

L'Hebdo

VOTRE MÉDIA D'ICI

du St-Maurice.com

Meilleurs vœux de Santé!



ACUPUNCTURE
ENTRE CIEL ET TERRE

www.acupuncturecielterre.ca

695 Avenue de la Station #201
Centre-ville Shawinigan

819 244-4729

Jean-François Vigneault, AC.

Traitement efficace des allergies, douleurs, stress, fatigue et inflammation

INMEMORIAM.CA
À JAMAIS DANS NOS COEURS

LE MERCREDI 3 JANVIER 2018 | Volume 104, N° 1 | 36 900 exemplaires

produstmaurice.com

Profitez de la période des fêtes pour vous amuser!

Sentiers de motoneige ouverts

Découvrez ou redécouvrez les plaisirs de la motoneige....



Maximum

2850, rue des Apprentis
Shawinigan
1 877 538-8899



Jean-Claude Jr Thibeault devient le 53^e membre du Temple de la renommée de Softball Québec

UN ARBITRE SHAWINIGANAIS INTRONISÉ

Page 15

Témoignage choc d'un jeune paraplégique

PAGE 5



Onze nouveaux chalets
La Sépaq investit près de 3M\$

PAGE 4



Jean Coutu

On trouve de tout même un ami!

2355, 105^e Avenue, Shawinigan-Sud 819 537-7261

2722, boulevard Royal, Shawinigan 819 539-1119

542, 5^e Rue de la Pointe, Shawinigan 819 536-5624

Pour la **prochaine année**, nous vous souhaitons ce qui est le plus précieux, **la santé!**

Depuis 15 ans au service de **VOTRE** santé.



Mélanie Veillette et Jean François Ayotte pharmaciens propriétaires

Activités socioculturelles

3722, boulevard Royal, Shawinigan

Allemand

NIVEAU DÉBUTANT

Début : 08-01-2018

Lundi : 17h à 19h

Coût : 180\$/ 10 cours

Professeur : Nancy St-Onge

Inscription : 819-852-7172

ou nancy@multilangues.ca

Anglais

NIVEAU DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE

Début : 08-01-2018

Anglais de voyage

Horaire : jour, soir

Coût : 180\$/ 10 cours

Professeur : Nancy St-Onge

Inscription et horaire :

819-852-7172

ou nancy@multilangues.ca

Espagnol

NIVEAU DÉBUTANT

Samedi : 10h à 12h Début : 13-01-2018

COURS DE CONVERSATION

Vendredi : 18h à 20h Début : 12-01-2018

Coût : 150\$/ 8 cours

Professeur : Alejandra Juarez

Inscription : 819-989-2577

ou Alejandrajuca@hotmail.com

Journée Portes Ouvertes

Dimanche 7 janvier de 11h00 à 17h00.

- * Rencontre avec les professeurs et les professionnels
- * Renseignements sur les cours et les activités
- * Démonstration
- * Boutique de tricot
- * Musique d'ambiance par l'École de piano Caroline Chouinard
- * Breuvage et pâtisseries

Japonnais

NIVEAU DÉBUTANT

Horaire : à déterminer par les participants

Coût : 150\$/ 10 cours de 2h

Professeur d'origine japonnaise

Inscription : 819-539-0009

Cours de dessin

Lundi: 18h30 à 20h30

Début : 15-01-2018

Coût : 60\$/ 6 cours

Professeur : L. Dubord

Thèmes : perspective, formes, ombre et lumière

Inscription : 819-989-1315

Tricoteuses- Placoteuses

LOCAL OUVERT LES JEUDIS ET LES VENDREDIS
DE 10H00 À 16H00.

Coût : 5\$/semaine

Groupe amical, énergique et créatif.

Renseignements : 819-539-0009

Yoga et activités

POUR TOUS LES ÂGES

- YOGA AÉRIEN (Air Yogalates)
- Yogalates (Yoga et Pilates)
- Méditation Pleine Conscience
- Hatha avec Julie Leclerc
- Yoga doux avec Élyse Desrochers
- Ateliers et spectacles

Visitez www.unquartz.com

Renseignements : 581-983-5736 – unquartz@hotmail.com

Mercredi peinture

Atelier libre pour artistes

Mercredi : local ouvert de 18h30 à 21h00

Coût : 5\$/atelier

Mini Galerie d'Art à votre disposition.

Renseignements : 819-539-0009

Locaux à louer

*Espace de

330 pieds carrés

- Sera aménagé selon les goûts et les besoins de l'utilisateur.

*Salle

- pouvant accommoder 35 personnes
- Pour réception entre amis
- Cuisinette adjacente avec toutes les commodités
- Coût de location : 175\$

Renseignements :
819-539-0009



Plusieurs défis attendent les municipalités du Québec, dont la Ville de Shawinigan, en 2018. (Photo archives)

Une année chargée pour les municipalités

MARIE-EVE ALARIE
mbalarie@lhebdojournal.com

POLITIQUE. L'année 2018 sera bien occupée pour l'Union des municipalités du Québec (UMQ), entre autres avec la tenue des élections provinciales en octobre 2018.

ERRATUM

Cure de jeunesse pour le Sportium de Saint-Tite

Veillez noter qu'une erreur s'est glissée dans le texte Cure de jeunesse pour le Sportium de Saint-Tite, publié à la page 10 de l'édition du 20 décembre 2017. En effet, on indiquait dans cet article que le Sportium de Saint-Tite est le seul aréna de la MRC de Mékinac. Toutefois, cette information est erronée, puisque le centre sportif Jules-Paquin, à Notre-Dame-de-Montauban, est également un aréna. Nous sommes désolés de cette erreur.

« Les élections provinciales seront notre principal dossier en 2018, avance Alexandre Cusson, président de l'UMQ et maire de Drummondville. Dès janvier, on entamera une tournée des caucus d'affinités pour connaître les attentes des municipalités envers les différents partis politiques. Après cela, on fera la tournée du président à travers le Québec pour qu'à la mi-septembre, on puisse rencontrer les chefs des partis. »

Un autre gros dossier sera le suivi de l'adoption du projet de loi 122 qui reconnaît les municipalités comme des gouvernements de proximité. Concrètement, cela accorde plus de pouvoirs aux municipalités du Québec, notamment en matière d'aménagement du territoire et de transport.

« Par exemple, avant l'adoption du projet de loi, les villes ne pouvaient pas modifier la limite de vitesse des rues municipales sans demander l'autorisation du ministère. C'était étrange que des fonctionnaires de Québec, dans leur tour, connaissent mieux le territoire municipal que les villes elles-mêmes », souligne M. Cusson qui souhaite maintenant voir le gouvernement passer de la parole aux actes.

« Ce sont de belles valeurs, mais changer les mentalités n'est pas facile au sein d'une

administration comme le gouvernement. Ce sera peut-être plus difficile auprès des hauts fonctionnaires. Il faut s'assurer que le respect soit là. On sera très vigilant », ajoute-t-il.

En parallèle, l'UMQ identifiera aussi des objectifs à réaliser à court et à long terme pour venir mettre à jour le plan stratégique qui vient à échéance.

Par ailleurs, l'Union des municipalités du Québec suit de près les négociations concernant l'Accord de libre-échange nord-américain (ALENA) puisque le dénouement des négociations aura très certainement des impacts sur plusieurs municipalités, notamment en ce qui a trait au commerce du bois d'œuvre.

LÉGALISATION DU CANNABIS

En prévision de la légalisation prochaine du cannabis, l'UMQ demande à ce que le tiers des revenus reliés à la vente de cannabis devrait revenir aux municipalités dans le but de compenser les impacts financiers importants entraînés par la légalisation.

Ces impacts risquent de toucher une dizaine de services municipaux, estime l'UMQ, tels que la formation des policiers et l'achat d'appareils pour détecter la présence de cannabis dans l'organisme des conducteurs, les services de

Plus de femmes et de jeunes en politique

Alexandre Cusson se réjouit de voir que les efforts mis durant la campagne électorale municipale pour encourager les femmes et les jeunes à s'impliquer en politique. On peut compter 15 nouvelles mairesses et une augmentation de 154 conseillères municipales à travers la province. La progression est constante depuis 2005.

sécurité en incendie, les cours municipales, la formation des employés municipaux, ainsi que les services de communication pour la diffusion de l'information et des campagnes de prévention aux citoyens.

« C'est une promesse fédérale qui ne doit pas avoir d'impact sur le compte de taxes municipales. Il y aura des conséquences sur le terrain. On a des attentes envers le gouvernement sur le pouvoir qu'on donnera aux villes en la matière. Pour nous, ça va de soi qu'on a droit à notre part. On s'attend donc à une augmentation des revenus », plaide M. Cusson.



2 CENTRES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
(Grand-Mère et Shawinigan... ouvert 24/7 jours avec accès à la piscine et au spa).

Kiné Option Santé

Tout le mois de janvier

TAXES PAYÉES

SUR TOUS NOS ABONNEMENTS

Début de session cours de groupe 8 janvier 2018
consultez notre programmation sur notre page et notre site web.

SERVICES OFFERTS :

- Kinésiologie (aussi offert en service à domicile)
- Réadaptation physique (aussi offert en service à domicile)
- Cours de groupe (pilates, zumba, aquaforme, abdo-fessiers)
- Entraînement privé
- Masso-kiné-orthothérapie
- Clinique minceur (représentant autorisé des produits Ideal Protein)

SECTEUR GRAND-MÈRE
1397, ave. de Grand-Mère, G9T 2J7
Ouvert du lundi au vendredi
819 538-3336

SECTEUR SHAWINIGAN (Auberge Gouverneur)
1100, Promenade St-Maurice
Ouvert 24hrs / 7 jours
819 731-0505

www.kineoptionsante.com

La Sépaq investit près de trois millions\$

Onze nouveaux chalets dans deux réserves fauniques de la Mauricie



PIER-OLIVIER GAGNON
pogagnon@lechodemasquinonge.com

QUÉBEC. Le gouvernement du Québec a annoncé un investissement de 2,95 millions de dollars afin de remplacer 11 chalets locatifs situés dans les réserves fauniques Mastigouche et du Saint-Maurice.

Agés de plus d'une quarantaine d'années, ces chalets devenus désuets ne répondaient plus aux besoins de la clientèle, selon la Société des établissements de plein air du Québec (SÉPAQ).

« Le rajeunissement de notre parc d'hébergement dans ces deux réserves fauniques était nécessaire. On va construire des chalets économiques et d'autres seront plus spacieux et plus confortables. Ils sont conçus spécifiquement pour répondre aux besoins et aux plus hautes attentes de notre clientèle », explique Dave Boulet, vice-président Exploitation secteur faunique de la Sépaq.

« Les réserves fauniques offrent des territoires exceptionnels où il est possible de s'initier à une multitude d'activités créatrices de souvenirs impérissables. Les expéditions de chasse, de pêche et de villégiature font naître des traditions qui habitent l'esprit de ceux qui les pratiquent toute l'année ».

Cet investissement majeur de la Sépaq a été annoncé le 21 décembre dernier, en présence de la ministre du Tourisme et ministre responsable de la région de la Mauricie, Julie Boulet, ainsi que du député de Maskinongé, Marc H. Plante.

« Le tourisme de nature et d'aventure, c'est

le tourisme le plus porteur actuellement au Québec et sur la planète. C'est un tourisme en développement et en croissance. On est chanceux d'avoir un réseau comme la Sépaq. C'est un réseau bien structuré reconnu pour la qualité de ses infrastructures et son accueil. Cet investissement vient consolider 75 emplois dans la région », souligne la ministre.

RÉSERVE FAUNIQUE MASTIGOUCHE

La réserve faunique Mastigouche reçoit la plus grande part de cet investissement, soit 2,18 millions de dollars. Six nouveaux chalets alimentés principalement à l'énergie solaire seront construits à proximité du lac au Sable. Les lacs Brochard et Orignac accueilleront chacun sur leurs berges un nouveau chalet Modik. Cet hébergement économique garantira à la clientèle l'exclusivité de la pêche sur le lac. Puis, le chalet du gardien de la réserve sera aussi complètement reconstruit.

RÉSERVE FAUNIQUE DU SAINT-MAURICE

Dans la réserve faunique du Saint-Maurice, l'investissement s'élève à 771 000 \$ et vise la construction de trois chalets. Deux de ces hébergements seront érigés près des berges sablonneuses du lac Soucis, alors que le troisième sera construit autour du lac Baude, réputé pour la qualité de sa pêche au touladi. Des rénovations majeures seront aussi réalisées sur un chalet du lac Tousignant, qui deviendra un chalet des employés et un centre de services.

CLIENTÈLE

Les réservations pour les chalets vont bien à la Sépaq, principalement dans la réserve



Marc H. Plante, député de Maskinongé, Julie Boulet, ministre du Tourisme et ministre responsable de la Mauricie et Dave Boulet, vice-président Exploitation secteur faunique de la Sépaq. (Photo Pier-Olivier Gagnon)

Mastigouche où l'un des chalets possède un taux d'occupation de 98 %. Ce succès peut sans doute être attribuable aux nouvelles orientations de la Sépaq qui cherche à joindre une nouvelle clientèle.

« Notre clientèle a changé de façon importante depuis six ou sept ans. Elle est désormais plus jeune, plus féminine et plus familiale que jamais et la Sépaq est fière de ça. Dans le passé, les réserves fauniques accueilleraient une clientèle plus masculine de par les traditions, mais on

a fait un virage important pour accueillir cette nouvelle clientèle. C'est pour ça qu'on a besoin d'infrastructures qui répondent à leurs besoins. On ne peut plus se contenter d'avoir que des camps. Ça prend des chalets avec plus de confort », confie le vice-président Exploitation secteur faunique de la Sépaq.

Les travaux visant la construction de ces nouveaux chalets sont déjà débutés. Ces chalets seront accessibles sur réservation dès le printemps 2018.

Le chemin Saint-Thomas toujours au palmarès des pires routes

Top 10 de CAA Québec

ROUTE. CAA Québec a émis la liste des pires routes de l'année 2017 dans la province. Le chemin Saint-Thomas, à Sainte-Thècle, se retrouve une fois de plus au septième rang de ce palmarès peu enviable.

C'est la troisième année consécutive que le chemin Saint-Thomas se retrouve dans ce classement. La première année, il était en dixième position alors que l'année dernière il se retrouvait en septième position. Un tronçon de la route aurait été réparé cet automne. La municipalité serait en attente d'une subvention du MTQ.

C'est la seule route de la Mauricie qui se retrouve au palmarès. Sans se retrouver dans le Top 10, la rue des Bostonnais à Trois-Rivières a aussi été mentionnée. Le chemin du Contour-du-Lac-à-Beauce à La Tuque, le rang Saint-Nicolas à Trois-Rivières, et le chemin de la Vallée-du-Parc à Shawinigan ont aussi été mentionnés, mais le nombre de votes n'est pas



Le chemin Saint-Thomas à Sainte-Thècle. (Photo Archives)

assez significatif pour les ajouter au palmarès régional.

En tout, près de 10 000 signalements d'automobilistes, de camionneurs, de motocyclistes,

de cyclistes et de piétons ont servi à établir ce classement global de CAA Québec. Toutes les villes touchées par une route du Top 10 en ont été avisées par écrit.

Pires routes en 2017 au Québec selon le CAA

- 1- Chemin Kilmar, Grenville-sur-la-Rouge, Laurentides
- 2- Chemin Newton, Mascouche, Lanaudière
- 3- Boulevard Gouin Est, Montréal
- 4- Rue Principale, Sainte-Julie, Montérégie
- 5- Montée du Bois-Franc, Saint-Adolphe-d'Howard
- 6- Avenue D'Estimauville, Québec
- 7- Chemin Saint-Thomas, Sainte-Thècle, Mauricie
- 8- Chemin Brunelle, Carignan, Montérégie
- 9- Traverse de Laval, Lac-Beauport, Capitale-Nationale
- 10- Route du Portage, La Martre, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Témoignage choc d'un jeune paraplégique



JONATHAN COSSETTE
jcossette@lhebdojournal.com

TÉMOIGNAGE. Jonathan Plante était un jeune charpentier-menuisier. Était, car le 12 mars 2007, sa vie a basculé. Il a fait une lourde chute sur un chantier de construction, le rendant paraplégique. Maintenant conférencier, il était de passage récemment à Trois-Rivières pour rencontrer quelque 200 étudiants du Centre de formation professionnelle Qualitech de Trois-Rivières.

Jonathan Plante participe, depuis quatre ans, à la tournée de sensibilisation de la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CNESTT) dans les écoles secondaires, les centres de formation professionnelle et les cégeps du Québec.

Il a offert un discours rassembleur et porteur de réflexions, parsemé de sarcasme et d'humour ici et là.

« Mon objectif est simple: je veux provoquer une réflexion en vous. Je veux que vous vous demandiez ce que représente la santé et sécurité, et quelles sont les vraies raisons de respecter les règles, lois et procédures », a-t-il d'abord lancé.

« Tous les jours, la réalité me rattrape. Et cette phrase: tout ça pour 10 minutes! »

- Jonathan Plante

Il a ensuite résumé sa vie avant l'accident. Il était déjà très téméraire, notamment en roulant à 240 km/h au volant de sa nouvelle moto, et à 100 km/h sur une seule roue. Ce même désir d'adrénaline qu'il ira plus tard chercher sur les toitures de son futur travail.

Il a d'abord occupé le métier de machiniste avant qu'un bon ami ne l'invite dans son équipe de charpentiers-menuisiers. De son propre aveu, il aimait bien s'aventurer sur le point le plus haut des toitures. Le 12 mars 2017, c'est à titre de charpentier-menuisier qu'il est tombé sur un chantier de construction.

« Chaque matin, je me rappelle de cette date lorsque je dois embarquer dans ma chaise roulante. C'était pourtant une journée qui s'était amorcée comme toutes les autres. La même routine habituelle. Nous avions installé une simple planche de 2 par 10 pour accéder au toit. S'en est suivi une chute de 15 pieds... »

Les dommages étaient irréversibles. Les vertèbres D10 et D11 se sont sectionnées, tandis que la vertèbre D12 a éclaté. La vie de Jonathan Plante venait de basculer...

« La phrase qui me revient toujours en tête: tout ça pour 10 minutes! Il ne nous aurait fallu que 10 minutes pour se construire une belle rampe solide. Nous avions les matériaux, les outils et les compétences pour le faire. Mais nous avons décidé de prendre un raccourci... »

« Après une opération de sept heures, le chirurgien est venu me rencontrer. Il a fait évacuer les gens dans la chambre et il m'a annoncé



Maintenant conférencier, Jonathan Plante était de passage récemment à Trois-Rivières pour rencontrer quelque 200 étudiants. (Photo L'Hebdo - Jonathan Cossette)

que je ne remarquerai plus jamais. J'avais tellement de questions en tête que j'ai réalisé ce qui m'arrivait vraiment plusieurs semaines plus tard seulement », confie-t-il.

COUPLE UNI

Jonathan Plante n'a que de bons mots pour sa conjointe, qui est encore à ses côtés depuis plus de 18 ans. « Quand je regarde autour de moi, c'est dur de voir toutes les vies des gens qui ont basculé ce jour-là. Je m'en rends moins compte chez ma blonde, car ça nous a soudés. J'ai l'impression qu'elle est tombée avec moi le 12 mars 2007. »

« Mais nous avons fait un "deal" en mars 2017. Si un jour elle trouve ça trop difficile, je vais la laisser partir. Je vais lui ouvrir la porte s'il le faut. Je l'aime assez pour la laisser partir, car je lui dois tout », ajoute-t-il.

Il a également expliqué certaines de ses séquelles, tout en clarifiant qu'il a été chanceux dans sa malchance.

« Je ne contrôle pas ma vessie, donc je ne la sens pas. J'utilise un cathéter plusieurs fois par jour pour la vider. C'est la même chose pour mes intestins. Je dois procéder à des vidanges manuelles. Je suis quand même chanceux, car mes sphincters sont restés fermés. Sinon, je devrais porter des sacs. »

« Je n'ai plus de fonctions sexuelles, mais heureusement qu'il existe Cialis et Viagra. La vie sexuelle de ma blonde a complètement changé également. Ce sont des séquelles difficiles à vivre. L'orgueil, la fierté et la dignité en mangent une claque! »

Le jeune homme a rappelé qu'il peut s'adonner à plusieurs des activités qu'il pratiquait autrefois, mais qu'il y a toujours un - mais - qui vient compliquer les choses.

PETIT MIRACLE

À peine quelques jours avant l'accident, le couple parlait de fonder une famille très prochainement. Dorénavant, la seule solution possible était la méthode de Fécondation in vitro (FIV).

Le 26 novembre 2009 est né leur fils, suivant le troisième et dernier essai in vitro.

« Lorsqu'ils m'ont mis mon petit bonhomme dans les mains, je me suis dit que c'était la plus belle chose qui m'était arrivée dans ma vie. » Le 30 mars 2012 est née leur fille, également suite à un troisième et dernier essai in vitro.

« Pendant plusieurs années, j'ai essayé de trouver des mots pour expliquer ce que représentent mes enfants à mes yeux. Je n'ai pas encore trouvé de mots assez forts. 10 ans et demi plus tard, ça va bien et je suis heureux! », conclut-il.

Ce qu'il a aussi raconté lors de son témoignage...

« Mes deux cocos ne souffriront jamais de tous les besoins de base. Mais je sais que plusieurs moments magiques n'auront jamais lieu. Ma blonde leur donne un bec sur le front le soir, lorsqu'ils sont couchés. De mon côté, je ne peux qu'embrasser ma main et la conduire sur leur front. Vous ne savez pas le prix que je serais prêt à payer juste pour être capable de faire ce simple geste »

« À tous les jours, la réalité me rattrape. Et cette phrase: tout ça pour 10 minutes! Puis un soir, mon garçon de 3 ans et demi m'a demandé: Papa, sais-tu ce que je vais faire plus tard? Je vais trouver une façon de te réparer les jambes. Mon cœur de père a fendu en deux. C'est si beau, mais ça fait mal et avec le temps, ces blessures-là guérissent. »

« Je ne me suis jamais attaché en ayant toujours la même théorie en tête: Ceux qui tombent sont ceux qui ont peur. Ils montent sur le toit avec un stress et les jambes qui claquent, donc ils tombent »

« Le 12 mars 2007, j'ai été extrêmement égoïste en pensant que cet accident ne pouvait qu'arriver aux autres. Face à un risque, pensez d'abord à votre passion, au cas où ce serait la dernière fois. Pensez à toutes vos proches, que vous aimez, et que ça pourrait toucher »

« Je vais vous laisser en vous souhaitant de vous rendre à votre journée de retraite en santé. Je vais aussi me souhaiter une chose. Je vais me souhaiter de ne jamais vous croiser dans un centre de réadaptation, car je vais souvent aider les nouveaux accidentés. Soyez prudents! »

SHAWINIGAN



Sur la photo on aperçoit François Lelièvre, directeur, Benjamin Morasse, pompier, André Côté, pompier, et Carl Boulianne, directeur adjoint. (Photo gracieuseté)

Un nouveau drapeau à l'effigie des pompiers

Afin de souligner le 15^e anniversaire du Service de sécurité incendie (SSI) de Shawinigan, un nouveau drapeau aux couleurs du logo des pompiers flotte devant l'Hôtel de Ville. L'honneur d'accrocher et de hisser le drapeau a été réservé au pompier André Côté, le plus ancien temps plein du SSI, et au pompier Benjamin Morasse, la dernière recrue. « L'expertise, le savoir-faire et l'expérience sont des acquis très importants dans un corps de métier comme le nôtre », explique le directeur du SSI, François Lelièvre. « Mais aussi, il faut avoir une relève. Des jeunes prêts à endosser les valeurs de respect, de rigueur, d'efficacité, de courage et d'engagement à protéger la vie humaine. Ce matin, le geste était donc hautement symbolique puisqu'on avait l'expérience et la jeunesse qui travaillaient conjointement sous un même drapeau. Et ce drapeau, c'est une façon d'ancrer nos valeurs et notre engagement à servir la population. »



Saviez-vous que ...

La SPA Mauricie a pris la décision de s'impliquer auprès de la communauté et mettre sur pied une clinique de stérilisation ciblée ponctuelle. Cette initiative a pour but d'aider les citoyens à plus faible revenus et ayant un bon dossier à la SPA Mauricie en leur offrant la stérilisation d'un chat à faible coût. Comme les places sont très limitées pour cette année, l'offre est actuellement disponible aux citoyens des territoires desservis par la SPA Mauricie. Le formulaire de demande est disponible sur notre site Internet et dans nos deux succursales.

Vous désirez adopter?

Visitez notre site Internet:
www.spamauricie.com

Sarah-Lise Hamel
Responsable des communications
et du développement philanthropique

Conseils de spécialistes



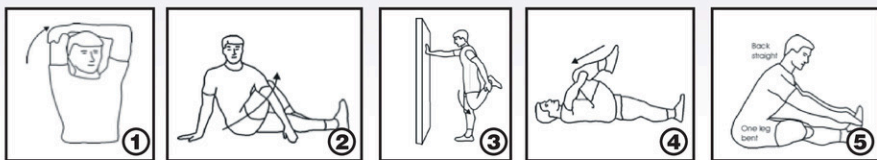
par : Yanick Fortin
Kinésiologue

LES ÉTIREMENTS POUR BOUGER AVEC EFFICACITÉ

Un muscle qui manque de souplesse est un muscle qui ne peut pas faire son mouvement jusqu'au bout, car il est stoppé avant. On a alors plus de risque de petites déchirures lorsque nos muscles manquent d'élasticité. Quand on manque de souplesse, on est limité dans nos mouvements et on ne bouge pas naturellement. Le corps s'ajuste et compense et ainsi souvent apparaissent diverses douleurs musculaires et ou articulaires.

La façon la plus efficace et aussi la plus sécuritaire pour assouplir un muscle devenu raide, consiste à l'étirer lentement, sans élan, jusqu'à l'atteinte de la position d'étirement (on sent que le muscle est bien étiré, mais on ne ressent aucune douleur), c'est ce qu'on appelle un étirement statique. Pendant l'étirement du muscle, respirez normalement. Si vous bloquez votre respiration, c'est que vous n'êtes pas totalement détendu. Enfin, si vous étirez trop loin ou trop vite vos muscles, ils se contractent pour éviter d'être blessés, ce qui va à l'encontre de l'effet recherché.

Pour les premières séances d'assouplissement musculaire, maintenez cette position d'étirement au moins une quinzaine de secondes. Car si vous étirez vos muscles disons pendant 3 ou 4 secondes seulement, il n'y a pratiquement pas d'allongement des fibres musculaires. Lors des premières secondes d'un exercice d'étirement, le muscle résiste à l'étirement de ses fibres en déclenchant un réflexe protecteur (réflexe myotatique). Après quelques secondes, ce réflexe disparaît ce qui favorise le relâchement des fibres. Vous devrez viser de 2 à 4x et maintenir 25 à 60 secondes par étirement pour un maximum d'efficacité. Les étirements peuvent devenir vite votre allié pour faire disparaître bien des malaises ou encore rendre vos sports et loisirs plus faciles, mais faut-il garder une discipline à les exercer! Voici quelques suggestions:



1550, avenue de
Grand-Mère Shawinigan
819 533-5147
www.maxi-forme.ca

3 mois
110\$ incluant
programme et
évaluation

>110288



par : Nathalie Hamel
Pharmacienne propriétaire
affiliée à Familiprix

Pharmacienne

Avec ce froid, il n'y a pas que la neige qui craque...notre peau aussi!

Notre peau est recouverte d'une mince film protecteur composé de sébum (matière grasse) ainsi que de sueur et de cellules de la peau. Ce film lubrifie la peau, lui donne sa souplesse et la protège. Lorsque cette barrière est altérée, la peau s'assèche, devient rugueuse au toucher. Elle tiraille, s'irrite facilement, rougit et a tendance à démanger.

Il ne faut surtout pas oublier qu'une peau sèche aura tendance à se rider plus tôt que les autres types de peau.

Prévenir la peau sèche

L'exposition au soleil, le vent, le chauffage et les températures très froides ont un effet asséchant sur la peau.

- Maintenir la température intérieure autour de 20 °C
- Utilisez un humidificateur pour conserver un taux d'humidité de 50 % en été et 30 % en hiver
- Boire régulièrement de l'eau
- Préférez des douches ou des bains d'eau tiède de courte durée (10 minutes). Essayez par tapotement et non par frottement pour conserver l'eau sur la peau.
- Évitez les savons déodorants. Choisir un savon gras, un nettoyant sans savon ou un gel nettoyant avec hydratant.
- Ajouter de l'huile non parfumée quelques minutes avant la fin de votre bain. Celle-ci viendra emprisonner l'humidité dans votre peau

Corriger la sécheresse

Il est important de s'hydrater quotidiennement matin et soir avec un lait ou une crème corporelle idéalement quelques minutes après le bain après le bain ou la douche. Une utilisation régulière permettra de rétablir le film protecteur et traiter le dessèchement.

L'hydratant choisi devra contenir 2 produits

Produits humectants (glycérine/glycérol, acide lactique, urée, sorbitol, le propylène glycol, etc... attirent et retiennent l'eau dans la peau).

Produits émollients (ou substances grasses : huile minérale, diméthicone, glycérides emprisonnent l'humidité dans la peau et donne souplesse à celle-ci).

Fait important

Les crèmes hydratantes peuvent aider à corriger d'autres affections de la peau, dont l'acné, la rosacée, l'eczéma et le psoriasis. Elles permettent également aux traitements prescrits par le médecin d'être plus efficaces.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec nous! Il nous fera plaisir de vous conseiller.



4145, boul. de Shawinigan-Sud, Shawinigan
819 731-0809

>11171

Le nombre d'employés croît chez Nemaska Lithium

PATRICK VAILLANCOURT

pvaillancourt@lhebdojustmaurice.com

INDUSTRIE. Même si l'échéancier de la mise en service de l'usine commerciale de Nemaska Lithium est passé de la fin 2018 à la fin de l'année 2019, cela n'empêche pas l'entreprise d'être dans les délais pour la livraison du produit d'hydroxyde de lithium. L'Hebdo s'est entretenu avec le président Guy Bourassa.

Depuis la visite qui a eu lieu à l'usine de phase 1 de Nemaska Lithium en juin dernier, des ajouts ont été effectués concernant les installations. Un secteur de la cuisson et de l'acidulation du spodumène a été mis en service pour le minerai qui provient de la mine de Whabouchi. « C'est ce qui nous a permis en décembre d'annoncer la première livraison d'une tonne et demie d'hydroxyde de lithium au client Johnson Matthey qui provient du minerai de la mine. On a fini la construction de l'usine de phase 1 et sa mise en opération et présentement on produit d'une façon régulière, autant du concentré provenant de la mine que pour le sulfate de lithium fournit par Johnson Matthey », affirme le président et chef de la direction de Nemaska Lithium, Guy Bourassa.

Ce dernier indique également une augmentation du nombre d'employés à Shawinigan en ingénierie et pour l'équipe technique. On compte maintenant une

soixantaine d'employés à Shawinigan. Le nombre d'opérateurs est passé de 20 au départ et on en retrouve 25 présentement.

« L'usine de phase 1 nous donne les résultats que l'on recherchait, encore plus d'assurance dans le procédé et plus d'information qu'on pourra transférer dans le design et la construction de l'usine commerciale. On projette la mise en service de l'usine commerciale pour la fin de l'année 2019. Au départ, notre échéancier pour la fin de la construction de l'usine commerciale était en 2018, et ce qui a repoussé l'échéancier, ce sont les délais de construction et de démarrage de l'usine de phase 1. Évidemment, on s'attendait à avoir des informations plus rapidement, alors ça a retardé l'ingénierie de détail. Le produit commercial vendable va être obtenu aussi rapidement même si l'usine commerciale n'est pas en opération puisque l'usine de phase 1 nous donne les informations recherchées. On est encore dans les délais pour la livraison du produit qui répond aux attentes des clients », explique M. Bourassa.

Pour le président, la visite de l'usine de phase 1 en juin dernier aura permis à l'entreprise d'avoir des discussions avec les différents investisseurs à travers le monde. « Une bonne partie des investisseurs qu'on ciblait sont revenus visiter l'usine en octobre novembre avec l'ajout de la partie acidulation. Alors l'objectif recherché en juin a été atteint. Nous avons ouvert les yeux à beaucoup de monde. »

AGENDA COMMUNAUTAIRE

■ Fadoq Mont-Carmel

Yoga 50 ans et plus. Session de 10 semaines, les mercredis, de 10h à 11h, du 10 janvier au 14 mars, à la Place Sociocommunautaire, 931, rang St-Flavien. 75 \$ pour la session. Info: 819 537-9501, 819 731-1412.

■ Club Amis-Plus

Dîner mensuel le 14 janvier à 10h au centre des aînés de Shawinigan. Conférencier: Francis Trudel, de la Sûreté du Québec, qui parlera de fraudes visant les personnes âgées. Réservation avant 10 janvier: 819 537-0090.

■ FADOQ Sérénité

Soirée dansante avec Nicole Lefebvre le samedi 6 janvier à 20h au coût de 7\$. Club FADOQ Sérénité de Grand-Mère: 819 538-7335.

■ Club des Aînés de St-Tite

Le Club, vous invite à leur dîner le jeudi 11 janvier. Réservez avant le 9 janvier inclusivement, l'animation avec Léon Aubry au 480 boul. St-Joseph à St-Tite. Info: 418 365-7368.

■ Âge d'or Le Rocher

Retour des activités dès le 8 janvier. Mercredi 13h: Danses de ligne (débutants); 14h (avancés). Jeudi 19h: Danse de rue et partenaires (débutants); 20h (avancés). Info: 819 538-4888.

■ Regroupement des artisans du Centre-Mauricie

Le 10 janvier au Centre Communautaire St-Jean Bosco, à Grand-Mère de 10h à 16h. M^{me} Laplante montrera comment réaliser une lanterne (lampion) et un coussin chat. Coût 18\$. Matériel à apporter et info: Claire 819 538-6909.

Le Grenier du Sport cite l'homme d'affaires en exemple **Daniel Lamarre : un pionnier pour la région**

SANDRA LACROIX
sandralacroix@icimedias.ca

HOMMAGE. Organisme dédié à la jeunesse sportive, le Grenier du Sport du secteur Grand-Mère a de quoi être fier. Un de ses précieux ambassadeurs, le Grand-Mérois d'origine Daniel Lamarre, rayonne encore dans le milieu québécois.

Plus tôt à l'automne, l'homme d'affaires, président et chef de la direction du Cirque du Soleil, a été honoré à la Soirée des Grands Philanthropes, à Montréal. Cette prestigieuse soirée vise annuellement à rendre hommage à une personnalité marquante du milieu des affaires québécois.



Daniel Lamarre.
(Photo gracieuseté)

«C'est une belle fierté pour nous, mentionne le porte-parole du Grenier du Sport, Robert Lord. On se sert beaucoup de Daniel Lamarre comme exemple auprès des jeunes qu'on rencontre.»

M. Lord rappelle que l'homme d'affaires a fait ses débuts dans la région, tant au niveau professionnel que dans le monde du sport.

«Daniel a connu une belle carrière dans le domaine du sport à Grand-mère à titre d'athlète et plus tard de journaliste. Par la suite, il a connu une carrière internationale dans le domaine des affaires», rappelle M. Lord.

«À son tout jeune âge, il était membre de l'équipe Pee Wee de Grand-mère et a participé à la grande finale du tournoi, poursuit-il. Il a aussi marqué plusieurs buts pour son équipe lors du fameux tournoi Pee Wee de Québec.

Plus tard, Daniel a multiplié les honneurs en athlétisme accumulant de nombreuses victoires au 200 et 400 mètres dans plusieurs compétitions provinciales.

Il a aussi obtenu la médaille d'or en 200 et 400 mètres lors de championnats de l'est du Canada. Ses victoires lui ont permis de participer au championnat canadien à quelques reprises.

Daniel Lamarre a également porté les couleurs des Électriks de Shawinigan dans la ligue collégiale de football. Il était d'ailleurs reconnu parmi les meilleurs porteurs de ballon de la ligue.

Ses performances au football et en athlétisme lui ont valu d'être reconnu comme un des trois athlètes de la décennie au Cégep de Shawinigan.»

«Il a été honoré comme Grand Philanthrope pour souligner son engagement social. Il contribue à de nombreuses causes dont une de chez nous, Au Grenier du sport», conclut Robert Lord.

AGENDA COMMUNAUTAIRE

■ **Filles d'Isabelle Marie de l'Étoile**
Réunion le 10 janvier à 19h30 à la salle de l'Âge d'or de St-Stanislas. Échange de cadeaux (valeur de 10\$).

■ **Café-rencontre proches aidants**
Retrouver du plaisir avec son proche atteint de troubles de mémoire. Par le CAB de Shawinigan, 15 janvier, 13h30, 140, rue Guimont, Saint-Boniface. Inscriptions, 819 247-3050.

■ **Acti-Femmes Plus**
Début de l'année 2018 le mardi 9 janvier. Christine Charest, membre de l'équipe fondatrice Carpe Diem, démystifie la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées. Ouvert à tous. Non membres 5\$.

■ **Âge d'Or des Cèdres**
Début des activités au Centre Communautaire de Shawinigan ce lundi 8 janvier pour le bingo de 13h à 15h. Info: Lise Lachance 819-221-4266.

■ **Fille d'Isabelle de St-Tite**
Assemblée mensuelle des membres du Cercle Évangéline et dévoilement de la personnalité de l'année, le mercredi 10 janvier à 19h30 à la Salle du Club des Aînés.

■ **Echo féminin de Shawinigan**
Souper-conférence avec Sylvie Gélinas, du Ruban Rose, le mardi 16 janvier au Resto ambiance Auger, 5e rue de la Pointe, Shawinigan. Info: 819-537-5448.



Transcendance

En 2018, joignez votre famille à la nôtre!

Cours de danse et d'Arts du cirque

Enfants, ados, adultes, parent-enfant



Inscriptions :

Du 8 au 19 janvier de 12h30 à 17h30

Début des cours: 22 janvier

269, 5^e Rue, SHAWINIGAN

Tarifs, horaires et multitudes d'autres informations sur
www.transcendance.ca

819 536-0035



GRAND DÉVOILEMENT



SHAWINIGAN
**CHÂTEAU
BELLEVUE**

COMPLEXE POUR RETRAITÉS *actifs*

16 janvier, 18 h 30
Auberge Gouverneur
de Shawinigan

« Au plaisir de
vous y rencontrer! »

Marcel Bouchard,
fier porte-parole
de nos résidences



**INSCRIVEZ-VOUS
ET COUREZ LA CHANCE
DE GAGNER UNE TABLETTE!**
1 888 839-5950 ou
chateaubellevue.ca/shawinigan

shawinigan@chateaubellevue.ca

 [ChateauBellevueShawinigan](https://www.facebook.com/ChateauBellevueShawinigan)

Prix d'une valeur de 300\$. Détails : chateaubellevue.ca/shawinigan

Une jeune auteure-compositrice-interprète de Saint-Tite à découvrir

Rosalie Ayotte, une voix à surveiller

MYRIAM LORTIE
mlortie@hebdodustmaurice.com

MUSIQUE. Avez-vous déjà entendu parler de Rosalie Ayotte, jeune auteure-compositrice-interprète originaire de Saint-Tite? Si l'on se fie à son parcours musical déjà riche pour ses 16 ans, la protégée des Sœurs Boulay est assurément une voix à surveiller.

Elle vient de Saint-Tite, mais détrompez-vous: elle ne fait pas de musique country. Ce qui la caractérise, c'est plutôt le folk francophone. Ses compositions et ses reprises sont livrées en toute simplicité en formule acoustique avec sa voix sensible et sa guitare.

« Je me trouve chanceuse, à mon âge, d'avoir vécu autant d'expériences. »

-Rosalie Ayotte

Elle chante du plus loin qu'elle se souvienne. « À cinq ans je participais aux concours de chant au Festival Western de St-Tite. » D'années en années, les concours amateurs se sont enchainés. C'est au secondaire, au cours duquel elle a participé à des ateliers d'écriture à Petite-Vallée, que son intérêt pour la musique s'est précisé. Elle a d'ailleurs remporté Secondaire en spectacle en troisième, quatrième et cinquième secondaire.

Cette allée, elle a commencé à étudier en musique au Cégep de Drummondville. Elle aimerait ensuite aller à l'École nationale de la chanson à Granby et elle attend d'avoir 18 ans pour pouvoir participer à plusieurs concours d'envergure.

PRESQUE LA PETITE SŒUR BOULAY

À l'aube de ses 14 ans, l'adolescente avait décidé d'envoyer

une vidéo à ses idoles, les Sœurs Boulay, dans laquelle elle interprétait leur chanson *Mappemonde*. Conquis dès le premier échange, les Sœurs Boulay l'ont invité à chanter avec elles... aux Francofolies de Montréal devant 30 000 personnes!

Depuis, Rosalie Ayotte a assuré sept fois la première partie des Sœurs Boulay. « Souvent, quand j'écris une chanson, je leur envoie et elles me font des commentaires constructifs », raconte celle qui se sent privilégiée de cette relation avec des artistes qu'elle affectionne particulièrement.

« Elles m'ont vraiment donné un coup de main », reconnaît Rosalie Ayotte. « C'est vraiment encourageant... Il y a tellement de gens qui espèrent faire de la musique dans la vie. De savoir que des artistes dans le milieu que j'apprécie approuvent ce que je fais, ça me dit que c'est peut-être possible », sourit-elle. « Je me trouve chanceuse, à mon âge, d'avoir vécu autant d'expériences. »

Dernièrement, on a pu voir Rosalie Ayotte dans l'une des capsules « Paysages Mauricie » de Culture Mauricie, où elle chante une de ses compositions devant un paysage de Grandes-Piles dans la MRC de Mékinac. « Mes racines sont très importantes pour moi. Si je réussis un jour à percer, je vais toujours me rappeler que j'étais la petite fille de Saint-Tite qui chantait sur sa galerie. J'aimerais prouver qu'on n'a pas besoin de venir d'une grande ville pour que ça fonctionne. »

Rosalie Ayotte entend bien poursuivre son rêve tout en restant authentique. « Je veux vraiment faire une carrière en musique, tout en restant qui je suis. Je ne veux pas être une vedette, je veux être une artiste. »

Il est possible d'écouter les compositions de Rosalie Ayotte sur le site d'écoute en ligne SoundCloud, au www.soundcloud.com/rosalieyotte.



Rosalie Ayotte dans l'une des capsules « Paysages Mauricie » de Culture Mauricie, où elle chante une de ses compositions devant un paysage de Grandes-Piles. (Photo gracieuseté - Véronyc Vachon)

La Maison Claire Daniel

www.lamaisonclairedaniel.com

«Résidence spécialisée pour la maladie d'Alzheimer et autres maladies apparentées».

819 538-2626

819 536-0476

La Maison
Claire Daniel
vous offre ses
vœux de SANTÉ,
BONHEUR ET
PROSPÉRITÉ

3151, Réjane-Sanschagrin, Shawinigan

4350, rte des Vétérans, N.-D.-du-Mont-Carmel

Pour information

819 536-0476

819 538-2626

lamaisonclairedaniel@bellnet.ca

Depuis 1992

Au cœur du réseau et de la communauté

Amos Daragon à la conquête du numérique

Perro Éditeur se lance dans la production d'audiolivres

LITTÉRATURE. Des audiolivres produits en Mauricie se retrouveront sur Amazon en 2018 grâce à une association avec Perro Éditeur. Les aventures d'Amos Daragon et de Frédéric Dion dans *Antarctique solo* seront narrées par Bryan Perro, dans une mise en scène musicale de Jeannot Bournival.

C'est donc toute la francophonie qui pourra désormais écouter les œuvres numériques produites en Mauricie.

« Nous avons sur notre territoire tous les professionnels nécessaires afin d'assurer notre développement culturel. Même lorsqu'on habite à Shawinigan, il est possible de parler d'égal à égal avec Seattle ou New York », commente fièrement Bryan Perro. « Je suis aussi tellement heureux pour Fred! Après *Antarctique Solo* au théâtre, son aventure partira rencontrer la francophonie dans un livre numérique, et il le mérite! »

Après avoir percé le marché chinois avec *Amos Daragon* cet automne, Perro Éditeur ouvre donc la porte au commerce numérique.

L'aventure imaginée par l'auteur shawiniganais Bryan Perro, a déjà été traduite dans 22 langues et elle est présente dans 26 pays. Quinze ans après sa sortie, la série de livres Amos Daragon demeure toujours l'une des plus vendues au Québec.



Hélène Plante, coordonnatrice du comité Soutien à l'intégration scolaire, Catherine Patry, responsable des bibliothèques de la Ville de Shawinigan, et Michel Angers, maire, entourés d'enfants de l'école Immaculée-Conception, lors du lancement de l'Espace Biblio-Jeux à la bibliothèque Fabien-LaRochelle. (Photo L'Hebdo du St-Maurice)

Espace Biblio-Jeux à Shawinigan : 30 jeux pour les tout-petits

Jouer... à la bibliothèque!

FAMILLE. Les bibliothèques de la Ville de Shawinigan ont lancé l'Espace Biblio-Jeux à la bibliothèque Fabien-LaRochelle. Ce programme éducatif permet aux parents

de jouer sur place à plus de 30 jeux avec leurs enfants de six mois à six ans.

« L'Espace Biblio-Jeux guide les parents sur le développement du langage de leur enfant, tout en s'amusant. Il favorise la fréquentation de la bibliothèque dès le plus jeune âge et prépare les enfants à leur entrée à la maternelle », indique Catherine Patry, responsable des bibliothèques de la ville.

Les jeux sont répertoriés en cinq thèmes, soit l'éveil à l'écrit, les questions, les phrases, les mots et un bon départ. Chacun des jeux est accompagné d'une fiche éducative orientée vers l'acquisition du langage, la stimulation du langage par le jeu et les activités et stratégies à mettre en place à la maison.

À l'origine, ce projet avait été développé

par l'organisme Trois-Rivières en action et en santé (TRAS), en collaboration avec le département d'orthophonie de l'Université du Québec à Trois-Rivières, le CIUSSS Mauricie - Centre-du-Québec et la bibliothèque Gatién-Lapointe.

« C'est un bel exemple de mobilisation pour la petite enfance. Le comité met de l'avant la dyade parent-enfant. Cette interaction entre les deux individus est un point fort dans la stimulation du langage », explique Hélène Plante, coordonnatrice du comité Soutien à l'intégration scolaire.

Une deuxième phase de l'Espace Biblio-Jeux est prévue au courant de l'année 2018, cette fois à la bibliothèque Hélène-B-Beauséjour.

GRAND DÉVOILEMENT

16 janvier, 18 h 30
Auberge Gouverneur
de Shawinigan

« J'ai hâte de vous rencontrer le 16 janvier! »

Danielle Gervais,
conseillère à la location



INSCRIVEZ-VOUS !
1 888 839-5950
chateaubellevue.ca



>110315

Pour une 9^e année

Le 17 janvier prochain, surveillez votre Hebdo Les beaux bébés 2017 sont de retour

2 gagnants de 250\$ en certificats-cadeaux 5 photos + 1 séance gratuite valeur de 125\$

Véronique Vanasse artiste photographe

500\$ en certificats-cadeaux à gagner!

Beaux bébés 2017

L'Hebdo du Saint-Maurice
1672A, avenue St-Marc
Shawinigan (Québec) G9N 2H4
fbussiere@lhebdo dustmaurice.com

Votre bébé est né en 2017
Inscrivez-le dès maintenant !
Envoyez-nous sa photo avant midi le 8 janvier 2018 ainsi que le coupon d'inscription et votre paiement de 25 \$ taxes incluses (photo non retournée)

Nom du bébé : _____ Prénom : _____
Adresse : _____
Code postal : _____ Téléphone : _____
 Fille Garçon Date de naissance : _____
Texte à publier (15 mots) : _____

Nom et prénom des parents : Mère : _____
Père : _____

Ci-joint un chèque ou mandat-poste de 25.00\$ à l'ordre de l'Hebdo du St-Maurice.
 Je souhaite effectuer le paiement de 25.00\$ par carte de crédit :
 Visa MasterCard No de la carte de crédit : _____
Date d'expiration : ____ - ____ - ____ Signature : _____

Pour information : 819 537-5111

Tirage le 10 janvier à midi au bureau de l'Hebdo

>107257

Profitez également de la parution **GRATUITE**
 de votre annonce sur **VosClassées.ca**.

Heure de tombée : **Heures d'affaires du service téléphonique :**
 jeudi 16h00 | lundi au vendredi 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

Mode de paiement : **VISA** **MasterCard**

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

**POUR TOUT ACHETER
 ET TOUT VENDRE,
 près de chez vous**

Un seul numéro 1-866-637-5236

IMMOBILIER | **MARCHANDISE** | **SERVICES** | **EMPLOI ET FORMATION** | **ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX** | **VÉHICULES**
 100 à 299 | 300 à 399 | 400 à 599 | 600 à 799 | 800 à 999 | 900 à 999

205 Logements / appartements à louer

!!! Coop. Habitation: 5-1/2, 460\$/mois, Grand-Mère **POSSIBILITE 1 MOIS GRATUIT** 888-477-6986, 819-475-9399

!!! SHAWINIGAN: 3-1/2, 4-1/2, 1er étage et plus! Libres. Différents styles à différents prix, rénovés. Possibilité semi-meublés 819-247-0121, 819-247-1532

! 4-1/2, 2e, Shawinigan (face à la Plaza), 385\$, salle de lavage, bois franc, très ensoleillés, 2 entrées, remise, stationnement arrière. 418-548-7219

! 5-1/2, Shawinigan-Sud: 2e étage, 475\$, refait à neuf, tranquille. Références. Aucun chiens, non-fumeur. 2450, Alex-Doucet. 819-696-5956

! 5-1/2, St-Jean-des-Piles, vue sur rivière St-Maurice, rénové, chauffé électrique, éclairé, déneigement, patio arrière, combustion lente. Libre. 650\$/mois. Pas d'animaux. Non-fumeur. 819-697-6000

1er étage beau grand 4-1/2, 2 salles de bain, grandes pièces, beaucoup de rangement, plancher bois franc, 1853 Cloutier, apt#1, Shawinigan, près Walmart, IGA. 550\$, stationnement déneigé. Aussi dans même immeuble, beau 4-1/2, 425\$/mois. Claude 819-537-5120, 819-531-0057

1 mois gratuit! Sainte-Anne-de-la-Pérade, St-Maurice, St-Narcisse: 5-1/2 Grands, style condo, neufs, bien insonorisés. Libres 819-692-5652

AVIS DE DISSOLUTION

PRENEZ AVIS que «**Âge d'or Palestre municipale**», dont le siège social est situé au 1273, rue Gigaire, Shawinigan (Québec) G9N 3V9, a décidé de demander au Registraire des entreprises du Québec, de dissoudre leur association.

À Shawinigan ce 21^e jour de décembre 2017 Jeannine Brousseau et Claudette Boisclair Directrices

205 Logements / appartements à louer

2 Mois Gratuits Shawinigan, grand 5-1/2, 1893 De-fond app. 2, Complètement rénové. Plancher bois franc. Très commodités, Walmart, épicerie... Libre, pas d'animaux, 819-539-5677, 819-531-4661

2x3-1/2 (395\$-495\$), rénovés, triplex, près centre-ville, Shawinigan-sud. Enquête de crédit. Libres. Christian 819-247-0942

3-1/2, 4-1/2, 5-1/2, Shawinigan, peuvent être chauffés, éclairés et/ou semi-meublés. À différents prix. 819-384-1028

4-1/2, 5-1/2, semi-meublés, chauffés, éclairés. Boul. Royal, Shawinigan, de 425\$ à 500\$. 819-247-1532

4-1/2, Grand-Mère, 2e et 3e étages. Différents secteurs et prix. À partir de 435\$. 819-533-3574

5-1/2, céramique, flottant, mélamine, 385\$, Shawi., 819-537-5133, 819-691-5081

569, 109e Rue, Shawinigan. 3-1/2, 380\$. Entrées laveuse/sécheuse, non chauffé/non éclairé, stationnement, 819-536-8468

GRAND-MÈRE: 4-1/2, 2e étage, frais peint, très propre, planchers flottants, 1 stationnement déneigé. Libre immédiatement. 819-538-9645

GRAND-MÈRE: centre-ville 4-1/2, 3e étage, 5-1/2, sur 2 étages, rénovés, tranquilles, libres, 819-538-2220

205 Logements / appartements à louer

GRAND 5-1/2 Shawinigan-Sud. Immeuble tranquille, près des services. Ouvertures changées récemment. 3160 104ème avenue. Libre fin décembre, mois gratuit ou 100\$ de rabais/mois (395\$) jusqu'en juin 2018. 495\$/mois, 819-531-5498

SHAWINIGAN-SUD: 4-1/2, 550\$, pas chauffé, pas éclairé. 3-1/2, 450\$, chauffé, éclairé, plancher flottant, intercom, stationnement déneigé, prises, près hôpital/Hydro Québec. Références, enquête crédit. Libre immédiatement. 819-537-5903; soir

SHAWINIGAN/ Grand-Mère: 5-1/2, rénové, bois franc/flottant, entrées laveuse/sécheuse, stationnement, libre, 375\$+. Vue sur St-Maurice. 355, 3e rue. Avec références. 514-713-5088, 819-698-3069

SHAWINIGAN: 4-1/2 Cloutier, 2e triplex, rénové. 360\$. Visites Nicole 819-538-9995

SHAWINIGAN: grand 5-1/2, 3e, piscine creusée, près services. Aucun chien. Références demandées. 425\$, libre, 1 mois gratuit! 819-386-7078

SHAWINIGAN: Lambert, beau 4-1/2, stationnement, 350\$, informations/visites Nicole: 819-538-9995

ST-TITE: 5-1/2, r.d.c., remise 375\$/mois. Près des services. 418-507-0478

210 Logements / appartements chauffés à louer

3-1/2, 390\$. Loft, 375\$, 2032 St-Marc, Shawinigan, rénové, chauffé, éclairé, stationnement, 819-536-8468

SHAWINIGAN: (Secteur Grand-Mère) grands 3-1/2, 4-1/2, 5-1/2, libres immédiatement. Chauffés, éclairés, rénovés, stationnement déneigé, conciergerie. Site boisé, près de tous les services. Piscine. Aucun chien n'est permis. Information 9h-21h. 819-533-5149

SHAWINIGAN: Cartier, beau 3-1/2, semi-meublé, 350\$, informations visites Nicole: 819-538-9995

SHAWINIGAN: Frigon, beau 4-1/2, 2e duplex, 400\$. Informations Nicole 819-538-9995

205 Logements / appartements à louer

SHAWINIGAN: Place Masson/ rue Collège, 3-1/2, 5-1/2, chauffés, éclairés, possibilité meubles, conciergerie. 819-531-4788

215 Logements / appartements chauffés / meubles à louer

GRAND-MÈRE: Près centre-ville, 4-1/2 meublé, aussi laveuse sècheuses incluses, 819-538-2220

215 Logements / appartements chauffés / meubles à louer

GRAND-MÈRE 1671, 6e Avenue Grand 1-1/2 (350\$). Libre. Meublé, chauffé, éclairé. Références demandées. 819-538-9706

SHAWINIGAN-SUD: 3-1/2, meublé, chauffé, éclairé. Endroit tranquille. 460\$/mois. Libre immédiatement. 819-537-7047

245 Chambre à louer

PIED à terre à St-Tite, plusieurs chambres meublées à louer. Location au mois ou à la semaine. Possibilité de louer plusieurs chambres pour votre party des Fêtes ou autre. Enquête de crédit. Libres. Christian 819-247-0942, 819-247-0550 Annie

310 Divers à vendre

PRODUITS GERBEX, herbes et vitamines de qualité. Opportunité de vendre ou distribuer partout au Québec. Liste des prix & brochure gratuites (sans obligation de votre part). Produits Gerbex, 7345 boul. Laframboise, St-Hyacinthe, J2R 1E3 tél.: 450-796-5868 www.gerbex.qc.ca

SCIERIES MOBILES à partir de 4,397\$ Coupez bois de toutes dimensions avec votre propre scierie à ruban portative. Info & DVD gratuits, www.ScieriesNorwood.ca/400QN 1-800-408-9995, poste: 400QN.

424 Astrologie/occultisme

Ana Médium pure, 40 ans d'expérience, ne pose aucune question, réponses précises et datées, confidentielles. Tél.: 514-613-0179 (Avec ou sans Visa/Mastercard)

448 Lavage/nettoyage

GRAND et petit ménage résidentiel, planchers, murs, plafonds, vitres et +, Pierre, 819-719-2722

484 Services divers

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

485 Agence de rencontre avec permis

CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-877-661-2626 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne.

555 Argent à prêter

Prêteur hypothécaire privé de premier et deuxième niveau. Financement rapide peu importe votre région. Service professionnel. Nos taux sont compétitifs et no conditions de financement flexibles. Financement Brisson. 1-866-566-7081

585 Services financiers divers

Trop de dettes? Harcelé par vos créanciers? Reprenez le contrôle. Un seul versement par mois (0% d'intérêt) Bureaux à Trois-Rivières et à Grand-Mère pour vous servir. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 819-693-0004

705 Formations diverses

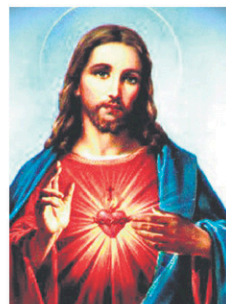
COURS d'espagnol pour débutants, intermédiaires et avancés. Contactez: Formation Estudio Espagnol 819-979-3819 Joceline Marcouiller

845 Prières/remerciements



REMERCIEMENTS au St-Esprit pour faveur obtenue, avec promesse de faire publier. J-M.I

845 Prières/remerciements



REMERCIEMENTS Remerciements au Sacré-Coeur de Jésus pour faveur obtenue. J-M.I

945 Achat d'autos

!! RECYCLAGE NATH Achat d'autos Ferrailles/ Métaux Payons meilleur prix garanti de la région. Remorquage gratuit, service rapide, 6/7, reçus SAAQ. Payons en argent sur place. recyclagenath.ca 819-244-4676

985 Autos à vendre

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2017, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 www.financementbrisson.net

Trouvez-en encore plus sur **vosclassees.ca**

Trouvez-en encore plus sur **vosclassees.ca**

RÉSIDENCES POPULAIRES TRIFLUVIENNES
 1771/1791, 4^e Avenue, Grand-Mère
4 1/2 [460\$] • 5 1/2 [495\$]
 Stationnement inclus
 110^e Rue, Lac-à-la-Tortue
 Studios, 2 1/2, 3 1/2
 Chien interdit
 Subventionnés à 25% du revenu
 Pour plus d'information contactez André
819 609-3914

LES HABITATIONS ROYALES
 819 539-8775 • 819 531-4969

3 1/2, 4 1/2, 5 1/2, 6 1/2 À LOUER

Rénovés, portes et fenêtres changées
ADMINISTRATION LOCALE, Plusieurs sur planchers de béton, piscine, Intercom, conciergerie, système de prévention d'incendie, etc... Pas de chien
 Direction et bureau de location
 1433 - 50e Rue, app. 2
 1553 - 47e Rue, Shawinigan
16e Avenue, 50e Rue, 51e Rue
 Entre la Plaza et Place Biermans, Shawinigan

>104936

L'HEBDO DU ST-MAURICE - www.ilhebdodustmaurice.com - Le mercredi 3 janvier 2018 - 11

**DEVENEZ
SECRÉTAIRE DENTAIRE**

COURS INTENSIF

- 1 jour sem. / 6 sem.
- Réseau efficace de placement
- Cours offerts à Trois-Rivières

ISD Institut de Secrétariat Dentaire
Formation - Placement

1 855 254-DENT (3368)
secretairedentaire.com

**TOUT VENDRE
TOUT ACHETER**

24h/7j

Vos
Classées.ca

VILLE DE SHAWINIGAN
UN COURANT D'ÉNERGIES

AVIS PUBLIC

AVIS PUBLIC est donné par le soussigné, greffier de la Ville de Shawinigan, que le conseil a adopté le règlement suivant lors de la séance extraordinaire tenue le 27 novembre 2017 :

SH-578 relatif à une dépense engagée aux fins des immeubles industriels municipaux de la Ville de Shawinigan lors de l'exercice financier 2018 – volet III-B.

Ce règlement a reçu l'approbation des personnes habiles à voter le 15 décembre 2017.

Ce règlement est déposé au Service du greffe, situé au 550, avenue de l'Hôtel-de-Ville, à Shawinigan, où toute personne intéressée peut en prendre connaissance pendant les heures d'ouverture du bureau.

Le présent règlement entre en vigueur le jour de sa publication.

Shawinigan, ce 3 janvier 2018

Me Yves Vincent
Greffier

VILLE DE SHAWINIGAN
UN COURANT D'ÉNERGIES

AVIS PUBLIC

AUX PERSONNES HABLES A VOTER AYANT LE DROIT D'ÊTRE INSCRITES SUR LA LISTE RÉFÉRENDIAIRE DE LA VILLE

AVIS PUBLIC est donné de ce qui suit :

- Lors de la séance extraordinaire tenue le 18 décembre 2017, le conseil de la Ville de Shawinigan a adopté les règlements suivants :
 - SH-579** décrétant un emprunt et une dépense de 3 993 000\$ pour le prolongement des services – route des Défricheurs et avenue de Saint-Georges
 - SH-581** décrétant un emprunt et une dépense de 1 387 500\$ pour la réalisation de travaux de réfection aux infrastructures municipales
 - SH-582** décrétant un emprunt et une dépense de 1 100 000\$ pour l'achat de machinerie
- Les personnes habiles à voter ayant le droit d'être inscrites sur la liste référendaire de la municipalité peuvent demander que ces règlements fassent l'objet d'un scrutin référendaire en inscrivant leurs nom, adresse et qualité et en apposant leur signature dans un registre ouvert à cette fin.

Note : Toutes les personnes habiles à voter doivent obligatoirement s'identifier auprès du responsable du registre lors de la procédure d'enregistrement. Cette identification s'effectue à l'aide soit de sa carte d'assurance maladie délivrée par la Régie de l'assurance maladie du Québec, de son permis de conduire ou son permis probatoire délivré sur support plastique par la Société de l'assurance automobile du Québec, de son passeport canadien.

- Ces registres sont accessibles du **8 au 12 janvier 2018, de 9h à 19h**, sans interruption, à l'hôtel de ville situé au 550, avenue de l'Hôtel-de-Ville, à Shawinigan.
- Le nombre de demandes requis pour qu'un scrutin référendaire soit tenu sur l'un ou l'autre de ces règlements est de **trois mille cinq cent neuf (3 509)**. Si ce nombre n'est pas atteint, ils seront considérés comme approuvés par les personnes habiles à voter.
- Les résultats de la procédure d'enregistrement pour ces règlements seront annoncés à **19h, le 12 janvier 2018** dans la salle du conseil, à l'hôtel de ville, situé au 550, avenue de l'Hôtel-de-Ville, à Shawinigan.
- Les règlements SH-579, SH-581 et SH-582 peuvent être consultés au bureau du greffier situé à l'hôtel de ville, à l'adresse mentionnée ci-dessus.

CONDITIONS POUR ÊTRE UNE PERSONNE HABLE À VOTER

- toute personne qui n'est frappée d'aucune incapacité de voter et qui remplit les conditions suivantes le 18 décembre 2017 :
 - être domiciliée sur le territoire de la municipalité ; et
 - être domiciliée depuis au moins 6 mois au Québec ; ou
- tout propriétaire unique d'un immeuble ou occupant unique d'un établissement d'entreprise qui n'est frappé d'aucune incapacité de voter et qui remplit les conditions suivantes le 18 décembre 2017 ;
 - être propriétaire d'un immeuble ou occupant unique d'un établissement d'entreprise situé dans le secteur concerné depuis au moins 12 mois ; ou
- tout copropriétaire indivis d'un immeuble ou cooccupant d'un établissement d'entreprise qui n'est frappé d'aucune incapacité de voter et qui remplit les conditions suivantes le 18 décembre 2017 ;
 - être copropriétaire indivis d'un immeuble ou cooccupant d'un établissement d'entreprise situé dans le secteur concerné depuis au moins 12 mois ;
 - être désigné, au moyen d'une procuration signée par la majorité des personnes qui sont copropriétaires ou cooccupants depuis au moins 12 mois, comme celui qui a le droit de signer le registre en leur nom et d'être inscrit sur la liste référendaire, le cas échéant. Cette procuration doit avoir été produite avant ou lors de la signature du registre.

Dans le cas d'une personne physique, il faut qu'elle soit majeure, de citoyenneté canadienne et ne pas être en curatelle.

Dans le cas d'une personne morale, il faut :

- avoir désigné parmi ses membres, administrateurs ou employés, par résolution, une personne qui le 18 décembre 2017 est majeure, de citoyenneté canadienne, qui n'est pas en curatelle et n'est frappée d'aucune incapacité de voter prévue par la loi ;
- avoir produit avant ou lors de la signature du registre, une résolution désignant la personne autorisée à signer le registre et à être inscrite sur la liste référendaire, le cas échéant.

Sauf dans le cas d'une personne désignée à titre de représentant d'une personne morale, nul ne peut être considéré comme personne habile à voter à plus d'un titre conformément à l'article 531 de la Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités.

Shawinigan, ce 3 janvier 2018

M^e Chantal Doucet
Greffière adjointe

CREM
CENTRE de RECHERCHE
D'EMPLOI de la MAURICIE

**Vous cherchez un emploi?
Nous vous aidons
à trouver!**

**CLUB DE
RECHERCHE D'EMPLOI**

SERVICES
GRATUITS

Inscrivez-vous

Shawinigan 819 537-0354
Trois-Rivières 819 370-3660
Début le 22 Janvier 2018 Début le 15 Janvier 2018

Québec **90%** de placement en 3 mois

cremsh@cremauricie.com www.cremauricie.com

CREM
CENTRE de RECHERCHE
D'EMPLOI de la MAURICIE

**VOUS AVEZ 55 ANS ET PLUS?
VOUS CHERCHEZ UN EMPLOI?**

Nous vous aidons à trouver!

- Présentation de postes disponibles
- Soutien technique et personnalisé
- Accompagnement dans votre recherche d'emploi
- Formation sur mesure au besoin
- Aide financière disponible

Oui, on est compétent
à 55 ans!

Début le 15 Janvier 2018

Pour Shawinigan et la MRC de Mékinac (Sainte-Thècle et les environs) Informez-vous
Tél. : **819 537-0354**

Service Canada Emploi Québec

Rencontre avec le nouveau curé Moïse Mayindou



Le curé Moïse Mayindou.

(Photo L'Hebdo du St-Maurice – Patrick Vaillancourt)

PATRICK VAILLANCOURT
pvailancourt@lhebdo.stmaurice.com

RELIGION. Le curé François Donaldson ayant quitté pour Trois-Rivières, c'est le curé Moïse Mayindou originaire du Congo qui a pris la relève pour huit paroisses à Shawinigan. L'Hebdo l'a rencontré afin d'en connaître plus sur lui.

Âgé de 42 ans, Moïse Mayindou est né à Brazzaville au Congo en Afrique.

Comme sa famille et surtout sa mère étaient très pratiquantes, il a baigné dans la religion dès son jeune âge. Il a été

ordonné prêtre à l'âge de 30 ans le 2 septembre 2006 après 7 ans de formation au Congo. C'est à l'âge de 31 ans qu'il a quitté sa patrie natale pour réaliser une maîtrise en Belgique en Pastorale des médias. Puis, c'est en 2012 qu'il a mis le pied au Canada pour une première fois afin de pousser ses études encore plus à l'Université Laval à Québec.

Aujourd'hui, il est le prêtre des paroisses de St-Paul, St-Jean-Baptiste, Ste-Flore, St-Jean-des-Piles, St-Georges, St-Théophile, et St-Jacques-des-Piles.

« Ma vocation remonte à ma mère qui

était très pratiquante. Elle m'emmenait à l'église alors que j'étais tout petit. Je m'impliquais avec les prêtres de la paroisse comme servant de messe. Puis, j'avais une chambre dans le presbytère pour aller à l'école qui était tout près. J'ai grandi à l'église. »

« Les gens au Congo sont très religieux, poursuit le curé. C'était obligatoire d'aller à l'église parce que l'école était liée à la religion. Il y a encore cette flamme de l'évangélisation au Congo. Les célébrations sont aux couleurs du peuple africain qui aime chanter et danser. Les gens participent en battant des mains ce qui fait que c'est tout le corps qui loue Dieu et le Seigneur. »

Comment M. Mayindou a-t-il s'est-il adapté au Québec? « D'abord, j'ai été très impressionné par mon premier hiver avec la neige et le froid. Mais ce qui m'a

frappé, on le sent en mettant le pied au Canada à l'aéroport, c'est l'accueil des gens. Les Canadiens accueillent les personnes les bras ouverts et avec le sourire. Automatiquement, ça facilite l'intégration dans la société. »

Est-ce qu'il y a une différence entre le temps des Fêtes au Congo et au Canada? « Comme dans la majorité des pays, au Congo, Noël c'est la célébration de la foi chrétienne, mais aussi la fête des enfants. D'ailleurs, tout est tourné vers la naissance de l'enfant Jésus. Tout le monde va à l'église et ça serait inconcevable de ne pas y aller. Les enfants reçoivent des cadeaux au même titre qu'ici. Par contre, le Jour de l'an est plutôt la fête des adultes. Ici au Canada, c'est surtout les rassemblements familiaux qui sont mis de l'avant pendant toute la période des Fêtes. »



AVIS PUBLIC CALENDRIER DES SÉANCES ORDINAIRES DU CONSEIL 2018

Conformément à l'article 320 de la *Loi sur les cités et villes (RLRQ, c. C-19)*, **AVIS PUBLIC** est donné par le greffier que lors de la séance ordinaire du 12 décembre 2017, le conseil municipal a établi le calendrier des séances ordinaires du conseil pour l'année 2018 de la manière prévue ci-après :

MOIS	JOUR	HEURE
Janvier	16	19h
Février	13	19h
Mars	6	19h
Avril	10	19h
Mai	8	19h
Juin	12	19h
Juillet	10	19h
Août	21	19h
Septembre	11	19h
Octobre	16	19h
Novembre	13	19h
Décembre	11	19h

Donné à Shawinigan, ce 3 janvier 2018

Me Yves Vincent
Greffier

>110940



ACTUALITÉS

Mathieu Bellemare rentre à la maison



JONATHAN COSSETTE
jcossette@lhebdojournal.com

ENTREVUE. Ce n'est pas une surprise! En période de reconstruction, le gardien Mikhail Denisov devait être échangé et Lucas Fitzpatrick devait devenir le gardien #1 des Cataractes de Shawinigan. Et pour l'épauler? Le directeur général Martin Mondou a exaucé le vœu du Shawiniganais Mathieu Bellemare, soit celui de se rapprocher de la maison. Un beau cadeau de Noël, n'est-ce pas?

Voilà une transaction qui a procuré un bonheur fou du côté des parents.

« Je vais parler pour moi, mais également pour son père, et vous dire que nous ne sommes pas heureux que Mathieu revienne, mais bien extrêmement heureux », confie Linda Marchand, mère du Shawiniganais.

« Nous avons consacré beaucoup d'heures pour aller le voir à Gatineau. Maintenant, il ne peut pas être plus près! Il se retrouve à trois lumières de chez nous »

- Linda Marchand

« Lorsqu'on a appris la nouvelle, ce fut de grandes émotions. Il ne peut pas y avoir des meilleurs parents pour suivre son enfant. Nous avons consacré beaucoup d'heures pour aller le

voir à Gatineau. Maintenant, il ne peut pas être plus près! Il se retrouve à trois lumières de chez nous. »

En début de saison, Mathieu Bellemare avait demandé à la direction de l'échanger dans la région mauricienne, entre autres pour se rapprocher de son paternel. Vœu qui n'avait pu être exaucé à ce moment-là.

« La direction avait essayé de m'échanger en début de saison, mais ce n'était pas possible. Ça ne me dérangeait pas de retourner à Gatineau non plus. La transaction est arrivée en surprise! Sur les réseaux sociaux, je voyais des rumeurs avec Québec et Drummondville, mais rien sur Shawinigan », témoigne-t-il.

« On entend beaucoup parler dans les médias depuis l'échange, mais sachez que Mario (Bellemare, père) va très bien. Nous avons vécu des bouts plus difficiles cet été avec le cancer, mais il est rétabli maintenant », commente pour sa part M^{me} Marchand.

Âgé de 19 ans, Bellemare pourrait disputer une saison et demie avec les jeunes Cataractes avant de voir son stage chez les juniors prendre fin.

« C'est un gros défi qui m'attend. Je me donne comme mission de donner une chance à mon équipe de faire les séries éliminatoires. Le classement est tellement serré que si on réussit à connaître du succès dès début janvier, il n'y a rien d'impossible par la suite. Surtout cette année où les équipes se ressemblent énormément », explique-t-il.

« C'est certain que je veux jouer un rôle de



Mathieu Bellemare avait amorcé sa carrière à Shawinigan avant de prendre la direction de Gatineau. (Photo L'Hebdo - Jonathan Cossette)

leader. C'est une équipe avec beaucoup de recrues et ça fait quelques années que je suis là. Même chose du côté de Lucas Fitzpatrick. Je sais qu'il va me regarder et je veux être un bon exemple, sur la glace et hors glace. »

Au moment de la transaction, le cerbère occupait le 7^e rang du Circuit Courteau pour le pourcentage d'arrêt avec .908. Il pointait également au 9^e rang pour la moyenne de buts alloués par match avec 2,79.

Il conservera de bons souvenirs de son

passage à Gatineau. « Je n'oublierai pas le « Vieux Bob » (Centre Robert-Guertin) et l'ambiance là-bas. J'ai développé un tel lien d'amitié cette année avec le gardien Tristan Bérubé. Je vais me souvenir de mon année de 17 ans, car nous étions très forts défensivement. Je n'oublierai pas certainement pas la fois où j'ai marqué un but aussi », conclut-il.

Bellemare avait amorcé sa carrière à Shawinigan, lui qui avait été repêché au 3^e tour, 47^e joueur au total.

#66 Vincent Senez

DATES IMPORTANTES EN JANVIER

819 537-6327 | cataractes.qc.ca |  

3

MERCREDI 2 POUR 1
19 h 00 - Centre Gervais Auto



OBTENEZ UN BILLET GRATUITEMENT À L'ACHAT D'UN À PRIX RÉGULIER.

6

DATE LIMITE DES TRANSACTIONS



11

MATCH VS FOREURS



19 h 00 - Centre Gervais Auto

REPRISE DU DUEL DES SÉRIES ÉLIMINATOIRES DU PRINTEMPS DE 2017.

28

MATCH VS WILDCATS

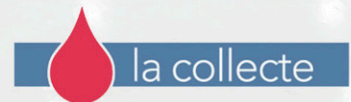


16 h 00 - Centre Gervais Auto

RETOUR DE GABRIEL SYLVESTRE AU CENTRE GERVAIS AUTO.

30

COLLECTE DE SANG

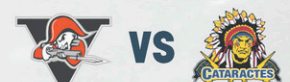


Présence des joueurs
Cadeaux aux premiers donateurs

AU MANÈGE MILITAIRE DE SHAWINIGAN
DE 13 H 30 À 20 H 30

31

MERCREDI 2 POUR 1



19 h 00 - Centre Gervais Auto

OBTENEZ UN BILLET GRATUITEMENT À L'ACHAT D'UN À PRIX RÉGULIER.

ACTUALITÉS

Jean-Claude Jr Thibeault devient le 53^e membre du Temple de la renommée de Softball Québec

Un arbitre shawiniganais intronisé

PATRICK VAILLANCOURT
pvailancourt@lhebdo.com

HONNEUR. L'arbitrage a toujours été une passion pour le Shawiniganais Jean-Claude Jr Thibeault, autant au hockey qu'au softball. En novembre dernier, sa rigueur comme arbitre a été reconnue alors qu'il a été intronisé au Temple de la renommée de Softball Québec.

L'homme de 56 ans devenait ainsi le 53^e membre à être intronisé, mais seulement le huitième arbitre. Après plus de 21 ans dans le monde de l'arbitrage, il obtient en 2001 son niveau 5 de Softball Canada. Au cours de sa carrière, il participera soit comme arbitre ou superviseur à plusieurs événements d'envergure comme des championnats canadiens, provinciaux ainsi qu'au très populaire Challenge de balle lente qui se tenait dans les années '90 au Stade olympique. Il agira comme instructeur d'arbitres et sera membre du groupe Senior de la fédération pendant plusieurs années.

C'est en 1981, alors que son plus jeune frère Léo était arbitre, qu'il a commencé à arbitrer au niveau mineur sur l'invitation de son frère. Après avoir fait sa marque, c'est en 1987 que M. Thibeault est devenu

instructeur pour les arbitres. « Comme j'arbitrais déjà au hockey, j'avais déjà la passion de l'arbitrage dans le sang », se souvient M. Thibeault.

Pourquoi tant aimer l'arbitrage quand on sait qu'un arbitre ne fait jamais l'unanimité? « Tu peux avoir un certain contrôle sur une partie. On est un mal nécessaire parce que s'il n'y a pas d'arbitre, ça serait l'anarchie. Le fait d'avoir une responsabilité m'attirait. »

Une des plus belles fiertés de M. Thibeault est le legs qu'il a pu laisser en développant d'autres arbitres, et d'avoir été le superviseur des arbitres en softball pour quatre rendez-vous des Jeux du Québec. « J'adore transmettre mes connaissances. Quand tu as des connaissances, la pire affaire que tu peux faire dans la vie c'est de les garder pour toi. Puis quand une personne que tu as formée revient pour discuter et te remercier, c'est tellement flatteur. »

Quelles sont les qualités d'un bon arbitre? « Au départ, un arbitre doit dégager une confiance et tout le monde sur le terrain va se sentir bien. Il faut que tu sois en contrôle de toi pour être en contrôle de la partie. Tu dois aussi avoir un certain tempérament pour faire abstraction de ce qui est dit contre l'arbitre. Autre élément

important, si tu fais une erreur pour une décision, tu ne dois pas la réparer par une autre erreur. »

Sans hésiter, le plus beau moment en carrière du Shawiniganais aura été d'être l'arbitre derrière le marbre lors d'une finale du championnat universitaire mondial féminin en Floride. « C'était une superbe de belle partie. J'étais accroupi derrière le marbre et je me sentais tellement en contrôle, c'était comme si je regardais la partie dans mon salon! »

Jean-Claude Jr Thibeault a été le 8^e arbitre à être intronisé au Temple de la renommée de Softball Québec. (Photo gracieuseté)



Plus de 40 équipes au tournoi de hockey atome

PATRICK VAILLANCOURT
pvailancourt@lhebdo.com

HOCKEY. Pas moins de 46 formations prendront part au 47^e Tournoi atome Desjardins de Shawinigan du 8 au 21 janvier prochain.

Cette année, c'est Martin Leblanc, un homme impliqué dans le hockey mineur pendant de nombreuses années qui a accepté la présidence d'honneur du tournoi.

Les équipes se disputeront les honneurs du tournoi dans cinq catégories : A, B, C, AA et BB.

Des rencontres auront lieu le lundi, mardi et mercredi, mais c'est le vendredi 12 janvier

à 19 h 50 que se fera l'ouverture officielle du tournoi. Les rencontres se dérouleront au Centre Gervais auto ainsi qu'à l'aréna Gilles-Bourassa de Shawinigan-Sud.

On retrouve plusieurs équipes de la région, mais aussi d'autres formations provenant de Repentigny, Victoriaville, St-Jérôme, Charlevoix, Joliette, Chambly, et même d'aussi loin que de Thedford Mines.

Sur la photo, on aperçoit Jean-Claude Béland, vice-président de Hockey Mauricie, Pierre Giguère, député de Saint-Maurice, Martin Leblanc, président d'honneur, et Jack St-Onge, fondateur du tournoi atome.

(Photo L'Hebdo du St-Maurice - Patrick Vaillancourt)





ÉNERGIE TAEKWON-DO

Nouvel Emplacement
École des Bâtisseurs
975, 111^e rue
Shawinigan-Sud

INSCRIPTION TOUS LES MOIS DE JANVIER!

Nouvel élève : 3 mois/70\$ + uniforme GRATUIT

INFORMATION : 819 380-8526
Martin Desaulniers, 8^e dan, instructeur



HORAIRE
JEUDI : Débutants/Parents et Enfants : 18h à 19h
Adultes : 19h à 20h30
SAMEDI : Débutants : 9h à 10h
Parents/Enfants : 10h à 11h
Adultes : 11h à 12h30






Tous les membres de l'équipe s'unissent pour vous offrir leurs voeux les plus chaleureux en cette période des fêtes.

Bonne année à tous nos résidents ainsi qu'à leur famille!

Studios modernes pour personnes 55 ans et plus

RÉSIDENCE DE L'ARCHE



Résidence de l'Arche

862, Hemlock, Shawinigan / **819 537-6619**

RÉSIDENCE ST-LOUIS DE GONZAGUE



Félicitations à France Lefebvre et son équipe pour le 25^e anniversaire du Salon de coiffure Caprice



Résidence St-Louis de Gonzague

480, 5^e Rue, Grand-Mère / **819 533-4448**

VISITE SUR RENDEZ-VOUS www.entreprisesyvonperreault.com