



Le nouveau sentier de glace... du patin en forêt pour le bonheur de tous

Isabelle Poulin

Nouveauté cette année derrière le pavillon Roger-Cabana, la municipalité a aménagé un sentier de glace en forêt. D'une longueur d'environ 800 mètres, ce nouveau sentier est accessible gratuitement, tous les jours de la semaine, entre 9 h et 16 h. Les patineurs doivent apporter leur propre équipement, car aucune location de patin et aiguisage de patin ne sont effectués sur place. Ceux qui le souhaitent peuvent avoir accès au pavillon Roger-Cabana pour se réchauffer ou se changer durant les fins de semaines ainsi que lors de la semaine de relâche scolaire. L'an prochain, la municipalité prévoit doubler la superficie du sentier.

PHOTO ISABELLE POULIN



La courroie de distribution

La courroie de distribution en caoutchouc (ç) a pour fonction de synchroniser l'ouverture et la fermeture des soupapes avec le déplacement de haut en bas des pistons. Le bris de la courroie de distribution peut causer de graves dommages au moteur, pouvant occasionner, dans certains cas, jusqu'au remplacement du moteur.

La majorité des fabricants recommandent de remplacer la courroie de distribution à tous les 100 000 kilomètres. Il est très important de respecter cette recommandation. En cette période de l'année, le bris de la courroie de distribution est plus fréquent, car par temps froid, le moteur a plus de difficulté à tourner.

Pour éviter le bris inattendu de la courroie de distribution, vous pouvez utiliser de l'huile synthétique et effectuer la vidange aux intervalles prescrits par le manufacturier. Une fuite d'huile ou d'antigel qui tarde à être colmatée peut, dans la plupart des cas, endommager la courroie de distribution.

Négliger l'entretien de votre voiture ne vous coûtera pas plus cher à court terme, mais à long terme. Selon mon expérience, rares sont les voitures dont la courroie de distribution dure plus longtemps que la recommandation du fabricant.

Plus économique que la chaîne de distribution, la courroie de distribution est majoritairement utilisée dans la fabrication des petites voitures.

Yvon Lanthier

Le samedi, entre 9 h et 10 h, vous pouvez écouter Yvon Lanthier à l'émission « Prendre la Route », à CKAC Sport 730 AM.

ACTIVITÉS CULTURELLES D'ICI ET D'AILLEURS

ANDRÉE BELLE-ISLE EN SPECTACLE



Martine Laval

Andrée Belle-Isle, auteure-compositrice-interprète, fera battre le cœur de l'église Saint-François Xavier de Prévost, le samedi 26 février à 20 h.

Dans une formule « trio », guitare, contrebasse, voix, elle nous interprétera entre autres les chansons qu'elle a composées pour son premier album qui sortira au printemps prochain.

Cette native de l'Abitibi à la voix pure et chaude, aux mélodies rythmées, aux textes sensibles, significatifs et touchants, ne laisse personne indifférent. On dit d'elle qu'elle est un rayon de soleil qui réchauffe les cœurs et que son univers est une balade vers la joie de vivre. Dans son univers unique et coloré de rythmes du monde et de musique folk, le temps semble suspendu, là où il fait bon vivre.

Les billets du spectacle seront en vente au coût de 20 \$ à la Municipalité de Saint-Hippolyte et à la Bibliothèque Jean-Charles-Des-Roches de Prévost, route 117.

Info. : www.diffusionsamalgamme.com
Tél. : 450 436-3037



Cantivo partagera la scène avec le Vancouver Chamber Choir

L'Ensemble vocal Cantivo, un chœur fondé en 2007 par une résidente de Saint-Hippolyte, aura l'honneur de partager la scène avec le Vancouver Chamber Choir (VCC), lors de leur prochain concert à Montréal, le dimanche 27 février à 19 h 30, à l'église Notre-Dame-de-Grâce.

Fondé en 1971, Le VCC est un ensemble de renommée internationale, formé de 20 chanteurs et chanteuses. Son répertoire est très varié, allant de la Renaissance à aujourd'hui.

Au programme, il y aura des pièces de Brahms, Willan, Daunais, Whitacre, Buxtehude et Jannequin. Les billets seront disponibles à la porte, le soir du concert au prix de 30 \$ adultes / 18 \$ étudiants et 3^e âge.

Une autre belle expérience que les membres de l'Ensemble vocal Cantivo s'apprennent à vivre. C'est assez rare que le Vancouver Chamber Choir se produise à Montréal. Les moments de bonheur qui font du bien au cœur seront assurément au rendez-vous. Il ne faudrait pas manquer ça!

Pour information :
Louise Boisvert, 450 224-7258



Un film de Marquise Lepage au Ciné-Club de Prévost

Le 25 février à 19 h 30, le film Martha qui vient du froid ouvre la saison avec l'histoire troublante d'un peuple déraciné. Le documentaire raconte la vie de Martha et de sa famille dans un des lieux les plus inhospitaliers du monde : l'île d'Ellesmere. Comme plusieurs familles inuites, la famille de Martha a été déplacée par le gouvernement dans les années 1950 voulant assurer une présence sur ce territoire. La réalisatrice du film Marquise Lepage sera présente lors de la projection pour répondre aux questions du public sur cette œuvre essentielle. Les projections se déroulent à l'église St-François-Xavier de Prévost (994 rue Principale) 19 h 30, en collaboration avec la ville de Prévost. L'entrée est gratuite, mais une contribution volontaire est appréciée.

Diane Meunier,
présidente du Ciné-Club de Prévost
www.cineclubprevost.com
450 224-5793

Monique GUAY
Députée de Rivière-du-Nord

Bureau de circonscription
223, rue St-Georges, bureau 200
Saint-Jérôme, Québec J7Z 5A1
Téléphone : 450 565-0061
Télécopieur : 450 565-0118
Courriel : guaym1@parl.qc.ca
Site web : www.moniqueguay.qc.ca

Appel de dossiers pour l'exposition multidisciplinaire Montagne Art

Le Comité culturel de Saint-Hippolyte invite artistes en arts visuels et artisans à soumettre leur candidature pour participer à l'exposition multidisciplinaire Montagne-Art 2011 qui se tiendra les 19, 20 et 21 août.



Cette 26^e édition de Montagne-Art se tiendra au Centre éducatif et communautaire des Hauteurs, au 30 rue Bourget, à Saint-Hippolyte.

Pour recevoir la documentation complète ou pour tout renseignement :

Sylvie Verreault

Comité culturel de Saint-Hippolyte
450 563-2505 poste 2248
cculturel.sainthippolyte@gmail.com

Faites parvenir votre dossier à :
Comité culturel de Saint-Hippolyte

Adresse postale :
2253, chemin des hauteurs,
Saint-Hippolyte, Québec, J8A 1A1
Adresse électronique :
cculturel.sainthippolyte@gmail.com

Visitez le site Internet de Montagne-Art :
www.inter-actif.qc.ca/montagne-art
Visitez le site Internet di comité culturel :
www.culture-saint-hippolyte.org

Critères de sélection

Un comité de sélection indépendant sera chargé d'évaluer les dossiers visuels de chaque artiste et artisan inscrit. Les artistes et artisans rencontreront personnellement le jury de sélection selon un horaire établi, œuvres en main.

- Un minimum de trois œuvres complétées doit être présenté au comité de sélection.
- Les œuvres doivent être récentes et/ou inédites à l'exposition Montagne-Art.
- Les œuvres présentées seront évaluées selon l'originalité, la créativité et la qualité de l'ensemble du travail.

Documents requis

- Curriculum artistique
- 3 à 5 photos d'œuvres récentes et inédites à Montagne-Art
- Formulaire d'inscription

Sylvie Verreault nommée au poste d'agente de développement culturel



Sylvie Verreault
PHOTO JOSÉE CASSAGNOL

Le président du Comité culturel de Saint-Hippolyte, Michel Légaré, est heureux d'annoncer la nomination de Sylvie Verreault au poste d'agente de développement culturel.

Dans l'exercice de ses fonctions, elle coordonnera l'ensemble des activités culturelles du Comité culturel, en harmonie avec la politique culturelle existante; elle agira par le fait même comme intervenante au service de nos citoyens en matière d'affaires culturelles. Elle est entrée en poste le 20 janvier 2011.

Madame Verreault, détentrice d'un baccalauréat de l'UQAM en arts visuels, complétait récemment la gestion d'implantation du Réseau Muséal des Laurentides, un regroupement de 17 organismes culturels de la région favorisant la diffusion d'activités culturelles au bénéfice de la population environnante. Elle participa également au développement d'une variété de projets événementiels et organismes culturels.

Nous sommes privilégiés par son implication aux projets du Comité culturel de Saint-Hippolyte et nous lui souhaitons le plus grand succès parmi nous.



Rétrospective

RAYMOND POITRAS



Will be • 48" x 36", acrylique sur toile

Construction et déconstruction 18 au 27 février 2011



RAYMOND POITRAS
peintre

Décontenancé, interpellé, le visiteur surpris reste interloqué et ému devant ses œuvres. Puis il scrute, déchiffre, décode et saisit alors pourquoi il se sent rejoint, si profondément. Il comprend les doutes, les préoccupations de Poitras à propos de notre monde et de notre modernité.

Vernissage le 19 février à 13 h 15

HEURES D'OUVERTURE
VENDREDI 18 h à 20 h
SAMEDI ET DIMANCHE 2 h à 17 h

ENTRÉE LIBRE

2259, chemin des Hauteurs-Saint-Hippolyte
Information 450 563-2505, poste 231
www.culture-saint-hippolyte.org



DEVENEZ MEMBRE DU COMITÉ CULTUREL !



Le but premier de la carte de membre du Comité culturel consiste à regrouper des amis et des adeptes des arts pour encourager la continuité de l'intérêt dans ce domaine, susciter la croissance de la fierté culturelle de la communauté.

La contribution pour l'obtention de la carte de membre permet de soutenir la Maison de la culture de Saint-Hippolyte où se tiennent des expositions mensuelles d'artistes peintres et sculpteurs locaux. En devenant membre, vous contribuez à l'exposition multidisciplinaire Montagne-Art présentant une vingtaine d'artistes chaque automne et à la possibilité d'organiser diverses activités complémentaires d'intérêt général.

En plus de votre soutien aux arts et à la culture, vous profitez des avantages suivants avec votre carte de membre :

- Un rabais sur la vente des billets des activités de 2011
- Un rabais sur les ateliers artistiques
- L'accès gratuit aux expositions du Musée d'art contemporain des Laurentides

Pour vous procurer votre carte de membre, veuillez composer le 450 563-2505 poste 2248 ou communiquer par courriel :
comiteculturel@saint-hippolyte.ca ou complétez et postez ce coupon accompagné de votre chèque à :
COMITÉ CULTUREL DE SAINT-HIPPOLYTE INC.
2253, CHEMIN DES HAUTEURS SAINT-HIPPOLYTE, QC J8A 1A1.

Nom _____
Prénom _____
Adresse _____
Téléphone _____
Courriel _____

Le Comité culturel de Saint-Hippolyte inc., organisme à but non lucratif, a pour mission de diffuser la passion pour la sphère culturelle dans la communauté hippolytoise, par la mise sur pied d'événements culturels rassembleurs.

**Tarif de la carte valide
du 1^{er} janvier
au 31 décembre 2011 :
Individuel : 20 \$**

Le jour du Panda géant



Jean-Pierre **FABIEN**

C'est en 1972 que le gouvernement chinois a légué une paire de Pandas géants (*Ailuropoda melanoleuca*) au Zoo National du Smithsonian, à Washington, DC.



L'ours Panda. AQUARELLE DE DIANE COUËT

n'est pas nécessairement assuré même si beaucoup a été fait dans les dernières décennies. Comme le panda fait partie de la famille des Ursidés, il mange beaucoup. Sa nourriture de prédilection est sans contredit le bambou. Comme cette plante n'est pas nutritive, l'ours panda est donc forcé d'en manger de grandes quantités. La perte d'habitat qui est un résultat de la coupe forestière intensive n'a rien fait pour aider. Le bambou pousse plus facilement à l'ombre des grands arbres. Si on coupe les arbres matures, les pousses de bambou auront de la difficulté à s'établir.

Tout pour aider

De nos jours, le panda est devenu la fierté nationale du peuple chinois et tout est fait pour restaurer la situation. Des forêts ont été protégées. Des projets de reproduction en captivité ont été tentés dans des zoos et ces programmes ont connu de vifs succès! Ces projets de recherche qui allient des jardins zoologiques de plusieurs pays travaillent au mieux-être et à la survie à long terme d'une espèce que tout le monde affectionne.

Coup d'œil en direct

Devant me rendre dans cette ville pour le travail, j'ai pu me renseigner davantage sur la présence des pandas dans ce zoo, encore présents aujourd'hui en 2011. En consultant le site web, on peut, grâce à une caméra en marche 24 heures sur 24, voir les pandas dans leur enclos de grande dimension. Lorsque je suis débordé au travail, je prends parfois quelques minutes pour aller voir mes amis pandas dans leur enclos. La dernière fois que j'y suis allé, un jeune, grimpé dans un arbre, grignotait des feuilles de bambou en toute insouciance. Ce coup d'œil en direct d'un des animaux les plus entichés de la Terre me fit du bien. Avec le cœur léger, j'ai pu m'attaquer plus facilement à tout l'ouvrage qui m'attendait.

De blanc et de noir vêtu

L'ours panda est un gros ours noir et blanc. Le noir se trouve sur les oreilles, autour des yeux, sur les pattes et une partie du dos. Le mâle adulte peut peser 150 kg. La femelle est 10 % plus légère...

Lorsque j'étais adolescent, je m'étais abonné au World Wildlife Fund, un organisme qui s'occupe de conservation des animaux menacés. Le WWF, fondé en 1961, est un des premiers organismes internationaux dédié à la protection de la faune. Le logo que cet organisme avait choisi était un Panda géant. Depuis, cet animal est devenu un symbole de protection de la nature, non seulement en Chine, mais partout dans le monde.

Friand de bambou

Peu de personnes, même des scientifiques réputés, ont déjà observé un panda dans son environnement naturel. Le domaine du Panda géant se situe dans le centre de la Chine, à l'est du plateau tibétain. Il fréquente les forêts tempérées où foisonnent des arbres à feuilles larges dont le bambou.

Dans cet écosystème survivent jusqu'à 1600 Pandas géants à l'état naturel. Mais leur avenir

Vous avez des sujets à proposer à notre chroniqueur Jean-Pierre Fabien ? Envoyez vos suggestions par courriel à journal.lesentier@rogers.com

Hiver ou pas, on y va!



Drôle d'hiver, n'est-ce pas? Au début février, pas même une tempête digne de ce nom. Il y en a

partout de la neige ! Gaspésie, Toronto, New-York, Boston et même en Estrie, mais pas dans Les Laurentides. Qu'à cela ne tienne, le Club de plein air organise quand même des activités de plein air.

Sorties en raquettes

Le départ pour les **sorties dominicales en raquettes** se fait au pavillon Roger-Cabana à 9 h. Selon le groupe, on choisit une destination qui nous amène dans des endroits inconnus de la plupart. Vous savez, ces sommets de montagne qu'on voit de loin et où le point de vue est magnifique.

Vous pouvez aussi découvrir une facette de la raquette que peu de gens connaissent. Ce sont les **sorties à la pleine lune**. Elles auront lieu les 18 février et 18 mars à 19 h. On fournit le chocolat chaud.

Sorties en ski

Le traditionnel tour de Saint-Hippolyte aura lieu le samedi 19 février. Il s'agit d'un **tour en ski** d'une trentaine de kilomètres dans les sentiers de « backcountry » qui ceignent la municipalité.

Renseignements : Luc Baril au 450 563-3060, le soir ou le jour au 450 229-5886. Inscription obligatoire pour faciliter la logistique et frais minimes à payer.

Expérience inoubliable

Voulez-vous vivre une expérience hors du commun? Venez passer un week-end en **yourte** avec nous. La yourte est une espèce de tente ronde originaire de la Mongolie. Contrairement à la cabane en bois rond, le confort est compris dans le concept. On a donc droit à une tente à double paroi incluant du mobilier. L'extérieur n'a rien à envier à l'intérieur puisqu'on



Une expérience inoubliable en yourte les 5 et 6 mars prochain. PARC NATIONAL DU BIC STEVE DESCHÊNES, SÉPAQ

se retrouve dans la magnifique vallée du bras du Nord ou tout est hors du commun, y compris la chute Delaney et 80 kilomètres de sentiers de tout calibre pour la raquette. Il y a aussi la mystérieuse forêt d'arbres à cravate et probablement le seul

arbre à cueiller du monde encore debout. Il reste de 4 à 6 places en yourte. Inscription avant le 19 février sur le site du club : hippopleinair.org sous l'onglet activité. Le week-end des 5 et 6 mars a été réservé et les coûts sont très abordables, environ 35 \$ selon le nombre de participants.



Guy Dragon

d.d.

Maintenant à Saint-Hippolyte

Des prothèses dentaires de qualité pour tous les budgets

denturologiste depuis plus de 30 ans, s'est joint à l'équipe de la Clinique dentaire Saint-Hippolyte.

- **Expérience** : au service de la population (depuis 1981).
- **Esthétique** : pour un sourire qui vous ressemble.
- **Précision** : pour une bonne mastication.

Pour une consultation sans frais 450 224-8241 • 780, chemin des Hauteurs, suite 202

Des apprentis chocolatiers chez Choco Délice



Cassandra Brisebois

Quoi de mieux pour fêter la Saint-Valentin, que d'offrir de petites bouchées sucrées aux personnes que nous aimons ? Chez Choco Délice, en plus d'avoir une grande gamme de choix chocolatés sur les tablettes, nous pouvons créer et réaliser nous-même notre chocolat, histoire de rendre la fête de l'amour encore plus spéciale!



Les cinq apprentis-chocolatiers avec une de leurs réalisations : Vincent Létourneau, Frank Stevens, Benjamin Vallière, Heidi B.Houle et la petite Téa Painchaud ainsi que sa mère Chantale et Cynthia Louis, propriétaire de chez Choco Délice.

PHOTO CASSANDRA BRISEBOIS

Des cours chocolatés pour les petits et les grands!

Chez Choco Délice, depuis presque deux ans, Cynthia Louis, propriétaire et chocolatière passionnée, nous offre des cours privés ou semi-privés et partage avec nous sa passion pour le chocolat, les gâteaux et la décoration artisanale.

S'adressant aux petits comme aux grands, les cours de Cynthia nous émerveillent et nous amusent tout en demeurant éducatifs. Le samedi 5 février, cinq enfants étaient inscrits pour ces cours originaux : Heidi B.Houle, Frank Stevens, Vincent Létourneau, Benjamin Vallière

ainsi que la petite Téa Painchaud, 2 ans et demi. Pour certains, l'expérience n'était pas la première. Plusieurs de ces enfants, en effet, fréquentent les cours que donne Cynthia Louis à l'occasion de d'autres fêtes, comme Pâques qui aura prochainement lieu. Les cours demeurent donc uniques, parce que thématiques.

Pour la St-Valentin, les enfants ont confectionné de petites boîtes en forme de cœur ou de baiser en chocolat, avec à l'in-

térieur, de petites bouchées. De plus, ils ont fait des sucettes de toutes les formes, toujours sous la thématique de l'amour. Ils ont décoré et personnalisé un petit gâteau, à l'aide de sucre à glaçage de différentes couleurs et de chocolat. Les enfants apprennent, tout en s'amusant et en laissant libre cours à leur imagination, les ru-

diments de la confection artisanale du chocolat. Ces jeunes apprentis-chocolatiers offriront-ils une de leurs réalisations pour la Saint-Valentin? Plusieurs d'entre eux, gênés lorsque je leur posais la question, me répondaient que oui. Ah! l'amour!

Des activités et des services sucrés tout près de chez vous

Cynthia Louis ne nous offre pas que des cours et un magasin bien rempli. Celle-ci, polyvalente et d'un grand dynamisme, met à notre disposition tout un amalgame de services et d'activités. En plus de la confection de chocolats et de gâteaux artisanaux, personnalisés pour toutes les occasions, Cynthia Louis confectionne également les images alimentaires, nous offre un service de location de moules à gâteaux de formes originales, des ateliers thématiques pour les tous petits (entre 3 et 5 ans), des fêtes d'enfants magnifiques où plusieurs activités et cadeaux leur sont donnés (tout dépendant du forfait), le montage de salle à l'aide de sculpture de ballons et une aide précieuse pour organiser tous les événements. Nous pouvons nous renseigner davantage sur cette boutique unique, en allant sur son site <http://www.chocodelice.webs.com/> ou, plus récemment sur sa page Facebook (représentée par un piano en chocolat). Toutefois, la meilleure façon d'en apprendre davantage est de jeter un coup d'œil directement sur place! Attention! Accros du chocolat, restez sur vos gardes, car vous risquez de trop aimer!

Pour la St-Valentin, les enfants ont confectionné de petites boîtes en forme de cœur ou de baiser en chocolat, avec à l'intérieur, de petites bouchées.

Politique familiale pour les enfants d'une même famille de 4 à 17 ans :
2^e enfant : 10 \$ de rabais
3^e enfant : 20 \$ de rabais
Possibilité de payer en 3 versements (4 février, 18 février et 12 mars).



Inscriptions pour le soccer saison 2011

Samedi 12 février 10 h à 15 h
Vendredi 4 mars 18 h à 21 h
À la Caisse populaire des Hauteurs au 972, chemin des Hauteurs.

Important - nouveau - obligatoire

Tous les joueurs devront se présenter à l'inscription pour être pris en photo. Apportez aussi votre carte d'assurance-maladie. Nous aurons besoin de la signature d'un parent pour le bordereau d'affiliation.

FRAIS D'INSCRIPTION	CATÉGORIE	ANNÉE	COÛT
École de soccer /	4 à 7 ans	2007-2006-2005-2004	90 \$
	8 à 17 ans	2003-2002-2001-2000-1999-1998-1997-1996-1995-1994	110 \$
	18 ans et plus	1993 et moins	125 \$

Recherche d'entraîneurs et de bénévoles

L'équipe des entraîneurs et des bénévoles du Club de soccer est présentement en période de recrutement pour la saison 2011. Nous avons besoin de votre aide de mille et une façons, que ce soit comme entraîneur, entraîneur-adjoint, gérant d'équipe, responsable des téléphones, photographe etc. Votre participation sera des plus précieuses. Le succès de l'été dépend de votre implication. Nous comptons sur vous.

Vous avez une bonne nouvelle à nous transmettre ?
Nous l'attendons par téléphone au 450 563-2505 poste 2249 ou par courriel redaction@journal-le-sentier.org

Le Sentier
Le journal communautaire de Saint-Hippolyte

TÊTE-À-QUEUE
Valérie votre toiletteuse depuis 5 ans.
Travail soigné. Animaux choyés.
Valérie Barrette 450.275.3089

EUR-AUTO
2010 VOLVO
Mécanique de voitures européennes
Normand Doré
2378, boul. Curé-Labelle route 117, SAINT-JÉRÔME
450 431-7209 • SANS FRAIS : 450 476-6077

Claude Cousineau
Député de Bertrand
Porte-parole de l'opposition officielle en matière d'habitation
197, rue Principale, bureau 101
Sainte-Agathe-des-Monts (Québec), J8C 1K5
Téléphone : 819 321-1676
Sans frais : 1 800 882-4757
Télécopieur : 819 321-1680
Courriel : ccousineau-berr@assnat.qc.ca
ASSEMBLÉE NATIONALE QUÉBEC

BEAUDRY, JARRY ET GARNEAU inc.
Arpenteurs-Géomètres
Marc Jarry arpenteur-géomètre
mjarry@geomatique.net
2274, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte (Québec)
J8A 3B9
450 563.5192

Les petites plumes



MARTINE LAVAL, COORDONNATRICE



Un grand-papa passionnant

Dans la vie d'un enfant, un grand-papa c'est important. Mais est-ce que vous connaissez le vôtre comme je connais le mien? Voyons voir.

Mon grand-papa est à la retraite, mais cela ne l'a pas arrêté d'être généalogiste-amateur, jardinier et ornithologiste. Avant sa retraite, il était cadre, psychologue. Il travaillait dans l'armée comme élève officier et il travaillait dans la Compagnie Franche de la Marine sur l'île Sainte-Hélène.

Si vous vous demandez pourquoi je le trouve aussi passionnant, c'est que quand il me raconte ce qu'il était dans le passé, il me le raconte en détail et il me fait rire avec ses histoires. Voilà pourquoi mon grand-papa est passionnant.

Celeste B.Houle 4^e

L'amour entre cousine

Mon idole est ma cousine et tout le monde me demande pourquoi je l'apprécie autant. Parce que quand je lui écris sur Hotmail elle me répond toujours. Elle me conseille quand j'ai un problème. Elle est toujours là pour moi. Quand je suis avec elle, je suis si gênée que je ne lui parle même pas, juste un petit mot puis c'est tout. Elle est une cousine généreuse, aimable, gentille, belle et dévouée. Quand je serai plus grande, j'aimerais être comme elle.

Elle montre le plus bel exemple pour moi. Je suis sûre qu'elle va être une bonne maman plus tard. Pour l'instant, c'est MA COUSINE. Je l'aime plus que tout au monde. Je veux lui dire de tout coeur : « Bonne Saint-Valentin DÉDÉ ».



illustration de
Shan Mc Cart Taillefer 4^e

Ma mère

Pour la Saint-Valentin, j'ai choisi de parler d'une personne de ma famille qui me passionne : ma mère. Elle est patiente, gentille, aimable, à l'écoute des autres. Elle prend de son temps pour être avec moi et on s'amuse. Elle m'aide dans mes devoirs et mes leçons. Elle est magnifique de l'intérieur et de l'extérieur (ça vient du fond du coeur!) et bien d'autres.



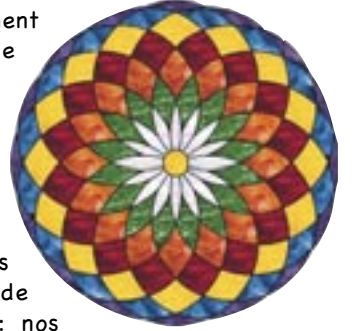
Elle m'épate parce qu'elle fait quelque chose que je ne ferai jamais : elle travaille dans trois écoles toutes les semaines, comme orthopédagogue. Ce qui ferait beaucoup de pression pour moi et peut-être pour elle aussi. De plus, je la remercie de m'avoir mise au monde et je lui souhaite une très belle Saint-Valentin avec notre famille.

Daphnée Dufour 4^e

Ismaëlle Rochon 4^e

Qu'est-ce qu'un mandala?

Le mot mandala vient d'un langage classique : le sanskrit. Le mandala est un dessin pour exprimer nos sentiments à l'intérieur de nous. Ce dessin n'est pas seulement une forme ronde, mais un symbole de méditation. Le mandala nous sert dans tous les aspects de notre vie : nos difficultés, nos joies, nos peines, nos jalousies et tout autre sentiment qu'on peut ressentir. Voilà un petit résumé de ce qu'est un mandala.



Celeste B.Houle 4^e

La soirée lumineuse

Êtes-vous allés au Vieux-Port de Montréal le samedi 8 janvier 2011? Moi oui! Il y avait de beaux gros feux d'artifice. C'était super beau! Vraiment, ça valait la peine de se déplacer pour ça. Maintenant, je vais vous raconter ce que j'ai fait là-bas au Vieux-Port.

Nous étions à Montréal. Nous avons pris le métro. Il y avait beaucoup de monde qui allait aux feux d'artifice. Arrivé à destination, tout le monde descend. Pas un, pas deux, tout le monde.

Ouf! La foule de gens! Nous sommes passés dans un tunnel pour nous rendre. Magique! Je dirais que les feux d'artifice étaient magnifiques! Ils éclataient de toutes les couleurs. Après que ce soit fini, nous sommes allés voir où tout le monde allait. Sur une grosse pancarte était écrit CARICATURE. C'était une très grosse bulle dans laquelle un monsieur faisait des caricatures. On se demandait comment rentrer. Le cadrage de la porte était en bois et les portes en plastique. De l'air chaud rentrait dans la bulle. Nous sommes entrés. C'était plaisant. Quelle aventure bizarre!

Daphnée Dufour 4^e

www.immeublesdeshauteurs.com
mroy@immeublesdeshauteurs.com
450 563-5559 Sans frais 1.866.563-5559

PLAIN-PIED À PETIT PRIX

NOUVEAU

(8477027) - En retrait du chemin des Hauteurs et à 7 minutes de Saint-Jérôme et 1 km de tous les services. Plain-pied avec orientation sud-est. Sous-sol pleine hauteur pouvant accueillir une autre chambre et salle familiale.

129 000 \$

ESPACE ET CONFORT

(8443240) - Maison offrant plusieurs possibilités: intergénération, revenu... Grand ter. plat, bien aménagé et offrant pleine intimité grâce au boisé adjacent. Piscine, garage attaché, rue cul-de-sac. Excellent rapport qualité-prix.

284 000 \$

ACCÈS AU LAC DE L'ACHIGAN

NOUVEAU

(8475286) - Accès notarié au plus grand lac de la région et emplacement au quai garanti + vue sur le lac + de l'espace intérieur à profusion + une orientation plein sud. Et elle possède d'autres atouts...

NEUVE ET INTIME

(8452437) - Construction 2009. Accès au lac des Sources. Entourée par la forêt. 2 SDB complètes. Plancher de bois. Poêle au gaz. Inst. sept.: Écoflo. Une maison et un site à découvrir!

198 000 \$

BORD D'UN RUISSEAU

(8407860) - À proximité de tous les services, un site bucolique vous est offert avec possibilité de revenu, mais sans affecter votre intimité. Un investissement intelligent pour une propriété coup-de-coeur!

249 000 \$

ACCÈS NOT. LAC ST-ONGE

(8393453) - Plain-pied offrant une bonne superficie habitable. Tous les planchers sont en lattes de bois ou en céramique. Salle de bains entièrement rénovée et au goût du jour. Garage int. Accès à moins de 300 mètres de la propriété.

147 000 \$

26 ACRES SUR CH. DES HAUTEURS

(8454337) - Vaste terrain offrant 311 pieds en frontage sur la route 333. Portion avant en pente avec chemin défriché donnant accès à un plateau. Potentiel de vue.

119 000 \$

BORD DE L'EAU LAC MORENCY

(8352028) - Voici une opportunité d'acquérir environ 100 pieds linéaires de rivage sur l'un des plus charmants lacs de la région. Terrain boisé avec droit acquis de construction sur une rue cul-de-sac.

134 000 \$

LOCATION - BORD LAC DE L'ACHIGAN - NAV.

(8413611) Chalet 4 saisons à louer pour la saison d'été sur grand ter. boisé. Beaucoup d'intimité. Quai. 2 CAC. Idéal pour petite famille. À 20 min. de Saint-Sauveur. 50 min. de Montréal.

Une médaille d'or pour Nicolas Vachon

Denise Marcoux

Le 22 janvier, Nicolas Vachon prenait part aux Championnats canadiens junior 2011 en haltérophilie, à Régina, en Saskatchewan, et remportait la médaille d'or.



jetés de 91-95-98 kg pour un total de 175 kg, en réussissant 6 essais sur 6. Il a ainsi battu son record personnel de plus de 14 kg.

Médaille d'or

Il a terminé premier de sa catégorie et a décroché la médaille d'or. Son plus proche rival, natif du Manitoba, a terminé avec un total de 153 kg.

Nicolas et son grand frère Alexandre participeront aux Jeux du Québec, à Valleyfield, du 25 février au 5 mars. Deux jeunes athlètes dont il faut suivre la carrière avec attention!

Le jeune athlète hippolytois de 14 ans relevait tout un défi : *En sept ans de carrière, c'était la première fois que je participais à un championnat sans la présence de mon entraîneur personnel, mon père, Mario Vachon. Je n'avais jamais participé non plus à une compétition après avoir pris l'avion*, nous confie-t-il. Il s'en est très bien sorti et mérite toutes nos félicitations pour ses excellentes performances.

En effet, premier athlète québécois à s'exécuter dans la catégorie des 62 kg, il a réussi des arrachés de 69-72-77 kg et des épaulés-



Une autre médaille pour Carolane Ouellette-Robichaud

Denise Marcoux

La jeune épéiste hippolytoise de 14 ans, Carolane Ouellette-Robichaud, continue de collectionner les médailles.

Carolane a participé à la fin janvier à une compétition cadet-junior du circuit canadien, à Richmond, en Colombie-Britannique. Elle a remporté la médaille de bronze. Rappelons que cette jeune athlète nous a impressionnés l'automne dernier en récoltant cinq médailles de bronze et une d'or.

Qualifiée à l'épée féminine et au fleuret féminin

Carolane a également participé aux qualifications des prochains Jeux du Québec d'hiver qui se tiendront, cette année, à Beauharnois/Valleyfield. Elle représentera fièrement la région des Laurentides pour une troisième fois consécutive. En plus de s'être qualifiée à l'épée féminine, Carolane s'est également qualifiée au fleuret féminin.

Maxim Coupal se qualifie pour les Jeux du Québec d'hiver

Carolane Ouellette Robichaud

Pour la deuxième année consécutive, Maxim Coupal s'est qualifié pour la 46^e finale des Jeux du Québec d'hiver qui se déroulent du 25 février au 5 mars à Salaberry-de-Valleyfield.

Les qualifications ont eu lieu le 22 janvier à Rosemère. Seuls les deux premiers athlètes au classement final étaient sélectionnés. Maxim a fa-

cilement réussi à se tailler une place jusqu'en finale et l'emporter sur son coéquipier Kolya Olivier, athlète du club Les Seigneurs de la Rive-Nord également. Les Jeux du Québec auront lieu durant la semaine de relâche à Beauharnois/Salaberry-de-Valleyfield et Maxim représentera fièrement la délégation des Laurentides en escrime, en fleuret, à la compétition individuelle et en équipe avec le finaliste mentionné plus haut.

Nous lui souhaitons bonne chance et Saint-Hippolyte le soutiendra ainsi que tous les athlètes qui représenteront les Laurentides!

Soirées aux flambeaux du Parc régional de la Rivière-du-Nord

La Régie intermunicipale invite toute la population à venir participer à la prochaine « Soirées aux flambeaux » du Parc régional de la Rivière-du-Nord qui se tient le 19 février, de 19 h à 22 h.

Lors de cette soirée hivernale, les sentiers du parc seront éclairés aux flambeaux permettant aux participants de faire une randonnée nocturne inoubliable, à pied ou en raquettes, dans notre belle forêt laurentienne, tout en longeant la rivière du Nord. Venez admirer les chutes Wilson sous les projecteurs et profitez également du refuge afin de vous réchauffer et de déguster une soupe ou un chocolat chaud.

De l'animation folklorique sera également de la partie afin de vous faire vivre un divertissement digne d'une véritable soirée hivernale québécoise!

Les frais d'admission pour ces soirées sont : Adultes : 10 \$ • Enfants de 0 à 17 ans : gratuit

N.B. : Les passes annuelles et saisonnières ne sont pas valides pour cette activité. Veuillez nous confirmer votre présence en communiquant au : 450 431-1676

L'accueil se fera au pavillon Marie-Victorin, 750 chemin de la Rivière-du-Nord, à Saint-Jérôme.

les petites annonces

- 5 \$ par mois pour 15 mots et moins
- 10 \$ par mois pour un encadré de 20 mots et moins.

Le paiement est exigible avant la parution du journal. 450 563-2505 poste 2249

TERRAINS BOISÉS À VENDRE

Saint-Colomban 500 000 p.c. et +
Saint-Hippolyte 33 000 p.c. et +

514 998-0321
www.habitationgsd.com



Maxim Coupal

BAUVAL
SABLES L.G.

LIVRAISON

- Carrière
- Pierre concassée
- Sable lavé
- Gravier décoratif

435, ch. de la Carrière
Saint-Hippolyte

450 436-8767

www.bauval.com



Me Alain de Haerne LL. L. D.D.N.

Notaire et conseiller juridique
Notary and Title Attorney

980, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte (QC) J8A 1L2

tél. : 450 224-9359 • 514 208-3993
courriel : dehaerne@sympatico.ca
télécopieur : 450 224-2875

LES EXCAVATIONS
Serge Gingras
LAC DE L'ACHIGAN - SAINT-HIPPOLYTE
SERGE GINGRAS 450 563-3225 DANIELLE GINGRAS
6, rue Marcel, lac de l'Achigan, Saint-Hippolyte (Québec) J8A 2Z5
Tél. : 450 563-3225 • Cell. : 450 712-0189 • Fax : 450 563-2712
excavations_gingras@hotmail.com

PROMUTUEL
DEUX-MONTAGNES
L'OFFRE GLOBALE
Automobile • habitation • entreprise • cautionnement
Sylvie Labrosse
3044, boul. Dagonais O., Fabreville, Laval (QC) H7P 1T6
Tél. : 450 624-1119 • 1 877 842-3303
• Téléc. : 450 622-2273
Courriel : sylvie.labrosse@promutuel.ca

MARCHÉ
BONICHOIX

SERVICE
DE TRAITEUR

Marché Saint-Hippolyte inc.
2280, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte, Québec J8A 3B9 bx05358demontigny@sobeys.com
Tél. : 450 563-2145
Téléc. : 450 563-4964

Leucan Laurentides-Lanaudière recherche des héros

Le site internet du Défi têtes rasées MD Leucan 2011 est maintenant lancé. Les participants souhaitant passer à l'action le dimanche 12 juin, lors de la journée provinciale, peuvent s'inscrire en visitant le site web au www.tetesrasees.com.



sonnes! Dans les régions Laurentides-Lanaudière, 1337 participants ont relevé le défi, amassant la jolie somme de 571 372 \$. En 2011, l'objectif est d'accroître le taux de participation de 12 % pour atteindre les 1 500 participants et ainsi s'approcher du chiffre magique de 700 000 \$.

Le pourcentage d'augmentation semble ambitieux, mais, toute proportion gardée, ce ne sont que 163 têtes rasées de plus que l'année dernière. Nous croyons sincèrement qu'avec l'appui de la population et qu'avec la forte croissance de la participation des femmes (+ 32 % en 2010) et des moins de 30 ans (+ 43 % en 2010) nous arriverons à dépasser celui-ci, a indiqué Rachel Hart, chargée de projet au développement financier à Leucan Laurentides-Lanaudière.

Leader indispensable dans toutes les régions du Québec, Leucan est la première source de référence et d'aide connue et reconnue par toutes les familles d'enfants atteints de cancer, les partenaires et les donateurs. Dans la région Laurentides-Lanaudière, ce sont près de 500 familles qui bénéficient de l'aide de l'association. Au financement d'activités de recherche qui contribue à améliorer les chances de guérison s'ajoutent le soutien affectif, l'accompagnement, l'aide-financière, la massothérapie, les activités sociocréatives, les services de Vie scolaire et suivi de deuil.

À ce jour, deux lieux de rasage seront ouverts aux « Héros » des basses-Laurentides le 12 juin 2011, soit Saint-Jérôme (lieu à confirmer) et la traditionnelle Place Rosemère. Des microsites pourraient s'ajouter dans les Hautes-Laurentides, ce qui n'empêche en rien l'inscription des participants.

Situation difficile vécue par ces enfants

Le Défi têtes rasées MD Leucan est un geste de solidarité envers les enfants atteints de cancer, qui subissent lors de la chimiothérapie, une altération de leur image corporelle par la perte des cheveux. Il se tient dans un lieu public afin de sensibiliser la population à la situation difficile vécue par ces enfants.

La participation au Défi têtes rasées Leucan consiste à mettre sa propre tête à prix et à amasser des dons auprès des gens de son entourage, famille, amis, voisins et confrères de travail.

L'objectif de 1 500 participants

Pour son 10e anniversaire en 2010, dans l'ensemble du Québec, le Défi têtes rasées a récolté plus de 4,5 millions en dons pour les enfants atteints de cancer, rassemblant plus de 9 000 per-

Les Entreprises d'Électricité
Roger Duez et filles inc.

Résidentiel • Commercial • Industriel
Rénovation • Maintenance

450 438-8364

438, ch. du lac Bertrand
Saint-Hippolyte

Télécopieur : 450 438-1890
Page 1 : 1 514 837-6626 / 450 431-8162

Nicole Boucher
Courtier immobilier

est là pour vous!
nicoleboucher.ca

Sutton
LAURENTIDES
Agence immobilière

189 000 \$
MIS 8414362

Accès au lac de l'Achigan (avec cotisation), jolie résidence, 10 pièces sur deux niveaux, plafond haut au salon, foyer + comb.lente, plancher de bois.

439 000 \$
MIS 8430547

Bord du lac Écho, maison de 11 pièces, sous-sol fini avec sortie extérieure, 3 chambres, vue magnifique. Vous désirez une vie de villégiature chez vous...

659 000 \$
MIS 8444340

Bord du lac Connelly, bungalow 14 pièces, construction 1990, sous-sol fini, spa, verrière à la salle à diner, foyer, deux garages. Il vous faut la visiter pour l'apprécier.

885 000 \$
MIS 8478914

Saint-Calixte, produit rare, plus de 400 arpents : lacs, sentiers, chalet, loft, garage, inventaire forestier disponible.

980, ch. des Hauteurs (à côté du IGA) 450 224-5757

Le Sentier
Le journal communautaire de Saint-Hippolyte

Vous avez une bonne nouvelle à nous transmettre ?
Nous l'attendons par téléphone
au 450 563-2505 poste 2249
ou par courriel redaction@journal-le-sentier.org

Publireportage

Michel Roy
courtier immobilier

Carmen Dion
courtier immobilier agréé

Nous avons obtenu la certification QSC et nous nous engageons à tout mettre en oeuvre pour offrir à nos clients un service constant, fiable et responsable.

QSC
Qualité du Service à la Clientèle

Pour une opinion de la valeur marchande de votre propriété, contactez-nous au 450 563-5559

Immeubles des Hauteurs
Agence immobilière



ZONÉ FERMETTE SAINT-HIPPOLYTE



(8480520) - Très belle propriété 2004 sise sur un terrain de 108 018 p.c. 3 CAC + 1 bureau. Sous-sol fini. Système de géothermie. À 8 min. de la 15.

279 900 \$

BORD LAC RENOIR



(8477677) - À Saint-Hippolyte, 75' sur le bord d'un lac (n-nav.) RDC à aire ouverte avec foyer au bois. S-sol fini. Terrain privé (arbres matures). À 12 min. de Saint-Sauveur.

197 000 \$

SAINT-HIPPOLYTE



(8476578) - Jolie petite maison accessible pour un premier achat! 2 ch. à coucher. Toit 2004. Fenêtres en PVC récentes. Garage 18' X 24'. À 12 min. de Saint-Sauveur.

119 900 \$

BORD DE L'EAU LAC DES SOURCES



(8475692) - Accueillante maison sur le bord de l'eau! Poutres apparentes et boiseries. 1 foyer + comb. lente. Gazebo. Spa. Terrain paysager! Occup. immédiate!

239 000 \$

PROFITEZ D'UN REVENU



(8464425) - Cottage avec bachelor et garage adjacent. 3 CAC, comb. lente au salon. Ter. de 32 478 p.c., privé. Aux limites de Saint-Hippolyte et Prévost.

249 000 \$

ACCÈS NOT. LAC DE L'ACHIGAN



(8462645) - Plain-pied avec vue et accès not. au lac de l'Achigan (nav.). L'accès est juste en face de la maison. Int. chaleureux à aire ouverte. 2 comb. lente. Garage.

209 000 \$

SAINT-HIPPOLYTE



(8462353) - Accès et vue au lac à l'Anguille. Beau plain-pied familial. 3 chambres au R.D.C., 2 s/bains. Garage. Parc à 2 pas.

164 900 \$

ACCÈS ET VUE LAC BLEU



(8452724) - Très belle propriété face au lac Bleu. Plusieurs rénovations ont été faites. Foyer au bois. Grand garage adjacent. À 5 min. de tous les services.

235 000 \$

SECTEUR LAC MAILLÉ



(8446614) - Coquette et chaleureuse! Habillée de bois autant à l'int. qu'à l'ext. 2 CAC. Poêle au bois. Terrain paysager avec grand soin. À 2 min. de tous les services.

169 500 \$

BORD LAC CONNELLY



(8432218) - Profitez des plaisirs de vivre au bord d'un lac navigable! Franc sud. Pièces principales offrant une vue panoramique sur l'eau. Descente (privée) de bateau sur votre terrain. Plage.

245 000 \$

À 2 MIN. DU VILLAGE



(8413511) - Venez vivre à la campagne dans un secteur paisible, à 2 min. du village. Cottage 2009. 3 CAC. Sous-sol pleine grandeur. Garage adj. Aucun voisin à l'arrière.

189 000 \$

BORD RIVIÈRE ET ACCÈS LAC DE L'ACHIGAN



(8419764) - Accès direct au lac de l'Achigan (nav.) par la rivière (203' bord/eau). Très beau pl.-ped, 3 CAC, 2 s/bains. Comb. lente. Plusieurs rénovations ont été apportées. Ter. : 20 000 p.c.

265 000 \$

À 7 MIN. DE SAINT-JÉRÔME



(8423511) - Cottage 2007. Accès not. au lac Aubrison. 3 ch. à coucher. Foyer au propane. Garage double détaché. Terrain : 22 300 p.c.

288 000 \$

À 7 MIN. DE SAINT-JÉRÔME



(8404382) - Un beau petit chez-soi à proximité de Saint-Jérôme! 2 CAC. Comb. lente au salon. Plusieurs rénovations ont été faites. S-sol pl. grandeur 5'5" hauteur (rangement)

139 000 \$

COTTAGE SAINT-HIPPOLYTE



(8398071) - Superbe propriété située au domaine des Chutes! Construction de grande qualité avec finition int. recherchée (designer). 3 CAC. 2 s/bains. Garage double + garage simple. Impeccable!

334 000 \$

VIVRE SUR UN MÊME PLANCHER



(8277702) - Construction 2008 impeccable! 3 CAC. Garage double adj. et rez-de-chaussée (plancher radiant) de la maison très facilement accessible, surtout pour pers. à mobilité réduite. Ter. : 51 520 p.c.

299 000 \$

BORD LAC CONNELLY



(8362283) - Magnifique résidence! Emplacement de rêve avec 175' au bord de l'eau (lac navigable). Véritable clé en main! Ter. privé, entièrement aménagé. Garage double. Intergénération!

699 000 \$

AUX ABORDS DU LAC BLEU



(8422717) - Magnifique cottage avec tout le charme d'antan et le confort d'aujourd'hui. Accès not. au lac (plage de sable). Vue sur l'eau. Galerie ceinturant la maison. Franc sud.

275 000 \$

149' BORD LAC À L'OURS



(8300193) - Magnifique propriété 2009. Orientation sud-ouest. Vue sur l'eau et les montagnes de la majorité des pièces qui sont spacieuses et chaleureuses. Matériaux de grande qualité. Lac n-nav. À 12 min. de Saint-Sauveur.

595 000 \$

ACCÈS LAC DE L'ACHIGAN



(8394806) - Plain-pied coquet! Plusieurs rénov. ont été faites (s/bains, CAC, CUI, patio, plancher). Poêle et cuisinière au propane. 2 CAC. Occupation rapide!

149 000 \$