

# Le nard

INFORMER + INSPIRER



## Prévost Le marché aux puces démoli d'urgence

Page 7

Candidature à la mairie  
de Saint-Jérôme  
L'opposition réagit  
Pages 4 et 5

Centre correctionnel  
Saint-Jérôme  
poursuit le fédéral  
Page 8

À lire  
Section  
Plein air  
Pages 9 à 12

VISITEZ NOTRE  
NOUVEAU  
SITE WEB



### LIQUIDATION NISSAN

jusqu'au 30 septembre

Kicks S  
2024

Louez-la à partir de

**149\$\***  
/2 semaines  
pendant 24 mois

**0\$**  
COMPTANT



**Belvedere**  
**NISSAN**  
BRANCHÉ  
SUR VOTRE EXPÉRIENCE

BELVEDERENISSAN.COM

>PN08310-61

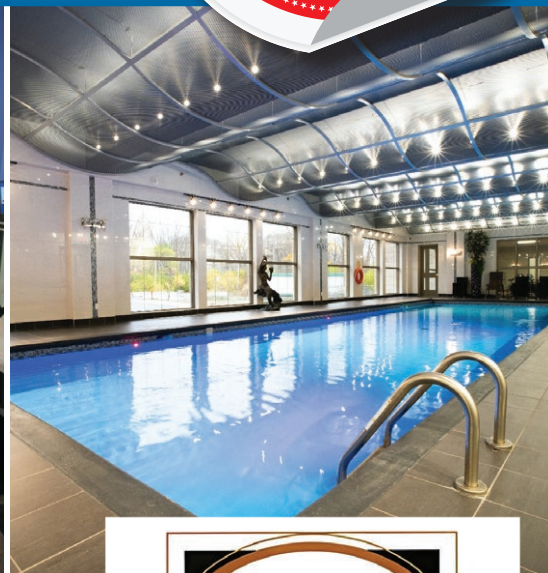
# UNE VUE À COUPER LE SOUFFLE

EN BORDURE DE LA RIVIÈRE DES PRAIRIES !

À LOUER 3 1/2 ET 4 1/2  
À PRIX IMBATTABLE

**INCLUS AU BAIL** : téléphone, câble Vidéotron, internet, eau chaude, taxe d'eau, stationnement intérieur et plusieurs loisirs sur place

NOUVEAU  
PROMOTION  
EN COURS  
SUR LES  
PENTHOUSES



Place des Cageux, Laval (à l'entrée de l'Île Paton)

450 973-4260

| [residencedesphilanthropes.ca](http://residencedesphilanthropes.ca)

*Un complexe d'une beauté remarquable à des prix compétitifs*



*La Résidence des Philanthropes*

Journée vélo-golf

## Une récolte de 187 000 \$

La Journée vélo-golf au profit de la Fondation du Cégep de Saint-Jérôme se déroulait le 10 septembre dernier au club de golf Le Blainvillier et a permis d'amasser 187 000 \$. Il s'agit du meilleur résultat obtenu depuis le début du tournoi en 1994. Ce sont 195 personnes qui étaient présentes, dont les présidents d'honneur, Pierre-Yves Tremblay (Desjardins Entreprises-Laval-Laurentides) et Claude Le Bourdais (PFD Avocats). Les profits de la journée iront à l'achat d'équipement et de matériel spécialisé pour l'implantation de la nouvelle clinique-école au Cégep de Saint-Jérôme.



Vélo à notre santé

## 91 000 \$ pour un échographe cardiaque

La 25<sup>e</sup> édition de Vélo à notre santé a permis d'amasser 91 000 \$ pour l'achat d'un échographe cardiaque à l'Hôpital régional de Saint-Jérôme. Plus de 200 cyclistes ont participé, malgré la météo difficile. Cet équipement permettra de réaliser 2 300 examens supplémentaires chaque année. Patrick Deschênes a collecté 16 360 \$ à lui seul, tandis que l'équipe Rayonense Textile a récolté 18 330 \$. La Fondation invite à poursuivre les dons jusqu'au 30 septembre. Ces fonds visent à améliorer l'accès aux soins pour la population des Laurentides.

## À SURVEILLER CETTE SEMAINE



## EN BREF

Journée d'action contre la violence sexuelle faite aux femmes

## Marche de solidarité organisée à Saint-Jérôme

Le 20 septembre prochain, Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) L'Ancre organise une marche de solidarité à la Vieille Gare de Saint-Jérôme dans le cadre de la Journée d'action contre la violence sexuelle faite aux femmes. L'évènement se déroulera de 18 h à 20 h. Sur place, il y aura un kiosque du CALACS, des prises de parole, des collages féministes ainsi qu'une artiste de cirque.

Clinique de denturologie

**Michel Allaire** d.d.  
Denturologiste



## LE RÉGIME CANADIEN DE SOINS DENTAIRES (RCSD)

Notre clinique de denturologie participe à ce régime.

Vous avez reçu votre trousse de bienvenue qui comprend la carte plastifiée de la Sun Life ?

Téléphonez-nous pour prendre rendez-vous.

Selon plusieurs critères, une partie de votre facture sera remboursée par le régime.

Stationnement gratuit disponible pour les patients  
veuillez vous informer à la réception

3, rue de la Gare, Saint-Jérôme

**450 432-3331**

[cliniquededenturologiemichelallaire.ca](http://cliniquededenturologiemichelallaire.ca)



FABRICATION DE  
PROTHÈSES DENTAIRES  
RÉPARATION EN 1 HEURE ET PLUS

PN111234-1

**CEP** Centre d'études professionnelles SAINT-JÉRÔME

## RENTRÉE 2024

Inscris-toi dès maintenant!

[formationcep.com](http://formationcep.com)

Centre de services scolaire de la Rivière-du-Nord Québec

# PLUS DE 16

## PROGRAMMES D'ÉTUDES PROFESSIONNELLES

>PN10626-1

Mairie de Saint-Jérôme

# L'annonce de la candidature de Martin Pigeon fait réagir

France Poirier | france.poirier@journalenord.com - Le Mouvement jéromien représenté par les conseillers Jacques Bouchard et Marc-Antoine Lachance, ainsi que les conseillers indépendants ont réagi à l'annonce de la candidature de Martin Pigeon à la mairie avec Avenir Saint-Jérôme, l'ancien parti du maire Marc Bourcier.

Réaction du Mouvement Jéromien

## « Son équipe prend des décisions à huis clos »



Rémi Barbeau chef du Mouvement Jéromien, entourés des conseillers Jacques Bouchard et Marc-Antoine Lachance.

Pour le chef du Mouvement Jéromien, Rémi Barbeau, la démocratie permet d'offrir des choix à la population et il souhaite bonne chance à Martin Pigeon pour sa campagne. M. Barbeau soutient toutefois que cette annonce rapide s'inscrit dans la continuité des conflits entre le maire Bourcier et son ancien parti.

« Depuis leur élection, certains membres d'Avenir Saint-Jérôme reproduisent des méthodes partisans qui rappellent un passé que nous espérons révolu. Cette opposition directe au maire invite la population à se questionner sur le type de gouvernance que ces élus proposent pour l'avenir de Saint-Jérôme », estime le chef du Mouvement Jéromien.

### « Tasser le maire » ?

Pour Rémi Barbeau, l'annonce hâtive d'une candidature pour l'élection de novembre 2025 ressemble à une tentative de « tasser » le maire Bourcier. « Martin Pigeon a annoncé sa candidature alors qu'il détient déjà la majorité des voix au conseil ainsi que le pouvoir décisionnel. »

Il ajoute que M. Pigeon se présente comme un homme de consensus, mais « ses actions disent le contraire ». « Son équipe prend des décisions à huis clos, en excluant ceux qui ne sont pas de leur parti. Ils ont freiné plusieurs projets importants pour notre ville et ont préféré des pratiques partisans lors des conseils municipaux. »

L'Événement Carrières présente

**JOURNÉE DE  
L'EMPLOI**  
LAVAL

# Jeudi 26 septembre

10 h - 17 h

Centre de Congrès Palace

📍 MONTMORENCY



En savoir plus sur  
**ECARRIERES.COM**



le journal  
de montréal

### Les postes disponibles :

- Agent administratif
- Aide machiniste
- Analyste au contrôle qualité
- Boucher
- Caissier
- Cariste
- Chargé de projets
- Chef des opérations
- Commis d'entrepôt
- Conducteur d'autobus scolaire
- Conseiller en sécurité financière
- Conseiller RH
- Coordonnateur aux ventes
- Coordonnateur logistique
- Dessinateur
- Éducateur
- Électricien
- Enseignant
- Gestionnaire immobilier
- Infirmier
- Ingénieur
- Mécanicien industriel
- Opérateur de production
- Opticien
- Notaire
- Peintre
- Professionnel de santé
- Programmation web
- Psychologue
- Réceptionniste
- Représentant des ventes

Et bien d'autres encore...

« Au pouvoir depuis 2021 »

Dans ses annonces, M. Pigeon affirme que les payeurs de taxes sont les grands oubliés.

« Les engagements de Martin Pigeon ne sont que des promesses électorales qui masquent une gestion opaque et conflictuelle, loin du consensus qu'il prétend incarner. »

- Rémi Barbeau

« À qui reproche-t-il d'oublier les contribuables ? C'est son équipe qui est au pouvoir depuis 2021 et qui décide d'investir des millions dans des projets éparpillés, comme les multiples terrains de baseball, et qui ont cédé un terrain boisé à haute valeur écologique à un promoteur privé », dénonce Rémi Barbeau.

Un candidat à la mairie cet automne

Hélène Sylvain, présidente du Mouvement Jérômien, ajoute : « En mai dernier, nos membres nous ont mandatés pour débiter, dès septembre, le processus de sélection de notre candidat à la mairie. Ce processus est en cours et nous annoncerons le résultat plus tard cet automne. »

Conseillers indépendants

Mario Fauteux et André Marion s'expriment



Mario Fauteux et André Marion siègent comme indépendants.

Le Journal a contacté les conseillers indépendants Mario Fauteux et André Marion pour connaître leurs opinions sur la campagne électorale qui se dessine plus d'un an avant les élections. Rappelons que tous deux ont quitté le parti Avenir Saint-Jérôme, en cours de mandat.

« Tout le monde peut s'annoncer candidat quand il le veut, mais je trouve ça dommage que ça se fasse avant que le maire actuel n'ait annoncé sa candidature ou non. Les gens d'Avenir Saint-Jérôme auraient dû attendre qu'il annonce sa décision, c'est indécent. Il n'y a pas d'élection au moment où l'on se parle », soutient Mario Fauteux.

Le conseiller André Marion abonde dans le même sens. « Je pense que c'est beau-

coup trop tôt pour commencer à faire campagne. Je ne connais pas la stratégie derrière ça, mais je ne vois pas l'avantage pour les citoyens. »

Il ajoute que ça peut être long un an. « Il peut se passer tellement de choses en un an. Est-ce que le groupe va rester le même ? Est-ce que d'autres personnes vont s'y associer ? Actuellement, les citoyens en n'ont rien à faire de tout ça, à mon avis », souligne André Marion.

« Merci de nous avoir fait élire »

Pour le conseiller indépendant, qui a quitté Avenir Saint-Jérôme, « l'attitude de ce parti actuellement, c'est comme s'ils disaient au maire : "Merci beaucoup de nous avoir fait élire parce que nous avons bénéficié de ta popularité, mais maintenant tasse-toi mon oncle, c'est nous autres qui se présente." Ils sont devenus le parti au pouvoir et le parti d'opposition au maire », souligne Mario Fauteux.

Il considère que ça fait au dessus d'un an qu'ils gèrent comme si c'était eux qui étaient au pouvoir. « Ils se mettent en opposition avec le maire, comme on l'a vu en juin lors d'un conseil houleux », ajoute le conseiller Fauteux.

Ce dernier estime que dans 95 % des cas, les membres d'Avenir Saint-Jérôme ne se sont pas opposés aux différents projets. Puis, André Marion déplore que les conseillers d'Avenir Saint-Jérôme prétendent ne pas avoir de ligne de parti, alors qu'ils ont toujours voté exactement pareil. « Je souhaite que tout le monde agisse de façon éthique et qu'on ne s'éloigne pas des citoyens », a exprimé André Marion.

Deux caucus à l'hôtel de ville

Là où il se dit déçu, c'est que maintenant il semble y avoir deux caucus. « Il y a le caucus à l'hôtel de ville et celui en dehors où ils prennent leurs décisions sous prétexte qu'ils sont majoritaires au conseil. On ne cherche pas le consensus ni à travailler ensemble de cette façon. Je trouve ça déplorable et démotivant pour les candidats qui s'étaient présentés en voulant être indépendants d'esprit et sans ligne de parti. J'ai le sentiment de me faire tasser tout comme Nathalie Lasalle l'avait été avec Stéphane Maher. C'est un sentiment que j'ai. On se sent des conseillers de deuxième ordre », lance Mario Fauteux.

Pour André Marion, il faut garder l'harmonie au sein du conseil. « Actuellement, ça va quand même bien au conseil et il faut travailler selon une certaine éthique. En ce sens, il ne faut pas revendiquer les bons coups que la Ville fait et se les approprier comme parti. Il faut continuer de travailler ensemble », ajoute le conseiller Marion.

Vous avez des commentaires ? Écrivez-nous à [france.poirier@journalenord.com](mailto:france.poirier@journalenord.com)





**Residence pour personnes âgées**

**CHAMBRES DISPONIBLES DÈS MAINTENANT**

- Infirmière auxiliaire autorisée
- Magnifique aménagement
- Unité prothétique Alzheimer
- Tarif fixe (incluant tous les services)
- Préposés aux bénéficiaires (24 hrs/24 • 7 jours/7)
- Zoothérapie
- Visite du médecin
- Petits animaux domestiques acceptés
- Système d'appel d'urgence
- Excellent choix de menus (selon le Guide alimentaire canadien)
- Chambre spacieuse avec salle de bains
- Service de conciergerie
- Chapelle
- Salon de coiffure
- Soins des pieds par infirmier/ère
- Activités et spectacles

**2184, boul. Ste-Sophie**  
**Sainte-Sophie | 450 516-3449**  
**www.villastesophie.com villa2184@hotmail.ca**

Viens découvrir les coulisses de ton centre de tri

PORTES OUVERTES

BAC STAGE

20 24

RECYCLAGE 101

COACH DU BAC

TRIEURS EN ACTION

TRUCS ET ASTUCES

EXPOSITION DE MATIÈRES

KIOSQUE D'INFORMATION

CENTRE DE TRI DE

LACHUTE

Samеди 5 octobre

601, ch. Félix-Touchette

9h30 @ 15h30

Pour les consignes vestimentaires et les détails supplémentaires, rendez-vous sur notre page Facebook : @tricentris.

# Prévost adopte son plan stratégique 2024

SIMON CORDEAU  
simon@journalaccés.ca

La Ville de Prévost a adopté son plan stratégique 2024 lors de la séance de son conseil municipal de lundi, 9 septembre. En plus d'offrir un portrait des Prévostois et de leurs préoccupations, ce plan met de l'avant une mission, une vision, un slogan et des objectifs renouvelés pour la Ville et son avenir.

Prévost sera désormais *lci pour inspirer*. « Vous l'aurez compris : il est à double sens. [...] On pense à l'air pur, mais aussi ici pour faire preuve de leadership en matière d'innovation et d'environnement », a expliqué le maire, Paul Germain, à propos du nouveau slogan.

Sa mission sera de « créer pour nos citoyens un milieu de vie évolutif en respect avec notre nature où s'épanouiront les familles d'aujourd'hui et les générations futures ». Quant à sa vision, il s'agira d'« aspirer à être un modèle québécois qui fait de l'innovation son moteur d'action », afin d'« assurer notre pérennité financière », d'« accentuer le bien-être de nos gens », et de « conserver et mettre en valeur nos ressources naturelles ».

## Objectifs

Un des objectifs du plan est de « renforcer et dynamiser » les actifs de la ville. Cela se fera par la création d'un cœur de ville dynamique dans le nouveau quartier Cœur des courants, ainsi que par la création et la revitalisation des infrastructures municipales.

On souhaite aussi susciter l'engagement des citoyens. On veut assurer leur adhésion à la vision d'aménagement et de mobilité durable, et favoriser les changements de comportements face aux changements climatiques.

On vise également à développer le territoire durablement, pour qu'il soit adapté et



Un aperçu du Cœur des courants.

résilient aux changements climatiques. Pour ce faire, on prévoit préserver et rendre accessibles les milieux naturels, assurer le verdissement et l'harmonisation architecturale, et limiter l'étalement urbain à l'extérieur du périmètre d'urbanisation.

Pour assurer la santé financière, on souhaite augmenter la valeur foncière et optimiser l'utilisation des ressources. Pour optimiser l'offre de services aux citoyens, on mise sur l'accueil de nouvelles institutions, la diversification de l'offre en logements, et encourager et soutenir l'action bénévole et l'implication citoyenne, entre autres.

## Portrait prévostois

Pour réaliser le plan stratégique, la Ville a commencé par une collecte de données, a indiqué le maire. « On est allé faire des comparaisons avec trois villes qui ont une population et une richesse foncière comparables aux nôtres. [...] On a fait des entrevues avec des employés, des élus, des citoyens. »

La Ville a aussi mené un sondage auprès des Prévostois, qui compte 399 répondants. Ceux-ci ont en moyenne 1,3 enfant par ménage. Aussi, il y a 46 % des gens qui habitent Prévost depuis moins de 8 ans.

Qu'est-ce qui rend les Prévostois fiers de leur ville ? Ceux-ci ont répondu la nature (31 %), les initiatives environnementales (24 %) et l'esprit de communauté (11 %). « Les gens viennent principalement à Prévost pour sortir de la ville et avoir un environnement naturel intéressant », a souligné le maire.

Selon les répondants, les zones où la Ville pourrait s'améliorer sont d'abord l'entretien des infrastructures (19 %), la variété et la quantité des services et des activités (11 %), les taxes élevées (10 %), ainsi que la densification et l'étalement urbain (9 %).

Les projets qu'ils souhaiteraient voir se réaliser durant les prochaines années sont la réfection des routes (19 %), l'école secondaire (17 %), les installations sportives (13 %), un parc à chiens (8 %), la revitalisation des parcs (7 %), une diminution des taxes municipales (7 %), et l'aménagement de pistes cyclables (6 %).

## Coeur des courants

Le Cœur des courants comportera une école secondaire, une bibliothèque, une salle communautaire, un écoquartier, des sentiers, et une scène extérieure, entre autres.

Le projet de nouveau centre-ville, appelé le Cœur des courants, est représentatif de la stratégie des élus pour l'aménagement futur de Prévost. La Ville vient d'ailleurs de lancer un microsite web et une vidéo qui offrent un premier aperçu de ce vaste chantier.

Encadré par la rivière du Nord (ouest), la route 117 (est) et les rues Maple (nord) et de l'École (sud), le Cœur des courants comportera une école secondaire, une bibliothèque, une salle communautaire, des services de proximité, un écoquartier, une scène extérieure, un réseau de sen-

tiers, des plateaux sportifs et aires de jeux, ainsi qu'un boulevard central qui sera lié à la route 117 par un pont. Ce projet sera complété « d'ici 2035 », peut-on lire dans le communiqué.

Rappelons que la nouvelle bibliothèque bénéficie d'une subvention de 2,5 M\$, octroyée en 2022. Cette bibliothèque sera 5 fois plus grande que l'actuelle, qui ne « satisfait [qu']à seulement 22 % des normes québécoises en matière de superficie ». Une salle communautaire y sera greffée, pour remplacer le Centre culturel et communautaire de la rue Maple. Ce dernier avait dû être fermé en août 2023 en raison de problèmes de moisissure et de contamination. Un appel d'offres pour ce projet sera publié au printemps 2025 et l'inauguration est prévue pour l'été 2027.

## ÉCOLE SECONDAIRE : TOUJOURS EN ATTENTE

Au centre du Cœur des courants se trouvera également la nouvelle école secondaire, dont les Prévostois réclament la construction depuis les années 1990. Cependant, le début des travaux n'a toujours pas été annoncé.

Le projet a été annoncé en 2021. La Ville de Prévost a acquis le terrain pour sa construction en octobre 2023. « Depuis, on s'attendait à à avoir des nouvelles [du gouvernement du Québec] en février, en mars, en avril, en mai... Après ça, c'était le 17 juillet. Après, c'était une question de semaines », a énuméré M. Germain, le soir du 9 septembre.

« J'ai écrit au premier ministre. À peu près toutes les semaines, je communique avec notre députée [Sonia Bélanger]. On nous a dit que le projet est prioritaire. Donc j'ai hâte qu'il y ait une annonce », a souligné le maire. Il a aussi indiqué que tous les projets d'école au Québec étaient présentement réévalués.

Votre mécanicien de confiance **depuis 30 ans**

# gms

AUTO + CLINIQUE  
Saint-Jérôme

**OUVERT**  
LUND AU VEND: 8H À 18H  
SAMEDI : 8H À 12H

**C'est le temps de faire votre ANTIROUILLE**

**PRENEZ RENDEZ-VOUS!**

À partir de **89,99 \$**

**153, St-Georges, Saint-Jérôme**  
**450 565-4517**

| AIR CLIMATISÉ | MÉCANIQUE GÉNÉRALE | MISE AU POINT  
| FREINS | DIRECTION | SILENCIEUX | SUSPENSION

PN11321-1

# Prévost démolit d'urgence son marché aux puces



Photos : Nordy - Davy Lopez

Vendredi dernier, la Ville a procédé à la démolition de son marché aux puces.

**SIMON CORDEAU**  
simon@journalaccs.ca

Vendredi 13 septembre, le marché aux puces de Prévost a dû être démolé pour une « raison de sécurité urgente », a indiqué le maire, Paul Germain, au journal *Le Nord*.

« À la suite d'une récente inspection d'ingénierie qui a relevé des failles importantes dans l'armature de la marquise du marché aux puces, la Ville de Prévost a décidé d'agir avec diligence pour la sécurité tant des commerçants que des usagers en procédant à la fermeture complète du site dès le 13 septembre en matinée afin d'entreprendre la démolition », est-il indiqué dans un communiqué émis par la Ville plus tôt dans la journée.

Ainsi, le marché aux puces n'a pas eu lieu durant la fin de semaine des 14 et 15 septembre.

## Fin annoncée, mais abrupte

« J'ai un peu le cœur gros, compte tenu des circonstances et de comment ça s'est fait », confie Alain Sabourin, commerçant au marché aux puces depuis près de huit ans.

Il reproche à la Ville de « mettre ça à terre en sauvage » sans préavis. « Comme marchand, on était conscient qu'il y avait quelques piliers de corrodés. Mais s'il y en a 7 ou 8 sur 120, est-ce que toute la structure est en danger ? »

La fin du marché aux puces avaient été annoncée par le maire en avril dernier. « Fort probablement que c'est la dernière année », avait-il indiqué. Après avoir abandonné le projet d'écocentre sur le site, en raison de l'explosion des coûts, la Ville avait mis le terrain en vente.

Cependant, cette fin abrupte laisse un goût amer pour M. Sabourin. « Ce n'est pas une manière de faire. » Normalement, le marché aux puces cesse ses activités à l'Action de Grâce, dans quelques semaines seulement, souligne-t-il.

« En tant que propriétaire du terrain et sachant que le marché aux puces de Prévost est un lieu emblématique de notre région qui attire nombre de visiteurs, la Municipalité a la responsabilité de veiller à la sécurité du public en procédant à la sécurisation du site sans délai », indique la Ville dans son communiqué.

## « On perd un beau milieu de vie »

Selon le commerçant, c'est d'abord un milieu de vie qui disparaît. « Les personnes âgées venaient prendre leur marche, le samedi et le dimanche matin, et rencontrer leurs connaissances. Il y a des réguliers, qui venaient jaser toutes les semaines. Ce n'est pas comme au Walmart ! Moi, je vendais des cartes de hockey et des livres. Les gens me parlaient

d'histoire et de littérature. On perd un beau milieu », déplore-t-il.

Il croit aussi que l'endroit servait « d'incubateur pour petites entreprises », permettant de faire connaître son produit et de rencontrer des clients à faible coût. « Pour ceux qui voulaient les encourager, la chaîne vient de débarquer. »

Les jeudis, vendredis, samedis, sur réservation



## FONDUE À VOLONTÉ 29<sup>99</sup>\$

/PERSONNE



NOUVEAU

Fondue et raclette À VOLONTÉ 65<sup>90</sup>\$

2/PERSONNES

279, rue St-Georges, Saint-Jérôme  
J7Z 2B8 450-304-4141

## LE SPÉCIALISTE DU TRANSPORT À ST-JÉRÔME!





RIVIÈRE DU NORD  
TAXI  
450-327-2727

Réservez votre taxi pour l'aéroport de Montréal  
Prévost, Saint-Colomban, Saint-Hippolyte, Saint-Jérôme et Sainte-Sophie

Rapide, Professionnel & Sécuritaire

AUTRES SERVICES OFFERTS

Transport adapté - Survolage - Déverrouillage de portières - Livraison de colis

Reconstruction du centre correctionnel

# Saint-Jérôme poursuit le gouvernement fédéral

FRANCE POIRIER

france.poirier@journalnord.com

Vendredi dernier, la Ville de Saint-Jérôme a annoncé qu'elle avait entamé des procédures judiciaires pour empêcher la reconstruction du centre correctionnel communautaire (CCC) Laferrière à l'entrée du centre-ville, au coin des rues Saint-Georges et Labelle.

Rappelons que le gouvernement veut reconstruire l'ancien centre carcéral communautaire sur le même site, alors que la Ville a proposé un autre terrain. Le centre a été démoli en janvier dernier après cinq ans d'inactivité. De plus, en avril dernier, la Ville a changé le zonage pour que le terrain soit maintenant zoné parc.

Cependant, le gouvernement fédéral n'est pas tenu de se soustraire aux règlements municipaux et peut reconstruire quand même sur le terrain, même si le zonage a été modifié.

« Si une Ville désigne un endroit comme un parc, c'est gênant de décider d'y construire une centre correctionnel », souligne le maire de Saint-Jérôme, Marc Bourcier.

## Poursuites

Ainsi, le 9 septembre dernier, la Ville a déposé à la Cour fédérale une demande de contrôle judiciaire. Cette demande vise à faire annuler la décision de la commissaire Anne Kelly. Cette dernière refuse la tenue de consultations dans ce dossier, alors que celles-ci sont prévues dans le processus d'aménagement ou de réaménagement d'un CCC.

Par cette action, la Ville de Saint-Jérôme souhaite contraindre Service correctionnel Canada à consulter la population quant à la relocalisation de son CCC et à coopérer avec les instances municipales qui sont



Martin Damphousse, maire de Varennes et président de l'UMQ, Marc Bourcier, maire de Saint-Jérôme et Rhéal Éloi Fortin, député fédéral de Rivière-du-Nord, sur le site du centre correctionnel communautaire

les premières responsables de l'aménagement de leur territoire.

« Si une Ville désigne un endroit comme un parc, c'est gênant de décider d'y construire une centre correctionnel. » - Marc Bourcier

« Depuis bientôt trois ans, nous multiplions des démarches politiques et administratives afin de faire comprendre que la construction d'un centre correctionnel communautaire sur le site actuel n'a aucun sens. Après maintenant cinq années d'un arrêt complet des activités et la démolition du bâtiment en janvier dernier, Service correctionnel Canada (SCC) doit tenir des consultations conformément à ses propres lignes directrices avant d'arrêter sa décision quant à l'endroit où elle va ériger sa nouvelle infrastructure », a souligné le maire Bourcier. Ce dernier était accompagné du député Rhéal Éloi Fortin et du président de l'Union des municipalités du Québec (UMQ), Martin Damphousse,

maire de Varennes, lors de la conférence de presse.

## « Irrespectueux »

Ceux-ci se sont dit choqués d'apprendre par la commissaire Kelly que SCC entend se soustraire à ses obligations. « C'est irrespectueux envers les élus municipaux et nationaux, et choquant envers notre population. Notre conseil est unanime pour dénoncer ces agissements dignes d'une autre époque », a déclaré M. Bourcier.

« C'est la première fois que je vois tous les acteurs qui vont dans le même sens. Ça n'arrive jamais. Ce n'est pas que la Ville refuse le projet, mais plutôt qu'elle offre un meilleur site. Il y a une forme d'entêtement qui ne s'explique pas. Je ne sais pas d'où et de qui ça vient », souligne le président de l'UMQ.

« Les ministres semblent d'accord, mais ce sont les fonctionnaires qui bloquent. Nous les avons rencontrés, et on leur a dit de s'asseoir et de discuter avec la Ville, mais ils ne veulent pas changer de terrain. Ils disent que c'est trop compliqué. Ça fait cinq ans que c'est fermé, il ne doit pas y avoir urgence », soutient le député Rhéal Fortin.

## Des appuis de toute part

Outre les maires de la MRC, la Chambre de commerce et d'industrie de Rivière-du-Nord, les députés et même le lieutenant québécois du Parti conservateur, Pierre Paul-Hus appuie la Ville. L'Union des municipalités du Québec (UMQ) a également offert son appui à la Ville de Saint-Jérôme dans le cadre de sa bataille pour récupérer le site de la Maison Taillon.

« Pour l'UMQ, il n'y a pas de meilleurs interlocuteurs que les élus et élus locaux pour comprendre les besoins en aménagement du territoire. La cause de Saint-Jérôme est un exemple d'une incompréhension des enjeux locaux et du non-respect de l'autonomie municipale. C'est inacceptable d'autant plus que Saint-Jérôme présente une vision organisée et structurante de son centre-ville tout en offrant une alternative avantageuse au gouvernement du Canada. L'issue de cette poursuite est fort significative pour le monde municipal. Nous continuerons donc d'appuyer Saint-Jérôme et félicitons le maire Bourcier pour sa détermination à défendre les intérêts de sa communauté », a ajouté Martin Damphousse.

Le député fédéral de Rivière-du-Nord, Rhéal Éloi Fortin a aussi tenté de faire entendre raison au gouvernement fédéral.

« J'accompagne depuis le tout début le maire de Saint-Jérôme dans sa croisade auprès des ministres fédéraux. À chaque occasion, nous avons l'impression que nos interlocuteurs assument le leadership nécessaire pour en arriver à un dénouement respectueux et avantageux pour tous. Je trouve donc regrettable que la Ville de Saint-Jérôme soit obligée d'emprunter la voie des tribunaux pour faire entendre raison. J'espère maintenant que le gouvernement prendra acte de cette situation qui pourrait causer un préjudice irréparable envers les Jérômiens. Je tiens à réitérer au maire et aux citoyens mon appui indéfectible », a mentionné le député Fortin.



Le **SSC** branché sur  
ma réalité!

# Portes ouvertes

 29 septembre & 6 octobre

Sur rendez-vous seulement 

ssc.quebec







**PROGRAMME D'ÉTUDES MONDE & CULTURE**





**PROGRAMME D'ÉTUDES PASSION SPORTS**



admissions@ssc.quebec 

819 242-0957 poste 213 

ssc.quebec 

Gatineau 

SSC 

St-Canut 

&gt;PN11277-1

# Mon initiation au vélo de montagne

Simon Cordeau | simon@journalaces.ca

De plus en plus populaire, le vélo de montagne compte de nombreux sentiers dans les Laurentides et encore plus d'adeptes. J'ai voulu tenter l'expérience, et Anne Berberi et Michel McArthur ont gentiment accepté de m'initier.

Ils m'emmènent au parc du Mont Loup-Garou, pour faire une partie de la Fat Garou. Après quelques semaines de temps frais, il fait aussi chaud que par une journée d'été, mais les couleurs dans les feuilles nous rappellent qu'on est déjà bien en septembre. Malgré des débuts difficiles, je terminerai l'expérience trempé de sueur, les jambes épuisées, les bras salis par la terre, et l'envie de recommencer.



Michel McArthur et Anne Berberi m'ont initié au vélo de montagne.

## LE VÉLO, ÇA NE S'OUBLIE PAS

Je fais du vélo depuis que je suis tout petit. La plupart du temps, c'est sur du plat et des pistes cyclables, comme le P'tit Train du Nord ou le Corridor aérobique. Mais ça fait un ou deux étés que je ne suis pas monté sur mon vélo, préférant la randonnée en forêt. Pourquoi ne pas associer les deux, avec le vélo de montagne ?

Je me rends d'abord chez Espresso Sports, à la gare de Mont-Rolland, pour louer un vélo de montagne. On ne peut pas s'aventurer dans le bois avec n'importe quelle monture ! Le vélo de montagne est spécialement conçu pour cet environnement particulier. Déjà, il est plus haut. Ensuite, seule la roue arrière a différentes vitesses, mais celles-ci vont très bas, pour monter les côtes accidentées. Ensemble, ces deux caractéristiques me déstabilisent. Je manque de tomber quelques fois, juste en essayant le vélo devant la gare.

Il y a aussi une tige de selle télescopique. Avec un petit bouton, on peut faire monter le siège ou le faire descendre (en s'assoiant dessus). Anne m'explique que c'est pour les monter et les descentes respectivement. Je me demande comment je pourrai coordonner le tout une fois en sentier...

J'ai aussi amené mon casque, incontournable pour rester en sécurité. Mais comme un débutant, j'ai oublié de prévoir de l'eau. J'arrête donc au petit café à côté, pour une boisson sportive. Avec le temps chaud, resté bien hydraté est aussi indispensable.

On monte le vélo sur le support d'Anne (puisque ma voiture est trop petite) et on part.

## TOUT CE QUI MONTE...

Arrivés au parc du Mont Loup-Garou, on comme par une bonne montée. Ce n'est pas nécessairement très à pic. Mais il y a des roches et des racines, le sentier serpente, et il faut faire attention aux arbres et aux branches sur le côté.

C'est difficile de fournir un effort constant, tout en gardant l'équilibre et son souffle, et en suivant le sentier. Je tombe à deux reprises, au moment de m'arrêter, mais je ne me fais pas (trop) mal.

Je ne comprends pas non plus comment repartir dans une pente, même en partant sur un segment relativement plat et droit. Si mes coups de pédale ne sont pas assez forts, je perds l'équilibre avant même de partir. Mais s'ils sont trop forts, la roue de devant se lève, et ça me déstabilise. Michel me montre que je dois m'appuyer davantage sur mon guidon, pour équilibrer mon poids. Mais la position n'est pas intuitive.

Après un moment, Michel descend ma selle. Ce sera plus forçant pour les genoux dans les montées. Mais si je m'arrête ou perds l'équilibre, ça sera plus facile de mettre le pied par terre sans tomber.

## ...DOIT REDESCENDRE

Enfin, nous sommes arrivés à un plateau. Je dois avouer : ce sont les descentes qui me faisaient le plus peur avant de commencer cette expérience. Descendre une pente accidentée, en vitesse, au milieu de la forêt, me semble plus dangereux qu'excitant. Et pourtant, c'est là que je me suis senti le plus en contrôle, et que j'ai eu le plus de plaisir.

Anne et Michel m'expliquent comment m'y prendre. D'abord, avec le bouton, il faut descendre le siège avant d'entamer la descente. Parce que je dois me tenir debout sur les pédales, ce qui me rend plus flexible et me donne un meilleur contrôle sur ma direction. Par contre, je dois me rappeler de relever le siège en bas de la côte, pour ne pas m'assoier dans le vide et (encore) perdre l'équilibre.

Je dois aussi tenir les deux pédales à la même hauteur. Si l'une ou l'autre est complètement en bas, elle va accrocher des roches ou des racines. Et on ne veut pas ça, quand on descend avec moindrement une bonne vitesse. C'est difficile, par contre, de rester dans cette position. Ça travaille les jambes, surtout celle qui est derrière et qui se retrouve à supporter une bonne partie de mon poids.

Enfin, il faut contrôler sa vitesse. Les freins sont très sensibles et doivent donc être utilisés avec attention. Surtout, il faut appuyer sur les deux en même temps,

pour éviter de passer par-dessus le guidon.

## PRENDRE CONFIANCE

Au début, comme c'est le cas pour beaucoup de choses qu'on fait pour la première fois, la peur et l'appréhension me font hésiter, ce qui mène à des erreurs. Mais après quelques montées et descentes, je commence à pagner le tour. Les transitions sont plus fluides et la coordination devient plus naturelle.

L'anxiété de départ devient un mélange d'adrénaline et de dopamine, alors que je commence à maîtriser ce que je fais. Et en gagnant de la confiance, ça devient plus facile. Et je dois dire que c'est très agréable de traverser la forêt à cette vitesse, de naviguer les obstacles, les passerelles et les détours.



Photo : Anne Berberi

Surtout, ça travaille le cardio et de nouveaux muscles. Et comme je dois constamment rester attentif (au risque de me retrouver dans le décor), je ne pense à rien d'autre qu'au moment présent.

Mais je commence à peine à m'amuser que, déjà, mes jambes n'en peuvent plus ! C'est assez pour une première fois. On revient par le chemin forestier, plus large et régulier. La prochaine fois, ce sera plus facile de s'amuser dès le début.

**Cub Cadet**

**0%**

**FINANCEMENT SUR 24 MOIS**

**Du 15 septembre au 31 octobre**

Obtenez un financement de 0%\* sur 24 mois pour certaines souffleuses à neige Cub Cadet® 2X® et 3X®.

La technologie de moteur IntelliPOWER® offre une puissance constante dans des conditions de neige épaisse et mouillée en optimisant numériquement la puissance du moteur afin d'offrir une expérience fluide et constante dans des conditions difficiles.

**INTELLIPOWER™**

**RENDEMENT OPTIMAL**

**Desjardins**

**SPORT 1956**

**2075, boulevard Labelle (route 117) Saint-Jérôme**

**450-438-8225 www.desjardinsport.com**

>PN11396-1

# Des événements extérieurs à venir célébrer les couleurs

Alexane Taillon-Thiffeault | alexane@journalaccs.ca

Le Journal vous parle de quelques événements extérieurs à venir prochainement dans les Laurentides qui vous permettront de profiter des couleurs de l'automne et de la nature ! Pour le calendrier complet des activités à venir, consultez notre site web.

## STIHL

**AI** Système de batterie. Créé par STIHL.

**TAILLE-HAIE À BATTERIE  
HSA 45**

18 V LI-ION • 36 WH • 5,3 LB

Ⓞ Batterie intégrée.



**ÉCONOMISEZ 50 \$**

**149<sup>99</sup> \$**

PDSM199,99 \$

**AP** Système de batterie. Créé par STIHL.

**AP** Pour Applications Professionnelles.

Un maximum de puissance et d'autonomie jumelé à une performance et une durabilité est essentiel pour les pros et parfait dans les endroits sensibles au bruit. STIHL offre une vaste sélection de produits pour un usage professionnel parmi sa gamme d'outils à batterie au lithium-ion du système AP.

RECEVEZ UNE **BATTERIE AP 300 S**

**GRATUITE** À L'ACHAT DE TOUT OUTIL DU SYSTÈME AP STIHL ET D'UNE BATTERIE AP 300 S.

**SCIE À CHAÎNE À BATTERIE  
MSA 200 C-BQ**

7,2 LB



**499<sup>99</sup> \$**

PDSM avec guide-chaîne de 14 po

**SCIE À CHAÎNE À BATTERIE  
MSA 220 C-BQ**

8,2 LB



**579<sup>99</sup> \$**

PDSM avec guide-chaîne de 16 po

**SOUFFLEUR À MAIN À BATTERIE  
BGA 86**

6,2 LB



**359<sup>99</sup> \$**

PDSM

**NOUVEAU  
KOMBI SYSTÈME À BATTERIE  
KMA 120 R**

7,5 LB



**469<sup>99</sup> \$**

PDSM

**TAILLE-HAIE À BATTERIE  
HSA 66**

36 V • 20 PO • 6,8 LB



**329<sup>99</sup> \$**

PDSM

**TAILLE-HAIE À LONGUE PORTÉE À BATTERIE  
HLA 66**

7,9 LB



**479<sup>99</sup> \$**

PDSM

Ⓞ Poids sans batterie. Ⓞ Achetez simplement n'importe quel outil du système AP et une batterie AP 300 S entre le 1<sup>er</sup> août 2024 et le 22 novembre 2024 et vous recevrez une batterie AP 300 S GRATUITE – une valeur de 299,99 \$! Jusqu'à épuisement des stocks chez les détaillants participants. Ⓞ Prix sans batterie ni chargeur. Ⓞ Poids partie moteur seulement.

## Mirabel fête l'érable du Québec

Amateurs d'érable, le parc régional du Bois de Belle-Rivière de Mirabel vous invite à la 10<sup>e</sup> édition de Mirabel fête l'érable du Québec **les 21 et 22 septembre** prochains.

« Venez déguster et découvrir les délices d'érable des producteurs mirabellois, sous forme de généreux repas pique-nique ou encore d'ateliers dégustations. Sur place, exposants, activités familiales, marché du terroir et bien plus encore ! Une tradition de l'érable qui perpétue à travers les producteurs, les citoyens et la communauté de Mirabel ! »



Photo: Mélodies d'automne Mont-Tremblant

## Sentiers lumineux Saint-Adolphe-d'Howard

**Les 20 et 21 septembre** prochains, un sentier lumineux de 1,5 km sera accessible gratuitement au Mont Avalanche de Saint-Adolphe-d'Howard.

« Promenade féérique en forêt pour mettre un peu de magie dans votre quotidien et pour vivre une expérience inoubliable. »

## Odyssée des couleurs Sentier des cimes Laurentides

**Du 21 septembre au 3 novembre** prochain, vous pouvez aller profiter des couleurs de l'automne au Sentier des cimes Laurentides, situé à Mont-Blanc.

« Le Sentier des cimes, c'est l'endroit idéal pour admirer les couleurs d'automne ! Tous les jours du 21 septembre au 3 novembre, selon un horaire variable. Décorations champêtres, jeux pour les enfants ainsi que musiciens et animation (maquillage et clown) les samedis et dimanches seront offerts. »

## Mélodies d'automne Mont-Tremblant

À tous les week-end **jusqu'au 13 octobre**, vous pouvez assister gratuitement à différentes prestations musicales dans le village de Mont-Tremblant, tout en admirant les couleurs d'automne !

« Toutes les fins de semaines du 14 septembre au 13 octobre, c'est le moment de profiter de l'ambiance chaleureuse de l'automne à Tremblant. Après une randonnée ou une journée passée dans le village, prenez place sur une terrasse de l'un des restaurants de la place Saint-Bernard et laissez-vous emporter par la musique. »

Pour connaître la programmation des spectacles, rendez-vous sur le site web de la Ville de Mont-Tremblant.

## L'Art est dans ses feuilles

### Saint-Adolphe-d'Howard

**Les 28 et 29 septembre** prochains, vous pouvez visiter L'Art est dans ses feuilles, un parcours d'art en forêt à la Résidence La Montagnarde, située à Saint-Adolphe-d'Howard. Au programme, prises de paroles, hot-dogs, thé glacés et plus encore.

« Allez découvrir La Montagnarde et son parcours commenté d'art en forêt des dix artistes qui ont pu bénéficier d'une résidence de création à La Montagnarde depuis 2022. »

## Festival Haut en couleurs | Sainte-Adèle

**Le 5 octobre** prochain, la Chambre de commerce de Sainte-Adèle organise le festival Haut en couleurs, qui se déroulera au Parc de la rivière Doncaster. Ce sera l'occasion d'admirer les couleurs qui embellissent nos montagnes laurentiennes.

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

## Oktoberfest Sainte-Adèle

La 14<sup>e</sup> édition de l'Oktoberfest se déroule **du 27 au 29 septembre** prochains à la Place des citoyens de Sainte-Adèle.

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

**Desjardins**  
**SPORT** 1956

2075, boulevard Labelle (route 117) Saint-Jérôme  
450-438-8225 www.desjardinsport.com

# 3 idées d'activités à faire dans les Laurentides cet automne

Marie-Catherine Goudreau | marie-catherine@journalaccs.ca

L'automne est une saison parfaite pour s'initier aux activités de plein air. Sortez dehors et respirez l'air frais de cette saison qui rend la région si magnifique.



Photos : Marie-Catherine Goudreau

## Essayer la baignade en eau froide

Les bienfaits de la baignade en eau froide sont nombreux et plusieurs études ont démontré que l'exposition à l'eau froide déclencherait des hausses de noradrénaline et de dopamine. Essayez la baignade en eau froide - avec d'autres personnes pour assurer votre sécurité - dans un des lacs de la région, et poursuivez votre activité avec un bon café ou chocolat chaud après. Assurez-vous d'avoir des vêtements chauds pour vous réchauffer lorsque vous sortez de l'eau ! C'est une activité très apaisante et qui relaxe complètement.

## S'initier au vélo de montagne

Faites comme notre journaliste Simon et profiter de l'automne pour essayer le vélo de montagne. Ce sport permet de vous rendre à des super points de vue pour observer les couleurs ! Voici quelques endroits incontournables pour pratiquer ce sport :

- Mont Avalanche à Saint-Adolphe-d'Howard
- Réseau Chantecler à Sainte-Adèle
- Pentes 40/80 à Sainte-Adèle
- Parc du Mont Loup-Garou à Sainte-Adèle
- Parc Basler et Sommet Morin-Heights à Morin-Heights
- Belle-Neige à Val-Morin
- Parc vélo du Sommet Saint-Sauveur
- Réseau des Orphelins à Wentworth-Nord

## Faire une randonnée dans l'un des nombreux sentiers

Sortez un peu des sentiers battus et emmenez votre « backpack » avec vous en randonnée ! La région compte de nombreux refuges ou endroits pour déposer sa tente lors d'une longue randonnée. On peut penser au parc national du Mont-Tremblant, au parc régional de la Forêt Ouareau ou plus au nord au parc régional de la Montagne du Diable. Suggestions : Apportez votre brûleur, un livre et un bon thé pour relaxer et profiter de la nature.

D'ailleurs, le gouvernement du Québec offre cet automne et cet hiver la possibilité d'accéder gratuitement aux parcs régionaux du Québec. Vous pouvez réserver votre accès journalier en ligne via le site web d'Accès nature.

Regardez notre série *Les Randonneurs* dans la section vidéo de notre site web pour découvrir des randonnées de la région accessibles et magnifiques !

Lisez l'article complet sur notre site web [journalnord.com](http://journalnord.com)

**Profitez de la saison du BBQ!**

**Boucannerie Belle-Rivière**

Le choix par excellence de la région pour vos BBQ

- T-Bone
- Surlonge
- Tourneidos de bœuf
- Poitrine de poulet marinée
- Bavette marinée (plusieurs saveurs)
- Côtelette de porc fumée à l'ail
- Côtelette de porc fumée rég.
- Grillade de porc
- Méchoui

- Steak de côte
- Filet mignon
- Tourneidos de porc
- Saucisse fraîche
- Médailon de bison
- Médailon de wapiti
- Médailon de cerf
- Médailon de sanglier
- Ailes de poulet

**Bière fumée BOUCANNEUX**

Plus de 100 produits de BOUCHERIE et CHARCUTERIE !

**HORAIRE SPÉCIAL** Mardi au samedi de 8 h à 17 h

8871, rue St-Vincent, Ste-Scholastique, Mirabel, Qc, J7N 2W5

**450-258-3412 • [www.boucannerie.com](http://www.boucannerie.com)**

Suivez-nous également sur [www.facebook.com/BoucannerieBelleRiviere](http://www.facebook.com/BoucannerieBelleRiviere)

Votre solution déneigement C'EST Desjardins Sport

**ARIENS**

**PLATINUM**

Édition limitée 90 ans

**Desjardins SPORT** 1961

~~3 913 \$ + tx~~

**3 399 \$ + tx**

Jusqu'au 31 octobre 2024

Achetez local pour un service loyal

Financement disponible. \*S.A.C. Certaines conditions s'appliquent. \*\*Détails en magasin.

2075, boul. Labelle (route 117) Saint-Jérôme  
450 438-8225 [desjardinsport.com](http://desjardinsport.com) suivez-nous

# Le 22 septembre, c'est la Grande Descente de la rivière du Nord

Simon Cordeau | simon@journalaccs.ca

Canots, kayaks et planches à pagaie descendront la rivière du Nord, ce dimanche 22 septembre, pour sensibiliser la population à sa protection. Organisée par la Fondation Rivières, la première édition de la Grande Descente commencera au pont Canuta, à Mirabel, et ira jusqu'au golf Le Sélect, soit une descente de 10 km et d'environ 2 h 30. Pour participer, l'inscription est obligatoire et les frais sont de 50 \$. L'événement est ouvert autant aux débutants qu'aux fervents amateurs.



Salomé Corbo est marraine de la rivière du Nord.

La descente se terminera par un 5 à 7, avec un buffet et des prix de présence, où la campagne *Adoptez votre rivière du Nord* sera lancée. Paul Piché, Marc Hervieux et Salomé Corbo, entre autres, participeront à l'événement.

L'objectif, « c'est toujours de faire parler de nos cours d'eau, de les rendre accessibles à la population et de les assainir », explique Mme Corbo, qui est marraine de la rivière du Nord. « Il faut qu'on se réapproprie l'eau, notre plus grande richesse au Québec. »

## « DONNER UN PEU D'AMOUR »

Pourquoi Salomé Corbo a-t-elle décidé prendre la rivière du Nord sous son aile ? « Je suis une fille de la Rive-Nord. À l'époque où j'ai accepté, j'avais un chalet à Saint-Colomban. J'ai fait énormément de camping dans les Laurentides. Je connaissais bien la rivière Rouge. Mais la rivière du Nord, c'est quand même triste. Son parcours fait qu'elle passe par pas mal de terres agricoles. Il fallait en prendre soin. Je me disais qu'il fallait peut-être lui donner un peu d'amour, à cette rivière-là. »

Selon des études de la Fondation Rivières, la rivière du Nord n'est pas assez propre pour s'y baigner en sécurité. Mais elle pourrait le devenir si les municipalités gèrent mieux leurs eaux usées et pluviales, entre autres. Cependant, il est possible « d'y pagayer sans danger », rappelle Mme Corbo.

D'ailleurs, des municipalités des Laurentides travaillent à y établir un parcours de la route bleue. « La rivière du Nord est jolie et passe à travers des villes de plus en plus

touristiques. [...] On pourrait tellement faire des parcours intéressants, et mélanger culture, art culinaire et kayak. Il y a vraiment moyen de se promener d'une ville à l'autre au Québec. Puis les normes pour la baignade vont peut-être suivre », rêve la comédienne.

Elle donne l'exemple de l'Europe, où les cours d'eau connectent les villes. « En Suisse, il y a des gens qui quittent le travail et, pour revenir chez eux, suivent le courant. Si tu habites à Val-Morin et travailles à Saint-Jérôme, pourquoi ne pas voyager en kayak ? », suggère-t-elle en riant.

Pour la Grande Descente, quelle embarcation choisira-t-elle ? « Je pense que je vais être en canot, probablement avec Paul [Piché], ou peut-être en rabaska. Je suis moins paddleboard pour des longues distances », rapporte-t-elle.

## À mettre à l'agenda

**Quoi :** La Grande Descente de la rivière du Nord

**Où :** Du pont Canuta jusqu'au golf Le Sélect, à Mirabel

**Quand :** 22 septembre 11 h 30

**Qui :** Inscription obligatoire, places limitées à 200 participants

**Combien :** Frais de 50 \$

Pour tous les détails, visitez le site web de la Fondation Rivières.

## CHSLD L.-B.-DESJARDINS INC

55 av Hochar à St-Sauveur, Qc, JOR 1R6  
(450) 227-2241 ou 1 (866) 568-2241

**CHSLD PRIVÉ EN VOIE DE CONVENTIONNEMENT**

**LES POSTES RECHERCHÉS À CE JOUR SONT :**

- INFIRMIER(IÈRE) CHEF D'ÉQUIPE (Jour, soir)
- PRÉPOSÉ(E) à L'ACCUEIL
- INFIRMIERS / INFIRMIÈRES AUXILIAIRES (jour, soir, nuit)
- PRÉPOSÉS AUX BÉNÉFICIAIRES (jour/soir/nuit)
- AIDE-CUISINIER(ÈRE)
- Technologue en physiothérapie (5 jours/sem.)
- Préposé(e) entretien ménager



Direction des ressources humaines  
55, rue Hochar, Ville de Saint-Sauveur (Qc) JOR 1R6  
Télécopieur : 450 227-6186

Courriel : fanniedb@chslldesjardins.com  
Pour information : 450 227-2241 poste 229

Pour toute information, contactez les ressources humaines au :

• Poste #229 : Fannie Desjardins

**RESTE  
+ CONNECTÉ  
À TON  
HEBDO LOCAL**



**JOURNALLENORD.COM**

### CONCEPT HAUT DE GAMME

Les condos du 7 SENS répondent à des critères élevés en matière de design et de qualité de construction. Des modèles de 3 1/2, 4 1/2 et de 5 1/2 sont disponibles pour vous accueillir. En ce qui concerne les inclusions, le 7 SENS ne lésine pas sur la qualité et le confort. Chaque unité est équipée de sept électroménagers en acier inoxydable, de comptoirs en quartz et de luminaires encastrés haut de gamme. De plus, l'eau chaude, la climatisation, le chauffage et un balcon privé sont inclus pour chaque résident. L'insonorisation supérieure et l'échangeur d'air garantissent un environnement calme et sain. Un espace de rangement est également prévu, ainsi que des supports pour vélos. De plus, un stationnement intérieur est inclus pour chaque résident, assurant ainsi leur confort et leur sécurité.



Avec une panoplie d'inclusions et de commodités, les résidents profitent de leur temps libre pour aller nager, relaxer, s'étendre et bien plus encore!

### DIGNE DES GRANDS HÔTELS

Le 7 SENS accorde une grande importance au bien-être de ses résidents, en offrant une multitude de commodités. Une piscine, un spa et un sauna intérieur vous permettent de vous détendre et de vous ressourcer. Un grand gym entièrement équipé ainsi qu'un studio de yoga et de pilates sont disponibles. Pour les passionnés de golf, des écrans géants sont mis à disposition pour pratiquer en mode virtuel. De plus, une salle de jeu avec billard, télévision et soccer sur table est disponible pour des moments de divertissement conviviaux. Comme dans tous les grands hôtels. Une salle pour réceptions privées avec cuisine complète est à disposition pour les événements spéciaux.

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

### DISPONIBILITÉS MAINTENANT ET À VENIR!

## VISITES LIBRES!

### 29 SEPTEMBRE 2024

## 10AM-15PM

11500 RUE DE CHAMBORD MIRABEL, QC J7J 2S9



**CONTACTEZ-NOUS POUR AVOIR  
PLUS D'INFORMATIONS**

**579-477-7779**

**location@le7sens.com**

UN PROJET SIGNÉ

**RAY JUNIOR**  
INVESTISSEMENT

Youri Chassin quitte la CAQ

# Une décision mûrement réfléchie

FRANCE POIRIER  
france.poirier@journalenord.com

Au lendemain de son annonce qu'il quittait la CAQ le 12 septembre dernier, le Journal a rencontré le député Youri Chassin à son bureau de Saint-Jérôme.



Youri Chassin à son bureau de Saint-Jérôme.

« Je décante encore les dernières 24 heures avec mon équipe », a lancé celui-ci, encore bouleversé, mais serein de sa décision. « C'est quand même quitter une grande famille », nous a-t-il confié.

Le député de Saint-Jérôme, Youri Chassin, a fait le point sur son avenir politique jeudi dernier à l'Assemblée nationale. Il avait également publié une lettre ouverte le matin même dans le *Journal de Montréal*.

« J'annonce aujourd'hui une décision importante pour mon avenir politique, soit celle de quitter le caucus de la CAQ afin de siéger comme député indépendant. J'ai la conviction d'être allé au bout du travail que je pouvais faire au sein du gouvernement pour faire avancer le Québec. J'ai voué toute ma carrière à promouvoir des idées pour faire du Québec un endroit prospère, dont on est fier. Et j'entends poursuivre de manière constructive ce même objectif, désormais comme député indépendant », a souligné le député de Saint-Jérôme lors du point de presse.

« Aujourd'hui, je dois admettre que je n'arrive plus à défendre les choix du gouvernement auprès de mes électeurs. »

- Youri Chassin

## D'autres appuis ?

Dans sa lettre ouverte, l'économiste de formation critiquait son ancien parti, la Coalition Avenir Québec (CAQ), et lui demandait de se ressaisir. En point de presse, il a souligné avoir expliqué lors du caucus de la rentrée ce qu'il décrie dans sa lettre. Lorsqu'on lui a posé la question s'il y avait d'autres députés qui semblaient de son avis, il a répondu avoir reçu des applau-

dissements en présentant ses doléances lors du caucus.

« Le parti de l'équité entre les générations a présenté le plus important déficit budgétaire de l'histoire du Québec, de 11 milliards de dollars ! Plutôt que d'alléger les structures et la bureaucratie, nous avons engagé à pleines portes et nous avons dépensé à des magnitudes inédites, créant plusieurs nouveaux organismes publics au passage », peut-on lire dans sa lettre ouverte jeudi matin.

## Les changements tardent

En entrevue, Youri Chassin ajoute qu'on ne voit pas les changements concernant la réforme de l'école par exemple. « On a changé les commissions scolaires pour les centres de services scolaires. C'est quoi la différence ? Il n'y a plus d'élections scolaires. Je ne vois pas de grands changements », dit-il lors de l'entrevue.

« Malgré cela, les citoyens n'en voient pas les résultats, ni pour les places en services de garde, ni pour l'obtention d'un document officiel, ni pour le projet d'agrandissement et de modernisation de l'Hôpital régional de Saint-Jérôme qui avance à pas de tortue », ajoute-t-il. « L'agrandissement de Hôpital régional de Saint-Jérôme est dans le Plan québécois des infrastructures (PQI) depuis six ans et on attend encore », souligne-t-il.

« J'y ai cru jusqu'à mon ultime rencontre avec le premier ministre la veille de quitter la CAQ. Il m'a demandé d'être patient. Je regrette, mais

ça fait six ans qu'on est au pouvoir et je ne vois pas les changements annoncés. Je comprends qu'au niveau de l'éducation, il y a plein de parties prenantes et que c'est pour ça que ça n'avance pas », indique-t-il. Puis, il constate que les fonctionnaires et les hauts fonctionnaires ont un pouvoir énorme, et qu'ils sont pris dans les processus. « La différence entre un fonctionnaire et un politicien, c'est que nous, on doit expliquer les décisions. Et si la population ne nous suit pas, on a un problème », soutient le député qui siège dorénavant comme indépendant.

Il soutient que la CAQ doit retrouver son courage et sa détermination d'avant la pandémie.

## Toute l'équipe est maintenue

Le député tient à souligner à la population de Saint-Jérôme que son équipe est toujours en place et qu'elle continue de travailler pour les gens de la circonscription. C'est important pour lui de poursuivre son mandat. « Il n'est pas question que je me joigne à une autre formation politique d'ici la fin du mandat. Je vais siéger comme indépendant et continuer de travailler pour les gens de Saint-Jérôme. »

Youri Chassin a été élu en 2018 et réélu en 2022 dans la circonscription de Saint-Jérôme. Il est le quatrième élu à quitter la CAQ depuis 2022, après Joëlle Boutin, Eric Lefebvre et Pierre Fitzgibbon.

## WEB. EN EXCLUSIVITÉ



## C'était bien plus qu'une bergerie : Chronique

« Il est des lieux qui ne se racontent pas, parce qu'ils se vivent. Le Mouton noir était de ceux-là. Un lieu de rassemblement, un lieu de vie, de rire, de rencontres, de souvenirs. » Lisez la chronique de Frédérique David en exclusivité sur notre site web !



## Initiation au vélo de montagne avec Simon

Notre journaliste Simon Cordeau a eu la chance de s'initier au vélo de montagne. Suivez-le dans son aventure au parc du Mont Loup-Garou de Sainte-Adèle en écoutant notre capsule vidéo sur le sujet.



## Accès gratuit aux parcs régionaux cet automne et cet hiver

Dans cette capsule, Alexane vous parle du programme Accès Nature, qui vous permettra d'accéder aux parcs régionaux du Québec gratuitement cet automne et cet hiver.



**Théâtre Gilles-Vigneault  
Laurent Paquin**

Laurent Paquin présente son spectacle *Crocodile Distrait* le **20 septembre à 20 h** au Théâtre Gilles-Vigneault de Saint-Jérôme. « *Malgré son titre qui évoque la candeur et la naïveté, Crocodile distrait propose un humour incisif, baveux, corrosif, parfois cynique, mais toujours réfléchi.* »



**Théâtre Gilles-Vigneault  
Gilles Valiquette**

Gilles Valiquette est en prestation musicale au Théâtre Gilles-Vigneault, situé à Saint-Jérôme, le **25 septembre à partir de 19 h 30**. « *Gilles Valiquette revient en force avec l'album Retour à chansons pour un café.* »



**Saint-Jérôme  
Encan des écocentres**

Un encan des écocentres va se dérouler le **21 septembre dès 9 h 30** dans le garage de l'écocentre de Saint-Jérôme. « *50% des ventes seront remises à la sécurité alimentaire de la région.* »



**Saint-Jérôme | Spectacle  
hommage Beth Hart**

Bang Bang Boom Boom présente un spectacle hommage à Beth Hart le **22 septembre à 19 h** au Prana Café de Saint-Jérôme. « *N'attends plus et achètes tes billets aujourd'hui, car les places sont limitées!* »



**Sainte-Adèle | Party des sentiers**

Plein air Sainte-Adèle (PASA) organise un party des sentiers dans le stationnement P3 du Chanteclerc, à Sainte-Adèle, le **26 septembre à 17 h**. « *L'ultime party des sentiers avec toute la gang de PASA, nos partenaires privilèges et les passionnés de notre belle région!* »



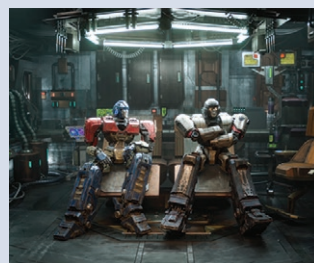
**Saint-Sau Pub Gourmand  
Martin & Pascal**

Le duo Martin & Pascal font une soirée Spécial Beatles au Saint-Sau Pub Gourmand le **26 septembre à partir de 19h30**. « *Vous êtes fan des Beatles? C'est votre soirée! Venez danser avec Martin & Pascal au Saint-Sau Pub Gourmand.* »

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

**nard**

**CINÉMA**



**Transformers  
Un**

Une histoire d'origine se déroulant sur Cybertron, la maison des Autobots et des Decepticons, explorant la relation entre Optimus Prime et Megatron.



**Tous Toqués**

Près d'un village situé à la frontière séparant le Québec des États-Unis, l'intransigente douanière Sonia confisque le contenu de la voiture de Victor, un chef français en mal de reconnaissance installé à New York.

**Notre monde aide le monde**

**Offre d'emploi aux Services à la clientèle**  
Plusieurs postes à pourvoir partout au Québec.  
Possibilité de faire du télétravail.

Pour joindre les rangs de l'un des meilleurs employeurs au pays, déposez votre candidature d'ici le 22 septembre 2024.  
[hydroquebec.com/recrutement-clientele](https://hydroquebec.com/recrutement-clientele)

>PN11237-1

# W ESPACE

condos locatifs

L'UNICITÉ ENTRE UNE VIE ACTIVE, PROFESSIONNELLE ET FAMILIALE

## CONDOS NEUFS À LOUER À CITÉ MIRABEL TOUS INCLUS



électricité



eau chaude



chauffage et climatisation



un casier de rangement



un espace de stationnement intérieur



habillage de fenêtres et porte patio



7 électroménagers



wifi

### VISITES LIBRES

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE  
10H00 À 15H00

18275 RUE DE CHENONCEAU,  
MIRABEL, PHASE W1

### LES COMMODITÉS

Cours intérieure



Salle de coworking



Salle de jeux



Salle de yoga



Cuisine commune



Piscine extérieure



Gym



Piscine et spa intérieure



Golf virtuel



location@espacew.com | 579-477-7779 | www.espacew.com

Un projet réalisé par **RAY JUNIOR INVESTISSEMENT**

# Saint-Colomban entend renégocier l'entente avec les Cardinaux

LUC ROBERT  
Luc@journalaccs.ca

La Ville de Saint-Colomban entend revoir l'entente qui la lie aux Cardinaux des Laurentides jusqu'au 29 février 2028, pour l'utilisation du parc Gaffney-Kennedy.

Les élus de l'endroit évoquent des points qu'ils aimeraient modifier pour poursuivre l'association, qui dure depuis deux saisons complètes, avec la formation de baseball.

« On veut réviser l'entente pour en tirer le meilleur pour nos citoyens, pas pour blâmer les Cardinaux. Nous ne voulons pas vampiriser leurs revenus, mais la publicité est présentée sur un terrain public et nous sommes en droit d'en bénéficier », a soulevé le maire de Saint-Colomban, M. Xavier-Antoine Lalande.

Entre autres, le premier citoyen a évoqué des pancartes de commandites affichées à la clôture du champ gauche, ainsi que des filets de protection, installés aux limites du champ extérieur du terrain.

« Les Cardinaux ont des besoins spécifiques, comme ces filets en hauteur et des publicités affichées. Quand on installe un nouvel équi-



Joueurs et dirigeants des Cardinaux ont récemment uni leurs efforts pour retirer l'eau du terrain de balle avec des aspirateurs industriels.

pement, on veut qu'il serve à tous les utilisateurs, tant au baseball mineur, qu'au baseball senior du mercredi soir. Comme c'est le cas par exemple du vrai monticule, qui a remplacé le portatif. Les hauts filets et poteaux représentent une exigence spécifique de la LBMQ. Sans les Cardinaux, nous ne les aurions pas aménagés. D'autre part, les pancartes publicitaires au champ, elles ne causent pas de problèmes si elles sont recouvertes lors des activités d'autres ligues ou niveau. Ça n'a pas été le cas cet été. »

Les Cardinaux sont inscrits à titre d'organisme à but non lucratif (OBNL) au provincial. Ils ont reçu une facture de 48 000 \$ pour les filets et poteaux, ainsi que de 7 200 \$ pour les publicités installées, sur un total de 14 000 \$ de revenus des affiches.

« Alors que les clubs reçoivent des sommes d'aide de leur ville (Thetford recevrait 14 000 \$, Shawinigan 15 000 \$, Coaticook 9 000 \$, Granby 25 000 \$ et Drummondville 27 500 \$), nous recevons plutôt des factures. Pour amorcer les séries ici, il a même fallu que nous déposions un acompte de 3 600 \$ pour garantir leurs tenues et pour ouvrir les discussions en vue des prochaines saisons. Je digère surtout mal qu'on me charge pour l'affiche des numéros retirés, dont un hommage à mon fils décédé lors d'une noyade à Saint-Colomban », a commenté le président des Cardinaux, M. François Rousseau.

## Le bruit

Lors du dernier match éliminatoire local, le mardi 20 septembre dernier, la conseillère du district 8, Mme Isabel Lapointe, est venue faire des représentations auprès de M. Rousseau en cours de partie.

« Nous recevons beaucoup de plaintes de bruit des résidents. Si les parties avaient lieu

en fin de semaine, ça serait moins pire. Mais le son très fort de la musique et des annonces empêche les jeunes de dormir et ils ont de l'école en semaine », a évoqué la conseillère au président, avant de demander à l'employé des loisirs présent de réduire le son des haut-parleurs.

« Le son semble résonner partout aux alentours, jusqu'aux secteurs du Boisé et du Sanctuaire. Des gens m'ont même appelé pour dire qu'on entend le bruit jusqu'au village de Saint-Canut. Les plaintes enregistrées mettent de la pression sur les élus et nous voulons le bien-être de nos citoyens. On regarde pour acheter le meilleur ensemble audio possible, mais encore ici, pour en faire bénéficier à tous les utilisateurs du terrain », a repris le maire Lalande.

Rousseau a rétorqué : « Ça fait longtemps qu'on leur dit de se procurer des haut-parleurs orientés vers les estrades seulement, pas pointés vers le haut. On paie le prix pour un problème de conception du terrain. Nous ne voulons pas importuner les citoyens. »...

**Lisez la version complète de cet article sur notre site web [journalnord.com](http://journalnord.com)**

Hockey collégial D2

# Les Cheminots retourneront en Europe en janvier 2025

LUC ROBERT  
Luc@journalaccs.ca

Les Cheminots préparent une nouvelle expédition en Europe dès le 4 janvier 2025, qui impliquera cette fois des visites à Prague (République tchèque), à Munich (Allemagne), ainsi qu'à Strasbourg et à Paris (France).

L'initiative emballa les joueurs, dont l'équipe utilisera son vrai vocable des « Cheminots de Saint-Jérôme » cette fois, un titre qui avait dû être biffé lors du périple précédant pour des raisons administratives.

« Nous faisons confectionner un troisième uniforme, qui sera unique pour marquer ce voyage dans trois pays. La dernière fois, j'avais misé sur les contacts de ma carrière professionnelle à Vienne, en Autriche. On ira même dans un ex-pays de l'Est (l'ancienne Tchécoslovaquie) en 2025. Ça fait plus de deux ans que je peaufinais l'idée d'un voyage sport-culture élargi. Cette fois, on a confié l'organisation à une agence spécialisée, afin d'enlever du poids sur les épaules de mon adjoint Alexandre Beauregard et moi-même dans la planification », a dévoilé l'entraîneur-chef de la formation jérômiennaise, Benoît Gratton.



Le gardien Renaud Simard s'absentera jusqu'en novembre, blessé à un genou.

L'homme aux multiples tâches (aussi directeur technique des Sélects du Nord) espère que, comme le veut l'expression, « les voyages formeront la jeunesse » de sa quinzaine de recrues.

« Ça coûte 4 000 \$ par tête de pipe et plusieurs joueurs ont commencé dès l'an dernier à amasser des sommes d'argent. Plusieurs aident dans les épiceries, alors que d'autres participeront à une soirée casino. Les joueurs sont

en plein apprentissage au collégial. Je trouve que ça ouvre des horizons à d'autres cultures. On parle d'un périple élargi d'une durée de 12 jours. Nous aurons trois semaines de repos, au congé des Fêtes, et cela va représenter une excellente occasion de regrouper les troupes et demeurer actifs. »

## Partie d'ouverture

Les Cheminots reprendront entre temps le collier ce dimanche 22 septembre dès 16 h, à l'aréna régional de la Rivière-du-Nord, lors de la visite des Gaillards de l'Abitibi-Témiscamingue, relégués au calibre D2 à la suite de la dernière campagne.

« J'ai vu des clips de l'équipe, mais je vais chercher des vidéos plus complets au sujet des Gaillards, en apprendre sur leur structure de jeu. Je sais toutefois qu'il reste peu d'éléments des rangs D1 de 2023-2024 dans leur formation. Ils ont quand même pris la mesure des Dynamiques du Collège Jean-de-Brébeuf 10 à 9, à leur match inaugural en Abitibi. On leur rendra la politesse, les 23 et 24 novembre, puis le 2 février 2025, à Rouyn-Noranda. »

## Absence prolongée

Les Cheminots ouvriront leur calendrier sans la présence de leur gardien no. 1,

Renaud Simard, qui pourrait s'absenter du jeu jusqu'en novembre.

« Renaud a subi une luxation de la rotule d'un genou... au Dek Hockey. On n'a pas d'échéancier fixe pour un retour au jeu, les genoux étant essentiels au style papillon. Le médecin parle d'une absence possible de deux à trois mois, selon comment il réagira aux traitements. Pendant ce temps, Wylliam Brunette tient le fort, bien appuyé par Xavier Archambeault. On utilisera trois gardiens pendant tout l'hiver. »

Le Bleu, Blanc et Rouge local a raté sa soirée de rentrée, vendredi soir dernier à l'aréna Camilien-Houde, où les Spartiates du Vieux-Montréal ont pris leur mesure 5-4 en levée de rideau.

« On repart un nouveau cycle de relève, avec seulement deux joueurs de troisième année dans l'alignement. Avec plusieurs recrues, nous connaissons des hauts et des bas, ce qui est normal dans un apprentissage. Les gars sont très réceptifs aux sessions hors-glace. On aura aussi du boulot à accomplir en unités spéciales (1 en 8 en AN vendredi). »

Pour Saint-Jérôme, Victor Lajoie, Émile Rivest et Nicolas Péloquin (2b) ont marqué dans la défaite. Chemin faisant, les Cheminots ont perdu les services d'Antoine Portugais, suspendu pour un match (mise en échec par-derrière), alors que Manu Dufour a reçu une sanction de deux parties (bagarre).

# Docteur, j'ai mal. Est-ce que c'est normal ?

D<sup>RE</sup> VALÉRIE, D<sup>RE</sup> JEANNE ET D<sup>RE</sup> LAURIE  
chiropraticiennes à la Clinique Chiropratique  
de la Vieille-Gare, Saint-Jérôme

Pour faire une réponse courte, non, ce n'est pas normal. La douleur se définit comme une sensation désagréable que l'on ressent dans une partie de notre corps à la suite d'un message qui a été envoyé à notre cerveau par un organe ou un tissu quelconque (muscle, peau, etc.). Il s'agit donc d'un signal pour nous prévenir que quelque chose ne va potentiellement pas bien.

Certaines douleurs cachent des causes plus importantes que d'autres, et nous allons tenter ici de mieux comprendre quand il est important de consulter l'avis d'un professionnel, et quand quelques petits ajustements peuvent s'avérer suffisants.

Avant toute chose, il est important de savoir que lorsque le corps subit une blessure physique, comme une entorse par exemple, l'organisme répond en produisant de l'inflammation. L'articulation peut alors devenir rouge, chaude et enflée. C'est signe que le corps produit ce qu'il faut afin de guérir par lui-même la problématique qui l'affecte. Ce processus dure normalement entre 24 et 72 heures. Bon nombre d'entorses légères ou de blessures musculaires



Photo: ParcLinéaire Le P'tit Train du Nord

disparaissent d'elles-mêmes au cours de cette période. Au-delà de 72 heures, si la douleur persiste ou s'aggrave, il est conseillé de consulter un professionnel de la santé.

## Les crampes musculaires

Parmi les raisons pour lesquelles on nous consulte le plus en chiropratique du sport, on retrouve les crampes musculaires associées à l'exercice physique. Une crampe est une contraction douloureuse involontaire qui apparaît pendant l'exercice ou peu de temps après son arrêt. On note plusieurs

types de crampes qu'on qualifie de légères (peu limitantes, s'auto-traitent par des exercices d'étirements passifs) à sévères (nécessitent un arrêt complet du sport et une intervention médicale).

Les études rapportent que les crampes sont plus souvent observées chez les coureurs qui courent à une vitesse plus élevée, sont plus âgés, sont moins expérimentés et qu'elles surviennent surtout lors des courses de longues distances et lorsque la température extérieure est plus élevée. On y rapporte également que les causes les plus fréquentes sont la déshydratation et la perte d'électrolytes, mais que plusieurs autres conditions sous-jacentes peuvent provoquer l'apparition de crampes musculaires. Le plus souvent, le repos et l'étirement doux jusqu'à disparition de la crampe sont suffisants. Si les symptômes empirent ou deviennent récurrents, la consultation d'un professionnel de la santé s'avère nécessaire.

## Mal de tête

Un autre phénomène que nous observons régulièrement chez les coureurs de longue distance est la céphalée d'effort, ou en d'autres termes, le mal de tête relié à l'exercice. Ce type de mal de tête est souvent pulsatile, des deux côtés de la tête, survient après un effort physique soutenu et dure entre 5 minutes et 48 heures. Les études

rapportent que les symptômes se résorbent d'eux-mêmes pour la majorité des individus en quelques mois. Certains experts recommandent de prolonger la période d'échauffement avant toute forme d'exercice physique, d'augmenter de façon très graduelle le niveau d'activité physique sur plusieurs semaines et même mois, d'éviter les couvre-têtes trop serrés, d'éviter la course en haute altitude et à température élevée.

D'un point de vue encourageant, la majorité des céphalées d'effort disparaissent à mesure que la condition physique s'améliore. Par contre, il peut arriver qu'un blocage articulaire dans les vertèbres cervicales, des tensions musculaires dans les muscles du cou, du dos ou de la mâchoire ou un trouble vasculaire soient à l'origine des maux de tête. Une consultation avec un professionnel de la santé est alors nécessaire.

En conclusion, toute douleur n'est pas normale et mérite qu'on y accorde de l'attention. Puisqu'il n'est pas toujours évident de déterminer la cause de notre mal et d'en évaluer la gravité, une visite avec un professionnel de la santé apte à poser le bon diagnostic et à vous fournir tous les outils afin de bien poursuivre son entraînement peut s'avérer essentiel. Pour tous vos maux en course à pied, n'hésitez pas à consulter votre chiro !

**PETITES ANNONCES CLASSÉES**

De votre journal local

Heure de tombée: lundi 15h  
Heures d'affaires du service téléphonique: lundi au vendredi 8h30 à 16h30  
Mode de paiement: VISA, MasterCard, AMERICAN EXPRESS

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

POUR TOUT ACHETER ET TOUT VENDRE, près de chez vous

<b>Un seul numéro 1-866-637-5236</b>	IMMOBILIER 100 à 299	MARCHANDISE 300 à 399	SERVICES 400 à 599	EMPLOI ET FORMATION 600 à 799	ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX 800 à 899	VÉHICULES 900 à 999
--------------------------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------

**205 - Logement**  
appart à louer

4-1/2, 2ème étage d'un triplex, centre-ville St-Jérôme, très éclairé, non chauffé, non éclairé, 975\$/mois, libre 1er octobre. Peinture fournie, Enquête de crédit, pas d'animaux, 514-647-2426

**324 - Articles chasse**  
et pêche

ARMES de chasse René. Achète fusils et carabines. Détient permis de la SQ, GRC, SIAF. Possibilité de me déplacer. Remet un reçu. René Fournier 514-713-2310

France, 450-686-8138. Je conçois mes massages pour que vous les aimiez. A-15/ St-Martin. Sur rendez-vous.

**215 - Logement**  
appart meublé chauffé à louer

1-1/2 chauffé, poêle, frigidaire (laveuse sècheuse payantes), 154 de la Durantaye, St-Jérôme, 675\$/mois. Libre. 450-438-4617

**415 - Massothérapie**  
| Soins thérapeutiques

!! Massage, douce détente. 7/7 de 09h00 à 21h00. 450-675-1378 Sabrina

**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

**310 - Divers à vendre**

! RACHAT DE VOS CARABINES ET FUSILS par l'armurerie Sécure Armes. Estimation professionnelle à domicile. Accréditation GRC, reçus et transferts SIAF inclus. 581-989-ARME(2763).

**424 - Services divers**

**CORMIER CONSTRUCTION**  
Ouvrage général béton/ ciment. Fissures solage. Briques. 35 ans d'expérience. Estimation gratuite! 514-212-6577

**484 - Services divers**

HOMME À TOUT FAIRE. Le Roy pour tous vos travaux intérieurs/ extérieurs. Alain Roy 450-516-9063

**446 - Peinture**  
décoration

À bon prix peinture intérieure/ extérieure, réparation de plâtre. 35 ans d'expérience. Français. 450-712-1836

**483 - Compagne**  
Compagnon

Maçonnerie générale, réparations/ restaurations, béton, fibre de verre, garage, joint de brique, marche, pierre, sablage, peinture, epoxy, peinture de patio, etc... Pascal 514-569-0261

**585 - Serv.financier**

Prêt Hypothécaire Privé 1er et 2ème rang. Service Rapide. Aucun Cas Refusé. Taux Compétitif. Auto Camion 4x4 (2010-2023). Léger dépôt 514-894-2236

**EMONDAGE, abattage.**  
Service rapide. 40 ans d'expérience. Nettoyage de sous bois. Déchiquetage de branches. Prix compétitif. Assurance responsabilité. 438-376-2372

**ESPACE PUB**

CONTACTEZ-NOUS  
450.227.7999

Le nord  
INFORMER + INSPIRER  
atelier@journalaccs.ca

**DIFFICULTÉ À ÉCRIRE VOS TEXTES?**

Laissez Mimi Legault vous aider :

- lettres • discours • c.v.
- corrections
- travaux scolaires
- autobiographies

mimilego@cgocable.ca

## VISITEZ NOTRE SECTION EMPLOIS LOCAUX

## Avis public

### AVIS DE CESSATION DES ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES DE MME Carole Ouellette

Prenez avis qu'à compter du 28 août 2024, l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec a pris possession des dossiers des clients en pratique privée de Mme Ouellette en raison de la cessation de ses activités professionnelles.

Conformément à la réglementation applicable, les clients ont jusqu'au 28 août 2029 pour reprendre les éléments de leur dossier ou en demander le transfert à un autre travailleur social. Après cette date, les dossiers seront détruits. L'Ordre peut être joint aux coordonnées suivantes :

OTSTCFQ  
Direction des affaires juridiques et du secrétariat  
255, boul. Crémazie Est, bureau 800, Montréal (Québec) H2M 1L5  
514-731-3925 ou 1-888 731-9420 - affairesjuridiques@otstcfq.org

Le directeur des Affaires juridiques et secrétaire de l'Ordre

>PN11333-1

## Emplois



**DAVID RIDDELL**  
EXCAVATION TRANSPORT  
9129-6558 Québec Inc.  
RBQ (#) 8295-1831-41

## OFFRE D'EMPLOI

David Riddell Excavation Transport situé dans les Basses-Laurentides est présentement à la recherche de candidats pour le poste de :



## Chauffeurs Classe 3

Déneigement

Contrats MTQ et municipaux

Garantie d'heures

Régions :

Lachute, Mille-Isles,  
Morin-Heights et  
Wentworth-Nord

Si vous êtes intéressé, veuillez communiquer avec nous au 450-226-5999  
ou faites nous parvenir votre CV au [rh@davidriddell.com](mailto:rh@davidriddell.com)

>PN11283-2

Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence CC BY-ND



## NOUS EMBAUCHONS

# HOMME À TOUT FAIRE

**Horaire flexible**  
**Salaire à discuter**

Envoyez CV à [cjean@comfortinnstjerome.com](mailto:cjean@comfortinnstjerome.com)

>PN09468-1



**PRENEZ AVIS** que **Michel Selim Karout**, exerçant sa profession de chiropraticien à Saint-Jérôme, a été déclaré coupable par le conseil de discipline de l'Ordre des chiropraticiens du Québec des 4 chefs d'infraction qui lui étaient reprochés dans la plainte modifiée numéro 08-23-00450, et le conseil lui a notamment imposé, le 30 août 2024, une période de radiation d'un mois sous le chef 1, de cinq semaines sous le chef 2 et de quatre semaines sous le chef 3, celles-ci devant être purgées de façon concurrente.

Chef 1 : avoir fait défaut d'obtenir le consentement libre et éclairé de deux patientes avant de procéder à un examen et à un traitement chiropratique, contrairement à l'article 43 du *Code de déontologie des chiropraticiens*;

Chef 2 : avoir procédé à un traitement chiropratique à l'égard de deux patientes sans avoir effectué tous les examens préalables requis par leur état, contrairement à l'article 31 du *Code de déontologie des chiropraticiens*;

Chef 3 : avoir fait défaut d'avoir eu une conduite irréprochable envers deux patientes en tenant des propos inappropriés à leur égard, contrairement à l'article 35 du *Code de déontologie des chiropraticiens*.

Le conseil a condamné **Michel Selim Karout** au paiement des déboursés incluant les frais de publication du présent avis et la moitié des frais d'expertise engagés par le plaignant. **Michel Selim Karout** est radié du tableau de l'Ordre **du 16 septembre au 20 octobre 2024 inclusivement**.

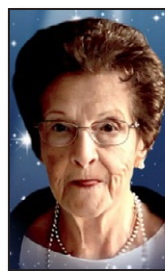
Le présent avis est publié en vertu des articles 156 et 180 du Code des professions.

Geneviève Roy, avocate  
Secrétaire substitut du conseil de discipline  
Ordre des chiropraticiens du Québec

>PN11413-1

## Avis de décès

### Bélanger, Marie-Alice 1927 - 2024



À Saint-Jérôme, le 9 septembre 2024, est décédée à l'âge de 97 ans, Mme Marie-Alice Bélanger, épouse de feu Noël Tanguay, la mère de feu Réal Tanguay.

Elle laisse dans le deuil ses enfants : Lionel, Gilles, Simone, Aline, Manon, Noëlla; ses petits-enfants : Julien, Cian, Jean-Sébastien, Billy, Philycia, Donovan; autres parents et amis.

Mme Marie-Alice Bélanger sera exposée le vendredi 20 septembre 2024 dès 10 h à la Résidence Funéraire Desrosiers & Fils Inc. située au 10, rue de Martigny Est, Saint-Jérôme, Qc J7Z 1V6,

Les funérailles le vendredi 20 septembre 2024 à 14 h en l'église de la Paroisse St-Pierre (520 boul. Bourassa, St-Jérôme, Qc J7Y 1X9).

L'inhumation au cimetière de Saint-Jérôme.

Depuis 1959  
**DESROSIERS & FILS INC.**  
Résidence Funéraire

>PN11398-1

## AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE

Avis est par les présentes donné que, à la suite du décès de Benoite PETITPAS, domiciliée au 8770, rue Magloire-Lavallée, appartement 427, Mirabel, province de Québec, J7N 1C2, survenu le vingt-trois juin deux mille vingt-deux (23 juin 2022), un inventaire des biens de la défunte a été fait par le liquidateur successoral, Serge RICHARD, le trente août deux mille vingt-quatre (30 août 2024), conformément à la loi. Cet inventaire peut être consulté par les intéressés, à l'étude de Me Émilie OUELLET, notaire, située au 400, rue Melançon, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 4K2.  
Me Émilie OUELLET, notaire



**S'ENGAGER,  
C'EST TROP DUR !**  
Sauf quand on prend  
conscience des  
conséquences de nos actes.  
**Pour en savoir plus :**  
[mavn.ca](http://mavn.ca)

## Avis de décès

### Forget, Nicole 1953 - 2024



Paisiblement, entourée de sa famille, à Prévost, le 8 septembre 2024, est décédée à l'âge de 71 ans, Mme Nicole Forget. Elle était la fille de feu M Paul-André Forget et feu Mme Thérèse Richer.

Elle laisse dans le deuil ses enfants : Maxime Desormeaux (Stéphane Gaudreault), Cédric Desormeaux (Valérie Desjardins), Samuel Desormeaux (Stéphanie Leblanc); le père de ses enfants M. Yves Desormeaux, ses petits-enfants : Olivia, Violette, Félix; la mère de Félix

Kamillia D' Almeida, ses frères et sœurs : feu Marthe (Richard Maurice), Yvon (Louise Gascon), Patrice (Francine Guénette), Louis (Caroline Frigault), Brigitte (Luc Piché), Véronique (Martin Themens), Pascal (Estelle Gladu); son compagnon des dernières années M. Normand Picotte et ses enfants et petits-enfants, de nombreux neveux, nièces, autres parents et amis.

La famille recevra les condoléances le vendredi 4 octobre 2024, de 13 h à 16 h et de 18 h à 21 h et le samedi 5 octobre 2024 dès 10 h à la Résidence funéraire Desrosiers et Fils Inc., 10 de Martigny Est, Saint-Jérôme.

Les funérailles auront lieu le samedi 5 octobre 2024 à 13 h à l'église de Ste-Sophie (485 rue Masson, Ste-Sophie J5J 1R1).

Un merci à l'équipe du 5e A de l'hôpital de St-Jérôme pour leur gentillesse et les bons soins.

Depuis 1959  
**DESROSIERS & FILS INC.**  
Résidence Funéraire

>PN11408-1

### GISÈLE PAQUIN 1936 - 2024



À Saint-Jérôme, le dimanche 8 septembre 2024, à l'âge de 88 ans est décédée Madame Gisèle Paquin épouse de Monsieur André Mercier.

Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses fils François (Céline) et Pierre (Annie), ses petits-enfants Philippe, Mélissa (Alexandre) et Florence, ses sœurs Micheline (Jean) et Françoise (François), son frère Michel (Louise), son beau-frère Gilles (feu Pierrette), ses belles-sœurs Réjeanne et Pierrette (feu Jacques), ses neveux et nièces ainsi que plusieurs autres parents et amis.

La famille recevra vos condoléances le vendredi 20 septembre 2024 de 9h30 à 12h15 à la : Maison Trudel Inc. 400, Place du Curé-Labelle, Saint-Jérôme 450-438-1234 [www.maisontrudel.com](http://www.maisontrudel.com)

Une liturgie en son honneur aura lieu ce même vendredi à 11h45 au salon, suivi de la mise en terre au cimetière de Saint-Jérôme situé au 541 boul. Roland-Godard, Saint-Jérôme.

**TRUDEL**  
SERVICES FUNÉRAIRES

>PN11414-1

# LA NOBLESSE

325 Boul. Jean-Baptiste-Rolland Est, Saint-Jérôme



La Noblesse est d'abord et avant tout un complexe d'habitation offrant aux personnes préretraitées et retraitées un milieu de vie agréable qui favorise l'implication dans une vie communautaire dynamique et divertissante.

## INCLUSIONS :

- » Téléphone
- » Câble
- » Internet
- » Eau chaude

## SERVICES :

- » Dépanneur
- » Pharmacie
- » Bistro
- » Salle de billard
- » Salon de quille
- » Piscine
- » Balcon extérieur ou terrasse
- » Service médical
- » Grand jardin avec balançoire
- » Salle de conditionnement physique
- » Pétanque, bingo, jeu de palet, bridge, whist militaire
- » Stationnement intérieur
- » Rangement
- » Bibliothèque
- » Danse en ligne



## LOGEMENTS DISPONIBLES

Pour plus d'information, contactez-nous au

**450.553.8000**

