

Entre deux Lacs

Rivière-Bleue - Volume 45, Numéro 3 - Novembre 2020



Dans ce numéro :

Page 3 Chronique municipale
Service développement et
communications

Page 4 Service des Loisirs

Page 5 Nouvelles de votre biblio
Manoir Alphonse Beaulieu

Page 6 Comité protection du lac Long
Club de Randonnées Appalaches

Page 8 Messages de la Fabrique

Page 10 Message de la FADOQ
Chronique Voisins Solidaires

Page 11 Petites annonces

Mot du comité du journal

Nous vous rappelons que notre journal est aussi disponible sur le site Internet de la Municipalité au www.riviere-bleue.ca. Vous y trouverez les textes avec les photos en couleurs. Vous cherchez un article d'un mois précédent? Vous pouvez le retrouver sur le site puisque nous conservons les publications des derniers mois.

Si vous connaissez quelqu'un de l'extérieur qui aimerait recevoir une copie de notre journal, faites-lui connaître cette possibilité. C'est une excellente façon de savoir ce qui se passe chez nous.

Merci de favoriser la diffusion auprès de nos anciens citoyens.

Denis Landry pour le Comité du journal

JOURNAL ENTRE DEUX LACS

32, RUE DES PINS EST

RIVIÈRE-BLEUE (QUÉBEC) G0L 2B0

PUBLIÉ MENSUELLEMENT PAR LA MUNICIPALITÉ DE RIVIÈRE-BLEUE EN 635 EXEMPLAIRES

PHOTOCOPIÉ À LA MUNICIPALITÉ DE RIVIÈRE-BLEUE

DÉPÔT LÉGAL À LA BIBLIOTHÈQUE NATIONALE DU QUÉBEC

COMITÉ INFORMATION

CHRISTIANE ROY, CONSEILLÈRE RESPONSABLE

JOHANNE DUMONT, MONTAGE ET IMPRESSION

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION : DENIS LANDRY,

HUGUETTE MASSÉ ET CHRISTIANE ROY

MEMBRE DE L'ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

DATE DE TOMBÉE :

Prochaine tombée du journal : 4 décembre 2020

Pour une publication le : 16 décembre 2020



La Municipalité vous informe :

1^{er} lundi Séance du conseil municipal
2^e lundi Séance de la MRC

PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL
7 DÉCEMBRE 2020 À 19 H 30

HORAIRE DU BUREAU MUNICIPAL

Lundi au jeudi 8 h à 12 h et 13 h à 16 h 30
Vendredi 8 h à 12 h

Courriel : info@riviere-bleue.ca
Site Web : www.riviere-bleue.ca
Téléphone : 418 893-5559

Chronique municipale



Voici le résumé des principaux sujets et résolutions du conseil pour le mois de novembre 2020.

Résolutions :

- Deuxième projet de règlement numéro 2020-414 Modification du règlement de zonage 2015-364 afin d'autoriser l'installation de 19 chalets quatre saisons dans la zone villégiature sur un terrain de camping

- Engagement de Messieurs Denis St-Pierre, Luc Emond et Yohann Pelletier - Manœuvres aux opérations d'hiver
- Séance spéciale pour dépôt et présentation du budget 2021
- Mandat de vérification externe à la firme Raymond, Chabot, Grant, Thornton, s.e.n.c.r.l., - Dossier Programme d'aide à l'entretien du réseau routier local - Reddition de comptes 2020
- Appui au Club de randonnées Appalaches - création du Parc nature du Lac-Long
- Désignation de la personne élue responsable du dossier «Aînés» et autorisation à déposer une demande d'aide financière
- Programmation révisée des travaux dans le cadre du transfert d'une partie des revenus de la taxe fédérale d'accise sur l'essence (TECQ-2019-2023)
- Appui à l'Office municipal d'habitation de Rivière-Bleue à se regrouper
- Mise à jour des conditions de travail des employés et des officiers municipaux

Le texte de ces procès-verbaux se trouve sur le site WEB de la Municipalité de Rivière-Bleue à l'adresse suivante : www.riviere-bleue.ca.

À la prochaine...

Développement/Communications

La Guignolée du Transcontinental 2020 : Différente, mais encore plus importante

À l'approche du temps des fêtes, plusieurs familles du Transcontinental auront besoin de notre aide.

En cette période de pandémie, les besoins sont encore plus criants que par les années passées et La Guignolée ne pourra se dérouler comme antérieurement. Il nous est impossible de faire du

porte-à-porte pour recueillir les dons et denrées et nous sollicitons donc votre générosité pour nous aider à combler les besoins des familles en situation précaire.

L'an dernier, La petite bouffe des Frontières a distribué 62 paniers de Noël, rejoignant ainsi 145 personnes qui ont pu passer un temps des fêtes moins difficile. Depuis le début de la pandémie, les demandes d'aide alimentaire ont beaucoup augmenté et nous prévoyons avoir à combler près du double de la demande de l'an dernier, avec beaucoup moins de ressources disponibles.

Nous comptons donc plus que jamais sur votre générosité. Vos dons, qu'ils soient sous forme de contribution financière ou de denrées de toutes sortes (nourriture, jouets, produits d'hygiène, etc.), serviront à garnir les paniers de Noël, mais aussi à assurer un minimum d'inventaire dans la banque alimentaire, nécessaire pendant toute l'année.

Notez que :

- Les dons en denrées seront recueillis du 5 au 19 décembre prochain;
- Des paniers seront présents dans les bureaux municipaux, épiceries, pharmacies, dépanneurs sur tout le territoire du Transcontinental (St-Athanase, Pohénégamook, Rivière-Bleue, St-Marc-du-Lac-Long) et chez Acti-Familles;
- Les dons en argent seront recueillis du 20 novembre au 20 décembre dans des tirelires des commerces participants;
- Virement Interac via l'adresse : petitebouffedesfrontieres@bellnet.ca et par chèque au nom de la Petite bouffe des frontières. Émission d'un reçu pour crédit d'impôt : montant de 20 \$ et plus.

Au nom des membres du comité organisateur et de nos municipalités partenaires, **MERCI** de votre générosité et de l'attention que vous porterez à

notre demande.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter :

Johanne Lavoie, coordonnatrice
Gisèle Bard, travailleuse communautaire
LA PETITE BOUFFE DES FRONTIÈRES
474, rue des Étudiants
Pohénégamook (QC) GOL 1J0
418-893-2626



*Sébastien Ouellet,
Agent de développement communautaire,
économique et de communications*

Service des loisirs

Bilan Halloween

L'activité d'Halloween a eu lieu le 31 octobre dernier devant l'aréna du Transcontinental. Sur place, il y avait un stand à photos, en plus d'une remise de bonbons. C'est plus d'une quarantaine de personnes qui ont participé à cet événement, le Service des loisirs tient à remercier tous les participants qui ont fait de cette édition une réussite.



Vos commentaires et idées sont les bienvenues afin de nous améliorer d'année en année. Vous pouvez nous en faire part au loisir@riviere-bleue.ca ou encore par téléphone au 418 893-5559, poste 2. À l'an prochain !

Ligue de curling

Encore cette année une ligue de Curling performe à l'aréna du Transcontinental. Des places sont encore disponibles.

Si vous êtes intéressés, il est encore temps de donner votre nom à Steven Bouchard au 418 893-5559, poste 2.

Location des Fêtes

La période des Fêtes arrive rapidement. Avec la pandémie actuelle, nous ne pouvons malheureusement pas rendre nos salles accessibles pour les locations du temps des fêtes. Nous vous tiendrons informés des détails au fur et à mesure.

Contactez-nous pour plus d'information au 418 893 - 5559 poste 2.

*Steven Bouchard
Technicien en Loisirs*

Des nouvelles de votre biblio

Horaire de la biblio :

2 fois par semaine **Mardi de 18 h 30 à 20 h**
Mercredi de 13 h à 15 h. Et ce jusqu'à décembre.

Nous comptons toujours sur votre collaboration pour respecter les consignes de sécurité en ce temps de pandémie. **Masque, distanciation, désinfection !**

Quelques nouveautés québécoises:

Julie Rivard - La maison des Levasseur tome 3
1964 Les grands remous.

Pauline Marois Au - delà du pouvoir.

Gilles Proulx Ces audacieuses qui ont façonné le Québec.

Marjolaine Bouchard - Les jolies Deuils- tome3 -
Horizons bleus.

Marie-Bernadette Dupuis - Lara - Tome 1 - La ronde
des soupirs.

Claude Coulombe - La vie à bout de bras - tome 2 La
trahison de Simone.

Jim Fergus - Mille femmes blanches

Louise Portal, Marie-Lou Dionne, Christine Pasquier
- Un été, trois grâces.

La traversée des écrivains - La Gaspésie par monts et
par mots

Beaucoup d'autres nouveautés (de la dernière
rotation et d'auteurs étrangers).

L'histoire de vos ancêtres vous intéresse ?

Nous avons reçu des fascicules « L' Ancêtre » (revues
d'années antérieures de la société de généalogie de
Québec). Vous y trouverez plein de sujets sur la vie
de nos ancêtres au Québec.

Peut-être y trouverez -vous l'histoire des vôtres.
Venez donc y faire un tour! Bienvenue à tous!

Christiane Roy, responsable de la biblio

MANOIR ALPHONE BEAULIEU

Logements de disponibles

Nous avons présentement deux logements, soit un
3 ½ et un 4 ½ de libres immédiatement.

Les services inclus sont 2 repas par jour, l'entretien ménager et le service de buanderie.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec moi au 418 893-2444.

Magaly Lévesque
Directrice générale

Comité protection lac Long

Le 19 septembre dernier, il y avait une rencontre des riverains et des utilisateurs du lac Long principalement du secteur Rivière-Bleue.

Cette rencontre était sous le thème « ADOPTER UN LAC, C'EST EN PRENDRE SOIN »

Voici les sujets mis à l'ordre du jour de cette rencontre :

Nous avons eu une présentation sur le lac Long vu du ciel avec Adrienne Houde, afin de sensibiliser tous et chacun sur la nature et l'étendue des plantes aquatiques dans les hauts-fonds du lac et des espaces sensibles à la perturbation par les embarcations. Nous voulons que le secteur de Pied-du-Lac soit identifié comme une zone où la vitesse et la circulation nautique soient diminuées. Nous envisageons la création d'un guide « nautique et éthique » pour le lac Long avec l'aide de l'OBV du Fleuve Saint-Jean. En plus, il y aurait un panneau à cet effet au débarcadère. Ce guide demande la concertation des 2 municipalités.

Jean Lebrun, du Club de randonnées Appalaches, a ensuite expliqué le projet de Parc nature proposé par le Club. Vous avez dans ce journal un aperçu du projet. À lire et voir la carte. Avec l'appui de la municipalité, nous irons de l'avant avec ce projet.

Nous avons demandé à la MRC un rapport des fosses septiques, élément très important de pollution d'un lac. Nous croyons qu'il est obligatoire de faire un suivi et de s'assurer que les installations septiques des riverains soient conformes et performantes.

Le 28 septembre, suivi de la rencontre du 19 septembre, un petit comité de bénévoles a poursuivi la discussion, voici les thèmes abordés à cette rencontre :

- le développement d'une carte avec identification claire des zones non appropriées à la circulation des embarcations motorisées et des zones à vitesse réduite
- la préparation d'une trousse à remettre aux résidents, et aux nouveaux arrivants sur la protection de nos lacs
- pour le futur, le développement autour du débarcadère d'un projet pour activités nautiques autres que motorisées
- l'appui au Parc nature porté par le Club de randonnées Appalaches.

Présentement, les bénévoles ont besoin de l'appui des riverains, des utilisateurs et de la municipalité pour prendre soin de notre lac Long. **Il faut plus que des bénévoles...**

Merci de votre intérêt, de votre disponibilité et de votre engagement pour la protection du lac Long.

Marielle Landry
418-893-2649

Randonnées Appalaches

Lors de la dernière réunion générale annuelle tenue le 21 octobre dernier, le conseil d'administration a

été formé. Cette équipe est composée de Marielle Landry présidente, Jean Lebrun secrétaire, Denis Landry trésorier, Alain Bossé, Denis Bouchard et Berthier St-Pierre administrateurs. Alain Corformat et Jean-Guy Drolet n'ont pas renouvelé leur mandat comme administrateurs, un grand merci à ceux-ci pour leur contribution.

La présidente, madame Marielle Landry, a présenté le rapport d'activités pour l'année 2019-2020. On y retrouve en plus des activités habituelles, les éléments suivants : Finalisation d'un projet de mise à niveau de nos équipements du ministère de l'Éducation et identification des sentiers pour respecter la distanciation sociale comme recommandé. Malgré la Covid 19, le Club a pu continuer d'offrir l'accès à ses sentiers tout en assurant la sécurité des usagers.

Ce mois-ci nous vous partageons un texte tiré de Les Éditions nouvelles concernant l'importance de l'exercice physique en hiver et cela particulièrement en cette année de Covid. Bonne lecture.

L'importance de faire de l'exercice en hiver

Lorsque la saison froide arrive, notre réaction naturelle est de rester à l'intérieur. Toutefois, l'activité physique est un excellent moyen d'éviter la prise de poids qui se manifeste habituellement à cette période de l'année. De plus, bouger permet de freiner la déprime hivernale qui accompagne souvent les journées plus courtes.

« Comme la plupart des êtres qui vivent dans les régions nordiques, nos corps sont conçus pour affronter le froid de l'hiver en restant à l'intérieur et en accumulant les calories qui nous gardent bien au chaud », affirme le Dr Kevin Velicaria, médecin de famille. « Si vous ajoutez à cela les excès alimentaires du temps des Fêtes, vous obtenez une prise de poids qu'il sera difficile de perdre le printemps venu. »

L'activité physique permet heureusement de contrôler l'apport calorique durant l'hiver en plus de lutter contre la déprime hivernale, ce qui favorise une meilleure santé mentale. Le Dr Velicaria explique que lorsque nous sortons dehors, le soleil transforme le cholestérol de notre peau en vitamine D.

Un autre avantage de l'exercice physique est qu'il permet à l'organisme de mieux lutter contre le rhume et la grippe. De plus, des études ont démontré que bouger régulièrement stimule le système immunitaire et aide notre corps à lutter contre les microbes auxquels nous sommes exposés à cette période de l'année. Les Éditions nouvelles

Denis Landry

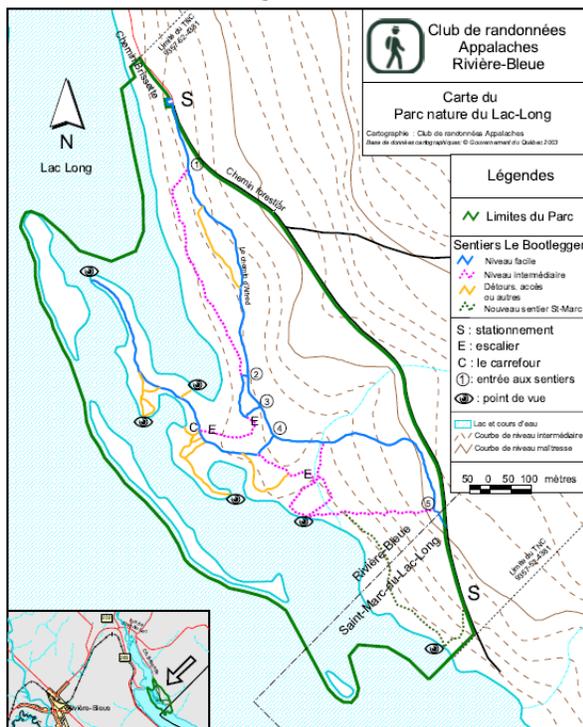
Un parc nature au lac Long.

Le Club de randonnées Appalaches de Rivière-Bleue s'est donné comme mission de promouvoir la santé par la pratique de l'activité physique. Voilà pourquoi, depuis 45 ans, le Club a organisé, entretenu et animé des sentiers de ski de fond, de raquettes et de sentiers pédestres dans le milieu. Depuis 2007, le Club a développé les sentiers Le Bootlegger sur des terres publiques du lac Long ainsi que les sentiers Trois-Frontières et Pointe-à-Moitié au Beau Lac.

Le Club voudrait transformer le territoire des sentiers Le Bootlegger en aire protégée qu'on appellera le Parc nature du Lac-Long. Comme l'éducation au milieu naturel et la pratique d'activités de plein air sont de plus en plus populaires, on a besoin de tels parcs naturels pour jouer ce rôle essentiel qui contribue à la qualité de vie des citoyens. L'objectif est de pérenniser l'existence de ces sentiers en pleine nature et que les efforts consentis jusqu'à maintenant survivent aux aléas du bénévolat.

Le projet de Parc nature du Lac-Long se situe sur des lots intramunicipaux en bordure du lac Long sur sa rive nord. La gestion de ces terres publiques est confiée à la MRC de Témiscouata. Le territoire est situé en plus grande partie dans la municipalité de Rivière-Bleue et comprend un lot et un îlet dans celle de Saint-Marc-du-Lac-Long.

Une carte fixe provisoirement le territoire concerné que l'on veut transformer en aire protégée. Le parc comprendrait les îles dites « à Pierre » et « Sonny Lévesque » et la petite île qui prolonge par son haut fond l'île à Pierre. On pense qu'il est judicieux de les inclure dans le parc parce qu'ils enferment avec la partie terrestre un plan d'eau fragile propice à la pratique du canot et du kayak et sur lequel nous aimerions voir réglementer les embarcations motorisées. Voir la carte pour se faire une idée du Parc nature du Lac-Long.



Ce territoire est un atout pour les deux municipalités présentes au lac Long et est devenu un lieu très recherché par les amateurs de plein air. Plus de 3600 personnes ont rempli la fiche de présence ces cinq dernières années (avant

pandémie) dont près de 40% de personnes de l'extérieur (de Rivière-Bleue). Un cadre juridique qui assure la pérennité des lieux est nécessaire pour assurer la vocation récréotouristique des lieux en toute quiétude. Ce parc contribuera à la sauvegarde d'un milieu fragile et mettra en valeur un des joyaux du lac Long. Nous avons déjà reçu l'appui de notre municipalité pour aller de l'avant.

Longue vie au Parc nature du Lac-Long !

Marielle Landry
418-893-2649

Fabrique

La campagne annuelle de financement continue. Plusieurs ont déjà contribué généreusement. D'autres le feront sans doute dans les prochaines semaines. Si vos moyens sont plus limités, vous pouvez donner selon votre capacité, toute contribution est la bienvenue. Nous comptons sur votre appui pour continuer à offrir les services paroissiaux et préserver notre église.

Le spectacle Facebook Live présenté par le duo Nos Deux le samedi 24 octobre dernier dans notre église a été un succès. Cette activité a rapporté la belle somme de 400\$ à la fabrique. Un gros merci à Tania Langlois et David Pelletier pour leur générosité.

L'implication de tous les paroissiens est appréciée.

Postes de marguilliers

En décembre nous procéderons à l'élection de marguilliers. Deux postes de marguilliers seront à pourvoir. Il est important que tous les postes soient comblés. Vous voulez soutenir votre paroisse? Venez faire partie de l'équipe de l'Assemblée de fabrique!

Catéchèse des enfants

Suite au diagnostic que j'ai reçu récemment à

propos de mes yeux, je devrai recevoir une chirurgie bientôt et pour l'autre œil une cataracte sera à être enlevée. Je devrai laisser la responsabilité de la formation de nos jeunes à la catéchèse. Je fais appel aux personnes disponibles pour prendre la relève pour les cours de catéchèse. Je suis prête à aider ces personnes autant qu'elles en auront besoin. Si quelqu'un (ou quelqu'une) est intéressé/e, ou bien si vous connaissez des personnes qui pourraient être intéressées, SVP communiquez avec moi par téléphone au 418-893-7141 ou par courriel (madeleine50@bell.net). **SI NOUS VOULONS QUE LA CATÉCHÈSE CONTINUE À ÊTRE FAITE AUX ENFANTS DE LA PAROISSE, IL FAUT Y VOIR.**

Madeleine Lévesque

La paroisse remercie Madeleine pour son implication et son dévouement à la préparation des sacrements de nos jeunes et souhaite que quelqu'un puisse prendre la relève.

Célébrations dominicales

Nous vous invitons à vous joindre à la communauté pour le rassemblement dominical. À Rivière-Bleue. Nous vous rappelons que les messes sont le premier et le troisième dimanche du mois à 11 heures. Durant cette période de Covid, vous devez porter un couvre-visage durant vos déplacements et respecter la distanciation. Les endroits permis pour s'asseoir sont bien indiqués.

Messe de Noël

La messe de Noël sera une messe à intentions collectives. Vos intentions seront publiées dans une annexe qui sera incluse dans le bulletin paroissial. Vous pouvez déjà passer au presbytère sur les heures d'ouverture pour faire inscrire vos intentions pour cette messe spéciale en ayant une pensée pour les personnes décédées qui vous sont chères. **Cette année la messe sera à 20 h.** Inscrivez cette heure à votre agenda.

Précisions sur les frais lors d'un décès

Lors d'un décès, la famille du défunt prend entente avec une maison funéraire. Les coûts de cette entente ne comprennent pas les frais pour le service religieux, le lot au cimetière, ni l'inhumation. Il est illégal d'inhumer une dépouille dans un cimetière sans l'autorisation des responsables du lieu.

Même si certains trouvent les frais d'utilisation de notre cimetière dispendieux, ceux-ci sont très inférieurs à ce qui est demandé dans les centres urbains. Voici certains tarifs du cimetière Notre Dame des Neiges dans la région de Montréal.

TARIFS DE BASE 2020 SUR LES PRINCIPAUX PRODUITS ET SERVICES

Produits et services	À partir de
Crémation (possible sur place à notre crématorium)	495\$
Niches pour insertion de l'urne en columbarium	495\$
Terrain pour mise en terre de l'urne	1995\$
Urne	125\$
Terrain pour cercueil	3790\$
Pierre tombale	1485\$
Crypte pour insertion du cercueil	5900\$

Pensée à l'occasion du mois de novembre, mois des morts

Ils sont nombreux les bienheureux qui n'ont jamais fait parler d'eux et qui n'ont pas laissé d'image. Tous ceux qui ont depuis les âges aimé sans cesse et de leur mieux autant leurs frères que Dieu. Ceux dont on ne dit pas un mot, ces bienheureux de l'humble classe, ceux qui n'ont pas fait de miracle. Ceux qui n'ont jamais eu d'extase et qui n'ont laissé d'autre trace qu'un coin de terre ou un berceau. Ils sont nombreux ces gens de rien, ces bienheureux du quotidien qui n'entreront pas dans l'Histoire, ceux qui ont travaillé sans gloire et qui se sont usé les mains à pétrir, à gagner le pain. Ils ont leur nom sur tant de pierres et quelquefois dans nos prières. Mais ils sont dans le cœur de Dieu. Et quand l'un

d'eux quitte la Terre pour gagner la maison du Père, une étoile naît dans les cieux. (Robert Lebel)
Ce sont ceux de nos familles, nos proches et nos paroissiens disparus. Ayons-les à notre mémoire.

Denis Landry pour l'Assemblée de Fabrique

Messages de la FADOQ

Hommage à Mme Ginette Dionne



Le Club FADOQ de Rivière-Bleue tient à rendre hommage à Mme Ginette Dionne pour tout le travail accompli à la présidence du Club au cours des 9 dernières années.

Par sa détermination et sa participation active, elle a su assurer la bonne marche de l'immeuble situé au 35 de la Frontière Est. Avec persévérance, elle a obtenu des subventions qui ont servi à l'amélioration de notre local et son environnement.

Elle s'est aussi occupée de repas communautaires et de l'obtention de commandites pour des prix de présence lors d'événements spéciaux. Elle a cogné à plusieurs portes du village année après année pour livrer leur carte aux membres. Elle s'est

toujours portée volontaire pour vendre beaucoup de billets pour différentes causes pour d'autres organismes et on a souvent dit qu'elle était la meilleure vendeuse...

Avec son entregent et sa bonne humeur, toujours souriante, elle a assumé une présence constante auprès des membres lorsque nécessaire.

Nous la remercions de tout cœur pour le travail accompli et lui souhaitons une bonne retraite bien méritée.

*Les membres du C.A. du Club de Rivière-Bleue
Jacinthe Marchand, vice-présidente
Joël Larouche, trésorier
Lise Bérubé, secrétaire
Jean-Guy Drolet, administrateur*

Chronique Voisins Solidaires



L'hiver s'installe tranquillement et novembre apporte son lot de grisaille. Pour plusieurs aînés, l'hiver est synonyme de solitude, mais aussi de surcharge de tâches à effectuer, pour déneiger l'entrée et gratter les marches d'escalier, entre autres.

Avez-vous pensé offrir votre aide à un voisin âgé qui en aurait bien besoin ?

Novembre ne rime pas seulement avec le changement d'heure... mais aussi avec un changement d'attitude ! Être un voisin solidaire, c'est d'abord un état d'esprit.

Vague de solidarité aux Galeries Témis

En décembre, il y aura une corde à linge aux Galeries Témis afin que les personnes dans le besoin puissent se procurer GRATUITEMENT des vêtements chauds pour l'hiver.

Vous êtes invités à tricoter/coudre pendant le mois de novembre afin de garnir la corde à linge (mitaine, foulard, bas, couvertures, tuques, etc.)

Les surplus seront remis à Re-source familles, Acti-familles et La maison de la famille du Témiscouata.

Vous pouvez déposer vos dons à la Boutique Pomme d'Api Inc. avant le 30 novembre 2020.

Pour plus d'information ou pour faire votre don, Mélanie Lavoie 418 853-2546.

*Mélanie Lavoie, Agente de projet
Centre d'action bénévole région Témis
418 853-2546*

Petites annonces

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

Soyez visibles lors de vos marches!

Sortir marcher en soirée est une activité pouvant vous aider à vous détendre et à atteindre les 30 minutes d'activités physiques quotidiennes recommandées chez les adultes. Avec l'arrivée de l'hiver et la noirceur qui s'installe, voici un rappel de quelques conseils de prudence:

COMME PIÉTON JE DOIS ASSURER MA SÉCURITÉ, CAR JE SUIS VULNÉRABLE :

Je porte des vêtements ou des accessoires réfléchissants. Les accessoires réfléchissants sont plus efficaces lorsqu'ils sont portés dans le bas du corps, car les phares des voitures éclairent à cet endroit.

Je marche sur le trottoir. S'il n'y a pas de trottoir, je marche sur l'accotement ou sur le bord de la rue, dans le sens le plus sécuritaire.

Je traverse aux intersections en respectant la signalisation.

COMME CONDUCTEUR, JE DOIS FAIRE PREUVE DE PRUDENCE À L'ÉGARD DES PIÉTONS :

J'anticipe la présence de piétons, surtout aux intersections et aux passages pour piétons.

Je ralentis et respecte une distance de 1 m ou 1,5 m, selon la limite de vitesse, entre mon véhicule et un piéton qui circule sur la chaussée ou sur l'accotement.

Je respecte les passages pour piéton : je ralentis et je cède le passage.

DES ACTIONS CONCRÈTES POUR RENDRE VOS DÉPLACEMENTS SÉCURITAIRES :

Les brassards réfléchissants sont très utiles et sont disponibles dans plusieurs commerces. Nous invitons petits et grands à s'en procurer un pour s'assurer d'être visibles. Le brassard peut être installé sur le sac à dos de l'enfant.

POUR EN SAVOIR PLUS:

<https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/a-pied-soyez-visible.pdf>

<https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/a-pied/ce-que-dit-la-loi>

Cet automne, à pied, soyez visibles!

*Claudine Pelletier M.Sc. KIN
Agente de prévention et de promotion des saines
habitudes de vie
CISSS du Bas-Saint-Laurent
Direction de la santé publique*

Aréna du Transcontinental

Horaire 2020-2021

Patinage Libre

À compter du 9 octobre 2020

Jeudi de 15 h 00 à 17 h 30

Vendredi de 16h à 17h30

Dimanche de 17 h à 19 h 30



5 ans et – :	Gratuit
6 à 14 ans :	1.50 \$
15 à 18 ans :	2.00 \$
Adulte :	3.00 \$



Hockey Libre

À compter du 14 octobre 2020

Mercredi de 15 h 30 à 19h 30



Le port du casque et des gants est obligatoire

Les horaires sont sujets à changement. On vous invite à consulter régulièrement l'horaire des activités qui est disponible au www.riviere-bleue.ca dans l'onglet loisir-activités et événements.
Pour information, téléphonez au 418 893-5559 poste 2