

Le Rivière

WEB

Volume 17 - Numéro 5 - Mai 2018

Journal communautaire destiné
à la population de Rivière-Ouelle

Bienvenue!

Sommaire

Giboulée d'avril.....	2
Au son des cloches.....	3
Mot du maire.....	4
Petite chronique municipale.....	5
Ève-Marie Bélanger rejoint l'équipe!.....	6
AGA CHCRO & CTRO.....	6
La fête des citoyens.....	7
Des nouvelles de MADA.....	7
Course de la rivière Ouelle.....	8-10
Cabane à sucre à Rivière-Ouelle.....	11-13
Café-rencontre.....	14
Camp de jour et soccer récréatif.....	15
La chapelle du quai.....	16
Une dernière bordée?.....	18
Les bienfaits du sport.....	19
L'hiver à Hautôt-Saint-Sulpice.....	21
Déménager à Montréal, pensez-y bien!.....	21

Par Roger Martin

« Aux âmes bien nées...la valeur n'attend pas le nombre des années »

Si je vous parle de Charles Hudon, les partisans des Canadiens vont immédiatement penser à ce joueur de centre de 23 ans qui, à sa première saison complète dans la grande ligue, présente une fiche de 10 buts et 20 aides en 72 matches, ce qui constitue une belle surprise... Mais voilà qu'au terme de la saison régulière, il est condamné à jouer au golf à -5°C sinon à regarder les joueurs des autres équipes batailler pour mettre la main sur la précieuse coupe Stanley.

Malgré tous les mérites de Charles Hudon, ce n'est finalement pas de lui dont je veux vous parler, mais bien de cet autre Charles Hudon, un jeune Riveleois, Petit-Ansois de surcroît, qui vient de faire la page-couverture du Placoteux pour avoir joint les rangs de la brigade des pompiers de la Régie en protection des incendies du Kamouraska Ouest. Un honneur bien mérité pour ce jeune homme de seize (16) ans qui constitue un cas d'exception au Québec!...

Pour démontrer son sérieux et son enthousiasme, il vient d'ajouter à son cheminement scolaire, une formation d'une durée de 385 heures - Pompier 1 - qu'il doit compléter au cours des deux prochaines années. Charles n'a donc pas de temps à perdre.....

Entre-temps, la recrue participe déjà à certaines activités de la brigade en attendant de prendre part à une première intervention officielle. Voilà une belle démonstration de maturité et de détermination inébranlable, phénomène rarissime chez les jeunes de cet âge. En retour, il acquiert la confiance en soi tout en bénéficiant de l'expérience de ses confrères, des as du boyau, dont il apprécie l'esprit de camaraderie et d'entraide. Voilà des valeurs intangibles dont il profitera tout au long de sa vie. Alors Charles, on te regarde aller en te souhaitant bonne chance. Nous sommes fiers de toi!

Pour les Riveleois et Riveleises, c'est une belle occasion de le féliciter et de l'encourager dans ses multiples projets. J'en profite pour le remercier de même que tous les pompiers volontaires membres de la brigade qui sont en quelque sorte nos anges gardiens en assurant la sécurité dans nos villages. Nous pouvons donc dormir en paix... à condition d'avoir un détecteur de fumée en fonction dans nos résidences.

Souvenir de 1969

Je vous ai raconté que les Archives de la Côte-du-Sud publient régulièrement des photographies d'une autre époque sur la page facebook de l'organisme. Cette semaine, on soulignait l'inauguration d'une première brigade de l'Ambulance Saint-Jean à Rivière-Ouelle en 1969. Dans mes recherches pour identifier les personnes qui s'y trouvaient, on m'a refilé une autre photo prise le même jour, que je partage avec vous. En l'espace de 49 ans, plus de la moitié nous ont quittés pour un monde meilleur... ; reste que pendant quelques décennies, ces personnes et bien d'autres qui viendront gonfler les rangs de la brigade par la suite, ont contribué au mieux-être de leurs concitoyens. Nous n'avons pas oublié!.....

1e rangée de g. à dr. Réginald Ouellet, officier divisionnaire, Robert Hudon, curé, Réal Gagnon, surintendant, Gérard Michaud, maire, Jean-Guy Madore, sergent

2e rangée de g. à dr. Roger Landry, Rodrigue Richard, André Lachance, Richard Martin, Paul-Denis Martin, André Martin, Guy Michaud, Léon Saint-Onge, Patrice Dubé, Georges-H. Hudon

Photo : Céline B. et Jean-Guy M.



Bienvenue au pays de Robert

J'ai eu beau passer en revue toute ma lignée pour chercher une filiation avec Robert Lévesque, peine perdue! En conséquence, j'ai dû emprunter celle de ma blonde dont les ancêtres après avoir quitté Rivière-Ouelle surpeuplé, ont graduellement gravi le plateau des Appalaches pour s'installer il y a quelques générations à Mont-Carmel. Quand j'ai petit à petit découvert l'histoire de Robert, son audace, son goût du risque, sa témérité disons-le, je me suis pris d'affection pour ce héros obscur. En prévision de notre séjour à Hautot-Saint-Sulpice en septembre dernier, j'avais suivi le récit de ses pérégrinations et de son installation à Rivière-Ouelle avec celle qu'il venait d'épouser, Jeanne Chevalier, ainsi que ses trois enfants issus d'un premier mariage. J'ai pu observer comment Robert s'est progressivement retrouvé propriétaire d'un imposant domaine dans le chemin Sud-de-la-Rivière actuel d'où mon admiration sans borne pour ce personnage de premier plan dans notre histoire locale.

L'Association Lévesque inc. organise un vaste rassemblement des descendants de Robert qui se tiendra dans la région les 4 et 5 août pour marquer son 20e anniversaire de création. Ce sera sûrement une occasion pour ses innombrables descendants de rappeler les hauts faits du couple Lévesque-Chevalier en ce pays et de lui témoigner gratitude et reconnaissance. Le programme d'activités est en phase d'élaboration et comme nous comptons toute une flopée de Lévesque parmi nos lecteurs, nous vous tiendrons informés quand il aura été complété. Ce sera un plaisir de vous y croiser et de partager l'admiration que nous vouons à ces ancêtres d'exception. Retenez bien les dates : 4 et 5 août 2018 Rassemblement Lévesque. Je vous y donne rendez-vous!

La cabane à sucre

Une cabane à sucre à Rivière-Ouelle, difficile à imaginer n'est-ce pas?... Surtout, une journée de mi-avril alors que le thermomètre marque -5°C et que le vent d'est prend ses ébats à 15 km/h.

C'est quand même ce projet que la Table d'harmonisation a proposé aux Riveleuses et Riveleux. Cette organisation, vous la connaissez, elle associe différents organismes pour proposer à la population diverses activités; souvent, elle organise des cafés-rencontres où elle invite des spécialistes à présenter des sujets d'intérêt public. Cette fois, la Table a innové en organisant une activité de cabane à sucre car, s'il n'y en a pas à Rivière-Ouelle, nous avons au moins des sucriers d'expérience.

Pari réussi puisque la centaine de cartes disponibles ont facilement trouvé preneurs et c'est dans le confort de la salle du Tricentenaire que la cabane à sucre s'est installée. Mais préalablement, il y avait le repas de cabane typique auquel bien des organismes ont mis la main. Les Fermières ont concocté la traditionnelle soupe aux pois; les membres du Club des 50+ ont préparé le jambon ainsi que le chiard de lard; la Table d'harmonisation ne fut pas en reste se chargeant des grillades (mieux connues sous l'appellation « oreilles de cr.... »), des fèves au lard et de la salade de chou; enfin, la Fabrique a offert le sirop pendant que Léo-Paul fournissait ses équipements, beaucoup de temps et sa vaste expérience pour transformer le sirop en tire servie sur la neige. Total de la facture : 10\$ par adulte, une véritable aubaine!

J'ai été grandement impressionné par le nombre de personnes qui ont apporté une quelconque contribution à la réussite de cette activité. Je n'entreprendrai pas de les nommer toutes par crainte d'un fâcheux oubli, mais au nom des personnes qui ont participé à cette activité, je vous dis merci..... Cela faisait longtemps que je n'avais pas vu pareille démonstration d'efficacité et de solidarité dans l'organisation d'une activité à Rivière-Ouelle. Chapeau!

Oupsss! J'allais oublier de vous parler de la « cabane ». Au cours de la nuit précédente, on avait pris soin d'effacer toutes les traces du bingo tenu la veille. Au petit matin, confidence de mes espions, un plein camion de déménagement rempli d'accessoires de toutes sortes s'est amené et une équipe de lutins sous les ordres d'une « lutine en chef » a entrepris de faire subir une transformation extrême à la salle du Tricentenaire. Même le célèbre Luc Langevin aurait difficilement pu réussir meilleur tour de passe-passe que la magicienne Anne. Bravo madame ainsi qu'à toute la brigade pour son originalité et sa créativité! Seuls éléments traditionnels manquants, la puissante odeur de fumée et la suie pour le maquillage; personne n'a semblé s'en plaindre. Et pendant le repas et la dégustation de tire sur la neige, la Bolduc qui reprend du service ces temps-ci, n'en finissait plus de nous répéter son refrain que ça allait venir, de ne pas nous décourager, qu'elle avait le cœur gai et continuait à turlutter « talalam, talalam, talatalatidilam, talalam, talatamillililam! » 'Scusez-là!

Le Rivière Web Comité du journal

Louis Hudon, Recherche
Catherine Marier, Diffusion Web
Roger Martin, Correction
Pascale Pelletier, Mise en page
Roger Richard, Suivi financier
Sylvie Dionne, Révision

Disponible via le site internet de la Municipalité
www.riviereouelle.ca

Envoi de textes, questions, commentaires et suggestions
par courriel à:
leriviereweb@hotmail.com

Municipalité de Rivière-Ouelle
133, Route 132
Rivière-Ouelle (Qc) G0L 2C0
418 856-3829

Malgré les efforts des membres du comité du journal, des fautes ou même des erreurs peuvent s'être glissées dans cette édition; nous nous en excusons. De plus, certains textes pourront exceptionnellement avoir été modifiés au besoin.

Au son des cloches

Par Marielle Gamache

Baptême :

Keven Martin, fils d'Alexandra Jean et de Simon Martin, a été baptisé le dimanche 8 avril 2018 à l'église de Rivière-Ouelle.

Félicitations aux heureux parents

Décès:

Louis-Gérard Lachance, décédé le 13 mars 2018 à Lévis à l'âge de 77 ans. Il était l'époux de Mme Henriette Bilodeau et le fils de feu Blanche Tremblay et de feu Séraphin Lachance. Une cérémonie a eu lieu le 25 mars 2018 à la chapelle du Complexe funéraire Claude Marcoux de Lévis.

Jacqueline Deschênes, décédée le 30 mars 2018 au Centre D'Anjou à l'âge de 87 ans et 9 mois. Elle était l'épouse de feu Marcel Lambert et la fille de feu Léopoldine Bélanger et de feu Thomas Deschênes. Une cérémonie d'adieu a eu lieu le jeudi 5 avril 2018 à la Résidence funéraire Daniel Caron de Saint-Pacôme suivie de l'inhumation au cimetière de Rivière-Ouelle.

Yvon Lévesque, décédé le 1er avril 2018 à la Résidence Le Monarque de Montebello à l'âge de 74 ans et 6 mois. Il était le fils de feu Alida Bernier et de feu Joseph Lévesque. Une cérémonie d'adieu aura lieu le samedi 19 mai 2018 à la chapelle du Complexe funéraire Marius Pelletier suivie de l'inhumation au cimetière de Rivière-Ouelle.

Réal Michaud, décédé le 1er avril 2018 à l'Hôpital Notre-Dame-de-Fatima à l'âge de 88 ans. Il était l'époux de feu Olivette Roussel et le fils de feu Juliette Michaud et de feu Joseph Michaud. Une cérémonie d'adieu a eu lieu le samedi 7 avril 2018 et les cendres seront déposées au cimetière de Rivière-Ouelle à une date ultérieure.

Nos plus sincères condoléances aux membres des familles éprouvées!



Pas toujours facile, le voisinage?
Des conseils sur
voisinsolidaires.ca

Mot du maire

Par Louis-Georges Simard

Le mois passé, je vous annonçais le printemps. C'était sans compter sur les tempêtes du 4 et 17 avril dernier qui sont venues nous rappeler que l'hiver ne lâchait pas si facilement dans notre beau pays. Après tout, peut-être que Gilles Vigneault avait raison lorsqu'il chantait : « Mon pays ce n'est pas un pays, c'est l'hiver.... »

Retour aux sources

Un sincère merci à Roger Martin qui a fait partager à nos concitoyens notre voyage de septembre dernier en Normandie. Roger semblait prendre peu de notes lors du voyage, mais je présume que le voyage l'a bien marqué pour qu'il puisse le raconter aussi fidèlement en y ajoutant plusieurs informations historiques. Bravo Roger!

Nos conseils municipaux

En début d'année, un citoyen a insisté pour filmer la séance du conseil. À notre connaissance, c'était la première fois que cette question était soulevée à Rivière-Ouelle. Nous lui avons demandé de s'abstenir pendant que nous examinons la question. Entretemps, deux plaintes étaient logées au ministère des Affaires municipales (MAMOT).

Nous avons toujours une belle participation aux séances du conseil avec une période de questions que nous croyons ouverte, conviviale et fructueuse. Nous nous faisons un devoir de communiquer aux citoyens les motifs qui supportent nos décisions. Nous voulions nous assurer de conserver cette ouverture lors des séances du conseil. Nous désirions également avoir une discussion avec les citoyens pré-

sents de la possibilité que les séances soient filmées, ce que nous

avons fait après la séance du conseil de février. Nous avons aussi pris connaissance de la position du MAMOT à l'effet que l'interdiction de l'enregistrement des séances du conseil ne semble pas, selon eux, conforme à certains articles du code municipal. Cette position apparaît toujours au conditionnel parce qu'elle n'a jamais été testée devant un tribunal. Les citoyens présents lors de la séance de février semblaient hésitants devant le captage vidéo de peur d'affecter la fluidité des échanges.

Nous avons examiné le tout à notre séance de travail du 27 février dernier et avons décidé de ne plus nous opposer au captage vidéo. Par ailleurs, afin de s'assurer que les séances continuent à se dérouler dans l'ordre, nous avons adopté un règlement de régie interne encadrant les séances du conseil en nous permettant d'intervenir au besoin. Le règlement mentionne également que la personne qui réalise la captation vidéo doit en faire un usage courtois et respectueux envers l'assemblée. La municipalité a aussi décidé de procéder à un enregistrement audio des séances du conseil qui aide aussi à la préparation des procès-verbaux.

La cabane à sucre

Un sincère merci à tous les organisateurs et bénévoles qui ont sucré le bec à plus de 120 de leurs concitoyens lors du repas cabane à sucre du dimanche 15 avril. Bravo!



OUVERT
7 jours sur 7

La crème rit



220, route 132
Rivière-Ouelle

Par Sylvie Dionne, adjointe administrative

Le palier local

Le palier local de l'organisation municipale est constitué de la municipalité locale et, dans certaines municipalités, de l'arrondissement ou de l'agglomération.

La municipalité locale

Palier de décision près des réalités de la population, la municipalité locale a reçu du législateur certains pouvoirs qui lui confèrent une autonomie politique et administrative. Elle est administrée par un conseil municipal. Depuis leur création, les municipalités en sont venues à jouer un rôle élargi : elles contribuent à la mise en place ainsi qu'au maintien des conditions propices à l'activité économique sur leur territoire et sur l'ensemble de leur région d'appartenance. Les municipalités locales n'ont pas toutes la même désignation; le terme désigne aussi bien une ville, une municipalité, un village, une paroisse, un canton ou un canton uni, mais aussi les villages nordiques, cris ou naskapis.

Les responsabilités de la municipalité

La municipalité assume des responsabilités en matière d'aménagement et d'urbanisme, d'habitation, de voirie, de développement communautaire et culturel, de loisirs, de transport en commun en milieu urbain, d'assainissement des eaux usées, etc. La nature, l'étendue et l'exercice des responsabilités de la municipalité varient selon les valeurs, les besoins et les moyens qui la caractérisent. En quoi les responsabilités de la municipalité sont-elles importantes pour le milieu de vie? Voici quelques réponses : La responsabilité de l'urbanisme et du zonage permet, entre autres, à la municipalité de contrôler l'usage résidentiel, commercial ou institutionnel des terrains et des bâtiments du territoire. La municipalité exerce ce contrôle selon des critères environnementaux, fonctionnels, esthétiques ou socio-économiques, qui influenceront la qualité de vie de sa population; La responsabilité du réseau routier local permet, entre autres, à la municipalité de régir la circulation routière sur les chemins publics et d'autres activités dans les rues, sur les trottoirs et sur les places publiques; La responsabilité de l'habitation et du logement social permet à la municipalité de construire des logements sociaux et d'en faciliter l'accès aux personnes démunies, de s'assurer du bon état des logements déjà construits et de leur environnement, etc.; La responsabilité du développement communautaire, des loisirs et de la culture agit positivement sur la vie socio-économique de la communauté. Les autres responsabilités de la municipalité contribuent de la même façon à améliorer le milieu de vie.

Les lois municipales

Plusieurs lois régissent le fonctionnement et les activités des municipalités dont la Loi sur les cités et villes et le Code municipal du Québec. La Loi sur les cités et villes s'applique à toutes les municipalités qui portent la désignation de villes, en plus de quelques autres. Elle prévoit les pouvoirs du conseil et de ses différentes instances, le fonctionnement du conseil, les règles pour l'adoption du budget, etc. Le Code municipal du Québec constitue la législation fondamentale pour les autres municipalités du Québec qui avaient, à l'origine, un caractère rural. Le Code municipal prévoit pratiquement les mêmes pouvoirs que la Loi sur les cités et villes. La Loi sur les compétences mu-

nicipales, entrée en vigueur le 1er janvier 2006, regroupe et modernise les compétences des municipalités dont traitaient le Code municipal et la Loi sur les cités et villes. Les pouvoirs administratifs et réglementaires qui sont accordés aux municipalités sont rédigés en des termes généraux, ce qui donne à ces dernières une plus grande marge de manoeuvre. Soulignons que cette loi a été élaborée de concert avec le milieu municipal.

Le palier supralocal

En 2016, le palier supralocal est composé de 87 municipalités régionales de comté (MRC), de deux communautés métropolitaines et de l'Administration régionale Kativik. Les MRC et les communautés métropolitaines ont été créées pour faciliter la mise en commun des services et la gestion des décisions régionales qui influent sur plusieurs municipalités. C'est le cas de la gestion des matières résiduelles qui peuvent être collectées dans une municipalité locale, puis acheminées dans une autre pour leur traitement ou leur enfouissement. C'est aussi le cas du transport en commun, dont la planification à l'échelle supralocale facilite les déplacements des citoyens d'une municipalité à l'autre à l'intérieur d'une zone urbanisée. Sans amoindrir l'autorité de la municipalité locale sur son territoire, certaines questions de compétence locale commandent la concertation entre des municipalités dont les territoires sont voisins; elles exigent une planification, une coordination et un partage du financement à l'échelle régionale ou métropolitaine.

(suite page suivante)

Roberto
Excavation Ouellet
R.B.Q. 8345-1716-18

- Résidentiel
- Commercial
- Agricole

418.856.6764
Cell. : 418.894.0262
141, anse des Mercier
Rivière-Ouelle

*L'assurance d'un travail bien fait
où que vous soyez!*

- Fosses septiques
- Champs d'épuration
- Pose et réparation de drain français
- Réparation de fondation
- Excavation & terrassement

La municipalité régionale de comté (MRC)

La MRC regroupe des municipalités de différentes tailles et peut comprendre un territoire qui n'est pas une municipalité locale et que l'on nomme « territoire non organisé » (TNO). La MRC assume plusieurs responsabilités ou compétences. Mentionnons, entre autres, ses compétences concernant l'aménagement et l'urbanisme, la gestion des cours d'eau régionaux ou la préparation des rôles d'évaluation foncière. Elle est responsable, par exemple, d'établir le plan de gestion des matières résiduelles, le schéma de couverture de risques (sécurité incendie) et le schéma de sécurité civile. C'est aussi la MRC qui est responsable du développement local et régional, responsabilité qu'elle peut déléguer à un organisme à but non lucratif. Le conseil de la MRC est composé obligatoirement du maire de chacune des municipalités membres. Il peut aussi comprendre un ou plusieurs autres élus municipaux. La préfète ou le préfet de la MRC peut soit être élu au suffrage universel, soit être désigné par le conseil de la MRC. Toutes les MRC peuvent en effet choisir de faire élire leur préfète ou leur préfet par les électeurs de la MRC, à l'exception des 10 MRC dont le territoire est compris en tout ou en partie dans celui de la Communauté métropolitaine de Montréal. Il faut noter qu'une personne élue au poste de préfet ne peut cumuler d'autres fonctions électives, c'est-à-dire qu'elle ne peut occuper à la fois un poste de préfet et un poste de maire ou de conseiller. Les quatorze MRC qui ont actuellement à leur tête une préfète ou un préfet élu par les électeurs sont les suivantes : Kamouraska, Le Haut-Saint-François, Les Pays-d'en-Haut, Témiscouata, Le Granit, Les Basques, La Haute-Gaspésie, La Vallée-de-la-Gatineau, La Matapédia, Maria-Chapdelaine, Minganie, Montcalm, Le Rocher-Percé et Témiscamingue. Si la MRC ne fait pas élire sa préfète ou son préfet, il est désigné par les membres du conseil de la MRC parmi ceux qui occupent un poste de maire. Le poids décisionnel des municipalités membres d'une MRC est déterminé en fonction, entre autres, de leur population. Les MRC prennent leurs décisions à la double majorité, c'est-à-dire en tenant compte du nombre de voix et de la population. Une formule de limitation des voix assure également qu'aucune municipalité ne puisse détenir à elle seule la double majorité.

Source d'information : <https://www.mamot.gouv.qc.ca/organisation-municipale/organisation-territoriale/instances-municipales/paliers-municipaux/>

Ève-Marie Bélanger rejoint l'équipe municipale!

Mme Ève-Marie Bélanger s'est joint à l'équipe municipale de Rivière-Ouelle le 16 avril dernier. Elle est la nouvelle Technicienne en loisirs et vie communautaire. Elle sera au bureau à raison de 3 jours par semaine! Bienvenue Ève-Marie!



Assemblée générale annuelle



Corporation historique et culturelle

le vendredi 11 mai 2018

19h30

à la Mairie

133, route 132, Rivière-Ouelle

Chaque été, la petite école rose dont la devanture et la signalisation ont été repensées, accueille plusieurs centaines de visiteurs charmés de faire un saut dans le temps des écoles rurales traditionnelles. L'école Delisle a été conservée intégralement avec tout le matériel didactique d'époque.

La Corporation historique et culturelle propose de regrouper les personnes intéressées par l'histoire, la généalogie, le patrimoine. Joignez-vous à nous au moment où nous amorçons les préparatifs en vue du 350^e anniversaire de fondation de notre village. Apportez vos idées, vos projets tout comme vos suggestions.

Tous et toutes sont bienvenus!

Louis-Hudon, secrétaire-trésorier

Communiqué—CTRO

Les membres de la Corporation touristique de Rivière-Ouelle sont convoqués à la 34^e assemblée générale annuelle de la Corporation qui aura lieu le vendredi 27 avril 2018, à 19 heures, à la salle du Tricentenaire de Rivière-Ouelle.



176, chemin de la Pointe, C.P. 177
Rivière-Ouelle (Québec) G0L 2C0

www.campingriviereouelle.com

Tél : (418) 856-1484

Sans frais : 1-888-856-1484

Fax : (418) 856-3552

Venez vivre avec nous les plaisirs de l'été.

La fête des citoyens

Réservez la date du 2 juin à votre calendrier! Comme chaque année, la Municipalité vous convie tout à fait gratuitement à un repas et à une cérémonie pour souligner les moments phares de l'année!

Au menu :

- Accueil des nouveaux arrivants et des nouveau-nés
- Mentions d'honneur à nos jubilaires et à nos bénévoles
- Grand rassemblement festif

Nous avons besoin de votre aide pour rassembler les noms des jubilaires, des nouveau-nés et des nouveaux arrivants. Contactez Ève-Marie Bélanger par courriel à loisirs@riviereouelle.ca ou par téléphone au 418 856-3829 poste 208.

Et comme le dit l'adage, plus on est de fous, plus on rit! Cet événement est destiné à TOUS les citoyens de Rivière-Ouelle. Plus de détails suivront dans le prochain Rivière Web et une invitation sera envoyée à toute la population.

Au plaisir de s'y rencontrer!

Des nouvelles de MADA

Par Émie Vaillancourt

Avis à tous ceux qui ne l'ont pas vu passer, la Politique MADA a été adoptée! Bientôt, vous pourrez la consulter sur le site internet de la municipalité. Le lancement officiel du document sera fait le 2 juin à l'occasion de la Fête des citoyens.

Merci à tous ceux qui ont contribué à ce beau travail!

Merci à vous Riveleois et Riveleuses!

Il est maintenant le temps de nous dire au revoir. Au moment de lire ces lignes, j'aurai déjà quitté le bureau. Mon travail sera presque terminé puisqu'il me reste encore à faire le lancement de la politique en juin. Je tiens à remercier l'équipe municipale de Rivière-Ouelle et tous les bénévoles avec qui j'ai eu la chance de travailler durant ces presque 18 mois. Vous avez été d'une très grande gentillesse et je vous remercie chaleureusement pour ces beaux moments.

Je vous dis à bientôt puisque nous nous reverrons en juin et je passerai assurément faire un petit coucou de temps à autre ☺.

Merci pour tout et prenez soin de vous!

CONCOURS PHOTOS 2018

VOUS « CAPOTEZ » SUR LES PAYSAGES DE RIVIÈRE-OUELLE ?
AMATEURS OU PROFESSIONNELS, PARTICIPEZ AU CONCOURS !



Pour tous les détails:
riviereouelle.ca/concours-photos-2018
ou info@riviereouelle.ca

© Nicolas Gagnon

INVITATION DES FERMIERES DE RIVIÈRE-OUELLE!

Les Fermières de Rivière-Ouelle vous invitent à leur soupe populaire qui aura lieu le 20 mai 2018 de 11 h 30 à 13 h 00. Le prix pour le repas est 8\$ pour les adultes, 4 \$ pour les enfants (5-12 ans) et gratuit pour les 5 ans et moins.

Par la suite, une exposition du travail annuel des fermières aura lieu jusqu'à 15h. Prix de présence et tirage auront lieux!

Bienvenue à tous!

Les CFQ, des liens
de découvertes tissés serrés

Le Cercle de Fermières de Rivière-Ouelle



Alimentation **COOP** La Pocatière,
présente dans votre communauté !

161, route 230 ouest, La Pocatière, 418 856-2667



Course de la rivière Ouelle : 3^e édition

Texte par Maude Gamache-Bastille

Si ce n'est pas déjà fait, sortez votre agenda, il faut noter sans plus tarder que :

*Le dimanche 1^{er} juillet
aura lieu la 3^e édition de
la Course de la rivière Ouelle!*

Ce mois-ci, j'ai souhaité vous présenter 10 excellentes raisons de participer à l'événement, comme coureur, marcheur ou bénévole.

Un événement d'envergure

Lors de la première édition en 2016, environ 200 personnes ont couru le long des méandres de la rivière. L'année suivante, ce nombre a doublé. Cette année, le comité d'organisation se prépare à accueillir jusqu'à 600 participants. Bien entendu, un tel achalandage demande une organisation et une planification des plus professionnelles. Il faut penser à tout !



Une organisation professionnelle

L'événement est planifié dans les moindres détails, de l'espace de stationnement aux bénévoles de premiers soins, en passant par l'animation pour les enfants, et c'est très peu dire. Par chance, le comité d'organisation s'est doté d'un guide technique pour mieux encadrer les responsables de la 3^e édition de la Course de la rivière Ouelle et ainsi en venir à une meilleure coordination et une plus grande qualité d'événement. Ce guide est accompagné d'un échéancier qui doit être suivi assidûment. La réalisation de ces deux documents fut un travail colossal qu'Anne et Réjean ont réalisé au cours de l'hiver. Aucun détail ne peut être laissé au hasard, surtout lorsqu'il est question de la sécurité des participants et des bénévoles.

Un événement sécuritaire

Toutes les mesures nécessaires sont prises afin d'assurer la sécurité de toutes les personnes qui seront présentes le 1^{er} juillet, tant sur le parcours que dans l'aire d'accueil. L'organisation travaille de concert avec le service de protection incendie de Rivière-Ouelle, le ministère des Transports, la mairie, la Sûreté du Québec, en plus des bénévoles de premiers soins. Tout le monde sera entre bonnes mains !



*Course de la
rivière Ouelle*

Un projet mobilisateur

Plusieurs acteurs de notre milieu se mobilisent afin de rendre le tout possible. Il y a bien entendu le comité formé de bénévoles, mais aussi les nombreux bénévoles qui viendront s'affairer le jour même de l'événement. Semblerait-il que des postes soient encore à pourvoir... beau temps pour s'impliquer ! En plus des bénévoles, plusieurs entreprises du milieu contribuent à leur façon à la tenue de l'événement.

De généreux commanditaires

Prenez le temps de regarder les logos de la page réservée aux commanditaires. Ce sont ces entreprises et ces organisations de chez nous qui rendent en grande partie possible la tenue de cet événement. Au nom de tous et toutes, un très, très grand merci d'aider à promouvoir les saines habitudes de vie et de contribuer au rayonnement de notre région.

Une initiative honorée

En décembre dernier, la Course de la rivière Ouelle fut lauréate dans la catégorie « Bons coups du Kamouraska » du Gala Ambassadeur du Kamouraska. Il s'agit d'un événement présenté par la MRC, en collaboration avec Promotion Kamouraska, et qui vise à honorer les individus, organismes, événements, entreprises et projets municipaux qui ont particulièrement bien contribué à faire rayonner notre région.

Des affiliations reconnues

Cette année encore, les résultats seront compilés par SPORTSTATS, une référence en chronométrage d'événements sportifs auprès des coureurs émérites. Les dossards qui seront remis à chaque participant sont munis d'une puce électronique programmée pour calculer la durée de la course de chacun, en plus de d'autres données statistiques. Comme l'année dernière, la Course de la rivière Ouelle est sanctionnée par la Fédération québécoise d'athlétisme et répond aux exigences de qualité et de sécurité de la mention de niveau argent.



Sanctionné par



Fédération québécoise
d'athlétisme



- La Route Verte
- Toilettes
- Information
- Table de pique-nique
- Eglise
- Point d'eau
- Stationnement
- Mobilité réduite
- Aire médicale



Course de la rivière Ouelle

Suivez-nous sur Facebook :
facebook.com/coursedelariviereouelle/

Site internet :
www.coursedelariviereouelle.com



- Parcours 1 km** (aller-retour) • départ à 11h30
- Parcours 3 km**
Course (aller-retour) • départ à 10h45
Marche (aller-retour) • départ à 10h50
- Parcours 5 km** (aller-retour) • départ à 10h
- Parcours 10 km** (boucle) • départ à 8h30

Des parcours pour tous

Vous pouvez prendre connaissance de la carte du parcours afin de visualiser ce que représente une distance de 1, 3, 5 ou 10 kilomètres. Le point de départ et d'arrivée est le même pour tout le monde : sur le chemin du Haut-de-la-Rivière, environ en face de l'église et de l'école des Vents-et-Marées. Tous les parcours sont des allers-retours, sauf le 10 km, qui consiste en une boucle complète tout autour de la rivière. Nul besoin de mentionner le décor enchanteur qui accompagnera les coureurs !

Une grande participation riveoise !

L'année dernière, 74 Riveois et Riveoises ont couru le 2 juillet. Mues par un engouement croissant, de nouvelles personnes ont déjà commencé à courir ce printemps ! Pourrions-nous viser les 100 ? Qui seront ces nouvelles personnes qui courront le long d'la Ouelle lors de cette 3^e édition ? Quel nouveau visage, tout rougi par l'effort, traversera plein sourire l'arche d'arrivée le matin du 1^{er} juillet prochain, arborant fièrement son chandail à l'effigie de la Course ?

Une inscription en deux temps, trois mouvements !

Pour vous inscrire, rien de plus facile ! Visitez le site Web de la Course de la rivière Ouelle pour une inscription en ligne ou bien communiquez avec Vanessa Michaud, instigatrice de la course, au 418 371-7171. Les participants s'inscrivant avant le 1^{er} juin recevront un chandail gratuit ! Les tarifs du 1^{er} mai au 28 juin sont de 35 \$ pour le 10 km, 20 \$ pour les 3 km marche/course et le 5 km, 15 \$ pour le 1 km réservé aux 13 ans et moins.

Il ne manque plus que vous !

www.coursedelariviereouelle.com



Course de la rivière Ouelle

La Course de la rivière Ouelle en bref

Date : le dimanche 1^{er} juillet 2018

Parcours : 1 km (13 ans et moins)

3 km de marche

3 km, 5 km et 10 km à la course

- Événement sanctionné par la Fédération québécoise d'athlétisme, niveau argent
- Circuit chronométré par la firme professionnelle **SPORTSTATS**.
- Chandail gratuit pour tous les participants inscrits avant le 1^{er} juin 2018.
- Médaille pour tous les participants.
- Collation énergisante servie après la course.
- Vestiaire supervisé gratuit.
- Service de garderie (gratuit, inscription nécessaire).
- Maquillage et jeux gonflables pour les enfants.
- Ferme Gijamika sur place avec toute sa ménagerie !
- Dîner santé servi après la course (non inclus).

Si vous souhaitez être bénévole, communiquez avec nous !

Suivez-nous chaque mois dans *Le Rivière WEB*, en tout temps sur notre page Facebook ou notre site Web.

Inscrivez-vous dès maintenant !

<https://www.coursedelariviereouelle.com/inscription/>

ou

Vanessa : 418 371-7171

Catégorie *Diamant*



Course de la rivière Ouelle

Toute l'**implication** de nos commanditaires constitue une des **forces vives** de la **réussite** de la Course de la rivière Ouelle !
 Vous **contribuez** à la vitalité, au développement et au rayonnement de la région du Kamouraska.
Merci de votre intérêt pour notre projet rassembleur.

Catégorie *Saphir*



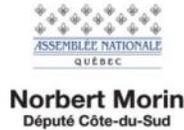
Rivière-Ouelle

Catégorie *Émeraude*



Catégorie *Grenat*

François Blais
 Ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale
 Député de Charlesbourg



Catégorie *Ambre*



Catégorie *Corail*



Catégorie *Saure*

Clinique Chiropratique La Pocatière • Le Martinet • Centre Chiropratique Kamouraska • Les transports Patrick Dionne
 Familiprix Saint-Pascal • Camionnage Alain Benoît • Ébénisterie Steve Dumont

Cabane à sucre à Rivière-Ouelle

Les membres de la Table d'harmonisation sont reconnaissants envers toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de cette activité!

Cercle des Fermières de Rivière-Ouelle pour sa délicieuse soupe.

Club des 50 + pour son excellent jambon et les pommes de terre.

Fabrique de Rivière-Ouelle pour la meilleure tire en ville!

Table d'harmonisation pour les grillades de lard, fèves au lard, salade de chou et les minis-cornets! C'était délicieux!

Léo-Paul pour son temps passé à nous sucrer le bec!

Line Nadeau citoyenne bénévole

Restaurant Mc Donald's pour sa commandite de café, lait, sucre et verres.

Merci à nos artisans du décor et au prêt de matériel :

Anne, Michel Alexandre, Germaine Beaulieu, Clément Dubé, Marie Dubois, Claude Gagnon, Huguette Gagnon, Marcel-Marie Hudon, René Lambert, Margot Lavoie, Benoit Martin (Ferme Sudri inc.), Normand Martin, Louis-Georges Simard, Raymond Simard et Sophie Tremblay.

Bel Arôme pour sa commandite de fleurs.

Camp Canawish pour le prêt des cabarets, ustensiles, pichets, lèchefrites.

La Famille Gamache-Bastille pour son quiz!

Andrée-Anne Patry et Pascale Pelletier pour la publicité, la musique et les photos.

*de la part des organisateurs,
Membres de la Table d'harmonisation*

*Henriette Gagnon, Marc Deschênes,
Pierrette Bélanger, Sylvette Lévesque,
Germaine Beaulieu, Marielle Gamache,
Léo-Paul Thibault, Clément Dubé &
Marie Dubois*







Café-rencontre

Les membres de la Table d'harmonisation de Rivière-Ouelle vous invitent à leur café-rencontre le 2 mai 2018 à 14 h.

Rendez-vous au 103, rue de l'Église, Salle communautaire située au sous-sol de l'Église, entrée côté Nord.

Il y a possibilité de transport selon la disponibilité, au besoin, appelez Pascale Pelletier à la Municipalité au 418 856-3829 poste 201.

Sensibiliser les aînés aux règles de sécurité à domicile

Conférencier: M. Alain Morin, Sûreté du Québec, policier intervenant en milieu scolaire et agent communautaire.

Comment agir devant d'éventuels fraudeurs ? Vous informer des services Aide Abus Aînés et Aînés Avisés.

*Café et collation offerts par la Table d'harmonisation
Contribution volontaire*

SUIVI DU DERNIER CAFÉ-RENCONTRE

La Table d'harmonisation de Rivière-Ouelle tient à remercier M^{me} Pascale Ouellet du Centre d'action bénévole Cormoran pour sa présentation très dynamique offerte le 7 mars dernier. Près d'une vingtaine de personnes y assistaient. Elle a passé en revue tous les services offerts à la population dans la MRC de Kamouraska, notamment le transport-accompagnement de la personne malade, la popote roulante, l'aide aux formulaires (sauf les impôts), le Programme Pair gratuit (service personnalisé d'appels automatisés et rappel de prise de médicaments), etc.

CORMORAN : 418 492-5851 | cabcmorran@videotron.ca | www.actionbenevolebsl.org

*merci
beaucoup*

En toute cordialité

La Table d'harmonisation de Rivière-Ouelle

Camp de jour de Rivière-Ouelle

Par Luna alias Maria Gendron-Macias, Coordinatrice

C'est avec enthousiasme que j'entreprends le poste de coordinatrice de l'équipe d'animation du camp de jour pour l'été 2018, après avoir passé deux étés riches en couleurs comme animatrice. Avec ma créativité débordante, mon dynamisme et ma joie de vivre, je saurai planifier une programmation mémorable pour vos enfants. Selon moi, l'été est la période la plus stimulante de l'année. Après tous les efforts que vos petits fournissent durant la période scolaire, il est primordial qu'ils puissent vivre une expérience stimulante et hors du commun.



Au moment d'écrire ces lignes, nous avons rencontré plusieurs candidats pour combler les postes d'animation du camp. Nous sommes confiants d'avoir une équipe solide qui insufflera un vent de nouveauté cet été, pour le plaisir et le bien-être de vos jeunes. Les animateurs suivront par la suite une formation en animation et en secourisme pour être à la hauteur de vos attentes.

Merci à notre partenaire, le Comité des loisirs, qui nous supporte encore une fois depuis les tout premiers préparatifs en début d'année.

Au plaisir de vous rencontrer vous et vos petits-amours.

CONSEILLER AUTONOME EN SÉCURITÉ FINANCIÈRE
REPRÉSENTANT EN ÉPARGNE COLLECTIVE
Excel gestion privée

DARIO GAGNON
dariogagnon@hotmail.com

142 route 132
Rivière-Ouelle (Qc) G0L 2C0 418 943-3696

SOCCER

RÉCRÉATIF

De retour pour l'été 2018

Surveillez les fiches d'inscription qui seront distribuées à l'école prochainement.

Date limite des inscriptions: 24 mai

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Norbert Morin
Député Côte-du-Sud
418 492-7730
1 866 774-1893
nmorin-cds@assnat.qc.ca

LE SOURIRE D'UNE MAMAN, C'EST TOUJOURS RASSURANT !

Services Kam:Aide inc.

1514, 1^{re} rue Poiré
La Pocatière (QC) G0R 1Z0
418-856-5636

infoska@kamaide.com
kamaide.com
aidechezsoi.com
Kam:Aide

Pour la fête des Mères, offrez un certificat cadeau pour des services d'aide à domicile !

BERNARD GÉNÉREUX DÉPUTÉ

MONTMAGNY—L'ISLET—KAMOURASKA—RIVIÈRE-DU-LOUP

BERNARD.GENEREUX@PARL.GC.CA
WWW.BERNARDGENEREUX.CA
1-855-881-9876

6, RUE ST-JEAN-BAPTISTE EST, BUREAU 101, MONTMAGNY (QC) G5V 1J7
277, RUE LAFONTAINE, RIVIÈRE-DU-LOUP (QC) G5R 3A9
PIÈCE 217, ÉDIFICE WELLINGTON, OTTAWA (ON) K1A 0A6

La chapelle du quai devient *votre* Centre communautaire et culturel de la Pointe-aux-Orignaux !

Par Jean Vézina, au nom du conseil d'administration du Centre communautaire et culturel de la Pointe-aux-Orignaux

Forte de la consultation populaire qui s'est tenue à l'été 2017, la chapelle du quai change de vocation et devient un lieu de rencontre convivial pour se divertir et s'instruire ou encore pour prendre un café ou faire un pique-nique sur un des plus beaux sites de Rivière-Ouelle. Le projet s'inscrit dans la volonté du diocèse de Sainte-Anne-de-La-Pocatière de convertir la chapelle en un lieu de rencontre et de culture et de la conserver dans la communauté riveloise.

Le **nouveau Centre communautaire et culturel de la Pointe-aux-Orignaux** a été créé en octobre 2017 et les administrateurs travaillent déjà depuis quelques mois au changement de vocation de la chapelle. La mission est de favoriser la vie tant communautaire que culturelle et le ressourcement de la population environnante ainsi que des visiteurs par l'organisation de diverses activités tout en mettant en valeur le patrimoine et la culture de Rivière-Ouelle et des environs.

Les membres du conseil d'administration précisent que ce projet contribuera à faire rayonner davantage Rivière-Ouelle en proposant aux visiteurs de faire une halte à la Pointe-aux-Orignaux pour admirer la beauté du paysage et profiter du récent aménagement du quai. Ils mentionnent aussi l'importance et la volonté de travailler en partenariat avec les commerçants et les artistes de la municipalité et des environs pour l'offre commerciale, communautaire et culturelle.

L'inauguration officielle de *votre* nouveau Centre communautaire et culturel aura lieu le 23 juin prochain. Tous sont invités à y participer. C'est donc une date à retenir ! Pour cette occasion, une projection sur grand écran de « La Soirée Canadienne » tournée en 1972 avec les gens de Rivière-Ouelle sera de la programmation.

Au cours de l'été, une exposition de maquettes de goélettes et autres embarcations sera présentée en collaboration avec le Musée québécois de l'agriculture et de l'alimentation de La Pocatière. Une campagne de dons pour le démarrage du Centre communautaire et culturel sera aussi organisée à la fin de mai. De plus, la chapelle du quai célébrera son 70^e anniversaire le 15 août prochain et une fête sera organisée pour cette occasion. D'autres activités et événements surprises sont prévus à l'agenda de juin à octobre 2018.

Suivez notre page Facebook « Chapelle du Quai ». D'autres informations suivront sous peu. Vous pouvez aussi trouver la programmation 2018 de *votre* Centre communautaire et culturel de la Pointe-aux-Orignaux sur le site Web www.riviereouelle.ca/chapelle. Pour toute question, veuillez communiquer avec Andrée-Anne Patry, agente de développement à la municipalité de Rivière-Ouelle au numéro de téléphone 418 856-3829, poste 202.

Aperçu d'un aménagement du Centre communautaire et culturel de la Pointe-aux-Orignaux



Dessin de Marie-Hélène Bochud

Travaux pour vos installations septiques

Nous savons que des analyses de sol ont eu lieu cet automne dans la municipalité de Rivière-Ouelle pour des installations septiques à être effectuées pour vos résidences.

À la suite de ces analyses de sol et à l'obtention de vos plans, nous pouvons vous soumettre une soumission, si vous le désirez, de façon à vous conformer à la réglementation en vigueur pour les installations septiques.

Nous possédons tous les équipements requis (petite machinerie pour endroits restreints ou grosse machinerie pour travaux d'efficacité) ainsi que tous les matériaux granulaires requis pour les installations septiques.

Transport en vrac St-Denis possède une très grande expertise dans ce domaine en plus d'avoir une équipe dynamique et hautement qualifiée.

Vous pouvez nous joindre au cellulaire 418 868-5121 (Marco Garon) ou par courriel à info@transportenvracst-denis.com



**TRANSPORT EN VRAC
ST-DENIS**

EXCAVATION
GÉNIE CIVIL
TRANSPORT DE GRAVIER

R.B.Q. : 81081382-28

CHAMPS D'ÉPURATION ACCRÉDITÉS

Ecoflo **BIONEST**

ADVANCED
ENVIROSEPTIC
Préserver l'équilibre de la nature.

**CERTIFIÉ
· ISO ·**

Marco Garon,
président

Tél. : **418 498.2405**
Télec. : **418 498.2134**
Cell. : **418 868.5121**

info@transportenvracst-denis.com

74 A, route 132 Ouest, Saint-Denis (Québec) G0L 2R0
www.transportenvracst-denis.com

Une dernière bordée?...

Par Roger Martin

C'est à se demander si la dernière bordée de l'hiver ne sera pas une « bordée des billets ». Subtil un brin n'est-ce pas, je m'explique. C'est qu'au lendemain de la dernière tempête à nous tomber dessus, le député David Lametti est passé dans la région et pas en coup de vent je vous prie de me croire; il intervenait à titre de secrétaire parlementaire de M. Bains, ministre de l'Innovation, des Sciences et du Développement économique et il était, vous vous doutez bien, porteur de bonnes nouvelles.

Le député venait annoncer que quatre entreprises de la région bénéficieront d'un soutien de 952 588\$ de Développement économique Canada dans le but de stimuler l'innovation de façon à accroître leur productivité et leur compétitivité. Je vous les présente : Biopterre, un centre collégial de développement des bioproduits qui a pignon sur rue à La Pocatière; Aliments Ludo, une entreprise de Mont-Carmel qui œuvre dans la fabrication d'aliments préparés; Optech, un centre de technologie physique et photonique de Montréal qui possède un point de service à La Pocatière; enfin, Tourbières Lambert de Rivière-Ouelle qui fait l'extraction de la tourbe de sphaigne, l'élaboration de substrats de culture à base de tourbe et l'exploitation de petits fruits (canneberges et bleuets) sur différents sites dans les régions du Bas-Saint-Laurent, de la Côte-Nord et du Lac Saint-Jean. Dans ce cas, la contribution de Développement Économique Canada est de 250 000\$ dont la moitié est remboursable.

Pour se qualifier à ce programme de soutien, Lambert s'est engagé à mettre en œuvre une stratégie de commercialisation à l'international : l'entreprise pourra participer à des foires commerciales et accueillera des visites techniques à ses installations. La subvention couvre les frais d'experts-conseils et de consultants spécialisés pour établir de nouveaux partenariats d'affaires ainsi que pour produire du matériel promotionnel et des outils publicitaires pour rejoindre de nouveaux marchés. Il y a quelques années à peine, les produits Lambert prenaient la route de l'Ontario et des États-Unis; maintenant, de nouveaux marchés se sont ajoutés au Mexique, en Argentine, au Japon et j'en passe. L'octroi de cet investissement gouvernemental constitue



De g. à d. Jérôme Lambert de Tourbières Lambert, David Lametti, député, Benoit Cayé, Biopterre et Denis Lafrance, Optech. Photo : D.É.C.

donc un encouragement aux dirigeants actuels à garder le cap tout en contribuant activement à l'essor de toute la région.

Est-il nécessaire de rappeler que c'est à Rivière-Ouelle que cette entreprise a modestement pris son envol en 1928, il y a 90 ans cette année, à l'instigation de l'arrière-grand-père, F.-X. Lambert; ce visionnaire avait su déceler le potentiel que renfermait cette grande superficie considérée comme une vaste zone marécageuse inculte à l'époque.



NDLR. *C'est assez inhabituel que l'on publie des textes qui ne nous soient pas transmis par des Riveleois et Riveleises.... Cette fois, il s'agit d'un message préparé par des élèves qui veulent faire la promotion du sport et de ses bienfaits pour la santé dans le cadre de leurs études. C'est une cause noble à laquelle nous souscrivons d'autant que beaucoup de personnes à Rivière-Ouelle se préparent activement en prévision de la course de la rivière Ouelle; en réalité, à Saint-Pascal comme ici, nous poursuivons le même combat.*

Ces jeunes ont mis beaucoup d'efforts pour rédiger un message bien documenté et comme ceux et celles de leur âge, ils rêvent de changer le monde, de l'améliorer à tout le moins; pour cela, ils tentent de le diffuser pour convaincre le plus de personnes possible. Nous avons donc opté pour les encourager en acquiesçant à leur requête.

Nous leur avons donc proposé une alliance : nous publions votre texte, maintenant passez aux actes.... Dites aux élèves de l'école Mgr-Boucher, aux membres de votre équipe sportive, à vos amis, à vos parents, à vos frères et à vos sœurs de venir nous rejoindre le 1^{er} juillet pour la course de la rivière Ouelle. Alors Antoine, Marie-Loïse et David, êtes-vous prêts à relever le défi?....

Bonjour chers lecteurs,

Tout d'abord, les présentations. Nos noms sont Antoine Francoeur, Marie-Loïse Deslandes et David Dionne-Pelletier. Nous sommes des élèves de 4^e secondaire et nous étudions à l'école secondaire Chanoine-Beaudet de Saint-Pascal. Dans le cadre de notre cours de sensibilisation à l'entrepreneuriat, nous étions invités à réaliser un projet répondant à un besoin. C'est dans cette optique que nous avons décidé de faire la promotion du sport, je parle ici de ses bienfaits et de ce qu'on propose à l'école qui touche à celui-ci afin de convaincre les gens de se mettre à bouger! Nous avons pour but de rencontrer les jeunes de 5^e et de 6^e année du primaire de l'école Mgr-Boucher de Saint-Pascal pour leur en parler. Dans le but de toucher le plus de personnes possible, pas seulement des enfants, nous avons également écrit un texte sur les bienfaits du sport qui est disponible ci-dessous.

Le sport, un indispensable !

Écrit par David Dionne-Pelletier avec l'aide d'Antoine Francoeur et Marie-Loïse Deslandes

Plusieurs personnes utilisent toutes sortes d'excuses pour justifier le fait qu'elles ne veulent pas sortir de leur chez-soi. On en entend de toutes sortes : « ça ne me tente pas », « j'ai déjà quelque chose de prévu », « il ne fait pas beau dehors... » Parfois, c'est pour ne pas avoir à aller faire du sport. La grande majorité manque de motivation pour éteindre le téléviseur, la console ou encore le téléphone cellulaire, puis se lever du canapé et aller se faire bouger les jambes. Ils se disent qu'ils vont y aller le lendemain, reportant toujours à plus tard

ce moment fatidique à leurs yeux. Pourquoi les gens devraient-ils faire de l'exercice physique ? Les statistiques issues de ce manque de volonté sont assez parlantes. De plus, les effets physiques et psychologiques sont si nombreux ! Le fait de bouger ne peut qu'être bon pour le corps et l'esprit.

Des statistiques transparentes

Précisons d'entrée de jeu que tout le monde sans exception devrait bouger, car les chiffres parlent d'eux-mêmes : le taux d'obésité chez les jeunes Québécois est passé de 1,8 % à 9 % en 30 ans, selon les données de l'Institut national de la santé publique du Québec (INSPQ) publiées dans une étude examinant l'évolution du poids des jeunes âgés de 12 à 17 ans entre 1978 à 2013. La proportion de surplus de poids a doublé entre 2009 et 2013 en comparaison avec celle qui prévalait entre 1978 et 1979. Ça fait peur, mais nous pouvons encore inverser ce phénomène préoccupant. Parents, amis, famille ou encore proches sportifs, c'est à vous de convaincre votre entourage de faire du sport. L'auteur de l'étude est formel : « Même un minimum d'activité physique peut avoir des effets positifs sur la santé. » En effet, une petite marche de 15 minutes pendant notre pause du midi, prendre l'escalier au lieu d'utiliser l'ascenseur, utiliser notre vélo au lieu de notre voiture pour un court trajet, ce sont toutes des actions simples qui peuvent tellement nous faire du bien. Selon une étude de grande ampleur rapportée sur le site du quotidien américain *The New York Times* et publiée dans la revue scientifique « [European Journal of preventive cardiology](#) », une mauvaise condition physique favorise autant les décès prématurés que le tabac». En effet, une mauvaise condition physique est aussi dévastatrice que la cigarette. Si les fumeurs doivent arrêter de fumer, nous devrions nous mettre au sport également. Cela va de soi. Chez les 18 ans et plus (Québec, 2011-2012), 38,5 % étaient considérés comme actifs, 19,1 % comme moyennement actifs, 18,2 % comme peu actifs et 24,2 % comme sédentaires. Tous ensemble, nous devons bouger ! Nous devons rendre ces statistiques plus reluisantes ! Les chiffres, c'est théorique. Maintenant, nous devons passer à la pratique, à la pratique du sport.

Un atout pour tout le corps

Tous les habitants de cette planète devraient bouger, car le sport est aussi bon pour le physique que l'est un « Tylenol » pour le mal de tête. Tout d'abord, l'entraînement nous assure une bonne condition physique ce qui, au-delà de l'amélioration de nos performances sportives, facilite notre vie quotidienne. En effet, tout devient plus simple lorsqu'on pratique un sport régulièrement. Si nous y mettons du sérieux, c'est certain que les progrès ne tarderont pas. L'activité physique protège contre les maladies cardio-vasculaires, peu importe l'âge, et contre certains cancers, notamment celui du sein chez la femme et celui de la prostate chez l'homme. On estime qu'un manque d'exercice physique est responsable de 18 % des cas de cancer du côlon chez l'homme et de 20-% chez la femme, mais aussi de 21 % des cas de cancer du sein et de 26 % des cas de cancer de l'endomètre chez la gent féminine. Pourquoi se casser la tête à trouver des remèdes alors que nous avons juste à sortir dehors et à bouger ?

Suite à la page suivante

Je vous pose la question. Aussi, le fait de bouger réduit le risque de diabète, est efficace pour le maintien du poids et de la forme en plus de réduire les risques d'obésité. De plus, il améliore le sommeil et le processus de vieillissement tout en protégeant contre la perte d'autonomie. Que du positif ! Quelle est votre excuse maintenant ? Nous devrions bouger : les bienfaits sont infinis.

Futur champion des échecs

Les humains devraient faire de l'exercice physique, car cette activité touche de nombreux aspects de la vie des Canadiens et elle ne fait pas que les toucher; elle les améliore ! Lorsque les enfants sont dans des équipes sportives, cela leur apporte du plaisir tout en leur apprenant l'esprit d'équipe, le sens des responsabilités et en favorisant leurs relations sociales. En d'autres mots, ils auront plus de facilité à se faire des amis. Il y a aussi ce sentiment d'appartenance qui fait sentir les jeunes si fiers d'eux, de leur équipe ou encore de leur école dans la victoire, mais par contre déçus dans la défaite. Or, les échecs leur apprennent à surmonter petit à petit les épreuves difficiles. Dans un cadre plus large, le sport lutte efficacement contre le stress, la dépression et l'anxiété; il améliore grandement notre mémoire. Après une bonne séance, nous sommes fiers de nous et nous avons raison de l'être. Un sentiment de bien-être nous envahit et cela augmente le niveau de notre échelle de bonheur. Du même coup, cela améliore notre estime de soi et nous permet de faire le vide dans notre petite tête (ce qui est si important après une grosse journée). L'activité physique aide également à contrôler les addictions (sauf celle du sport malheureusement), à augmenter notre productivité ainsi qu'à améliorer notre gestion de la colère, de l'agressivité et de l'impulsivité. Aussi, le fait de bouger nous apporte une meilleure concentration dans la vie de tous les jours, à l'école, au travail ou encore à la maison. Il nous force à toujours vouloir repousser nos limites, à donner le meilleur de nous-mêmes. Et par-dessus-tout, il améliore notre capacité à élaborer des tactiques dans les jeux de stratégie. Quoi de mieux pour devenir un « King » des échecs ? En bref, les bienfaits poussent à même le sol. Il suffit de se pencher pour les cueillir. En serons-nous capables ?

Finalement, autant les jeunes que les aînés devraient faire de l'exercice physique, car les bienfaits sont autant physiques que psychologiques et nous nous devons d'embellir ces statistiques. Nous devons nous mettre au sport ! Pensez-y un peu. Quel exemple voudriez-vous donner à vos enfants, présents ou futurs ?

Capsules à Philoup

Textes par Philippe Bouchard, B.A., B. Éd.

Révision par Maude Gamache Bastille

Comment atteindre une approche saine à travers nos entraînements physiques ?

La Course de la rivière Ouelle a sollicité l'expertise de Philippe Bouchard, entraîneur et professeur d'éducation physique. Un adepte, un passionné, un mordru, pensez-vous ? Plutôt dire que notre Rivelois s'enivre de l'adrénaline que les bienfaits du mouvement lui procurent.

Durant sa vie, Philippe a pratiqué presque tous les sports. C'est sans compter ses nombreux voyages en vélo à travers tous les continents qui l'ont également poussé physiquement et mentalement, tout autant, qu'émotionnellement.

20 ans, ça se fête en grand!

Par Mariette Leclerc, administratrice

Pour l'Association Lévesque inc.



Les célébrations du 20e anniversaire de l'Association Lévesque inc. auront lieu à Rivière-Ouelle et à Saint-Pacôme les 4 et 5 août 2018. Une invitation particulière est faite aux descendants Lévesque, autant du côté maternel que paternel, à venir partager dans la joie, leur fierté d'être descendants d'ancêtres de si grande valeur. **Veillez inscrire ces dates en réserve dans votre agenda.**

Que vous soyez membres ou non, vous êtes tous invités(es) à venir partager vos souvenirs et votre fierté d'être de descendance Lévesque.

Le programme des activités et le formulaire d'inscription seront disponibles très bientôt sur le site officiel de l'Association: www.associationlevesque.org/ et seront joints au *Lévesque Info* de juin prochain.

L'Association vous invite fortement à vous inscrire sur le site facebook : Association Lévesque. Vous pourrez ainsi vous tenir informés, ajouter votre grain de sel et y partager vos activités familiales.

Le comité des fêtes travaille fort et souhaite et que vous soyez présents en très grand nombre à cet événement. Soyez assurés que ce sera une grande et belle fête. Restez à l'affût du développement de la programmation et partagez avec tous vos contacts.

Pour renseignements : artmarie72@gmail.com

Téléphone : 418 598-2904

Capsule n° 1

L'exercice est un moyen très efficace d'améliorer notre état mental. Faire de l'exercice régulièrement peut avoir un impact positif sur la dépression, l'anxiété et la concentration. L'activité physique réduit le stress, améliore la mémoire et permet une meilleure nuit de sommeil !

Capsule n° 2

Le stress est considéré comme étant l'élément le plus nuisible à notre santé. Lorsque nous ressentons du stress dans notre vie, nous réalisons à quel point notre corps peut en être affecté. Nous ressentons de la tension musculaire, une haute pression artérielle, de l'insomnie, des brûlements au cœur et parfois des périodes de diarrhées. Il est prouvé que l'exercice physique est un excellent moyen de briser ce cycle.

L'hiver à Hautot-Saint-Sulpice

Par Roger Martin

L'hiver résiste à l'arrivée du printemps dans notre commune jumelle de Normandie comme en fait foi cette photo prise le 19 mars à la veille du changement de saison. Même acharnement du climat que chez nous. Malgré les rigueurs de cette finale d'hiver hautotais, rien de comparable quand même avec le paysage dans le village de Rivière-Ouelle. Me semble que si l'ancêtre Robert Lévesque avait su le sort que l'hiver 2018 réserverait à ses descendants en terre riveloise, il aurait peut-être abandonné son projet..... avec comme conséquence que nous ne serions pas ici à râler contre les rigueurs du temps.

Déménager à Montréal, pensez-y bien!

Par Roger Martin

D'après l'Atlas climatique du Canada récemment mis en ligne par le Centre de climat des Prairies installé à Winnipeg, voici le scénario qui guette Montréal d'ici 2080.... Alors qu'au cours de la dernière décennie, la métropole a connu en moyenne chaque année huit (8) jours au-dessus de 30°C, cette moyenne passera à plus de cinquante (50) jours (presque deux mois). Sans doute que cela fera le bonheur des brasseurs de bière mais voilà qui est trop pour moi.... Merci beaucoup !

À bien y penser, j'opterai plutôt pour Kuujuaq.....

Source : Infolettre Les Affaires, 10 choses à savoir le vendredi, 7 avril 2018.



Nouveauté

Menu midi pour emporter!

du lundi au vendredi

Disponible en tout temps

Soupe ou velouté de légumes (3\$)

Spaghetti ou linguine

Viande (8\$), fruits de mer (11\$), sauce rosée jambon ou champignon (10\$)

Sandwich (3,5\$)

Tortillas au jambon, petit pain farci poulet canneberge, œufs

Desserts (2,5\$)

Gâteau Reine Élisabeth, Gâteau aux carottes, Carré aux dattes,

Tarte au sucre

Repas complet (soupe, assiette principale et dessert) 13\$ tx incl.



Vérifiez notre Facebook
pour le menu du jour!

418 856-4299

traiteurlafinebouche@live.ca



Écocentres MRC de Kamouraska

Écocentres MRC de Kamouraska
ouverture du 17 avril au 3 novembre
2018 inclusivement

Fermé le 24 juin
Fermé à la Fête du travail

Service résidentiel uniquement (une preuve de résidence pourra vous être demandée en tout temps)

La Pocatière

410, 14^e rue Bérubé, G0R 1Z0
Mardi, jeudi, samedi : 8 h à 16 h

Matières acceptées

Séparez-les avant d'arriver à l'écocentre!



RDD dans leur contenant d'origine ou dans un autre identifié et scellé de moins de 5 l.

Pneus sans jantes de 48 ''1/2 et moins de diamètre

Agrégats en petite quantité

Matières refusées

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Ordures ménagères• Terre contaminée• Amiante• Souches | <ul style="list-style-type: none">• Vêtements en mauvais état• BPC• Autres (demandez aux préposés) |
|--|--|

Matières considérées comme des déchets (des frais s'appliquent)

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Tapis• Laine minérale• Styromousse• Toile (piscine, abri, etc.) | <ul style="list-style-type: none">• Boyau• Plastique rigide• Caoutchouc• PVC, fibre de verre | <ul style="list-style-type: none">• Clapboard de vinyle, préart• Encombrants, meubles en mauvais état, matelas, sommiers |
|--|---|---|

Promotions printanières

Studio VM
Beauté · Santé · Déco

Soin facial Bioéléments
Rég. 58\$ spécial 48\$

Soin facial ULTRA DÉTOX Bioéléments
(restaurer la peau sans jamais l'agresser.)
Rég. 70\$ spécial 60\$

La Fête des Mères

Des certificats cadeaux sont disponibles pour vous!
Bon printemps à vous!

www.studiovm.info
418-371-7171

Impression  Soleil

Katapulte
Groupe créatif

 imprimerie
Pré-Texte
DIVISION DE 3089-9572 QUÉBEC INC.

gigrafe
avecstyle

DEVIENNENT

BASE132

web design impression

Québec La Pocatière Saint-Pascal Rivière-du-Loup

www.base132.com

MAI

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 	2 CAFÉ-RENCONTRE	3	4	5 
6	7	8  Le Rivière Tombée WEB	9	10	11	12 
 <i>Fête des Mères</i>	14 	15	16	17	18	19 
20 Soupe populaire des Fermières	21 Fête des Patriotes 	22 Le Rivière Distribution WEB	23	24	25	26 
27	28 	29	30	31		

On est si petit, le monde est si grand. Que serait la vie, sans notre **Maman**. - Mick Michey!



COOPÉRER AU DÉVELOPPEMENT DES COMMUNAUTÉS

PARCE QUE DANS CHAQUE COMMUNAUTÉ
IL Y A DES RÊVES, DES PROJETS ET DES
GENS POUR LES RÉALISER.

Téléphone : 418 856-2340
Sans frais : 1 866 856-2340
Télécopieur : 418 856-9778
www.desjardins.kamouraska.com

 **Desjardins**
Caisse de l'Anse
de La Pocatière

Coopérer pour créer l'avenir