

L'éch Municipal

VOLUME 42 NO: 263 FÉVRIER 2022

À l'intérieur ce mois-ci

- P.2: Saint-Valentin
- P.3: Concours de dessin
- P.4-5: Bibliothèque
- P.6-7: Gestrio
- P.8: Clinique d'impôt
- P.9: Prévention Incendie
- P.10: Itinérance
- P.11: Calendrier Février 2022
- P.12 : Calendrier Mars 2022
- P.13: Babillard
- P.14-15: Faire du ski de fond
- P.16: Coordonnées municipales




municipalité
SAINTE-SÉRAPHINE



Le 14 Février, c'est une journée spéciale: celle où on a le droit de se faire mille câlins à n'importe quel moment de la journée. C'est la journée pour démontrer notre affection à ceux qui nous entourent ou pour saluer un ami. C'est aussi le seul jour de l'année qui n'est dédié qu'à l'amour ! C'est la Saint-Valentin ! À l'école, on t'a sans doute proposé de t'habiller en rouge, en rose ou en blanc et d'écrire un petit mot gentil à un ami secret. À la maison, tes parents ont peut-être prévu de vous coucher, toi et tes frères et sœurs, et de souper en amoureux... Mais pourquoi donc tout ça ?

C'est une fête célébrée le 14 février un peu partout à travers le monde. Les amoureux soulignent cette journée en s'échangeant des mots doux ou en s'offrant de petites douceurs, comme du chocolat, des bonbons ou des fleurs. Mais pas besoin d'avoir un Valentin ou une Valentine ! Tu peux très bien profiter de l'occasion pour montrer ton affection à tes amis ou à ta famille en leur envoyant une carte de la Saint-Valentin ou en passant des moments romantiques avec l'élue(e) de ton cœur ! Tu peux aussi en profiter pour appeler ou visiter une personne seule et lui dire que tu l'aimes beaucoup!

La poésie est depuis toujours la meilleure alliée des amoureux : quoi de plus irrésistible, en effet, qu'un poème d'amour ? La Saint-Valentin, à l'origine, une histoire d'amour... Valentin, prêtre romain, se serait opposé à une loi de l'empereur Claude II interdisant les mariages. Avant d'être décapité pour avoir béni des couples en secret, il serait tombé amoureux de la fille de son geôlier. Depuis, saint Valentin est le patron des amoureux, et l'Église aurait favorisé sa fête, ayant lieu la veille des Lupercales romaines, pour effacer le souvenir de ces rites païens célébrant la fécondité. Selon une croyance populaire, le 14 février marque aussi le début de la saison des amours chez les oiseaux.



Les bisous, c'est doux! Les câlins, c'est divin!



Un câlin, que ça fait du bien... Qu'il vous soit donné par un enfant, un parent, votre chéri(e), ou simplement par une personne amicale, le câlin apaise et rassure. Ce constat a inspiré la création d'une journée dédiée aux câlins, le 21 janvier chaque année.

En raison, notamment, de la plus faible luminosité ou de la météo hivernale, l'idée est donc, de créer du réconfort en se serrant quelques secondes dans les bras.

Première vertu du câlin : il aide à réduire le stress. Un câlin de 10 secondes augmenterait en effet la production d'ocytocine. C'est l'hormone du bien-être et de l'attachement. Elle qui contribue à faire baisser le taux de cortisol, et l'hormone du stress.

Le site « Journée mondiale des câlins » , qui se fait le porte-parole de cette journée internationale du câlin, recommande ainsi « 7 minutes de câlin par jour pour se sentir heureux » Afin d'aider des milliers d'enfants malades, la fondation CHU de Sainte-Justine en a fait le mois des câlins.



CONCOURS DESSINE-MOI UN CÂLIN

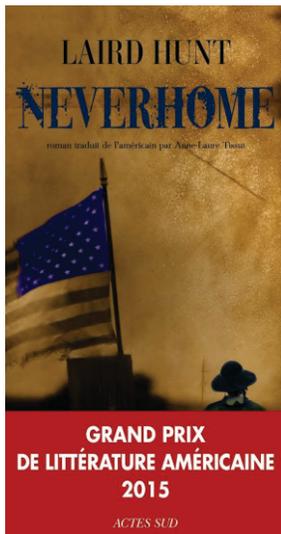
Hey les jeunes! Sortez vos crayons de couleurs et vos feuilles de papier et faites-moi un dessin d'un câlin!

À cause de la pandémie, nous ne pouvons plus faire autant de câlins à nos grand-parents, nos tantes, nos amis que nous en avons envie. Ça nous manque tellement! Par contre vous pouvez toujours faire un gros câlin à votre animal de compagnie...Ça fait du bien! C'est pourquoi ce concours vous permettra de faire un **beau dessin** pour leur montrer comment est le câlin que vous avez envie de faire!

J'ai vraiment hâte de voir tous vos beaux dessins! Nous les afficherons tous dans la bibliothèque et en plus il y aura le tirage de belles boîtes de chocolat de la Saint-Valentin!

Qu'est-ce que vous attendez? Allez! Sortez vos crayons de couleurs, faites votre dessin, inscrivez votre nom, votre âge, votre numéro de téléphone et à qui vous voulez envoyer ce merveilleux câlin! **Venez porter votre dessin au centre communautaire ou déposez-le dans la boîte à l'extérieur avant le 14 Février! Le tirage se fera mercredi le 16 Février à la bibliothèque.**

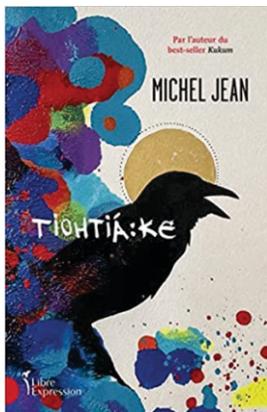
NOUVEAUTÉ



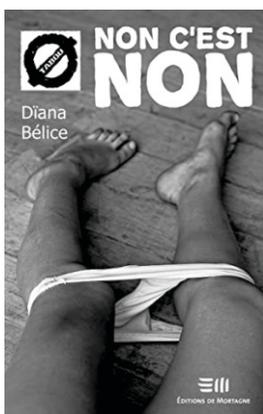
A ne pas manquer... nouveauté

Pendant la Guerre de Sécession, une jeune femme se travestit en homme pour aller combattre à la place de son trop fragile compagnon. Réinventant l'imagerie dont se nourrit la représentation de la guerre en faisant cohabiter innocence et sauvagerie, bonté et abominable férocité, ce conte cruel propose une méditation sur la fragilité de nos certitudes et l'ambivalence de toute réalité.

Un roman magistral qui, plongeant dans la noirceur du chaos, délivre une leçon bouleversante sur les eaux troubles et tourmentées dans lesquelles la guerre s'entend à immerger ses victimes.



« L'air du square Cabot ne dégage aucune senteur. Pourtant, le vent l'a porté sur des milliers de kilomètres à travers Nitassinan. Il a traversé des forêts et des centaines de lacs et de rivières, mais il n'en a rien gardé. » Élie Mestenapeo sort de prison après avoir purgé sa peine pour le meurtre de son père, un homme alcoolique et violent. Sa communauté innue de Nutashkuan l'a banni. Il débarque à Montréal et se retrouve dans la rue. Il y croquera des personnes d'autres nations, Inuit, Cris, Atikamekw, venues comme lui s'échouer dans la métropole, et il fera des rencontres déterminantes, qui l'aideront à se reconstruire. Tiohtiá:ke, c'est aussi la réalité de tous ces Autochtones qui se regroupent dans les villes pour reformer la communauté qu'ils ont perdue. La seule chance de s'en sortir réside parfois dans l'attachement à des valeurs plus grandes que soi.

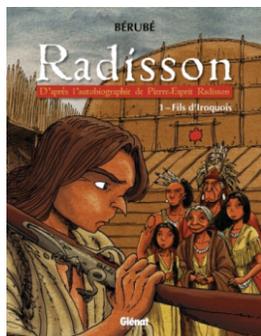


L'agression sexuelle est l'acte criminel le moins signalé à la police. Pourquoi ? Parce que la honte et la peur accablent la victime. Parce que la victime doit, en plus, faire face aux préjugés véhiculés par la culture du viol. Encore de nos jours, ce concept nous dicte «de ne pas sortir seule le soir, sinon on cherche le trouble», «de ne pas s'habiller sexy, parce qu'on provoque les hommes», «de ne pas embrasser si on n'est pas prête à aller jusqu'au bout», «de ne pas dire non après avoir dit oui».

Dans notre société dite évoluée, le fardeau de la preuve appartient toujours à la victime, non à l'agresseur. Il est primordial d'éduquer nos jeunes et de faire changer la honte de camp.

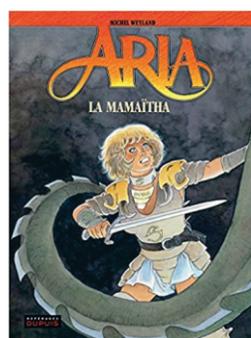
Plutôt que d'enseigner à nos filles quoi faire pour ne pas être violées, apprenons à nos fils à ne pas violer.

LIVRES ADO



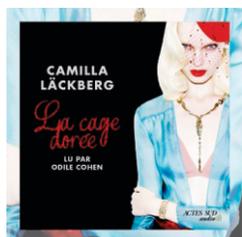
D'après l'autobiographie de Pierre-Esprit Radisson : Les Aventures extraordinaires d'un coureur des bois.

24 mai 1651, Trois-Rivières. Malgré les risques d'une attaque des Iroquois, Pierre-Esprit Radisson décide d'aller chasser le canard avec deux amis. Lors de cette sortie, leur groupe est attaqué et le jeune français est capturé par les Iroquois. Ces derniers, étonnés par son adresse, le ramènent à leur village où il est adopté par une des femmes pour remplacer son fils perdu à la guerre. Il restera captif pendant plus de trois ans. Il apprendra la langue, les usages, et participera aux expéditions des indigènes, attendant patiemment le moment où il pourra s'enfuir et retourner à Trois-Rivières.

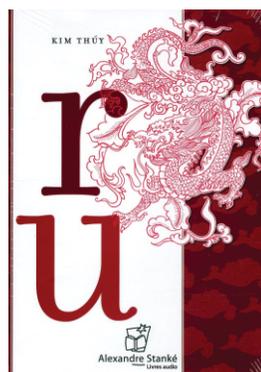


Aguerrie aux missions dangereuses, Aria mène le combat pour libérer l'Ovéron du tyran Dragannath et de la secte des Trigyres. Mais la bataille est rude et le chef de la résistance refuse d'envoyer ses hommes se faire massacrer en vain. Il a un autre plan d'attaque... Anéantir l'ennemi de l'intérieur ! L'arme ? Ils vont la trouver auprès de la Mamaïtha, fille d'un dieu, qui a le don d'écouter les gens et de les aider à surmonter leurs drames... Aria, qui pensait mettre fin au règne de l'opresseur par la force, se voit équipée d'une arme secrète absolue qui évitera un bain de sang et détruira le mal à la racine. Seul défaut du plan. Aria devra agir seule, au sein de l'ancre du démon.

LIVRES AUDIO



Faye a voué sa vie à Jack, elle a tout sacrifié pour lui. Mais lorsque Jack «Coureur de jupons invétéré » la quitte pour une jeune collaboratrice, laissant Faye complètement démunie, l'amour fait place à la haine. La vengeance sera douce et impitoyable : il lui a tout pris, elle ne lui laissera rien. La Cage dorée est un thriller glaçant qui résonne funestement avec l'ère #MeToo. Pour la première fois, Camilla Läckberg quitte Fjällbacka pour explorer la perversité de l'homme dans les hautes sphères de la société stockholmoise. Et montrer combien il peut être fatal de sous-estimer une femme...

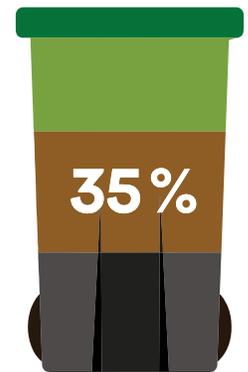


Ru est composé de très courts récits liés un peu comme dans une ritournelle : la première phrase du chapitre reprend le plus souvent l'idée qui terminait le chapitre précédent, permettant ainsi de faire le pont entre tous les événements que la narratrice a connus : sa naissance au Vietnam pendant la guerre, la fuite avec les boat people, son accueil dans une petite ville du Québec, ses études, ses liens familiaux, son enfant autiste, etc. La vie de l'auteure est bourrée de gens charmants, singuliers, de situations difficiles ou saugrenues vécues avec un bonheur égal, et elle sait jouer à merveille avec les sentiments du lecteur, oscillant entre le tragique et le comique, entre le prosaïque et le spirituel. Écrit sur un ton féminin, maternel, chaleureux, poignant et très original, qui dépasse la tranche de vie traditionnelle, Ru dénote un grand talent dans l'art de raconter, où le souvenir devient prétexte tantôt au jeu, tantôt au recueillement. Un récit d'une adorable et candide survivante, un récit qui contient toute la grandeur de la vie.

Je TRIcolore

Collectivement, adaptons nos habitudes et travaillons ensemble pour préserver la qualité de notre environnement.

Dans un bac à déchets (noir) résidentiel classique, 72 %¹ des matières déposées devraient se retrouver ailleurs, que ce soit au bac à recyclage (vert), à matières organiques (brun) ou dans une ressourcerie. Dans les matières valorisables se trouvant encore au bac à déchets (noir), nous trouvons, entre autres, les matières organiques.



À ce jour encore, les matières organiques constituent environ 35 %¹ du bac à déchets (noir). Pour inciter les citoyens à faire le bon geste et à déposer leurs matières organiques au bac brun, il est démontré qu'un changement de fréquence dans les collectes du bac à déchets (noir) apporte des résultats concrets et mesurables.

BAC NOIR

Le bac à déchets est le dernier recours pour vos matières. Avant de déposer votre matière dans ce bac, assurez-vous toujours qu'elle est vraiment au bon endroit!

Matières acceptées dans le bac à déchets

Couches;

Vaisselle cassée;

Caoutchouc;

Disques compacts;

Emballage en styromousse;

Contenants alimentaires et styromousse (incluant les verres à café, les barquettes de viande, les assiettes et les ustensiles de plastique);

Ampoules régulières;

Tuyaux d'arrosage;

Sacs oxobiodégradables portant la mention EPI;

Cendres de foyer : **attention, les cendres de foyer doivent être refroidies au moins deux semaines avant d'être déposées dans un sac de plastique et mises dans le bac à déchets.**



COUCHES



USTENSILE PLASTIQUE



VAISSELLE CASSÉE



STYROMOUSSE



Collectes hivernales

Si la distance n'est pas respectée, le fournisseur de services ne sera pas tenu responsable pour les balises arrachées ou abîmées. Selon son bon jugement, l'opérateur pourrait ne pas collecter votre bac s'il est trop près d'un obstacle.

Merci de votre collaboration



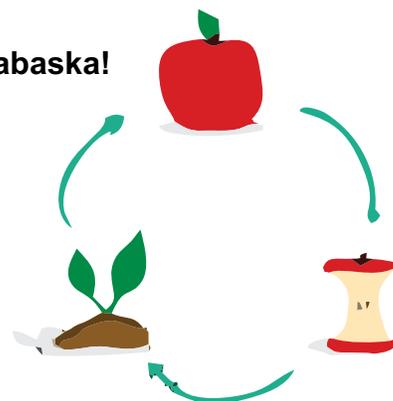
[Éduquer, sensibiliser et informer font partie de la mission de Gesterra.](#) Afin de poursuivre son engagement en développement durable, Gesterra porte une attention particulière à l'éducation de la population en mettant en place des campagnes de sensibilisation et d'information porteuses et efficaces qui encouragent les citoyens à adopter les bonnes pratiques!

[Composter → un geste → naturel](#)

Compostez-vous? Dans la MRC d'Arthabaska, on le fait! « Composter, un geste naturel » est la nouvelle campagne d'information conçue par Gesterra pour la population des municipalités de la MRC d'Arthabaska!

Plutôt que d'être enfouie, la matière organique peut être transformée afin de faire pousser de belles plantes en santé! Si ici nos plantes sont plus fournies, nos légumes plus savoureux et nos fleurs pleines de vie, c'est grâce à un fertilisant naturel créé à partir de nos résidus de table et de nos résidus de jardin (feuilles mortes, gazon, etc.).

Composter, c'est aussi simple que naturel dans la MRC d'Arthabaska!



CLINIQUE D'IMPÔT 2021

Le regroupement des Sans-Emploi de Victoriaville offre son service de Clinique d'impôts aux personnes à faible revenu de la MRC d'Arthabaska.

Prenez note qu'il s'agit d'un service provenant du Programme des bénévoles des agences de revenus du Canada et du Québec et que certaines conditions s'appliquent:

- A) Un adulte seul ayant un revenu annuel de **35 000\$ et moins**.
- B) Un couple sans enfant ayant un revenu annuel de **45 000\$ et moins**.
- C) Un adulte et un enfant ayant un revenu annuel de **45 000\$ et moins**.
- D) Chaque enfant additionnel **ajoute 2 500\$** au revenu annuel.



Veillez noter que le programme des bénévoles ne permet pas **les déclarations d'une personne décédée, en faillite ou d'un travailleur autonome.**

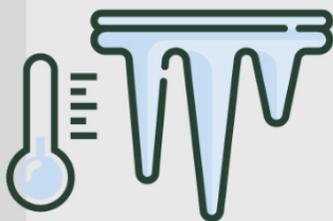
Vous êtes éligibles et intéressés?

- 1- **Téléphonez dès le 1er mars au 819-758-6134 pour prendre rendez-vous.**
- 2- Une contribution de **10\$** vous sera exigée
- 3- Lors de votre rendez-vous, vous devrez vous présenter à la date et à l'heure prévue à nos bureaux situés au 95 rue St-Jean-Baptiste à Victoriaville, G6P 4E7 (voisin du taxi vétéran)

Toute l'équipe est prête à vous recevoir!



Programme de vidange
des fosses septiques
dans la MRC
d'Arthabaska



Consignes hivernales

- 1. **Dégager les couvercles** en excavant d'au moins 10cm (4") la neige et la terre.
- 2. **Identifier l'emplacement** des couvercles.
- 3. **Ouvrir légèrement les couvercles** et déposer un petit bâton pour éviter que les couvercles ne gèlent en place.
- 4. **Préparer un chemin d'accès** pour l'opérateur.

FOSSEARTHABASKA.CA

LE MONOXYDE DE CARBONE

PRÉVENTION INCENDIE

SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE DE KINGSEY FALLS



LES SOURCES DE CO

- Les **appareils de chauffage non électrique**
- Les **véhicules à moteur à combustion**
- Les **appareils fonctionnant au gaz naturel ou au propane**
- Les **outils et appareils fonctionnant à l'essence**
- Certains **appareils de plein-air**

COMMENT SE PROTÉGER

- Installer un **avertisseur de monoxyde de carbone**
- Faire **ramoner votre cheminée** annuellement
- Maintenez vos **appareils de chauffage en bon état** (non électrique)
- **Ne jamais** laisser une voiture en marche dans le garage (même si la porte est ouverte)
- **Ne jamais** utiliser un barbecue au propane ou une chaufferette temporaire au gaz à l'intérieur

LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES D'UNE INTOXICATION AU CO

Maux de tête Confusion mental Perte de conscience Nausées Vertiges

IMPORTANT! Procédez à la vérification de votre avertisseur de CO, au changement de la pile ainsi qu'au remplacement de l'appareil conformément aux recommandations du fabricant.

SI VOTRE AVERTISSEUR DE CO ÉMET UN SIGNAL

- **Évacuez rapidement les lieux**
- Composez le **9-1-1**.
- **Ne retournez pas à l'intérieur** des lieux; attendez l'autorisation d'un expert

Pour de plus amples informations, veuillez visitez le site internet du ministère de la sécurité publique à l'adresse suivante :
<https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie/conseils-prevention/monoxyde-carbone.html>



Article: Nouvelle Union

Photo: Depositphotos

ITINÉRANCE: une unité d'hébergement temporaire a vu le jour à Victo

Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ), la Ville de Victoriaville et les partenaires communautaires, dont Répit-Jeunesse, l'Ensoleilvent, la Maison de thérapie Victoriaville-Arthabaska et l'Office Municipal d'Habitation de Victoriaville-Warwick, annoncent qu'une unité d'hébergement temporaire pour les personnes en situation d'itinérance est en place depuis quelques semaines.

Cette unité, aménagée sur la rue St-Jean-Baptiste à Victoriaville, peut accueillir jusqu'à six personnes par nuit, de 18 h à 8 h 30 le matin. Elle vise à offrir un toit, des installations sanitaires et de la nourriture aux personnes en situation d'itinérance qui sont particulièrement à risque en période hivernale. La présence des travailleurs de rue à la sortie de l'unité favorisera une prise en charge des personnes hébergées et une réponse à leurs besoins en matière de recherche de logement.

En contexte de pandémie, le CIUSSS MCQ a offert son soutien pour la planification des installations et l'approvisionnement des équipements de protection dans le but d'assurer la sécurité et le respect des mesures sanitaires.

Cette initiative vient compléter l'offre de service actuelle de lutte à l'itinérance. Mentionnons notamment que l'organisme Répit-Jeunesse a également modifié ses horaires permettant un accès 7 jours sur 7 au centre de jour dès 9 h le matin pour répondre aux différents besoins.

Du 30 janvier au 5 février 2022, l'Association québécoise de prévention du suicide vous invite à vous engager pour la cause en sensibilisant votre milieu, vos proches et vos collègues.

OBJECTIFS

- Sensibiliser et mobiliser les citoyens et les décideurs à l'ampleur du problème ainsi qu'aux moyens de le réduire;
- Mieux faire connaître les ressources d'aide, dont www.suicide.ca et la ligne québécoise de prévention du suicide au 1 866 APPELLE (277-3553);
- Normaliser la demande d'aide, en particulier chez les hommes, qui demandent moins d'aide et qui présentent des taux de suicide plus élevés;
- Favoriser la prise de parole en lien avec le suicide et guider les proches, les personnes vulnérables, les citoyens et les intervenants par rapport aux façons préventives d'en parler.

PARLER DU SUICIDE SAUVE DES VIES
CommentParlerDuSuicide.com

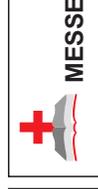
T'as pas l'air de feoeler?
Ça semble pas évident ce que tu vis
J'peux-tu t'aider?
Merci de te confier à moi
Est-ce que t'as des idées suicidaires?

JOINDRE LA CONVERSATION

Vous pensez au suicide ou vous inquiétez pour un proche?
Des intervenants sont disponibles pour vous aider partout au Québec, 24/7
Téléphone: 1 866 APPELLE (277-3553)
Télex: 1866 857 8385
Clavardage, information et outils: suicide.ca

FEVRIER 2022

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1 Séance du conseil à 20h à HUIT CLOS	2  15h-19h	3	4	5
6	7  COMPOST	8	9  15h-19h	10	11  RECYCLAGE	12
13	14 	15	16  15h-19h	17	18	19
20	21  DÉCHETS	22	23  15h-19h	24  PLASTIQUE AGRICOLE	25  RECYCLAGE	26
27						



MARS 2022

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1 Séance du conseil à 20h	2  15h-19h	3	4	5
6	7  COMPOST	8	9  15h-19h	10	11  RECYCLAGE	12
13	14  DÉCHETS	15	16  15h-19h	17	18	19
20	21	22	23  15h-19h	24	25  RECYCLAGE	26
27	28	29	30  15h-19h	31		



Connaissez-vous le camp GPAT ?



IL S'AGIT D'UNE FORMATION PENDANT LAQUELLE LES JEUNES PARTICIPENT À DIFFÉRENTS ATELIERS POUR APPRENDRE DIFFÉRENTES TECHNIQUES D'AIDE, OÙ L'ON MET L'ÉCOUTE, L'ENTRAÏDE ET LES RELATIONS HUMAINES DE L'AVANT TOUT EN AYANT BEAUCOUP DE PLAISIR.



PENDANT CETTE FIN DE SEMAINE, DES CONFÉRENCES DE SENSIBILISATION ET DES ATELIERS AIDENT LES JEUNES À MIEUX COMPRENDRE ET METTRE EN PRATIQUE LES ASTUCES APPRISSES DANS LE RESPECT ET L'ÉCOUTE. EN PLUS DE DEVENIR UN PAIR AIDANT ET DE FAIRE LA DIFFÉRENCE AUTOUR D'EUX, ELLE PERMET DE CRÉER DE NOUVEAUX LIENS ET DE DÉVELOPPER DE NOUVEAUX OUTILS QUI SERONT UTILES TOUT AU LONG DE LEUR VIE.



Pour plus d'informations:

Consultez:

Pbergeron@p1218.org

Téléphone: 819-806-1237



NOMINATION AU CONSEIL JEUNESSE

À l'occasion de leur rencontre tenue le 19 janvier dernier en mode virtuel, les membres du Conseil jeunesse de la MRC d'Arthabaska (CJA) ont procédé à une élection pour désigner Marie Soleil Nolin, représentante de Victoriaville, à titre de préfète jeunesse et Molee Robidoux, représentante de Saint-Louis-de-Blanford, à titre de préfète suppléante.

SKI DE FOND

(Réf: Divers articles dans la Presse)

La pandémie actuelle a entraîné une augmentation de la popularité de certains sports qui se pratiquent de façon individuelle.

Si la tendance se maintient, il est fort à parier que plusieurs Québécois s'initieront à la pratique du ski de fond cet hiver. Si c'est le cas, j'ai envie de vous dire « vous en avez mis du temps! ». Non mais sincèrement, quel magnifique sport!

Voici une liste non-exhaustive des avantages de sa pratique :

- il est le sport le plus complet physiquement après la natation;
- il permet non seulement d'améliorer notre condition cardiovasculaire mais également notre condition musculaire;
- il est ultra doux sur les articulations;
- il se pratique en plein-air et, la plupart du temps, en pleine forêt;

La région de Québec regorge de centres de ski de fond ; garantie que vous en trouverez un adapté à votre niveau.

1. Quel style devrais-je pratiquer si je suis débutant(e)?

Rapidement, le ski de fond comprends 2 techniques :
Le classique et le pas de patin (communément appelé « skate »).



Comme le classique s'apparente à la marche, sa technique est plus naturelle que le « skate ». C'est donc pour cette raison que je recommande souvent aux débutants d'y aller avec cette option pour commencer. Bien que le classique soit moins exigeant physiquement, il n'en reste pas moins que vous en aurez pour votre argent et que vous risquez de tenter l'expérience à nouveau si vos premières fois ce sont passées rondement. Familiarisez-vous tranquillement avec cette technique avant de tenter le « skate » : la transition sera plus douce.



TAILLE DU SKIEUR	POIDS DU SKIEUR	TAILLE DES SKIS
> 190 CM	75 kg - 100 kg et+	205 CM
> 170 CM	70 kg - 95 kg	198 CM
> 160 CM	60 kg - 75 kg	191 CM
> 150 CM	55 kg - 70 kg	184 CM
> 145 CM	55 kg - 65 kg	177 CM



2. Quel genre d'équipement devrais-je m'acheter?

Je pourrais écrire un article complet sur ce sujet tellement il est complexe. Je vous suggère donc d'aller dans un magasin spécialisé qui sera en mesure de vous conseiller adéquatement.

Ceci étant dit, si vous débutez, nul besoin de vous équiper la première année. Optez plutôt pour la location d'équipement. Vous pourrez ainsi essayer les 2 techniques (classique et « skate ») ou encore de l'équipement de qualité différente. Profitez-en également pour évaluer si l'investissement en vaut la chandelle en notant le nombre de fois que vous avez skié au courant de l'hiver. Si vous avez, par exemple, 2 sorties à votre actif, la location s'avère de loin plus avantageuse! Sans compter qu'elle vous permettra également d'évaluer si vous appréciez la pratique du ski de fond suffisamment pour investir!

3. Par où dois-je commencer ?

Faites de petites recherches sur le web afin de repérer les centres de ski de fond à proximité de chez vous et sélectionnez celui qui s'avère avoir des pistes plus accessibles/faciles.

Faites moi confiance, vous aurez plus de plaisir sur le plat en restant sur vos skis que de descendre une pente super abrupte à pieds, skis dans les mains!

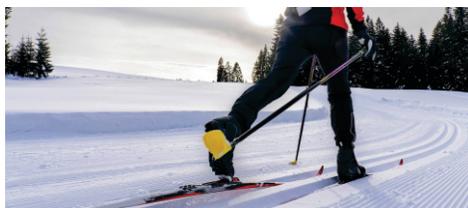


Choisissez ensuite un parcours relativement court. La majorité des centres proposent une boucle facile d'environ 2 km. Lancez-vous dans celle-ci afin d'évaluer vos capacités. Si le tout s'est passé à merveille et que vous vous sentez d'attaque pour une boucle plus longue, allez-y! Les téméraires qui se lancent pour une première fois dans une boucle de 10 km regrettent souvent leur décision à mi-chemin. L'expérience est un peu moins agréable de cette façon, soyons francs!

4. Est-ce que je dois suivre des cours?

Si vous êtes débutant(e), je vous dirais pas nécessairement et c'est en fait mieux si vous vous lancez seul au tout début afin de vous familiariser avec ce nouveau sport. Procéder de cette façon vous permettra de recevoir des cours lorsque vous serez plus agile et plus apte à assimiler les correctifs techniques. Ceci étant dit, assurez-vous, pour votre sécurité, de choisir un centre qui représente peu de dénivelé et qui est peu technique.

Après cela, tout dépend de vos objectifs dans la pratique de ce sport. Si vous désirez peaufiner votre technique, suivre quelques cours avec des spécialistes fera une énorme différence. Comme le ski de fond est un sport extrêmement technique, améliorer cette dernière facilitera l'effort et vous permettra de dévaler les kms à une vitesse supérieure. Si vous hésitez à tenter l'expérience, j'espère vous avoir convaincu de chausser des skis de fond cet hiver!



BUREAU MUNICIPAL

2660, rue du Centre-Communautaire
Sainte-Séraphine (Québec) J0A 1E0
info@munsainteseraphine.ca
dg@munsainteseraphine.ca



Téléphone: 819-336-3200
Télécopieur: 819-336-3800
www.munsainteseraphine.ca

HEURES D'OUVERTURE

Lundi de 9h à 12h

Mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h

MEMBRES DU CONSEIL

Maire	David Vincent	819-470-9976
Conseiller no 1	Justin Allard	819-816-0347
Conseiller no 2	Alexandre Talbot	819-336-3831
Conseiller no 3	Sylvain Plante	819-336-5215
Conseillère no 4	Sarah Pelletier	819-816-3999
Conseillère no 5	Nathalie Leblanc	819-302-5706
Conseiller no 6	Charles Martin	418-624-2902

ORGANISATION MUNICIPALE

Suzie Constant	Directrice générale	819-336-3200
Philippe Habel	Inspecteur en bâtiment philippe.habel@mrc-arthabaska.qc.ca	819-752-2444 poste 4221
Guy Ferland	Inspecteur en voirie voirie@munsainteseraphine.ca	819-471-2424
L'Écho municipal	info@munsainteseraphine.ca	
Bibliothèque	mercredi de 16h à 19h	819-336-3200

SERVICES D'URGENCE

Service incendie, urgence 911

Info Santé 811 Police: 819-752-4545

LOCATION DE SALLES, TABLES ET BANCS

Petite salle (40 pers) : 100\$	Grande salle (150 pers): 150\$	Pour les 2 salles: 225\$
Chalet de service: 80\$	Location à l'heure 2 h maximum: 15\$	
Montage de la salle 60\$	Table: 3\$/chacune	Bancs: 1\$/chacun