

SOMMAIRE

Budget 2021 : Un Québec résilient et confiant.....	3	Tirer la langue.....	10
Aller mieux en contexte de pandémie	6	Nominations	10
Nissan Versa 2021 : La raison avant l'émotion?	8	Qu'est-ce qu'il coûte pour acheter ou vendre son chez-soi.....	11
Préparation au golf	9		

**Ensemble
depuis 120 ans**



**Assemblée générale
annuelle virtuelle**

 **Jeudi 22 avril 2021 | 18 h**

 **Le lien pour assister à
l'assemblée est disponible au :**

 **www.votrecaisse.com**

 **À vous de voter!** Le vote se fera en ligne

Du **23 au 26 avril 2021**, rendez-vous sur le www.desjardins.com
ou sur le site de votre caisse pour voter, par AccèsD, sur le
versement de la ristourne et l'élection des administrateurs.

 **Desjardins**
Caisse de l'Administration
et des Services publics



GAGNEZ
25 000 \$
avec La Capitale



Participez maintenant!
lacapitale.com/25000
1 877 607-7301

La Capitale 
Assurance et services financiers

La Capitale Assurance et services financiers désigne La Capitale assurances générales inc. en sa qualité d'assureur et d'agence en assurance de dommages. Détails et règlement disponibles au lacapitale.com/25000. Le concours se termine le 9 janvier 2022. Le prix à tirer est un chèque de 25 000 \$. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.

FONDS
de solidarité FTQ

S'INVESTIR POUR
UNE MEILLEURE SOCIÉTÉ.

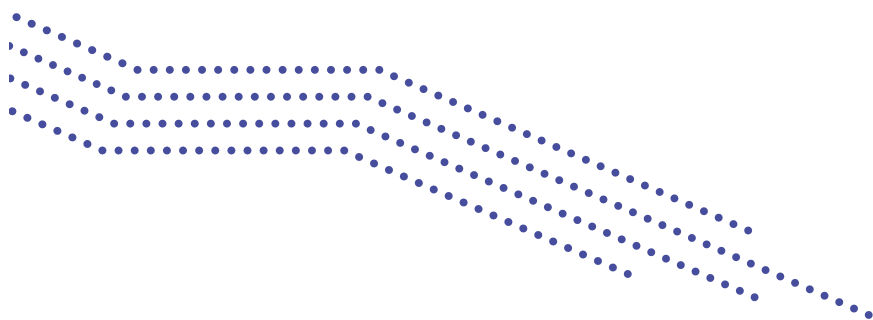
**Mettez du local
dans votre épargne.**



Cotiser régulièrement à votre REER+, c'est plus facile que vous le croyez. La solution ? L'épargne automatique.

Pour en savoir +
fondsftq.com/automatique





UN QUÉBEC
RÉSILIENT
ET CONFIANT

STRATÉGIE DE GESTION
DES DÉPENSES
2021 • 2022
PLAN QUÉBÉCOIS
DES INFRASTRUCTURES
2021 • 2031

EN BREF

STRATÉGIE DE GESTION DES DÉPENSES

PROTÉGER LA SANTÉ DE LA POPULATION ET RELANCER L'ÉCONOMIE

En santé et en services sociaux, croissance des dépenses de 2,2 milliards de dollars*, dont :

- 570 M\$ pour financer les 10 000 nouveaux postes de préposés aux bénéficiaires et le rehaussement de certains postes
- 150 M\$ pour renforcer les services de soutien à domicile
- 143,7 M\$ pour des soins et services additionnels en santé mentale et en itinérance
- 70 M\$ pour l'ajout de plus de 900 lits et places d'hébergement pour les aînés et les personnes ayant des besoins de services d'hébergement
- 60,1 M\$ pour améliorer l'accès aux services médicaux de première ligne
- 48,9 M\$ pour accroître les services aux jeunes en difficulté

En éducation et en enseignement supérieur, croissance des dépenses de 1,2 milliard de dollars* :

- 595,8 M\$ en éducation pour soutenir la réussite éducative et pallier les retards scolaires, améliorer le soutien au réseau et encourager la pratique d'activités physiques et récréatives
- 556,3 M\$ en enseignement supérieur pour déployer davantage de solutions numériques, favoriser la hausse de la diplomation et améliorer la santé et le bien-être des étudiants et du personnel

Pour les autres ministères, croissance globale des dépenses de 1,3 milliard de dollars*, dont :

- 595 M\$ additionnels pour permettre le branchement de tous les foyers des Québécois à Internet haut débit
- 150 M\$ pour les programmes de soutien aux entreprises (PACTE et PAUPME)
- 100 M\$ pour bonifier le Plan de relance économique du milieu culturel
- 48,1 M\$ pour bonifier le régime d'indemnisation des victimes d'actes criminels
- 25 M\$ pour stimuler l'investissement privé dans le secteur touristique
- 25 M\$ pour appuyer la relance des centres-villes
- 20 M\$ pour déployer la stratégie québécoise de l'hydrogène vert et des biocarburants
- 16,3 M\$ pour créer de nouvelles places de garde en milieu familial

SIMPLIFIER L'INFORMATION BUDGÉTAIRE

Un seul volume regroupant toutes les affectations et les dépenses de l'ensemble des entités comprises dans le périmètre comptable du gouvernement, pour une meilleure compréhension de l'information budgétaire

GÉRER DE FAÇON RESPONSABLE LES EFFECTIFS ET LES RESSOURCES HUMAINES

- Optimisation des effectifs pour une réduction de 5 000 postes administratifs d'ici 2022-2023
- Déploiement d'une politique-cadre en matière de télétravail et optimisation des espaces gouvernementaux
- Refonte de la dotation des emplois afin de mieux répondre aux enjeux de main-d'œuvre
- Régionalisation de 5 000 postes du secteur public sur un horizon de 10 ans

* Excluant l'effet des mesures mises en oeuvre dans le cadre de la crise sanitaire

- Négociations collectives : propositions de solutions concrètes en matière de stabilisation des équipes, de charge de travail et d'amélioration des services

ACCROÎTRE LA PERFORMANCE ET L'AGILITÉ DE L'ÉTAT

- Révision des plans stratégiques des ministères pour tenir compte des effets de la pandémie et bulletin annuel sur la performance
- Adoption d'une directive sur l'audit interne et de nouvelles orientations pour mieux encadrer la gestion intégrée des risques
- Réalisation de projets de révision à portée gouvernementale pour accroître l'agilité de l'État et simplifier les démarches des citoyens
- Réalisation de plans triennaux de révision des programmes, par chaque ministère, pour générer des gains d'efficacité récurrents
- Déploiement de la nouvelle Chaire en évaluation économique des programmes publics, en partenariat avec l'Université Laval

ACCÉLÉRER LA TRANSFORMATION NUMÉRIQUE

- Développement accéléré des services numériques en contexte de pandémie
- Avancées notables en matière de cybersécurité et de protection des actifs informationnels gouvernementaux
- Réalisation de plusieurs projets de transformation numérique au bénéfice de la population
- Déploiement de l'offre de service d'Infrastructures technologiques Québec, un pôle d'expertise de première importance pour soutenir les opérations des organismes publics
- Consolidation des centres de traitement informatique et déploiement du premier volet du Service québécois d'identité numérique

FAVORISER L'EXPERTISE ET L'ACHAT QUÉBÉCOIS

- Dépôt d'un plan d'action pour le secteur de la construction : une quarantaine de mesures pour soutenir l'industrie afin de réaliser les projets d'infrastructure prioritaires pour le Québec, notamment en favorisant l'acquisition de produits et de services québécois
- Dépôt, ce printemps, d'une stratégie pour permettre aux entreprises québécoises, notamment les PME, d'avoir plus facilement accès aux marchés publics
- Dépôt, ce printemps, par le Centre d'acquisitions gouvernementales, d'un plan des acquisitions gouvernementales, qui prendra en compte l'achat québécois dans les stratégies d'acquisition de biens et de services

SANTÉ

3,1 milliards \$

- » Ajout de nouvelles maisons des aînés
- » Agrandissement et réfection des CHSLD et des hôpitaux partout au Québec



ÉDUCATION

1,8 milliard \$

- » Mise en chantier de nouvelles écoles modernes
- » Ajout de classes partout sur le territoire



ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

812 millions \$

- » Agrandissement et rénovation des cégeps et des universités

PLAN QUÉBÉCOIS DES INFRASTRUCTURES (PQI) 2021-2031

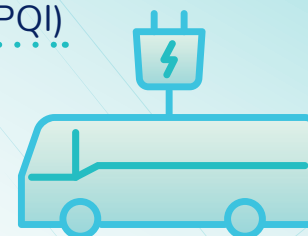
135 MILLIARDS \$
pour stimuler la croissance économique

77 milliards de dollars d'investissements au premier quinquennat du PQI, dont 13,4 milliards de dollars accélérés pour déployer plus rapidement des projets à la grandeur du Québec

CULTURE

100 millions \$

- » Soutien au patrimoine immobilier
- » Mise en place d'infrastructures culturelles dans les régions, incluant la valorisation d'immeubles patrimoniaux



TRANSPORTS ET MOBILITÉ DURABLE

2,6 milliards \$

pour assurer le maintien en bon état du réseau routier

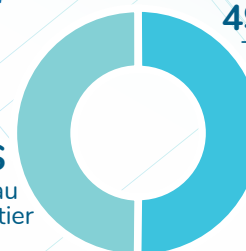
1,5 milliard \$

pour améliorer la mobilité et électrifier le transport collectif

À terme, le gouvernement projette toujours d'équilibrer les investissements en transport collectif avec ceux du réseau routier

48,9 G\$
Réseau routier

49,0 G\$
Transport collectif



5 idées pour bien utiliser votre remboursement d'impôt

Voilà, vous avez produit votre déclaration fiscale ou le ferez bientôt. Pour ceux qui attendent un remboursement, la grande question est : comment l'utiliser?



1. Rembourser vos cartes de crédit ou vos dettes à taux élevés : pour alléger vos fins de mois

Libérez-vous de vos dettes plus rapidement et payez moins d'intérêt. Vous avez des prêts à taux d'intérêt élevé? Un prêt pour regrouper vos dettes est peut-être à envisager. Vous n'avez ainsi qu'un seul paiement à faire pour tout rembourser avec, fort possiblement, un taux d'intérêt moins élevé sur l'emprunt.



4. Rembourser le capital hypothécaire : pour payer plus vite votre habitation

Vous accélérez votre remboursement en versant chaque année une somme pouvant aller jusqu'à 15 % du prêt hypothécaire initial de votre propriété. Comment maximiser? Faire d'une pierre deux coups en cotisant au REER et en appliquant sur le prêt hypothécaire le remboursement d'impôt qu'il procure.



2. Ouvrir un REEE : pour aider vos enfants ou petits-enfants à poursuivre leurs études postsecondaires

Vous bonifiez ainsi votre stratégie d'épargne-études en profitant des subventions gouvernementales.

Plus tôt vous ouvrez un régime enregistré d'épargne-études (REEE), plus tôt le gouvernement vous récompense d'être prévoyant et les sommes fructifient plus longtemps à l'abri de l'impôt.



5. Mettre de l'argent de côté dans votre CELI : pour financer un projet de vacances, de rénovation ou un achat important

Un CELI offre une grande souplesse quand vient le temps d'utiliser ses économies pour réaliser des projets. Les caractéristiques intéressantes pour vous :

- Revenus de placement non imposables
- Retraits sans imposition et en tout temps, selon le type de placement choisi
- Ils s'ajoutent aux droits de cotisation de l'année suivante. Vous pouvez donc cotiser à nouveau l'équivalent du montant retiré.



3. Bonifier votre REER : pour garnir encore plus votre épargne-retraite

Réinvestir votre remboursement d'impôt dans votre REER bonifie encore plus votre épargne-retraite. Vous utilisez plus rapidement les sommes non cotisées au cours des dernières années.

Le choix n'est pas si évident? L'analyse de votre situation avec votre conseiller de la Caisse Desjardins de l'Administration et des Services publics vous guidera vers la meilleure stratégie pour vous.

Prestataires de la PCU?

Vous avez bénéficié de la Prestation canadienne d'urgence en 2020? Préparez-vous à payer de l'impôt.

La PCU est un montant fixe, sur lequel aucun impôt n'a été prélevé lorsqu'il a été versé. Il faut donc anticiper un impôt à payer. N'hésitez pas à consulter un professionnel, tel qu'un comptable ou encore un fiscaliste pour votre déclaration d'impôts 2020. Ces derniers seront en mesure de vous conseiller sur les dépenses déductibles ou les crédits d'impôt admissibles.

On vous accompagne à chaque étape de votre vie
Profitez de notre expertise en assistant à nos conférences virtuelles en mai
Inscription au www.votrecaisse.com



Le régime enregistré d'épargne-études
4 mai 2021 | 12 h à 13 h
Pour tout connaître sur l'ouverture d'un nouveau régime enregistré d'épargne-études (REEE) et les stratégies pour le maximiser.



La succession
11 mai 2021 | 12 h à 13 h 30
Pour en apprendre davantage sur la planification successorale, l'importance d'avoir un testament et pour simplifier la vie de vos héritiers.

Une caisse à portée provinciale

Québec
1035, rue de la Chevrotière
1020, rue Bouvier, bureau 510

Montréal
1000, Place Jean-Paul-Riopelle

Gatineau
139, boulevard de l'Hôpital

 votrecaisse.com

 CaisseAdministrationetdesServicespublics

 **Desjardins**
Caisse de l'Administration
et des Services publics

Outil numérique *Aller mieux à ma façon* **Aller mieux en contexte de pandémie (COVID-19)**

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. En plus des conseils présentés dans cette page, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Cet outil ne remplace pas les traitements conventionnels comme les rencontres individuelles ou de groupe avec un professionnel. Pour en savoir plus, consultez la page *Aller mieux à ma façon* (outil numérique).

À propos

La pandémie du coronavirus (COVID 19) constitue une réalité particulière et inhabituelle à laquelle personne n'est préparé à vivre sur une longue période. Cette situation peut vous affecter sur le plan physique, psychologique et social. Dans un tel contexte, il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de vie. La gestion de ses pensées, ses émotions, ses comportements et ses relations avec les autres peut devenir plus difficile.

Pour aller mieux, vous pouvez appliquer différentes mesures et stratégies pour vous et pour les autres. Chacun peut faire une différence dans la vie des autres, par exemple en entretenant de saines relations, en étant attentif aux besoins de son entourage ou en dénonçant les situations de violence.

Voici divers moyens pour aider à votre mieux-être émotionnel et psychosocial.

Prenez soin de vous

- Ayez confiance en vos capacités.
- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre.
- Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.

- Accordez-vous de petits plaisirs (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.).
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile et misez sur vos forces personnelles.
- Posez vos limites (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle).
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité. Tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique,
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et tranquillement.
- Lorsque vous vivez des moments difficiles, utilisez les ressources d'organismes offrant de l'écoute ou du soutien téléphonique ou en ligne.

Pour trouver d'autres solutions, vous pouvez consulter la page *Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19*.

Prenez soin des jeunes

- Maintenez une routine. La routine et le maintien d'un milieu familial stable préservent le sentiment de sécurité tant pour vous que pour votre enfant.
- Soyez à l'écoute. Laissez votre enfant s'exprimer dans ses mots ou à travers le jeu. Écoutez ses inquiétudes et son besoin d'être rassuré. Répondez avec bienveillance à ses réactions et donnez-lui encore plus d'amour et d'attention.
- Soyez honnête : expliquez-lui la situation. Utilisez des mots simples et adaptés en fonction de son âge. Répondez à ses questions et n'hésitez pas à lui dire lorsque vous ne connaissez pas la réponse.
- Permettez à votre enfant de maintenir des liens virtuels avec ses amis et les autres membres de la famille
- Prenez soin de vous. Votre enfant vit les événements à travers votre regard. Demeurez

attentif à vos sentiments, émotions et réactions. Au besoin, retirez-vous quelques minutes dans une pièce isolée pour retrouver votre calme.

Pour trouver d'autres solutions, vous pouvez consulter les publications suivantes :

- On protège aussi la santé mentale des jeunes
- On protège aussi sa santé mentale – Encadrer les enfants à la maison
- Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie. Comment le soutenir?

Prenez soin de vos proches

- N'oubliez pas que vos proches et votre entourage vit la même situation que vous.
- Soyez attentif aux signes d'impatience et d'angoisse chez les autres. Prenez le temps de leur demander et de comprendre ce qui les dérange.
- Apportez du soutien aux autres en respectant les mesures de distanciation physique. Aider les autres, lors de situations difficiles, rapporte autant à la personne qui reçoit le soutien qu'à celle qui l'offre.

Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Faites de l'exercice régulièrement, tout en respectant les consignes de distanciation sociale
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.



GAGNEZ 25 000 \$ avec La Capitale

Participez maintenant !

lacapitale.com/25000

1 877 607-7301



La Capitale 
Assurance et services financiers

La Capitale Assurance et services financiers désigne La Capitale assurances générales inc. agence en assurance de dommages. Détails et règlement disponibles au lacapitale.com/25000. Le concours se termine le 9 janvier 2022. Le prix à tirer est un chèque de 25 000 \$. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.



Nissan Versa 2021

La raison avant l'émotion?

Les voitures sous-compactes disparaissent progressivement du paysage automobile, au profit surtout de VUS petit format comme le Nissan Kicks ou le Hyundai Venue. En proposant une nouvelle génération de sa Versa en 2021, Nissan y voit plutôt une occasion à saisir, surtout au Québec.

Car au Québec, on les affectionne toujours. Nissan propose une petite voiture mieux armée que la précédente pour attirer la clientèle visée. Plus flatteuse, son apparence adopte le langage visuel de la marque nipponne. Elle profite également de dimensions un brin peu plus généreuses. Si le volume intérieur est presque demeuré le même, le coffre a gagné quelques litres. Il surprend d'ailleurs par sa capacité de 425 L, soit 20 L de plus que sa sœur, la Sentra.

Aménagement intérieur

La Versa surprend agréablement par l'espace disponible pour les occupants pour une voiture de ce format. Même les plus grands y trouveront leur compte. Ils trouveront les places arrière un peu plus exiguës, surtout pour la tête en raison de la forme plongeante du toit. Par contre, les espaces de rangement sont comptés.

Le conducteur trouve facilement une position de conduite confortable. Le genou droit rencontre rapidement la console centrale, alors que le pied gauche ne peut trouver ses aises sur le repose-pied. Les sièges avant procurent un bon confort, mais la faiblesse du soutien lombaire pénalise le confort sur de plus longues distances. La visibilité est bonne dans toutes les directions.

Bien que les matériaux durs occupent une partie de l'espace et rappellent le côté petit budget de la voiture, ils sont bien assemblés. Les améliorations par rapport à la précédente génération restent néanmoins tangibles. La version SR, qui se veut plus sportive, se démarque par son recouvrement plus souple pour le tableau de bord et des surpiqûres rouges, des sièges en tissu sport chauffants, un volant et un levier de vitesses gainés de cuir.

Les concepteurs de Nissan ont retenu une approche moderne pour la présentation des éléments. Les instruments de bord sont faciles à consulter et les commandes sont à portée de main. L'écran de 7 po facilite l'utilisation du système d'infodivertissement, du reste intuitif.

Les versions SV et SR sont dotées de série d'un système de surveillance d'angle mort, ainsi que d'un système d'alerte de circulation transversale, qui aide à détecter la présence d'un véhicule qui s'approche du notre lorsqu'on recule. Toutes les versions, y compris celle d'entrée de gamme, reçoivent une caméra de recul et un système de détection de sortie de voie.

Regain de puissance

Nissan utilise un moteur à 4 cylindres de 1,6 L qui a gagné en puissance. Sous le capot de la version SR (et de la SV), il est relié de série à une efficace boîte CVT. Enjoué, ce duo fournit des performances suffisantes au quotidien. Au moment d'effectuer un dépassement, on le sentira moins affirmé, obligeant une bonne planification avant d'effectuer la manœuvre. En revanche, ce moteur agit avec discrétion à vitesse de croisière et consomme peu de carburant.



Sur la route

Charmante citadine, la Versa tire honnêtement son épingle du jeu en ce qui concerne la douceur de roulement. Sur certaines inégalités, la suspension montre rapidement ses limites, sans nécessairement perturber le confort des occupants outre mesure. La voiture est maniable, décontractée.

Sur la liste de plus en plus courte des sous-compactes, la nouvelle génération de Versa répond au besoin des personnes à la recherche d'une petite voiture sans prétention. C'est toutefois un choix qui sera dicté davantage par la raison que par la passion

Nissan Versa 2021

Prix de départ : 18 283 \$ (S)

Prix du modèle essayé : 22 918 \$ (SR)

Motorisation : 4 cylindres de 1,6 L (122 chevaux; couple de 114 lb-pi)

Consommation annoncée par le constructeur (ville/route) :
7,4 l/100 / 5,9 l/100

Consommation moyenne obtenue durant l'essai (l/100 km) : 7 l/100

Principale concurrence: Chevrolet Spark, Kia Rio, Mitsubishi Mirage, Toyota Yaris (2020)

Aller mieux en contexte de pandémie (COVID-19) (suite de la page 6)

Bougez, même à l'intérieur de la maison

- Choisissez vos activités physiques en fonction de vos capacités. Il existe plusieurs façons de bouger.
- Créez-vous un espace pour bouger à l'intérieur. Si c'est possible, déplacez des meubles pour faire un plus grand espace.
- Intégrez les activités dans votre horaire de la journée.
- Faites vos activités à distance avec vos amis, au téléphone ou par appel vidéo.
- Bougez avec les enfants en les incluant dans vos activités

Entretenez votre réseau social

- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien.
- Entretenez des relations positives avec votre entourage : membres de votre famille, amis, voisins, collègues de travail, etc.
- Pratiquez des activités qui vous plaisent et trouvez du temps pour vous y adonner, en respectant les consignes de distanciation sociale.
- Brisez l'isolement, surtout si vous vivez une situation particulièrement difficile comme un deuil ou une perte d'emploi. Contactez vos proches, une personne de confiance ou un organisme offrant de l'écoute ou du soutien.

Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous. Concernant la COVID-19, assurez-vous que la publication est à jour puisque la situation évolue rapidement.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives. Partagez vos trucs et astuces pour occuper les enfants, pour travailler de la maison, vos suggestions de séries, de vidéos, etc.
- Suivez les groupes de votre quartier ou ceux qui apportent des solutions ou qui visent l'entraide.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.

Pour trouver d'autres solutions, vous pouvez consulter la publication [On protège aussi sa santé mentale – Rester informé](#) .

Apprivoisez le télétravail

- Créez-vous un espace confortable, réservé à vos activités professionnelles.
- Prenez des pauses pour vous détendre et être actif. Sortez à l'extérieur, tout en observant les mesures de distanciation recommandées.
- Prenez le temps de dîner.
- Maintenez des contacts quotidiens avec vos collègues en utilisant les outils mis à votre disposition comme le courriel, le Web, le téléphone, les appels vidéo ou le clavardage pour échanger avec eux quotidiennement.
- N'hésitez pas à reconnaître les efforts et les bons coups de vos collègues. Ils s'adaptent eux aussi à cette nouvelle réalité.
- Soyez indulgent envers vous et vos collègues. Il est possible que certaines journées soient moins productives que d'autres.

Pour trouver d'autres solutions, vous pouvez consulter la publication [On protège aussi sa santé mentale – Organiser le télétravail](#)



Tous ceux qui s'adonnent au golf vous le diront : ça n'a rien d'un jeu d'enfant! C'est un sport qui nécessite beaucoup de pratique technique et des aptitudes physiques importantes. Flexibilité, équilibre et puissance d'accélération sont quelques-unes des qualités recherchées pour optimiser son élan de golf.

On vous a sûrement déjà dit qu'il est important de se préparer pour la saison de golf. Si ce n'est pas déjà fait, il est toujours temps de commencer votre préparation physique! De manière générale, des séances régulières d'étirement et de musculation ainsi qu'un peu d'exercice aérobique vous permettront de démarrer votre saison du bon pied. De plus, la période d'échauffement avant de frapper des balles est primordiale pour prévenir toute blessure. Elle vous permettra notamment de réchauffer votre musculature, lubrifier vos articulations et activer votre système nerveux pour préparer votre corps à attaquer le terrain.

Quelques conseils avant une pratique ou une partie:

1. Faites des sauts ou du jogging sur place pendant une minute.
2. En fixant le gros orteil au sol, effectuez des rotations de la cheville vers l'extérieur pour quinze répétitions et répétez ensuite, mais vers l'intérieur.
3. En vous tenant droit, les bras croisés les mains sur les épaules, fixez un pied fermement au sol (la majorité du poids du corps doit être sur cette jambe). Effectuez ensuite une rotation autour de la jambe fixée au sol vers l'intérieur puis l'extérieur, de manière répétée pour quinze répétitions. Gardez l'autre pied au sol pour vous stabiliser.
4. Les pieds à la largeur des épaules, faites des rotations avec les bras vers l'arrière pour quinze répétitions. Répétez ensuite, mais vers l'avant.
5. En vous tenant droit, effectuez des rotations du cou de manière alternée à droite puis à gauche pour dix répétitions.
6. Faites dix élan de pratique dans le vide avec une intensité progressive de 25% à 75% pour débuter. Faites également dix élan dans le vide du côté opposé au vôtre.
7. Commencez à frapper quelques balles avec une intensité réduite à 50-75%, en commençant par les petits bâtons puis en progressant graduellement en intensité.
8. Vous êtes maintenant prêt à jouer!

NB : Les mouvements décrits ci-haut doivent être faits dans le respect de vos limites sans provoquer de douleur. Il est important de commencer prudemment chacun des exercices en augmentant graduellement la vitesse et l'amplitude des mouvements.



Tirer la langue

Le monde est petit

Petit est un mot gallo-roman présent en ancien provençal et en catalan, avec le /t/ prononcé. Il désigne un être animé de taille inférieure à la moyenne et, par extension, une jeune personne. Au figuré, il indique une condition modeste: **petites gens**. Il s'applique à une chose sous un rapport de grandeur temporelle: **petit jour**, « aube ». Pris adverbiallement, il a laissé des traces dans les locutions usuelles **petit à petit**, « progressivement » et **en petit** « sur une petite échelle ». Il prend une valeur dépréciative particulièrement dans l'ordre des qualités physiques, intellectuelles ou morales: **petite constitution, petit esprit, petit con**. Inversement, il fournit des appellatifs affectueux: **ma petite rondelle d'oignon, mon petit chou à la crème**. Au Québec, il entre dans la formation d'un grand nombre de composés et d'expressions familières : **petit frère, petit gars, petit maudit, petit bout, petite fille, petite nature, petit vieux, petit Jésus, petit bonheur, petit péché, petite tête, offrir un petit boire, prendre un petit coup, prendre tout son petit change, faire le petit chien, né pour un petit pain, c'est pas de la petite bière, petit train va loin, paqueter ses petits, soigner quelqu'un aux petits oignons, être aux petits oiseaux**.

DEVOIR

Petit comporte de nombreux composés: **petit-lait, petit-déjeuner, petit-suisse, petit-neveu, arrière-petite-fille, petit-bourgeois, gagne-petit**; mais il a formé un seul verbe. Lequel?

R _ _ _ t _ _ _ er

RÉPONSE

<http://www.tirer-la-langue.com/>

NOMINATIONS du conseil des ministres

Régie des marchés agricoles et alimentaires du Québec

M^{me} Lucille Brisson est nommée de nouveau régisseuse de la Régie des marchés agricoles et alimentaires du Québec.

Commission des transports du Québec

M^{me} Rébecca Branchaud est nommée, à compter du 22 février 2021, membre de la Commission des transports du Québec

Infrastructures technologiques Québec

M^{me} Michèle Demers est nommée, vice-présidente d'Infrastructures

Régie des marchés agricoles et alimentaires du Québec

M^{me} France Dionne est nommée de nouveau vice-présidente de la Régie des marchés agricoles et alimentaires du Québec.

Société de financement des infrastructures locales du Québec

M^{me} Julie Gingras est désignée vice-présidente du conseil d'administration de la Société de financement des infrastructures locales du Québec.

Ministère de l'Économie et de l'Innovation

M. Richard Masse est nommé, sous-ministre adjoint au ministère de l'Économie et de l'Innovation.

Ministère du Tourisme

M^{me} Annick Laberge est nommée, sous-ministre du ministère du Tourisme.

La Financière agricole du Québec

M. Yvon Caron est nommé, vice-président de la Financière agricole du Québec.

Université Laval

M. Jean Houde est nommé membre du conseil d'administration de l'Université Laval.

Ministère de la Culture et des Communications

M^{me} Nathalie Verge est nommée, à compter du 29 mars 2021, sous-ministre du ministère de la Culture et des Communications.

Ministère de la Santé et des Services sociaux

M^{me} Catherine Lemay est nommée, à compter du 29 mars 2021, sous-ministre adjointe à la Direction générale du développement, du bien-être et de la protection de la jeunesse et directrice nationale de la protection de la jeunesse au ministère de la Santé et des Services sociaux

Secrétariat du Conseil du trésor

M^{me} Kathleen Munger est nommée, à compter du 29 mars 2021, secrétaire adjointe par intérim au Conseil du trésor.

Conseil de gestion de l'assurance parentale

M^{me} Marie Gendron est nommée, à compter du 12 avril 2021, membre et présidente du conseil d'administration et présidente-directrice générale du Conseil de gestion de l'assurance parentale..

Ministère des Relations internationales et de la Francophonie

M. David Bruce Weiner est nommé, à compter du 3 mai 2021, délégué du Québec à Atlanta aux États-Unis.

CHU de Québec – Université Laval

M^{me} Danielle Goulet est nommée, à compter du 19 avril 2021, présidente-directrice générale adjointe du CHU de Québec – Université Laval.

Régie de l'énergie

M^{me} Louise Rozon est nommée de nouveau vice-présidente de la Régie de l'énergie.

QU'EST-CE QU'IL EN COÛTE POUR ACHETER OU VENDRE SON CHEZ-SOI ?

C'est décidé! Le marché immobilier vous donne des ailes! Vous avez pris la décision de vendre votre propriété, ou encore, d'acheter la maison de vos rêves. Quelle que soit l'option, mesurez bien tous les coûts, car vendre ou acheter maison ou condo implique des frais qu'il faut prévoir à l'avance dans son budget, sinon vous pourriez avoir de mauvaises surprises. Côté vendeur ou côté acheteur, voici un aide-mémoire détaillé pour vous faciliter la vie avant de faire le grand saut! Croyez-en mon expérience : soyez bien préparés!



L'immobilier. Ma passion. Mes résultats. Ma signature.

LB LOUISE BRISSON
b.o.géog. courtier immobilier inc.

CÔTÉ VENDEUR

- **Inspection prévente.** Cette étape est facultative mais peut s'avérer extrêmement utile pour renseigner le vendeur sur des travaux pouvant être nécessaires avant la mise en vente. Cela n'empêchera toutefois pas l'acheteur de procéder à sa propre inspection. Peu de vendeurs le font cependant.
- **Frais de mise en valeur immobilière ou «home staging».** Mettre en valeur une maison est un art. Il peut être opportun de créer une bonne impression auprès des acheteurs potentiels afin d'augmenter la valeur et le temps de vente. Certains points, esthétiques ou techniques, méritent parfois d'être corrigés mais demeurez réaliste sur le budget alloué.
- **Coûts de préparation.** Le succès de la vente d'une propriété est lié, en grande partie, à l'état général qui s'en dégage. Revoyez tous les aspects visuels de votre propriété, intérieurs et extérieurs. Il peut être payant d'allonger quelques milliers de dollars pour que tout soit en ordre. Ces frais seront, inévitablement, récupérés par un délai de vente plus rapide et un meilleur prix de vente.
- **Certificat de localisation.** Document indispensable, le certificat de localisation est préparé par un arpenteur-géomètre et il est «l'image» de l'état actuel des lieux en rapport avec les titres de propriété, le cadastre, lois et règlements municipaux. Il mesure, localise et décrit les constructions et occupations : maison, haies, clôtures, garage, remise, piscine. Aucune contrainte ou vice de titre ne doit affecter votre propriété. Si votre garage est construit, même en infime partie, sur le terrain de votre voisin, il s'agit d'un empiètement qui nécessitera une correction. Retenez ceci : on ne peut notarié tant que le problème n'est pas résolu. Son coût est de 1 200 \$ environ et sa durée de vie ne peut dépasser 10 ans. Pour un condo, il est requis aussi d'avoir un certificat de la partie privative pour éviter toute ambiguïté quant aux parties communes et refléter les changements survenus.
- **Pénalité hypothécaire.** Si le vendeur a un prêt hypothécaire et que celui-ci n'est pas venu à échéance lors de la vente, la banque peut imposer une pénalité pour le remboursement anticipé du prêt. Si le vendeur achète une autre propriété, elle peut être évitée.
- **Radiation de l'hypothèque.** Peu de vendeurs le savent : pour procéder à la vente d'une propriété, le notaire doit absolument publier une quittance pour radier l'hypothèque du vendeur et faire en sorte que la propriété soit libre de toute dette. Ces frais sont de 800 \$ environ.

- **Assurance-titres.** Le vendeur doit garantir le titre de propriété. Certaines situations peuvent exiger une assurance-titres : empiètement majeur, vues illégales, erreur d'arpentage, garage en contravention, etc. L'assurance-titres est une assurance de dommages qui garantit l'état des titres à une date donnée. Elle protège les acheteurs ainsi que le prêteur hypothécaire. Elle ne corrige pas l'irrégularité et ne couvre pas les vices cachés. Coût : environ 500 \$.
- **Test de qualité de l'eau.** Vivement recommandé au vendeur de faire faire une analyse de la qualité de l'eau s'il a un puits, avant la mise en vente.
- **Évaluation professionnelle de la valeur marchande.** Certains vendeurs font faire une évaluation par un évaluateur agréé afin d'avoir un éclairage complémentaire. Coût : 800 \$ à 1 000 \$ environ. Totalement facultatif.
- **Paiement des taxes.** Si le vendeur a des taxes municipales ou scolaires impayées, il devra les acquitter avant de finaliser la transaction.
- **Frais de courtage.** Vendre sa propriété avec un courtier immobilier implique des frais puisque ce professionnel va prendre charge de toutes les étapes et de tous les problèmes qui entourent la transaction, du début à l'acte notarié. La rétribution de l'agence sera soustraite du prix de vente chez le notaire.
- **Frais de déménagement.** À prévoir et parfois même un entreposage.

CÔTÉ ACHETEUR

- **Mise de fonds.** Minimale de 5 % est exigée. Cependant, l'acheteur devra contracter une assurance-prêt hypothécaire ce qui gonflera les frais.
- **Prime d'assurance hypothécaire.** Exigée si la mise de fonds est inférieure à 20 %. La plus connue : la SCHL (la prime s'ajoute aux versements hypothécaires).
- **Inspection.** Cette étape est fortement recommandée. Choisir un inspecteur en bâtiment membre de l'Association des Inspecteurs en Bâtiment du Québec qui fera une inspection des composantes visibles et accessibles de la maison et produira un rapport. Frais payables lors de l'inspection : 600 \$ et +.
- **Test de qualité de l'eau.** Lorsqu'il y a un puits, vérifier si l'eau est potable (400 \$) et sa réserve suffisante.
- **Frais d'évaluation.** Souvent exigée lorsque la mise de fonds excède 20 %, la banque voulant s'assurer que le prix vendu correspond bien à la valeur marchande. Prévoir environ 500 \$.

- **Ajustement** des taxes municipales, scolaires, mazout, frais de condo mensuels (répartitions chez le notaire).
- **TPS et TVQ** moins ristourne, s'il s'agit d'une maison neuve.
- **Assurance-habitation.** Obligatoire pour notarié et exigée par le prêteur hypothécaire car la maison est donnée en garantie. Couvre la reconstruction si destruction et assure le contenu.
- **Honoraires du notaire.** Essentiel pour le transfert de la propriété. Coût d'environ 1 400 \$.
- **Droit de mutation.** Aussi appelée «taxe de bienvenue» : plusieurs milliers de \$. Calculé selon le prix payé ou l'évaluation (le plus élevé des deux) :
 - 0 à 50 000 \$ = 0,5 %
 - 50 000 \$ à 250 000 \$ = 1 %
 - 250 000 \$ et + = 1,5 %
- **Frais de raccordement** (téléphone, câble).
- **Frais de déménagement.**
- **Coût des rénovations et des réparations,** identifiées notamment lors de l'inspection. Attention : prévoir un budget d'imprévu!
- **Budget de démarrage.** Dépenses inévitables : électroménagers, meubles, aménagement intérieur (peinture, rideaux, stores, luminaires, planchers) et extérieur (outils, remise, clôture, arbustes), etc.

En conclusion, avant de vendre ou d'acheter, il est important de s'informer et de savoir quelle sera la meilleure stratégie en fonction de ses besoins et de ses objectifs. Parlez-en avec une personne qui connaît bien le domaine et qui le côtoie chaque jour : un courtier immobilier. Évitez de vous retrouver dans l'eau chaude! Vous avez des questions, n'hésitez pas à m'appeler. Comme professionnelle de l'immobilier, il me fera plaisir de vous conseiller.

N'oubliez pas que vendre ou acheter doit demeurer un palpitant projet dans votre vie!

Louise Brisson

L'immobilier.
Ma passion. Mes résultats. Ma signature.

418.653.5353

brissonlouise@videotron.ca
louisebrisson.com



RE/MAX FORTIN, DELAGE
Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome
de RE/MAX Québec inc.

© Toute reproduction, duplication, diffusion, distribution de cet article est STRICTEMENT INTERDIT et représente une violation de la Loi fédérale régissant les droits d'auteur.

On encourage l'économie locale. On peut maintenant épargner local.

Mettez du local dans votre épargne.
Le CELI avec FlexiFonds.

fondsftq.com/celi



Les Fonds FlexiFonds sont distribués uniquement au Québec par FlexiFonds de solidarité FTQ inc., un courtier en épargne collective détenu en propriété exclusive par le Fonds de solidarité FTQ. FlexiFonds de solidarité FTQ inc. ne distribue aucun autre fonds commun de placement.

Veuillez consulter votre conseiller et lire le prospectus et l'aperçu des Fonds avant de faire un placement. Les titres des Fonds ne sont pas assurés par la Société d'assurance-dépôts du Canada ni par un autre organisme public d'assurance-dépôts ni par l'Autorité des marchés financiers. Les Fonds ne sont pas garantis, leur valeur fluctue fréquemment et leur rendement passé n'est pas garant de leur rendement dans l'avenir.