

JOURNAL *LaRoche*
Mensuel de Saint-Louis-de-France depuis 1978

Juin 2017 · Volume 39 · Numéro 05 · 3 344 copies

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2017



MOT DU CONSEILLER

C'EST LE RETOUR DU PRINTEMPS!

Michel Cormier, conseiller | secteur Saint-Louis-de-France
819 909-1454 | michel.cormier@v3r.net

J'espère qu'au moment où vous lirez ces lignes, le beau temps sera revenu et qu'on passera à autre chose. Quel printemps désastreux pour tous!

ANIMATION POUR ENFANTS, SPECTACLES, JEUX GONFLABLES, FEUX D'ARTIFICE, MUSIQUE...

N'oubliez pas de venir vous changer les idées vendredi 23 juin à la Terre des Loisirs! Ce sera la grande fête familiale de Saint-Louis-de-France. C'est toujours grâce à l'implication de nos bénévoles que nous avons ce grand rassemblement, où activités et plaisir sont au rendez-vous. C'est tout un travail que le comité organisateur accomplit depuis 17 ans. Merci à tous ceux qui s'impliquent afin que cet événement nous soit offert chaque année. Certains sont présents depuis les tout débuts, d'autres se sont greffés au fil des ans, mais tous avaient et ont encore à cœur d'offrir une fête toujours plus belle et conviviale à la communauté. Merci au Club Optimiste, aux Chevaliers de Colomb ainsi qu'à la grande générosité de nos commanditaires qui n'hésitent pas financièrement à s'impliquer pour en assurer la réussite et la gratuité, ainsi qu'à la ville de Trois-Rivières, partenaire majeur, et l'appui de la direction des loisirs.

BÉNÉVOLES

Encore une fois, l'organisation du hockey mineur de Saint-Louis-de-France, Sainte-Marthe, Saint-Maurice du président Monsieur Gaétan Bédard et de son équipe, ont souligné en grand le travail de tous les bénévoles. Une soirée hommage avec souper et danse auquel ont assisté 225 convives.

MÉNAGE DU PRINTEMPS

Habituellement nous sommes à faire du ménage à ce temps-ci de l'année. Je vous rappelle que vous pouvez apporter vos gros articles désuets comme les appareils informatiques et électroniques les meubles et électroménagers ainsi que vos résidus domestiques dangereux à l'écocentre de la rue des Toitures.

UN OUBLI!

Je dois avouer que j'ai omis de souhaiter Bonne Fête à toutes les Mamans lors du dernier article dans le LaRoche. Alors, je m'en voudrais de ne pas le mentionner aussi en juin pour la Fête des Papas.

FÉLICITATIONS À ÉVA DOMANGE!

Le 25 avril, Éva Domange, de l'école Louis-de-France, a appris qu'elle remportait le concours de dessin réservé aux élèves de 5^e année ayant comme sujet, la campagne d'économie d'eau potable que la Ville mène annuellement. C'est M. Michel Cormier, conseiller du district de Saint-Louis-de-France, qui lui a annoncé la bonne nouvelle en présence de la directrice de l'école Mme Maryse Côté, de son enseignante Mme Élisa Normandin et de tous les élèves de sa classe.

Éva verra la réplique de son dessin sous forme de mosaïque fleurie, qui pourra être admirée tout au long de l'été, sur le terre-plein du Petit Moulin situé tout près de la Porte Duplessis.



VOS SERVICES



BIBLIOTHÈQUE LA FRANCIADE (HORAIRE D'ÉTÉ, VOIR PAGE 11)

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France

Téléphone : 819 374-6419 | Services en ligne au www.biblio.catalogue.v3r.net

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10 H À 17 H	FERMÉ	13 H À 20 H	13 H À 20 H	13 H À 17 H	13 H À 17 H	10 H À 17 H



SERVICES DES PERMIS, INSPECTIONS EN ENVIRONNEMENT DIVISION GESTION DU TERRITOIRE

Saint-Louis-de-France (100, rue de la Mairie) : mercredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Paiements par chèque et argent comptant

Cap-de-la-Madeleine (200, rue Grandmont) : jeudi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Paiements par chèque, argent comptant et paiement direct (aucune carte de crédit acceptée)

Trois-Rivières (4655, rue Saint-Joseph) : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Paiements par chèque, argent comptant et paiement direct (aucune carte de crédit acceptée)



DIRECTION DE LA CULTURE, DES LOISIRS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

Pour toute demande concernant la réservation des salles :

Complexe de La Franciade, Pavillon Saint-Louis, Centre Des Ormeaux, Centre Félix-Leclerc.

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France

Téléphone : 819 378-8039 poste 4140 | Courriel : demandesalleest@v3r.net

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30

Restez branché sur la vie municipale - Consultez notre site web au www.v3r.net



SOCIÉTÉ DE GÉNÉALOGIE DU GRAND TROIS-RIVIÈRES

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France

Téléphone : 819 376-2691 | Courriel : info@sggtr.com

Mardi de 9 h 30 à 16 h 15; Mercredi de 13 h à 21 h; Jeudi de 9 h 30 à 1; 6 h 15; Samedi de 13 h à 17 h



FRIPERIE SAINT-LOUIS

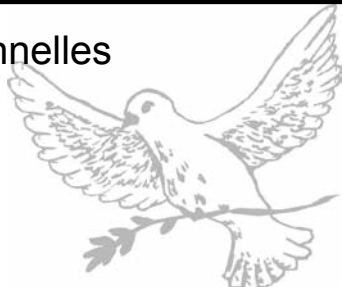
805, rue Louis-de-France, secteur Saint-Louis-de-France

Heures d'ouverture : les jeudis de 13 h à 16 h et de 18 h à 20 h

Résidence funéraire

André T. Béland inc.

- Funérailles traditionnelles
- Columbarium
- Préarrangements
- Inhumation
- Crémation



*À l'écoute de vos besoins
depuis 25 ans...*

2845, boul. Thibeau
Trois-Rivières

819 372-0407

Service 24 heures

Télécopieur : 819 538-3074

Domicile : 819 538-2653

181, principale
Saint-Narcisse
418 328-4142

58, Du Pont
Saint-Stanislas
418 328-3226

DANS LA COMMUNAUTÉ

LES JARDINS COMMUNAUTAIRES SAINT-LOUIS

Hélène Gamache responsable,
819 373-3057 | helene.gamache@videotron.ca

La meilleure façon de bien investir 15 \$, c'est de réserver son emplacement (5'10" X 16') aux Jardins communautaires Saint-Louis.

Il ne reste que peu de parcelles disponibles dans notre jardin situé derrière le Pavillon St-Jean, la bâtisse blanche derrière l'église. Des passionnés ont déjà découvert ce petit coin de bonheur, rejoignez-vous à eux!

Pour vous prévaloir de cette belle opportunité ou pour avoir de plus amples informations, vous pouvez me joindre par téléphone ou à la Friperie Saint Louis, les jeudis soir de 18 h à 20 h.

Au plaisir de partager avec vous la joie de jouer dans la terre et de voir le résultat du travail de chacun et chacune.



De gauche à droite: Stéphane Bourassa (trophée coup de cœur), Michel Cormier conseiller municipal, district Saint-Louis-de-France, Mario Moisan (trophée de la famille), Claude Morissette (trophée Marie-France Letieck), Jean-Sylvain Bourassa (bénévole de l'année), Dany Carpentier (recrue de l'année) et Gaétan Bédard, président de l'Association du Hockey Mineur Saint-Louis de France, Sainte Marthe et Saint-Maurice.

HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES!

Samedi le 29 avril, lors de la soirée du hockey mineur, présidé par Monsieur Gaétan Bédard, on rendait hommage aux bénévoles, une tradition depuis 25 ans.

Souper, danse et plaisir ont été appréciés par 225 convives présents. Certains ont reçu une présentation spéciale. Leur implication, leur passion et le plaisir sont leurs principaux mots d'ordre.

PAROISSE PÈRE-FRÉDÉRIC-JANSSOONE TIRAGES DU COMITÉ DES DONATEURS

TIRAGE DU 23 AVRIL - PRIX DE 500 \$

#241 Lucie Buisson, #327 Thérèse Dufresne, #333 Alain Gélinas, #373 Chantal Morin.

Tel que mentionné sur vos billets de tirage, les prix doivent être réclamés au presbytère situé au 575, rue Guilbert, Trois-Rivières, tél : 819 379-0963, et ce, avant le 10 juin. Membres du comité organisateur : André Marchand et Benoît Toussaint.



COMEAU DUPONT
imprimeurs

Tél. : 819 375-4484 / Téléc. : 819 372-5311

info@imprimeriedupont.com

3375, rue Girard, Suite E Trois-Rivières, QC G8Z 2M5



Ce bulletin est publié par votre comité du journal LaRoche en collaboration avec la Direction de la culture, des loisirs et de la vie communautaire de la Ville de Trois-Rivières.

Présidence
Amélie St-Pierre

Vice-présidence & distribution
Louis Hamel

Trésorerie
Nathalie Sarault

Publicité
Isabelle Poirier

Correction des textes
Hélène Gamache

Montage
Jean-Sébastien Dubé

Vos textes sont les bienvenus!
Soumettez vos articles à chronique@journallarochelle.com.

Prochaine parution : 28 juin 2017
Date de tombée : 2 juin 2017

Vous désirez soutenir la publication de ce journal en vous affichant à l'intérieur de ces pages?
Informez-vous à publicite@journallarochelle.com.

CLUB OPTIMISTE

Jean Robert, président Club Optimiste Saint-Louis-de-France
819 697-7506 | jean.robert@videotron.ca

GAGNANTS OPTI-VOYAGE 2016-2017

TIRAGE DU 14 FÉVRIER

Crédit voyage de 1 600 \$: M. Bérubé et L. Lemire;
Sarah Désilets. Gagnant de 150 \$: Raymond Cossette,
Marcel Leboeuf, Denise Veillette, Le groupe des 15

TIRAGE DU 14 MARS

Crédit voyage de 1 600 \$: Éric Leclerc, Sébastien
Fournier. Gagnant de 150 \$: Éric Cellier, Lise Paradis,
Marc Audy, Bruno St-Onge

TIRAGE DU 11 AVRIL

Crédit voyage de 1 600 \$: Lucie Cloutier, Nicolas
Tremblay. Gagnant de 150 \$: Frédéric Pinchaud,
Denise Cloutier, Lucie Chamberland, Marc Audy

LISTE DES GAGNANTS OPTIMATH DU 25 FÉVRIER

1^{RE} ANNÉE

1^{re} pos: Marilou Fillion LdF
2^e pos: Édouard Brière NDdP
3^e pos: Robin Vivier ND MC ;Charlie Toupin LdF

2^E ANNÉE

1^{re} pos: Yovan Sasic LdF
2^e pos: Alix St-Onge JH
3^e pos: Aurélie Goudreau NddP; Jérémie Moreau LdF

3^E ANNÉE

1^{re} pos: Annabelle Audet LdF
2^e pos: Sinaï Paquet ND MC
3^e pos: Éloi Vivier ND MC

4^E ANNÉE

1^{re} pos: Alexis Tremblay NDdP; Guillaume Prince Ste-B
2^e pos: Sabrina Paquette ND MC
3^e pos: Ariel Rondeau NDdP

5^E ANNÉE

1^{re} pos: Jasmin Richard NDdP
2^e pos: Jacob Ouellet LdF
3^e pos: Maxim Pinard NDdP

6^E ANNÉE

1^{re} pos: Zachary Lynch NDdP
2^e pos: Thomas Goudreau NDdP
3^e pos: Jérémie Plouffe NDdP

LdF: Louis-de-France
NDdP: Notre-Dame-des-Prairies
ND MC: Notre-Dame-du-Mont-Carmel
Ste-B: Ste-Bernadette
JH: Jacques Héту

LISTE DES GAGNANTS OPTIFRANÇAIS

3^E ANNÉE

1^{re} pos: Sinaï Paquet ND MC
2^e pos: Elliott Gauthier NDdP
3^e pos: Marie Thiffault LdF

4^E ANNÉE

1^{re} pos: Sabrina Paquette ND MC;
1^{re} pos: Guillaume Prince Ste-B
2^e pos: Alexina Lachance LdF
3^e pos: Anthony Grandbois NDdP
3^e pos: Sonia-Carla Wega NDdP

5^E ANNÉE

1^{re} pos: Jeanne Thiffault LdF
2^e pos: Léanne Brière NDdP
3^e pos: William Savary LdF

6^E ANNÉE

1^{re} pos: Jérémie Plouffe NDdP
2^e pos: Ariane Massicotte LdF



Installation et réparation + Service d'urgence 24 heures
Remplacement Thermos, verre de tout genre,
douche de verre, vitre de table, Plexiglas, moustiquaire,
miroirs, devanture commerciale...
Réparation et pièces de portes et fenêtres résidentiel et commercial
Contactez la **Vitrierie Clétech**
LÀ OÙ L'EXPERTISE RENCONTRE LA POLYVALENCE!

Propriétaire : Tél.: 819-841-3933
Éric Giroux vitrierie-clétech@outlook.com Fax: 819-841-3976

Adresse : 3451-B, route 157,
Notre-Dame-du-Mont-Carmel, Québec G0X 3J0

CLUB OPTIMISTE (SUITE)

ART DE S'EXPRIMER

Le mercredi 22 mars Le club Optimiste de Saint-Louis-de-France recevait des élèves de l'école Notre-Dame-des-Prairies pour un débat oratoire sur le thème « que serait ma vie sans Internet ». Huit participants se sont présentés; Jasmine Richard, Maxim Pinard, Léo Lapointe, Justin Bélanger, Gabriel Langevin et les trois gagnants du concours, Alex Dubord 3e, Léanne Brière 2e et Jacob St-Pierre 1er. Jacob a aussi gagné le prix au niveau régional et a participé le 6 mai à la finale provinciale à Québec.

RECRUTEMENT

Bienvenue à toutes les personnes voulant s'impliquer au sein du Club Optimiste de Saint-Louis-de-France. Les rencontres se font à tous les mardis de chaque semaine à 18h à la salle multifonctionnelle au 100, rue de la Mairie. Si intéressés contactez-moi!



Dans la photo ci contre : de gauche à droite, les gagnants: 3e place, Alex Dubord, 2e place, Léanne Brière, 1re place, Jacob St-Pierre.



Fleuriste Cormier

2420, boul. Thibeau, Trois-Rivières
Tél.: 819 379-3459



*Fleuriste Cormier
saura vous aider à
rendre ce grand jour
encore plus éclatant!*



*Pour le jour de
votre mariage*

Service de livraison
partout dans le Trois-Rivières métropolitain

Membre du réseau
Teleflora
distribution internationale

EXCAVATION PRONOVOST & GODIN inc.



Administration:

945, rue Deveau
Trois-Rivières G8V 1K6
Tél.: 819 372-9969
Fax: 819 372-3115
Page: 819 691-8324

Spécialités: Terre tamisée
Terrassement
Excavation
Fosse septique

Commerce:

1811, voie de Desserte (coin de Courteau)
St-Maurice G0X 2X0
Cell.: 819 696-5131



R.B.Q.: 8237-93-1206-3

St-Alexis Est

Autoroute 40

des Prairies



Voie de Desserte

Quand le temps sera venu de vendre

Saviez-vous que :

Je peux vous faire visiter,
n'importe quelle maison et ce,
peu importe la bannière.

Soyez bien entouré et profitez
de mon réseau de spécialistes !

*J'ai à COEUR
le bonheur de
mes clients !*



Josée Blanchette Courtier immobilier REMAX de Francheville

Cell. : 819 698-2230 • Josée.blanchette@remax-quebec.com

Disponible 7 jours sur 7



École d'équitation western

*Cours privé, semi-privé et
activité de groupe pour enfants.*

Pour plus d'informations:

(819) 944- 7965

ecolelacrinieredor@gmail.com

lacrinieredor.com



500 rue Louis de France, Trois-Rivières

L'ÉCOLE LOUIS-DE-FRANCE, PLUS VERTE QUE JAMAIS!

Maryse Côté, directrice
École Louis-de-France

L'école Louis-de-France, plus verte que jamais! a pris son envol, ce samedi 29 avril grâce à une impressionnante mobilisation citoyenne venue nous prêter mains fortes pour le remplissage des 23 bacs de jardinage, la fertilisation et la teinture. Près de 75 personnes étaient présentes (parents, élèves, amis et membres de la communauté). Nous les remercions chaleureusement pour leur grande générosité et tenons à souligner la participation du Club optimiste pour le dîner hot-dog, la famille Gaudreault de la Ferme horticole Louis Gaudreault et Steve Béland des Passionnés paysagistes. Cette grande vague humaine est une preuve que la communauté peut faire beaucoup pour notre école. Nous sommes grandement touchés!

Aussi, les semis de nos plantes potagères poussent à une vitesse folle! C'est une belle réussite de permettre aux élèves de vivre tout le processus de vie de la plante. Les ateliers de repiquage des tomates, poivrons et aubergines se poursuivent sur l'heure du midi. Nous tenons à vous informer que nous en aurons à vendre au début du mois de juin. Nos plants de laitues, épinards, roquettes et fines herbes sont actuellement en période d'adaptation à l'extérieur en prévision des plantations de jardins de printemps qui ont débuté aujourd'hui et qui se poursuivront toute la semaine prochaine.



ACTIVITÉS DE L'AFÉAS

Ginette Dessureault, présidente
AFÉAS Saint-Louis-de-France

L'été arrive, on s'amuse dans le jardin, dans la piscine, en vélo, en randonnée et on fait des visites de toutes sortes! Profitez-en bien, ça passe si vite!

Nos tisserandes sont toujours actives même avec la chaleur torride de notre salle de tissage.

Nos activités régulières feront relâche du 14 juin au 13 septembre. Notre dernier souper de l'année aura lieu au restaurant Stratos du Cap-de-la-Madeleine.

J'espère vous revoir en septembre. Bonne fête des Pères. Passez tous un très bel été.



MERCI A NOS COMMANDITAIRES



Place aux citoyens

Président de la Commission de l'aménagement du territoire

Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires, bureau RC.73
Québec (Québec) G1A 1A4
Tél. : 418 644-2499 | Téléc. : 418 528-5668

Bureau de circonscription
278, rue Saint-Laurent, Trois-Rivières (Québec) G8T 6G7
Tél. : 819 694-4600 | Téléc. : 819 694-4606
pierre-michel.auger.chmp@assnat.qc.ca




Pierre Michel Auger
Député de Champlain



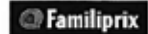
trois-rivières



fait des heureux depuis
1959

 Pharmacie
F. Dupéré & A. Gélinas

APRUSIA

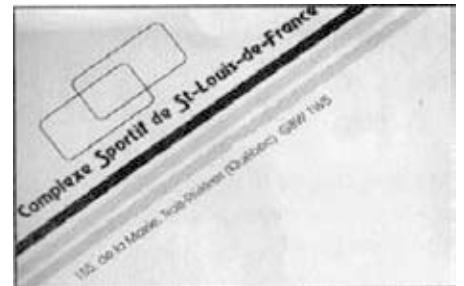
 Famiprix

2800, boulevard Thibeau
Trois-Rivières (Québec) G8T 1G2
Téléphone : 819 378-0627
Télécopieur : 819 378-6422
duperegelinas@famiprix.com

HEURES D'OUVERTURE :
Lundi au vendredi : 9 h à 21 h
Samedi : 9 h à 17 h
Dimanche : 10 h à 17 h

Suivez-nous sur 

640 rue St Laurent Trois-Rivières (Québec) G8T 6B9
Téléphone : (819) 893-3000 ou (819) 893-6786 Télécopieur : (819) 893-7389
E-mail : patrickbinette@aciers.com



Stratos Pizzeria

PÉPINIÈRE CORMIER (2008) INC.
2420, BOUL. THIBEAU
TROIS-RIVIÈRES, QC G8T 1E9
Tél: (819) 376-3081 Fax: (819) 376-9012

Clôtures Nord-Sud

Chiropratique Le Papillon Bleu

(819) 694-0111
3290 boul. Thibeau Trois-Rivières, Québec, G8T 1G5

Centre dentaire
Dr Martin Turgeon
chirurgien-dentiste 

T. 819 374-4211



François-Philippe
Champagne
Député de Saint-Maurice-
Champlain

632, 6^e Avenue
Grand-Mère (Québec)
G9T 2H5
Tél. : 819-538-5291

JULIETTE
1050 Visitation
T. 450.759.1686
TROIS-RIVIÈRES
1015 Thibeau Nord
T. 819.694.1355
TERREBONNE
694 des Seigneurs
T. 450.492.2054
P.B.Q. 8295-2276-24
www.maisonchaleurconfort.com

Encore une fois cette année, le comité de la Fête Familiale de St-Louis-de-France invite tout le grand Trois-Rivières pour une fête de famille au parc « Terre des Loisirs » rue des Loisirs StLF.



Petit train gratuit



Maquillage gratuit



<u>Vendredi 23 juin 2017</u>	
15h à 20h	Jeux gonflables et petit train.
18h à 20h	- Animation enfants + magie + Usine Minion.
20h	- Spectacle Pat Patrouille. Avec séance de photo.
21h à 22h	Musique: Nelson Voyer.
20h40	Salut au drapeau.
20h45	Discours patriotique.
22h	Feux d'artifice
22h30	Feu de joie
22h30 à 24h	Musique: Nelson Voyer



Feu d'artifice Amélioré.



Donjon du dragon



Programmation	
24 Juin 2017	
Parc Masse	
8h à 17h :	Tournoi de Volley-ball
12h à 16h30 :	Jeux gonflables

Centre dentaire

Dr^e Sylvie Beauclair

Dr^e Sylvie Beauclair
Chirurgienne dentiste
Pour plus d'information,
contactez-nous.

Familial Santé Esthétique

« **Nous aimons vous faire sourire** »

Bienvenue
aux nouveaux patients



IMPLANTOLOGIE **ORTHODONTIE**
REQUALITE OU INVISIBLE

invisalign

Financement rapide sur place
Accord D • Dentoplan • Visa • MasterCard • Interac
Transmission directe d'assurances
URGENCES ACCEPTÉES

2800, boul. Thibau, Trois-Rivières
819 378-8888
(À côté du Familiprix)

www.centredentairesylviebeauclair.com 



FRIPERIE SAINT-LOUIS

Jeudi le 15 juin sera notre dernière journée d'ouverture avant la relâche pour l'été. Merci d'avoir été fidèles et merci pour vos dons. Nous vous souhaitons un très bel été, des vacances qui vous feront décrocher et du bon temps avec la famille. Nous serons de retour le jeudi 3 août.

Nous vous invitons à apporter tout ce qui restera, de votre vente de garage, et qui pourraient nous servir et aider d'autres personnes.

Vous pourrez nous aviser de votre visite, en téléphonant au 819 373-3057. De cette façon, toutes ces choses ne resteront pas sans surveillance à la porte de notre friperie. Les bacs seront quand même là pour recevoir vos dons au presbytère, situés au côté de l'église et dans la remise, au côté du presbytère Ste-Bernadette.

Vous avez bien répondu à notre demande et nous avons une friperie bien garnie qui n'attend que vous pour faire de belles découvertes à de très petits prix. Les jeudis, c'est toujours un plaisir de discuter avec vous!

CAB DU RIVAGE BÉNÉVOLES RECHERCHÉS!

Le Centre d'action bénévole du Rivage est présentement en période de recrutement de bénévoles, pour ses différents services. Si vous avez le goût et un peu de temps à consacrer à des personnes ayant besoin d'aide, venez-vous impliquer. Nous avons besoin de cuisiniers, chauffeurs, baladeurs au service de la popote roulante. Des bénévoles pour Anima-Zoo et Mamies Tendresse.

N'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 819 373-1261 ou à cabdurivage@hotmail.com.

Création GC Coiffure

1560 rue Caron, secteur St-Louis-de-France

Technicienne en coloration
Coiffeuse d'expérience
Guylaine Chouinard

819-266-7076



*Sur présentation de cette publicité
obtenez 10% de rabais*

COMMENT BIEN EXÉCUTER DES PUSH UP?

Martine LeBlanc M.Sc. Sciences de l'activité physique
www.flexyforme.com | 819 944-2260

Exécuter les pompes (push up) sans surcharger les épaules ni le dos, demeure essentiel pour éviter les blessures. Le positionnement des omoplates influence grandement le déroulement biomécanique et l'efficacité (amélioration de la force) de cet exercice classique.

En effet, des omoplates trop hautes renvoient toute la charge de travail à la région cervicale et aux petites pentures que représentent nos épaules. De plus, cela nous empêche d'activer correctement nos grandes masses musculaires du dos : les grands dorsaux, de leur nom latin, latissimus dorsi. Bref, c'est comme si vous vouliez utiliser des charnières de porte d'armoire de cuisine sur les portes d'une forteresse ! Elles ne tiendront pas le coup ! Ni votre cou...

Mais attendez ! Je viens de discourir sur l'utilisation des grands dorsaux sans mentionner la contribution des pectoraux ! Pourtant, ne s'agit-il pas là de la raison première de s'astreindre à faire des push-up : avoir des beaux pecs?

Comprenez bien ceci : si vous pouvez activer vos grands dorsaux correctement pendant l'exécution de vos pompes, vos pectoraux participeront assurément au travail. Mais l'inverse n'est pas vrai. Vous pouvez être positionné de façon à recourir à vos pectos (en ayant les épaules/omoplates trop hautes) sans pouvoir activer vos grands dorsaux. Vous vous servez alors seulement de la moitié de votre force. Pas fort...

Comment reconnaître une mauvaise position? Vos

épaules, trop hautes, chatouillent vos lobes d'oreille. Votre cou disparaît tel celui d'une tortue dans sa carapace. Vos omoplates glissent l'une vers l'autre en direction de la colonne. Vous n'avez presque pas fléchi les coudes, trouvant moins forçant de baisser vos hanches ou votre ventre vers le sol.

Ces manœuvres ne vous aideront en rien puisque cela vous empêche d'activer les muscles visés a priori! Pour renforcer ces muscles, il faut les utiliser! D'où l'importance d'être positionné pour que ce soit biomécaniquement réalisable.

La bonne façon d'activer les muscles pour faire des push up est de maintenir les omoplates basses. Pas vers le haut. Pas vers la colonne. **VERS LE BAS.** Et d'ailleurs, ce devrait être leur position naturelle vers laquelle elles devraient toujours revenir après une action. Et surtout au repos ! Comme là, pendant que vous lisez. Oui, oui. Vérifiez : votre cou devrait être bien sorti de vos épaules, ce qui permet à vos omoplates de glisser vers le bas. Vous obtenez en prime un dos bien droit, des épaules (incluant les trapèzes) détendus. Car il s'agit de cela après tout : un dos droit, une bonne posture... Bon entraînement estival !

ACTIVITÉS DE LA FADOQ

Solange Lafrenière | 819 376-6521

Enfin le soleil est de retour! Nous aurons sous peu notre prochaine réunion du CA pour planifier les activités d'été de la FADOQ! Surveillez votre journal du mois de juillet pour avoir la programmation estivale. Bonne fêtes des pères à tous les papas!

HORAIRE DE LA BIBLIO

HORAIRE EN VIGUEUR DU 1ER DIMANCHE DE JUIN AU DIMANCHE PRÉCÉDENT LA FÊTE DU TRAVAIL

Dimanche et lundi: fermé; mardi et mercredi: de 13 h à 20 h; jeudi et vendredi: de 13 h à 17 h; samedi: de 10 h à 17 h.

Le Club de lecture vous revient cet été. Pour les inscriptions, veuillez-vous informer à la bibliothèque de La Franciade dès le 1er juin.

FLEXYMARCHÉ ET FLEXYFORME

Studio FlexyForme 6457 boul. des Chenaux, Trois-Rivières
Martine LeBlanc M.Sc. Act. Phys., Cert. Abdologie de Gasquet

Profitez des FlexyConseils gratuits sur flexyforme.com



Devenez membre du site web (c'est gratuit)
pour bénéficier de promotions exclusives!

819 944-2260 martine@flexyforme.ca www.flexyforme.com

SERVICES ESTHÉTIQUES



NOUS SOMMES FIERS DE VOUS OFFRIR NOS SERVICES DE SOINS ESTHÉTIQUES*, VENEZ NOUS RENCONTRER!

FACIAL

Soin du visage (75 minutes).....46\$

MAQUILLAGE

Maquillage.....15\$

Cours de maquillage.....20\$

Maquillage de bal (essai inclus).....30\$

ÉPILATION

Sourcils.....10\$

Aisselles.....10\$

Aines.....10\$

Intégrale.....20\$

Demi-jambes.....15\$

Cuisses.....15\$

Demi-jambes et cuisses.....25\$

Lèvre supérieure.....8\$

Dos.....prix variable

MANUCURE

Manucure de base.....20\$

Manucure française.....25\$

Manucure gel.....30\$

SOINS DES PIEDS

Pédicure.....30\$

Pédicure gel.....35\$

Hygiène des pieds.....42\$

AUTRES

Perçage d'oreilles et de nez.....prix variable

* Tous les prix sont taxes incluses.
Sur rendez-vous, détails en succursale.



Mélanie Paquette et Christine Stager, esthéticienne et hygiéniste en soin de pieds



50% de rabais
sur le soin de votre choix
Valide jusqu'au 31 juillet 2017

EXCLUSIVEMENT À VOS 2 SUCCURSALES
FRÉDÉRIC DUPÉRÉ & ANDRÉE GÉLINAS

2800, boul. Thibeau, Trois-Rivières

819 378-0627

HEURES D'OUVERTURE
LUNDI AU VENDREDI 9H À 21H
SAMEDI 9H À 17H
DIMANCHE 10H À 17H

165, boul. Ste-Madeleine, Trois-Rivières

819 371-2204

HEURES D'OUVERTURE
LUNDI AU VENDREDI 9H À 20H
SAMEDI 9H À 16H
DIMANCHE 10H À 15H

UN SÉRUM QU'EST-CE QUE C'EST?

Linda Gaumond, la spécialiste de votre beauté
819 379-1000

Un sérum c'est une formule très concentrée à actif de très haute performance. Il ne s'appliquera jamais seul (sauf avec l'avis de votre esthéticienne). Il sera toujours appliqué en premier sur votre peau et sera jumelé avec une crème complémentaire. Vous aurez donc crème + sérum vous offrant une action décuplée. Très intéressant n'est-ce pas? Et, à mon avis, obligatoire pour toutes celles qui recherchent des résultats visibles.

Attention il y a deux cas où changer de sérum fréquemment serait nuisible. En présence d'une peau sensible, ou d'un objectif taches pigmentaires pour un résultat optimum (parfois plus d'un même sérum consécutif.)

Depuis ce printemps, certains salons d'esthétique sont en mesure de vous offrir plusieurs nouveaux sérums.

Chacun de ces nouveaux sérums est issu d'une technologie médicale qui lui est associée. Un produit vous offrant donc les mêmes effets à un coût beaucoup plus abordable.

Si vous êtes intéressé à les découvrir : Voici la liste de 6 inspirations « beautés médicales européennes ». Recherchez-les sur Internet afin de découvrir chacune de ces techniques. Un sérum a été créé en lien avec chacune de ces techniques. Et découvrez, par le fait même, ce que chaque nouveau sérum pourrait offrir à votre peau. Vous n'aurez qu'à faire un choix. Et ces 6 nouveaux sérums sont disponibles maintenant.

Voici donc ces 6 inspirations beautés médicales:

Inspiration Laser/Led, Inspiration Injection Acide Hyalurolique, Inspiration Radiofréquences, Inspiration Mesothérapie, Inspiration Fils tenseurs/Cou/Ultrason, et Inspiration Cure Détox.

Selon vos besoins ces nouveaux sérums pourront être utilisés en alternance ou en superposition afin de bien répondre à vos exigences. Ils ont été conçus pour répondre aux besoins de la femme moderne qui veut garder sa jeunesse et vieillir dans une beauté exceptionnelle. À vous de les découvrir et de vous les offrir maintenant. Ces 6 nouveautés ont été créées pour vous. Alors voici les toutes dernières nouveautés cosmétiques européennes disponibles au Québec maintenant! Au plaisir de vous rencontrer!



SOTHYS
Linda Gaumond
Esthéticienne Electrolyst

PEAU DE SOIE ESTHÉTIQUE
1200 rue Julien Jacob
Trois-Rivières
G8T 8X7

819-379-1000
www.peaudesoie.qc.ca

VIVESCENCE

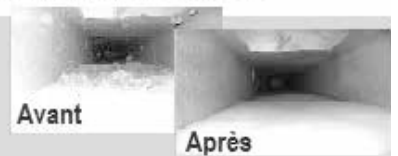


819-266-7078
Votre expert en
nettoyage après sinistre

Nettoyage spécialisé JAP

Nettoyage de tapis et meubles rembourrés
Nettoyage de système de ventilation
Antibactérien gratuit
Air chaud, échangeur d'air et thermopompe
Plusieurs autres services de nettoyage disponibles

Obtenez 10% sous
présentation de cette
publicité



SERVICE D'INFIRMIÈRE

SUR PLACE 3 JOURS / SEMAINE

CONSULTATION SANTÉ VOYAGE

- Conseils
- Trousse de premiers soins
- Vaccination selon votre destination

VACCINATION CONTRE LE ZONA*

Disponible en tout temps

PRISE DE SANG*

Frais de 25\$

Déplacement à domicile

**Sur rendez-vous, des frais peuvent s'appliquer, détails en succursale. Reçu pour assurances.*

2800, boul. Thibeau, Trois-Rivières

819 378-0627

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI 9H À 21H

SAMEDI 9H À 17H • DIMANCHE 10H À 17H

165, boul. Ste-Madeleine, Trois-Rivières

819 371-2204

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI 9H À 20H

SAMEDI 9H À 16H • DIMANCHE 9H À 15H

CE SERVICE EST OFFERT AUX DEUX PHARMACIES

**Frédéric Dupéré
et Andrée Gélinas**
Pharmaciens propriétaires

Affiliés à:  **familiprix**

POURQUOI CONSULTER UN CHIROPRACTICIEN AVEC MON ENFANT?

Dre Sonia Dupont, chiropraticienne

L'intégrité structurelle du système neuro-musculo-squelettique de l'enfant est une condition essentielle au bon fonctionnement de son système nerveux et de tous les mécanismes qui en dépendent. De légers traumatismes au cours de l'enfance ont donc un effet sur le développement futur de la colonne vertébrale et peuvent mener à l'apparition d'interférences au niveau du système nerveux et empêcher le fonctionnement maximal du corps.

LA CHIROPRACTIQUE S'ADAPTE AUX GENS DE TOUS LES ÂGES

Les besoins des bébés et des enfants en terme de soins chiropratiques diffèrent considérablement de ceux des adultes. Les techniques utilisées pour un nouveau-né ou un enfant ne s'apparentent pas aux méthodes que l'on pourrait utiliser avec une personne ayant un squelette mature. Chez le nourrisson, l'ajustement vertébral se fait à l'aide du bout du doigt et la pression exercée est très légère, semblable à un effleurement.

DE LA NAISSANCE À LA PREMIÈRE ANNÉE

Le premier stress important que l'on vit au cours de notre existence est sans l'ombre d'un doute notre naissance. Même lors d'un accouchement dit naturel, la colonne vertébrale du nouveau-né est soumise à des stress mécaniques (passage au niveau du canal de naissance, forceps, ventouses, traction sur la nuque, etc.) pouvant affecter l'ensemble des systèmes musculaire, nerveux et squelettique. Pendant la première année de vie, le bébé sollicite ses muscles et ses articulations par le développement de sa motricité. Il apprend par exemple à soutenir sa tête, à tourner, à ramper, à se lever, etc. Chacun de ces apprentissages sollicite une région du corps et peut entraîner le développement de tensions musculaires et articulaires. Les multiples chutes ont également un impact sur l'équilibre neuro-musculo-squelettique de l'enfant et favorisent l'apparition de douleur ou de problèmes de santé d'origine mécanique.

L'ENFANCE ET L'ADOLESCENCE

Au fur et à mesure que les enfants vieillissent, les stress auxquels ils font face évoluent. À l'école primaire, les chutes et les accidents sont fréquents. Le port d'un sac à dos mal ajusté et trop lourd affecte inévitablement la colonne vertébrale et les heures prolongées dans une posture laissant à désirer, soit à l'école ou à la maison, n'améliorent pas ce tableau. De saines habitudes posturales sont importantes dans l'éducation de votre enfant. La croissance peut également créer des déséquilibres musculaires et entraîner une diminution de la mobilité articulaire, causant une douleur aux jambes et au dos.

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

Si votre enfant se plaint de douleurs au dos, d'engourdissements, de faiblesses aux bras ou aux jambes ou de maux de tête, consultez un docteur en chiropratique sans tarder! Il procédera à une évaluation complète de la colonne vertébrale de votre enfant. Il pourra, par des manipulations vertébrales adaptées aux enfants, redonner la mobilité aux articulations et assouplir la musculature en cause dans l'apparition de la douleur chez votre enfant. En plus des ajustements chiropratiques, les soins peuvent inclure des recommandations pour un style de vie sain, comme des façons d'améliorer la posture de votre enfant, des conseils sur le port du sac à dos et des exercices. Un suivi régulier chez le chiropraticien permet d'identifier les sources possibles de dysfonctions vertébrales et ainsi prévenir l'apparition de problèmes futurs.

Le Papillon Bleu



Dre Sonia Dupont D.C.
Docteure en chiropratique, diplômée de l'UQTR en 2000



PRATIQUE FAMILIALE ET SPORTIVE



Certificats en pédiatrie chiropratique

Service complémentaire: **HYDROMASSAGE**
Jets d'eau chaude (vêtu et au sec)



819-694-0111
3290 boul. Thibreau, T-R (St-Louis-de-France)

Source : association des chiropraticiens du Québec

Pépinière Cormier

2420, boul. Thibeau
Trois-Rivières
Tél. : 819 376-3081
Fax : 819 376-9012

Une magnifique pelouse en 4 étapes



1 Fertiliser naturel riche en azote pour bien commencer la croissance de la pelouse au printemps.

2 Il favorise la croissance rapide d'une pelouse dense et verte.

3 Riche en matières organiques, il améliore la structure du sol et favorise la vie microbienne du sol.

4 Fertilisant à libération contrôlée et à haute teneur en azote pour une pelouse verte et saine toute l'année.