour visiter les alentours de Kpalimé, un arboretum dans un monastère où on fait la transformation des plantes cultivées, et ils ont dormi dans un lodge de montagne en tente rustique où un âne a dormi au travers d'eux.



Au CMS où on a travaillé, une photo avec les infirmières qui nous ont reçus



Lors de la visite de l'hôpital préfectorale de Kpalimé (c'est le gros hôpital de la région), nous avons rencontré le groupe de stage en pédiatrie

Des liens se sont tissés. Cindie a déjà reçu, dix jours après son retour, une lettre d'une étudiante togolaise rencontrée à l'hôpital. Selon ce qu'elle m'a raconté, cette mission fut une réussite malgré les problèmes de passeport qu'elle a vécus. Cindie a l'impression d'avoir accompli quelque chose qui restera et son tempérament l'encourage à continuer et à réaliser d'autres missions même si parfois le tout vire en aventure. Cela ne l'effarouche pas du tout. Elle souhaite que les jeunes qui ont vécu cette mission avec elle sachent en tirer du positif et que ça les aide dans leur cheminement.

Bonne chance à Diana Cindie! Nous espérons que tu auras la chance de vivre beaucoup d'autres missions internationales, car ta personnalité cadre bien dans cette démarche-là.

Entrevue et texte : Jean Marc Harnois / Lucille Mercier



Lors de l'activité de notre organisme hôte, Croque la vie, qui a pour mandat de soutenir l'alimentation chez les enfants. Nous sommes allés aider à nourrir 91 maternelles dans une école primaire, soit 2 classes de 45 et 46 élèves



Le groupe lors de sa visite chez Aklala Batik, centre pour jeunes femmes vulnérables, on a fait une photo plus sérieuse

Vol-au-vent

Ingrédients

2 t. de béchamel
2 t. de poulet cuit
2t. d'un mélange de pois verts et carottes
congelés, cuit.

Préparation

Pour la béchamel, j'utilise la marque LeLarge Fine cuisine, une enveloppe donne un rendement de 2 tasses.

Cuire les légumes congelés selon le mode de cuisson suggérée.

Assemblage

Ajouter à la béchamel, le poulet et les légumes.

Verser dans 6 vol-au-vent déjà cuits, du commerce.

Pour des vol-au-vent plus sophistiqués, j'utilise la recette de Ricardo.

Saviez-vous qui a inventé les vol-au-vent? C'est Antonin Carême.



Carrés aux noix

Ingrédients

2 jaunes d'œufs
3/4 t. de sucre
1/2 t. de beurre ramolli
1 1/2 t. de farine
1 c. à s. de poudre à pâte
Une pincée de sel
1 c. à s. d'essence de vanille
1 1/2 t. de noix de Grenoble
2 blancs d'œufs
1 t. de cassonade

Préparation

Préchauffer le four à 325 F

Beurrer un moule de 9 x 9 pouces

Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel. Réserver.

Dans un autre bol, fouetter les jaunes d'œufs pour les rendre mousseux. Réserver.

Bien mélanger ensemble le sucre et le beurre.
Incorporer les jaunes d'œufs et bien brasser ensemble.

Ajouter ensuite le mélange de farine et la vanille.
Tapiser fermement le fond du moule avec ce mélange.

Étendre les noix uniformément.

Dans un bol, monter les blancs d'œufs en neige bien ferme, ajouter la cassonade et mélanger pour rendre ce mélange uniforme.

Couvrir les noix de cette meringue.

Cuire au four pendant 30 minutes environ à 325 F.

Suggestion : Bien hacher les noix cela rend la découpe plus facile.

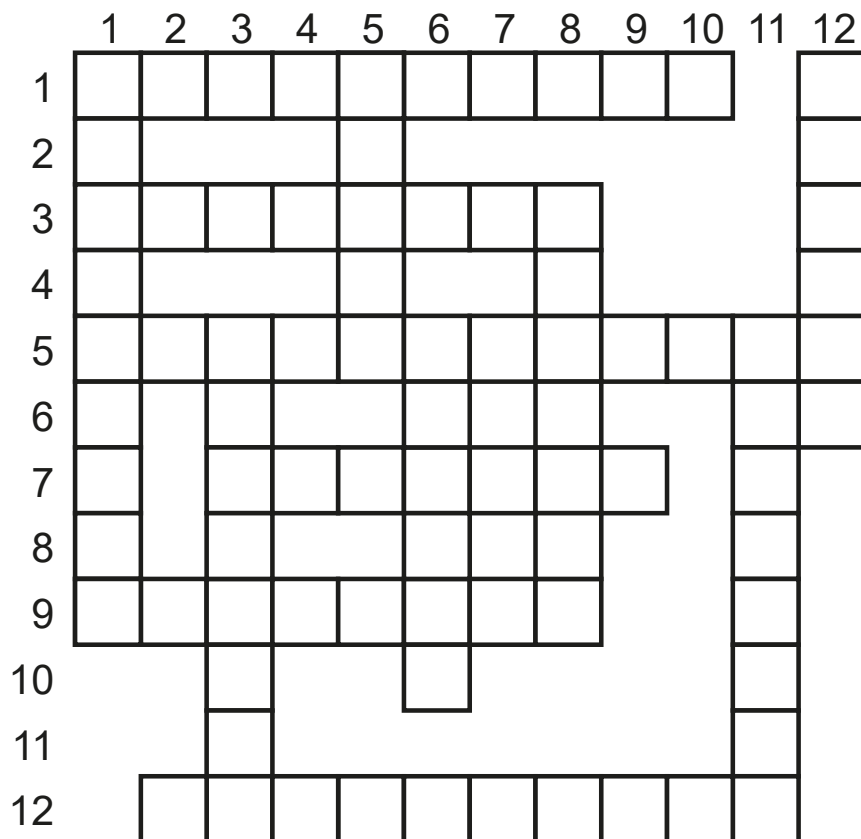
On peut faire un mélange de noix, soit 1 tasse de noix de Grenoble et 1/2 tasse de noisettes.

Ça goûte le bonheur...



Jeux

MOTS CROISÉS



HORIZONTAL

1. Mise en terre
3. État d'euphorie (au pluriel)
5. Données météo
6. Petit mot démonstratif
7. Espace infini
9. Jour le plus long ou court
12. Verdre naturelle

VERTICAL

1. Après l'hiver
3. Trempée par la pluie
5. Récipient pour boisson chaude
6. Qui sort du sommeil
8. Très humide
11. Ouverture d'un bourgeon
12. Déluge passager

SUDOKU

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

QUI SUIS-JE

Je sors de mon lit après un long hiver,
Je fais pousser des fleurs... et des allergies aussi,
Je fais tomber la pluie juste quand tu sors sans parapluie.

Je suis petit au début,
Je dors sur les branches tout l'hiver,
Puis au printemps je me réveille.

Mot du maire sur le recyclage

Félicitations aux citoyennes et citoyens de Grosses-Roches!

La MRC de La Matanie a annoncé que la Municipalité de Grosses-Roches a obtenu un taux de conformité de 100 % à la suite d'une vérification des bacs bleus de matières recyclables sur notre territoire.

Nous sommes la seule municipalité de la MRC de La Matanie à avoir atteint ce résultat exceptionnel. Ce constat démontre clairement que les citoyennes et citoyens de Grosses-Roches font une excellente récupération et adoptent de bonnes pratiques en matière de tri des matières recyclables. Bravo et merci à tous pour votre engagement!

Continuons ensemble sur cette belle lancée.

La Mi-Carême d'où vient son origine!

Souvent un mot tire son origine du nom du créateur d'une œuvre.

Ce qui nous amène à la connaissance de Marie-Antoine Carême dit Antonin Carême, un très grand chef pâtissier-cuisinier français sous le règne de Napoléon 1er (1769-1821).

Il était un savant fou de la pâtisserie à Paris. Ses inventions et son parcours sont impressionnants. Antonin Carême (1783-1833).

La Mi-Carême est une tradition du Moyen-Âge. Elle servait à relâcher la pression des interdits. On pouvait consommer en abondance les plaisirs de la table et de certaines festivités avant Pâques.

Le 12 mars c'est la Mi-Carême. Profitons-en c'est permis!

Source : Wikipédia
Texte de Madone Langlois

Solution des jeux

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	P	L	A	N	T	A	T	I	O	N		A
2	R				A							V
3	I	V	R	E	S	S	E	S				E
4	N				S			A				R
5	T	E	M	P	E	R	A	T	U	R	E	S
6	E		O			E		U			C	E
7	M		U	N	I	V	E	R	S		L	
8	P		I			E		E			O	
9	S	O	L	S	T	I	C	E			S	
10			L			L					I	
11			E								O	
12	V	E	G	E	T	A	T	I	O	N		

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

QUI SUIS-JE

1. Printemps
2. Bourgeon

Les Cœurs vaillants Club 50 ans et +



LES CŒURS
VAILLANTS

159, rue Mgr-Ross

Grosses-Roches, Qc G0J 1K0

Tél. : 418 733-8151

Facebook : Club des 50 ans et + Grosses-Roches email : grosses-roches@hotmail.com

Pour les escomptes de la carte de membre : voir le site web www.carrefour50.com

Horaire du local

Francine Carpentier vous accueille du
Lundi au jeudi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h
Vendredi 8 h à 21 h

Tricot

Tous les lundis
de 13 h à 15 h

Vous pouvez contacter :

Victoire Marin
418 733-4623

Couture

Tous les mardis
de 9 h à 12 h

Vous pouvez contacter :

Pâquerette Coulombe
418 733-8504

Peinture

Tous les mercredis
de 13 h à 15 h 30

Vous pouvez contacter :

Francine Marin
418 733-4333

Bingo

Jeudi 19 h

2 400 \$ en prix

1 Tour : **1 000 \$**
1 Tour : **400 \$**
1 Tour : **250 \$**

Bienvenue à tous 18 ans et plus

Quilles

Salle de quilles de Matane

Jeudi matin de 9 h 30 à 11 h

Coût 15 \$ taxes incluses

Livraison

Nous avons maintenant le service de livraison

les jeudis

Grosses-Roches, Ste-Félicité et Les Méchins

Pain

Nous avons du pain frais au coût de **5 \$**

Jeudi à partir de 12 h

Jean-Guy, Sylvain, Roselyne,
Françoise et Francine

Resto

Tous les vendredis

Commande à partir de 13 h

Pizza - Frites - Poutines - Ailes piquantes
Oignons français et autres

De 16 h à 18 h

Pour info : 418 733-8151

Diabète Bas-St-Laurent

Tiendront un café-rencontre mensuellement
dans différents clubs 50+ de la région de février
à juin. Voici en résumé la programmation :

19 mars : Club 50+ de **Grosses-Roches**
Thème : Nutrition 101

23 avril : Club 50+ de **St-Ulric**
Thème : Briser les préjugés

15 mai : Club 50+ de **Les Méchins**
Thème : Bouger, ça compte!

9 juin : **Matane** - secteur St-Jérôme
Thème : Diabète en mode vacances

La Soupe sur le pouce
Tous les mardis

Notre paroisse

Fabrique des Saints-Sept-Frères

171, rue Mgr Ross
Grosses-Roches, Qc
G0J 1K0

fabrique.saints7freres@gmail.com

HORAIRE DES MESSES MARS

1 Au sous-sol de l'église à 9 h Grosses-Roches

Intention de messe pour **Mme Ginette Turcotte**
par **Linda** et **Stéphane Turcotte**.

Lampe du sanctuaire pour **Mme Ginette Turcotte**
par **Linda** et **Stéphane Turcotte**.

8 10 h 30 Les Méchins

Nous vous vous invitons à vous joindre aux
paroissiens de Les Méchins.

Lampe du sanctuaire pour **M. Mario Gagné**
par sa sœur, **Carmen Gagné**.

15 10 h 30 Ste-Félicité

Nous vous invitons à vous joindre aux
paroissiens de Ste-Félicité.

14 h : Célébration du pardon communautaire
en l'église de St-Jérôme.

Lampe du sanctuaire pour **Carmen St-Pierre**
par **Linda** et **Stéphane Turcotte**.

22 Au sous-sol de l'église à 9 h Grosses-Roches

Intention de messe pour **Mme Denise Gagné**
par sa sœur, **Carmen Gagné**.

Lampe du sanctuaire pour **M. Guy Paquet**
par la famille

29 Au sous-sol de l'église à 9 h Grosses-Roches

Intention de messe pour **M. Émilien St-Pierre**
par **Linda** et **Stéphane Turcotte**.

Lampe du sanctuaire pour **M. Émilien St-Pierre**
par **Linda** et **Stéphane Turcotte**.



BRUNCH DU PRINTEMPS

TARIFS

14 ANS ET PLUS : 18 \$

6-13 ANS : 9 \$

5 ANS ET MOINS : GRATUIT



À GROSSES-ROCHES

Le dimanche 15 mars 2026

À compter de 10 h

171, rue Mgr Ross

Pour réservation : 514 973-0683

Toujours le 3^e dimanche du mois



Organismes de Grosses-Roches

Club des 50 ans Les Cœurs vaillants

159, rue Mgr-Ross
418 733-8151
grosses-roches@hotmail.com

- Jean-Guy Renald, président
- Sylvain Tremblay, vice-président
- Roselyne Martin, secrétaire
- Françoise Tremblay, administratrice
- Francine Carpentier, administratrice
- (1 poste vacant)

Paroisse Saints-Sept-Frères

171, rue Mgr-Ross
fabrique.saints7freres@gmail.com

- Pâquerette Coulombe, présidente
- Lucille Mercier, vice-présidente
- Guylaine Ouellet, trésorière et secrétaire
- Georgio Lavoie, marguillier
- Layne Perry, marguillière
- Gertrude Truchon, marguillière
- Augustin Favi, curé
- (1 poste vacant)

Comité de développement (CDGR)

100, Route 132 Ouest
418 733-1371 (Louis Blanchette)
infocdgr@gmail.com

- Louis Blanchette, président
- Pâquerette Coulombe, trésorière et secrétaire
- Patrick Fabre, administrateur
- Carol Fournier, administrateur
- Layne Perry, administratrice
- (0 poste vacant)

Conseil municipal

100, Route 132 Ouest
418 733-4273 (Linda Imbeault, dir. générale)
(Nathalie Fournier, directrice générale adjointe, Renaud Desrosiers, inspecteur municipal et responsable des travaux de voiries, Jean-Guy Millette, journalier)
grossesroches@lamatanie.ca

- Bruno Fournier, maire
- Patrick Fabre, conseiller
- Sylvain Tremblay, conseiller
- Carol Fournier, conseiller
- Gilles Bilodeau, conseiller
- (0 poste vacant)

Journal D'hier à demain

159, rue Mgr-Ross
journalGR2023@outlook.com

- Sylvie Fournier, présidente
- Isabelle Richer, vice-présidente
- Laura Latour, trésorière
- Hélène Plante, secrétaire
- Madone Langlois, administratrice
- (0 poste vacant)



Guerty
Très belles pantoufles
100 % laine et tricotées à la main
Pour adulte : 15 \$
Pour enfant : 7 \$
Guerty : 418 733-4539

La randonnée en montagne

Dernièrement, j'ai fait une belle randonnée en montagne au Mont Ernest-Laforce dans le Parc de la Gaspésie. La montagne est ouverte à l'année, donc aucune raison de ne pas en profiter. C'est une randonnée très accessible. Bien sûr on doit y mettre un peu d'effort, mais la vue à votre arrivée en haut en vaut largement le coup!

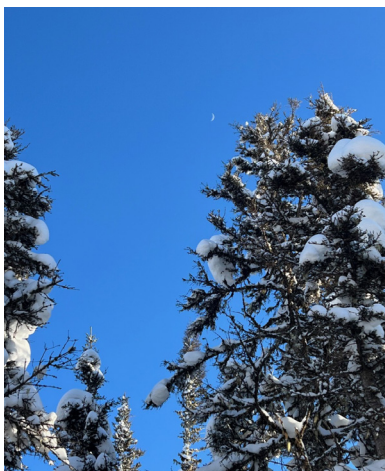
Vous pouvez y faire la rencontre d'originaux, de petites belettes ou de martres, de perdrix, de lièvres. Il suffit d'être attentif et de prendre son temps pour admirer les paysages.



Daniel Chicoine et Rachel Desrosiers
(crédit photo : Linda Cartier)

Oui, la marche en montagne demande un peu plus d'investissement de temps et d'argent (par exemple, la route pour s'y rendre), mais ça en vaut la peine.

Le sentier est une boucle d'environ 4 kilomètres. Après les premiers 800 mètres environ, vous arrivez



La lune si loin de nous
(crédit photo : Rachel Desrosiers)

à une fourche. Vous pouvez commencer par la gauche ou la droite à votre guise, car vous reviendrez à ce point de toute façon (étant donné que c'est une boucle). J'ai l'habitude de commencer par la gauche, mais d'autres préfèrent la droite.

Lorsque vous montez, prenez le temps de vous arrêter et de regarder derrière vous, car les paysages sont souvent à couper le souffle et, comme vous redescendrez par un autre sentier, vous n'aurez pas la même vue.

Lorsque vous partez pour une randonnée en montagne, il est important d'apporter de l'eau (minimum 1 litre), des collations, un lunch léger, de la crème solaire, un chapeau, des lunettes fumées (surtout l'hiver) et, même s'il fait chaud au bas de la montagne, il peut faire beaucoup plus froid et venteux au sommet, donc prévoir des vêtements en conséquence.

Une image vaut mille mots, alors en voici quelques-unes pour vous donner le goût d'y aller.

Texte de Linda Cartier



Linda Cartier et
Richard Desrosiers
(crédit photo : Daniel Chicoine)



Linda Cartier et
Rachel Desrosiers
(crédit photo : Daniel Chicoine)



Un conifère qui en a reçu plein la gueule hihi
(crédit photo : Daniel Chicoine)



Rachel Desrosiers
(crédit photo : Linda Cartier)