

Décoration intérieure • Home staging

Lyme Lavoie

STORES ET TOILES
Estimation et installation **GRATUITES**
Habillage de fenêtre et de lit
Service de rembourrage
Coloration

819 424-3903

Investissements & Assurances
Question de Finance inc.
Cabinet de Services Financiers
www.questiondefinance.com

En vouloir plus pour votre argent... 1-888-625-1477

SAINT-DONAT • 17 SEPTEMBRE 2010 • VOLUME 38 • N° 9 • 20 pages • Nouvelles de Saint-Donat, NDM, Entrelacs, Chertsey et régions

Le Journal Altitude

No convention 40012824
No PAP 8892

55¢

VARIÉTÉS SAINT-DONAT
Tout... au du village
SPECIAL DU MOIS
14.99\$ Tournesol noir 18 kg

1350

Saint-Donat

Production d'une comédie musicale

Marie-Claire Séguin suit nos jeunes de près

En vue de la production de la comédie musicale à laquelle participeront une trentaine de jeunes de Saint-Donat, qui sera présentée ici et ailleurs dans la région fin juin 2011, la chanteuse bien connue Marie-Claire Séguin a accepté de suivre de près et d'aider à la mise en scène la jeune troupe donatienne. Une demi-douzaine de solistes aux voix exceptionnelles feront partie de la troupe. On les voit ici, entourant Marie-Claire, lors de leur première rencontre au domaine de Louise Beaudry, instigatrice et productrice de cette comédie musicale, de concert avec Jean-Marc Perron.



Photo ALTITUDE

Endurance Aventure à St-Donat début octobre

par Jean Lafortune

Le Raid EnduranceAventure, qui se veut le raid le plus complet et le plus spectaculaire qu'une équipe d'athlètes puisse réussir, réunira de nombreuses équipes québécoises, ontariennes et américaines à Saint-Donat le samedi 2 octobre. En résumé, le RaidAventure.com est une

épreuve sportive et humaine hors du commun, en deux catégories, d'une durée de six à 14 heures, où les participants s'attaquent à des parcours multi-sports mettant en valeur les attraits d'une région réunissant plus de 200 athlètes et 50 spécialistes et bénévoles. L'événement devient par le fait même un levier novateur pour le développement du tourisme d'aventure dont les diverses

étapes feront l'objet de productions télévisuelles forte en émotions et en images grandioses. Cet événement représente un énorme défi pour toutes les équipes. Deux raids se dérouleront simultanément, soit le Fou Raid (20 km), et le raid EnduranceAventure (70 km). Les raids se déroulent en majeure partie dans des sentiers non balisés, et chaque

équipe, toujours formée de deux participants, devra se débrouiller seule face à l'itinéraire et aux stratégies à adopter. Les équipes devront faire du canot, nager en rivière et traverser des marais, se retrouver dans la forêt à l'aide de boussole, faire de l'ascension et du rappel sur des hauteurs vertigi-

suite en page 16

Desrosiers FORD
SAINTE-AGATHE (MONT-THÉLÉRIAN)

KIA Desrosiers
SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

1-800-567-6702

Optique Expert du nord

Examen de la vue Verres de contact
Lunettes

Saint-Donat
508, rue Principale **819-424-3181**

Pour les plus beaux yeux en ville

Lebeau Vitres d'autos

ON S'OCCUPE DE TOUTE RECLAMATION À VOTRE COMPAGNIE D'ASSURANCE

Ça se répare! **GRATUIT SI ASSURÉ** **OU** Ça se remplace!

1061, Principale, Ste-Agathe-des-Monts **1-800-263-2710** **326-2882**

Bonne route

HONDA de Sainte-Agathe

ÉCONOMISEZ!

CR-V LX 2WD 2008

358\$

OBTENEZ UNE CARTE CREDIT HONDA DE 1 000\$

7.3 (L/100) (2008) (CITRUS)

0% COMPTANT

0% TAUX D'INTÉRÊT

0% TAUX D'INTÉRÊT

HONDA DE SAINT-AGATHE

1717, route 117, Ste-Agathe-des-Monts
819-326-2717 1-877-326-2717

HONDA

Une comédie musicale à l'image de St-Donat

par Nathalie Boussion

L'eau, la terre, le réchauffement climatique, la pollution sont quelques-uns des thèmes qui seront chantés par plus de 30 jeunes Donatiens. Le thème général étant l'environnement,

personne d'autre qu'eux ne pouvait réaliser un tel projet. Elle, ancienne directrice des

écoles de Saint-Donat. Lui, éducateur. Qui de mieux qu'eux pouvaient connaître le milieu de la jeunesse.

Maintenant à leur retraite, Louise Beaudry et Jean-Marc Perron sont les deux auteurs des chansons, de la musique et producteurs de cette comédie. Des textes qui parlent, qui volent qui traversent des rivières. On la voit la rivière,

on l'imagine l'oiseau qui vole.

Louise l'avait dans la tête sa comédie musicale puisqu'il y a deux ans, au concours Jean-Pierre Garceau, elle avait l'oeil ouvert et elle m'en avait déjà parlé.

Avec sa solide expérience auprès de nombreuses vedettes qu'elle a fait venir à Saint-Donat lorsqu'elle était directrice des loisirs sportifs et

culturels, Louise a connu Marie-Claire Séguin avec qui elle a gardé contact et qui a gentiment accepté de venir donner un cours d'une journée aux solistes de la comédie.

Les jeunes pratiqueront donc durant un an pour être fin prêts pour les premières représentations à Saint-Donat à la fin juin 2011. Suivront ensuite plusieurs autres municipalités de Laurentides-Lanaudière.

J'ai vu Louise et Jean-Marc auprès des jeunes. Je peux donc vous affirmer que j'ai

l'impression de voir des «Denise Filiatrault» à l'oeuvre. Ils sont à l'écoute des jeunes, efficaces etc.

C'est un projet qui va faire grandir nos jeunes, qui va aussi leur faire apprendre à assumer des responsabilités, à être ponctuels et surtout à s'entraider. Bref, c'est magique. Je suis presque plus excitée que ma fille.

Louise et Jean-Marc, si vous avez besoin d'une remplaçante...je suis là ! Je vous dis merci et le mot de Cambronne.

OPINION du lecteur

Merci pour l'économie locale

Je suis un petit entrepreneur qui emballe du bois d'allumage de cèdre et du bois de chauffage. Je désire dire *merci* aux commerçants de Saint-Donat et leurs clients qui achètent mes produits – Metro, Pétro Canada, Ultramar, Dépanneur Pierre Forget, Variétés St-Donat, Garage Yves Miron.

À mon tour, j'encourage l'économie locale en achetant vos produits. Merci.

Jean Bertrand, Ste-Agathe

Hommage au président sortant de l'Association du lac Beauchamp

Lors de la dernière assemblée de l'Association du lac Beauchamp, M. Bourdeau nous a fait part de son désir de quitter ses fonctions de président. J'aimerais, par la présente, souligner le travail remarquable que M. Boudreau a ef-

fectué au sein de notre association durant les sept dernières années. Sa disponibilité, son désir d'améliorer, son travail sur le terrain, son souci de l'environnement et de la santé de notre lac ont fait en sorte qu'aujourd'hui, M. Boudreau quitte ses fonctions en nous laissant une association saine et structurée.

J'aimerais aussi souligner le départ de Mme Monique Demarbre qui fut un des membres fondateurs de l'Association. Malheureusement, Mme Demarbre nous quitte pour des raisons de santé.

Moi, Nicolas Viau, suis très fier et enthousiasmé de prendre le siège de la présidence de l'Association et ainsi poursuivre le travail effectué par mon prédécesseur.

Avec, au sein de notre équipe, le vice-président depuis de nombreuses années M. André Dupuis, un atout considérable qui apporte idées, questionnement et réflexion de qualité; Mme Marie-Claude Faucher, directrice, microbiologiste de formation, travaille très fort pour nous dénicher des statistiques, des études et des données scientifiques; M. André Vézina, trésorier, comptable de

profession, apporte à notre association une très bonne qualité de gestion financière.

Je profite de l'occasion pour souhaiter la bienvenue à Mme Françoise Robidoux, M. Jeff Begley ainsi qu'à Eddy Bélanger, nouveaux membres de l'Association. Je tiens à porter une attention particulière à un membre de notre équipe, Mme Évelyne Aubertin, secrétaire indispensable pour l'Association. Mme Aubertin fait un travail de recherche colossale et en fait profiter tous les membres de notre association. Merci Évelyne.

Sans oublier Claude, son mari, qui travaille toujours dans l'ombre pour prendre les prélèvements pour fin d'analyse, indispensable à notre travail. En terminant, je suis très heureux de pouvoir travailler en collaboration avec les organismes compétents tel la C.A.R.A., la Table de concertation (anciennement Inter-Association) ainsi que les autorités municipales concernées.

Nicolas Viau, président Association du lac Beauchamp

Loisirs St-Donat



Le Ciné-Club est de retour

La municipalité de Saint-Donat vous invite à son ciné-club d'automne avec les films *Les amours imaginaires* le mercredi 13 octobre, *Filière 13* le jeudi 11 novembre et *Mesrine : L'instinct de mort* le jeudi 9 décembre.

Les billets sont disponibles à l'avance au bureau d'information touristique et à la bibliothèque municipale ainsi qu'à la salle Jules-St-Georges le soir de la représentation. Bon cinéma!

Feuille des cours de l'automne 2010. Si vous

n'avez pas déjà reçu votre copie par la poste, vous pouvez vous en procurer un exemplaire à l'hôtel de ville, au bureau d'information touristique ou à la bibliothèque. Un événement et un cours se sont ajoutés après l'impression du feuillet:

- Diabète Québec invite les personnes diabétiques et leurs proches à assister à une conférence qui se tiendra le mardi 5 octobre à la salle Jules-St-Georges. Pour informations, communiquez avec M^{me} Marcelle Villeneuve au 819 424-1251.

- Pour les amateurs de musique, M^{me} Danielle Charette offre des cours de piano, de saxophone, de clarinette, d'accordéon et d'orgue. On peut la joindre au 819 424-4057.

Organismes communautaires. Ces organismes recevront, à la fin du mois de septembre, un formulaire à compléter pour l'année 2011. Si vous avez des demandes de soutien financier ou autre pour l'an prochain, ça sera le temps de les inscrire.

Auberge.
La Sauvagine
& Restaurant

à partir de

Table d'hôte 26.50\$

RÉSERVATIONS: (819) 326-7673 ou 1-800-787-7172 INTERNET: www.lasauvagine.com

Avec des gens de confiance et d'expérience

CHEZMATIK Centre Informatique

337 rue St-Donat, Place Monette
Tel : 424-1400 Fax: 424-1466

Installation de Cinéma maison

Vente et réparation d'ordinateur
Service commercial et résidentiel
Formation et service à domicile
Soutien technique
Café Internet
Création site web

www.chezmatik.com
info@chezmatik.com

Notre travail est garanti.

ÉDITION
DU 15 OCTOBRE

Date limite pour
messages et publicités:

6 OCTOBRE

Le Journal Altitude
1350

Adresse postale:
365, rue Principale
Saint-Donat, Québec, J0T 2C0

Tél.: (819) 424-2610
Fax: (819) 424-3615
journalaltitude@cgocable.ca

Conception graphique, édition électronique par Altitude Communications, Saint-Donat.
Imprimé par: Imprimerie Transmag inc., Montréal (Québec)

Envoi de publication. Enregistrement #3099. Toute reproduction de texte, photo ou publicité est strictement interdite sans autorisation écrite de la direction. Bien que toute précaution ait été prise pour assurer la rigueur des renseignements, le journal ne peut se tenir responsable des erreurs ou négligences et se réserve le droit de corriger ou rectifier les erreurs. Les opinions exprimées dans le Journal Altitude sont celles de l'auteur et n'engagent en rien la direction du Journal. Aucune lettre anonyme ne sera publiée.

Dépôt légal Bibliothèque Nationale du Québec

Éditeur:
Martin Lafortune

Chef de la rédaction:
Jean Lafortune

Publicité:
Nathalie Boussion

Une publication
COGEPLAN

Répertorié dans
CARD
(Canadian Advertising Rates & Data)

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada, par l'entremise du Programme d'aide aux publications (PAP), pour nos dépenses d'envoi postal.



Richard Bénéard
maire

Le mot du maire

Une fois de plus cette année, nous avons pu profiter de deux fins de semaine intensives remplies d'animation et de spectacles de grande qualité qui ont été présentés à la Place de l'église et au Centre civique Paul-Mathieu, dans le cadre de la 6^e édition du Festival Rythmes et Saveurs de Saint-Donat.

Quelle belle réussite! En espérant que vous avez pu également apprécier la dégustation de délicieux produits de plusieurs exposants. Je désire féliciter Mme Anne-Marie Coutu, présidente du conseil d'administration des *Événements Art, Musique et Culture de Saint-Donat*, ainsi que ses membres, M. Jean-Pier Doucet, producteur délégué de Rythmes et Saveurs de Saint-Donat, et leur équipe de bénévoles pour l'organisation et le grand succès de cet important évé-

ment.

Le vendredi 17 septembre prochain se tiendra le gala des Grands Prix Desjardins de la Culture de Lanaudière 2010. Lors de cette soirée, l'excellence culturelle Lanaudoise sera à l'honneur. Je suis heureux de vous annoncer que la municipalité de Saint-Donat est finaliste dans la catégorie « Municipalité culturelle de l'année » avec les villes de Joliette et L'Assomption.

Dans le cadre du jumelage avec Lans-en-Vercors, une délégation de Lantiers, dont le maire M. Jean-Paul Gouttenoire et sa conjointe, seront parmi nous du 25 septembre au 6 octobre prochain pour s'imprégner de la culture donatienne et québécoise. Plusieurs activités locales seront au rendez-vous.

C'est le samedi 2 octobre prochain que la municipalité de Saint-Donat accueillera l'événement Raid Endurance Aventure. Il s'agit d'un événement où les jeunes et moins jeunes amateurs de plein air entreprennent une course d'aventure en tentant

de surmonter de nombreuses épreuves dans un parcours prédéfini. Plus de 150 participants ainsi que leurs familles sont attendus dans notre région pour cet important événement. Pour plus de détails ou pour vous inscrire, veuillez consulter le site www.enduranceaventure.com

Vous entendrez parler dans les prochaines semaines d'une comédie musicale met-

tant en vedette une trentaine de jeunes de Saint-Donat. Cette comédie musicale sera axée sur l'environnement et les textes ont été rédigés en totalité par M. Jean-Marc Perron et Mme Louise Beaudry. Ce projet sera également supporté par la municipalité de Saint-Donat.

Je vous rappelle que la municipalité de Saint-Donat, en collaboration avec L'Éco-Centre, vous offrira de vous départir de vos encombrants gratuitement le vendredi 15 et le samedi 16 octobre pro-

chain de 8h30 à 17h30. N'oubliez pas votre preuve de résidence. C'est le temps de faire votre ménage d'automne.

À surveiller prochainement, les Journées de la Culture 2010 qui auront lieu à l'église de Saint-Donat et à la Maison de la culture ainsi que les week-ends des couleurs qui se dérouleront au Centre de ski Mont-Garceau et à La Réserve où plusieurs activités sont prévues. Surveillez les publicités.



RESTAURANT M. PIZZA

745, Principale • St-Donat

**** TOUS LES JEUDIS ****

Rosbif: 8,95\$

incluant: soupe, dessert et breuvage

De 11h à 21h

**LIVRAISON GRATUITE
DU JEUDI AU DIMANCHE
DE 16h À 21h**

Territoire limité

OFFRES D'EMPLOIS

Aide-cuisinier
À temps plein ou partiel

4
2
4
-
5
8
1
1

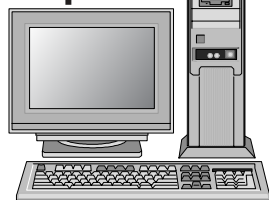
SERVICES INFORMATIQUE PIERRE FORGET inc.

19, Pl. Tournesol, St-Donat, J0T 2C0

(819) 424-2051 Email: info@st-donat.com
Site web: <http://www.st-donat.com/pierremain.html>

- Vente et réparation d'ordinateurs sur place
- Réseautique et montage de serveurs commerciaux et Internet
- Installation Internet
- Conception de sites WEB, hébergement, positionnement et référencement
- Service de support technique commercial

25 années
d'expérience



LIQUIDATION D'INVENTAIRE XC90 2010 7 PASSAGERS

RABAIS JUSQU'À 8 000\$*

FINANCEMENT 0%*

LOCATION 1.9%*

L'offre se termine le 30 septembre 2010.

www.frankevolvo.com 180 rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts, Ouvert les samedis
Votre spécialiste de voitures haut de gamme depuis 1957 1 800 454-4775, (819) 326-4775



*Offres d'achat à temps partiel en option de franchise Volvo aux acheteurs au détail admissibles seulement, sous réserve de l'approbation de la loi. Exemple de location basée sur la XC90 3.2a fraction intégrale A 2010. Coût de location annuelle de 1,9% pour 49 mois, comprenant les taxes 660\$. Première année gratuite. Frais de franchise: 800\$ payables les premiers du contrat de location. Coût total de location de 38 247\$. Une fois sur les 49 mois de location, les frais de location sont inclus. Les taxes, les frais d'immatriculation, d'assurance et d'enregistrement et les droits sur les biens ne sont pas inclus. La location est pour un nombre total de 21 000 km par année (11,16\$ par km supplémentaire). Les mensualités et les dépôts de garantie peuvent varier selon le choix d'équipements supplémentaires. Photo pour illustration seulement. L'offre se termine le 30 septembre 2010.



ASSOCIATION POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT DU LAC ARCHAMBAULT

De la mesure... ou des mesures!

Un beau mot que le mot « mesure ». Il évoque des comportements hautement civilisés: circonspection, précaution, retenue. C'est, en quelque sorte, l'opposé de la vulgarité, du manque de respect des autres. Agir avec mesure implique de la réserve, de la retenue et, pourquoi pas, de la sagesse. Agir avec circonspection, nous apprend le Petit Robert, c'est exercer une « surveillance prudente sur ses paroles, ses actions, en prenant garde à toutes les circonstances ».

Et les grosses vagues?

Nous avons tous (ou presque tous...) pris les moyens voulus pour protéger les rives de notre lac de façon à éviter que trop de nutriments l'envahissent et le polluent; les algues bleu-vert nous ont inspiré une crainte salutaire.

Or voilà que certains propriétaires de gros « wakeboards », irrespectueux de leur entourage, risquent d'annuler tous nos efforts en provoquant l'érosion des rives, battues par leurs énormes vagues, et, qui plus est, en faisant remonter à la surface les

sédiments qui se sont déposés au fond du lac: absence de précaution, de retenue, de respect, de mesure.

Et le gros bruit?

Décidément, les amateurs de grosses vagues ont, souvent, besoin... d'accompagnement musical, de « gros bruit »! Bien sûr, pour entendre leur musique, il leur faut étouffer le bruit de leur gros moteur et de leurs grosses vagues. Une musique qui n'a rien à voir, bien sûr, avec la célèbre « Water music » de Handel. Toujours la même démesure.

Et le gros bon sens?

Ces comportements, très peu civilisés, nous éloignent de la « mesure » faite, nous l'avons souligné au point de départ, de précaution, de retenue, de surveillance prudente de ses actions. L'Association reçoit de plus en plus de plaintes de riverains qui en ont assez de cet envahissement vulgaire: grosses vagues, grosse musique, gros bruit. Des riverains qui en ont assez de ces « rassemblements nautiques » à la faveur desquels des flottilles de tapageurs per-

turbent leur vie.

Que faire avec ces gens qui n'ont pas de jugement ni de respect pour autrui et qui ternissent

l'image de tous les plaisanciers?

Prendre... des mesures

Le dilemme est bien connu: ou bien les citoyens se comportent avec mesure (précaution, retenue, respect) ou bien les autorités en viennent à prendre des mesures pour corriger les abus.

Est-il (encore) possible de pratiquer le ski nautique sans éroder les rives et soulever les sédiments? Est-il (encore) possible de circuler sur le lac en admirant la beauté sans tout ruiner avec une musique toni-

truante?

La réponse à ces deux questions dictera la conduite à suivre. Nous avons le choix entre la mesure ou les mesures.

Le vice-président de l'Apela
Émile Robichaud

Pour nous joindre: Courriel: apelast-donat@hotmail.com Site Internet: WWW.apelast-donat.com Adresse postale: case postale 1021, Saint-Donat, Qc J0T2C0



par Rachel COUTU

Ma bibliothèque et mes yeux

Est-il fini le temps où vous lisiez sous la couverture avec une faible lampe de poche?

Le temps où la pénombre ne vous gênait pas dans votre lecture? À la bibliothèque, une solution vous est proposée: les livres à gros caractères qu'on appelle aussi large vision. Le réseau s'est doté d'un bon choix de titres, et à Saint-Donat, nous en offrons plusieurs d'auteurs connus et appréciés comme:

- Entre l'eau douce et la mer, de Louise Tremblay-D'Essiambre
- Les cailloux bleus, de Christian Signol
- Un bateau pour l'enfer, de Jim Fergus

Vous les trouverez sur l'étagère près du comptoir de prêt, au-dessus du Club de Nouveautés, et c'est gratuit.

Et le Club de nouveautés, c'est quoi? Ce service a été créé pour permettre aux grands amateurs de livres nouvellement sortis de pouvoir en profiter le plus tôt possible au coût de 30 \$ par année. À l'inscription, la possibilité d'un prêt de deux livres commence aux mêmes conditions que le prêt ordinaire.

Mes coups de cœur ce mois-ci:
Pour enfants: Sept comme setteur suivi de Madame Wenhan, de Patrick Sénécal
Pour ados: La série des Pavel,



de Matthieu Simard

Pour adultes: La dame au sari bleu et La reine des pluies, de Katherine Scholes.

À noter dans votre agenda: le théâtre de marionnettes « La

princesse aux bretelles », le samedi 11 décembre à 10h.

Nous souhaitons la bienvenue aux jeunes écoliers que nous reverrons avec plaisir. Un bel automne de culture à tous!

Les Journées de la culture les 24, 25 et 26 septembre

Les Journées de la culture les 24, 25 et 26 septembre

La municipalité de Saint-Donat est heureuse d'être partenaire dans l'organisation des Journées de la culture à Saint-Donat. Plusieurs activités sont prévues.

Le vendredi 24 septembre, les écoles et le CPE organiseront

des activités culturelles avec les jeunes.

Le samedi 25 septembre, à l'église, les artistes d'Art Boréal expo-

seront leurs œuvres de 10h à 17h. À la bibliothèque, venez assister à l'heure du conte avec vos enfants à 10h30; venez découvrir les talents au Salon des artisans de 10h à 16h; participez à je m'affiche, un événement photo participatif où les citoyens affichent leur plus beau profil culturel dans une imposante galerie virtuelle de 10h à 16h

À la salle Jules-St-Georges, tournoi de bridge. Informations: Lucien Boutin au 819-424-7326.

À l'église, pièce de théâtre La dame de cent ans à 20h. Billets: 20 \$. Informations: 819-424-5077 ou 819-424-7675.

Le dimanche 26 septembre, À l'église, les artistes d'Art Boréal exposeront leurs œuvres de 10h à 17h. À la bibliothèque, venez découvrir les talents au Salon des artisans de 10h à 16h.

Saint-Donat vous attend pour cette fin de semaine tout en culture! Pour plus d'information: 819-424-2383, poste 231.

DÉMÉNAGÉ AU
430 rue Principale



Richard Jetté
physiothérapeute

- Physiothérapie générale et sportive
- Thérapie manuelle
- Rééducation posturale globale
- Techniques ostéopathiques
- Massothérapie

C.S.S.T.
S.A.A.Q.
Assurances privées

Accès direct, sans prescriptions médicales requises

NOUVEL EMPLACEMENT:
430 rue Principale
à la Place Monette au 2e étage

Que vous soyez sur la CSST, la SAAQ ou munis d'une assurance privée, vous avez toujours le droit de choisir la clinique de physiothérapie où vous désirez être traité, même si votre médecin traitant vous a spécifiquement référé à une autre clinique. Pensez achat local afin de conserver l'avantage d'avoir des services dans votre village.



819.424-2057



Diane Monette
AUDIOPROTHÉSISTE

Prothèses auditives de haute technologie et numériques

- Examens auditifs
- Réparations
- Piles et accessoires
- Bouchons protecteurs (eau/bruit)

Une professionnelle à l'écoute de vos besoins

Nouvelle adresse:
664-A, Principale Saint-Donat SUR RENDEZ-VOUS **1-888-672-9939 (sans frais)**



Conférence sur l'alimentation de la personne diabétique

Diabète Mont-Tremblant, secteur Saint-Donat, offre une rencontre avec les professionnelles de Diabète-Québec aux personnes diabétiques et à

leurs proches de Saint-Donat et les environs.

La conférence, gratuite, qui aura lieu à la salle Jules-St-Georges, à l'hôtel de ville de Saint-Donat, le

mardi 5 octobre prochain, portera sur les aspects suivants: *Le diabète, source de stress et stratégies de gestion*, et *Comment faire le bon choix à l'épicerie*. L'aspect théorique, soit la lecture des étiquettes, et l'aspect pratique, soit une visite à l'épicerie en salle, y seront traités. La conférence aura lieu en après-midi de 13h15 à 16h15, qui sera reprise en soirée de 18h15 à

21h15. Les personnes intéressées sont priées de s'inscrire en téléphonant à Marcelle Villeneuve au 819-424-1251.

« Nous avons besoin d'un minimum d'inscriptions pour tenir cette activité, insistent

Lise Paquin et Marcelle Villeneuve, administratrices de Diabète Mont-Tremblant, secteur Saint-Donat. Nous comptons donc sur votre collaboration pour en informer toutes les personnes qui pourraient en bénéficier. »

Une délégation de Lans-en-Vercors à Saint-Donat sous peu

Comme mentionné dans la dernière édition du *Journal Altitude*, une délégation de Lans-en-Vercors, municipalité française jumelée avec Saint-Donat, arrivera ici le 25 septembre et résidera parmi nous jusqu'au 6 octobre prochain pour s'imprégner de la culture donatienne et québécoise. Quelques membres du conseil municipal de Lans-en-Vercors seront du voyage, dont le maire et son épouse. Ils vivront dans les fa-

milles d'accueil le quotidien de chez nous.

Ils feront bien sûr différentes activités locales. Parmi celles proposées, ils visiteront le Salon des artisans à la Maison de la culture, assisteront au concert de l'Orchestre de Saint-Donat, feront l'observation d'oiseaux au sentier des Étangs et se rendront dans le parc du Mont-Tremblant.

Plusieurs moments libres seront

laissés à leur discrétion, et ils en profiteront pour visiter à leur gré et à leur rythme notre magnifique village. N'hésitez pas à les saluer, ils n'en seront que plus heureux! Ce voyage culturel a d'ailleurs pour but de favoriser les échanges avec les Donatien.

Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à communiquer avec Adéline Laurendeau, à l'hôtel de ville, au 819-424-2383, poste 239.

La prochaine collecte de sang le 8 octobre



HÉMA-QUÉBEC

La prochaine collecte de sang d'Héma Québec à Saint-Donat, organisée par Micheline Lalonde, Paulette Régimbald et Pauline Bouchard, aura lieu à la salle Jules-St-Georges de l'hôtel de ville le vendredi 8 octobre de 14h à 20h.

Comme d'habitude, les organisatrices comptent sur la population pour faire le don de vie. À souligner: un don de sang sauve quatre vies. Certains d'entre nous, jeunes ou vieux, profiteront peut-être de cet acte hautement humanitaire un jour. « Un peu de temps donné à cette cause en vaut vraiment la peine, insiste Micheline Lalonde. »

Mercedes-Benz

Mercedes-Benz CERTIFIÉE Garantie prolongée inclus jusqu'à 120 000km*

ML350 4MATIC 2006, 69 790KM, 34 900\$*

FRANKE MERCEDES-BENZ
1751 rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts
819-326-9075, 1 888 480-9075, www.franke.ca
Ouvert les samedis

* Taxes en sus, garantie prolongée calculée à partir de la date de livraison.

ÇA BOUGE

À LA
**BOULANGERIE
SAINT-DONAT!**

YA TOUT PLEIN DE NOUVEAUTÉS!

Toute l'équipe de la Boulangerie n'a pas chômé pour vous concocter tout plein de nouveautés. À commencer par un **nouveau chef** et un **nouveau pâtissier**.

Une qualité renouvelée!

Une croûte plus croustillante que jamais pour nos pains croûtés, une mie plus alvéolée, une texture plus délicate et toujours la même bonne saveur de nos pains quotidiens.

Surprise! De nouveaux produits!

Avez-vous goûté notre nouveau pain multigrains? Vous ne savez pas ce que vous manquez! Miel, sésame, graines germées font maintenant partie du riche goût de ce pain traditionnel.

Et que dire de notre pain aux olives vertes et kalamata. Exotique et succulent avec sa pâte ménage à base de farine de malt. Notre pain rustique a subi une transformation majeure.

À toutes les semaines, de belles surprises font leur apparition sur nos rayons. Entrez! Venez les découvrir, les goûter!



**BOULANGERIE
ST-DONAT**

413, rue Principale,
Saint-Donat (Québec) J0T 2C0





J'AI ENTENDU DIRE...

Les dîners de la Bouée commencent le 21 septembre et ce, à tous les 2 mardis. Vous avez envie d'un bon repas? Encore quelques places disponibles. Sylvain Sigouin: 819-424-7289.

À ceux qui s'en prennent aux chats ou chiens pour les utiliser comme un chant de tir... Vous devriez plutôt vous en prendre à des cans de beans.....!!!!

Une nouvelle administration à la Cueillère à Pot. Bonne chance et longue vie à toute l'équipe.

François a du plaisir depuis qu'il a appris à aller sur internet !!!!!

Danielle Charette donne des cours de saxophone, accordéon etc... École de musique Danitou: 819-424-4057

N'oubliez pas de leur souhaiter BONNE FÊTE !

- 16 septembre: Liliane Coutu
- 18 septembre: Jean Labarre
- 20 septembre: Danielle Hardy
- 20 septembre: Claude Juteau
- 21 septembre: Sylvie St-Louis
- 23 septembre: Catherine Bortoluzzi
- 23 septembre: Raynald Rheault
- 25 septembre: Maurice Mongrain
- 25 septembre: Laurie-Anne Tassé
- 27 septembre: Gilbert Lavoie
- 28 septembre: Marc Labarre
- 29 septembre: Albino Bortoluzzi
- 30 septembre: Jacques Fournier
- 30 septembre: Serge Villeneuve
- 30 septembre: Lucie Bordeleau
- 01 octobre: Jean-Charles Aubin
- 02 octobre: Julie Labelle
- 02 octobre: Julie Joanis
- 03 octobre: Braden Warren
- 03 octobre: Pierrette Labrèche
- 04 octobre: Mario Simard
- 4 octobre: Christine White
- 05 octobre: Sophie Charpentier



COUP D'OEIL ESTHÉTIQUE



-ELLE ET LUI COIFFURE ENR.

- 06 octobre: Danielle Seguin
- 06 octobre: Régina Lavoie
- 09 octobre: Jacques Cotnoir
- 10 octobre: Jean Charbonneau
- 10 octobre: Anny Gaudet
- 11 octobre: Lise Granger
- 12 octobre: Claude Gagnon
- 12 octobre: Luc Labrèche
- 14 octobre: Pierette St-Jules
- 14 octobre: Benoit St-Jules
- 14 octobre: Benoit St-Jules
- 16 octobre: Dannielle Issa
- 18 octobre: Marie Trudeau

Vous fêtez votre anniversaire? Envoyez vos nom, adresse, téléphone et date de naissance au



Motel St-Amour Salle à Manger X



413, rue Principale



Image

CLINIQUE D'ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE pour Elle & Lui



BEAUTÉ AU BOUT DES DOIGTS

Journal Altitude, 365, Principale, St-Donat, JOT 2C0. Plusieurs tirages parmi les personnes fêtées détermineront les gagnants à chaque mois.

Les gagnants pour le mois sont: Jean Charbonneau (Boulangerie St-Donat), Lise Granger (Métro Boucher), Sylvie St-Louis (Coup d'oeil Coiffure), Lucie Bordeleau (Coup d'oeil Esthétique), Serge Villeneuve (SAQ), Marc Labarre (Mécanique LPG), Christine White (municipalité St-Donat), Claude Juteau (Variétés St-Donat), Danielle Seguin (Esthétique

Image), Jean-Charles Aubin (Resto St-Amour), Gilbert Lavoie (Ô Divin), Julie Labelle (Beauté au bout des doigts).

Félicitations à tous les gagnants. Vous avez 30 jours pour venir réclamer votre cadeau au Journal. Passé ce délai, il sera remis à une autre personne.

Un autre Bercethon, 17 ans plus tard

Les Filles d'Isabelle de Saint-Donat tenaient leur 17^e Bercethon annuel le samedi 4 septembre dernier. Commerçants, parents et amis ont encore manifesté leur soutien à cette oeuvre humanitaire dont les membres du comité sont Pierrette Juteau, Fleurette Riopel, Ginette St-Denis, Manon Cossette et Colette Bazinet Charbonneau. Dans la photo, on reconnaît les participantes du Bercethon Marielle Lord, Jeannine Coutu, Lucie David et Réjeanne Desormeaux.

Photo ALTITUDE



Région Lanaudière

La lumière qui baisse et le temps plus frais nous invitent à organiser différemment notre emploi du temps. Venez donc vous joindre à nous. Être actif, rencontrer des gens pourraient mettre plus de lumière dans votre vie.

Le mercredi 29 septembre, nous vous proposons un voyage: Les sentiers du vin dans les Cantons-de-l'Est. La visite de deux vignobles, le dîner et le souper ainsi que le grand confort d'un autobus de luxe laissent présa-

ger une escapade inoubliable qui vous est offerte à 129 \$ par personne. Au moins 40 personnes doivent s'inscrire pour que l'on puisse réaliser cette sortie. Parlez-en à vos amis.

Le jeudi 30 septembre, il y aura porte ouverte à notre local au sous-sol de l'église de 13h à 16h. Cet événement a pour but de nous faire mieux connaître. Il n'est pas nécessaires d'être membre. Quelle belle occasion pour vous exprimer sur vos besoins. Amenez une connais-

sance, il nous fera plaisir de vous accueillir.

Voici un aperçu de notre programmation de nos activités décrites dans notre dépliant présentement disponible: les lundis à 19h, le groupe de motivation et d'entraide *À contre poids* vous aidera à atteindre et à maintenir un poids santé. À la salle Saint-Georges, des cours de danse sont offerts par Mme Chantal Ritchie les lundis de 13h à 14h pour les débutants, de 14h à 15h30 pour les intermédiaires,

au coût de 5 \$ par personne, ainsi que les dimanches au même endroit de 19h à 20h pour des cours de danse en ligne, et de 20h à 21h, de la danse sociale.

L'atelier du *transfert du savoir* vous permet de partager vos connaissances et votre savoir-faire avec d'autres aînés. Yvette vous attend à notre local à compter de 13h30.

Pour toute information additionnelle, vous pouvez communiquer avec notre présidente, Jeannine Lippé, au 819-424-1205.

Hélène Castonguay, secrétaire



LE COIN DU CONSEILLER



LE BÉNÉVOLAT

Nous amorçons aujourd'hui une série d'articles sur le bénévolat. Nous voulons faire connaître et faire valoir les organismes de Saint-Donat et surtout ceux qui y sont bénévoles.

Étymologie : du latin *benevolus*, bonne volonté, venant de *bene*, bien et *velle*, vouloir. Le bénévole est celui qui s'engage de son plein gré, sans toucher de rémunération au sens monétaire du terme, dans une action au service d'un tiers ou de la communauté.

Le bénévolat est l'engagement libre et gratuit de personnes qui agissent, pour d'autres ou pour l'intérêt collectif, dans une structure débordant celle de la simple entraide familiale ou amicale.

Le bénévolat est attentif aux besoins dans la société et stimule la participation de la collectivité pour y répondre

Le bénévolat favorise l'initiative, la créativité et l'esprit de responsabilité ainsi que l'intégration et la participation sociale.

À Saint-Donat nous avons plus de 580 bénévoles actifs dans 76 organismes. Si vous désirez vous joindre à ce

groupe important de bénévoles qui contribuent aux bons fonctionnements et au bien être de la collectivité, communiquez avec Sophie Charpentier au 819-424-2383 au poste 232

LA BOUÉE

La bouée est un bon exemple d'organisme de bénévolat. Dans le cadre du maintien à domicile, deux fois par mois, Sylvain Sigouin cuisine des plats savoureux pour plus de 60 personnes seules et âgées. Combattre la solitude voilà un objectif important de la Bouée. L'équipe de la Bouée est composée de 10 bénévoles qui assurent le service aux participants.

Des repas sont aussi livrés à domicile. Le vendredi le transport et l'accompagnement sont offerts pour les emplettes. Le premier repas aura lieu le 21 septembre.

FAITS SAILLANTS SUR LES FINANCES

Au 31 août 2010, nous sommes présentement à 61,21% de notre budget comparativement à 63,16% pour l'année dernière.

À la séance de conseil du 13 septembre 2010, la liste des chèques déposée se chiffre à 671 626.47\$.

Saviez-vous que : Les 3, 4 et 5 septembre plus de 150 mycologues en provenance des quatre coins du Québec, des États-Unis, de France et de Finlande ont parcouru nos sentiers et nos sous bois à la recherche de champignons. La récolte a été abondante et très variée. Dominic Roy, ingénieur forestier leur a expliqué les massifs de végétation du territoire de la municipalité. Au nom de la municipalité messieurs Richard Bénard, maire et Paul Laurent, conseiller municipal leur ont souhaité la bienvenue et raconté l'histoire de Saint-Donat à travers les temps.

Plus d'informations sur le site de la municipalité : <http://www.saint-donat.ca>

Paul Laurent

Conseiller du district numéro 1
Écrivez-moi : paul.laurent@saint-donat.ca

MONUMENTS

Qualité garantie

J.H. Vanier & Fils inc.

3 générations

UNE FAMILLE AU SERVICE DE VOTRE FAMILLE

36, rue Ste-Bruno Ste-Agathe-des-Monts
326-3322



Comment attirer les oiseaux chez soi



Le beau mois de septembre est rempli d'activités pour les membres de la Shedo. Notre prochaine conférence se tiendra le 23 septembre à 19h à la salle Jules-St-Georges. Nous recevons M. Jean Paquin qui nous dévoilera comment attirer les oiseaux au jardin, autant avec des mangeoires qu'avec des plantes.

Il présentera les différentes espèces d'oiseaux venant nous visiter aux différentes mangeoires, les différents types de graines et les trucs et astuces pour éviter les pro-

blèmes. Membres gratuits, non-membres 10 \$.

Le 30 septembre dès 19h. un atelier sur l'éclairage extérieur (basse tension 12 volts) sera animé par M. Fernand Giroux. L'atelier se tiendra au 94, ch. Isidore. On y verra comment mettre en valeur notre jardin sans créer de pollution lumineuse pour nos voisins. L'éclairage du jardin relève désormais de l'art décoratif puisqu'il permet d'embellir tout votre extérieur. Pour bien orchestrer les

ombres et la lumière, il est fondamental la nuit de conserver les contrastes, le mystère et le charme des espaces paysagers et architecturaux. Confirmer votre présence le 23 septembre auprès de Marie Fournier ou par téléphone au 819-424-1532. Membres gratuits, non-membres 5 \$.

Le 1^{er} octobre, nous vous invitons à venir faire une visite guidée à La Courgerie « Les Trouvailles de Potiron », du rang St-Pierre à Ste-Elisabeth, dans Lanaudière. On y découvrira l'histoire de la courge, sa culture et son ABC culinaire. Le déplacement se fera en covoiturage. Nous partirons du stationnement de l'église à 10h. Une fois sur place, nous pique-niquerons avant d'entreprendre la visite guidée. Réservez votre place le 23 septembre auprès de Marie Fournier ou, par téléphone, au 819-424-1406. Membres et non-membres 5,50 \$ (plus taxes applicables).

Le 3 octobre, nous célébrerons l'inauguration du jardin des Cinq sens du Foyer Saint-Donat. Vous rappelez-vous le projet d'embellissement du Foyer Saint-Donat? La Société d'horticulture et d'écologie de Saint-Donat (Shedo), en partenariat avec le comité Milieu de vie du Foyer Saint-Donat, souhaitait y réaliser

un aménagement paysager accueillant, fonctionnel et chaleureux pour nos aînés.

Eh bien ce projet de bénévolat, ayant comme conceptrice et chargée de projet Réjeanne Castonguay, est enfin réalisé. Après de longs mois d'efforts et de travaux amoureuxment prodigués, il est enfin prêt. Il n'attend plus que le fil des saisons pour impressionner par son spectacle et faire profiter nos aînés de ses bienfaits. Nos plus sincères remerciements à tous les bénévoles, partenaires, donateurs et surtout à Réjeanne sans qui le jardin n'aurait pas vu le jour.

Le 14 octobre sera notre soirée de fin de saison qui est réservée aux membres seulement. Nous commencerons la soirée par une présentation de France Lefebvre sur la conception et la réalisation d'un bassin d'eau. France est un de nos membres; elle a déjà à son actif deux projets de bassins et cascades d'eau. Ensuite, nous visionnerons la bande vidéo de la 10^e visite des jardins réalisée par Fernand Giroux, et procéderons au goûter communautaire en partageant des petites bouchées sucrées, salées, fruitées, fromagées que vous apporterez et qui seront mises en commun pour le plus grand plaisir de tous. On vous attend en grand nombre.

Pour nous rejoindre:
819-424-1532
www.saint-donat.info



Éradication majeure de cannabis dans la région

cation de cannabis d'envergure dans le cadre du projet Cisaïlle au cours des dernières semaines.

Le 26 août dernier, les policiers ont procédé à l'éradication de 832 plants de cannabis situé dans un boisé près du chemin Des Pins, à Notre-Dame-de-la-Merci. Un résident du secteur, M. Richard Desjardins, a été appréhendé à l'intérieur de la plantation. Il a comparu

sous divers chefs d'accusations en regard à la production de cannabis au palais de justice de Joliette.

Une seconde opération fut également menée dans le parc national du Mont-Tremblant, secteur de Saint-Donat, le 1^{er} septembre. Les policiers ont procédé à l'éradication de 3 500 plants de cannabis sur différents sites seulement accessible par hélicoptère. D'autres éradications ont également été menées dans les secteurs de Mont-Laurier, Mont-Tremblant et la forêt Ouareau.

La Sûreté du Québec tient à rappeler l'importance de signaler toute activité en lien avec la culture de cannabis. On peut contacter le poste de police local au 819-424-4617 ou leur centrale d'information criminelle au 1-800-659-4264.

Les policiers de la Sûreté du Québec du poste de la MRC Matawinie secondaire (poste de Saint-Donat), de concert avec le département des enquêtes du poste de la MRC Matawinie principale (poste de Rawdon), ont effectué deux opérations d'éradi-

Rose du Nord: départ le 3 octobre



Depuis six mois, nous nous démenons à droite et à gauche afin d'aller chercher le financement requis pour cette aventure sportive et humanitaire, le rallye Trophée Roses des Sables et c'est un pari pratiquement réussi.

Nous sommes à présent dans la préparation du matériel à emporter pour la bonne réalisation de l'aventure. Notre Mitsubishi 4x4 accueillera une quantité importante de stock, tel que couchage, épicerie, pharmacie, pièces de rechange mécanique, cric gonflable, compresseur et beaucoup d'autres choses, en plus de nos 50 kg de matériel humanitaire.

Le mois prochain, nous aurons un petit article pour vous donner le nom des gagnants de notre tirage qui se fera le 23 Septembre 2010 à 18h30 au *Journal Altitude*, partenaire majeur de notre aventure.

Pour ceux et celles qui voudront nous suivre pendant le rallye du 7 au 18 octobre, je vous invite sur notre blog Internet « Les Roses du Nord ». Nous pourrions le mettre à jour pendant le rallye, et vous pourrez lire presque en direct nos péripéties. Je remercie tous ceux qui nous ont suivis assidûment pendant ces six mois. Nous vous donnerons un compte-rendu du rallye dans l'édition du mois de novembre. Merci à nos commanditaires locaux et à tous pour votre appui financier et moral.

Désertiquement vôtre – Caroline Coutillard

BIJOUTERIE
HEM
15 ans déjà
BIJOUX OR ET ARGENT PERLES MONTRES

Vente et réparation
Bijoutier sur place

Cardinal
Timex
Fiori
Bulova
Caravelle

34, rue St-Vincent
Ste-Agathe-des-Monts
326-8149
Prop.: Hélène Mitron

À St-Donat c'est La Capitale

Bruno LAVOIE
Jean LAVOIE
Marc-André LAVOIE

La Capitale Saint-Donat
Agence immobilière
472, rue Principale

(819) 424-2443
(514) 286-7058

LAC CROCHE - BORD DE L'EAU	VILLAGE	PROXIMITÉ ÉCOLES, GARDERIE, PHARMACIES
1615 P. Rivière, 1000 sq. ft. - 4 C.A.S. - 2 B.S. - 100,000 \$	1000 P. Rivière, 1000 sq. ft. - 4 C.A.S. - 2 B.S. - 100,000 \$	1000 P. Rivière, 1000 sq. ft. - 4 C.A.S. - 2 B.S. - 100,000 \$

Connaissez-vous la valeur marchande de votre propriété ?

Il nous fait plaisir de vous offrir une estimation gratuite de la valeur marchande de votre propriété.

Téléphonez-nous ! Qui sait, vous pourriez être agréablement surpris !

(819) 424-2443
(514) 286-7058

www.LaCapitaleStDonat.com



C'est la rentrée et ça bouge dans les écoles de St-Donat

Fête de la rentrée au primaire Hourra! C'est la rentrée et aux écoles primaires de Saint-Donat, le plaisir la qualifie. Les élèves du primaire ont eu droit à une grande kermesse dans la joie et la bonne humeur le 30 août en après-midi pour souligner la rentrée scolaire.

Petits et grands ont pu participer à différents jeux d'adresse. Nous remercions l'organisme « Noël, royaume de Ruby » qui a contribué financièrement à l'entière réalisation de cette activité. Un merci particulier aussi à notre organisme de participation des parents pour l'aide apportée dans l'animation des activités.

Cette année, c'est à travers la thématique du totem que l'équipe a décidé de symboliser les clés de la réussite. L'acrostiche suivant sera représenté et travaillé dans chaque classe:

Trabail - **O**rganisation - **T**énacité - **E**ngagement - **M**otivation

En début d'année scolaire, les enseignants investissent beaucoup à tisser des liens au sein de leur groupe. Le totem de chaque classe sera aussi utilisé pour créer un lien d'appartenance au groupe. Septembre permet d'installer les assises de l'année scolaire. Une rentrée réussie devient un investissement important dans la réussite de nos jeunes afin de leur permettre de vivre une très belle année scolaire.

Manon Bédard, directrice

Les inscriptions suivront l'assemblée du CPA

L'assemblée générale annuelle se tiendra à la salle Jules-St-Georges le 1^{er} octobre à 19h. Les inscriptions pour la prochaine saison auront lieu dès 19h30 suite à l'assemblée. Un dépôt de 30 \$ non remboursable sera exigé. Les cours débuteront le dimanche 24 octobre. En attendant le début des activités, il sera possible de patiner à Mont-Tremblant. Pour plus d'information sur les possibilités d'un camp pré-saison à Mont-Tremblant et/ou l'organisation de la prochaine saison du CPA Saint-Donat, contactez Diane Pottie au 819-424-3015 ou Josée Norman au 819-424-1869.

INSCRIPTION EN TOUT TEMPS

JUDO 6 ANS +
CHEERLEADING 6-12 ANS
GYM ENFANT 2-8 ANS tout les dimanches de 9h30-11h00
SALLE D'ENTRAINEMENT 13ANS + RABAIS de 150\$*



HORAIRE + TARIFS + *DÉTAILS = AU CENTRE **424-4433**



Une excellente façon amusante + sécuritaire d'initier les jeunes à l'activité physique et le sport qui aide à éviter le décrochage scolaire et améliorer les études.

ACTIVITÉS CET AUTOMNE POUR LES JEUNES À LA BIBLIOTHÈQUE

Vendredi le 24 septembre 19 h, **rendez-vous poésie**. Tu es invité à composer ou à venir lire un poème de ton choix. Inscription à la bibliothèque.

Un **concours d'écriture** est présentement en cours. L'activité est ouverte à tous les âges. Tu peux composer un conte pour enfants, l'illustrer, et l'apporter à la bibliothèque pour le 20 octobre 2010.

30 octobre 9 h 45
Heure du Conte

On demande aux jeunes de se déguiser pour participer
Bienvenue aux 3 à 8 ans



Tu veux vivre une expérience pleine de défis à ta mesure? Le Programme des cadets est pour toi!

Le Programme des cadets :

- encourage l'esprit d'équipe, le leadership et le civisme
- fait découvrir le monde de l'aviation et de l'industrie

aéronautique

- aide à développer la capacité de prendre des décisions
- améliore la confiance en soi et la condition physique
- favorise les activités sportives, musicales, de plein air
- offre des occasions de voyager
- offre des camps d'été d'une durée de 2 à 6 semaines, dont des bourses de pilotage et des échanges internationaux.

Accessible aux jeunes filles et garçons de 12 à 18 ans. Il n'y a aucuns frais d'inscription pour se joindre au Programme des cadets, ni pour les camps d'été! Toutes les activités sont gratuites! Inscriptions les vendredis soir à partir de 18h30 à l'école de Notre-Dame-de-la-Merci.

Activités 2010-2011 : Survie en forêt, vol en planeur, Journée sportive régionale, voyage à Vancouver et plus encore...

Visite-nous au www.cadets.ca!

Où sur Facebook : www.facebook.com/pages/Escadron-749-Liberte-Henry/1368810530168447?fb=agm

Vêtements Équipement

École de kite et de paraski

Alpin Plein Air

578-B, rue Principale
 Saint-Donat (Qc)
 J0T 2C0

(819) 424-4177
noegab@alpinpleinair.com
www.alpinpleinair.com

NOUVEAU:

cours de **Snowkite**

à partir de 15 ans

FÉLICITATIONS JÉRÉMIE CHARBONNEAU

Le 28 juillet 2010 dernier dans le cadre d'une activité organisé dans le but d'aider les jeunes du secondaire 1 et 2 à éviter le décrochage scolaire, 15 étudiants de la Polyvalente des Monts ont été faire le circuit Icar à Mirabel auprès de pilotes professionnels avec Ferrari, Ford GT, Porsche GT3 (etc)

Jérémie a reçu du Président de « TRIOMPH » la présente:

Triumph est heureux de décerner ce prix à: JÉRÉMIE CHARBONNEAU

Félicitations pour votre persévérance, votre assiduité et votre cheminement scolaire. Triumph veut vous souligner l'importance de l'obtention d'un diplôme d'études qui sera un outil primordial vous permettant de réaliser vos rêves. Ce prix vous donne l'occasion de faire l'expérience de plusieurs voitures sport conduites par un pilote certifié sur un circuit automobile. Au plaisir de vous faire vivre cette expérience.

François-Charles Siros
 Président Triumph Inc.





**Panier Percé
Confiserie et Cie**

Bonbons d'antan (lunes de miel, outils, bb bats)
vrac + bouquets de ballons
cadeaux personnalisés
Y'a trop à dire, venez voir...

Old time candies (honey moons, tools, bb bats)
bulk + balloons + customized gifts
Too much to say, come and see...

474, rue Principale, Saint-Donat (Qc) ✆ 819 419-0212 ✆



Inscriptions:
25 septembre et 2 octobre

**Ouverture de
l'arena:**
vendredi 22 octobre 2010
819-424-3115

Infos: **Municipalité St-Donat**



St-Donat

CARTE PRIVILÈGE ÉTUDIANT

1- Sous marin 6" classique (5 choix)
1- Breuvage 16 oz
1- biscuits au choix

\$5.00

taxe incluse

sur présentation de la carte seulement

819-424-2247



**Le Service des loisirs explose
d'activités pour les jeunes!**

Le Carnaval Notre-Dame en Blanc, jumelé avec le «Plaisir d'iver», est un rendez-vous spécial et unique à ne pas manquer. Le carnaval donne l'opportunité à ses filles de 14 à 17 ans de participer en étant duchesses et même reine du carnaval. Tout au long de la fin de semaine des activités se déroulent au centre village.

La fête de la Saint-Jean Baptiste, est un véritable rassemblement de gens de notre communauté, qui n'ont qu'une chose en tête célébrer tous ensemble. Les membres du camp de jour organisent des activités pour les plus jeunes sur le thème de l'été. Les jeunes font la fête du drapeau du Québec et évidemment le magnifique feu d'artifice qui nous éblouit à chaque fois.

Le Camp de jour, offre un véritable amalgame d'activités pour vous les jeunes de 6 à 12 ans. Plusieurs sortes de données la possibilité de découvrir de nouveaux jeux et de nouvelles attractions. À toutes les semaines des thèmes d'activités s'offrent à toi.

Le Dépouillement de l'arbre de Noël, que tous les jeunes attendent avec impatience. Nous l'organisons avec toute la famille pour le bonheur et les différents ateliers sont mis à la disposition pour la fête postée avant l'arrivée du Père Noël. Le Père Noël offre toujours un jouet et un livre pour développer ton cercle de vie.

Merci et n'hésite pas à me contacter si toi et tes amis avez des idées d'activités. J'attends ton appel.

Sophie Lacombe
Responsable des loisirs

Bonne
rentrée
scolaire!



Desjardins
Caisse de Saint-Donat

Coopérer pour créer l'avenir



Bibliothèque de Saint-Donat
là où l'on cultive l'imaginaire des jeunes

Spectacle de marionnettes

La princesse
aux bretelles

le samedi 11 décembre à 10 h

Gratuit pour toute la famille



510, rue Desrochers
Téléphone : 819 424-3044

La chronique de Gabrielle



par
**Gabrielle
LAFORTUNE**

Bonjour à tous. Ce mois-ci, je vous parlerai de la comédie musicale que plusieurs jeunes de Saint-Donat sont en train de préparer. Cette comédie musicale se produira à plusieurs endroits comme Saint-Donat, Ste-Adèle, St-Sauveur et St-Jovite.

Cette comédie musicale a été introduite à la suite d'une idée originale de Louise Beaudry qui l'a proposée à Jean-Marc Perron. Il y a deux ans, Louise Beaudry a vu plusieurs talents au concours de Jean-Pierre Garceau, et c'est là qu'elle a décidé de faire cette comédie musicale.

Les spectacles vont se dérouler à la fin juin 2011, et il y aura deux spectacles à Saint-Donat. C'est Louise Beaudry et Jean-Marc Perron qui ont écrit les paroles des chansons et

c'est eux qui ont inventé cette comédie musicale. Une trentaine de jeunes y participent. Les commerçants vont se faire demander pour devenir commanditaires. J'espère que vous participerez en grand nombre!

Nouveaux administrateurs au hockey mineur

Voici la liste des nouveaux administrateurs de l'Association du hockey mineur de Saint-Donat: François Lafrenière, président; Charles Laurin, vice-président; Sylvie-Anne St-Amour, secrétaire-trésorière; Mario Desjardins, directeur général, et Patrice Morin, administrateur.

Ces dirigeants bénévoles réitèrent leur désir de faire en sorte que les enfants recrutés pourront s'amuser sagement. Les seules date d'inscription seront le 25 septembre, entre 14h et 16h, et le 2 octobre aux mêmes heures, à l'aréna de Saint-Donat. Hors ces deux journées, on devra consulter le site de la municipalité de Saint-Donat. À noter qu'aucune autre date d'inscription n'est prévue à l'aréna même.

Pour tout autre renseignement, on appelle, du lundi au vendredi aux heures normales d'affaires, au 1-888-791-3115.



Clinique du Village + CLSC (CSSS NL) = GMF



par
Dr Jean-Marc
HÉBERT
Responsable
du GMF

Une belle équation: une piste de solution. Il y a quelques mois, nous avons tenté d'expliquer ce qu'il en était de la nouvelle *Clinique du Village*. Plusieurs se questionnent sur le pourquoi et le comment de cette clinique médicale. Le Ministère vient de reconnaître cette clinique comme étant un site affilié du GMF (Groupe de médecins de famille) de Saint-Donat qui est au CLSC, constituante du CSSS NL (Centre de santé et services sociaux du Nord de Lanaudière).

L'équipe de médecins du GMF est constituée des Dr Laflamme, Fortier, Martel, Hébert et Majeau, et la clientèle de Saint-Donat est suivie sur rendez-vous au CLSC, et il y a aussi un service de *sans rendez-vous* et d'urgence pour tous: résidents, villégiateurs, tou-

ristes et les autres qui nous connaissent par réputation et qui viennent des régions avoisinantes. Ces services sont donnés en établissement, un milieu parfois rigide et lent à s'adapter aux besoins de la clientèle et des professionnels qui y exercent. Le recrutement de nouveaux jeunes médecins pour la relève s'avère difficile, entre autres.

Le Dr Luc Majeau est l'actuel promoteur de la Clinique, et il y reçoit sa clientèle de la région de Ste-Agathe (ayant fermé son bureau de consultation là-bas), et qui, sinon, irait au CLSC de Saint-Donat qui est déjà au maximum de sa capacité d'accueil. Le pari est aussi le suivant: développer des services afin de compléter celui du CLSC, ou qui ne peuvent y être offerts pour des raisons de budget ou de contraintes administratives.

Les traitements de cryothérapie sont d'ailleurs déménagés à la clinique. Nous pensons aussi qu'il serait plus facile d'intéresser des médecins d'expérience, ayant une résidence secondaire ici, à venir y travailler à temps partiel. Nous songeons à des médecins de famille, mais aussi à des spécialistes. Nous souhaitons aussi offrir des services de psychologues, nutritionnis-

tes en privés. Enfin, nous souhaitons instaurer un service de prélèvements sur rendez-vous afin de désengorger celui du CLSC.

Ce service sera offert les mardis à compter du 5 octobre. Il faudra avoir une prescription du médecin et prendre un rendez-vous en composant le 819-419-0123. Une somme de 15 dollars est demandée par personne et servira à payer le personnel et les frais de transport.

Nous comprenons que plusieurs sont déçus actuellement de voir qu'ils ne leur est pas possible de prendre un rendez-vous à cette clinique, mais il faut comprendre que nous tentons de mettre en place un système afin de désengorger le CLSC, de recruter de nouveaux médecins et, en bout de ligne, de donner des soins plus complets dans notre milieu. Nous restons un seul GMF, mais sur deux sites, pour mieux

tenter de répondre aux demandes en soins de santé.

Enfin, prenez note que la section Saint-Donat de Diabète Mont-Tremblant offrira le mardi 5 octobre deux conférences pratiques (13h15 et 18h15) sur comment faire de bons choix à l'épicerie. Toute personne intéressée est invitée à communiquer avec Mme Marcelle Villeneuve au 819-424-1251 (inscription obligatoire).

Prendre soin de demain... aujourd'hui

Image

CLINIQUE D'ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE
pour Elle & Lui

Certificat cadeau
Pose d'ongles • Électrolyse
Perçage d'oreilles • Traitement de la couperose

Soin de la peau • Épilation à la cire • Beauté des mains
Beauté des pieds • Maquillage • Soins du dos
Cours de maquillage personnalisé • Analyse des couleurs
Teinture des cils

Nathalie Labelle
Esthéticienne diplômée

GEHWOL
Tout pour le bien-être des pieds.

France Laroche
ARTDECO

222, Béland, Saint-Donat **TÉL.: (819) 424-1471**

COUP D'ŒIL
-ELLE ET LUI COIFFURE ENR.
340, rue Principale, Saint-Donat, Qc J0T 2C0

Esthétique COUP D'ŒIL
Nathalie Fournier
Soins des mains - Soins des pieds - Extension des cils
Épilation à la cire - Pose d'ongles - Ongles d'orteils au gel U.V.

340, rue Principale, Saint-Donat, Qc J0T 2C0

SUR RENDEZ-VOUS : 424-2464

Influence
Coiffure & Esthétique

esthétique
pose d'ongles
bronzage

coiffure
styliste

technicienne
en coloration
professionnelle

Sabrina Barrière
Propriétaire

819 424-7902
salon.influence@hotmail.com

335, rue St-Donat (Place Manette)
Saint-Donat (Québec) J0T 2C0

CABINET CHIROPATRIQUE

Dr Benoit Lagacé
Chiropraticien d.c.

292 ch. Ouareau Nord
(819) 424-2798
drbenoitlagace@videotron.ca

Sur rendez-vous seulement
les lundis et jeudis à St-Donat

École Elmondos

Création-Formation-Massage
Pascal Grandlair
Masso-kinésithérapeute
www.ecoledemassageelmondos.ca
elmondos-pascal@cgocable.ca
Saint-Donat 819.325.0487



100% EFFICACE POUR VOTRE
INSCRIPTION EN TOUT TEMPS

- ♥ COURS DE GROUPES
- ♥ TONIFICATION + CARDIO
- ♥ PROGRAMMES PERSONNALISÉ

C'EST LE TEMPS D'AGIR!
*50\$ rabais

HORAIRE + TARIFS + *DÉTAILS = AU CENTRE **424-4433**

Dans une ambiance motivante et stimulante!

Salon Donatien

598-D, Principale • Saint-Donat • J0T 2C0

Sonia Charbonneau
propriétaire

819 424-2156

Proxim

Notre infirmière **MIREILLE MORIN**
est à votre disposition
1 mardi sur 2 dès le
21 septembre 2010
pour consultation gratuite en privé

Pour infos additionnelles:
Proxim 819 424-0001

Proxim

À l'achat d'un produit
COVERGIRL
fond de teint True Blend,
à prix régulier, obtenez-en
un 2^e GRATUIT

Jusqu'au 31 octobre 2010

Proxim 819 424-0001

Proxim

À l'achat d'un produit
ANNABELLE
ombre à paupière,
à prix régulier, obtenez-en
un 2^e GRATUIT

Jusqu'au 31 octobre 2010

Proxim 819 424-0001

Maigrir sans faute et sans fautes



par
Efrat
Laksman

Déjà, l'automne sonne à nos portes. Les journées plus fraîches et la température qui baisse nous donnent souvent envie de manger des aliments chauds et réconfortants, des aliments qui nous font penser à la bonne lasagne de grand-maman.

Mais attention: quand on ne porte plus son maillot ou ses

shorts, il est plus facile de cacher des kilos en trop. Tout le monde le sait, il y a des calories et des calories. On a besoin d'énergie, de vitamines, de minéraux et de protéines pour mastiquer, digérer, transformer et stocker les aliments qu'on mange.

Savez-vous que ça nous prend plus d'énergie pour digérer et emmagasiner les protéines que les lipides, le gras et les glucides. Les aliments raffinés comme le pain ou les tortillas blancs, les biscuits, les boissons de fruits, les barres tendres, les céréales commerciale et les muffins font monter notre taux de glycémie rapidement. Malheureusement, ceci porte notre corps à conserver le gras; notre poids va augmenter. Et de plus, après une heure, on a faim encore car tout

le sucre a été brûlé ou digéré.

La solution: les aliments riches en protéines et fibres, des aliments naturels comme les légumes, les grains entiers, les légumineuses et la viande et ses substituts. Aussi, les aliments qui contiennent beaucoup d'eau, comme les légumes et les soupes, satisfont notre appétit, remplissent notre ventre et n'ont pas beaucoup de calories. L'ingestion de fibres à chaque repas permet d'éviter les fluctuations de glycémie, et donc les fringales.

Pour perdre du poids à court terme, un simple régime suffit. Mais ceci engendre une perte de masse musculaire. Pour réussir la perte de poids sans fautes, il faut être actif, faire de l'exercice. L'exercice permet de brûler des calories, de tonifier son corps,

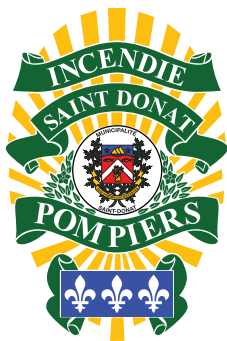
d'augmenter la masse musculaire (qui nous permet de brûler plus de calories même au repos). N'ayez pas peur des muscles; 99,9% des femmes ne deviendront jamais des Arnold Swarzeneger, même avec un entraînement intense. Les muscles sont moins volumineux que le gras et ont besoin de plus d'énergie pour se conserver.

La perte de poids est réussit quand on mange mieux et bouge plus. Pour perdre 2 kg par semaine, vous devriez diminuer votre apport calorique et accroître votre dépense énergétique pour un total de 15 400 calories, c'est l'équivalent de 2 200 calories par jour. Ce n'est tout simplement pas possible à maintenir sa santé, son niveau d'énergie, son bien-être car la majorité

de personnes ingèrent moins de 3 000 calories par jour.

La réponse est facile: si vous êtes actif tous les jours, faites de l'exercice trois fois par semaine et diminuez votre apport calorique par seulement 1 000 calories par jour, vous allez réussir à perdre un kilo par semaine. Il n'y a pas de méthode miracle ou rapide.

Les meilleurs aliments minceur sont des aliments naturels, pas des remplacements de repas pas des pilules. Ce sont les aliments qui contribuent à stabiliser la glycémie, limitent le gain de poids et contrôlent l'appétit. Vous trouverez plein d'autres trucs et idées géniales pour faciliter la perte de poids sur www.plaisirsante.ca



Stéphan TURCOTTE
 Directeur du service
 d'incendie et de
 protection civile

Semaine de la prévention des incendies 2010

C'est du 3 au 9 octobre que se tiendra la Semaine de la prévention des incendies 2010 sous le thème « LE FEU BRÛLE, LA FUMÉE TUE ».

Le feu ne dort jamais
 Vous devez particulièrement

faire attention lorsque vous utilisez des articles pour fumeurs, par exemple des allumettes ou des briquets, des chandelles, des brûleurs à fondue ou tout autre objet à flammes nues. Vous devez aussi ranger ces objets, surtout les allumettes et les briquets, hors de la portée des enfants. Si vous fumez, assurez-vous de bien éteindre vos mégots. Évitez de fumer au lit.

vice de sécurité incendie lors de la journée portes ouvertes qui se tiendra le **samedi 2 octobre** prochain de midi à 16 h. Des stands d'information et des simulations sont prévus au programme et nous vous attendons en grand nombre!

Pour plus d'informations

Pour obtenir de l'information sur la prévention des incendies, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 819 424-2383, poste 238. Vous pouvez aussi trouver des renseignements utiles sur la sécurité incendie dans le site Web du ministère de la Sécurité publique au www.securitepublique.gouv.qc.ca à la section Sécurité incendie.

Merci de votre collaboration et soyez vigilants, en tout temps!

Votre Service de sécurité incendie et de protection civile

Vos comportements prudents réduisent les risques d'incendie. N'oubliez pas que les incendies causés par les articles pour fumeurs et les chandelles occasionnent plus de décès au Québec que tout autre incendie. Ces incendies peuvent être évités dans la plupart des cas par des règles élémentaires de prudence.

Journée portes ouvertes

Pour souligner cette Semaine, nous vous invitons à participer aux activités organisées par le Ser-



NOMINATION
LAURENT GUIRAO

UN EXPERT À VOTRE SERVICE.

La Caisse Desjardins de Saint-Donat et Desjardins Assurances générales sont heureux d'annoncer l'arrivée de M. Laurent Guirao comme agent en assurance de dommages des particuliers* au sein de leur équipe. Monsieur Guirao possède un diplôme d'études collégiales en assurance de dommages des particuliers et cinq années d'expérience dans le domaine des assurances. Il détient également une solide expérience en service à la clientèle. Il saura vous conseiller pour tous vos besoins en assurance habitation et automobile. Vous pouvez le joindre directement à la Caisse au 819 424-2563 ou 1 866 350-8484, poste 2571.



Coopérer pour créer l'avenir

* Desjardins Assurances générales
 Cabinet de services financiers

Organiser, et bien organiser

J'ai eu la chance de participer, comme bénévole, à une très grande organisation dans le vieux Saint-Donat, je dis le vieux, car avec les nouveaux projets de construction, le centre du village va se déplacer un peu. Organiser un événement, une fête, un dîner, cela demande une certaine dextérité, de l'expérience, du savoir-faire et une bonne équipe pour soutenir le grand manitou.

Le chef doit être soutenu, autant physiquement que moralement, *le moral des troupes*, vous avez sûrement déjà entendu ce terme, n'est pas une farce mais bien un fait. Je fais toujours référence à la grande fête au village dernièrement.

Parfois, le public peut être un *grugeur* d'énergie mais aussi, en plus grande partie, une joie profonde. Écouter, échanger et encore écouter, nous fait grandir, nous instruit, nous aide à mieux comprendre différentes choses sur terre, aussi simplement qu'une recette ou jusqu'au fonctionnement du cerveau.

J'étais fier d'être native de Saint-Donat et d'avoir la chance de partager mon attachement avec les visiteurs de la fête. Aussi, je pouvais transmettre mes connaissances des lieux pour permettre aux visiteurs de vivre pleinement leur journée, dans notre belle région, et y revenir.

À toute l'organisation, avec votre savoir faire, je lève mon chapeau, bravo! Et encore,

bravo! Quand tout les gens sont à leur place, tout marche bien. Ne lâchez pas, il y aura toujours des critiques. Ne ardez que les positives et constructives et évacuez les autres.

Un petit scoop en passant, n'oubliez pas le théâtre "La dame de cent ans", dans le chœur de l'église, le 25 septembre, au bénéfice des Femmes Actives. Nous l'organisons pour tous. Son succès, grâce à votre participation, nous guidera vers notre orientation future.

Solange Issa, née Issa

Groupe Sutton-Laurentides
 AGENCE IMMOBILIÈRE




Gilles BELHUMEUR
 Courtier immobilier

L'immobilier nous habite

QUAND UN RÊVE DEVIENT UNE ADRESSE
Les vedettes du mois:



Condo 2008 jumelé très bien situé, à distance de marche des services. **\$205 000**



Jolie maison au village, 4 chambres, 2 salles de bain complètes, près de tout, aucun voisin. **\$229 000**

530, rue Principale St-Donat **514.708.0450**
gbelhumeur@sutton.com

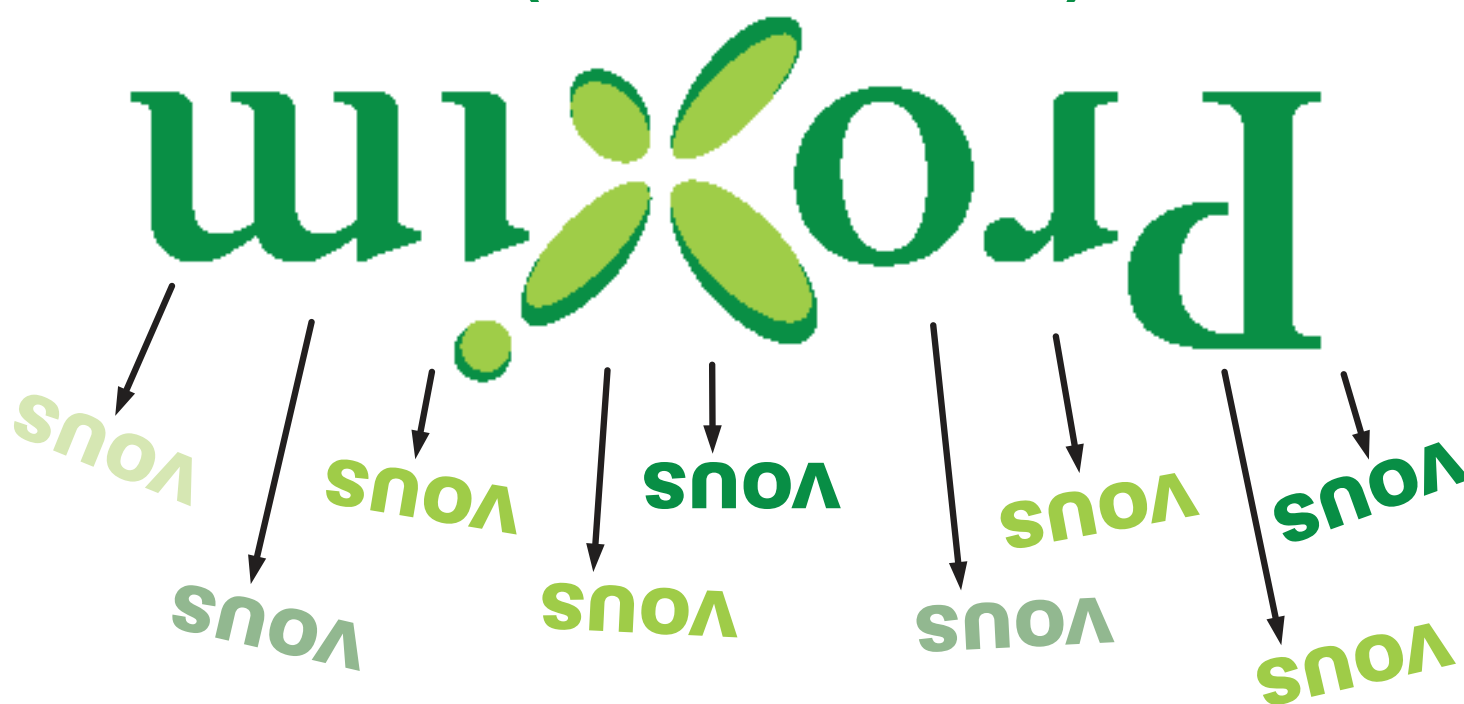
Voyez les choses d'un angle différent...

Pour le même prix, vous avez maintenant 2 façons de vous procurer vos prescriptions chez **Proxim** :



VOUS VENEZ NOUS VOIR...

...NOUS ALLONS (GRATUITEMEN) CHEZ VOUS



Livraison **GRATUITE** de vos prescriptions

Proxim 819 424-0001



SPORTS SPORTS SPORTS

Jeunes skieurs de la région à l'entraînement au Chili

Étant considéré comme le pays le plus industrialisé de l'Amérique du Sud, le Chili est constitué d'une chaîne de montagnes nommée La Cordillère des Andes. Elle s'est formée il y a environ 27 millions d'années lorsque la plaque du Pacifique glissa sous celle de l'Amérique du Sud, créant ainsi une élévation et une compression des roches qui forma ce relief si défini.

Ce phénomène géologique joue un rôle très présent dans le climat chilien. Il agit comme barrière qui dévie les vents chauds et humides provenant du sud-est de l'Argentine, le pays voisin. Cela contribue à un très grand approvisionnement d'eau potable pour la survie des villes du Chili. L'aspect touristique est très compréhensible grâce à ses vues impressionnantes et ses nombreuses activités divertissantes.

Arrivés à destination, l'hôtel La Cornisa offre un accueil chaleureux avec un service exceptionnel, surtout au niveau de la nourriture. Pre-

mier matin, levés vers 7h sous une température incroyable. Après le petit déjeuner, incluant fruits exotiques, oeufs et jambon, nous nous dirigeons vers les vélos pour le réchauffement de nos glandes ésothériques. Puis avec notre équipement qui pèse environ 40 livres, nous marchons 15 minutes pour nous rendre au pied de la pente.

La température se situe normalement entre 0 et -10 degrés Celsius le matin et peut aller jusqu'à 15 degrés l'après-midi. Nous sommes finalement sur nos skis, et nous montons dans le premier remonte-pente pour ensuite en reprendre un autre, tout en admirant la vue majestueuse de la Cordillère des Andes. Suite à quelques descentes d'échauffement, nous entreprenons notre journée d'entraînement à environ 3 000 mètres d'altitude. Nous prenons un repos de 20 minutes après cinq descentes car l'altitude affecte beaucoup nos efforts physiques. Nous devons constamment nous

réhydrater à cause du manque d'oxygène.

Après l'entraînement en descentes qui finit vers 14h, nous allons skier libre un peu partout sur les versants de la montagne. Arrivés à la base de la montagne, vers 15h45, nous enlevons l'équipement et, finalement, nous refaisons le chemin inverse du matin tout en se liant d'amitié avec les merveilleux chiens errants qui rôdent autour du village. Arrivés à notre auberge, nous nous rendons à notre séance d'étirements. Subséquemment, nous vaquons à diverses activités ou parfois allons jouer un match de soccer.

Vers 19h, il y a un merveilleux souper qui nous attend. Durant le repas, nous pouvons admirer l'extraordinaire coucher de soleil que nous réserve le ciel chilien! Après notre séjour, c'est avec amertume que nous devons quitter ces lieux, roulant sur la seule et unique route fortement accidentée sur laquelle nous avons survécu malgré ses pen-



tes à la verticale.

Pour conclure, le Chili est une autre destination de rêve pour les amateurs de poudreuse ainsi que les coureurs durant notre été ici, qui est l'hiver là-bas. Ces conditions de neige sont inégalées dans le monde,

et la température est digne de vacances bien méritées. Je vous recommande de prendre quelques semaines de votre été pour skier sous le beau soleil du Chili!

Rémi Therrien-Fournier, de Saint-Donat, et Nils Payer, de Mont-Tremblant

Des cours de judo et de cheerleading pour les jeunes

Les cours de Judo et Cheerleading pour les 6 ans et plus viennent de recommencer le 13 septembre. On peut y inscrire son enfant en tout temps.

Le judo comporte pour l'essentiel des techniques de projection, de contrôle au sol, d'étranglement et de clefs. C'est une façon sécuritaire pour un jeune d'améliorer ses réflexes, sa forme et sa flexibilité en pratiquant un sport olympique, en apprenant l'autodéfense et pour ouvrir l'esprit à toutes sortes de situations. Le club de Saint-Donat est affilié à Judo Québec qui est reconnue par le ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir, par Judo Canada et par la Fédération internationale du judo. L'accréditation de judo est reconnue dans toutes les villes et villages. Des cours de judo, jiu-jitsu et ken jitsu sont disponibles pour les adultes également. Le Cheerleading comporte de la danse - chorégraphie - rythme - chants - gymnastique - acrobatie, - flexibilité - force et un esprit communautaire. Notre club et notre entraîneur sont affiliés et accrédités par la Fédération de Cheerleading du Québec.

Pour plus de renseignements (horaire, tarifs) et inscription, veuillez communiquer avec le Gym Action Fitness au 819-424-4433, au 480, rue Principale, local 3, derrière Familiprix.

Une belle saison pour le soccer à St-Donat

L'Association de soccer *Les Big Foot de St-Donat* compte parmi ses excellents participants des jeunes de 3 à 15 ans, sans oublier la petite Annabelle de 2 ans et demi qui a surpris tout le monde avec sa grande capacité d'apprendre.

L'Association aimerait remercier tous ses commanditaires de Saint-Donat pour leur générosité: municipalité de Saint-Donat, Royaume de Ruby, Gym Action Fitness, Restaurant Subway, Supermarché Metro, Boulangerie St-Donat, Familiprix et la famille Deschamps, Tir-O-Golf, Dominic Roy, Fleuriste St-Donat, Assurance Lafrenière & St-Amour, Excavation Carl Émond, Vienneau Sports et l'Auberge St-Donat.

Egalement, un très grand merci à tous les bénévoles, la famille Juteau qui a fourni ses trois enfants Gabriel,

Steve et Marie-Anne, la famille Audeod, papa Luc et sa très patiente fille Essemme, l'incroyable Joël Lussier, Christian Labarre, Bernard Tessier, M. Italiano et tous les parents qui ont aidé de temps à autre sur le terrain, spécialement avec le groupe des 3 à 5 ans. Merci à M. Cocano, d'animateurs, pour son animation, et les services de DJ lors du party de fin de saison. Un merci à tous les coachs de la saison, Richard Jetté (fondateur du Club), Nikolas Provost, Morgan, Julien, Efrat et le président Robert. Un



deuxième merci au père de Mia Duhaime pour sa volonté d'aller acheter les boîtes de popsicles lors d'un match par un très chaud mercredi soir de juillet. Un grand merci aussi à Mme Nicole Pouliot, comptable de l'Association.

Et bien sûr, un très grand merci à tous les joueurs. Quelques-uns ce sont fait remarquer par les entraîneurs et on reçu des trophées: Donovan Deschamps, Kellyann Duquenoy, Annabelle Ayotte, Julia Emond, Layla, Raphael Laporte, Océane Blais, Carlos Cocano, Zachary Beaulieu et William Martel. À la prochaine saison, l'Association vous attend avec des nouveaux jeux et équipements.

Si vous étiez absents au party de fin de saison qui a eu lieu le 22 août, prière de retourner l'uniforme de votre enfant le plus tôt possible au Gym Action Fitness; en même temps, vous recevrez le médaille, le diplôme et le cadeau pour votre enfant. Renseignements: Robert Taylor, président, 819-424-4433.

TIRAGE ANNUEL DES CHEVALIERS DE COLOMB 9315 SAINT-DONAT

No de licence : 413984

1^{er} PRIX : 5 000\$

Nombre de billets: 250 numérotés de 001 à 250

2^e PRIX : 3 000\$

Coût du billet: 100\$

3^e PRIX : 2 000\$

Date du tirage: samedi 6 novembre 2010 à 20 h

4^e PRIX : 1 000\$

Lieu du tirage: Sous-sol de l'église 381-C, rue Allard, St-Donat

Lieu où les prix peuvent être réclamés: Sous-sol de l'église 381-C, rue Allard, St-Donat au plus tard le 31 janvier 2011

Jean Lavoie: 819.424.2443

Commandité par :



Desjardins
Caisse de Saint-Donat

Téléphone : 819.424.2563
Télécopieur : 819.424.1443
Sans frais : 1.877.424.2563

Finitions PLUS
2032-0677 Qué inc.

Claude Simard inc.
RUC: 559-9191 LT
Entrepreneur spécialisé

Boiseries - Boîtes - Postes de vente
Vitrines - Boîtes - Éclairage - Écrans

Tél.: 819.424.4130
Cell: 819.321.7630
Fax: 819.424.0046



Paul LAURENT

conseiller municipal
district No 1

BLOG : <http://paulaurent.unblog.fr>
TWITTER : <http://www.twitter.com> (Saintdonat1)
FACE BOOK : <http://www.facebook.com>
COURRIEL : paul.laurent@saint-donat.ca

L'Écho du conseil municipal



Julien ALARIE
maire de NDM

Bonjour,

Le 30 août dernier, un incendie s'est déclaré à notre église. Une catastrophe a été évitée grâce à la rapidité d'une citoyenne, Lisa-Marie Dubreuil, qui était à la plage face à l'église. Dans l'attente du service incendie, M. Normand Forget s'est précipité sur les lieux avec ses extincteurs afin d'éteindre le feu. Les pompiers ont par la suite procédé à l'extinction complète du feu probablement causé par un mégot de cigarette. Un *gros merci* à Lisa-Marie Dubreuil et Normand Forget qui ont sauvé des flammes notre patrimoine religieux.

Les travaux de construction de la patinoire extérieure vont débuter sous peu et devraient prendre fin au cours du mois d'octobre. J'aimerais apporter des éclaircis-



Le début d'incendie de l'église de NDM a été maîtrisé juste à temps. Un mégot de cigarette serait à l'origine de ce qui aurait pu être un désastre monstre.

Photo Chantal Soucy

sements sur l'utilisation et l'entretien de cette patinoire. La patinoire demeure la propriété de la municipalité. La municipalité aura donc la charge et la responsabilité de son entretien. Cette infrastruc-

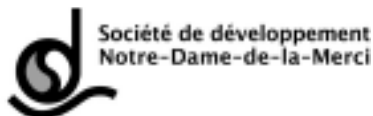
ture, financée par la ruralité (subvention du provincial), sera accessible à tous même si elle est située dans la cour d'école. Le déneigement et l'arrosage durant la période hivernale seront, comme par les années passées, effectués par le service incendie de Notre-Dame-de-la-Merci, et ce, même les fins de semaine.

De plus, sa surface sera en asphalte et permettra son utilisation durant la période d'été pour différents sports. C'est pourquoi nous l'appelons la patinoire *multisport*. Nous sommes certains que cet aménagement sera des plus pro-

fitables pour la population ainsi que pour nos jeunes de l'école Notre-Dame-de-la-Merci et que vous saurez en profiter!

Notre école continuera sa revitalisation en 2011 avec l'installation d'une nouvelle aire de jeux. Nous sommes aux derniers préparatifs de cette phase, et nous espérons finir à temps pour la rentrée de septembre 2011.
Bonne fin d'été

La Société de développement NDM est en train d'analyser les besoins de la population



Le sondage effectué dernièrement par la Société de développement Notre-Dame-de-la-Merci nous indique maintenant ce que les gens désirent voir implanter dans notre village.

Merci à tous ceux qui nous ont répondu. L'heure est à la prise de décisions, à savoir: déterminer, sans aucun doute, ce que nous pourrions offrir aux retraités de notre municipalité comme endroit idéal où habiter à leur retraite.

Une invitation sera lancée à toute la population vers le milieu du mois d'octobre. Le promoteur nous fera la démonstration, sur écran 3D, des types d'appartements qu'il construira, et il donnera des explications sur les coûts du loyer ainsi que sur les services qui seront offerts.

Quant au projet de la rue Du Muguet, les demandes sont là, et dès le 15 septembre, le conseil d'administration fera une étude sérieuse afin d'offrir les terrains aux personnes qui répondent aux critères déjà établis par la Société.

Le conseil d'administration travaille fort afin de permettre à notre village de progresser et de créer un milieu de vie intéressant pour les habitants qui en font partie. Il faudra évoluer si nous ne voulons pas régresser, libre à nous de choisir de quel côté il faut aller.

Merci aux gens qui nous aident dans nos démarches. Sans eux, les marches seront plus difficiles à monter car elles sont hautes.

Irène Beaudry, secrétaire

Groupe Sutton-Laurentides
AGENCE IMMOBILIÈRE

JEAN-DENIS LETORT
Agent immobilier
affilié

L'immobilier nous habite

VISITE LIBRE !
Les Samedi 18 et 25 Septembre de 14h00 à 18h00
Au 165, Ch. Paul Aubin à St-Donat
BORD DU LAC CLEF
Chalet chic et de bon goût construit en 2007, conçu pour les amateurs de la nature à 10 minutes du village!
Prix: 325 000 \$ - MLS # 8352434

À VENDRE au Village
Charmante propriété (2005) à 5 min. de tous les services et de la plage municipale du lac Archambault !
VOIR...
Prix: 239 000 \$ - MLS # 8396438

À VENDRE au Village
Maison (2008), vendue au prix courrant aux matériaux de 1er choix et fenestration abondante, plancher et escalier en chêne... À VOIR.
Prix: 167 442 \$ + Taxes! - ML 54 8354249

Accès notarié au lac Lafrenière (NDM)
Mignon petit chalet dans le bois idéal pour décrocher en famille et profiter des attraits de la nature: canot, pédalo, pêche, randonnée, VTT, motoneige...
Prix: 108 000 \$ - MLS # 8296724

530, rue Principale St-Donat **819.219.0999**
jletort@sutton.com

? QUIZ Proxim ?

(Avez-vous bien lu la page 13 ou avons-nous dépensé 788,66\$ pour rien!)

Si je ne peux pas me rendre chez Proxim pour me procurer mes prescriptions, comment puis-je faire pour avoir mes médicaments?

A) Je vais chez Jean-Coutu à Ste-Rose
B) Je ne prends pas mes médicaments ce mois-ci
C) Je vais faire le plein d'essence chez Mécanique LPG
D) JE FAIS LIVRER GRATUITEMENT MES PRESCRIPTIONS CHEZ MOI EN APPELLANT PROXIM AU 819-424-0001

Indice 1: A, B, C ne sont pas les bonnes réponses.
Indice 2: La bonne réponse est en plus gros caractères et en majuscules.

Un meilleur bois N° 1 fait-il de vous un meilleur joueur ?

ET ACTION !

Chose certaine, un meilleur conseiller en placement peut faire de vous un meilleur investisseur.

L'équipe de gestionnaire de portefeuille et conseillers en placement Detroz-Viau guide votre parcours :

- optimisation des stratégies fiscales;
- comparaison de l'efficacité des choix offerts sur le marché;
- suivi rigoureux de l'évolution du portefeuille.

Pour en discuter, communiquez avec nous.

THIERRY DETROZ
Vice-président et Directeur
514 284-8306
1 866 843-3088

ALEXANDRE VIAU
Gest. de portefeuille et Conseiller en placement
514 284-8334
1 866 843-3088

BANQUE NATIONALE FINANCIÈRE

La Financière Banque Nationale est une filiale en propriété exclusive indirecte de la Banque Nationale du Canada qui est une société ouverte inscrite à la cote de la Bourse de Toronto (BSE:198).

EnduranceAventure...

Suite de la page 1

neuses et enfin pédaler sur un vélo de montagne hors des sentiers battus.

Les participants doivent donc gérer minutieusement leur course et maximiser leur récupération, car ils mettront de deux à 10 heures d'effort soutenu afin de croiser le fer d'arrivée. Le raid se veut aussi une façon novatrice de faire découvrir le territoire de Saint-Donat aux amoureux de plein air, d'aventure, de grands espaces et de tourisme d'aventure des quatre coins du Québec et du Nord-Est des USA. « Nous espérons que les amateurs de plein air et de sensations fortes de la région profiteront de l'occasion pour y participer », a souligné le maire Richard Bénard lors de la conférence de presse annonçant la venue de cet événement. Le Club Plein Air de Saint-Donat sera certes de la partie et avait délégué son représentant Pierre Bertrand à l'hôtel de ville où se tenait cette conférence de presse.

« Paradis de l'aventure, Saint-Donat est un incontournable pour les amoureux du plein air et de l'aventure. Les possibilités de parcours sont multiples, car la géographie de la région se prête à merveille aux sports d'aventure pratiqués dans le raid, affirme Jean-Thomas Boily, président d'EnduranceAventure. Nous sommes vraiment heureux d'être ici. »



Dans l'ordre: le maire Richard Bénard, le président d'EnduranceAventure Jean-Thomas Boily, le directeur général de l'organisme Daniel Poirier, et la directrice du Service des loisirs sportifs de Saint-Donat Sophie Charpentier.
Photo ALTITUDE



Toutes les activités reprennent à la bibliothèque de NDM

Je prends quelques instants pour rendre un ultime hommage à Mme Louise Hamelin, personnalité bien connue à Notre-Dame-de-la-Merci, qui est décédée le 25 août dernier. Louise a été responsable de notre bibliothèque pendant cinq ans dans les années 1990.

Je vous demande de prendre en note le nouvel horaire de la bibliothèque:

mercredi 17h à 20h; jeudi 9h à 12h et 13h à 16h; samedi 13h à 16 h.

Vous pouvez dès maintenant nous faire des suggestions ou commentaires par écrit. Une très jolie boîte décorée avec goût attend vos messages.

Un appel est lancé à tous les artisans demeurant à Notre-Dame-de-la-Merci, que vous soyez sculpteur, peintre, souffleur de verre ou céramiste etc. Votre bibliothèque met à la disposition des artistes un

espace que nous appellerons «Le coin de la culture» afin de faire connaître à toute la population les talents locaux. Si vous êtes intéressés à participer à ce projet, vous n'avez qu'à communiquer avec Céлина à la bibliothèque.

Les journées de la culture: vendredi 24 septembre 19h, rencontre de poètes.

Nous sommes à la recherche de poètes amateurs ou professionnels intéressés à venir réciter leurs écrits ou les textes d'autres personnes et échanger, l'espace d'une soirée, leur vision de la poésie. Il est évident que toute la population est invitée à participer à ces discussions amicales. Pour la bonne marche de la soirée, je vous demande de réserver vos places en tant que *poète* ou *public* en téléphonant à la bibliothèque le plus tôt possible au 819-424-2152, poste 7261.

Samedi 25 septembre 13h30: présentation des artisans qui exposeront à la bibliothèque à l'automne. Toute la population est invitée.

Introduction à l'informatique: lundi 27 septembre 19h30, séance d'information donnée par M. Jacques Després qui sera notre guide pour cette aventure. Ces rencontres s'adressent aux débutants, intermédiaires ou professionnels.

Scrabble duplicate: mardi soir 18h45. Les activités reprendront le 28 septembre. Vous pouvez vous joindre au groupe. Apportez votre jeu de scrabble.

Vous avez jusqu'au 20 octobre pour nous apporter vos contes pour enfants.

Bonnes journées de la culture à tous!

Céлина Riopel,
responsable



Région
Lanaudière

Notre nouvelle saison 2010-2011 s'est ouverte le 2 septembre lors du dîner annuel au blé d'Inde et au hot dog. Nous sommes très heureux d'avoir reçu autant de membres, anciens et nouveaux.

L'activité des quilles a commencé le mercredi 25 août et le lundi 30 août. Nos équipes sont déjà au grand complet. Il est toujours possible d'être joueur suppléant. Communiquer avec Jacques Viau au 819-424-7723.

Quant aux cours de danse, ils ont débuté le 7 septembre dernier. Pour information: Nicole au 819-424-1725.

Les nouvelles cartes de membres sont disponibles jusqu'au 30 octobre, au coût de 25 \$.

Notre prochain dîner d'amitié aura lieu le 30 septembre et sera suivi d'un bingo. Celui d'octobre aura lieu le 28 et sera aussi suivi d'un bingo.

Merci à M. Pierre Desbiens qui a accepté le poste de trésorier au sein du conseil d'administration.

Le 12 octobre, nous aurons un voyage en train dans les Cantons-de-l'Est et nous pourrons nous régaler de la Symphonie des couleurs. Pour réservations:

Monique Guérin au 819-424-1923.

La présidente et le conseil d'administration vous attendent pour une saison remplie d'activités intéressantes en 2010-2011.

Lise Pépin, secrétaire

Cinq jeunes Français en visite à St-Donat

Cet été, cinq Français du secteur Rhône-Alpes, région de Lans-en-Vercors en France, sont venus vivre à la donatienne.

Cette belle histoire a pris forme en janvier dernier. Xavier de Bernis, président du comité de jumelage de Lans-en-Vercors, demande à la municipalité de Saint-Donat d'aider cinq jeunes de la région à travailler à Saint-Donat. Le Service des loisirs a



Dans l'ordre habituel: Julien, Morgan, Pierre, Coralie et Romain.

tout mis en œuvre pour donner la chance à ces jeunes de vivre ce projet culturel.

Coralie, Pierre, Julien, Romain et Morgan ont énormément apprécié leur séjour parmi nous. Ils ont partagé leur temps entre la découverte de Saint-Donat et le travail, soit à la Boulangerie, à la 8^e Merveille, au Foyer Cardinal, au Restaurant chez Mandy's et à la municipalité de Saint-Donat.

Chacun a adoré son séjour ici. Pierre est devenu un adepte de la pêche, Julien et Morgan ont mis leurs talents à exécution lors des cours de soccer, Coralie a donné un coup de main au camp de jour lors de quelques sorties et Romain est tout simplement enchanté de son expérience. Ils ont pris à quelques occasions la route des vacances vers Montréal, Québec, Tadoussac et New York.

« Nous profitons de l'occasion pour remercier chaleureusement Luc Séguin, Carole Blondin, Marie-Ève St-Amour, Gilbert Cardinal, Isabelle de la Base de plein air de l'Interval, Francine Lamarre, PS, le Manoir des Laurentides et Frédéric Duhaime pour leur généreux appui dans ce projet », insiste Natacha Drapeau, du Service des loisirs de la municipalité.



MUNICIPALITÉ NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI

AVIS PUBLIC

Dépôt du rôle d'évaluation triennal 2011 - 2012 - 2013

Avis est par la présente donné que le rôle d'évaluation foncière de la municipalité de Notre-Dame-de-la-Merci devant être en vigueur durant les exercices financiers 2011, 2012, 2013, a été déposé à mon bureau, situé au 1900 montée de la Réserve, le 09 septembre 2010 et que toute personne peut en prendre connaissance à cet endroit, durant les heures d'affaires régulières.

Conformément aux dispositions de l'article 74.1 de la Loi sur la fiscalité municipale, avis est également donné que toute personne ayant un intérêt à contester l'exactitude, la présence ou l'absence d'une inscription à ce rôle, relativement à un bien dont elle-même ou une autre personne est propriétaire, peut déposer une demande de révision à l'égard du rôle auprès de l'organisme municipal responsable de l'évaluation (OMRE) à la municipalité régionale de comté de Matawinie, au motif que l'évaluateur n'a pas effectué une modification qu'il aurait dû y apporter en vertu de la Loi.

Pour être recevable, une telle demande de révision doit remplir les conditions suivantes :

- Être déposée au cours de l'exercice financier pendant lequel survient un événement justifiant une modification au rôle ou **avant le 1^{er} mai 2011**;
- Être faite sur le formulaire prescrit à cet effet par règlement et disponible à la municipalité régionale de Matawinie au **3184, Première Avenue, Rawdon**;
- Être accompagnée de la somme d'argent déterminée à cet effet par le règlement 81-1997 de la Municipalité Régionale de Comté de Matawinie et applicable à l'unité d'évaluation visée par la demande.

Donné à Notre-Dame-de-la-Merci, ce dixième jour du mois de septembre 2010.

Chantal Soucy
Directrice générale

«C'est la plus belle semaine d'école de ma vie»

Steven Legault, secondaire 2

Un commentaire qui en dit long sur la rentrée scolaire au Collège Sacré-CSur de Saint-Donat qui s'est déroulé sous le signe de la bonne humeur pour tous. Pour bien débuter l'année, les élèves ont été accueillis chaleureusement par l'équipe école.

Des activités d'intégration ont eu lieu lors du premier jour 0, le vendredi 3 septembre. Les jours 0 sont des journées où les élèves sont amenés à vivre différentes activités et/ou à se

mettre à jour dans les matières.

Donc, les élèves de sec. 1 ont participé à un grand jeu: Fort Débrouillard. Il s'agissait d'une série d'épreuves où les élèves, en équipe, ont eu la chance de manifester leurs différents talents tout au long de la journée afin d'obtenir un maximum de clés pour ouvrir la boîte de récompenses. Bravo aux élèves!

De leur côté, les élèves de sec. 2 ont vécu leur premier 24 heures. Jeudi après-midi, ils ont pris l'autobus avec leur tente, sac de couchage et nourriture afin de se diriger au Parc

du Mt-Tremblant. En soirée, concours de guimauves, Grand Jeu et feu de camp étaient au rendez-vous. Le lendemain, nos campeurs ont pu assister à différents ateliers donnés par des naturalistes. Ceux-ci avaient pour thèmes "Des poissons et des hommes" et "Une peur d'ours". Plusieurs activités ont également été organisées, dont canotage sur le lac aux Rats. Des activités semblables permettent de tisser des liens significatifs entre les enseignants et les élèves. Elles favorisent certainement la réussite éducative.

Johanne Poudrier,
Enseignante en français et
enseignante ressource
Collège Sacré-CSur de
Saint-Donat



HORAIRE:

Lundi
9h à 12h et 13h à 17h
Mardi
9h à 12h et 13h à 17h
Mercredi
FERMÉ
Judi
9h à 19h
Vendredi
9h à 20h
Samedi
9h à 16h
Dimanche
10h à 12h et 13h à 16h

Ludwika
Jadwiga
Pharmacienne
Chertsey



7320, rte 125
Chertsey

(450) 882-2948



Les Femmes Actives invitent la population à venir rencontrer la dame de 100 ans

Le samedi 25 septembre, à 20h à l'église de Saint-Donat, vous aurez l'occasion de rencontrer Viviane Lévesque dans le rôle de cette belle dame.

Une centenaire raconte son plus grand amour, dévoilant ainsi un secret bien gardé tabou pendant quelque 75 ans. Née à l'époque victorienne, cette femme peu banale nous fait découvrir, avec une pointe d'humour, le milieu d'où elle vient, celui de la grande bourgeoisie canadienne-française. La dame de 100 ans est un texte bouleversant, à l'écriture finement ciselée.



Dès l'adolescence, Françoise Loranger écrit des nouvelles dans la *Revue Populaire*. En 1929, elle commence à écrire des feuilletons radiophoniques. En 1949, elle publie le roman *Mathieu* qui devient un succès de la littérature québécoise. En 1950, avec l'arrivée de la télévision, elle écrit plusieurs dramatiques théâtrales et adapte aussi des textes russes. Elle écrit entre autres une première version du téléroman *Sous le signe du lion*. De 1965 à 1970, elle publie plusieurs pièces de théâtre qui connaissent un vif succès. En 1978, elle crée à Télé-Québec le drame télévisé *La dame de cent ans*.

Avant la présentation de cette pièce de théâtre, il y aura un souper à 17h30 au Restaurant chez Mandy's, pour ceux qui voudraient combiner gastronomie et théâtre. Le coût de toute l'aventure: seulement 40 \$. Les places sont limitées pour le repas. Billets en vente au kiosque touristique. Pour ceux ou celles qui voudraient seulement assister à la pièce de théâtre, le coût du billet est de 20 \$. Des billets seront également vendus à la porte, le soir même. Nous vous attendons en grand nombre et vous accueillerons à bras ouverts.

Irène Beaudry, secrétaire

DEEPSLEEP

par SIMMONS

Dormez confortablement tout en économisant!

SOLDE

DE MATELAS

PRIX CHOCS

À partir de
\$ 379⁰⁰

Matelas Queen

NOUS PAYONS L'ÉQUIVALENT DES 2 TAXES

LIVRAISON GRATUITE • INSTALLATION GRATUITE

ameublements Barbeau & Garceau inc.

Nous avons en magasin ce que vous avez en tête

435, rue Principale, Saint-Donat Qc J0T 2C0
Tél.: (819) 424-2133 . 1 800 959-2133

ABATTAGE D'ARBRES

ABATTAGE D'ARBRES DANGEREUX
 Émondage & élagage
 Service professionnel
 Assurance responsabilité
 Estimation gratuite

ENTREPRENEUR FORESTIER
 Pour travaux commerciaux

Claude Charbonneau 424-7582
 Cell: 324-7611

ARCHITECTE

ANDRÉ LÉONARD O.A.Q.
ARCHITECTE

51 AV. DES COURONNES, ST-DONAT (QC) J0T 2C0
 450-581-7845

75 CHEMIN ST-JOHN LAUNE, S-DONAT J0T 2C0
 519-424-5781
 (OFFICE DE CONSULTATION)

ARPEUTEUR

RADO, CORBEIL & GÉNÉREUX
 ARPEUTEURS GÉOMÈTRES INC.

HEURES D'OUVERTURE
 LUNDI au VENDREDI 8 h à 12 h
 et 13 h à 17 h

519, rue Principale
 Saint-Donat
 Tél.: (819) 424-2015
 Téléc.: (819) 424-6470

www.rcgag.net • st-donat@rcgag.net

ASSURANCES

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES

ASSURANCES
 Lafrenière et St-Amour Inc.
 COURTIERS

Sylvie-Anne St-Amour
 et François Lafrenière
 Courtiers en assurance de dommages

**AUTO • ENTREPRISES
 HABITATION • VOYAGE**

Intact L'UNIQUE
 assurances générales

La compagnie d'assurance Mississipi
 membre de l'Association des Courtiers

617, rue Principale • Saint-Donat
 (819) 424-3115
 Sans frais: 1-888-791-3115
 FAX: (819) 424-7251

Vézina, Forget et Associés Inc.
 ASSURANCES ET SERVICES FINANCIERS

327, rue Principale
 Saint-Donat (Qc) • J0T 2C0

Tél.: (819) 424-2311
 Fax: (819) 424-5362

AVOCATS

DUNTON RAINVILLE AVOCATS

Poursuivant la pratique de



422A, rue Principale
 Saint-Donat J0T 2C0

Téléphone: (819) 424-2132
 info@duntonrainville.com

CHIROPRACTICIEN

CABINET CHIROPRACTIQUE **Dr Benoit Lagacé**
 Chiropraticien d.c.

292 ch. Ouareau Nord
 (819) 424-2798

Sur rendez-vous
 Lundi-Jeudi
 (heures variables)

COMPTABLES

D'Yves de Carrière c.a.s.
 COMPTABLES GÉNÉRALISÉS INC. **CGA**

TRAVAIL DE COMPTABILITÉ
 TRAVAIL DE DÉCLARATION
 TRAVAIL DE DÉCLARATION
 TRAVAIL DE DÉCLARATION

425, rue Principale
 Saint-Donat (Qc) J0T 2C0
 Téléphone: (819) 424-1111
 Téléc.: (819) 424-1111

CONSTRUCTION

CONSTRUCTION Réjean
 Entrepreneur spécialisé
 Rénovations • Extensions • Additions et plus encore

819.424.3129

ÉBÉNISTE

Ébénisterie Jarry

- Armoires de cuisine
- Portes d'armoires sur mesure dans toutes les essences
- Vanités
- Moulures
- Ogees
- Manteaux de foyer
- Meubles

38-A, rue Emmanuel • St-Donat
 (819) 424-1378

• Entretien et rénovation

ÉLECTRICIEN

S. G. SAINDON
 ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN INC.

SYLVAIN SAINDON
 PRÉSIDENT

RÉSIDENTIEL
 COMMERCIAL
 INDUSTRIEL

PROJET CLÉ EN MAIN
 (819) 424-5558
 (450) 967-8080
 TÉLÉPHONE (450) 885-8831

EXCAVATION

RBO: 8304-4081-05
 Membre A.P.C.H.Q.

10-A, ch. du Sous-Bois
 Saint-Donat
 J0T 2C0

GARRETT EMOND

EXCAVATION • DÉNEIGEMENT

- Excavation • Aménagement paysager
- Installation septique • Terrassement • Mur de roches
- Drain français • Terre • Top soil

819.217.1750
 819.424.1750

Ecoflo.
 ÉNERGIE ÉCOLOGIQUE

MINIS PELLES HYDRAULIQUES J.L. enr

TRAVAIL
 DRAINAGE
 DRAIN FRANÇAIS
 FONDATION DE MAISON
 CHAMPS D'ÉPURATION SEPTIQUE

(819) 424-3095
 SAINT-DONAT J0T 2C0

AYOTTE & ASSOCIÉS

Excavation • Transport
Tél.: (819) 424-7350
 48, ch. Domaine Ayotte • Saint-Donat

Cellulaire: Robert : 819-217-4039
 R.B.Q.: 1859-3996-14

SERVICE DE PELLE HYDRAULIQUE ET CAMION TOI ROUES
 INSTALLATION SEPTIQUE
 CONSTRUCTION DE CHEMIN
 TERRASSEMENT
 SABLE • GRAVIER • TERRE

RÉNOUVELLEMENT GÉNÉRAL ET EXCAVATION
 RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL

• Démolition
 • Travaux de finition
 • Travaux de peinture
 • Travaux de plâtrerie
 • Travaux de plomberie
 • Travaux d'électricité

INTERIEUR & EXTERIEUR

Estimation gratuite
819-424-1059

René Lefebvre
 501, rue de la Couronne
 RBO: 8304-1148-34

EXTERMINATION

Duchesneau & Fils inc.

Entreprise créée depuis 1963
EXTERMINATEUR LICENCIÉ

• Résidentiel
 • Commercial
 • Industriel

1-800-361-2626
 (450) 834-4369

INGÉNIERIE

MLC ASSOCIÉS
 experts conseils

Experts conseils en ingénierie
 Génie municipal
 Structure
 Travaux d'électricité

Tél.: 450.687.7077
Tél.: 514.948.6105

St-Donat / Ste-Agathe / Mont-Tremblant

PHARMACIE

Familiprix

480, rue Principale, St-Donat (Qc) J0T 2C0
 Téléphone : (819) 424-2626

Heures d'ouverture
 Lundi au vendredi 8h à 18h • Samedi 9h à 17h
 Dimanche 9h à 17h • Dérégulé 10h à 17h

Dans un Jardin.
 PARTIENNE DU CIBC-BANK

RÉNOVATION

PIERRE-LUC TOUBEUX
RÉNOVATION

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
 18, ch. Sigouin
 Saint-Donat
 J0T 2C0

Tél.: 819-424-4176
 Cell.: 819-324-8384

R.B.Q. 8311-7598-24

SERVICES

Dominic Roy
 Ingénieur forestier
 EXPERT-CONSEIL

Planification forestière
 Diagnostic sylvicole
 Régénération forestière
 Évaluation forestière
 Cartographie
 Forêt urbaine

303 A, rue Principale
 Saint-Donat (Québec) J0T 2C0
 Téléphone : 819-419-0215
 Télécopieur : 819-419-0244

Courriel : dominic@royroycard.com
 WWW.ROYROCARD.COM

mse

**PUITS ARTÉSIENS
 WELL DRILLING**

Tel. St-Donat: 819-424-3251
 Tel: 450-627-1468
 Cell: 514-085-4-50

LÉO LEBBARD
 Président

201, chemin de la Chapelle
 Saint-Donat, Qc J0T 2C0

SERVICE D'ARBRES P.L.
 arboriculture • paysage

- Élagage • Taille des arbres
- Fagots • Abattage • Démolition
- Remplacement • Éclaircissement
- Taille de haies • Débroussaillage
- Prunelles • Haies
- 201, chemin de la Chapelle
 St-Donat, Qc J0T 2C0

NOTAIRE

RAYMOND & SIGOUIN
 NOTAIRES
 CONSEILLERS JURIDIQUES

430 Principale, C.P. 400 (Place Ménéville) St-Donat
 Tél.: (819) 424-2272 • Fax: (819) 424-1574

RÉNOVATION FL
 ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ
 RÉNOVATION, ASPHALTES, MINIFI
 FINITION INTERIEURE ET EXTERIEURE
 N° 13 03 6704-0710-01

Frédéric Lenoir
 Tel: 819 424 5638 Cell: 819 325 2566 fred@revo-fl.com

PEINTRE

PEINTURE & JOINTS M.L.

RBO: 8306-121-541

M. Miron
 Tel.: 819.424.2631
 Cell.: 819.325.0709

S. Lavole
 Cell.: 819.217.0307

MétéoMapp

Méli-mélo de soleil, pluie et vent et même gel au sol auront marqué le mois de septembre. Du 18 au 21, retour en force du soleil mais des matins froids. Du 22 au 24, notre pronostiqueur Chapman Mapp voit toujours du soleil, du vent et de la pluie. Même phénomène pour octobre, mais arrivée de pluie glaciale. Ce sera donc le temps de penser sérieusement aux vœux d'hiver, maintenant obligatoires vers le milieu du mois.

ANNONCES CLASSÉES : 15\$
819-424-2610

À VENDRE

Chalet roulotte sur camping, 4 saisons, tout équipé, foyer, chauffage elec. Près centre de ski. 20, Du Marin, St-Donat. 29,500\$ Nég. 450-654-7172 ou 514-249-2478

St-Donat - propriété 2e rang, accès lac Ouareau, 32000 p.c., 1600 p.c. habitable. Évaluation 212000\$ Prix négociable - Terrain de 27000 p.c. au village avec services: 35000\$. Idéal nouveau développement - Place Tournesol, 61000 p.c., situation dominante: 30000\$ Tél.: 514-996-9953
espelette64@hotmail.com

À LOUER

4 1/2 (450\$) à louer et un 3 1/2 (360\$) à louer, rue Principale, frais peinturer et terrain à vendre rue Nadon, rue Des Érables et rue Allard 819-424-3773

Bord du lac Archambault, 2 min. du village, 4 1/2, tout meublé, taxes d'eau payé, personne(s) agé(s), personne(s) tranquille(s), 600\$/mois: 450-969-9993 ou 819-419-0252

4 1/2 à louer, près du centre-ville. Propre et tranquille. Stationnement privé. Tél.: 819-424-2026 ou 450-530-5787

À Lantier, 4 1/2, planchers bois, bain tourbillon, bord de rivière. 675\$/mois, électricité inclus, références demandées: 450-436-0206

Chambres à louer, meublées, tout inclus, pour personne autonomes au 284 Bellevue. Information: 819-419-0402

OFFRE DE SERVICES

Kathie-Reno.com, Spécialité: salle de bains, finition et céramique. Kathie Berthiaume: 819-419-0149

Enseignante offre aux élèves du primaire et du secondaire des cours de rattrapage et de soutien en français, mathématiques, histoire, géographie. Appeler Véronique: 819-324-7179

Rénovation générale, extension de maison, garage, sous-sol, revêtement extérieur, terrasse, finition intérieure et extérieure, céramique. Bernard Filion. 819-424-7801

Jolie demoiselle pour massage de détente suédois et californien PERSONNALISÉ. Endroit tranquille pour une détente assurée 450-365-0258

À DONNER

À donner, 1 chien Labrador Akita (7 mois) - 1 chienne Colley Labrador 2 ans. Jean-Denis Letord 819-424-7100

Marie-Claude Guérette raconte son périple sur la Côte-Nord

Marie-Claude Guérette, laurentienne âgée de 35 ans, racontera avec humour et passion son voyage de Rimouski à Tête-à-la-Baleine réalisé à l'été 2009 lors d'une confé-

rence audio-visuelle présentée le jeudi 30 septembre, à la salle communautaire Jules-St-Georges à Saint-Donat.

Cette jeune femme est en santé mais pas du tout en forme! Elle est

totalement inexpérimentée au niveau du camping et de la randonnée, mais elle est fonceuse, créative et amoureuse de la nature. Le voyage s'avère épicé et truffé d'anecdotes.

À pied et pour alléger la charge de son sac de 40 lbs sur ses épaules, une idée lui vient à l'esprit: créer une charrette avec des matériaux locaux. Marie-Claude débute avec un premier prototype fabriqué à partir d'un semeur à gazon qu'elle tentera de modifier avec l'aide d'un mécanicien-soudeur de Longue-Pointe-de-

Mingan.

Au total, trois prototypes verront le jour afin de permettre à Marie-Claude de se déplacer à pied avec tout son équipement de camping dans sa charrette. Elle parcourra environ 60 km de marche, le long de la route 138, en direction de Natasquan.

« Mon périple sur la Côte-Nord », le jeudi 30 septembre à 19h30, salle communautaire Jules-St-Georges. Billets en vente dès le 16 septembre au Centre d'information touristique, au coût de 10 \$.



par
Pierre
FORGET
informaticien-
programmeur

Le piratage en informatique

Le piratage est un fléau pour les droits d'auteur en général. On en parle surtout en rapport avec la musique piratée, mais il ne faut pas oublier le piratage des logiciels informatiques. Il est vrai que certaines compagnies de logiciels profitent de la situation et gonflent

leurs prix pour prendre avantage du marché. Mais c'est leur choix.

Et nous ne sommes pas toujours obligés d'embarquer dans leur jeu en achetant leurs logiciels. Car il existe souvent des alternatives qui nous permettent de faire le même travail sans inclure toutes les "bébélles" que l'on nous impose avec les logiciels de grandes compagnies. Autrement dit, choisissez un logiciel qui est peut-être moins complet et un peu moins performant, mais qui vous permettra

de compléter votre travail.

Le piratage semble une solution plus économique pour plusieurs personnes, et les risques de se faire prendre semblent négligeables. Mais sachez que les géants de l'informatique sont de plus en plus à la recherche de ceux qui piratent leurs logiciels. Et si malheureusement vous vous faites prendre en même temps qu'un pirate informatique, il sera difficile de plaider l'ignorance.

En effet, si on parle du logiciel

Windows, par exemple, Microsoft possède beaucoup d'outils permettant de localiser efficacement les logiciels piratés. Et lorsqu'ils frappent avec leur outils légaux, cela fait mal.

D'une part, ils peuvent vous exiger des frais considérables pour utilisation abusive de leurs logiciels et vous mettre sur le dos une accusation de distribution illégale, même si vous ne l'avez pas fait. Comme ils ont un service juridique imposant, il est très difficile de les contester. Et devant un juge, il est difficile de plaider l'ignorance de la loi!

Mais le pire qui pourrait vous arriver est une accusation au criminel pour fraude. Car oui, c'est de la fraude. Et vous pourriez vous retrouver avec un casier judiciaire pour un simple Windows piraté.

Et si vous êtes un commerçant qui prend le risque d'installer des versions piratées, vous risquez de perdre votre commerce face à Microsoft. Le jeu du piratage n'en vaut pas la chandelle.

Et on espère que si le piratage diminue, les prix des logiciels baisseront. Mais il faut croire un peu au Père Noël...

L'épluchette de blé d'Inde du Centre d'hébergement

C'est par une journée radieuse que le Centre d'hébergement de Saint-Donat a tenu son épluchette annuelle de blé d'Inde le dimanche 29 août dernier. Les résidents et membre de leur famille se sont réunis pour festoyer dans la joie et le calme, assistés d'une douzaine de bénévoles toujours fidèles au poste. Les musiciens étaient de la partie, et que dire du maïs de Trois-Rivières dont on parlera longtemps. « Un merci spécial à Pierre Forget qui a fournie gracieusement la bière, comme chaque année », s'empresse de souligner la monitrice du Centre Ginette Fleurent.



Cours de danse

Les cours de danse en ligne commencent les mercredis débutant le 8 septembre jusqu'au 24 novembre. Petites danses très faciles pour le plaisir de danser, faire de l'exercice en toute amitié.

Aline

Endroit: Salle Jules-St-Georges
490 Principale
(entrée arrière)
Prix: 50\$
Heure: 13h à 16h

Pour infos: Aline: 819-424-3192 ou Denise 819-424-3269

AVIS DE DEMANDE DE DISSOLUTION

Prenez avis que la compagnie **STRUCTURES M.L. INC.** demandera au Registraire des entreprises la permission de se dissoudre.

Ce 2 septembre 2010

Marcel Lévesque,
président

CHAT PERDU



Chat tigré roux aux pattes blanches. Il s'appelle « Tigrou ». Perdu depuis 2 semaines. Il a un collier à puces. Récompense.
Carole Lussier
819-424-2533

ABONNEMENT JOURNAL ALTITUDE

Nom: _____

Adresse: _____ C.P.: _____

Ville: _____ Province: _____

Code postal: _____

Retournez à: Journal Altitude 1350
365, Principale
Saint-Donat (Québec)
J1T 2C0
Infos.: (819) 424-2610
Fax: (819) 424-3615

Abonnement:
15.00\$ Canada
30.00\$ Étranger 1 an (12 numéros)

NOUVEL ABONNEMENT
RENOUVELLEMENT
J'ABONNE UN AMI

À LA RECHERCHE DE LA SOLUTION INTERNET HAUTE VITESSE?

Rogers vous propose une solution abordable

37⁴⁶\$

Par mois

Inclut les frais de récupération des coûts gouvernementaux et réglementaires de 2,46\$

Séance d'information

Jeudi 23 septembre 2010
de 10h à 13h et de 15h à 21h

Rogers Ste-Agathe
40, rue Morin
Ste-Agathe-des-Monts



Venez à notre séance d'information et nous paierons votre première facture!

OFFRE DISPONIBLE DANS LES MAGASIN SUIVANTS:

Mont-Tremblant 507 rue de St-Jovite 819-425-5335	Ste-Agathe 40 rue Morin 819-774-1217
---	---

Solution Cellulaire.ca

ROGERS^{INC}
concessionnaire autorisé

Les frais mensuels de récupération des coûts gouvernementaux et réglementaires au Québec, sont de 2,46 \$ (les frais Données seulement) ou 2,98 \$ (les frais Voix ou Texte et Données) par ligne par mois. Ces frais servent à récupérer les frais décaissés et à déléguer les coûts de la conformité aux exigences aux mandats et aux programmes fédéraux, provinciaux et municipaux. Ces frais peuvent être modifiés et ne sont en aucun cas une taxe ou des frais que Rogers doit percevoir de ses clients pour le gouvernement. Consultez www.rogers.com/fr/taux-recovery pour obtenir de plus amples renseignements. Des frais multiples de mise en service s'appliquent jusqu'à 35 \$ (les frais valent selon la période) s'appliquent. Les frais de temps d'attente additionnel, les frais de tarification de données, les frais d'intégration, les frais d'installation, les frais de location et les taxes sont en sus et facturés mensuellement. Des frais de réalisation anticipée s'appliquent. L'offre valide avec une nouvelle mise en service données de 2 ou 3 ans. Un crédit de 5\$0 sera appliqué sur la première ou deuxième facture pour payer les frais de service mensuel du premier mois d'utilisation. Offre disponible chez Rogers à Ste-Agathe-des-Monts seulement. *Rogers est le leader de M2M et les services de données au Québec sous licence de Rogers Communications. Le logo d'ici sera utilisé à son gré. Les autres marques sont des marques de commerce de leurs titulaires respectifs. © 2010