



# Entre les branches

Année 11, no 7, Septembre 2017

## Municipalité

### BUREAUX

Prenez note que le bureau de la municipalité et de la fabrique seront fermés le **lundi 4 septembre**.

### PRUDENCE

Avec le projet éolien et le retour à l'école qui est débuté, nous vous demandons d'être prudent, de diminuer votre vitesse dans le village et particulièrement près de l'école. Gardez une bonne distance des autobus scolaires. La sécurité nous tient à cœur !

### SERVICE INCENDIE SAINT-SYLVESTRE

La municipalité de Saint-Sylvestre est à la recherche de candidates et candidats intéressés à intégrer la brigade de pompiers à temps partiel.

#### Qualifications exigées :

Démontrer de l'intérêt pour l'emploi  
Être disponible (formation et appel)  
Posséder un bon contrôle du stress

Avoir un très bon esprit d'équipe  
Détenir un permis de conduire valide

**\*\*\* la force musculaire et le gabarit ne sont pas des préalables à la tâche de pompier. La motivation, une bonne attitude, l'esprit d'équipe, l'habileté et la disponibilité sont les qualités des femmes et des hommes aptes à joindre notre équipe \*\*\***

Si le défi vous intéresse, faites parvenir votre candidature au bureau municipal, 423-B rue Principale, par télécopieur au 418-596-2375 ou par courriel à [munisylvestre@hotmail.ca](mailto:munisylvestre@hotmail.ca) et ce avant le 29 septembre 2017.

### AIDE FINANCIÈRE DANS LE VOLET FRÉQUENTATION SCOLAIRE

Dans son nouveau programme d'accès à la propriété, un volet d'aide financière est accordé aux parents dont les enfants fréquentent l'école L'Astrale. Pour tous les enfants inscrits à l'école, pour l'année scolaire 2017-2018, la municipalité de Saint-Sylvestre défrayera les coûts reliés aux cahiers d'exercices obligatoires. C'est un montant de plus de \$ 4 300 qui sera versé directement à l'école pour ce matériel. Les parents n'auront donc plus cette facture à payer en début d'année scolaire. La municipalité espère que cette aide financière sera appréciée en ce moment de l'année.

Bonne rentrée scolaire !!!



# Fabrique

## RAPPEL C.V.A.

Même si la période intensive de la C.V.A. est terminée, depuis plusieurs mois, nous n'avons pas encore atteint l'objectif fixé. À tous ceux et celles qui désirent contribuer à la C.V.A. et ou pour les fournaises, vous pouvez toujours le faire. Tous dons de plus de 10 \$ versé à la fabrique vous permet d'avoir un reçu de charité. Vous pouvez nous faire parvenir vos dons au bureau de la fabrique au 423-B, rue Principale.

Merci de votre générosité.



## VENTE DE PAIN\$

### au profit de la fabrique

La vente de pains annuelle est de retour. Elle se déroulera du 25 septembre au 02 octobre. Des bénévoles communiqueront avec vous pour votre réservation. Nous aurons du pain blanc et du pain brun non tranché au coût de 3\$ l'unité.

Vous pouvez aussi communiquer avec le bureau de la fabrique pour réserver vos pains au 418-596-2361. Merci de votre encouragement.

## Avis public d'élection

Municipalité Saint-Sylvestre	Scrutin du 2017 11 05 année mois jour
---------------------------------	---

**AVIS PUBLIC** est, par la présente, donné aux électeurs de  
Saint-Sylvestre  
Municipalité

par Ginette Roger, que :  
Président d'élection

1. le ou les postes suivants sont ouverts aux candidatures : maire, conseillers # 1-2-3-4-5-6

2. toute déclaration de candidature à ce ou ces postes devra être produite au bureau du président d'élection ou de l'adjoint désigné pour recevoir les déclarations de candidature, le cas échéant, aux jours et aux heures suivants :

Du 

2017	09	22
année	mois	jour

 au 

2017	10	06
année	mois	jour

JOURS : lundi HEURES : De : 9 h à : 12 h De : 13 h à : 16 h  
mardi De : 9 h à : 12 h De : 13 h à : 16 h  
mercredi De : 9 h à : 12 h De : 13 h à : 16 h  
jeudi De : 9 h à : 12 h De : 13 h à : 16 h  
De : \_\_\_\_\_ à : \_\_\_\_\_ De : \_\_\_\_\_ à : \_\_\_\_\_

**À NOTER - Le vendredi**

2017	10	06
année	mois	jour

**le bureau sera ouvert de 9 h à 16 h 30 de façon continue.**

3. si plus d'un candidat pose sa candidature à un même poste,  
un scrutin sera tenu le : 

2017	11	05
année	mois	jour

**de 10 h à 20 h**  
et un vote par anticipation sera tenu le : 

2017	10	29
année	mois	jour

**de 12 h à 20 h**

4. j'ai nommé pour agir à titre de secrétaire d'élection : Chantal Therrien

5. j'ai nommé comme adjoint (pour recevoir les déclarations de candidature) : Chantal Therrien

6. vous pouvez me joindre ou joindre l'adjoint désigné à cette fin, le cas échéant, à l'adresse et au numéro de téléphone suivants :

Président d'élection Adresse : 423-B Rue Principale Saint-Sylvestre  418 596-2384 Ind. rég. Numéro de téléphone	Adjoint Adresse : 423-B rue Principale Saint-Sylvestre  418 596-2384 Ind. rég. Numéro de téléphone
--	---

Signature

Donné à \_\_\_\_\_, le 

2017	08	31
année	mois	jour

Saint-Sylvestre  
Municipalité  
Président d'élection

## RECHERCHE

Nous serons bientôt dans le processus électoral.

Nous aimerions avoir en banque une liste de personnes qui seraient intéressées à travailler lors des journées du scrutin (29 octobre et 5 novembre) advenant le cas où il y aurait des élections municipales.

S.V.P. communiquez au 418-596-2384 ou par courriel à [munisylvestre@hotmail.ca](mailto:munisylvestre@hotmail.ca)

## Regroupement de nos 10 paroisses

Invitation à tous les paroissiens pour une soirée d'information sur le regroupement qui sera effectif le 1er janvier 2018

Les rencontres ont lieu aux églises à 19h30

**25 septembre** : Ste-Hénédiène

**26 septembre** : St-Elzéar

**27 septembre** : Scott

Des feuilles d'informations seront disponibles à l'église et au bureau de la fabrique et ce dès le 9 septembre prochain

Nous vous attendons en grand nombre. Le comité de transition

## Organismes

### FADOQ DE SAINT-SYLVESTRE

**Ouverture de la saison:** vous êtes invités, mercredi le 6 septembre au souper d'ouverture du Club FADOQ, coût 5\$. Accueil à 17 h 30 et animation musicale en soirée. À cette occasion, vous pourrez renouveler votre carte de membre si elle est échue en septembre ou octobre (25\$ pour 12 mois ou 45\$ pour 24 mois).

**Jeux des aînés :** du 12 au 14 septembre, se tiendra à Alma la finale provinciale des Jeux des aînés. Nos quatre médaillés de bronze à la marche prediction, Rachele Gagné, Thérèse Gagné, André Breton et Philippe Drouin y prendront part. Bon succès.

**Gala d'amateurs :** dimanche le 17 septembre, au centre multifonctionnel, aura lieu le Gala d'amateurs au profit de la FADOQ de St-Sylvestre. Inscriptions à compter de 10 h, début du Gala à 12 h, léger dîner disponible. Un souper sera servi sur place. Bienvenue à toute la population.

### CHEVALIERS DE COLOMB

Réunion mensuelle avec décorum, le 12 septembre à 20h00 à St-Sylvestre.



#### Namaste!

Les beaux jours d'été s'estompent et peut-être que le désir de refaire du Yoga vous reprend. Je suis trop loin pour revenir chaque semaine vers vous, gens de St-Sylvestre, mais je ne vous oublie pas. Je vous propose deux rencontres de deux heures chacune pour que vous puissiez vous replonger dans la pratique et vous faire beaucoup de bien!!!

Deux samedis matins de pur bonheur : les 21 octobre et 25 novembre 2017, de 9h30 à 11h30 am. 25\$/ personne. Pour infos et vous inscrire: Marie Drolet 418-341-0541 où par courriel: [marie.shanti@live.ca](mailto:marie.shanti@live.ca) Fb Marie Shanti

#### AMÉNAGEMENT

Les membres du conseil municipal désirent féliciter et remercier le club FADOQ de Saint-Sylvestre pour les travaux d'aménagement au terrain de pétanque. Ces réalisations ont été possible grâce au programme « Nouveaux horizons » du gouvernement fédéral. Nous sommes fiers de ces embellissements et nous demandons la collaboration de tous pour préserver ces biens en bon état le plus longtemps possible.

Merci aux membres du club FADOQ qui ont consacré du temps et des efforts à ces beaux projets. Conservez votre beau dynamisme !

### Moniteurs de terrain de jeux

Nous désirons remercier notre responsable Roxanne Leblond, ainsi que les moniteurs Ariane Bilodeau, Alicia Laplante, Cindy Roberge et Christopher Marcoux pour l'excellent travail qu'ils ont accompli tout au long de l'été. Ils ont fait vivre des moments inoubliables aux enfants. Cet été, c'est 49 enfants qui étaient inscrits. Nous avons eu en moyenne 22 enfants par jours qui ont fréquenté régulièrement le Terrain de jeux de Saint-Sylvestre. Un gros merci au nom des enfants pour leur dévouement et tout le temps qu'ils ont investi dans le terrain de jeux cet été !



### REMERCIEMENTS

Nous désirons remercier Jean-François Marcoux ainsi que ces fils, Jeffrey et Christopher, pour avoir divertit nos jeunes de 5 à 12 ans au baseball tous les mardis soir. Cette activité est très appréciée des enfants et des parents. Encore une fois MERCI !!!



## SYL-GYM ST-SYLVESTRE

Le Centre de Conditionnement physique Syl-Gym débute sa 12e saison **mardi le 5 septembre prochain**. Nous avons tous hâte de vous revoir et invitons d'autres membres à venir se joindre à nous. Un gros merci à Line Marcoux et René Vézina, pour le temps donné comme bénévoles, qui a permis que le Syl-Gym soit ouvert 3 matinées par semaine et quelques soirs cet été.

Peu importe ce que vous recherchez : vous remettre en forme, garder votre forme, perdre du poids ou bouger, le Centre de Conditionnement physique Syl-Gym est **l'endroit tout désigné à St-Sylvestre**. Prenez votre santé en main dès maintenant et gardez-la. N'hésitez pas à venir nous rencontrer pour vous informer. La mise en forme fait partie des valeurs dont la municipalité met de l'avant pour ses résidents ainsi que pour les membres du Club Lions St-Sylvestre.

Comme par les années passées, un **kinésologue** (professionnel de la santé) saura répondre à vos besoins, vous faire un programme personnalisé et vous aider à réaliser vos objectifs personnels.

Les **heures d'ouverture** sont :

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8 à 11	Ouvert	Ouvert	Ouvert		Ouvert	
9 à 10:30				Ouvert		Ouvert
16 à 20:30	Ouvert	Ouvert	Ouvert			

Vous pouvez prendre une **carte de membre annuelle** en tout temps pour seulement :

- 85\$** pour les résidents de St-Sylvestre
- 110\$ pour les résidents des municipalités environnantes
- 195\$ familial (2 adultes et 1 enfant de 14 ans et + en âge scolaire)
- 110\$ familial (monoparental et 1 enfant de 14 ans et + en âge scolaire)

L'abonnement familial est limité aux résidents de St-Sylvestre. Les prix n'ont pas changé depuis 6 ans : une vraie aubaine.

### **BÉNÉVOLES- BÉNÉVOLES- BÉNÉVOLES**

À chaque année, nous avons besoin de personnes bénévoles responsables pour assurer la surveillance aux heures d'ouverture du Syl-Gym. Si vous êtes intéressés à donner de votre temps (environ 1H30 par semaine) tout en vous entraînant, alors joignez-vous à notre équipe de bénévoles. Venez nous rencontrer ou téléphonez au 418 596-2427 au centre Syl-Gym; il nous fera plaisir de vous donner toute l'information nécessaire.

Le comité de direction : Madeleine Breton, Ginette Dion, Nicole Fillion, André Lalonde, Denis Landry et Mario Lemieux.

## **Avis public adressé à l'ensemble des personnes habiles à voter de la municipalité**

AVIS PUBLIC EST DONNÉ

### *AUX PERSONNES HABLES À VOTER AYANT LE DROIT D'ÊTRE INSCRITES SUR LA LISTE RÉFÉRENDAIRE DE L'ENSEMBLE DE LA MUNICIPALITÉ*

1. Lors d'une séance du conseil tenue le 1<sup>er</sup> mai 2017, le conseil municipal de Saint-Sylvestre a adopté le règlement numéro 106-2017 intitulé : Règlement décrétant un emprunt de 1 200 000 \$ pour la réalisation de travaux d'aménagement de terrain, d'égout sanitaire, d'égout pluvial, travaux de voirie, de bassin de rétention, d'installation de poste de pompage, d'acquisition de terrain. (développement résidentiel)
2. Les personnes habiles à voter ayant le droit d'être inscrites sur la liste référendaire de la municipalité peuvent demander que le règlement numéro 106-2017 fasse l'objet d'un scrutin référendaire en inscrivant leurs noms, adresse et qualité et en apposant leur signature dans un registre ouvert à cette fin.

Les personnes habiles à voter voulant enregistrer leur nom doivent présenter une carte d'identité : carte d'assurance-maladie, permis de conduire, passeport, certificat de statut d'Indien ou carte d'identité des Forces canadiennes.

3. Le registre sera accessible de 9 heures à 19 heures le 6 septembre 2017, au bureau de la municipalité de Saint-Sylvestre, situé au 423-B rue Principale.
4. Le nombre de demandes requis pour que le règlement numéro 106-2017 fasse l'objet d'un scrutin référendaire est de 98 signatures. Si ce nombre n'est pas atteint, le règlement numéro 106-2017 sera réputé approuvé par les personnes habiles à voter.
5. Le résultat de la procédure d'enregistrement sera annoncé à 19 heures 01minute le 6 septembre, au bureau municipal situé au 423-B rue Principale.
6. Le règlement peut être consulté au bureau de la municipalité Saint-Sylvestre du lundi au jeudi de 9 heures à midi et de 13 heures à 16 heures.

Conditions pour être une personne habile à voter ayant le droit d'être inscrite sur la liste référendaire de l'ensemble de la municipalité.

Donné à Saint-Sylvestre, le 28 août 2017

Ginette Roger  
Directrice générale et secrétaire-trésorière

## PARC ÉOLIEN Mont-Ste-Marguerite

Il y a eu beaucoup de va et vient au cours des dernières semaines sur le chantier de construction du parc éolien.

Les travaux concernant les chemins d'accès et les fondations sont complétés. C'est la pose du réseau collecteur et l'arrivée des composantes d'éoliennes qui dominent. Ces travaux se poursuivront pendant tout le mois de septembre. On compte une fois de plus sur votre collaboration et votre patience pour la réalisation de ce projet.

L'échéancier compte un retard d'environ 3 semaines. Le promoteur et l'entrepreneur visent toujours le 1er décembre pour la mise en opération du parc éolien. Il se peut que vous aperceviez des reflets lumineux aux emplacements d'éoliennes, car des équipes réduites travailleront de nuit pour la préparation du montage d'éoliennes.

On demande de ne pas stationner sur la rue principale le jour pour faciliter le transport des composantes d'éolienne.

Il ne reste que quelques mois pour atteindre l'objectif. N'hésitez pas à signaler toutes problématiques, contraintes, plaintes à monsieur Yves Desrosiers 418-580-7143 ou à [info@eolien-mont-sainte-marguerite.ca](mailto:info@eolien-mont-sainte-marguerite.ca)

### OFFRE D'EMPLOI

Pattern Energy Group est à la recherche de personnes pour combler les postes suivants :

- Assistant directeur
- Adjoint administratif

Ces personnes travailleront pour le parc éolien Mont Ste-Marguerite, soit au bâtiment de service situé à St-Séverin. Toutes personnes intéressées peuvent consulter l'offre d'emploi sur le site [careers-patternenergy.icims.com/jobs](http://careers-patternenergy.icims.com/jobs)



Votre enfant aura 4 ans d'ici le premier octobre prochain et vous aimeriez qu'il apprivoise le milieu scolaire ?

L'inscription au programme se fait à votre école. Veuillez donc vous présenter au secrétariat de votre école avec le certificat de naissance (grand format), le numéro de carte d'assurance-maladie de votre enfant et preuve de résidence. Pour toutes autres informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 418-228-5541 poste 24200.

### À l'attention des étudiants, parents et enseignants « Bénédiction des étudiants »

La rentrée scolaire est déjà amorcée. Les jeunes, aidés des parents, ont préparé sacs d'école et vêtements.

L'équipe d'Animation locale de son côté, aimerait sensibiliser toute la communauté chrétienne de St-Sylvestre à ce temps important de l'année pour tous ces étudiants et étudiantes ainsi qu'à leurs enseignants et enseignantes. C'est pourquoi, la messe de dimanche **24 septembre prochain à 9h00** sera célébrée spécialement pour eux.

Il nous fera grand plaisir de vous accueillir, jeunes du primaire et du secondaire, les cégépiens et les universitaires ainsi que parents et enseignants.

Cordialement bienvenue à toutes et tous!

Votre Équipe d'Animation locale



Les inscriptions se déroulent du 28 août au 5 septembre, au [sainte-marie.ca](http://sainte-marie.ca)

Pour plus d'information : 418 387-6817 ou [sainte-marie.ca](http://sainte-marie.ca)

## **Crédit d'impôt remboursable pour la mise aux normes d'installation d'assainissement des eaux résidentielles**

Dans le cadre du budget provincial 2017-2018 déposé le 28 mars 2017, le gouvernement a introduit un nouveau crédit d'impôt, **sur une base temporaire**, afin d'appuyer financièrement les propriétaires qui doivent entreprendre des travaux de réfection de leurs installations septiques.

Cette aide financière correspond à 20 % de la partie excédant 2 500 \$ de dépenses admissibles qu'un particulier aura à payer pour faire exécuter les travaux reconnus de mise aux normes des installations septiques et peut atteindre 5 500 \$ par habitation admissible.

Pour bénéficier du crédit d'impôt, une déclaration de renseignements (formulaire prescrit) devra être jointe à la déclaration de revenus produite pour l'année.

On entend, par habitation admissible, une résidence principale ou un chalet habitable à l'année qui est normalement occupé par un particulier, dont la construction est complétée avant le 1er janvier 2017, sauf exception.

Pour être admissible, une entente devra être conclue avec un entrepreneur qualifié, détenteur d'une licence appropriée de la Régie du bâtiment du Québec, entre le 31 mars 2017 et le 1er avril 2022. Les travaux devront porter sur la construction, la rénovation, la modification, la reconstruction, le déplacement ou l'agrandissement d'une installation d'évacuation, de réception ou de traitement des eaux usées, des eaux de cabinets d'aisance ou des eaux ménagères desservant une habitation admissible en plus des travaux nécessaires à la remise en état des lieux.

Pour connaître les dépenses admissibles ou pour toute information supplémentaire, n'hésitez pas à consulter le site Internet de Finances Québec<sup>1</sup> ou celui de Services Québec<sup>2</sup>.

1 - [www.budget.finances.gouv.qc.ca/budget/2017-2018](http://www.budget.finances.gouv.qc.ca/budget/2017-2018).

2 - <http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/acheter-renover-maison/Pages/credit-assainissement-eaux-usees.aspx>



Venez profiter de la beauté du Domaine du Radar! C'est l'endroit idéal pour profiter de la nature dans nos beaux sentiers de randonnée pédestre. De plus, avec les couleurs d'automne, ce sera une expérience à ne pas manquer. Également, tous les jeudis du mois de septembre, ne manquez pas les soupers Rick's steak, avec les excellents steaks d'entrecôte 14oz qui sont cuits par nul autre que Rick. C'est un événement unique en son genre!

Une grande nouveauté s'ajoutera prochainement au Domaine du Radar. Présentement notre équipe et les bénévoles du club de vélo Sainte-Marie travaillent sur le développement d'un réseau de sentiers de vélo de montagne Singletrack. Une ouverture progressive se fera durant l'automne; surveillez notre page Facebook pour plus d'informations.

Malgré l'arrivée de septembre, le soleil et la chaleur sont encore au rendez-vous! Venez profitez de notre plage et de notre lac pour faire une petite trempe et pourquoi ne pas pique-niquer également. Il est encore possible de visiter les derniers vestiges militaires de la Pinetree Line au Québec ainsi que du contenu vidéo unique durant nos visites guidées militaires. Une expérience unique au Québec!

Appelez-nous pour réserver vos places pour la visite guidée ou les événements Rick's Steak au 418-596-1292 entre 9h et 19h.

# Programmation des loisirs d'automne 2017



Le service des loisirs de la Municipalité de Saint-Sylvestre, en partenariat avec la Société Sportive et Sociale de Saint-Sylvestre, est fière de vous présenter sa programmation des loisirs. Vous y retrouverez des activités pour tous les goûts et pour toute la famille.

Si le nombre d'inscriptions à une activité n'est pas suffisant, l'activité ne sera malheureusement pas offerte. En cas d'annulation, vous serez remboursé. Une fois les activités commencées, **aucun remboursement n'est applicable après une période d'essai de 2 cours**, sauf pour des raisons de santé sur présentation de preuve médicale.

## Activités Parascolaires

Les enfants inscrits au service de garde se rendront directement du service de garde à leur activité et seront ramenés au service de garde dès l'activité terminée. Si les enfants ne sont pas inscrits au service de garde, les parents doivent assurer leur transport avant (activité débutants à 15h) et après l'activité ou prendre entente avec la responsable du service de garde au (418) 386-5541 poste 1656.



Il n'y aura pas d'activité lors des journées pédagogiques, lorsque l'école fermera ses portes pour cause d'intempéries ou en cas de maladie ou d'impondérables de la part du responsable. Néanmoins, ces journées seront reportées à la fin de la session afin d'offrir le nombre de cours indiqués. Votre enfant recevra un calendrier lors du premier cours.

**Aucun problème de comportement ne sera toléré par le responsable de l'activité.** Dès le premier avertissement, les parents seront avisés; si un deuxième avertissement est nécessaire, l'élève pourrait être automatiquement expulsé de l'activité sans remboursements des frais d'inscriptions.

Pour **seulement** le cours de **zumba**, veuillez passer par Mme Kathy Légaré pour les inscriptions. Vous trouverez ses coordonnées à la page suivante. Pour les autres activités, les inscriptions se font par la Municipalité.

**DÉBUT DES COURS DANS LA SEMAINE DU 18 SEPTEMBRE 2017**  
**Date limite d'inscription: Vendredi 15 septembre 2017**

## \*\* À NOTER POUR TOUTES LES INSCRIPTIONS \*\*

Nous vous contacterons dans les jours suivants l'inscription **uniquement** si des modifications sont apportées aux inscriptions. Vous devez donc vous présenter au premier cours annoncé dans la programmation. Toutes les **activités sportives** et **parascolaires** auront lieu au **gymnase du Centre multifonctionnel**.

**Programmation disponible sur:** <http://www.ville.saint-sylvestre.qc.ca>



## ACTIVITÉS SPORTIVES ET PARASCOLAIRES

### Zumba

Le cardio-latino est un amalgame de plusieurs danses latines, de fitness et d'aérobic qui reste accessible à tout le monde quel que soit le niveau. Les mouvements sont simples, mais très amusants et excellents pour dépenser de l'énergie.

**HORAIRE:** Lundi de 19h30 à 20h30  
**DÉBUT:** 02 octobre 2017  
**DURÉE:** 10 semaines  
**COÛT:** 60\$ pour 10 cours  
35\$ pour 5 cours au choix  
8\$ à la séance  
\*Réduction de 50% pour les adolescents

**RESPONSABLE:** Kathy Légaré

**INFORMATION ET INSCRIPTION:** (418) 596-2673  
Courriel: legarekathy@hotmail.com

### Yoga

Le Yoga Prana flow est un yoga dynamique qui permet l'enchaînement de postures classiques tout en alignant la respiration avec le mouvement. Les cours sont toujours accompagnés de musique et les enchaînements varient d'une séance à l'autre. Le participant doit apporter son tapis de yoga.

\*Tisane herbanie offerte sur place.

**CLIENTÈLE:** 14 ans et plus  
**HORAIRE:** Mercredi de 19h00 à 20h15  
**DÉBUT:** 20 septembre 2017  
**DURÉE:** 8 semaines  
**COÛT:** 80\$ / participant  
**RESPONSABLE:** Annie-Pier Coutu

### Intervalles



L'entraînement par intervalles (EPI) est une forme d'entraînement pendant laquelle les périodes d'efforts sont entrecoupées de périodes de repos passives ou actives. L'EPI se déroule en augmentant l'intensité d'un cours à l'autre et est présenté en plusieurs blocs de séries d'exercices musculaires et cardiovasculaires.

**CLIENTÈLE:** De 16 à 60 ans  
**HORAIRE:** Jeudi de 18h15 à 19h15  
**DÉBUT:** 21 septembre 2017  
**DURÉE:** 10 semaines  
**COÛT:** 100\$ / participant  
**RESPONSABLE:** Annie-Claude Lévesque

### Kin-ball

Permettre aux jeunes de pratiquer le Sport Kin-Ball afin de stimuler l'esprit de coopération et de travail d'équipe.

**CLIENTÈLE:** 1re à 6e année  
**HORAIRE:** Mardi de 15h à 16h  
**DÉBUT:** 03 octobre 2017  
**DURÉE:** 10 semaines  
**COÛT:** 80\$ / enfant  
**RESPONSABLE:** Julie Labonté

\* Possibilité de faire 2 groupes, selon le nombre d'inscription.

### École de danse MOVE Hip Hop

Permettre aux jeunes de développer leur personnalité à travers différents styles de Hip Hop. Durant la session, ils apprendront une chorégraphie et ils travailleront le « freestyle ».

**CLIENTÈLE:** 1re à 6e année  
**HORAIRE:** Vendredi de 15h à 16h  
**DÉBUT:** 29 septembre 2017  
**DURÉE:** 8 semaines  
**COÛT:** 75\$ / enfant

**RESPONSABLE:** Geneviève Boivin

### POUR INFORMATIONS:

Michaël Paré / (418) 596-2384 / loisirsylvestre@hotmail.com  
423-B, rue Principale, Saint-Sylvestre, G0S 3C0

# RABAIS FAMILIAL APPLICABLE AUX ACTIVITÉS SPORTIVES ET PARASCOLAIRES

Nombre d'inscriptions / famille	Rabais total
1 activité	0\$
2 activités	5\$
3 activités	10\$
4 activités et plus	25\$

Le rabais ne s'applique pas à la zumba

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Comment s'inscrire?

1. INSCRIPTIONS **À L'ÉCOLE** : Mettre le tout dans une enveloppe identifié **Activités parascolaires** et remettez l'enveloppe à l'enseignant de votre enfant.

2. INSCRIPTIONS **EN PERSONNE** : Vous pouvez passer porter votre inscription en personne au bureau municipal, situé au 423-B, rue Principale.

3. INSCRIPTIONS **PAR LA POSTE** : Il est possible d'envoyer votre formulaire d'inscription ainsi que votre paiement joint par la poste à : **Service des loisirs – Inscription**  
**423-B, rue Principale, Saint-Sylvestre QC G0S 3C0**

**DATE LIMITE 15 SEPTEMBRE 2017**

*Les frais d'inscriptions doivent être payés en argent ou par chèque à l'ordre de **La Société Sportive et Sociale de Saint-Sylvestre (S.S.S.S)**.*

*\*Pour les inscriptions multiples de la même famille, possibilité de faire 2 chèques postdatés, un du 15 septembre et l'autre au 15 octobre 2017. \*Notez que nous devons avoir en main **tous les paiements** lors du premier cours, car l'accès à l'activité vous sera malheureusement refusé.*

## RECONNAISSANCE ET ACCEPTATION DES RISQUES

- \* Je reconnais m'être inscrit à un programme offert par le service des loisirs de Saint-Sylvestre.
- \* Je reconnais que certains risques peuvent survenir à la pratique de ces activités et que ces risques peuvent varier d'une personne à l'autre selon son état de santé, sa condition physique ainsi que selon ses aptitudes vis-à-vis le respect des principes d'entraînement et des règles mises de l'avant par le programme. Ces risques sont, de façon plus particulière, mais non limitatives, les suivantes: une tension artérielle anormale, un malaise à la poitrine, un étourdissement, un évanouissement, des crampes et des nausées et, rarement, une crise cardiaque;
- \* Je reconnais avoir pris connaissance du matériel obligatoire pour les activités auxquelles je pratique;
- \* Je reconnais également qu'il est de ma responsabilité de:
  - Respecter les règles, règlements et façons de faire applicables aux activités auxquelles je participe;
  - Ne pas aller au-delà de mes capacités et aviser l'intervenant en charge de tout malaise, douleur ou symptôme ressenti pendant ou après un exercice;
- \* Je reconnais que les activités auxquelles je participe peuvent occasionner des contacts physiques non volontaires;
- \* Je reconnais que outre les activités parascolaires, les adolescents inscrits côtoieront des adultes;
- \* Je reconnais par la présente que, même si peu de blessures surviennent dans ce domaine, la pratique du conditionnement physique et des activités plus particulières auxquelles je suis inscrit comporte certains risques.

**Je reconnais avoir pris connaissance des risques et conditions énumérés dans le présent formulaire et je déclare être apte à entreprendre le programme en toute connaissance de cause:**

Signature des participants: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Signature du répondant (moins de 18 ans): \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

**Responsabilité:** La Municipalité de Saint-Sylvestre et la Société Sportive et Sociale de Saint-Sylvestre ne sont pas responsable des accidents et des vols pouvant survenir durant la pratique d'une activité.

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

**S.V.P.** TOUTES LES INFORMATIONS DOIVENT ÊTRE COMPLÉTÉES

## COORDONNÉES DU **RÉPONDANT** (pour reçu d'impôt)

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Code Postal: \_\_\_\_\_

Tél. Maison: \_\_\_\_\_ Cellulaire: \_\_\_\_\_ Urgence: \_\_\_\_\_

Courriel (obligatoire): \_\_\_\_\_

## IDENTIFICATION DU **PREMIER PARTICIPANT**

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Date de naissance( JJ /MM/AA): \_\_\_\_\_ Degré scolaire: \_\_\_\_\_

Activité (1): \_\_\_\_\_ Coût: \_\_\_\_\_

Activité (2): \_\_\_\_\_ Coût: \_\_\_\_\_

Allergie (s)/ Problème (s) de santé: \_\_\_\_\_

Après l'activité parascolaire, mon enfant repart:

À pied    Au service de garde    Avec un parent    Autre, précisez: \_\_\_\_\_

## IDENTIFICATION DU **DEUXIÈME PARTICIPANT**

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Date de naissance( JJ /MM/AA): \_\_\_\_\_ Degré scolaire: \_\_\_\_\_

Activité (1): \_\_\_\_\_ Coût: \_\_\_\_\_

Activité (2): \_\_\_\_\_ Coût: \_\_\_\_\_

Allergie (s)/ Problème (s) de santé: \_\_\_\_\_

Après l'activité parascolaire, mon enfant repart:

À pied    Au service de garde    Avec un parent    Autre, précisez: \_\_\_\_\_

## IDENTIFICATION DU **TROISIÈME PARTICIPANT**

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Date de naissance( JJ /MM/AA): \_\_\_\_\_ Degré scolaire: \_\_\_\_\_

Activité (1): \_\_\_\_\_ Coût: \_\_\_\_\_

Activité (2): \_\_\_\_\_ Coût: \_\_\_\_\_

Allergie (s)/ Problème (s) de santé: \_\_\_\_\_

Après l'activité parascolaire, mon enfant repart:

À pied    Au service de garde    Avec un parent    Autre, précisez: \_\_\_\_\_

## RÉSERVÉ AU SERVICE DES LOISIRS:

SOUS-TOTAL: \_\_\_\_\_ - RABAIS FAMILIAL: \_\_\_\_\_ = **TOTAL:** \_\_\_\_\_

**PAIEMENT:**    Chèque num: \_\_\_\_\_    Comptant



# Le savoir accessible à tous

## Programmation 2017—2018



Inscription gratuite et rapide dès le 28 août  
418 728-2226 / [www.abclotbiniere.com](http://www.abclotbiniere.com)

### Nouveaux ateliers thématiques



**L'ABC des finances personnelles**  
Impôts, crédit, intérêts, taxes...



**L'ABC de la vie citoyenne**  
Médias, débats, enjeux, politique...



**L'ABC de la vie professionnelle**  
Pour: chercher un emploi, retourner aux études, connaître mes droits...



**L'ABC du consommateur averti**  
Offres et les forfaits (cellulaire, internet...) éviter les pièges, connaître mes droits...

### Ateliers de lecture et d'écriture

- Pour mieux lire et mieux écrire
- Pour conserver vos acquis
- Pour préparer un retour aux études ou un examen
- Pour mieux aider vos enfants dans leurs travaux scolaires

#### Ateliers spéciaux:

- Écriture de cartes et de courriels
- Écrire ses mémoires, un journal...



### Nouvelles technologies

Apple / Android  
Windows



- Informatique de base
- Tablette numérique
- Téléphone intelligent
- Réseaux sociaux
- Services en ligne: santé, banque, gouvernement, commerce...
- Loisirs en ligne: livres numériques, musique, actualité...

### Autres services

- ✎ **Francisation** (français pour les immigrants)
- ✎ **Formation en entreprise** (cours sur mesure)
- ✎ **Service d'aide à l'emploi** (recherche sur Internet)

### NOS COURS SONT OFFERTS:

- Gratuitement, de jour ou de soir
- Chez nous, dans votre municipalité ou en ligne
- En petits groupes ou en tutorat individualisé
- En respectant votre rythme, vos capacités et vos besoins

Date limite pour vos articles:

**Toujours le 3e vendredi**  
**du mois soit**  
**le vendredi 15 septembre**  
**2017.**

Prochaine parution début  
octobre.

Prenez note que passez cette  
date nous ne garantissons  
pas la parution de vos articles.  
Merci !

### ANNONCE:

Le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière est actuellement à la recherche de bénévoles pour exécuter des visites d'amitié dans différentes localités de la MRC de Lotbinière.

Nous remboursons les frais de déplacement. Si vous avez une petite heure par semaine à donner, communiquez avec Annie Paquet au 418-728-4825.

PRÉSENTE :

## LE SALON EXPRESS DE L'EMPLOI

VOUS CHERCHEZ  
UN EMPLOI?  
VENEZ NOUS VOIR!



**SERVICES GRATUITS**

- CONSEILS EXPRESS : CV, RECHERCHE D'EMPLOI, ENTREPRENEURIAT, ...
- PHOTOCOPIES
- ORDINATEUR

**17 H À 19 H**

**CENTRE  
MULTIFONCTIONNEL**  
20, RUE TERRY FOX,  
ST-APOLLINAIRE

PLUS D'INFORMATIONS : [emploi-lotbiniere.com](http://emploi-lotbiniere.com)  
CJEL : 418 888-8855 | SADC : 418 728-3330