

WATERLOO • SHEFFORD • ST-JOACHIM • WARDEN

SEPTEMBRE 2015  
Volume 12 - No 9

JOURNAL COMMUNAUTAIRE

# PANORAMA



*Voitures  
anciennes  
Une réussite sur  
toute la ligne!  
À lire en page 10*

DEVENEZ MEMBRE  
DU CLUB NAUTIQUE



[lenautiqua.com](http://lenautiqua.com)



TAYNA BARDATI  
RESPONSABLE  
DES VENTES  
ET HOME STAGING  
(514) 835-1155



LE NAUTIQUE  
WATERLOO



VITTORIA TASSONE  
DIRECTRICE  
DES VENTES ET MARKETING  
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ  
(514) 475-2121

MAISONS  
CONDOS  
BORD DU LAC



à partir de 209 500\$ incluant garage intérieur  
pré-vente 10 000\$ de rabais  
VENDREDI 15 h à 19 h SAMEDI ET DIMANCHE 13 h à 17 h  
4161, rue Foster (plage) Waterloo  
[lenautiqua.com](http://lenautiqua.com)

## L'AQUAMATION

NOUVEAU PROCÉDÉ ÉCOLOGIQUE  
DE CRÉMATION PAR L'EAU

Une alternative pour rendre hommage  
à nos proches avec respect,  
tout en prenant soin de l'environnement.

Plus économique que la crémation par le feu.

MAINTENANT DISPONIBLE EN EXCLUSIVITÉ.



*Le Sieur*  
RÉSIDENCE FUNÉRAIRE  
*Respect, Dignité et Économie*

Résidence funéraire de Waterloo  
5140, rue Foster, Waterloo • 450 539-5551

Complexe funéraire de Granby  
60, boulevard Pie-IX, Granby • 450 777-1414

Pour information : [www.lesieur.ca](http://www.lesieur.ca)



**Mireille  
L. Labrecque**

L'été 2015 s'étire encore un peu. Les journées raccourcissent et les repas du soir commencent à sentir bon la soupe. J'espère que vous avez su vous adapter à cet été québécois! Sinon, viendront d'autres étés...

Nous avons fait le plein d'énergie, de belles rencontres, de plaisirs, d'émotions et septembre nous accueille les bras chargés de projets pour nous aider à colorer les jours à venir. Remettons nos souliers pour un nouveau départ! Au placard affreuses gougounes ou ce qui en reste! Désolée! J'ai en horreur ces semelles de plastique qui déforment les pieds et crispent les orteils qui s'y agrippent désespérément comme une fourmi sur sa proie. Je les tolère dans les douches de motel et de camping mais là encore je leur préfère les «cros» que mes pieds n'acceptent qu'à ces moments-là. Même eux entraînent chez ceux et celles qui les portent une démarche de canards désœuvrés! C'est mon avis. Je ne vous oblige pas à partager mes goûts; vous n'êtes pas dans mes souliers... Enfin!

De retour à Waterloo où la plage a retrouvé son calme et la rue Principale son train-train coutumier, j'observe les outardes qui se préparent à partir pour le sud et les fourmis qui sillonnent plus profondément le sol. J'ai dit au revoir à Joséphine une petite anglaise de la Nouvelle-Écosse qui aime se faire chauffer au soleil dans mon jardin de fleurs. Cette magnifique couleuvre brun pâle m'a fait sursauter un beau matin et je l'ai baptisée afin d'appriivoiser un peu sa présence impromptue. Au revoir Joséphine! Ma maison m'attend!

Pour sa part, notre journal communautaire, le Panorama, reprend ses parutions

## SEPTEMBRE : Adieu horribles gougounes !

mensuelles. Toujours fidèle à sa mission de refléter les couleurs des gens de Waterloo et de sa région, il vous invite encore une fois à venir y ajouter votre touche personnelle. À titre d'organisme, ou de votre propre initiative, nous vous convions à écrire des articles d'intérêt public. Quelque soit votre langue, anglophone ou francophone, un sujet bien choisi attire toujours l'attention! Fait par et pour la communauté, le journal souhaite publier ce qui mijote chez nous. Alors, à vos crayons! Ou ordinateur! Culture, arts, sport, renseignez-nous! Les coordonnées du journal sont inscrites au bas de cette page. Panorama est édité grâce aux annonces publicitaires paraissant dans ses pages ainsi que par vos cartes de membres. Que septembre vous inspire afin que nous puissions vous lire dans les prochains mois! Il est le début d'une nouvelle année que l'on qualifie de «scolaire» par sa coïncidence avec la rentrée. Pour certains enfants, c'est un départ pour la maternelle; départ qui s'inscrit dans le cœur des parents avec toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. Pour d'autres, c'est une poursuite des acquis et pour un certain

nombre une entrée au secondaire, au cégep ou à l'université... Même certains adultes retournent sur les bancs afin d'obtenir les diplômes nécessaires à l'envoi d'un curriculum plus solide. Bravo! Il n'est jamais trop tard pour améliorer son sort.

Ce mois voit également s'activer les comités des différents organismes. Les rencontres mensuelles reprennent et on prépare de nouvelles perspectives de groupe à envisager. Chevaliers de Colomb, Club Optimiste, Cercle de Fermières, FADOQ... chacun se penche sur des avenues à explorer qui fourniront à leurs membres de quoi rejoindre les objectifs de l'année. Nos besoins et nos moyens étant différents de ceux des grandes villes, nous y gagnons à être un membre actif de la communauté. S'organiser afin de ne pas se faire organiser s'avère un bon ingrédient de la recette.

Septembre nous offre aussi l'occasion de scruter les activités qui nous sont proposées dans nos patelins. Il y en a pour tous les goûts. Dans le cas contraire, à nous de faire

des suggestions. C'est plus efficace que de maugréer et d'attendre qu'on lise dans nos pensées... Par ailleurs, si vous inscrivez vos enfants au ballet, au patin ou au hockey vous aurez de quoi vous occuper une bonne partie de l'année. Croyez-en mon expérience!

Avant la prochaine parution du journal, l'automne sera de retour et d'autant plus facile à traverser qu'on l'aura planifié avec soin. Si je consulte ma liste des quarante projets de retraite, il m'en reste encore quelques-uns à mettre à exécution et j'en rajoute à l'occasion. Je vous invite à faire de même.

Comme à Joséphine, je vous dis au revoir! À la prochaine parution, en octobre! En votre compagnie, j'espère!

Heureusement, ce ne sera pas encore le temps des sabots poilus en plastique! Je sais, j'étire encore la mèche de ceux qui les affectionnent. C'est un petit brin volontaire... Je remets mes souliers et à nous deux septembre!

### Associez-vous à votre PANORAMA !

Afin de poursuivre sa mission emballante de « faire » une information différente, instructive et porteuse de changement social, PANORAMA a besoin de solidarité. Votre adhésion à titre de membre traduira votre soutien à notre mission et aux objectifs que l'équipe de bénévoles poursuit avec la plus grande conviction.

Je deviens membre du journal communautaire PANORAMA  
5 \$ (cotisation annuelle)

Nom : .....

Adresse : .....

Tél. : ..... Courriel : .....

Journal Panorama, 650 de la Cour, C.P. 700 / Waterloo, Qc J0E 2N0



**PIERRE BROUILLETTE, prop.**  
**TÉL. : 450 539-3143**  
**CELL. : 450 776-5715**

#### SPÉCIALITÉS :

- Vente et installation pare-brise
- Réparation pare-brise
- Vitre d'auto
- Vitre de tracteur
- Rembourrage de siège de tracteur
- Atelage pour remorque
- Démarreur à distance
- Antivol
- Système d'alarme
- Installation radio d'auto
- Possibilité d'installation sur place

#### Réclamation d'assurance

Heures d'affaires : Lundi au vendredi : 8 h à 17 h

**8 NORRIS**  
**WATERLOO, Qc J0E 2N0**



**450 539-2747**  
**450 539-4903**

**4551, rue Foster**  
**Waterloo (Québec)**  
**J0E 2N0**



**Nicole  
Brunelle**  
*Représentante  
des ventes*

**Journal Panorama**  
**Tél. : 450 539-2183 ou**  
**Tél. : 450 539-2475**  
**jackimow@live.com**

**LA DATE DE TOMBÉE  
POUR LA PUBLICITÉ EST  
LE 10 DE CHAQUE MOIS**

#### Conseil d'administration

Pierre Brien, Denise Lauzière, Lyn Ouellet

#### Comité de production

Ginette Choinière, Denise Lauzière, Lyn Ouellet,  
Marguerite Campbell, Mireille Lessard Labrecque

#### Développement et coordination

Denise Lauzière

#### Collaboration

Nathalie Benoît, Marguerite Campbell, Virginie Fortin, Pierre-Luc Hébert, Mireille Lessard Labrecque, Cécile Lachapelle, Denise Lauzière, Valérie Morissette, Dominique Ouellet, Lyn Ouellet, Kalladénia Ouellette-Paquette Marika Vautour et tous nos précieux collaborateurs du mois.

#### Conception et Graphisme

Ginette Choinière

#### Correction

Denise Duval

#### Représentante publicitaire

Nicole Brunelle

#### Distribution

6 000 exemplaires distribués par le Publi-Sac onze fois par année

#### Couverture géographique

Waterloo, Shefford, St-Joachim, Warden

#### Impression

Hebdo Litho, Saint-Léonard

Panorama est publié par le  
Centre d'accès communautaire de Waterloo  
650, de la Cour  
Waterloo (Qué.) J0E 2N0  
Téléphone : 450 539-2475  
Télécopieur : 450 539-2475  
Courriel: panorama@journalpanorama.com

Dépôt légal  
Bibliothèque nationale du Canada • ISSN 1708 - 4105



## PROCHAINES PARUTIONS : 7 OCTOBRE 2015, 4 NOVEMBRE 2015



# Revitalisation du centre-ville de Waterloo

## Nouveautés !

Vous avez des nouveautés dans votre commerce? De nouveaux produits ? Une nouvelle terrasse ? Vous offrez un nouveau service ? Vous avez peinturé ? Vous cherchez des employés? **Faites-nous le savoir !**

Un nouveau **site web** pour le centre-ville est en construction et nous y publierons vos nouvelles !

**www.centrevillewaterloo.com**

Partager vos nouvelles avec Stéphanie !!

s.morin@ville.waterloo.qc.ca / 450.539.2282 poste 229

## Vitrines !

Un nouveau projet pour les commerçants de la rue Foster a été mis en place !!! Il s'agit d'un projet de mise en valeur de vitrine commerciale au centre-ville de Waterloo. Le projet vise à :

- Améliorer à court terme l'aspect des vitrines du centre-ville
- Embellir le centre-ville
- Accroître la vitalité économique

Informez-vous sur le **projet**, le **service d'accompagnement gratuit** et le **programme de subvention** !



Dans le cadre des Journées de la Culture 2015, vous êtes invités à vous joindre aux Fableries les 25 et 26 septembre à **Waterloo!**

Toutes les activités sont offertes **gratuitement** !!



## Programmation

### Vendredi 25 septembre

19h@21h - Lecture de conte pour adulte avec Marie-Christine Trahan  
Bibliothèque de Waterloo (650, rue de la Cour)

### Samedi 26 septembre

#### Avant-midi

9h@12h - Visite de la Maison d'Édition Michel Quintin  
(4770, rue Foster) Les secrets de la production d'un livre révélés au public!

9h@12h - La bibliothèque de Waterloo est ouverte !

10h - Rose Latulipe nous présente une histoire ! 3-10 ans  
(Espace Famille - 5005, rue Foster par le stationnement arrière)

11h30 - Grand Pique-Nique **libre** et échange de livres sur place  
Plage de Waterloo (9, rue du Lac)

#### Après-midi à la Maison de la Culture de Waterloo

(441, rue de la Cour)

13h30 – **Cinéma : Sens dessus dessous**

15h30 – Concours de la plus grosse menterie

16h00 – « Open MIC »

Venez au micro faire la lecture d'un conte, d'une histoire, d'un poème, ou encore, faites un spectacle comique, musical, etc !

Info: Esther Laframboise  
450.920.0626



## « EN MÉMOIRE DE NOS VOYAGES EN FAMILLE »

- Tes enfants -

CÉLÉBREZ LA **VIE**  
À L'IMAGE  
DE L'ÊTRE CHER  
AVEC NOS SERVICES  
PERSONNALISÉS

**Bessette**  
RÉSIDENCES ET JARDINS FUNÉRAIRES Le témoignage d'une vie

GRANBY | BROMONT | ROXTON POND | VALCOURT | WATERLOO  
5034, RUE FOSTER, WATERLOO **450 539-1606 1 888 730-6666**  
FAMILLEBESSETTE.COM



## LES ÂÎNÉS EN FÊTE !

Semaine d'activités en Haute-Yamaska dans le cadre de la Journée internationale des aînés

En Haute-Yamaska, les organismes et associations d'aînés s'unissent pour offrir pour une cinquième année, une semaine d'activités destinée à souligner l'apport collectif et la richesse des aînés de notre MRC. Pour une deuxième année, cette semaine aura pour thème « *Les Aînés en fête* ». Cette dernière s'est développée autour de la Journée internationale des aînés, le 1<sup>er</sup> octobre.

C'est avec enthousiasme que nous célébrons pour la 3<sup>ème</sup> année cet événement avec une programmation s'échelonnant sur une semaine et ce, dans plusieurs municipalités de la MRC. Les organismes membres de la Table de concertation des aînés de la Haute-Yamaska ainsi qu'autres associations du milieu sont fiers de vous présenter la programmation d'activités qu'ils ont conçue (*programmation en pièce jointe*) pour cette journée internationale décrétée le 14 décembre 1990 par l'Assemblée générale des Nations Unies.

Les aînés de la région sont donc invités à participer à de multiples activités qui se dérouleront du samedi 26 septembre au vendredi 2 octobre 2015. Cette programmation est disponible pour la population dans la section aînée du *Granby vous informe* de la Ville de Granby ou dans le journal communautaire *Panorama* de Waterloo.

Ces activités ont pour but de célébrer la participation et l'implication des aînés dans notre communauté. Que ce soit par le bénévolat, l'aide à leurs familles, la transmission de leurs savoirs ou expériences; les aînés méritent d'être reconnus et fêtés. Soyons fiers de cette génération qui contribue au dynamisme de nos milieux!

Plusieurs partenaires se sont impliqués dans l'organisation et la réalisation des activités. C'est avec beaucoup de reconnaissance que la Table de concertation des aînés de la Haute-Yamaska remercie tous ses membres pour le travail qu'ils réalisent lors de ces journées et surtout au quotidien auprès des aînés de notre MRC.



## LES ÂÎNÉS EN FÊTE 2015

Les aînés sont invités à participer à des activités organisées spécialement pour eux dans le cadre de la journée internationale des aînés.

| DATES                               | HEURES                                                      | ACTIVITÉS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mercredi 30 septembre</b>        | 13 h 30 : départ du transport<br>14 h : début de l'activité | <b>CABANE À SUCRE ET TIRE SUR NEIGE GRATUITE</b><br>Présenté par la municipalité du Canton de Shefford en collaboration avec la Fédération des acériculteurs du Québec et la nutritionniste du CIUSSS-Estrie CHUS.<br><br>Parc de la Mairie, 199 rue Robinson Ouest, Canton de Shefford<br><b>*Inscription obligatoire auprès du Centre d'action bénévole de Waterloo 450 539-2395 ou 450 539-2258 poste 239 Canton de Shefford</b><br><br>Possibilité de faire du co-voiturage au départ du Centre       |
| <b>Jeudi 1<sup>er</sup> octobre</b> | 14 h                                                        | <b>CONCERT de la CHORALE DES ÂÎNÉS et SPECTACLE DE GERMAIN LE MAGICIEN, gratuit</b><br>Dessert et café<br><br>Présenté par Santé Courville et le Centre d'action bénévole de Waterloo<br>Église St-Bernardin 5005 rue Foster à Waterloo<br>Pour informations : 450 539-2395                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Vendredi 2 octobre</b>           | 13 h 30 : départ du transport<br>14 h : début de la marche  | <b>DÉCOUVERTE DU NOUVEAU SENTIER PÉDESTRE de St-Joachim-de-Shefford (2 km)</b><br>Présenté par les Cœurs Vaillants et la municipalité de St-Joachim-de-Shefford<br>Départ de la Mairie, 615 rue Principale, St-Joachim-de-Shefford<br><br><b>*Inscription obligatoire auprès du Centre d'action bénévole de Waterloo 450-539-2395 ou les Cœurs Vaillants de St-Joachim-de-Shefford 450 539-3221, demandez Francine Lefebvre – Gratuit</b><br><br>Possibilité de faire du co-voiturage au départ du Centre |

Pour plus d'informations : 450 539-2395 Centre d'action bénévole de Waterloo, demandez Johanne Vallée



# SANTÉ de Waterloo COURVILLE

Agréé avec mention d'honneur par Agrément Canada



**Un CHSLD pour les personnes âgées en perte d'autonomie, qui désirent d'excellents soins et services de longue ou courte durée**



**Le personnel professionnel, bilingue et respectueux vous offre :**

- un véritable milieu de vie où il fait bon vivre
- des repas délicieux que vous aurez le temps de savourer
- une foule d'activités adaptées à vos goûts et capacités
- des soins infirmiers 24 sur 24

**Un environnement conçu afin de vous prodiguer les services dont vous avez besoin, dans une atmosphère plaisante et sécuritaire.**



**Fièrement au service de la population de la région de la Haute-Yamaska et Brome-Missisquoi depuis 1935**

*Le cœur qui aime et les mains qui donnent*

5305 avenue Courville, Waterloo (Québec) J0E 2N0

(450) 539-1821

[www.santecourville.com](http://www.santecourville.com)



# LA RÉSERVE NATURELLE A SES DROITS

par : Denise Papineau, conseillère municipale

Protégée pour vous, la Réserve naturelle du Canton-de-Shefford a aussi ses droits. Pour le respect de cette nature que vous chérissez et qui contribue à votre santé physique, mentale et financière, le 7 avril dernier, votre Conseil municipal a adopté un règlement visant à protéger ce précieux territoire des possibles abus des utilisateurs.

J'attire votre attention sur quelques facettes choisies de cette réglementation concernant le Parc des Montagnards et le Parc Jean-Paul-Forand.

## Activités

Uniquement, la randonnée pédestre et la pratique de la raquette y sont permises. Il est strictement interdit d'y circuler à bicyclette, à motocyclette, en motoneige, en véhicule tout terrain ou tous autres véhicules à roues ou à moteurs, à l'exception des personnes autorisées.

## Animaux domestiques et sauvages

Les animaux domestiques sont strictement interdits dans le Parc des Montagnards et ils sont autorisés au Parc Jean-Paul-Forand, si et seulement si, ils sont en laisse. J'insiste sur ce point, malgré que ce soit une répétition, car certains continuent de se permettre des écarts de conduite, volontairement ou par ignorance. Et ce sujet est une source de plaintes de la part des citoyens qui respectent le règlement, qu'ils soient propriétaires ou non de chiens.

Il est aussi interdit d'y nourrir les animaux sauvages ou d'en faire la capture. Il est aussi interdit de faire le prélèvement de tous autres éléments naturels comme des plantes, des fruits, du bois mort ou coupé... Ce qui est dans la forêt reste dans la forêt.

## Sentiers

Les sentiers vous donnent accès à la nature et vous approchent de ses sensibles écosystèmes. Afin de protéger ces derniers, il est interdit de sortir des sentiers aménagés, en tout temps.

Pour le Parc des Montagnards, la période de dégel est délicate. Les sentiers sont rustiques et étroits. Dans plusieurs parcs du Québec la fermeture des sentiers est de rigueur. Est-ce déraisonnable? Cette décision est basée sur des principes de protection de l'environnement ainsi que des infrastructures des sentiers et de leur intégrité.

La période de gel-dégel affecte les sols et leur équilibre. Les pas nombreux créent des trous et, avec la fréquence des marcheurs, finissent par créer des ornières semblables à celles laissées par des véhicules. Le sentier devient impraticable et les marcheurs dévient de l'itinéraire aménagé. Le piétinement des espèces végétales et la compaction du sol pourraient mener à la mort prématurée des espèces au sol et même des arbres matures. Une fois la neige fondue, le sol dégelé et bien asséché, vous retrouvez vos sentiers préférés dans un bien meilleur état.

## Patrouille

De dévoués et sympathiques bénévoles du CENS\* ont comme mandat d'arpenter les sentiers pour en assurer la conception, la qualité et l'entretien. Beaucoup d'heures de bénévolat passionné! Identifiés par un brassard ou un t-shirt de couleur orangée, ils veillent à la protection du milieu et aussi à faire respecter le règlement. Nous vous prions d'être poli et reconnaissant pour leur travail et à obtempérer lorsqu'ils vous demandent de bien suivre les obligations et restrictions.

## Respect des lieux

Un bon randonneur ne laisse aucun déchet dans la nature même les biodégradables. Si vous apportez une collation, tous vos restes et débris doivent être rapportés. Rien ne doit être laissé dans les parcs qu'il n'y avait déjà avant votre passage. Les boissons alcooliques et les personnes en état d'ébriété sont interdites. Personne ne doit perturber la quiétude des lieux par quelque tumulte que ce soit. Évidemment, tout acte de vandalisme est proscrit.

## Amendes

Toute personne qui contrevient au règlement commet une infraction et est passible d'une amende minimale de 150 \$ plus les frais. En cas de récidive, la facture pourrait monter jusqu'à 2000 \$. La protection de votre réserve naturelle nous tient à cœur et nous nous donnons les moyens de convaincre les plus réfractaires.

Ce texte se veut un résumé du règlement relatif à l'utilisation des parcs de la réserve naturelle de Shefford du Canton-de-Shefford. Il ne peut remplacer le dit règlement. Pour plus de détails, vous pouvez consulter le site internet de la municipalité. La Réserve a ses droits, vous avez vos devoirs.

\* Conservation Espace Nature Shefford est un organisme à but non lucratif dont la mission est «la protection des milieux naturels du Canton de Shefford». Un protocole d'entente a été signé par le CENS et la municipalité, le 9 juin 2014.



## RAPPEL IMPORTANT SUR LES NUMÉROS CIVIQUES

La visibilité de vos numéros civiques est primordiale ! Elle facilite le repérage des propriétés, notamment par les services d'urgence et d'utilités publiques. Toutefois, en raison des particularités topographiques et des terrains de notre territoire, cette visibilité n'est pas toujours évidente.

Pour ces raisons, le Canton de Shefford a édicté des normes pour établir la zone d'installation des plaques d'identification des numéros civiques. Pour les connaître et vous y conformer, le Service d'urbanisme et d'environnement a mis au point un dépliant d'informations.

Ce dépliant est accessible à la réception de la Mairie du Canton de Shefford. Vous pouvez aussi le consulter en ligne au [cantonshefford.qc.ca/nouvelles/numero-civique/](http://cantonshefford.qc.ca/nouvelles/numero-civique/). Pour vos questions, n'hésitez surtout pas à contacter le Service d'urbanisme et d'environnement au 450 539-2258, poste 223.

## INVITATION

### INAUGURATION DU PARC MAHER LE 9 SEPTEMBRE 2015

Les citoyens sont invités, le 9 septembre prochain, à assister à l'inauguration officielle du Parc Maher qui aura lieu, beau temps mauvais temps, à 10h30. La programmation automnale des activités et des événements de la Municipalité sera en même temps dévoilée!

Le Parc Maher est situé au 65, rue Maher, à Shefford.

**Pour en savoir plus : consultez la page d'accueil du [cantonshefford.qc.ca](http://cantonshefford.qc.ca), section « Dernières nouvelles ».**

## Événements et loisirs



Le nouveau dépliant des événements et activités de loisirs vous sera distribué par courrier dès la deuxième semaine de septembre.

La programmation sera aussi disponible sur le site Internet de la Municipalité ([cantonshefford.qc.ca](http://cantonshefford.qc.ca)) sous l'onglet «ÉVÉNEMENTS», dans les prochains bulletins municipaux et les infolettres. Découvrez les nouveautés !

### INSCRIPTIONS

Mardi 15 septembre 2015  
16 h 30 h à 18 h 30 à la Mairie  
Aucune inscription à l'avance  
Paiement en argent comptant ou par chèque

Aînés Actifs



Un air d'été



Grande vente-débarras



Club de marche



Cinéma



Conférence nature



Un été tout garni!  
Merci aux nombreux participants!



**CINÉMA GRATUIT !**

**SENS DESSUS DESSOUS**

Samedi, 26 septembre 2015 à 13 h 30

**MAISON DE LA CULTURE**  
441, rue de la cour



dans le cadre des Fableries  
(Journées de la Culture)

**Nous amasserons des denrées non périssables qui  
seront remises au Centre d'Action Bénévole.**



# Fête du 150e

## Paroisse St-Bernardin

5005 Foster, Waterloo, QC  
J0E 2N0

**VENEZ CÉLÉBRER ET  
FESTOYER AVEC NOUS  
LE 19 SEPTEMBRE 2015**

Programmation : samedi 19 sept 2015

- 16 h :** Arrivée solennelle des invités d'honneur de la paroisse sur fond musical par une jeune harpiste. Nous invitons les paroissiens à être présents pour les accueillir.
- 16 h 30 :** Messe présidée par Mgr François Lapierre accompagné par la chorale paroissiale et du ténor M. Pascal Gauthier.
- 17 h 30 :** Cocktail\* servi à la salle communautaire du centre paroissial.
- 18 h :** Souper spaghetti\* suivi d'une soirée dansante.

\* billets en vente pour profiter de ces activités  
250 billets en vente : adulte : 15 \$  
enfant 5 – 12 ans : 7\$  
enfant 0-4 ans : gratuit

Réservez dès maintenant au secrétariat de la paroisse ainsi qu'après chacune des messes du samedi et dimanche.

**Aucun billet ne sera vendu à l'entrée.**

Informations : 450 539-1888

**Venez cueillir  
vos pommes vous-mêmes**

**OUVERTURE 29 AOÛT 2015**  
7jours/7 • De 8 h à 18 h



situé au  
**1535 route 139**  
(entre Roxton Pond et  
Roxton Sud à 3 km  
du village)

- Plusieurs variétés de pommes • Jus de pommes 100% pur
- Tartes • Gelée de pommes • Miel et autres produits dérivés.

**Également disponibles  
pommes à chevreuil**

Vendues en boîte  
économique de 800 lb  
Aussi carottes vendues  
en sac de 50 lb

**450 777.0903**



**POMMES À VENDRE  
ET DÉGUSTATIONS**

511, 3e rang est,  
Saint-Joachim-de-Shefford  
info@ecoledu3iemerang.com

**450 539-5467**

**www.ecoledu3iemerang.com**



**LA CLASSE-NEIGE**  
Poiré de glace  
Médaille d'or  
2014

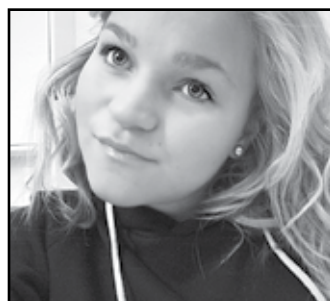


**LA RELÂCHE**  
Vin rouge  
Médaille d'argent  
2015



*Le journal publie les textes de cette page dans leur intégralité, sans les modifier.*

## Mon plus beau voyage...



Marika Vautour,  
étudiante

À chaque été, c'était le même rituel. L'excitation se terrant au fond de notre ventre, on s'assoit dans le gazon. Les orteils levés vers le ciel, regardant mon père classer nos bagages. Avoir trois enfants, ça prend de l'organisation. Tout était serré aux pouces carrés. Un p'tit lunch pour la route, du livre en masse pis ben des bouteilles d'eau s'entassaient entre nos petites jambes. Y'avait aussi des sacs en plastique, au cas. Les longues routes et les gaufrettes à la fraise, ça ne me faisaient pas, ça l'air. Ça l'air de ça, parce qu'à chaque été pis encore aujourd'hui, on me demande comment la *run* a été en me fixant. Depuis j'ai lâché les gaufrettes, ça va mieux. Le Nouveau-Brunswick c'était l'air salin, l'arôme omniprésent des conifères, les framboises à *Mononcle* Fernand, l'accent réconfortant qui nous fait sentir chez-nous, les soupers rassembleurs, Magic Palace, les biscuits du Cook Nook pis les parties interminables de *Kick-la-canne*. La liberté d'être un enfant pendant 2 semaines trop courtes: pas d'horaire, du camping et plein d'amis. Faque, je retourne au moment de l'auto : direction St-Ignace, Nouveau-Brunswick. Nous, assis dans le véhicule et passant la frontière du Nouveau-Brunswick, hurlant à pleins poumons accompagnés par du 1755. On était comme ça, avec des petits rituels un peu fous. Après ça, c'était la Renous: deux heures de voiture dans le bon milieu de nulle part. Mon frère, ma sœur et moi qui tentions de décrypter le fond des bois pour espérer voir un ours ou un orignal. Jamais rien. Quand on arrivait, on courait chez ma mémère. Pèpère nous faisait rire en confondant ma sœur de 9 ans et son infirmière, *mononcle* Fernand nous offrait des cosses pis des framboises, *matante* Éva souriait. On était ensemble pis c'est tout. C'était ça être heureux. C'était ça, mes plus beaux voyages.



Nathalie Benoît

N'avez-vous pas remarqué, qu'au souvenir de nos périples initiatiques, ceux où aventure et liberté battaient à tout rompre dans nos jeunes cœurs, un parfum de nostalgie enivre notre esprit de son unique empreinte? Le besoin de se raconter devient impérieux et l'on reconnaît l'anecdote de ces voyages spécifiques, à l'expression de béatitude de leurs narrateurs. Quatre cent mots et peut-être moins devraient suffire à vous vanter les charmes de l'Écosse. Édimbourg, à elle seule, devrait vous presser de réserver un billet d'avion. Des pas qui marchent à rebours le cours d'une époque tumultueuse...parfois, sanglante, au son de la cornemuse, sur le macadam de High Street, à Édimbourg, De la colline de Calton Hill, une vue panoramique de la capitale, où des bâtiments engorgés de mémoire, sertis de jardins émeraude, semblent vouloir vous raconter leur histoire. Du haut de leurs monticules, Arthur's Seat et Castle Rock dominant tout le reste mais demeurent témoins silencieux de la croisée des temps, entre la tradition et la modernité. Les musées gratuits (dont celui des écrivains) ont de quoi occuper les touristes les plus avertis. Un peu plus loin, dans une campagne bucolique typiquement britannique, des cygnes profitent du calme des eaux noires, La fraîcheur du temps et la vigueur des vents accompagnaient souvent mes découvertes; moi, fille du Nord, enfant de l'hiver, chérissais les frissons de cet automne écossais. Mon regard faisait de la haute voltige à travers les rues de la ville, les villages de Portree, d'Oban, les Highlands et les ruines d'Ardrreck; mes yeux s'abreuvaient de la moindre image à emmagasiner. Tant de tableaux, sont peints dans ma mémoire, chers lecteurs: la brume du Loch Ness à l'aube, le château d'Eilean Donan au crépuscule et l'intemporelle dignité des croix celtiques ont tous laissé un poème en moi! Je suis allée en Écosse avec peu de préparation, pour y travailler un peu et vivre en parallèle avec mon ancienne vie au Québec. J'étais loin de m'attendre à y laisser à jamais une partie de moi-même, tant ces quatre mois furent imprégnés en moi. Ma réalité d'alors me menait à parcourir South Bridge jusqu'à East Preston, résidence temporaire, et voir les noms de la même rue changer plus d'une fois; faire mon épicerie chez Tesco ou Lidl; prendre le double decker pour me rendre au travail. Je ne saurais oublier cette expérience, où je me révélai à moi-même en cette trentième année de ma vie; plus le fossé des années entre ce voyage et le quotidien d'aujourd'hui s'élargit, plus j'ai l'impression de l'avoir rêvé.



Dominique Ouellet,  
pompier

Mon plus beau voyage date du printemps 2002, mais les souvenirs reliés à cette aventure sont encore très présents. C'est une suite d'événements parfois tragiques qui nous a conduit à partir au loin pour ce périple d'une durée de 5 mois. La destination, l'Europe, un budget assez serré et une planification minimaliste. Nous savions que nous atterrissions à Nice le 2 mai et repartions de Paris le 4 octobre. Nos destinations étaient décidées en général 1 ou 2 jours à l'avance, ce qui nous a fait suivre la Côte d'Azur jusqu'aux Pyrénées. Puis la découverte du Périgord... Quelle belle surprise! Un petit saut en Normandie, petit séjour en Belgique pour visiter la magnifique ville de Bruges. Puis un mois au complet en Allemagne suivant la « Romantic Strabe », une très belle révélation. Petit passage en Autriche, magnifique! Septembre dans les Alpes françaises d'une beauté à couper le souffle et finalement, la dernière semaine à Paris! Cinq mois, est-ce long? Non! Pas du tout. Nous aurions pu compléter une année sans problème. Je ne peux, bien sûr, vous raconter en détail l'éventail de nos découvertes, mais je peux vous parler de l'atmosphère qui régnait tout au long de notre périple. À l'époque, nous avions deux enfants : Jérémy, 4 ans et Isaac, 2 ans. La majorité du voyage s'est fait en camping dans une tente trois places sur des matelas de 1 pouce et demi. Notre plus longue séquence fut de 49 nuits consécutives dans notre petit habitacle. Le bonheur régnait dans notre famille, à exception prêt! Les soucis de nos journées se résumaient à acheter ce dont nous avions besoin pour nous nourrir et à décider des lieux à visiter. Ce qui n'était pas toujours le cas puisqu'il faut bien faire la lessive de temps à autre! Nos enfants n'ont pas beaucoup de souvenirs visuels de ce voyage vu leurs jeunes âges. Mais, il reste imprégné en eux ; ces sentiments de calme, et en même temps, de fébrilité qui nous ont suivi durant notre séjour de l'autre côté de l'océan. Il y avait juste le bien-être d'être ensemble et de partager nos émotions au fil de nos découvertes.

Alors, je vous dirai simplement ceci : « Peu importe la destination ou la durée d'un voyage, c'est la capacité à nous détacher de nos soucis quotidiens et les liens que nous tissons ensemble qui en fera un succès et qui le fera rester imprégné à tout jamais dans nos mémoires. »

À la mémoire de Dawson Lacroix...

*À tous nos anciens libres penseurs, un grand merci pour votre temps et réflexions.*

RBQ.: 8325-9473-41



Tél. : 450 539-1712  
Cell. : 450 777-8792  
Fax : 450 539-1621

www.optilog.com/patricelaramée / 2956, Route 112, Shefford, Qc J2M 1C6

**Patrice Laramée Inc.**

- Mini excavation
- Terrassement
- Drainage
- Déneigement
- Transport en vrac



**OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI**  
**5185 rue Foster, Waterloo**

**450-539-2090**

www.maisonfloralewaterloo.com



**Virginie Fortin**

Il y a des endroits méconnus (ou même mal connus) qui peuvent nous épater et changer notre perception! Dans le cas du Rwanda, je ne m'attendais jamais à découvrir un tel bijou unique! Pour les curieux, voici un tableau général de ce petit pays étonnant qui changera votre vision et ce, vingt ans après le génocide! Le Rwanda, c'est où? C'est un minuscule pays en Afrique centrale, tellement petit que certaines cartes géographiques omettent de l'intégrer! C'est 26 338 km<sup>2</sup> de collines rondes qui alimentent les 11.26 millions rwandais qui l'habitent. Il est difficile d'imaginer ce qu'une telle densité peut représenter alors imaginez un peu plus de 11 millions d'habitants couvrant la moitié de la superficie de la Nouvelle-Écosse. Oh oui, ça ressemble à ça la plus grande densité d'Afrique!

Avec sa topographie étonnante, le « *pays des mille collines* » porte bien son surnom! De grandes collines sillonnent le pays à une altitude moyenne de 1700m et sont couvertes de plantations de bananes, haricots, thé, etc! Sa haute altitude permet une température confortable comparable à l'été québécois, mais sans une seule goutte de pluie! Malgré son petit territoire, le Rwanda offre une variété hallucinante de paysages! À l'Est on y trouve le grand lac Kivu alors qu'à l'Ouest (à peine 250 km plus loin) c'est la savane avec les girafes, les éléphants, les zèbres, les hippopotames et plus! Au Nord, les hautes montagnes du *Virunga* abritent les gorilles et au Sud se trouve la source du *Nil* dans la forêt tropicale de *Nyungwe*. Kigali, la capitale, se trouve confortablement centrée à maximum trois heures de tout! Il faut toutefois prévoir des anti-nauséants en déplacement, car la route est sinueuse, étourdissante et stressante!

La langue maternelle des rwandais est fascinante! Le kinyarwanda a été un coup-de-cœur tout au long de mon séjour, mais il est malheureusement impossible de l'apprendre en deux mois! Il s'agit d'une langue bantoue qui n'a rien à voir avec nos repères latins ou germaniques! La grammaire est inversée, les mots se ressemblent tous, bref, il faut commencer à zéro! Les rwandais sont généralement bilingues (et souvent polyglottes même) donc il est généralement assez facile de trouver quelqu'un qui parle français ou anglais. Ma famille d'accueil parlait un très bon français alors il n'était pas nécessaire de l'apprendre, mais en négociant pour des avocats, en prenant le moto-taxi ou en travaillant avec les ouvriers il fallait avoir quelques bases. De plus, ma famille

## RWANDA 101

était tellement heureuse quand j'utilisais des expressions! En voici quelques unes : *Mwaramutse* (bonjour), *Amakuru* (comment vas-tu), *Ni Meza* (ça va bien), *Murakoze* (merci), *Yego/Oya* (oui/non), *Witwa Nde* (quel est ton nom), *Umuva Igifaransa* (parles tu français), *Simbiyumva* (je ne comprends pas), *Nangahe* (c'est combien), *Nda Kibazo* (ce n'est pas grave), *Djé Mu Mugé* (je vais à la ville), *ijoro ryiza* (bonne nuit), *Nda Gukunda* (je t'aime), *Tura Bonana* (on va se revoir), *ibishyimbo* (haricots), *ibiyari* (pommes de terre), *umuceli* (riz), *igitoke* (banane plantain), etc!

Voici en rafale quelques faits étonnants :  
- Ils ont une culture musicale riche, mais tout comme notre rigodon, ce n'est pas ce qu'ils écoutent au quotidien! Leurs danses sont également magiques, traditionnelles et pleines d'histoire! Si vous êtes curieux, cherchez le groupe Umurage, un groupe rwandais traditionnel installé au Québec, et comparez le à Tubiziranyeho de Urban Boyz. Ça vaut la peine!  
- Ils se visitent régulièrement pour prendre des nouvelles! Lors de leur départ, les hôtes les raccompagnent jusqu'à ce qu'ils arrivent chez eux ou prennent l'autobus! Ce détour peut prendre une heure!  
- Les sacs de plastique sont interdits au pays. Hourra pour la planète!  
- Les conversations sont ponctuées de longs silences. Ils prennent le temps et pensent à ce qu'ils vont dire. Ça peut ressembler à un malaise, mais c'est un signe d'intelligence.  
- Les courbes sont valorisées et on y parle abondamment de notre poids. On y voit un signe d'abondance, de succès, de fertilité et de santé!  
- Peu de rwandais ont une voiture. Pour les longs trajets, on prend l'autobus! Pour les moyennes distances, on opte pour une moto dont les chauffeurs ont un dossard et un casque supplémentaire. Sinon, on marche! Le manque d'oxygène lié à l'altitude promet un cardio d'enfer et les collines musclent les cuisses à coup sûr!  
- Ils ont tous un téléphone cellulaire. Tous. Ce sont des téléphones simples qu'ils utilisent seulement pour appeler et qui fonctionnent avec des cartes prépayées. Il y a des vendeurs à tous les coins de rue!  
- Les rwandais sont fiers, ricanent et curieux! Ils n'ont pas de barrières physiques et adorent se tenir la main en marchant ou en se parlant. Ce sont des gens fabuleux.

Il est difficile de résumer un pays aussi unique en peu de mots, mais j'espère vous avoir donné un bon aperçu de mon pays chouchou!

*Murabebo, Nao Mukanya!* (Au revoir, à bientôt!)

## UN LIEU DE RASSEMBLEMENT À CONNAÎTRE

par : **Hélène Gélneau**

Personne ne peut nier que la solitude chez les aînés est un mal qu'il faut combattre.

La FADOQ de Waterloo, sous la direction de monsieur Robert Dussault offre des solutions. L'une d'elles, le parc Wilfrid Hémond qui prend la relève des activités hivernales intérieures.

Situé sur la rue Cour, face à l'hôtel de ville de Waterloo, ce parc mal connu, existe depuis déjà vingt-cinq ans. Propriété de la ville, offerte à la FADOQ (anciennement l'âge d'or) nos aînés l'occupent et l'entretiennent pour en faire un lieu de rendez-vous amical. Cet endroit de loisir remplit merveilleusement bien son objectif : rassembler, divertir et sociabiliser pour briser la solitude.

Sous la responsabilité de monsieur Jacques Lequin, administrateur à la FADOQ, ce parc recrute parmi les aînés, de généreux et passionnés bénévoles pour le suivi de ses activités, l'entretien du site et son embellissement. On y trouve des installations pour les jeux de palet américain et de fer. La pétanque a toutefois, la faveur. On peut simplement venir s'y asseoir pour jaser et se faire de nouveaux amis(es) dans une atmosphère des plus chaleureuses. Il est ouvert du lundi au jeudi inclusivement de 13 heures trente à 15 heures trente et ce, à partir du 15 mai jusqu'en fin septembre. Si la température s'y prête, il est possible de profiter du parc plus tard en octobre. Chaque jour, une vingtaine de personnes viennent en profiter. Chaque été un pique-nique y est organisé. Le premier août 2015, 92 personnes s'y sont retrouvées. Monsieur André St-Onge qui m'y a accueillie affirme qu'ils font l'envie des autres clubs de la région. « Nous sommes ici pour nous amuser et tout le monde est bienvenu. Pas d'obligation d'y être tous les jours puisque les équipes se font à chaque jour avec ceux qui y sont. L'invitation est lancée à ceux qui s'ennuient devant la télé à venir nous visiter. Même s'ils ne sont pas membres de la FADOQ ou ne veulent pas jouer à la pétanque. » A noter que l'endroit est très accessible aux fauteuils roulants. Gros merci à la municipalité pour les dons de tables et de bancs et pour l'aide à la réalisation de nombreux projets à venir.

Grâce à la collaboration de la Ville et l'aide bénévole de monsieur Patrice Laramée et de membres de la FADOQ l'installation de trottoirs en pavés unis *recyclés* donne un plus grand confort au lieu tout en délimitant l'emplacement des plantes et plants de légumes qui font l'orgueil de messieurs St-Onge et Thibodeau deux passionnés jardiniers. Voir leur photo où ils se camouflent derrière une plante (donnée par le regretté Monsieur Denis Boileau) Celle-ci a une croissance de 10 cm par mois.

Un lieu à connaître, des gens à rencontrer pour reprendre possession des joies que la vie continue de nous offrir malgré les aléas du vieillissement.



Pour renseignements : Robert Dussault, prés. 450 539-4927  
info@watrelloo.fadory.ca



## NOUS LES ATTENDIONS IMPATIEMMENT, LES VOICI!

Lors du Symposium international de Sculpture qui s'est tenu à Granby du 10 au 23 août dernier, 7 nouvelles sculptures ont été réalisées grâce à la générosité de la MRC, du Pacte rural de la Ville de Granby et de Rainville Gaz Propane. Le séjour et bien-être des sculpteurs étaient commandités par divers donateurs.

L'artiste thaïlandais Paiyan Banjongklieng, (commandité par Chasco, Gérald Scott) nous propose l'oeuvre "Unité-Unité".

La diversité et les différences humaines ont un impact significatif sur la compréhension du monde d'une personne. Afin de vivre en harmonie et en paix dans les diverses identités culturelles, il faut apprendre à se conformer aux règles et lois sociales.

Pendant ce temps, il ou elle doit respecter les autres croyances et les pensées de l'autre, et de contribuer à renforcer l'égalité dans la société.



Paiyan Banjongklieng assis au pied de son oeuvre en face du kiosque touristique de Waterloo.



"Seated Figure" de l'artiste Amancio Gonzalez (commandité par Lavallée, Lacsse & Poirier, notaires).

L'oeuvre intitulée «Seated Figure» ou «figure assise»,

faite d'acier inoxydable, expérimente ses possibilités expressives, à la fois sous forme organique (figure) et géométrique (architecture), en une seule sculpture. L'oeuvre établit un dialogue entre la figure et l'espace qu'elle habite et entre elle et le spectateur. Vous pouvez l'admirer Place du Centenaire de Waterloo.

L'artiste Jorge de Santiago (commandité par le Canton de Shefford), nous propose son oeuvre intitulée Coatl-Meztli (le serpent de la Lune). Depuis les origines de l'humanité, la présence de la Lune a été entourée par des significations magiques et mystérieuses, ce qui est très perceptible dans certaines expressions artistiques de l'ancien Mexique. Les propositions sculpturales prennent certains de ces symboles, tentant de les représenter dans un langage contemporain, avec une série de modules circulaires reliés par une série d'éléments incurvés, construits avec des lignes droites et des avions.



Claude Millette (commandité par Patenaude et Frères) nous propose l'oeuvre STATERA. En latin, « STATERA » signifie équilibre. À l'image du dynamisme d'une région, l'oeuvre vient représenter cet équilibre entre nature et culture typique des cantons et des villes. L'oeuvre exprime donc cette force sur un point d'appui prenant racine au sol et comme poussé dans un mouvement ascendant tels ce froissement et cette créativité qui caractérisent les gens d'ici.

Pour voir les oeuvres de Jorge de Santiago et de Claude Millette, rendez-vous au Relais des Cheminots, route 241 près de l'Estriade.



Domon (1975) inc.) a sculpté devant nous son oeuvre "Différence et Répétition". Monsieur Lee décrit sa sculpture de la façon suivante: Dans l'écoulement du temps, tout se répète. En pause entre les répétitions, la différence se produit. Ces différences ne sont pas dissemblances, ce sont des différences pures....



Oeuvre située à Warden sur la piste cyclable accessible par le Parc Relais McLaughlin.

Deux autres sculptures sont érigées au Parc Daniel-Johnson de Granby.

### Cours de musique

sur mesure et à votre portée...

**PIANO** # Flûte traversière ♫ flûte à bec

Professeur avec plus de 20 ans d'expérience, **Hélène Lavoie**, d'une patience angélique, possède un bacc en enseignement des arts. Cours de flûte à bec, piano ou flûte traversière.

Cours privés ou semi-privés

Pour qui ?  
Pour tous !

**Hélène Lavoie**  
450-539-4692 • lavoiedehelene@hotmail.com

### École de Guitare

## ROGER QUIRION

populaire classique jazz rock

Autres cours offerts :

**Batterie**  
**Piano**  
**Ukulele...**

rogquirion@gmail.com  
**450.539.3767**

## TOUSKISRAM : une première édition au-delà des espérances

par : Jonathan Archambault

Un peu plus de 2000 personnes ont pris d'assaut la plage municipale pour assister à la première édition de Touskiram qui s'est déroulée lors de la fin de semaine du 25 et 26 juillet. Le comité organisateur a d'ailleurs confirmé au journal Panorama que l'événement nautique reviendra en 2016 pour une seconde édition.

Cette première mouture de cet événement qui a été fort apprécié autant par les visiteurs que par les participants s'est avérée un franc succès notamment en raison de la température qui fut des plus clémentes. De plus, la tenue de cet événement a notamment permis aux visiteurs de découvrir et de s'approprier ce lieu bucolique : la plage municipale et son lac.

Toutefois, le moment phare de l'événement fut sans contredit la course de rabaska qui s'est déroulée notamment le long de la rue Lewis et du centre-ville. Cette course folle a d'ailleurs attiré son lot de curieux qui se sont agglutinés le long du parcours.

Pour sa part, l'équipe de la Maison des jeunes L'Exit a vécu son moment de gloire lors de la course des embarcations puisqu'elle a remporté la première place avec son prototype à l'effigie des Flintstones.

Pour leur part, les kayakistes waterlois Émile Veillette et Antoine Verdier se sont particulièrement signalés lors de cette fin de semaine en obtenant le meilleur chrono lors des finales de U13 mixte et U17 masculins respectivement avec des temps de 5 secondes 53 et de 4 secondes 24.



## VOITURES ANCIENNES : une réussite sur toute la ligne

par : Jonathan Archambault

Les amateurs de voitures anciennes ont été particulièrement choyés lors de la journée du dimanche 16 août puisque près de 100 prototypes du genre ont pris d'assaut le parc du Carré Foster au grand plaisir de ces derniers.

Sans aucune surprise, l'événement a attiré son lot de curieux qui sont venus admirer ces véhicules qui font la fierté de leurs propriétaires. On estime d'ailleurs que plus de 500 personnes ont profité des chauds rayons de soleil pour se rendre sur place.

Rencontré au terme de la journée, le directeur de l'événement, Sylvain Leblanc, dressait un excellent bilan de cette première édition des Voitures anciennes de Waterloo. « Ce fut une très belle journée. On avait une belle gamme diversifiée de voitures anciennes. De plus, les visiteurs et les propriétaires de véhicules ont vraiment apprécié le site puisqu'ils n'étaient pas exposés durant toute la journée au soleil, car avec les arbres, ils ont pu profiter de zones d'ombres », a-t-il précisé en guise de bilan sommaire de l'événement.

Toutefois, au-delà du flot des commentaires agréables et positifs à l'égard du site et de la diversification des voitures qui étaient exposées, la tenue de cette première édition des voitures anciennes a contribué à sa façon à revitaliser le centre-ville. Une démarche qu'a entreprise la municipalité lors de la dernière année.

« C'est sûr que la tenue du Symposium la semaine dernière (les 8 et 9 août) et les Voitures anciennes aujourd'hui, les gens sont venus faire leur tour au parc ce qui par conséquent a permis de dynamiser le centre-ville », a reconnu M. Leblanc quant aux impacts bénéfiques engendrés par la tenue de ces activités estivales tout en confirmant que les voitures anciennes reviendront pour une deuxième édition en 2016.



# UN FRANC SUCCÈS POUR LE SYMPOSIUM DE PEINTURE ET L'ART D'AIMER

par : Jonathan Archambault

Le Symposium de Waterloo et l'Art d'Aimer s'est révélé encore une fois un franc succès puisque l'événement a attiré plusieurs centaines de personnes lors de la fin de semaine du 7 et 8 août. Plus d'une cinquantaines d'artistes-peintres venus des quatre coins du Québec étaient du rendez-vous pour faire découvrir le fruit de leur création aux visiteurs.

À l'image des dernières années, Dame Nature s'est montrée fort clément avec le comité organisateur de l'événement en lui réservant deux belles journées ensoleillées. « De mémoire, il a toujours fait beau lors des symposiums à l'exception où il a plu à la toute fin de l'événement alors que les exposants défaisaient leurs kiosques », s'est souvenu Cécile Hamel, présidente de l'Association des Peintres Unis de Waterloo, organisme qui chapeaute l'organisation annuelle de l'événement culturel.

## Un prix pour une deuxième année pour Jessica Ruel

Toutefois, la chance n'a pas juste souri au comité organisateur, mais également à l'artiste-peintre granbyenne Jessica Ruel à qui on a remis un deuxième prix en autant d'années avec une troisième place qui était assortie d'une bourse de 250\$ de la caisse populaire Desjardins. Lors de la dernière édition, celle-ci s'était fait octroyer le prix coup de cœur du public. « Je suis sans mots. Je me sens vraiment choyée puisque je ne m'attendais pas du tout à recevoir un prix cette année. Disons tout simplement que ça ajoute une couche supplémentaire de motivation pour la rédaction du livre qui sera lancé en 2017 lors des célébrations du 150<sup>e</sup> anniversaire de la ville de Waterloo », a-t-elle confié au Panorama au terme du symposium.

## Un site enchanteur

Pour sa part, l'artiste-peintre Claude Bonneau est tombé complètement en amour avec le site du parc du Carré Foster. « Les lieux sont vraiment enchanteurs avec ses merveilleux arbres qui te donnent seulement le goût d'en apporter un pour le mettre dans ta cour. De plus, c'est un symposium où que tu sens qu'il est organisé réellement pour les artistes puisque toute la place leur revient. C'est aussi vraiment agréable en tant qu'artiste puisque tu sens que les visiteurs connaissent vraiment c'est quoi la culture », a fait observer celui qui agissait en tant que président d'honneur de l'édition 2015.



# TENNIS JUNIOR : la qualité avant la quantité

par : Jonathan Archambault

La troisième édition du Championnat québécois de tennis junior à Waterloo a donné droit à d'excellentes rencontres qui ont opposé plusieurs jeunes joueurs fort talentueux. L'événement sportif a d'ailleurs accueilli vingt-cinq d'entre eux.

Si cette cuvée 2015 s'est avérée moins nombreuse que lors des deux premières années, le calibre de jeu est demeuré, quant à lui, fort relevé puisque les spectateurs ont eu droit à de nombreux longs échanges qui ont été ponctués de coups finaux d'une précision presque chirurgicale.

Ce fut d'ailleurs le cas lors de la finale des 12-14 ans qui a opposé Alexandre Laplante et Pierre Djarouch. Une finale qui fut remportée par le premier. « Je crois que j'ai commis moins d'erreurs que mon adversaire ce qui m'a permis d'avoir le dessus sur lui. Au début du match, je me suis aperçu que j'éprouvais beaucoup de difficultés avec mon revers. J'ai construit mon jeu différemment par la suite pour pouvoir aller chercher les points », a expliqué le gagnant lorsqu'il fut rencontré au terme de la compétition.

La précision fut également un facteur déterminant dans la finale des 16 ans alors que Nicolas Ménard a disposé d'Emmanuel Demers. Ce dernier a d'ailleurs reconnu qu'il avait trop misé sur la puissance au détriment de la précision ce qui lui a valu beaucoup de soucis tout au long de la rencontre. « J'ai commis aussi beaucoup trop de doubles fautes et ça a joué contre moi », a-t-il humblement analysé quant aux raisons de sa défaite.

En dépit de la baisse du nombre d'inscriptions, le coordonnateur des loisirs de la ville de Waterloo, Philippe St-Denis, dressait un bilan positif de cette troisième édition en mettant l'accent sur la qualité du jeu des joueurs présents. « Nous avons assisté à plusieurs très beaux échanges entre des joueurs de force comparable », a-t-il souligné.



Pierre Djarouch finaliste, Alexandre Laplante champion des 12-14 ans, Denise Lauzière conseillère municipale, madame l'arbitre, Nicolas Ménard champion et Emmanuel Demers finaliste des 15-16 ans.



Nicolas Ménard champion des 15-16 ans



Alexandre Laplante champion des 12-14 ans



## OUVERTURE DE LA SAISON À LA SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE TOURNESOL DE WATERLOO ET RÉGION

Mercredi 2 septembre 2015 à 19 h, à l'hôtel de ville de Waterloo, une conférence sur la **lavande et ses bienfaits**, sera présentée par **Linda Thibault**, lavandicultrice-productrice. Depuis plus de 10 ans, elle produit cette merveilleuse plante qu'elle nous fait découvrir avec des produits dérivés tels que: des huiles essentielles, des sachets, du thé et autres produits, ainsi que des plants en pot en vente. Cette conférence sera précédée de l'assemblée générale annuelle des membres à 18 h 45. Gratuit pour les membres, 5 \$ pour les non-membres.

Information: Marcelle Normandin 450 539-2740 / shtwloo@icloud.com

## COMPTOIR FAMILIAL DE WATERLOO RÉOUVERTURE

jeudi le 3 septembre 2015 de 13 h à 16 h.

Samedi de 9 h à 12 h

On vous attend !

Information : 450 539-3290 ou 450 539-2438

## L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME...

ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

*Un grand merci pour chacune des personnes qui a contribué à la réussite de nos 2 activités bénévoles, soit l'Encan de St-Joachim et le 14<sup>e</sup> tournoi de Golf de St-Bernardin! MERCI!*

### Comptoir familial et P'tit Coup d'Pouce

Le Comptoir familial et le P'tit Coup d'Pouce reprennent l'horaire habituel dès le jeudi 3 septembre à 10 h. Bienvenue à tous!

### INSCRIPTIONS pour le parcours de catéchèse et l'Éveil à la foi 2015-2016

Si vous avez des enfants âgés de 8 ans au 30 septembre prochain ou si vous connaissez des familles qui souhaiteraient inscrire leur enfant, il suffit de téléphoner au secrétariat dès que possible.

Nous offrons aussi l'éveil à la foi pour les petits de 3 à 7 ans.

**Dimanche de la catéchèse pour l'unité pastorale** le 13 septembre à St-Bernardin à la célébration de 10 h 45. Cette célébration est un temps important pour accueillir les familles qui cheminent dans les parcours de catéchèse. Tous les paroissiens et paroissiennes de St-Joachim et de St-Bernardin sont conviés à cette célébration.

### 150<sup>e</sup> de la paroisse de St-Bernardin

Une belle fête paroissiale se prépare pour célébrer ses 150 ans. Venez vous joindre à nous dès 16 h pour l'arrivée de personnalités, suivra une célébration eucharistique présidée par Mgr Lapierre. Un souper spaghetti et une soirée dansante complèteront cette belle journée. Vous pouvez vous procurer des billets pour le souper au secrétariat au prix de 15 \$ pour les adultes et 7 \$ pour les enfants âgés de 5 à 12 ans. Soyons fiers de notre paroisse !

### Rencontre mondiale des Familles

La 8<sup>e</sup> rencontre mondiale des familles se tiendra du 22 au 27 septembre à Philadelphie aux États-Unis. La famille est plus que jamais au cœur des préoccupations de l'Église et du Pape François. Ainsi, des milliers de couples et de familles se rassembleront pour se ressourcer autour de cette grande valeur qui est la Famille. Un couple de notre unité paroissiale fera partie de la délégation de notre diocèse, notre agente de pastorale et son époux, Danielle Larouche et Alain Labonté. Il sera possible de suivre la délégation à partir de la page Facebook de l'unité paroissiale sous le nom de St-Bernardin St-Joachim.



## FADOQ CLUB WATERLOO

Salle communautaire St-Bernardin.

Activités pour les mois de **Septembre et Octobre** :

**Déjeuner du mois:** Jeudi 17 septembre 2015 à 9 h au Café Miche et Délice et 15 octobre à l'Express

### Activités régulières:

- Cartes, Toc, Baseball poches : Tous les mardis, mercredis et jeudis de 13 h 30 à 16 h
- Bingo : le 7 octobre à 19 h 30
- Prendre soin de soi : lundi le 14 septembre de 10 h à 11 h 15.

Info : 450 539-4015

### Activités spéciales :

- **Conférence : Aînés avisés** : le 13 octobre à 13 h 30. Thème : La maltraitance chez les aînés
- **Conférence : Éducaloi** : le 20 octobre à 13 h 30. Thème : Mandat d'inaptitude
- **Thé et salade** : 21 octobre à 16 h 30

**Voyage à venir:** 10 Septembre village Huron-Wendat avec dîner inclus. Réservez dès maintenant. Réservation: Denise 450 539 0111 ou Robert 450 539 4927

## LA MIE DU PROCHAIN

Café «La Mie du prochain» le troisième samedi de chaque mois de 17 h à 18 h, au sous sol de l'Église St-Bernardin

5005 Foster, Waterloo, Repas complet : 2 \$ par personne. Apportez vos plats de plastique portions supplémentaires sont vendues pour 1 \$ !

Consulter le lien sur notre page FACEBOOK pour le menu, informations; 450 577-0067. Bienvenue à tous!



INVITATION À NOTRE LEVÉE DE FONDS

## DÎNER SPAGHETTI

Au profit du service des loisirs

Samedi, le 26 septembre

11h00 à 13h30

À la légion de Waterloo

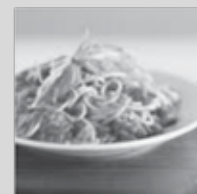
Coût: 12\$ pour les adultes

6\$ pour les enfants de 5 à 10 ans

Gratuit pour les moins de 5 ans

Au menu: pâtes, pain, breuvage et dessert.

Pour plus d'information: Sonia Arès 450 539-1821 poste 228



## LE CLUB HORTICOLE DE BROMONT

présente la conférence  
*Les jardins ombragés*

Par : Michel Renaud



Monsieur Renaud nous présentera ses plantes coups de cœur pour jardins d'ombre et de sous-bois. Découvrez ses astuces pour créer des plates-bandes à entretien minimal.

**Mercredi 9 septembre à 19 heures**

Centre Culturel St-John  
593 rue Shefford, Bromont

Gratuit pour les membres, 10\$ pour les non-membres. Des livres ou autres objets peuvent être vendus sur place, argent comptant seulement. Apportez votre tasse, de la tisane sera servie.



## LA FONDATION COURVILLE ET LA POPOTE ROULANTE, ÇA ROULE !

La Fondation de Gérontologie Courville a pour mission de continuer d'améliorer la sécurité et la qualité de vie des aînés vivant encore à domicile afin qu'ils aient une vie meilleure et plus heureuse. Soucieuse de leur alimentation, la Fondation est heureuse d'offrir un soutien financier au Centre d'action bénévole de Waterloo pour son service de popote roulante et de dîner animé. M. Léonard Deschamps, v-p de la Fondation remet un chèque de 5 500 \$ à la directrice du Centre, Mme Josée Archambault. Merci également aux autres membres du conseil d'administration de la Fondation, Mme Evelyn Courville, présidente, Mme Nicole Deschamps, secrétaire, Mme Marion Standish, trésorière, M. André Bélanger, administrateur et M. Robert Harwood, administrateur.



## LA TAULE IMPRESSIONNE AU CHALLENGE QUÉBEC DES HOMMES FORTS ET FEMMES FORTES!!!

Les weekends derniers, une dizaine d'athlètes de La Taule (le centre d'entraînement Athlétique de Waterloo ayant récemment élu domicile sur la rue Picken) participaient à la 4 ième manche de la série de force amateur du challenge Québec. Cette Série de compétitions a été mise sur pieds par Yannik Morin et Mike Saunders depuis moins d'un an et remporte un vif succès auprès des amateurs de force.

Parmi les participants préparés par Coach Yannik Morin s'étant illustrés à cette compétition, on compte Marie-Eve Roy (deuxième chez les femmes légers), Gabrielle David (première chez les femmes légers) ainsi que Manon Papineau et Stéphanie Roy Laliberté qui ont obtenue la 3e et 4e position chez les femmes poids moyens. Ces deux dernières étant déjà qualifiées pour les provinciaux chez les légers ont choisi de relever le défi des moyens afin d'avoir une meilleure préparation pour les compétitions à venir. Brian Langis de Waterloo, Dominic Lemire de Racine et Paul Breton de Bromont ont pris les 7e, 6e et 2e place respectivement chez les hommes légers. Parmi les faits saillants de cette compétition, c'est la victoire de Tim Côté, un régulier de La Taule et résident de Cowansville, qui a pris le 1er rang chez les supers lourds !

Il reste encore une compétition du challenge Québec et nous avons déjà plusieurs athlètes d'ici qualifiés pour les provinciaux du 12 septembre prochain à Waterloo. Les athlètes de La Taule dominent suffisamment pour affirmer que plusieurs d'entre eux seront également qualifiés pour le samedi suivant au Championnat Canadien à Waterloo le samedi 19 septembre.

Le festival WATERLOO EN FORCE ! comptera aussi des activités pour ceux qui veulent s'initier à la force le dimanche 13 septembre.

Allez encourager nos athlètes de la région lors de la première édition de ce festival sur la rue Lewis, sur le site de l'Ancien skate Park.  
Info : acafa-caasa.ca



## LA MAISON de la CULTURE DE WATERLOO

441 rue de la Cour  
Waterloo, QC  
www.mcwaterloo.com  
info@mcwaterloo.com  
450 539-4764

|                |                                                |      |
|----------------|------------------------------------------------|------|
| 18 sept 2015   | <b>Paul Piché</b>                              | 40\$ |
| 02 oct 2015    | <b>Anonymus</b>                                | 20\$ |
| 23 oct 2015    | <b>Daniel Boucher</b>                          | 30\$ |
| 23 oct 2015    | <b>Charles-Antoine Gosselin<br/>Philip Oak</b> | 10\$ |
| 24 oct 2015    | <b>Dany Placard</b>                            | 20\$ |
| 6 & 7 nov 2015 | <b>Michel Barrette</b>                         | 30\$ |
| 13 nov 2015    | <b>Guillaume Beauregard<br/>Elliot Maginot</b> | 25\$ |
| 21 nov 2015    | <b>Kaval</b>                                   | 20\$ |
| 27 nov 2015    | <b>Philippe Brach<br/>Peter Henry Phillips</b> | 25\$ |
| 28 nov 2015    | <b>Paul Deslauriers</b>                        | 27\$ |
| 4 & 5 déc 2015 | <b>Alexandre Barrette</b>                      | 25\$ |
| 11 déc 2015    | <b>Nicolas Noël</b>                            | 18\$ |
| 18 déc 2015    | <b>Jérémy Demay</b>                            | 30\$ |
| 15 jan 2016    | <b>Les Cowboys Fringants</b>                   | 33\$ |
| 16 jan 2016    | <b>Daran</b>                                   | 25\$ |
| 22 jan 2016    | <b>Heymoonshaker</b>                           | 25\$ |
| 23 jan 2016    | <b>Simon Leblanc</b>                           | 22\$ |
| 30 jan 2016    | <b>Pierre Flynn</b>                            | 32\$ |
| 12 fév 2016    | <b>Dumas</b>                                   | 30\$ |
| 26 fév 2016    | <b>Bernard Adamus</b>                          | 32\$ |
| 26 fév 2016    | <b>Émile Bilodeau<br/>Olivier Bélisle</b>      | 10\$ |
| 27 fév 2016    | <b>Yves Desrosiers</b>                         | 22\$ |
| 05 mar 2016    | <b>Harry Manx</b>                              | 40\$ |
| 11 mar 2016    | <b>Bia</b>                                     | 30\$ |
| 12 mar 2016    | <b>Fabien Cloutier</b>                         | 27\$ |
| 25 mar 2016    | <b>Arthur L'Aventurier</b>                     | 17\$ |
| 01 avr 2016    | <b>Pépé et sa guitare</b>                      | 22\$ |
| 02 avr 2016    | <b>The Franklin Electric</b>                   | 28\$ |
| 08 avr 2016    | <b>Steve Hill</b>                              | 27\$ |
| 15 avr 2016    | <b>Les Sœurs Boulay</b>                        | 28\$ |
| 15 avr 2016    | <b>Kolas<br/>Vanessa Borduas</b>               | 10\$ |
| 22 avr 2016    | <b>Louis T.</b>                                | 20\$ |
| 23 avr 2016    | <b>Catherine Major</b>                         | 33\$ |
| 29 avr 2016    | <b>Mentana<br/>Michel Robichaud</b>            | 25\$ |
| 13 mai 2016    | <b>Groenland</b>                               | 27\$ |
| 10 juin 2016   | <b>La MCW Rock le Temple</b>                   | 25\$ |

Avec Les Deuxluxes, Flying Joes et Whisky Legs



**Cécile  
Lachapelle**  
thérapeute

Pour commencer cette année, j'ai envie de faire un survol sur ce que nous avons vu au cours des quatre dernières années. En premier, on a vu que le temps a la même durée pour tous. Ce qui le rend différent c'est l'importance qu'on lui donne et l'état où l'on est par rapport aux événements vécus. Lorsqu'on est jeune on trouve que le temps est long et à mesure que l'on vieillit on trouve qu'il file trop vite. C'est une question de perception. On a vu que NON est une phrase complète, que dire NON ne veut pas dire que l'on n'aime pas l'autre et que dire NON est la façon de mettre nos limites sur ce que nous ne voulons pas, ne pouvons pas et ne tolérons pas. On a aussi vu que la peur peut être un propulseur mais peut aussi être paralysante. Qu'il est bon de reconnaître ses peurs et les émotions qu'elle nous fait vivre et de les évaluer. Analyser ses peurs et leur donner un nom est important pour être capable d'avancer.

Vient ensuite le pardon. Le pardon n'est pas un signe de faiblesse, c'est faire en sorte que la blessure ne fasse plus

mal. Pardonner, ne veut pas dire oublier. On a vu l'importance de l'estime de soi. Que l'estime de soi dépend de la manière de se regarder et de s'évaluer, qu'elle est le moteur qui nous aide à affronter la vie et ses embûches. Au tour de la colère, cette émotion qui fait souvent peur parce qu'on l'associe souvent à la violence. La colère permet d'exprimer ce qui ne va pas. La colère exprimée ne dure pas et ne mène pas à la violence si on apprend à dire les choses. Sous la colère se cache souvent la peur, la peine, la contrariété, la frustration et des non-dits accumulés. On a aussi décortiqué la différence entre un besoin et un désir. Un besoin étant tout ce qui est essentiel à ma vie de tous les jours. Ce sont les besoins qui sont nécessaires à ma survie, tandis que le désir c'est ce qui, à mes yeux, pourrait m'apporter plus de bonheur et agrémenter ma vie.

Parlons maintenant du jugement. On est porté à juger les autres selon nos propres critères et nos propres perceptions des choses et que nos préjugés (pré-jugés) sont souvent la base du jugement que l'on porte. Rappelons-nous que : « lorsque tu me regardes, il y a ce que tu vois, ce que tu penses de moi, ce qu'on t'a dit de moi, et que pour me connaître vraiment il faut que tu écoutes ce que j'ai à dire. » Un sujet plus sérieux parlait de l'agression.

## RAPPEL

L'agression, qu'elle quelle soit est un acte de pouvoir et de domination sur l'autre. C'est un geste violent commis par un individu. L'agression peut être verbale ou physique et a des conséquences graves pour les victimes. Les agressions physiques blessent le corps mais les agressions verbales blessent l'âme. Ni l'une ou l'autre n'est tolérable. Quant à l'agression sexuelle qui est geste qui a une portée très grave sur la victime il n'est pas dicté par le désir mais par le pouvoir, le contrôle et la violence. Il faut dénoncer ces gestes.

On a vu qu'une perception c'est ce que je comprends au sujet d'un événement que j'ai vécu ou d'une situation dont je fus témoin. Qu'une perception c'est ma perception face à une certaine réalité. Le lâcher prise n'est pas une chose facile, surtout lorsque ça nous touche dans nos blessures et nos émotions. Le lâcher prise est un exercice de tous les jours, plus facile à dire qu'à faire n'est-ce-pas!!! Comme toutes les autres aptitudes que l'individu possède, la motivation est une force qui doit être développée pour donner les meilleurs résultats possibles. Un individu qui apprend à se motiver sera plus ouvert et deviendra motivant pour les autres. On a vu que se responsabiliser, c'est accepter la responsabilité de nos décisions quelles qu'elles soient. C'est assumer les choix qu'on a faits, même si on a pu se tromper. C'est aussi cesser de se cacher la tête dans le sable en reportant sur les autres ce qui nous dérange. C'est accepter de reconnaître que j'ai une part de responsabilité dans ce qui m'arrive. Pour la jalousie, on dit qu'à la base c'est de la colère parce que l'autre obtient quelque chose que j'aimerais avoir. C'est une envie qui n'est pas comblée et qui traduit un besoin. La jalousie par contre est tout autre chose, c'est un mélange de peur et d'insécurité. Peur d'être trompé, peur d'être quitté. Peur que l'autre trouve quelqu'un d'autre plus intéressant que moi.

Les valeurs sont des principes moraux. Elles représentent des principes auxquels je tiens. Elles servent à orienter

l'action des individus dans une société. Une valeur c'est ce qui me définit comme individu. Ça fait partie de qui je suis et ce pour quoi je suis reconnu. La déception, elle, est le résultat d'une attente non comblée. L'attente vient de moi, donc la déception aussi. La déception vient de moi parce que l'attente vient de moi. Pas d'attente, pas de déception. La déception sera à la grandeur de mon attente. La déception vient du fait que j'attends quelque chose en retour de la décision que je prends et qui ne répond pas à la satisfaction de ce que je m'attendais. Quant à l'attachement, c'est un lien qui se crée avec les personnes qui nous entourent ou que nous rencontrons tout au long de notre vie. Certains liens disparaîtront par eux-mêmes parce que les personnes n'auront été que de passage alors que d'autres resteront présents dans notre mémoire même si nous n'y pensons plus. Le lien d'attachement est résistant parce qu'il parle de nos émotions et que nos émotions sont au centre de notre vie et de nos réactions.

La confiance est importante dans la vie d'une personne. C'est le sentiment que nous inspire une personne et qui nous fait croire que nous ne serons pas trompé. C'est un geste important et c'est un privilège que j'accorde à l'autre, c'est se fier à l'intégrité de l'autre. La personne de qui on brise la confiance en est très blessée, alors retenez que c'est un privilège d'avoir la confiance de quelqu'un. Une émotion comme la haine parle de ma colère et de mon insatisfaction envers l'autre. C'est une aversion profonde et violente. La haine me parle de moi-même et renferme une blessure que je ne veux peut-être pas admettre. La haine n'apporte rien de bon pour la personne qui la vit. La violence conjugale est un sujet sérieux que nous avons abordé et qui je l'espère a pu vous éclairer. Je rappellerai seulement que rien ne justifie la violence conjugale et que la violence est l'arme des faibles pour avoir un contrôle sur l'autre. Nous avons vu aussi que boudier n'est ni un sentiment, ni une émotion, mais une attitude et que c'est une forme de chantage et de manipulation. Je boude pour faire sentir l'autre coupable et je veux le punir.

Le comportement, lui, est la manière d'être ou d'agir d'une personne. Les comportements ne sont pas innés, ils sont appris et adoptés. On a vu que le contrôle est un comportement de pouvoir et qu'il y a plusieurs façons d'exercer son contrôle. On a vu que les émotions sont créées à partir de la façon dont nous réagissons face à une situation et que nos émotions parlent de nous, de notre vécu. Pour terminer, on se demandait si on avait le choix et on a vu que la réponse est oui. Presque tout dans la vie est une question de choix.

### UNE PARMi 7487

Cette semaine, j'étais au pied de mon lit et je priais pour un homme qui souffre d'anxiété.

Et je me disais : si seulement, il acceptait d'aller à Jésus ! Aller à Jésus, ça veut dire entrer dans sa chambre et parler à Jésus qui est là dans le lieu secret. C'est Jésus Lui-même qui a dit : « Mais quand tu pries, entre dans ta chambre, ferme ta porte, et prie ton Père qui est là dans le lieu secret et ton Père qui voit dans le secret, te le rendra. » (Matthieu 6 : 6) N'est-ce pas merveilleux ? Ton père qui voit dans le secret te le rendra ou te récompensera.

Entrer dans sa chambre et parler à Jésus, ça peut faire toute une différence ! Lui parler de ce qu'on vit, lui parler de nos inquiétudes, de nos anxiétés, de nos déceptions, de nos craintes. Lui raconter notre détresse. David a écrit : « Je répands ma plainte devant lui, je lui raconte ma détresse. » (Psaume 142 : 3)

Si seulement, on acceptait d'aller à Jésus ! Combien de problèmes on s'éviterait ! C'est Jésus qui nous invite à aller à Lui. C'est Jésus qui a dit : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. » (Matthieu 11 : 28) Jésus nous invite à aller à Lui, qu'est-ce qu'on attend pour aller à Jésus ? Dans ce passage, Jésus promet le repos à ceux qui vont à Lui. C'est une promesse ! C'est une des 7487 promesses de la Bible. Le repos, ça t'intéresse ?

Où est-ce que tu vas quand tu es fatigués et chargés, quand ton cœur est lourd ? Au bar ?

À la pharmacie ? Chez le Psy ? Chez la voisine ? Je connais un meilleur endroit : va à Jésus !

Jésus a dit : « Venez à moi vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. »

Si seulement, on acceptait d'aller à Jésus ! Ah oui, Jésus a aussi dit : « Je ne mettrai pas dehors celui qui vient à moi. » (Jean 6 : 37). Voilà qui devrait nous rassurer ! Qu'est-ce que nous voulons de plus ? Qu'est-ce qui nous empêche d'aller à Jésus ?

Si vous désirez en savoir plus... Renald 450 920-0595/ renald-veilleux@videotron.ca  
Par amour pour la vérité Renald Veilleux, Waterloo



**DÉBOSELAGE  
ET  
PEINTURE**

**ANDRÉ MAROIS  
& FILS ENR.**

DEPUIS 1976

MICHEL MAROIS, Propriétaire

**Spécialité : Peinture vernis**

**ESTIMATION POUR ASSURANCES**

- Estimation gratuite en tout temps •
- Fin de semaine sur rendez-vous •

**TÉL. : 450 539-3433**

**FAX : 450 539-2313**

**74, CHEMIN FOSTER / SHEFFORD, Qc**



# UNE CADETE DE WATERLOO EN TOURNÉE AUX QUATRE COINS DU QUÉBEC



Le maître de 2<sup>e</sup> classe Zoé St-Onge s'est démarquée lors de la grande tournée estivale de la Musique des Cadets de la Région de l'est (MCRE).

Zoé, 18 ans, du Corps de cadets de la marine royale canadienne 247 Les Timoniers de Valcourt, a excellé tout au long de l'été, jouant de la flûte au sein d'un groupe de jeunes cadets triés sur le volet, regroupant les meilleurs musiciens de la province. Elle a par le fait même contribué à séduire le public et promouvoir les opportunités en musique du Programme des cadets du Canada, tout en rehaussant la qualité de l'orchestre grâce à ses grandes habiletés musicales.

Unique au Canada, la MCRE regroupe 37 instrumentistes sélectionnés parmi les 2 500 meilleurs cadets musiciens chez les cadets de la Marine, les cadets de l'Armée et les cadets de l'Aviation au sein de la province de Québec et de la Vallée de l'Outaouais afin de participer à près d'une cinquantaine de concerts et de prestations lors de la tournée estivale 2015. Elle a participé à des événements d'envergure tels le Festival Juste pour Rire, Fortissimo et le Festival de montgolfières de St-Jean-sur-Richelieu. Elle offre une formation complète qui touche tous les arts : la musique, le chant, la danse, le théâtre, l'animation de

foule, la technique de scène, etc.

Le Programme des cadets est accessible, sans frais, à tous les jeunes de 12 à 18 ans qui sont intéressés à relever des défis par le biais d'une pléiade d'activités stimulantes et amusantes, dont la musique. Il vise à développer chez les jeunes l'esprit de civisme et les qualités de chef ainsi qu'à promouvoir la bonne forme physique. Suivez nos activités et concerts sur notre page officiel Facebook ([www.facebook.com/MCRE.ERCB](http://www.facebook.com/MCRE.ERCB)). Vous pouvez aussi obtenir plus d'information en visitant notre site Internet au [www.cadets.ca](http://www.cadets.ca).



Crédit photo : Gracieuseté Cadets Canada.

**Adhérez dès maintenant en magasin.**

**Metro Lussier**  
4615, rue Foster, Waterloo, Qc  
Tél. : 450 539-2833 / Fax : 450 539-1709

\*Présentation en un magasin Metro Inc. Programme offert dans certains magasins participant seulement. Pour tous les détails, veuillez vous référer aux modalités du programme sur metro.ca

**Améliorez votre santé !**

**QI GONG**  
(entraînement de l'énergie vitale)

- Rencontre exploratoire (gratuit) :  
Lundi le 14 septembre à 19 h
- Hebdomadaire (12 semaines):  
- Les lundis matin, 21 sept. au 14 déc.  
- Les lundis soir, à déterminer...
- Saisonniers : - Automne **POUMON**; dim. le 27 sept.  
- Hiver **REIN**; dim. le 29 nov.

**À l'EXIT (Waterloo)**  
[www.eteenmouvement.com](http://www.eteenmouvement.com)

Céline Gagné, n.d.  
diplômée en médecine chinoise  
[celine.gagne@eteenmouvement.com](mailto:celine.gagne@eteenmouvement.com) 514.995.4404

Tél. : 450 539-2940  
Fax : 450 539-2236

**9109-1835 Québec inc.**  
**Acier et Métal Belfer**

Vente d'acier neuf et usagé  
Achetons aussi rebuts d'acier et de métaux

*RICHARD BÉLAND, propriétaire*

6477, rue Foster  
Waterloo, Qc J0E 2N0

**Les Ballets Jacinthe Daviau**  
À partir de 2 ans  
153, rue Lewis ouest  
Waterloo

Débutant, intermédiaire et avancé pour tous

Ballet classique  
Ballet jazz  
Lyrique  
... et plus...

Info et inscription  
450-776-1559  
450-204-5363

Début des cours  
Samedi, 12 septembre 2015



Les premières Fableries auront lieu à Waterloo le 25 et 26 septembre prochain, dans le cadre des journées de la Culture. Le Comité d'action local de Waterloo et région, La Maison de la Culture de Waterloo ainsi que Tourisme Waterloo sont fiers de pouvoir donner vie à ce projet qui veut promouvoir la lecture sous toutes ses formes et pour tous les âges. Les Fableries ça veut dire ? Des fables, du fabuleux, du merveilleux, des diableries, des foleries, des histoires jolies, des histoires impossibles ou effrayantes. Transmettons la magie des mots aux gens de Waterloo et des environs. Les Fableries pourquoi ? Car l'amour de la lecture, des histoires, contes et légendes peut se transmettre dès le plus jeune âge et perdure toute la vie.

Vous aimez les histoires, les contes et les légendes ? Suivez notre programmation sur la page Facebook "Les Fableries" ou dans ce journal. Vous avez des talents de conteurs, de poète ou de musicien ? La session "open mic" vous permettra de venir lire, conter, chanter votre histoire (aucune inscription requise).

Visite des Éditions Michel Quintin, conte pour adulte, conte pour enfants, concours de la plus Grosse menterie et projection de films, il y en aura pour tous les goûts ! Veuillez noter que toutes les activités proposées sont gratuites.

Pour plus d'informations, contactez Esther Laframboise au 450 920-0626





**Pharmacie Richard Auger**  
Pharmacien-propriétaire

Richard Auger,  
Pharmacien-Propriétaire  
4900, rue Foster  
Waterloo (QC) J0E 2N0  
T 450 539-1686  
F 450 539-5154

Lun. au vend.  
9h à 21h  
Samedi  
9h à 17h  
Dimanche  
9h à 15h

Service de livraison  
membre affilié à  
**Proxim**

www.groupeproxim.ca

**CHIROPRATIQUE FAMILIALE**



**Dr André Paquin**  
Chiropraticien, D.C.

566, rue de la Cour  
Waterloo, Qc  
J0E 2N0

**450 539-4999**



**Atelier MMG ENR.**  
Jean Gévy, prop.

**MÉCANIQUE GÉNÉRALE**  
**MÉCANIQUE DIESEL**  
**INJECTIONS ÉLECTRONIQUES**

**Tél. : 450 539-2851**

6561, route 243 / Shefford






## Les CFQ, des liens D'APPARTENANCE tissés serrés



Nous sommes près de 37,000 membres au Québec qui continuent à œuvrer afin que la mission de l'Association des Cercles de Fermières du Québec, *l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille ainsi que la transmission du patrimoine culturel et artisanal*, soit accomplie. Le Cercle de Waterloo réalisera, cette année, cette mission tissée serrée en compagnie de la quarantaine de ses membres inscrites (qui n'ont jamais vécu sur une ferme) en relevant des défis mesurés selon les travaux de comité et les besoins de nos membres. Il ne faut surtout pas oublier les arts textiles qui ont pris un essor, l'an dernier, en lançant des ateliers organisés, les lundi après-midi. Pour ses 100 ans, en juillet 2015, plus de 1,700 pièces d'art textiles de partout au Québec ont été présentées au congrès provincial, qui a eu lieu à Victoriaville.

*"Chaque projet (coup de cœur) est important pour la personne qui le montre et chaque projet est digne d'être montré, peu importe le niveau d'expérience de la personne qui le fait. Votre participation permet à vous : tricoteuses, crocheteuses, tisseuses, brodeuses et fileuses de vivre une passion, de s'exprimer et de se rassembler."*

### Technologie

Un nouveau site internet, lancé en 2014, nous donne un bon outil d'information consulté plus de 57,000 fois depuis sa création (cfq.qc.ca). Il y a plus de 3,000 personnes qui suivent la page Facebook de l'Association : *Les CFQ (Cercles de Fermières du Québec)*. Et ce nombre est en croissance. Le cercle de Waterloo a sa page Facebook (Cercle de Fermières Waterloo). Les diaporamas, les présentations sur "You Tube" feront partie des nouvelles technologies d'information et de transmission des connaissances.

Notre code d'éthique nous permet de personnaliser les conférences aux couleurs locales.

### Projets 2015-2016

|                                                                                   |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Formations sur des techniques nouvelles et anciennes                              | Conférences mensuelles |
| Participation au concours Art Textile régional et provincial                      | Repas communautaire    |
| Exposition annuelle                                                               | Atelier jeunesse       |
| Partage pour tous les sens; goûter, toucher, l'odorat et l'ouïe et surtout la vue |                        |

**2016** sera une année marquante car ce sera la 35<sup>ième</sup> année de fondation du Cercle de Waterloo. Le Cercle est une source d'inspiration, d'acquisition de nouvelles connaissances et surtout d'un partage patrimonial provincial qui dure depuis cent ans. Un héritage à laisser gratuitement à celles qui veulent se joindre au Cercle. Discussion, entraide, partage, voyage et plus encore....

Débutant en septembre 2015, les rencontres ont lieu le 2<sup>ième</sup> mardi de chaque mois au Centre Paroissial, salle no. 1 : 5505 Foster, Waterloo. Bienvenue aux nouvelles arrivantes et à toutes les femmes de quatorze ans et plus qui veulent faire partie du groupe d'une centaine d'années d'évolution, un groupe féminin et dynamique. Cotisation annuelle incluant 5 revues : 25 \$ après 3 visites gratuites.

**Quand, au fil des ans, nous posons des actions qui rehaussent notre qualité de vie, celles-ci marquent notre histoire à jamais.**

Angèle Arès, Présidente, 450.522.7773

Présidente et responsable de la communication au Cercle de Fermières de Waterloo

**LES ENTREPRISES ANDRÉE ET PASCAL**

**LES DÉPANNÉURS**  
**BONI SOIR**  
TOUJOURS PRÈS DE VOUS



**17 LEWIS EST**  
**WATERLOO, QC**  
**450 539-0475**

**SERVICE DE NETTOYAGE PAR : NETTOYEUR DAoust/Forget**  
Chez-nous, il y a beaucoup d'amour dans tout ce que nous cuisinons

**La Sandwicherie**  
**NOS SERVICES :**  
Buffet toutes occasions, repas froid ou chaud (fêtes, réunion, décès, etc.)

Un département de prêt à manger, préparé pour vous 6 jours semaine, mets cuisinés, sandwichs, sous-marins, croissants, salades, crudités, soupe, dessert et plus encore.

Gâteaux de fêtes ou toutes autres occasions.



*Marguerite  
Campbell*

## LA PAROISSE SAINT-BERNARDIN DE WATERLOO CÉLÈBRE SES 150 ANS

5055 rue Foster, Waterloo

Le bon curé Rolland Frigon et les marguilliers se sont donc attachés à la tâche de faire construire une nouvelle église qui devait, évidemment, respecter les finances des paroissiens. Avec la collaboration, entre autre, d'André Deschamps, alors directeur de la Caisse Populaire, un système de prêts avait été mis en marche.

Ainsi en 1976, les paroissiens purent enfin entrer dans leur nouvelle église très moderne. On dit qu'en 1981, la dette avait déjà été remboursée. Fait à noter, la paroisse anglicane St-Luke nous prêtait sa magnifique église pour les célébrations de mariage et de funérailles. Un geste grandement apprécié...



Photo : M. Campbell, 2015

### *Son histoire :*

En 1862, le curé Charles Boucher, qui était alors curé des paroisses St-François-Xavier et St-Joachim de Shefford, trouvait qu'il y avait suffisamment de catholiques dans Waterloo pour y ériger une église. Le canton avait accueilli nombre d'immigrés irlandais et on commençait aussi à accueillir des francophones venus des seigneuries où les terres étaient alors utilisées à la limite.

Après avoir recueilli assez d'argent pour commencer la construction, l'honorable A. B. Foster fit don d'un terrain sur ce qu'il voyait comme le centre-ville c'est à dire à la croisée de la rue qui porte son nom et du chemin de West-Shefford (Lewis). Cette église, connue sous le nom de Saint-Bernardin de Sienne, fut inaugurée en 1864 lors de la messe de Noël par le curé Pierre Edmond Gendreau. Quant à la paroisse, elle fut officiellement et canoniquement fondée par les membres élus de la Fabrique le vingt septembre 1865 et le 31 décembre on procéda à l'élection des premiers marguilliers. Les fabriques sont, depuis 1664, les conseils d'administration des paroisses qui regroupent les églises, presbytères et cimetières.

Le six février 1866 l'église reçut la bénédiction de l'évêque ainsi qu'une cloche de 817 livres... La paroisse était alors constituée de 49 familles pour un total de 297 âmes. Edmond Gendreau fut le premier curé résident de St-Bernardin. Il y a demeuré jusqu'en 1868. Le curé Louis-Alphonse Phaneuf qui lui a succédé, apparemment s'était fait dire par les paroissiens, de retourner chez lui car ils voulaient tous garder leur vieux curé... Il a quand même réussi à se faire accepter.

À peine dix ans plus tard l'église était déjà trop petite. On recensa en 1875, 258 familles catholiques pour 1295 âmes. Il a donc fallu construire une nouvelle église, plus grande, au coût de 40 000.00\$. Le curé Phaneuf y a célébré la première messe le dimanche 6 novembre 1881. En 1887 sous les auspices du curé J. C. Bernard, on entreprit la construction du presbytère actuel pour le terminer deux ans après pour, finalement, y ajouter l'électricité en 1902. En 1907 on ajouta quatre nouvelles cloches au carillon de l'église.

On installa, au jubé, un grand orgue en 1912. On se rappelle que Jean Jolin fut titulaire de cet orgue durant plusieurs années ainsi que Jeanne Larose. En 1964, la paroisse s'est vue dans l'obligation de construire l'annexe qui relie l'église au presbytère pour fournir des lieux mieux adaptés aux différents besoins de la paroisse.

En 1974, soit le 11 juin, un terrible incendie a complètement rasé ce qui était considéré, à l'époque, comme la plus belle église de style néogothique du diocèse de Saint-Hyacinthe. Une perte irréparable...



Photo : Albert Lëgaré, 1950.



Photo : M. Campbell, 2015

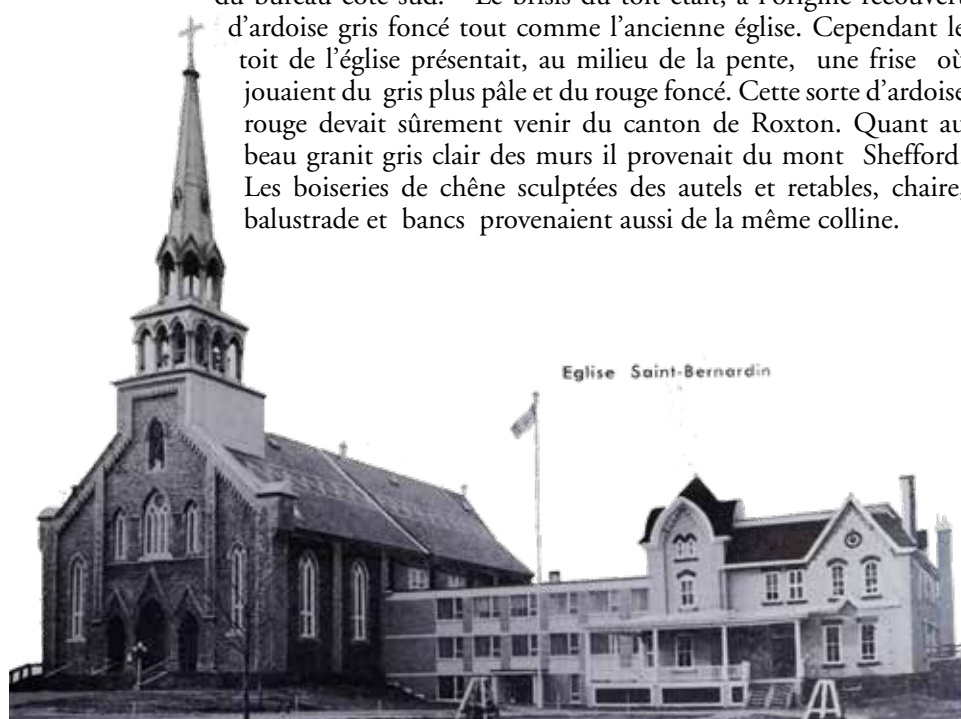
### *Son Style : Architecture moderne*

Qu'est-ce qu'une église sinon un endroit de rassemblement, de recueillement et de prière. N'oublions pas que le mot église signifie assemblée. Cet édifice moderne y répond parfaitement. Étant d'architecture moderne, c'est à dire en béton sur une structure d'acier, cela permet ainsi un grand espace sans nécessiter de colonnes pour soutenir le toit, qui semble, ici, flotter sur le tout. Les fenêtres encadrent les murs de briques qui ne sont que des murs rideaux. Ils ne portent que leur propre poids. Ces fenêtres situées tout autour inondent la "nef" de lumière.

Les églises construites depuis les années cinquante sont toutes différentes les unes des autres, aucune ne se ressemble. Ces églises nouvelles ont délaissé le plan traditionnel en forme de croix pour prendre différentes formes. Cette manière de construire, élaborée par les architectes du Bauhaus, nous a fait entrer dans l'ère moderne. Essayer de reproduire des églises de pierres traditionnelles, aujourd'hui, serait impensable. Les coûts en seraient faramineux. Ces constructions d'alors étaient ce qu'on pourrait qualifier, aujourd'hui, de programme de création d'emplois. Tous les corps de métiers et des arts étaient sollicités sur une longue période et comme les salaires étaient peu élevés, cela faisait l'affaire de tout le monde.

Le presbytère (1887), de style néo-queen Anne, était couvert de brique rouge à deux étages et toit mansardé avec une tourelle sur son coin sud-est laquelle est coiffée de deux belles lucarnes en forme d'ogive. Un pignon avec oculus, orne le coin nord. Une large véranda, ornée d'une balustrade, contourne le devant pour joindre l'entrée du bureau côté sud.

Le brisis du toit était, à l'origine recouvert d'ardoise gris foncé tout comme l'ancienne église. Cependant le toit de l'église présentait, au milieu de la pente, une frise où jouaient du gris plus pâle et du rouge foncé. Cette sorte d'ardoise rouge devait sûrement venir du canton de Roxton. Quant au beau granit gris clair des murs il provenait du mont Shefford. Les boiseries de chêne sculptées des autels et retables, chaire, balustrade et bancs provenaient aussi de la même colline.



Sources : Archives de la paroisse. Jean Simard, Les arts sacrés au Québec. 989.



VOTRE MONTURE EST  
**GRATUITE**  
À L'ACHAT DE LENTILLES OPHTALMIQUES\*

**FAITES VITE!**

**CHOIX ET STYLE POUR TOUTE LA FAMILLE**

vision-expert.com  
f/Vision Expert optométristes

**VISION EXPERT**

\*Avec un traitement résistant aux rayures et un traitement antireflet parmi un choix de montures sélectionnées. Certaines conditions s'appliquent. Offre d'une durée limitée. Jusqu'à épuisement de la marchandise sélectionnée. Montures à titre indicatif seulement. Détails en magasin.

**Pour un nouveau style de vue**

|                              |                                                  |
|------------------------------|--------------------------------------------------|
| France Forget opticienne     | D <sup>re</sup> Sylvie Bourassa optométriste     |
| Stéphane Racine opticien     | D <sup>r</sup> Dary Lavallée optométriste        |
| Joannie Trépanier opticienne | D <sup>re</sup> Émilie Martel optométriste       |
|                              | D <sup>r</sup> Nicolas Fugère optométriste       |
|                              | D <sup>r</sup> Louis Simon Lavallée optométriste |
|                              | D <sup>re</sup> Josianne Cloutier optométriste   |

**22, boul. de Bromont, bureau 101**  
**tél. : 450 534-0054**

Examen de la vue • Lunetterie • Lentilles cornéennes • Urgence oculaire  
Cogestion des chirurgies réfractives et de la cataracte  
**10 succursales au Québec • Prescriptions de l'extérieur acceptées**

**Desrochers** MÉCANIQUE GÉNÉRALE  
Mécanique automobile enr. **TROUBLE ÉLECTRONIQUE**

**DOMINIC DESROCHERS, propriétaire**  
**MICHEL TOULOUSE**

**450 920-0829**  
**140, rue Principale, Warden, Qc J0E 2M0**

**Bibliothèque publique Waterloo**  
650 de la Cour, Waterloo, Qc  
**450 539-2268**

Dans le cadre des journées de la culture  
Soirée de contes pour adultes  
**Vendredi 25 septembre à 19 h**

**« Kaléidoscope »**  
Parce que nous regardons tous la vie avec notre propre prisme; parce que ce prisme, tel un kaléidoscope, est composé des mêmes éléments mais qu'à chaque instant, pour chaque personne, il offre une combinaison singulière; parce que, depuis la nuit des temps, les contes, d'ici et d'ailleurs, permettent d'ouvrir des fenêtres, proposent des points de vue différents, élargissent les perceptions; venez écouter ces contes des quatre coins du globe et laissez-les, tout doucement, faire tourner votre kaléidoscope. Et qui sait? Peut-être vous peindre un nouveau tableau, vous offrir un nouveau regard...  
Par Marie-Christine trahan, conteuse

**Jeu de Scrabble :**  
Ce jeu de société vous intéresse? Débutants et Experts, il y a du plaisir pour tous! Inscrivez-vous à la bibliothèque. Téléphone : 450 539-2268  
Début des activités : 9 septembre  
Tous les mercredis en après-midi, de 13 h à 16 h.  
À la salle Yvan Labrecque (sous-sol)  
Entrée disponible à l'arrière pour personnes souffrant d'un handicap.  
Une collation est servie. Coût : 1 \$

**Club de Lecture :**  
La lecture vous passionne et vous auriez du plaisir à jaser autour d'une table, d'un auteur et de ses publications... La bibliothèque vous donne rendez-vous!  
Une fois par mois  
Le premier mardi du mois  
13 h à .....  
**Début le 8 septembre 2014**

*Note :* Si l'animation d'une de ces rencontres vous intéresse, passez nous voir ou appelez au numéro : 450- 539-2268

**Pour devenir MEMBRES de la Bibliothèque Publique de Waterloo, appelez au 450 539-2268.**

*Bienvenue à la population de Warden et de Shefford.*

5383, rue Foster, local 1  
Waterloo (Québec)  
J0E 2N0

Cette activité est rendue possible grâce à la participation financière de :  
This project is possible thanks to the financial support of:

Emploi Québec

**TROUVER UN EMPLOI RAPIDEMENT !**  
**FIND A JOB QUICKLY!**

**oboulo**  
Le raccourci vers l'emploi

**450 539-2300** **oboulo.ca**

## RÈGLES D'OR CONTRE LES COURBATURES

par : D<sup>re</sup> Valérie Morissette,  
chiropraticienne, D.C.  
www.chiodelamontagne.com



### Boire : la meilleure arme contre les courbatures



L'eau représente entre 60% et 70% du corps humain, c'est dire qu'elle est essentielle à la vie. Le corps utilise l'eau pour extraire l'énergie des aliments car elle n'en fournit pas directement. Assurant les processus vitaux de l'organisme, elle joue un rôle essentiel sur les fluides qui occupent la quasi-totalité de l'organisme.

### Comment l'eau préviendrait-elle des courbatures ?

En moyenne on préconise de **boire** 1.5 litres (il s'agit d'une moyenne qui n'est pas valable pour tout le monde). L'eau favorise et maintient l'efficacité musculaire car elle achemine les glucides qui une fois ingérés par l'organisme se transforment en glycogène : la source principale d'énergie pour les muscles. L'hydratation oxygène les fibres musculaires en maintenant la circulation sanguine. La déshydratation fragilise les muscles qui sont alors plus exposés aux risques de microlésions des fibres musculaires entraînant les **courbatures**.

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour s'hydrater. La soif est déjà le signe de la déshydratation. S'hydrater tout au long de la journée aide les muscles à mieux récupérer.

**Bon à savoir :** Les urines sont un bon indicateur de l'apport hydrique, si elles sont foncées c'est peut-être le signe d'une mauvaise hydratation.

### Pour moins de douleurs musculaires, pratiquer une activité physique régulière

L'**activité physique** possède de nombreux bénéfices comme la prévention des risques cardiovasculaires et le renforcement du système immunitaire.

Les **courbatures** surviennent généralement à la suite d'une reprise d'activité ou d'un changement d'activité c'est pourquoi il est important de faire de l'exercice régulièrement et sans forcer. Pour augmenter l'intensité de son activité physique, il faut y aller progressivement, ainsi les muscles sont préparés petit à petit à l'effort et sont moins exposés aux risques de microlésions des fibres musculaires entraînant les courbatures.

### S'échauffer pour éviter les courbatures

Nous avons tendance à négliger l'**échauffement** avant d'entamer une activité physique. Et pourtant ! L'échauffement est plus que nécessaire pour préparer le corps à l'effort et le mettre dans les meilleures dispositions. Que l'on soit amateur ou professionnel, l'échauffement ne doit échapper à personne.

L'échauffement prépare les systèmes musculaire, respiratoire et cardiovasculaire à l'exercice. Il augmente la température du corps dilatant les vaisseaux sanguins et oxygénant les muscles ainsi favorisés dans leur articulation et leur assouplissement. Si l'activité est intense, il faudra davantage se préparer pendant l'échauffement.

### Stop aux courbatures : s'étirer mais pas n'importe comment !



Effectuer des **étirements** au début et à la fin de l'activité physique pour favoriser l'amplitude des mouvements et la récupération musculaire est assez répandu.

Mais, contrairement aux idées reçues, s'étirer simplement avant et après l'effort ne préviendrait pas les **cour-**

**batures**, cela diminuerait même la performance des muscles !

### Alors doit-on s'étirer ?

S'étirer à froid endommagerait les muscles et les tendons, intégrer les étirements à l'échauffement serait une meilleure solution. Pratiqués régulièrement, comme c'est le cas pour l'activité physique, les étirements auraient un effet bénéfique pour l'organisme dans l'amélioration des performances musculaires et dans la prévention des blessures. Les étirements doux avec mouvements seraient préférables aux étirements statiques consistants à maintenir la même position pendant quelques secondes. Donc les activités telles le Yoga, le Pilates, Thai Chi sont alors préconisées.

## PHOTOS SOUVENIRS

par : Lyn Ouellet

## LE HOCKEY À WATERLOO !

### ÇA NE DATE PAS D'HIER !

Le sport national du Canada a toujours tenu une grande place dans la vie des Waterlois. Saviez-vous que la première patinoire couverte et le premier aréna au monde sont construits, en 1902, respectivement à Québec et à Montréal.

Ici à Waterloo, plusieurs générations ont porté fièrement les couleurs des Maroons de Waterloo. Ci-dessous, vous trouverez quelques photos d'anciennes équipes ayant évolué à Waterloo. Reconnaissez-vous des joueurs ?

Vous remarquerez aussi comment les gens sont vêtus dans les gradins. Assister à un match de hockey à cette époque devait être tout un événement. Ils sont chics !

Photos : G.Clark et O.Caouette.

Si vous possédez des photos que vous aimeriez partager, vous pouvez me les faire parvenir à : [memoirewaterloo@gmail.com](mailto:memoirewaterloo@gmail.com)



Hockey Maroons 1950-51



Hockey Maroons 1948-49



Hockey Maroons 1951



# Festival Waterloo en **FORCE!** Waterloo in **STRENGTH** festival!



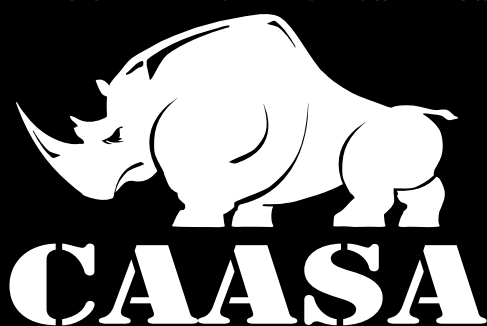
**11, 12, 13 et 17, 19**  
**septembre**

**Admission  
au site  
GRATUIT !**

**350 rue du Parc à Waterloo**



**ACAFA**  
ALLIANCE CANADIENNE DES ATHLÈTES DE FORCE AMATEURS



**ALLIANCE CANADIENNE  
des athlètes de force amateurs**

**INFORMATION SUR ...**



**[www.acafa-caasa.ca](http://www.acafa-caasa.ca)**



**MAS wrestling**



## **PROGRAMMATION**

### **Vendredi 11 septembre**

15h30 à 19h00 - portes ouvertes à La Taule, 95 rue Picken, Waterloo (essais d'équipement d'hommes forts et démonstration de tissu aérien)

### **Samedi 12 septembre**

13h00 - championnat Provincial d'hommes forts et femmes fortes sanctionné ACAFA au 350 rue du Parc à Waterloo.

### **Dimanche 13 septembre**

Journée de force amateur au 350 rue du Parc  
9h00 - 10h00 clinique d'apprentissage des techniques de MAS WRESTLING pour tous.

10h00 - 11h00 inscription et pesée officielle\* des participants au MAS wrestling

11h00 - compétition amateur de MAS Wrestling (catégories divisées sur place, médailles aux gagnants)

13h00 - inscription officielle\* des équipes pour la compétition de tire au câble à 4, mixte (2 hommes, 2 femmes).

14h00 - Compétition amateur de tire au câble mixte. (médailles aux gagnants)

### **Jeudi 17 septembre**

17h30 - Compétition amateur de Dead lift pour tous @ La Taule (non sanctionnée), pesée sur place.

### **Samedi 19 septembre**

13h00 - Championnat Canadien d'hommes forts et femmes fortes sanctionné ACAFA au 350 rue du Parc à Waterloo.

\* Réservez votre participation aux épreuves du dimanche par e-mail à [info@la-taule.com](mailto:info@la-taule.com)

