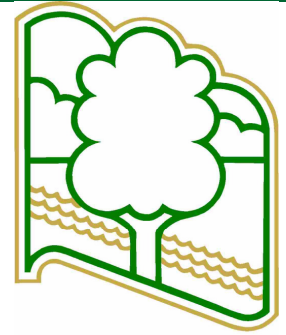


VOL. 13, Tome 4 • SEPTEMBRE à fin NOVEMBRE 2020

# L'INDISPENSABLE



Ensemble, au  de la NATURE



SAINT - GABRIEL  
- DE -  
VALCARTIER

VOTRE BULLETIN D'INFORMATION COMMUNAUTAIRE  
FAIT PEAU NEUVE!



VIE MUNICIPALE

P. 2



VIE CITOYENNE

P. 3-5



INFORMATIONS PRATIQUES P. 10



LOISIRS

P. 6-9



VIE COMMUNAUTAIRE

P. 6

Les bureaux municipaux seront fermés les lundis 7 septembre et 12 octobre.

## VIE MUNICIPALE



## Mot du maire



« Un merci spécial à Pamala Hogan-Laberge et son groupe d'animateurs dévoués pour leur travail bien fait ! »

L'année 2020 restera très certainement dans l'histoire, changeant notre vie quotidienne peut-être pour toujours. Personne ne sait combien de temps durera cette pandémie ou quand un vaccin efficace sera disponible. Je suppose que le mieux que nous pouvons faire est de porter le masque en public, de nous laver les mains souvent et de pratiquer autant que possible la distanciation sociale. La région de la Capitale-Nationale a fait un excellent travail en limitant le nombre de cas jusqu'à présent. Continuez votre bon travail et des jours

meilleurs seront sûrement à venir !

Malgré la pandémie, de nombreux projets municipaux avancent plutôt bien. Notre principal projet, le repositionnement de la patinoire, devrait être terminé d'ici la fin septembre. Plus de places de stationnement seront disponibles et nous espérons pouvoir procéder à la deuxième phase de construction (toiture) au cours de l'année à venir. Parmi les autres travaux notables cet été, mentionnons la stabilisation des berges du chemin Redmond, le nouveau

ponceau sur la rue Caroline et des réparations au pont Clark.

Notre terrain de jeux fut un grand succès cette année malgré toutes les directives changeantes entourant la COVID-19. Un merci spécial à Pamala Hogan-Laberge et son groupe d'animateurs dévoués pour leur travail bien fait ! Je tiens également à mentionner qu'Yves Chantal, employé de longue date de la Municipalité (37 ans), prendra une retraite bien méritée en octobre. Bonne chance dans tes projets et merci pour tes bons et loyaux services !



## ÇA VA BIEN ALLEZ!

Cette période de crise de COVID-19 nous a permis encore une fois de réaliser comme il fait bon vivre dans notre petit coin de pays ! Le Conseil municipal est extrêmement fier d'avoir été témoin de tous ces actes de bienveillance commis par plusieurs citoyens et citoyennes. Entre autres, nous tenons à souligner les gestes suivants :

- Vidéo des résidences de la Municipalité avec des arcs-en-ciel réalisés par Isabelle Leblanc.
- Centre de jour de *Saint-Brigid's*, conseils et soins pour personnes âgées par Lucie Lachance.
- Page Facebook COVID-19 créée pour que ceux dans le besoin de la communauté puissent demander de l'aide (courses, épicerie, bien-être).
- Professeurs de danse, Zumba, Piyo offrant des cours gratuits en ligne.
- Taekwon-Do, Steeve Tremblay a offert des cours en ligne pour que les adeptes puissent continuer à progresser et éventuellement passer leurs ceintures.
- Promutuel Assurances a envoyé un montant de 520 \$ de la part de leur comité de bénévolat Pro-Action pour garnir notre banque alimentaire.
- Page Facebook Les parents de Saint-Gabriel-de-Valcartier, livraisons communautaires de restaurants. Merci à Pizzeria Paquet et Sushi Nicky!
- Nous avons reçu plusieurs dons de nourriture, bricolages, trousse de soins, etc. pour notre banque alimentaire.
- Plusieurs bénévoles ont donné de leur temps pour aller chercher ou ramasser de l'épicerie, faire des vérifications journalières ou des appels téléphoniques auprès des plus vulnérables et fournir de l'aide communautaire.
- Merci à tous nos employés municipaux qui étaient au poste pour assurer les services essentiels à nos citoyens. Nous apprécions votre dévouement.
- Finalement, nous avons aussi reçu plusieurs témoignages d'actes de bienveillance et d'entraide entre voisins. Bravo et merci à tous ceux qui ont fait une différence!



## VIE CITOYENNE

### Intégrité des emprises routières


#### Accès à une propriété

Comme une partie de chaque entrée privée est située à l'intérieur de l'emprise routière, toute construction d'un nouvel accès ou modification d'un accès existant exige au préalable, l'obtention d'une autorisation du Ministère des Transports (article 23 de la Loi sur la Voirie) afin qu'elle soit aménagée conformément aux critères de sécurité minimums. Cette autorisation doit être obtenue avant le permis de construction. L'installation de nouvelles boîtes aux lettres dans l'emprise de la route est aussi assujettie à la même autorisation. De plus, chaque propriétaire est responsable de l'entretien de son accès, de même que pour la partie de l'emprise du Ministère. Cet entretien inclut entre autres le nettoyage du ponceau et de ses extrémités afin d'assurer le drainage efficace des fossés de la route.

### SERVICE SÉCURITÉ INCENDIE

#### Les feux dans les terreaux et végétaux

Depuis l'entrée en vigueur des mesures de restriction sur l'usage du tabac dans les lieux publics, on note une tendance à la hausse des incendies ayant comme source de chaleur des articles de fumeur qu'on a négligemment jetés dans des contenants destinés aux végétaux ou dans des zones de végétation. De ces incendies découlent malheureusement d'importantes pertes matérielles.

 Les matériaux que l'on trouve dans les plates-bandes, les pots de fleurs, les balconnières, etc., sont généralement combustibles.

En effet, les différents terreaux présents sur le marché ne contiennent souvent que très peu de terre véritable. Plusieurs sont enrichis d'engrais chimiques ou d'autres substances combustibles qui constituent un foyer potentiel d'incendie.

Les périodes de chaleur soutenue et de sécheresse au cours de l'été augmentent considérablement le risque d'incendie puisque le sol et la végétation, asséchés, sont plus susceptibles de s'enflammer au contact d'une source de chaleur.

Ainsi, lorsqu'on se débarrasse d'un article de fumeur de façon inadéquate ou dans un endroit inapproprié, le feu couvant, peut, à tout moment, provoquer un incendie et se propager à des bâtiments.



### COVID-19—Modification des dates d'échéances des versements de taxes foncières

Étant donné la situation exceptionnelle que nous vivons actuellement, causée par la COVID-19, le Conseil municipal a pris la décision de modifier les dates d'échéances des versements de taxes municipales.

Par conséquent, les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> échéances du compte de taxes foncières sont reportées aux dates suivantes:

**2<sup>e</sup> versement:** 1<sup>er</sup> septembre

**3<sup>e</sup> versement (dernier):** 1<sup>er</sup> novembre

### Changement de numéros civiques sur boulevard Valcartier

L'ensemble des résidences situées sur le boulevard Valcartier verront leurs numéros civiques modifiés le 19 octobre 2020. Cette situation, hors de notre contrôle, vise à augmenter la sécurité des résidents et à faciliter le travail des premiers répondants, ambulanciers et pompiers. Une trousse de changement d'adresse a été acheminée à chaque adresse au mois de juillet. N'hésitez pas à communiquer avec nous au 418 844-1218 pour toutes questions.

#### Saviez-vous que?

Un mégot de cigarette peut se **consumer** durant plus de **3 heures** et une flamme est susceptible d'apparaître pendant tout ce temps.

#### Débarrassez-vous des mégots de cigarette avec précaution

- ◇ Afin d'éviter tout risque d'incendie lié à une façon inadéquate de se débarrasser d'un article de fumeur, éteignez les mégots dans un cendrier conçu à cet effet, à savoir un contenant non combustible rempli de sable, d'eau, etc.
- ◇ Placez les cendriers loin de tout objet ou surface inflammable.
- ◇ Avant de vider un cendrier, assurez-vous que tous les mégots sont bien éteints en y versant un peu d'eau.
- ◇ Ne jetez jamais les cigarettes ou les allumettes directement à la poubelle.
- ◇ Lors de vos déplacements, évitez de lancer vos mégots dans la nature.



## VIE CITOYENNE

### RÈGLEMENTS D'URBANISME

#### Branches obstruant la chaussée

Il est interdit à toute personne de laisser les branches d'un arbre, d'un arbuste ou d'une haie d'empiéter au-dessus d'une rue de telle sorte que le dégagement entre la chaussée et les branches soit inférieur à six mètres (6 m).



#### Chiens de plus de 44 livres

Un nouveau règlement provincial est entré en vigueur en mars dernier (*Règlement d'application de la Loi visant à favoriser la protection des personnes par la mise en place d'un encadrement concernant les chiens*). Tous les chiens de 20 kg (44 lbs) et plus doivent porter un licou ou un harnais en tout temps lorsqu'ils se trouvent en public.

De plus, la laisse ne peut dépasser un maximum de 1,85 mètre.

Sans oublier, les vétérinaires et les médecins ont l'obligation de signaler, sans délai, aux municipalités les morsures infligées par des chiens. Ils doivent fournir les informations concernant la bête, son maître et la victime.



#### Vérification de systèmes de type secondaire ou tertiaire obligatoire

Règlement provincial Q-2, R22

Nous tenons à vous rappeler que toute installation septique de type secondaire, secondaire avancé ou tertiaire doit être liée en tout temps par contrat avec le fabricant du système, son représentant ou un tiers qualifié avec stipulation qu'un entretien annuel minimal du système sera effectué.

Le propriétaire doit déposer une copie du contrat auprès de la municipalité ainsi qu'une copie du rapport d'inspection avant le 31 décembre de chaque année. Des sanctions de 1000\$ peuvent être données au contrevenant.

#### Chiens et chats en liberté

Nous tenons à vous rappeler que tous chien ou chat doivent être tenus en laisse ou dans un enclos à l'intérieur de votre propriété. Un animal hors propriété pourrait être récupéré par la SPA, les frais de garde vous seront facturés et des amendes vous seront données.

## TRAVAUX PUBLICS

#### Collecte spéciale pour les feuilles

Les **sacs de feuilles** ne sont pas ramassés lors de la collecte régulière des ordures ménagères.

La Municipalité organisera une collecte spéciale **la semaine du 2 novembre**. Les sacs de feuilles doivent être déposés au bord de la route devant votre demeure. Aucune réservation nécessaire pour cette collecte.



À certains moments de l'année, la Municipalité a des copeaux de bois à distribuer. Si vous désirez en recevoir, veuillez en faire la demande au 418 844-1218.



## VIE CITOYENNE

### Collecte des encombrants (monstres ménagers)

La Municipalité procèdera à une collecte des encombrants toutes les semaines. Ce service fonctionne sur appel seulement. **SVP ne pas déposer de monstres ménagers devant les conteneurs ou à côté des boîtes aux lettres communautaires.** Vous devez communiquer avec le bureau municipal au **418 844-1218** pour demander ce service et nous fournir la liste des objets à ramasser ou vous inscrire en ligne sur le site Internet de la Municipalité sous la rubrique « Demande en ligne ».



**Ce service est offert un maximum de quatre fois par année/par résidence.**

Les matériaux doivent être organisés correctement (ex : les tapis doivent être roulés, le métal doit être trié, les fils ou la broche doivent être roulés ou attachés).

Vous pouvez disposer de pneus hors d'usage (usage non commercial seulement) ainsi que des jantes, aussi l'huile végétale de friture. L'huile doit être dans le contenant d'origine ou dans une bouteille de plastique transparente et bien identifiée.

Les carcasses de véhicules, les débris de déboisement, les ordures ménagères et les feuilles mortes ne sont pas ramassés ni les matériaux recyclables.

Vous pouvez disposer de matériaux de rénovation en vous rendant à l'écocentre de Stoneham 418 848-3134. Vous ne pouvez pas disposer de ceux-ci dans les bacs à ordures ordinaires car l'entrepreneur ne les ramassera pas.

### Collecte de RDD (résidus domestiques dangereux)

La Municipalité offrira une collecte par apport volontaire le **dimanche 20 SEPTEMBRE 2020 de 9 h à 15 h** dans le stationnement du garage municipal (1745, boulevard Valcartier).

***Vous devez venir porter vos matières dangereuses au point de collecte vous-même.***

**Voici la liste des matières qui seront récupérées :**

<p><b>PEINTURES</b></p> <p>Peintures vendues :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• soit dans les commerces de détail (contenants de 100 ml et plus)</li> <li>• soit dans les commerces en gros (contenants de moins de 170 litres pour fin architecturale seulement)</li> <li>• apprêts et peintures (latex, alkyde, émail ou autre)</li> <li>• peintures à métal ou antirouille : peinture aluminium, teintures, vernis</li> <li>• laques</li> <li>• produits ou préparations pour le traitement du bois (préservatifs) ou de la maçonnerie (dont le scellant acrylique pour entrées d'autos)</li> <li>• peintures de signalisation (celles disponibles dans les commerces de détail)</li> </ul> <p>Peintures en aérosols</p>	<p><b>RÉSIDUS DOMESTIQUES DANGEREUX ORGANIQUES</b></p> <p>Acétone, adhésifs, aérosols, allume-feu solide, alcool à friction, allume-feu liquide, colle, cire, antigel, calfeurant, colorant, ciment plastique, combustible solide, combustible à fondue, dégèle serrure, dégraissant, détacheur à l'huile, diluant à peinture, distillat de pétrole, encre, époxy, essence, éthylène glycol, goudron à toiture, graisse à moteur, huile à chauffage et à lampe, lubrifiant, méthanol, naphte, poli, poly fila, protecteur à cuir, suède ou vinyle, résine liquide, scellant à silicone, séparateur de tapisserie, teinture à souliers, térébenthine, toluène</p> <p><b>RÉSIDUS DOMESTIQUES DANGEREUX INORGANIQUES</b></p> <p>Acides, bases, oxydants, piles, pesticides et insecticides</p> <p>Ampoules fluocompactes</p>
---	---

*Si vous n'êtes pas convaincu qu'un produit dont vous voulez vous départir figure sur la liste, vous pouvez l'apporter le jour de la collecte et les employés qui sont sur place pourront vous informer.*

**Chaque contenant doit être exclusivement de provenance résidentielle. Tous les produits doivent être dans leur contenant d'origine. Ne pas mélanger de produits pour une question de sécurité.**

Lors de cette collecte, vous pouvez également apporter vos huiles usées, filtres à l'huile usagés et contenants d'huile (**usage non commercial seulement**). Ce service est également offert gratuitement tout au long de l'année par la Municipalité sur rendez-vous seulement. Merci de participer activement pour un environnement propre et en santé!

## VIE COMMUNAUTAIRE



## UNE PAGE D'HISTOIRE

## Les ponts de Valcartier

Le pont Clark, parfois aussi appelé le « pont de fer », fut construit en 1891 et restauré en 2001. Avant que ce pont ne soit construit, un pont de bois était utilisé vers les 1870. Lorsque la rivière est basse, les vestiges de sa structure de support sont encore visibles. Avant cela, il y avait un petit « traversier » ou un chaland pour permettre aux pionniers de traverser la rivière près de cet endroit. Note d'intérêt : le chemin Redmond ne fut pas relié au pont Clark avant 1896. Le « pont de ciment » quant à lui fut construit en 1975, après que le pont couvert en bois, construit en 1931, soit détruit par un incendie en 1972. À ce moment, la traverse de la rivière à cet endroit se faisait par bateau, ou à pied pendant l'hiver lorsque la rivière était gelée.

## Saviez vous que...

Le pont couvert a coûté 8500\$ à construire en 1931. Le 2 novembre 1931, le Conseil de ville a voté une mention pour mettre un panneau sur le pont avec le nom d'Ephram Bédard, alors député du comté. Le pont Redmond a été rouge pendant une vingtaine d'années et fut par la suite peinturé en gris. Il mesurait 208 pieds de long.



## COMITÉ HISTORIQUE

Les heures de bureau régulières du comité historique ont été temporairement suspendues en raison de la pandémie de COVID-19. Si vous souhaitez être sur notre liste de diffusion, veuillez envoyer un courriel à [valcartier1816@munsgdv.ca](mailto:valcartier1816@munsgdv.ca). Vous pouvez également nous joindre sur Facebook ou en laissant un message à la Municipalité 418 844-1218.

## LOISIRS



## GYM

Groupe d'âge : 14 ans +

## HORAIRE :

Lundi au jeudi 5 h30 à 21 h

Vendredi 5 h30 à 19 h

Samedi 8 h à 16 h

## LISTE DE PRIX

1 mois : 30 \$/pers. ou 40 \$/famille\*

3 mois : 60 \$/pers. ou 80 \$/famille\*

6 mois : 110 \$/pers. ou 140 \$/famille\*

1 an : 200 \$/pers. ou 260 \$/famille\*

\*Famille: 2 adultes et enfants (étudiants 14 à 25 ans)

→ Étudiants (14 à 25 ans), bénévoles, 50 ans et + :

50% de rabais (excepté prix carte et session)

1 session : 5 \$/personne

Carte 20 sessions : 60 \$/personne

Non résidants : 20 \$ de plus

Responsable : Jean-François April

B. Sc Éducation Physique, Entraîneur spécialisé FCPAQ

Tél. : 418-476-1053

COMPLEXE 1754, BOUL. VALCARTIER



## BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Nos heures d'ouverture sont le mardi de 14h30 à 20h.

Heure du conte  
pour l'Halloween

23 octobre

18h30-19h30



Saviez-vous que vous pouvez vous abonner à la bibliothèque en ligne pour les services à distance? Rendez vous au [www.mabibliotheque.ca/st-gabriel](http://www.mabibliotheque.ca/st-gabriel) et cliquer sur le bouton rouge « s'abonner ».



## LOISIRS

**Veillez noter que la tenue des cours sera ajustée en fonction de l'évolution de la pandémie et des recommandations de la Santé publique. Dans l'éventualité où le cours aura lieu, toutes les mesures de prévention seront respectées afin d'assurer la sécurité des participants. La tenue du cours sera confirmée en temps et lieu. INSCRIPTIONS SUR LA PLATEFORME AMILIA VIA LE SITE INTERNET DE LA MUNICIPALITÉ, EXCEPTÉ LORSQUE PRÉCISÉ DANS LA DESCRIPTION DU COURS.**

### HATHA YOGA

Professeure: Marylin Parent  
Inscriptions par téléphone ou par courriel  
Info.: 418 844-3916 ou  
parent\_marylin@hotmail.com



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
15 sept.	Mardi 19h30-20h45	Complexe 1754	120 \$/10 cours ou
17 sept.	Jedi 9h30-10h45	1494, 5e Avenue	220 \$/2x sem. (20 cours)

### YOGA CHAISE

Professeure: Marylin Parent  
Inscriptions par téléphone ou par courriel  
Info.: 418 844-3916 ou  
parent\_marylin@hotmail.com



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
16 sept.	Mercredi	Complexe 1754	120 \$/10 cours

### ZUMBA

Professeure: Laury Fortin  
Inscriptions avant le 25 août : lauryfortin1@gmail.com  
Minimum 12 personnes pour démarrer le cours.

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
9 sept.	Mercredi 19h10-20h10	Centre sportif	120 \$*/12 cours 60 \$/7-14 ans

\*Promotion session d'automne 2020

Rabais de 20 \$ lorsque  
vous invitez un/une ami(e).

Promotion valide pour les inscriptions adultes seulement.



### HIIT TRAINING

Saviez-vous que 30 petites minutes d'activité par jour ne représente que 2% du temps total de votre journée? Nos sessions d'entraînement proposent des intervalles à haute intensité, en groupe sous forme de circuit ou de Tabata, très efficace pour un renforcement musculaire et pour améliorer votre capacité anaérobie. En bonus, vous augmenterez votre métabolisme de base pour les prochaines 24 heures signifiant une dépense calorifique supplémentaire au repos!

**Pour qui : personnes en santé désirant optimiser leur temps d'entraînement**

\*Inscriptions par **amilia**



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
23 sept.	Mercredi 18h30-19h15	Complexe 1754	Gratuit pour membres 5 \$/ cours pour non-membres

### MISE EN FORME

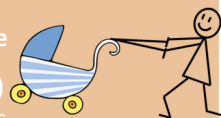
Info. : Marie-Ève Rochette, Kinésiologue 581 995-5580

Inscriptions par **amilia**

Matériel requis : espadrilles, eau, serviette

MAMAN-BÉBÉ (0-2 ans)

Bouger dans le plaisir et le respect du corps  
suite à l'accouchement en compagnie de bébé.



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
18 sept.	Vendredi 9h-10h	Centre communautaire	50 \$ 12 sem.

#### 50 ANS ET PLUS

Conditionnement physique qui vous donne des outils pour  
demeurer ou vous remettre en bonne forme physique.

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
15 sept.	Mardi 10h-11h30 Vendredi 13h30-14h30	Centre communautaire	50 \$ 12 sem.

## LOISIRS

## CLUB LEGO - parent/enfant

## Par la Génératrice

Inscriptions par **amilia**

Ateliers de LEGO d'une durée d'une heure encourageant les jeunes à construire une œuvre d'arts à partir d'un thème précis. Chaque équipe parent/enfant, détient un bac identique de pièces de LEGO ainsi que 45 minutes pour réaliser son chef d'œuvre. À la fin de l'activité, une œuvre « coup de coeur » sera désignée par les équipes .



Groupe d'âge : 5 à 11 ans Maximum 20 participants

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
18 oct.	Dimanche 13h-14h	Centre communautaire	60 \$/ 5 semaines*

\*Aucun cours le 11 octobre

CLUB BRICOLAGE  
par la GénératriceInscriptions par **amilia**

Groupe d'âge : 5 à 7 ans

Maximum 10 participants



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
4 oct.	Dimanche 9h30-10h30	Centre communautaire	75 \$ 10 semaines*

\*Aucun cours le 11 octobre

## HIP-HOP

Inscriptions : [studio.dependanse@gmail.com](mailto:studio.dependanse@gmail.com)

Groupe d'âge : 3 ans et plus

Groupe d'adultes



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
14 sept.	À déterminer	Centre sportif	115 \$* Rabais 5 \$ par membre famille

\*Inclus une générale et un spectacle

## COURS D'ART VISUEL

## Par la Génératrice

Inscriptions par **amilia**

Initiation en arts visuels pour divertir et stimuler les jeunes, cultiver leur curiosité, les conscientiser à l'art, de la conception à la réalisation, en leur offrant des expériences participatives et créatives.

Connaissance des couleurs, capteur de lumière, inspiration, sculpture, pastels, aquarelle, media mixte, collage et papier mâché. Tout le matériel est fournis

Groupe d'âge : 8 à 11 ans

Maximum 10 participants



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
4 oct.	Dimanche 11h-12h30	Centre communautaire	100 \$/ 10 semaines*

\*Aucun cours le 11 octobre

## COURS DE PIANO

Sessions de 45 min. Peut aussi offrir les cours à la maison.

Info : Kathryn Seppala

[seppala.kathy86@gmail.com](mailto:seppala.kathy86@gmail.com)

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
21 sept.	Lundi au jeudi 15h30- 18h	Centre communautaire	Par courriel

## GROUPE DE JEUX

Inscriptions par **amilia**

Un environnement où l'on s'exprime par les contes, le bricolage, la peinture, les rondes, les chansons, les comptines, la relaxation et les jeux. Un programme bien structuré qui permet aux enfants de 3 à 5 ans de se socialiser. Places limitées (10 max.). Les enfants doivent être autonomes.



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
15 sept.	Mardi au jeudi 8h30-15h30	Centre communautaire	350 \$/2x sem. 500 \$/3x sem. 12 semaines*



## LOISIRS



## PEINDRE POUR LE PLAISIR

Artiste en herbe? Envie de partager votre passion ou rencontrer d'autres artistes? Venez nous rejoindre...Débutants bienvenus!

Info. : Pamala Hogan Laberge 418 844-2097 ou plaberge@munsgvdv.ca



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
23 sept.	Mercredi** 9h– 12h	Complexe 1754	Gratuit*

\*Apportez votre matériel

\*\*Tous les 2e mardis soirs à 18h30

## RENCONTRES TRICOT

Info. : Pamala Hogan Laberge  
418 844-2097

Apportez votre matériel,  
sinon nous en aurons pour vous.



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
22 sept.	Mardi 13h– 15h	Bibliothèque municipale	Gratuit

## COURTEPOINTE

## Betty's Quilters

Bienvenue aux nouveaux membres! Cette activité s'adresse aux adultes. Des projets de groupe ou pour débutants sont proposés ou vous pouvez travailler sur vos propres projets. L'objectif est d'apprendre et de partager nos connaissances.



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
21 sept.	Lundi* 9h– 15h30	Centre communautaire	30 \$/année

\*Séance d'information le premier lundi.

## AIKIBUDO (auto-défense)

Un art martial traditionnel japonais sans compétition. L'action est portée sur l'auto-défense. Un art efficace et précis basé sur les protections, les immobilisations et le contrôle des articulations. Sa pratique développe la maîtrise de soi et le respect d'autrui. Le Kobudo (maniement des armes) est pratiqué comme discipline éducatrice.

Groupe d'âge : femmes et hommes de 16 ans et plus

Info. : Patrick Beaulieu ou  
Marie-Christine Larouche 418 574-6835  
ou Etienne Patenaude 581 984-4193  
www.aikibudovalcartier.ca



f Aikibudo Valcartier @aikibudoValcartier 2007

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
21 sept.	Lundi 19h-20h30 Mercredi 19h-20h30	Centre communautaire	40 \$ 10 semaines

## TAEKWON-DO

Un art martial visant le développement global de la personne autant sur le plan physique, cognitif, social que moral. Plus spécifiquement, c'est une méthode d'autodéfense à mains nues caractérisée par différentes techniques de blocages, de coups de pied et de coups avec les mains. L'entraînement des techniques est progressif et elles sont pratiquées et encadrée par des instructeurs qualifiés et selon les valeurs du Taekwon-do (courtoisie, intégrité, contrôle de soi, persévérance et courage).

**BIENFAITS** : concentration, confiance en soi, gestion du stress, équilibre, coordination

Dû à la situation sanitaire, le cours sera adapté selon l'évolution afin de respecter les règles de la Santé publique. Il n'y a pas de contact et il est demandé aux adeptes de porter des souliers sans crampon laissant aucune trace sur le plancher, d'apporter une bouteille d'eau et un tapis de style yoga pour les exercices au sol.

Inscriptions : **amilia** Groupe d'âge: 7 ans et plus

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
22 sept.	Mardi et jeudi 18h15– 19h30 19h45-21h	Centre communautaire	110 \$* 11 semaines

\*Rabais de 10 \$ sur inscription reçues avant le 15 septembre



## INFORMATIONS PRATIQUES



### MISE À JOUR—COVID-19

#### TOURNOI DE GOLF COMMUNAUTAIRE

Due à la pandémie de la COVID-19 le tournoi de golf annuel de la Municipalité doit être reporté à une autre année. Nous espérons vous revoir en grand nombre à l'automne 2021. Ce n'est que partie remise!

Service des sports et loisirs.



#### HALLOWEEN

##### Route sécuritaire:

Au moment d'écrire ces lignes, nous n'avons aucune directive de la Santé publique pour le déroulement de la fête de l'Halloween. Suivez les développements sur nos pages Facebook. Services de sécurité incendie et Sports et loisirs



#### MERCI AUX BÉNÉVOLES DU CLUB DE SOCCER

*Un merci tout spécial à nos bénévoles du soccer cet été. Grâce à vous, nos enfants ont eu la chance de pratiquer un de leur sports préférés et de s'exercer en plein air. Il ne serait pas possible d'offrir cette activité sans vous tous! MERCI!*

### DATES À RETENIR

#### SEPTEMBRE

- 1 2e versement taxes municipales
- 9 Début des cours de Zumba
- 14 Début des cours du Studio Dépendanse—Hip-Hop
- 15 Début du Groupe de jeux, entraînement santé Marie-Ève Rochette et cours Hatha-Yoga
- 16 Début des cours de Yoga chaise
- 20 Collecte de RDD
- 21 Début des cours d'Aïkibudo, courtepoinette et piano
- 22 Début des cours de Taekwon-Do et groupe de tricot
- 23 Début peinture en groupe et cours Hiit training

#### OCTOBRE

- 1 Abris d'hiver autorisés
- 4 Début des cours d'art visuel et Club de bricolage
- 18 Début Club LEGO
- 19 Changement d'adresses boul. Valcartier
- 23 Heure du conte d'Halloween à la bibliothèque
- 31 Halloween

#### NOVEMBRE

- 1 3e versement taxes municipales et retour à l'heure normale
  - 2 Collecte spéciale pour les feuilles toute la semaine
- DÉBUT DÉCEMBRE -  
PROCHAIN INDISPENSABLE

MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER

##### **Jusqu'au 18 octobre:**

1743, boul. Valcartier  
Saint-Gabriel-de-Valcartier  
(Québec) G0A 4S0

##### **À compter du 19 octobre:**

2215, boul. Valcartier  
Saint-Gabriel-de-Valcartier  
(Québec) G0A 4S0

Téléphone : 418 844-1218

Télécopieur : 418 844-3030

Courriel : admin@munsgdv.ca

**SITE INTERNET**  
**www.saint-gabriel**  
**-de-valcartier.ca**