

Le Tour du massif des falaises du CRPF, un défi réussi!

L'énergie était palpable à la gare de Prévost samedi matin 16 octobre. Plus de 400 marcheurs et coureurs de tous âges, dont 80 participants du groupe Bougex, ont parcouru les sentiers pour une randonnée de 3 ou 8 km, favorisés par une météo clémente. Les enfants, eux, ont profité d'une chasse au trésor et de superbes maquillages.



Bruno Laroche maire
et sa conjointe Carolyne Pellerin
PHOTO JEAN-FRANÇOIS QUIRION

La première édition du Tour du Massif des falaises, marche et cross-country, est un succès.

Ce milieu naturel unique offre de nombreuses activités de plein air toute l'année.

L'événement a permis d'amasser 10 500 \$. Tous les profits iront à l'acquisition et à la conservation de terrains dans le massif qui chevauche les municipalités de Prévost, Saint-Hippolyte et Piedmont.

De nombreux prix offerts par les partenaires, d'une valeur de 4000 \$, ont été distribués.

Soulignons la présence du député de Prévost, M. Gilles Robert, ainsi que des maires de Prévost et de Saint-Hippolyte, MM. Germain Richer et Bruno Laroche.

L'événement a bénéficié de l'appui de plusieurs partenaires : Énergie Cardio, Caisse populaire Desjardins de Saint-Jérôme, Caisse de la Vallée de Saint-Sauveur, Loisirs Laurentides, Atmosphère Sport et plein air, SogoActive.com, Tim Hortons et Polar Bear's Club.

La vocation du CRPF

Rappelons que le CRPF travaille depuis sept ans à promouvoir la protection du massif des falaises, il est d'ailleurs passé depuis peu à la phase acquisition. En effet, une grande partie de l'escarpement Sud, sur le territoire de Prévost, est déjà protégée. Des travaux d'aménagement y ont cours actuellement. Cette acquisition a été rendue possible grâce à Conservation de la nature Canada (CNC), à la Fondation Hydro-Québec pour l'environnement, à la Ville de Prévost, ainsi qu'aux gouvernements du Québec et du Canada.

Le CRPF entend mettre de l'avant l'accès démocratique aux activités de plein air, respectant l'intégrité écologique de ce territoire de 16 km².



Quelques participantes au Tour du massif

PHOTO JEAN-FRANÇOIS QUIRION

Les organisateurs souhaitent faire de l'événement une tradition pour profiter de l'automne aux falaises entre amis ou en famille.

Pour information www.parcdesfalaises.ca

Courriel : info@parcdesfalaises.ca

Jean-François Quirion, Comité régional de protection des falaises (CRPF)

Le Comité régional pour la protection des falaises (CRPF)

Case postale 602, Prévost (Québec) J0R 1T0

BULLETIN DU CITOYEN



Cette enseigne n'est pas pour les aveugles!

À constater le nombre de personnes qui se stationnent dans les aires réservées, alors qu'elles n'y ont pas droit, je me demande elles regardent où elles se situent lorsqu'elles conduisent leur auto.

C'est pourtant un sigle connu et bien visible. Comment ne pas le voir et comment ne pas le respecter quand il est vu?

La prochaine fois, prenez quelques secondes pour vérifier si l'emplacement où vous stationnez dans un endroit public est un espace disponible ou réservé aux personnes moins autonomes ou « Famille ».

Savoir regarder si l'emplacement est réservé ou non, c'est aussi ça être citoyen responsable.

Maghalie, vice-championne provinciale de TREC

Les 18 et 19 septembre, à Huberdeau, Maghalie et son cheval, Abe, ont participé à leur dernière compétition provinciale de techniques de randonnée équestre et de compétition (TREC) pour clore la saison 2010.

L'équipe hippolytoise a su, une fois de plus, se démarquer malgré le stress et la fatigue accumulés. Pour le parcours d'orientation et de régularité (POR), Maghalie et Abe se sont classés en 3^e place. Ils ont également terminé en 3^e place lors de l'épreuve de maîtrise des allures (MA). Et le duo a décroché la 1^{re} place lors de la dernière épreuve, le parcours en terrain varié (PTV). Onze cavaliers participaient aux épreuves. Au classement final, Maghalie a remporté la médaille de vice-championne provinciale de TREC dans sa catégorie.

La jeune cavalière est très fière du travail accompli avec son jeune cheval. Ils profiteront de l'hiver pour prendre un repos bien mérité et poursuivre l'entraînement. Maghalie vise la catégorie *intermédiaire* pour l'an prochain.

Maryse Bérubé



Maghalie et son cheval Abe

PHOTO GRACIEUSETÉ

MINI MOTEUR MATHIEU enr.

Réparation petits moteurs (2 temps - 4 temps)

• Souffleuse • Tondeuse • Scie à chaîne
Vente de pièces usagées

Possibilité de ramassage GRATUIT
et service mobile disponible

Mathieu Turgeon

Saint-Hippolyte • 450 516-0388

Regard et dévoilement d'Hélène Richer

Jocelyne Annereau-Cassagnol

Du 12 au 21 novembre, se tient l'exposition solo « Regards » d'Hélène Richer, à la Maison de la culture, sous l'égide du Comité culturel.

L'artiste nous présente des portraits ou plutôt l'âme humaine à travers les portraits. Elle peint des personnages imaginaires ou réels, des personnages métamorphosés bien qu'inspirés par son entourage ou le hasard de ses rencontres. Mais avant tout, ses portraits reflètent les émotions et le non-conformisme. *Le regard est pour moi d'une grande importance car il est notre miroir... On peut y déceler nos états d'âme, nos craintes, nos peurs, notre désarroi... mais aussi nos joies. C'est ce qui m'inspire. Un regard vaut 1000 mots.*

Elle utilise des couleurs vives, pures et saturées. Les contrastes sont appuyés et vous

pourrez constater qu'Hélène Richer s'avère une exploratrice, en recherche constante, tout au long de sa démarche artistique. Depuis plus de 10 ans elle a multiplié les formations : dessin de base, modèle vivant, dessin de paysage, nature morte, cours de photo, cours avec la coloriste Caroline Archambault puis aux Arts apprivoisés...

Elle associe divers médiums dans ses techniques mixtes comme le gel, l'acrylique, les

encres, l'huile, le pastel, le fusain, les mortiers... ses supports vont de la toile au masonite en passant par le carton entoilé et le coroplast.

Quant à son style, il fusionne et intègre plusieurs influences, du fauvisme à l'impressionnisme, du pop Art au semi figuratif.

Vous vous êtes déjà arrêté devant ses toiles à Montagne-Art. Faites-vous plaisir, venez visiter cette exposition, vous ne serez pas déçu!



Puberté, acrylique 35 x 45 cm

Le soin de vos livres anciens

Les livres anciens, qui vous sont précieux, méritent une attention toute particulière lorsque vous les manipulez et lorsque vous les consultez. Pour préserver leur pérennité, plusieurs précautions simples peuvent être prises.

Le rangement de vos livres :

- Évitez d'empiler vos livres sur les tablettes. Rangez les plutôt à la verticale sans trop les entasser. Servez-vous d'un appui livre si la tablette n'est pas remplie afin d'éviter que les livres tombent et ne s'endommagent;
- Rangez les livres en les regroupant selon leur taille;
- Privilégiez les bibliothèques en métal recouvertes d'émail cuit avec des portes qui empêchent la poussière de s'accumuler. Si votre bibliothèque est en bois naturel ou peinte, recouvrez vos tablettes d'un *Mylar qui empêchera les émanations acides de migrer vers vos livres, ce qui pourraient causer des dommages, car le papier est très sensible aux acides;
- Évitez de ranger vos livres dans des endroits trop humides comme les sous-sols;
- Si votre livre présente des dommages importants, il est suggéré de l'emballer dans un papier de soie sans acide et de le ficeler avec un ruban sergé jusqu'au moment de la restauration. De cette façon, vous ne perdrez aucune page de votre livre et vous le protégerez de la poussière et de la lumière en attendant de le faire restaurer. Vous pouvez également, bien que cette

solution soit un peu plus onéreuse, acheter d'un fournisseur spécialisé, tel Carr McLean, des boîtes sans acide qui vous seront très utiles pour ranger vos livres précieux.

La consultation :

- Évitez de plier les coins ou de mettre un trombone en métal en guise de signet;
- Tournez les pages par le coin supérieur et non par coin inférieur car elles pourraient déchirer;
- Lorsque vous prenez un livre sur une tablette, saisissez-le par le centre de la reliure et tirez doucement. Ne le prenez pas par la coiffe (haut de la reliure), car vous pourriez occasionner des déchirures;
- Si vous souhaitez faire une photocopie, il faut absolument éviter d'écraser ou de forcer le livre avec le rabat de la photocopieuse, car si vous brisez la reliure, certaines pages pourraient tomber.
- Photocopier en ouvrant le livre à 90 degrés, c'est-à-dire que vous devez laisser pendre un côté du livre sur le côté de la photocopieuse. Il est très important de ne jamais forcer un livre pour l'ouvrir plus qu'il ne s'ouvre naturellement.

Le nettoyage

Un dépoussiérage est conseillé une fois par année puisque la poussière attire les insectes indésirables. Pour ce faire, vous devez tout simplement épousseter avec un pinceau à poils souples et un chiffon sec. En cas de présence de moisissures en petites quantités, vous pourrez procéder à un nettoyage en prenant toutefois quelques précautions, car certaines moisissures sont très nocives pour la santé. Vous devrez absolument porter un masque et des gants. Vous pouvez nettoyer avec un pinceau à poils souples et un aspirateur muni d'une mous-

tiquaire afin d'éviter d'aspirer des petits morceaux de cuir ou de papier, qui pourraient se détacher de la couverture du livre. Délogez la poussière en la dirigeant vers l'aspirateur. Ne passez pas directement l'aspirateur sur ou dans le livre. Si votre livre est mouillé et moisi, comme il peut arriver suite à une inondation, placez-le dans un sac en plastique scellé et déposez-le au congélateur afin de stopper la prolifération des moisissures. Il sera très important de le confier à un restaurateur professionnel.

Rappelez-vous qu'il est fortement déconseillé d'utiliser du ruban adhésif, de la colle, des trombones ou des agrafes sur vos livres ou documents papier. Les dommages qu'ils causent sont difficiles, voire impossibles, à réparer. De plus, ne tentez pas de retirer un vieux ruban adhésif car vous risquez de déchirer la page et d'aggraver les dommages. En cas de déchirure importante, un restaurateur professionnel utilisera une technique de réparation réversible qui consiste à utiliser du papier japon et de la colle d'amidon pour réparer le papier.

Référence

Si vous êtes à la recherche de restaurateurs professionnels, faites appel à l'expertise du Centre de conservation du Québec. Si le temps d'attente est trop long, ils pourront vous référer d'autres restaurateurs privés mais reconnus.

<http://www.ccq.mcc.gouv.qc.ca/>

À venir dans la prochaine chronique sur la Conservation de votre patrimoine : la conservation des textiles.

Source : Institut canadien de conservation, Préserver mon patrimoine, <http://www.preservation.gc.ca>

Par Elizabeth Lauzon, archiviste des collections et technicienne en muséologie Musée d'art contemporain des Laurentides

Hélène Richer portraitiste



Par le biais de la peinture et de l'art numérique, l'artiste brosse des portraits saisissants de personnes réelles ou imaginaires, au regard omniprésent.

Vernissage et activité culturelle le 13 novembre à 13 h 30
exposition du 12 au 21 novembre 2010



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 2010
- 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 2010 : Individuel : 20 \$

Big Foot à Saint-Hippolyte



Martine LAVAL

C'est dans la grotte du chemin du lac Bleu à Saint-Hippolyte que se tournait samedi dernier, le documentaire qui sera diffusé sur la chaîne Discovery pour le Canada et History pour les États-Unis. On y reconstituait, d'après les témoignages recueillis en Russie, l'apparition du Yeti sortant d'une caverne.

La BBC (British Broadcasting Corporation) est sur les traces de celui qu'on nomme l'abominable homme des neiges, le Yeti, Big Foot, dépendamment de sur quel continent il a été vu. Quoi qu'il en soit, cet être vivant géant aux grands pieds a fait peur à ceux qui l'ont vu et qui en parlent comme d'un singe ou d'un homme poilu du genre homme préhistorique énorme.

Cinq scientifiques de plusieurs pays étaient regroupés à Lachute, le week-end de la mi-octobre, pour discuter des témoignages reçus, afin de tenter de tracer un portrait de ce que pourrait être ce spécimen mi-homme, mi-animal. On cherche à comprendre, selon les différentes versions venant de divers continents, quels comportements il a, dans quel habitat il se trouve, de quel genre de nourriture il a besoin pour survivre. On recherche des modèles communs. Une chose sûre, il aime le froid, la forêt, les cavernes.

Aucune trace de lui dans les déserts n'a été recensée. Il y en aurait également plusieurs puisqu'on a des témoins de la Russie, de la Chine, du Canada (en Colombie-Britannique).

Ce lieu intéressant et typique qu'est la grotte du chemin du lac Bleu a déjà servi quelques fois pour des tournages de films.

Inutile de dire que l'action et l'intrigue régnaient dans la stationnement du IGA sur le boulevard des Hauteurs où étaient stationnées les roulottes abritant l'équipe de réalisation, de production et les artistes.

Saint-Hippolyte est devenu, pendant 24 heures le plateau de tournage d'un documentaire qui promet de piquer la curiosité! Une co-



L'empreinte du Yéti
PHOTO MARTINE LAVAL

production britannico canadienne à suivre dès janvier sur nos écrans sous le titre probable : « Big Foot, the definite guide ».

Un party des années 70 pour fêter le 25^e anniversaire du CPE l'Arche de Pierrot



Isabelle Généreux, Brigitte Tremblay, Manon Leclerc, Suzie Laliberté, Sandra Dupont, Céline Beauchamp, Meggie Plouffe.

PHOTO AUDREY LEBEL

Isabelle Poulin

C'était le 23 octobre dernier qu'avait lieu la soirée festive soulignant le 25^e anniversaire du CPE l'Arche de Pierrot. Après avoir raconté l'histoire de la garderie de façon originale, le comité organisateur a offert une chorégraphie digne de mention pour réchauffer la piste de danse. Bref, ce fût une soirée haute en couleur offerte par une équipe d'éducatrices des plus dynamiques !

LES EXCAVATIONS Serge Gingras
LAC DE L'ACHIGAN - SAINT-HIPPOLYTE
SERGE GINGRAS 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

Passion mécanique
BMW
SERVICE et COMPÉTENCES de qualité supérieure
Meilleur prix en ville pour vos PNEUS
Benoît Laurin, maître-mécanicien
Mécanique générale TOUTES MARQUES
450 224-4334
870, chemin des Hauteurs, secteur lac Maillé, Saint-Hippolyte

Dr Quang D. Nguyen D.M.D.
Chirurgien-Dentiste
374, Parent, Saint-Jérôme, Qc J7Z 2A2
Tél. : 450 432-3311
Télé. : 450 432-5328
Les URGENCES dentaires sont traitées la journée même
• Dentisterie esthétique
• Blanchiment en une heure

MARC SIGOUIN DÉNEIGEMENT



et la jeune relève

vous souhaitent un bel hiver

SERVICE D'ÉPANDAGE D'ABRASIF sur appel

236, chemin du lac Connelly, Saint-Hippolyte

téléphone : 450 563-2952

cellulaire : 450 560-1429



L'hiver, le froid et votre voiture

En ce début de saison froide, profitez de l'installation de vos pneus d'hiver pour faire effectuer une vidange d'huile. Je vous conseille fortement l'utilisation d'huile synthétique.

L'huile synthétique est un meilleur lubrifiant que l'huile ordinaire, car elle diminue l'usure du moteur. Elle demeure beaucoup plus liquide au froid, ce qui améliore le démarrage le matin. Démarrage plus facile égale moins d'usures au démarreur et longévité accrue de la batterie et de l'alternateur, il n'y a que des avantages à utiliser l'huile synthétique. Moi-même, je possède un camion de livraison qui affiche au compteur 450 000 kilomètres et dont le moteur n'a jamais eu besoin de réparation. Le démarreur et la batterie ont été remplacés le printemps dernier après dix années d'utilisation.

De plus, l'huile synthétique est plus écologique, car elle contient moins de produits pétroliers. Il n'y a pas de contre indication à utiliser de l'huile synthétique même si vous utilisiez de l'huile ordinaire auparavant.

Pour augmenter la visibilité, faites également vérifier vos essuie-glaces et faites appliquer un traitement « aquapel » à votre pare-brise.

Ne vous laissez pas surprendre par les plaques de glace, conduisez prudemment.

Yvon Lanthier

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



Jocelyne Annereau CASSAGNOL

Le nom de ce salon de coiffure, situé sur le chemin des Hauteurs, pourrait suggérer le dépaysement. Hé bien c'est tout le contraire, l'accueil est invitant tout comme l'espace, la voûte enveloppante et les fauteuils de cuir qui vous tendent les bras. La propriétaire, Martine Pesant vous rend instantanément à l'aise avec son grand sourire et la chaleur de son mot de bienvenue. « Je veux que les clients se sentent vraiment chez eux. »

Un éventail de services

Cette nouvelle équipe, jeune et dynamique, mise sur la formation continue. Elle est constituée de Martine, coiffeuse à temps plein et de Nancy, coiffeuse à temps partiel, 2 jours par semaine. Sylvie Lacroix, esthéticienne complète le trio avec les soins en esthétique.

Avec 18 ans d'expérience, Martine offre dans son salon la coiffure pour hommes, femmes et enfants, la manucure, les soins des pieds, y compris pour les diabétiques, et les soins d'esthétique.

Mars et Vénus



Martine Pesant propriétaire et Sylvie Lacroix esthéticienne

PHOTO JOSÉ CASSAGNOL

Les différents coins appropriés aux soins sont agréables, spacieux et décorés de façon attrayante.

Une approche particulière

Sylvie et Martine sont sur la même longueur d'ondes. *On ne veut absolument pas être esclaves du temps et de la programmation. On refuse la trépidation. En esthétique, le service est personnalisé et s'adapte aux personnes quelque soit le temps requis. Je soigne aussi bien les cors, les gerçures, les callosités, les ongles incarnés et je procède à la pose d'ongles ou aux massages faciaux. Mon meilleur salaire c'est quand mon client est content.* Et l'étincelle qui brille dans les yeux de l'esthéticienne confirme son propos.

Martine elle aussi priorise la satisfaction de ses clients : *J'aime ce métier car j'ai l'impression de rendre les gens un peu plus heureux. Ils se sentent plus beaux, mieux dans leur*

corps. J'ai toujours aimé travailler avec le public. À Saint-Hippolyte la clientèle est facile à satisfaire, très valorisante, chaleureuse.

Certes les inconvénients du métier sont là comme ailleurs : longues journées en station debout, peu de temps de pause ou d'arrêt pour les repas. Mais l'équipe fait face allègrement à ces désagréments, d'autant plus que les Hippolytois fréquentent peu le salon les jeudis et vendredis soir, ce qui permet de raccourcir ces deux longues journées.

Bref, Mars et Vénus apparaît comme un salon à l'atmosphère simple, cordiale et chaleureuse avec un très bon rapport qualité/prix.



www.sentierdesaffaires.com

1^{er} anniversaire de Choco-délices

(J. A.-C.) Le 23 octobre, Cynthia Louis faisait bénéficier tous les curieux et tous les gourmands de sa générosité, avec son événement « portes ouvertes à Choco-délices ». Tout en examinant ses étalages attrayants, ses créations rigolotes pour l'Halloween, la diversité des décorations de fête, les visiteurs dégustaient ses chocolats fondants savoureux et délicieux. L'endroit porte bien son nom : CHOCO-DÉLICES ! PHOTO JOSÉ CASSAGNOL



COIFFURE

La Bohème

POUR ELLE ET LUI SUR RENDEZ-VOUS

PLUS DE 20 ANS D'EXPÉRIENCE

139, 129E AVENUE, SAINT-HIPPOLYTE

SYLVIE LÉGER

450 563-3661

PROMUTUEL
DEUX-MONTAGNES

L'OFFRE GLOBALE

Automobile • habitation • entreprise • cautionnement

Sylvie Labrosse

3044, boul. Dagenais O., Fabreville, Laval (QC) H7P 1T6
Tél. : 450 624-1119 • 1 877 842-3303
• Téléc. : 450 622-2273

Courriel : sylvie.labrosse@promutuel.ca

Plomberie
Alain Dagenais Inc.

450 563-1112

Le « slow walk » de la bécasse



Jean-Pierre FABIEN

Le mois d'octobre était déjà avancé quand j'ai aperçu une Bécasse d'Amérique sur le chemin forestier menant au chalet. La bécasse est un oiseau bas sur pattes qui ne semble pas posséder de cou, mais est muni d'un bec très allongé. Voici donc cet oiseau qui traversait le sentier. Il le faisait de bien singulière façon. Après avoir avancé d'un pas, il s'est mis à dodeliner du ventre et de la tête tout en demeurant les pieds au sol. Vous pouvez imaginer le temps que l'oiseau a pris pour franchir les trois mètres de ce chemin! D'un autre côté, j'étais content de pouvoir observer dans le moindre détail ses curieux mouvements et contorsions. N'en déplaise à Michael Jackson et à son célèbre moon walk, je venais d'être témoin du slow walk de la bécasse!

De la famille des oiseaux de rivage

Membre de la famille des Scolopacidés, la bécasse diffère de ses congénères (chevalier, bécassine, bécasseau, courlis et tournepierrre) puisqu'elle choisit d'élire domicile dans un habitat terrestre et non aquatique. La couleur de l'oiseau imite parfaitement la couleur des feuilles mortes qui s'accumulent au sol. La tête de la bécasse est ornée de rayures larges et foncées. Le bec, long de 7 cm, est rose pâle sauf la pointe qui est grisâtre. Cet appendice est recouvert d'un tissu membraneux qui augmente ainsi le sens tactile. L'oiseau fouille la litière à la recherche de lombrics et de millipèdes. Il peut aussi se nourrir d'escargots et d'insectes. Il est intéressant de noter que cet oiseau mange tous les jours plus que l'équivalent de son poids en vers de terre...

Voir derrière quand on regarde devant

La plupart des oiseaux possèdent une vision binoculaire. Les hiboux sont réputés dans ce domaine. À l'opposé de ces rapaces, la bécasse possède une meilleure vision binoculaire lui permettant de mieux voir derrière elle que devant! Ceci s'explique parce que les yeux sont situés sur le côté de la tête, vers l'arrière. Imaginez, les oreilles de la bécasse se retrouvent même à l'avant des yeux! La vision périphérique de la bécasse l'aidera à mieux s'alimenter et à surveiller les prédateurs qui oseraient s'approcher.

Oiseau crépusculaire

Les bécasses sont parmi les derniers oiseaux à quitter notre région en prévision de l'hiver et ce sont aussi les plus hâtifs à revenir au printemps. Ceux qui hivernent au sud des États-Unis, quittent leur territoire dès la fin janvier afin de



Aquarelle Diane Couët

remonter vers le nord. Au printemps, à l'aurore et au crépuscule, le mâle entreprend un vol nuptial très particulier sur son territoire. Après avoir effectué une manœuvre aérienne à basse altitude, il se lance dans une ascension verticale et redescend en décrivant une spirale. Les ailes émettent un sifflement lorsqu'il pique vers le sol. Quand l'oiseau revient au sol, il atterrit exactement à l'endroit d'où il est parti. Généralement, le nid est situé à environ 100 mètres du point de départ du vol nuptial. Ce nid est conçu à même le sol, là où la litière est abondante. Quatre œufs rose cannelle y seront couvés.

Encourager la coupe sélective

La bécasse d'Amérique a besoin de trois éléments clés pour survivre. Elle doit pouvoir profiter d'un sol humide, d'un point d'eau à proximité et d'une végétation arbustive abondante par-

mi les arbres de la forêt. Comme c'est une espèce à gibier très recherchée, la chasse augmente la pression sur cet oiseau. En encourageant la coupe sélective, cela évitera le vieillissement des forêts et encouragera donc la bécasse à revenir d'année en année.



En attendant que l'hiver arrive...

Le club prépare ses activités. Il reste encore quelques sections à nettoyer si vous avez quelques heures à donner à un projet communautaire qui en vaut la peine. Les travaux sont séparés en modules de 2 à 4 heures, en matinée ou en après-midi, en semaine ou en fin de semaine. Vous pouvez même choisir votre section préférée. Il suffit de laisser un message à André au 450 563-2725.

La **clinique de fartage** est depuis plusieurs années le point de départ de notre saison. Elle aura lieu le lundi 13 décembre, au pavillon Roger-Cabana. Le fartage est ce qui rend votre glisse et votre sortie agréable ou pénible.

Vous ne le savez peut-être pas, mais les technologies de fabrication des skis, les produits et les techniques ont bien changé depuis cinq ans. Mettez-vous à jour et recevez les conseils d'un pro du fart de la boutique *Expresso Sport*. Inscription obligatoire. Renseignements : Luc Baril au 450 229-5886.

Dès janvier, le dimanche matin, le club prévoit une sortie en raquettes dans les environs, des sorties à la pleine lune, une fin de semaine en yourte, des randonnées en ski, etc. Le calendrier complet des activités sera disponible le mois prochain dans *Le Sentier* ou encore sur le site internet du club au www.hippopleinair.org.

Le Sentier Beauté COIFFURE NORDIC

- Coiffure
- Esthétique (Phylom)
- Soins corporels
- Épilation Laser
- Manucure (soin)
- Électrolyse
- Miscelés
- Épilation Thermolase
- Épilation Thermolase

Précédents dollars + certificat-cadeaux
Tél. : 450 563-2586
5, rue Mathieu, Saint-Hippolyte, lac Connolly

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

MARCHÉ BONICHOIX

SERVICE DE TRAITEUR

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

Suzanne Labrecque, M.A.Ps.
Psychologue

479, Laviolette Saint-Jérôme, Qc J7Y 2T8
Tél. : 450 431-7376

- Thérapie brève pour les enfants, adolescent(e)s et adultes
- Déficit de l'attention : évaluation et suivi
- Familles recomposées
- Gestion du stress, anxiété, dépression

CLINIQUE PHYSIOTHÉRAPIE DES MONTS

SPÉCIALITÉS :

- Thérapie manuelle
- Rééducation périnéale
- Ostéopathie
- Acupuncture

PRINCIPAUX PROBLÈMES TRAITÉS :

- Blessure sportive - Maux de dos et de cou - Tendinite - Capsulite
- Bursite - Fracture - Entorse

Jasmine PERREAULT Physiothérapeute
Caroline PERREAULT Physiothérapeute
Amélie BELLAVANCE Physiothérapeute
Chantal LAUZON Ostéopathe
Judith LEDUC Acupunctrice

2955, boul. Curé-Labelle, bur. 103, Prévost (Qc) J0R 1T0
T : 450 224-2322 • www.physiodesmonts.com

Suzanne Jean, « Moments de lumière »...



Martine LAVAL

...mais surtout éclats de couleurs! De la peinture non-figurative peut-être, mais très suggestive, assurément.

La deuxième exposition solo pour cette professionnelle en sciences de l'environnement et géographe chez Hydro-Québec, fut une ondée de chaleur et de lumière.

On retrouve à travers la technique de « Sulli » (Suzanne-Lilianne), tout l'apprentissage qu'elle a acquis auprès de sa professeure Caroline Archambault avec qui elle commença d'abord par des techniques de collage de papier japonais.

Une année de collage vaut dix ans de peinture. Ça s'imprime au bout de nos doigts et dans notre tête, dit-elle.

À travers les coups de pinceau, de spatule et les collages, on finit toujours par trouver la confirmation du titre suggéré pour chaque toile. Sur celle intitulée Poséidon, on sentait à travers l'abstraction, le mouvement des algues dans l'eau, les poissons. On entrait dans les profondeurs de la mer.

La toile Conversation avec un moine était en effet pleine de compassion avec son cœur et la douceur de ses couleurs.



L'artiste Suzanne Jean

PHOTO MARTINE LAVAL

Suzanne Jean a surtout été représentée par ses toiles aux couleurs éclatantes, avec raison d'ailleurs puisque le mariage de ses couleurs, quelles qu'elles soient, est réussi et harmonieux. Mais on dit que l'on reconnaît la valeur d'un coloriste par ses gris. Suzanne Jean excelle donc dans ce talent. Ses roses, ses jaunes tendres mêlés aux bleus doux inspirent également un calme en soi.

Devant la toile blanche on vit l'angoisse. Faire vibrer la toile donne accès à nous, parle de

nous, nous révèle, même si c'est abstrait, confie Sulli.

C'est à travers la présentation, les descriptions révélatrices, les commentaires étudiés de Jocelyne Annereau-Cassagnol que l'on découvre la vraie nature profonde de l'artiste en exposition. Elle nous aide à comprendre l'Art, l'inspiration derrière l'oeuvre, la pensée au cœur de l'artiste. C'est un beau cadeau que de pouvoir apprécier l'Art!



CLINIQUE
DENTAIRE
ST-HIPOPOLYTE

Dre France Lafontaine
Dre Annick Girouard
Dr Vincent Giguère
Guy Dragon, denturologiste
780, chemin des Hauteurs bureau 202
Saint-Hippolyte
450 224-8241

Alimentation St-Onge inc.

972, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte

Yves St-Onge
Propriétaire

450 224-5179



Jean-Pierre Quesnel
NOTAIRE

Service à domicile disponible

2274, chemin des Hauteurs
(en face de l'église)
Saint-Hippolyte
450 563-4865 • téléc. : 514 365-3917



Une seule
adresse courriel:
redaction@journal-le-sentier.org

LA SOLUTION SANS-FIL TOUT EN UN

À PARTIR DE

52 **83\$**
PAR MOIS

Frais de récupération des
coûts gouvernementaux
et réglementaires en sus*

Centrale sans-fil



▶ Appels locaux et interurbains illimités partout au Québec¹

▶ Wi-Fi

▶ Portable – parfait pour le chalet et le camping

NOUVEAU : Forfait cellulaire Québec illimité. Informez-vous!

Branchez simplement la Centrale et vous profiterez instantanément d'une connexion **INTERNET HAUTE VITESSE** et du service de **TÉLÉPHONIE RÉSIDENNELLE** (accessibles sur notre réseau 3.5G⁺). Le tout, sans avoir besoin d'un technicien ou d'installer un logiciel.

SAINT-JÉRÔME 60, rue Bélanger / 450 431-2355

NORCOM

ROGERS^{MC}
concessionnaire autorisé

* Les frais mensuels de récupération des coûts gouvernementaux et réglementaires au Québec sont de 1,96 \$ (forfaits Données seulement) ou 2,83 \$ (forfaits Voix ou Voix et données) par ligne par mois. Ces frais servent à défrayer les coûts, frais et autres montants liés aux mandats, programmes et exigences fédéraux, provinciaux et (ou) municipaux. Ces frais peuvent être modifiés et ne sont en aucun cas une taxe ou des frais que Rogers doit percevoir de ses clients pour le gouvernement. Consulter www.rogers.com/fraisrecuperation pour obtenir de plus amples renseignements. ¹ Avec nouvelle mise en service à un forfait Centrale sans-fil dans le cadre d'un abonnement de 2 ou 3 ans. L'antenne externe peut être achetée séparément. Certaines conditions s'appliquent. Les offres peuvent être modifiées sans préavis. Disponible dans les magasins participants seulement. Des frais uniques de mise en service allant jusqu'à 35 \$ (les frais varient selon la province) s'appliquent. Les frais de temps d'antenne additionnel, les frais de transmission de données, les frais d'interurbain, les frais d'itinérance, les frais liés aux options et les taxes sont en sus et facturés mensuellement. Une antenne externe pour votre Centrale sans-fil peut être requise dans les zones où le signal est faible. Consulter rogers.com/couverture pour obtenir de plus amples renseignements sur les zones de couverture du réseau. Veuillez communiquer avec un représentant des ventes ou composer le 1-888-rogers-1 pour obtenir de plus amples renseignements sur les antennes externes pour la Centrale sans-fil ou consulter rogers.com/centralesansfil. Les tarifs et offres peuvent faire l'objet de changements sans préavis. Un tarif additionnel de 20 ¢ la minute s'applique aux appels interurbains du Canada vers le Canada ou les États-Unis. Consulter rogers.com/interurbain pour obtenir de plus amples renseignements. Applicable à tous les forfaits : Les forfaits sont offerts dans le cadre d'un abonnement mensuel ou dans le cadre d'un abonnement de deux ans. Le volume de données utilisé est mesuré en kilo-octets (ko), arrondi au ko supérieur. #Fait référence à la vitesse de téléchargement maximale. La vitesse réelle peut varier selon l'appareil, la topographie, les conditions environnementales, la congestion du réseau et d'autres facteurs. ^{MC} Marques de commerce, ou utilisées sous licence, de Rogers Communications inc. ou d'une société de son groupe. © 2010 Rogers Sans-fil.

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

AIDE PSYCHOLOGIQUE • 10 SÉANCES GRATUITES

Approche Colette Portelance

Marie-Terry Nélis Thérapeute stagiaire

Une écoute attentive, chaleureuse, respectueuse et confidentielle.

Tél. : 450 563-4747

Cours privés

Rééducation des stratégies d'apprentissage en lecture, écriture, mathématiques par orthopédagogue. Tous les cycles du primaire. À 6 km de l'église.

Tél. : 450 224-4976

Coiffeuse à domicile, coupe, coloration, permanente, pose de rallonges.

Alexandra

450 675-7762

TERRAINS BOISÉS À VENDRE

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

514 998-0321

www.habitationgsd.com



ROYAL LEPAGE

Plus
Agence immobilière

FRÉDÉRIC TUR

COURTIER IMMOBILIER

J'Y HABITE, J'Y TRAVAILLE, JE VENDS!

FREDTUR.COM

CELL : 514 296-9391 • RÉÉS : 450 563-5654

285, RUE PARENT, SAINT-JÉRÔME - VOTREAGENT@FREDTUR.COM



TERRAIN - Plus de 1 000 000 pi² sur le chemin du Club, plusieurs topographies sur le terrain et sentiers. Grand plateau déjà prévu pour ériger la construction aussi magnifique sous-bois avec conifères qui longe un ruisseau. Possibilité d'avoir des animaux. Accès au lac en Coeur. Aubaine à 110 000 \$!



Accès et vue directe sur le lac des Chutes avec exposition plein sud. Superbe propriété entièrement reconstruite en 2006 avec 3 chambres, plancher de bois exotique et foyer. 199 000 \$



Belle grande propriété au bord du lac entièrement rénovée. Gros terrain de + de 30000 pi² aménagé de sentiers, rocailles et 135 pi de façade au bord de l'eau. La paix assurée et une vue superbe. 875 000 \$



À LA RECHERCHE D'UN DOMAINE PRIVÉ ET PAISIBLE?
2 propriétés sur le bord du lac Léonard avec 1 000 pieds de façade sur l'eau et plus de 37 acres de terrain. VENEZ VOIR POUR ADMIRER! 275 000 \$ CHACUNE.



BORD DE L'EAU
LAC DE L'ACHIGAN
749 000 \$
Propriété de prestige, 4 cac avec une cuisine dernier cri. Maison d'invités de 2 cac, meublée.
MLS 8399271

Peter Léo LEMAY
RE/MAX
MILLE MAISONS UN CHEZ-VOI
DE L'AVENIR INC.
2241, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte
450 431-1515
Cell. : **514 895-1089** COURTIER IMMOBILIER
www.peterleolemay.com



ACCÈS AU LAC DE L'ACHIGAN - 390 000 \$
Maison bois rond pièce sur pièce. Plancher ardoise dans la cuisine et salle à manger. Garage détaché. MLS 8431485



BORD DE L'EAU
LAC DE L'ACHIGAN
1 595 000 \$
Propriété de prestige, clé en main!! 142' bord du lac de l'Achigan. Franc sud. Vue panoramique.
MLS 8414771



FACE À L'ÉCOLE - 185 000 \$
Située en face de l'école primaire, vue sur les montagnes. 2 cac, garage, piscine hors terre. MLS 8388641



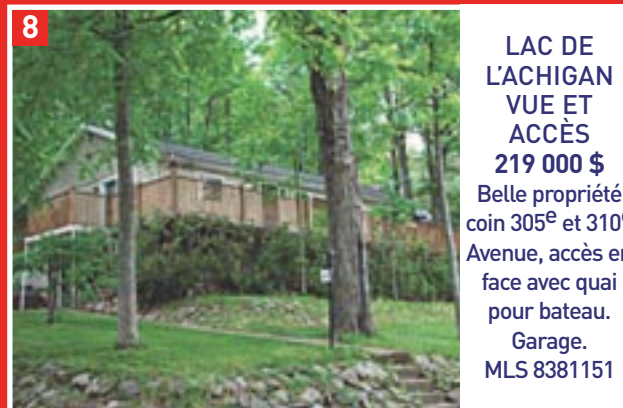
BELLE GRANDE CANADIENNE - 339 000 \$
Cuisine avec beaucoup de rangement, 6 cac, poss. faire une 2^e SDB au s-sol. Zoné Commerciale et résidentiel. Garage. MLS 8435417



VUE PANORAMIQUE SUR L'EAU - 349 000 \$
Construction 2006, grand balcon avec vue sur l'eau. Accès au lac. 3 cac, poss. intergénération ou bachelor. MLS 8287719



BORD DE L'EAU
LAC MORENCY
299 000 \$
Superbe propriété entièrement rénovée 2005, vue panoramique. Aire ouverte. 2 cac, garage détaché, incluant bachelor. MLS 8393452



LAC DE L'ACHIGAN
VUE ET ACCÈS
219 000 \$
Belle propriété coin 305^e et 310^e Avenue, accès en face avec quai pour bateau. Garage.
MLS 8381151



VIVRE À LA CAMPAGNE!



(8437355) - Plain-pied 1998 situé à 2 min. de tous les services. 3 chambres à coucher. Grand patio donnant sur la forêt. Beau grand terrain paysager.

195 000 \$

ACCÈS AU LAC MORENCY



(8427896) - Chalet situé dans le domaine Cabanac à 1 min. du village. Profitez pleinement d'un accès à l'eau, au tennis et à la piscine du domaine. Très sécuritaire pour votre famille.

69 900 \$

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 \$

ACCÈS AU LAC DE L'ACHIGAN



(8373997) - Plain-pied clé en main! Entièrement rénové! Meticuleusement décoré, aménagé et fonctionnel. Très peu d'entretien. Comb. lente. Véranda. Garage.

162 000 \$

149' BORD LAC À L'OURS



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

595 000 \$

À 7 MIN. DE SAINT-JÉRÔME



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

288 000 \$

À 2 MIN. DE TOUS LES SERVICES



(8413240) - De style suisse, cette maison répondra à tous vos besoins! 3 CAC. Sous-sol fini. Secteur paisible! Accès not. au lac Maillé. À 2 min. de tous les services, 15 min. de Saint-Sauveur et 10 min. de Saint-Jérôme.

119 000 \$

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 \$

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 \$

AUTHENTIQUE PIÈCE SUR PIÈCE



(8298157) - Secteur lac Maillé. Intérieur chaleureux. 4 chambres à coucher, comb. lente. À 2 min. de tous les services et 8 min. de Saint-Jérôme.

229 500 \$

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 \$

BORD LAC DES SOURCES



(8408483) - 120' au bord de l'eau. Maison avec int. très chaleureux! Aire ouverte, foyer au salon. 3 CAC. Terrain privé. Occupation rapide!

224 900 \$

ACCÈS NOT. LAC CONNELLY



(8386458) - Jolie propriété avec int. coquet et chaleureux. Foyer au bois. 2 CAC. Plancher de bois. Terrain avec ruisseau. Accès à 2 min. à pied. À 5 min. de tous les services. Occupation rapide!

147 000 \$

ACCÈS NOT. LAC CONNELLY



(8350974) - Coquet chalet 3 saisons aux allures de la Provence. Vue sur le lac. L'accès est à 250 pi. Comb. lente. Matériaux d'antan bien conservés. Atmosphère chaleureuse et conviviale. Terrain bien aménagé.

84 900 \$

SAINT-HIPPOLYTE - SITE PRIVÉ



(8277702) - Superbe propriété 2008 construite avec le plus grand soin. Planchers avec chauffage radiant. 3 CAC. Garage double. Terrain de 51 520 p.c.

299 000 \$

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.-pied, 3 CAC, 2 s/bains. Comb. lente. Plusieurs rénovations ont été apportées. Terrain de 20 000 pc.

265 000 \$

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 \$

BORD LAC CONNELLY



(8398390) - Très beau plain-pied (2000). Impeccable! Vue panoramique sur l'eau. Orientation sud-ouest. Foyer. S/fam. hors-sol face au lac. Plage de sable. Occupation rapide!

329 000 \$

BORD D'UN RUISSEAU (SAINT-HIPPOLYTE)



(8335815) - Très beau site privé. Terrain plat de 68 451 p.c. longé par un large ruisseau. Très beau cottage 2006. 2 foyers. 3 étages finis. La tranquillité assurée!

350 000 \$

ACCÈS NOT. AU LAC DE L'ACHIGAN



(8238363) - Profitez des plaisirs qu'offre un grand lac navigable à 3 min. de marche. Propriété presque entièrement rénovée. Vous n'avez qu'à vous y installer! Peut être vendue meublée! Occupation rapide!

179 000 \$