



MUNICIPALITÉ
**NOTRE-DAME
DU-PORTAGE**



Chers Portageois, Chères Portageoises,

Nous avons eu un début d'automne très animé avec plusieurs activités qui ont fait le bonheur des Portageois et de nos visiteurs avec, entre autres, la tenue de la *Fête de la famille*, de l'évènement *Automne à grands pas* ainsi que des *Journées de la culture* à l'école de l'Anse et au Chalet des sports. Une mention spéciale de félicitations et de remerciements à Mme Raymonde Lamothe et à son équipe pour l'organisation de la *Biennale des livres d'artistes* avec la présentation d'œuvres d'art de grande qualité qui, encore une fois, a fait rayonner Notre-Dame-du-Portage bien au delà de ses frontières!

Cette semaine, six (6) nouvelles affiches directionnelles seront installées aux quatre coins de la Municipalité afin d'orienter et faire découvrir nos attraits à nos visiteurs. Le design de ce nouvel affichage a été conceptualisé par le Portageois Mathieu Lemieux qui a également pu compter sur la collaboration d'un groupe de bénévoles issus de la Corporation portageoise de développement et d'autres organismes. Un

beau travail d'équipe avec un résultat très intéressant qui incite à la découverte de notre village et aidera assurément à faire connaître nos commerces. Le conseil municipal prévoit l'installation d'autres affiches l'année prochaine pour compléter et mettre à jour l'affichage déjà existant.

Enfin, nous avons le bonheur de vous annoncer l'obtention de notre certificat d'autorisation du ministère de l'Environnement pour les travaux du parc de l'Anse. Il s'agissait de la dernière formalité avant la confirmation de la subvention de 100 000 \$ du gouvernement du Québec. Nous espérons une annonce prochainement.

Au plaisir,

Vincent More
Maire de Notre-Dame-du-Portage

Municipalité Notre-Dame-du-Portage



560, route de la Montagne
Notre-Dame-du-Portage (QC) G0L 1Y0
Tél 418 862-9163
Fax 418 862-5240

En cas d'urgence concernant la Municipalité,
composez le **418 862-9163 # 6**

Pour toute autre urgence, composez le **911**

Internet : municipalite.notre-dame-du-portage.qc.ca

Facebook : [Municipalité Notre Dame du Portage](https://www.facebook.com/Municipalite-Notre-Dame-du-Portage)

COURIR POUR LE PLAISIR



SAMEDI
29 OCTOBRE 2016
NOTRE-DAME-DU-PORTAGE
www.courseduportageur.org

 Course du
portageur

1K

3K

5K

10K

AVIS : FERMETURE PARTIELLE DE LA ROUTE DU FLEUVE

SAMEDI 29 OCTOBRE

Le 29 octobre prochain aura lieu, à Notre-Dame-du-Portage, la 8^e édition de la Course du portageur. Cette année encore, près de 750 participants de la région et de l'extérieur sont attendus dans notre beau village.

Pour cet événement, le comité organisateur fait appel à votre sens du partage et désire vous informer que la route du Fleuve sera fermée partiellement à la circulation automobile (sauf véhicules d'urgence). Des équipes de bénévoles seront sur place pour gérer les accès, assurer votre sécurité et surtout celle des coureurs. Nous sommes conscients que cette situation pourrait perturber votre horaire. Nous vous suggérons de bien vouloir prévoir vos déplacements avant ou après l'évènement.

DATE : LE SAMEDI 29 OCTOBRE 2016

SECTEURS TOUCHÉS : **ROUTE DU FLEUVE :**
fermée à la circulation du Parc de l'Anse jusqu'au 840, route du Fleuve

RUE DE LA COLLINE :
accessible par la route de la Montagne seulement

CÔTE DE L'ÉGLISE :
fermée à la circulation sauf pour accès à la rue de la Colline

DURÉE : DE 10 H À 14 H

Le 29 octobre prochain, soyez compréhensifs, venez encourager les coureurs ou, pourquoi pas venir courir votre kilomètre en bonne compagnie! Nous vous remercions de votre compréhension.

Le comité organisateur de la Course du portageur 2016 :

Annik Lavoie
Mathieu Lemieux
Pascale Brouillette
courseduportageur@gmail.com



RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

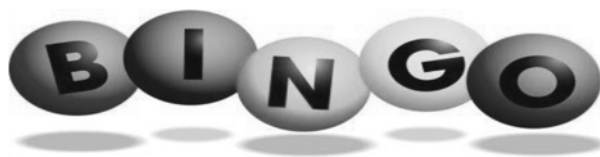
SAMEDI 29 OCTOBRE

Le comité organisateur de la Course du portageur 2016 est à la recherche de bénévoles pour les tâches suivantes :

- **Surveillant(e)** de parcours (à vélo)
- **Préposé(e)** halte garderie
- **Préposé(e)** à l'accueil des participants (inscription)
- **Préposé(e)** au montage et démontage des installations

Possibilité de tâches en AM ou PM seulement ou toute la journée. Nous attendons jusqu'à 750 coureurs cette année! Si vous êtes intéressé(e)s à prendre part à cet événement, inscrivez-vous dès maintenant via notre site Internet à l'adresse suivante :

<https://courseduportageur.org/benevoles/>



BINGO TUPPERWARE

LE VENDREDI 7 OCTOBRE 2016

DE 19 H À 22 H

SALLE GILLES-MOREAU (200, CÔTE DE LA MER)

CARTE AU COÛT DE 20 \$

CARTE SUPPLÉMENTAIRE 5 \$

APPORTEZ VOTRE TAMPON ENCREUR!

BIENVENUE À TOUS!

INFORMATION: 418 862-9163 # 225



RECHERCHE DE SPÉCIALISTES – PROGRAMMATION HIVER

Vous avez des habiletés particulières et vous aimeriez offrir un atelier dans la programmation de loisirs? Faites-le nous savoir! Communiquez avec la Coordonnatrice aux loisirs avant le 28 octobre et peut-être serez-vous au programme hivernal!

Information : 418 862-9163 # 225 ou loisirs@notre-dame-du-portage.ca

COLLECTE ET VENTE DE JOUETS

La population est invitée à participer à la prochaine collecte de jouets usagés qui se tiendra le samedi 15 octobre, entre 9 h et 16 h au chalet des loisirs du parc Cartier situé au 11, rue Wilfrid-Laurier (accès par la rue Villeray). Les jeux et les jouets recueillis seront en vente les 3 et 4 décembre prochains. Cette activité est d'ailleurs la principale source de financement pour la Joujouthèque de Rivière-du-Loup.

Tous les profits engendrés par cette vente sont versés en totalité à l'organisme.

Information : Hélène Ouellet
Joujouthèque de RDL
418 862-7951





AUTOMNE À GRANDS PAS

Le 25 septembre dernier, 45 marcheurs ont pris part à l'événement qui visait à promouvoir les saines habitudes de vie à Notre-Dame-du-Portage. En tout, 507 participants étaient présents dans 10 municipalités. Nous tenons à remercier les participants, de même que féliciter la municipalité de St-Clément qui a rassemblé 118 marcheurs et s'est méritée le trophée *Automne à grands pas 2016* alors que St-Jean-de-Dieu s'est méritée le trophée de la meilleure augmentation!

PROGRAMMATION DE LOISIRS

ENCORE QUELQUES PLACES DISPONIBLES!

Le loisir ma passion,
l'automne MA SAISON!

SECTION ADULTE

Atelier Canne à pêche pour l'éperlan

Judi 13 octobre, de 18 h 30 à 19 h 30

Salle Gilles-Moreau

Inscription gratuite avant le 6 octobre.

Herboristerie : Les soins de la peau

Mardi 1^{er} novembre, de 19 h à 20 h 30

Salle Gilles-Moreau

Inscription au coût de 8 \$ avant le 24 octobre.

Cuisine végétarienne: Bon au goût, bon pour nous! - La bette à Cath

Judi 20 octobre, de 18 h 30 à 20 h 30

Salle Gilles-Moreau

Inscription au coût de 25 \$ avant le 13 octobre.

Démystifier l'osthéoopathie avec

Anne Perron-Arsenault

Judi 3 novembre, de 19 h à 20 h 30

Salle Gilles-Moreau

Inscription au coût de 8 \$ avant le 26 octobre.

SECTION JEUNESSE

Bijoux Mode

Samedi 8 octobre, de 10 h 30 à 12 h

Samedi 19 novembre, de 10 h 30 à 12 h

Salle Gilles-Moreau

Inscription au coût de 12 \$ par atelier au plus tard la semaine précédant chaque atelier.

Conte et bricolage

Dimanche 13 novembre, de 9 h 30 à 11 h

Dimanche 20 novembre, de 9 h 30 à 11 h

Salle Gilles-Moreau

Inscription au coût de 5 \$ par atelier au plus tard la semaine précédant chaque atelier.

Maquillage Halloween – Colorey

Samedi 22 octobre, de 10 h à 11 h

Salle commune du Chalet des sports

Inscription au coût de 12 \$ avant le 17 octobre.

Alimentation saine et délicieuse -

La Bette à Cath

Samedi 5 novembre, de 10 h à 11 h 30

Salle Gilles-Moreau

Inscription au coût de 28 \$ au plus tard sept jours avant la tenue de l'atelier.

INFORMATION ET INSCRIPTION : 418 862-9163 # 225

BAL DE L'HALLOWEEN



LE VENDREDI 28 OCTOBRE

Sorcières, zombies et fantômes vous attendent dans un décor de maison de l'horreur qui vous donnera des frissons!

**Rendez-vous à la salle Gilles-Moreau au
200, côte de la Mer dès 18 h 30.**

Activité gratuite pour tous!

Venez déguisés et participez aux nombreux défis!

Remise de prix pour le concours de décoration de citrouilles
en collaboration avec l'école primaire.

Un vote se fera durant la soirée.

18 h 30 : Défis, animation, maquillage avec Colorey,
musique et plus encore!

Venez nous visiter pour une soirée haute en plaisir
et en émotion!

Serez-vous parmi les courageux qui y participeront?

INFORMATION : 418 862-9163 # 225



OFFRE D'EMPLOI : PRÉPOSÉ CHALET DES SPORTS 2016-2017

NOMBRE DE POSTES À COMBLER : 3

NOMBRE D'HEURES / SEMAINE : 10 À 25 HEURES.

La municipalité de Notre-Dame-du-Portage est présentement à la recherche de personnel pour occuper le poste de préposé au Chalet des sports.

Sous la supervision du Responsable du Chalet des sports, le préposé devra effectuer les tâches suivantes :

TÂCHES GÉNÉRALES

- Accueille les gens et perçoit l'argent en fonction des tarifs en vigueur. Vend les services et les produits offerts sur place;
- Entretien des locaux, infrastructures et sites récréatifs couvrant les services du Chalet des sports (réparations mineures, entretien de la glissade et glaçage de la patinoire, entretien de la salle Gilles-Moreau, etc.);
- Assure la sécurité des lieux par l'évaluation des équipements, lieux et infrastructures fréquentés par la clientèle. Applique les procédures de sécurité pour prévenir tout incident et voir à l'application des règlements en vigueur;
- Surveille les différents plateaux sportifs;
- Travaille en collaboration avec divers employés municipaux;
- Se rend disponible pour soutenir l'organisation des différentes activités hivernales, si demandé par son supérieur immédiat;
- Participe à des réunions d'employés;
- Effectue toutes autres tâches connexes à son poste et exigées par son supérieur immédiat.

QUALIFICATIONS REQUISES

- Être âgé de 15 ans ou plus;
- Expérience dans le domaine des loisirs et du sport un atout;
- Disponibilité de soir et de fin de semaine;
- Formation Urgences-Vie obligatoire (défrayée par l'employeur);
- Posséder une excellente capacité de travailler en équipe;
- Bonne capacité physique, courtois, dynamique, responsable, polyvalent, capacité d'adaptation et sens de l'initiative.

EXIGENCES ET CONDITIONS D'EMBAUCHE

- **PÉRIODE** : décembre à mars;
- **FRÉQUENCE** : du dimanche au samedi;
- **NOMBRE D'HEURES/SEMAINE** : Entre 10 h et 25 h * : **3 postes à combler;**
** Horaire en fonction de la température et de l'achalandage*
- Fournir la vérification d'antécédents judiciaires;
- Une certification valide en RCR sera considérée comme un atout.

Faire parvenir votre curriculum vitae en indiquant le titre du poste convoité au plus tard le **jeudi 3 novembre à midi** à :

Madame Marie-Anne Caron

560, route de la Montagne,

Notre-Dame-du-Portage (Québec) G0L 1Y0

Télécopieur : 418 862-5240

Téléphone : 418 862-9163 # 225

Courriel : loisirs@notre-dame-du-portage.ca

**Seules les personnes retenues seront contactées.*

MILLE MERCIS À M. JEAN-MARIE-DESCHÊNES

À la suite de la démission de M. Jean-Marie Deschênes comme président du conseil d'administration de Patrimoine et Culture du Portage, ce poste sera dorénavant occupé par Mme Denise Côté jusqu'à la prochaine assemblée générale. Nous en profitons pour souligner et remercier M. Deschênes pour son travail exemplaire et son dévouement pendant 9 ans à titre d'administrateur.

Pour ma part, j'ai accepté d'agir à titre de secrétaire de cet organisme et j'invite toute personne désireuse de s'impliquer à Notre-Dame-du-Portage de considérer la possibilité de rejoindre Patrimoine et Culture du Portage (<http://www.notredameduportage.org/>).

Laure Boulet



LA PÊCHE À L'ÉPERLAN SAMEDI 15 OCTOBRE

Patrimoine et Culture du Portage organise la 6^e édition de la pêche à l'éperlan, activité patrimoniale puisque depuis des décennies on le pêche sur le quai du Portage, ce bon petit poisson... Toute la famille est invitée.

10 h - Cueillette de sangsues.

Concours pour les jeunes de la sangsue la plus longue.

13 h 30 - Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'éperlan et que vous n'avez jamais osé demander.

14 h 30 - Consignes de sécurité, pêche et début du concours : le 1^{er} éperlan, le 1^{er} poulamon, la 1^{re} plie. L'éperlan le plus long. Le poisson le plus drôle. Le nombre le plus important d'éperlans. Le 1^{er} bar rayé remis à l'eau.

16h 30 - Dévoilement des gagnants.

Information : 418 862-3995

Suzette de Rome pour le Groupe culture / Patrimoine et Culture du Portage.

N'oubliez pas que le jeudi précédent, le 13 octobre, Denis Rioux vous montrera comment monter votre canne à pêche pour l'éperlan.

Ces deux activités sont gratuites et conçues pour toute la famille... La journée de la pêche, nous pourrions prêter quelques cannes à pêche.

Si mauvaise température, cette activité est remise au dimanche, mais attention les heures ne sont pas les mêmes :

Dimanche 16 octobre

10 h 30 - Cueillette de sangsues.

14 h - Tout savoir sur l'éperlan.

15 h - Consignes de sécurité, pêche et début du concours.

17 h - Dévoilement des gagnants.



DÉROGATION MINEURE

À toutes les personnes intéressées par une demande de dérogation mineure relativement à l'immeuble sis au 2, rue du Petit-Pèlerin ou portant le numéro cadastral 4 533 059, division Témiscouata.

Prenez avis que le conseil de la municipalité de Notre-Dame-du-Portage a reçu une demande de dérogation mineure relativement à l'immeuble mentionné ci-haut.

La dérogation demandée vise à rendre conforme la hauteur de la résidence à 8.96 mètres alors que la hauteur pour cette zone est de 8 mètres.

Le conseil municipal statuera sur cette demande à l'occasion de la séance du 7 novembre 2016 à 19 h 30, qui se tiendra à la salle Gilles-Moreau. Toute personne intéressée par cette demande peut se faire entendre par le conseil municipal.

Donné à Notre-Dame-du-Portage, ce 29^e jour de septembre 2016

Louis Breton
Directeur général / Secrétaire-trésorier

DÉROGATION MINEURE

À toutes les personnes intéressées par une demande de dérogation mineure relativement à l'immeuble sis au 101, rue des Îles ou portant le numéro cadastral 4 530 432, division Témiscouata.

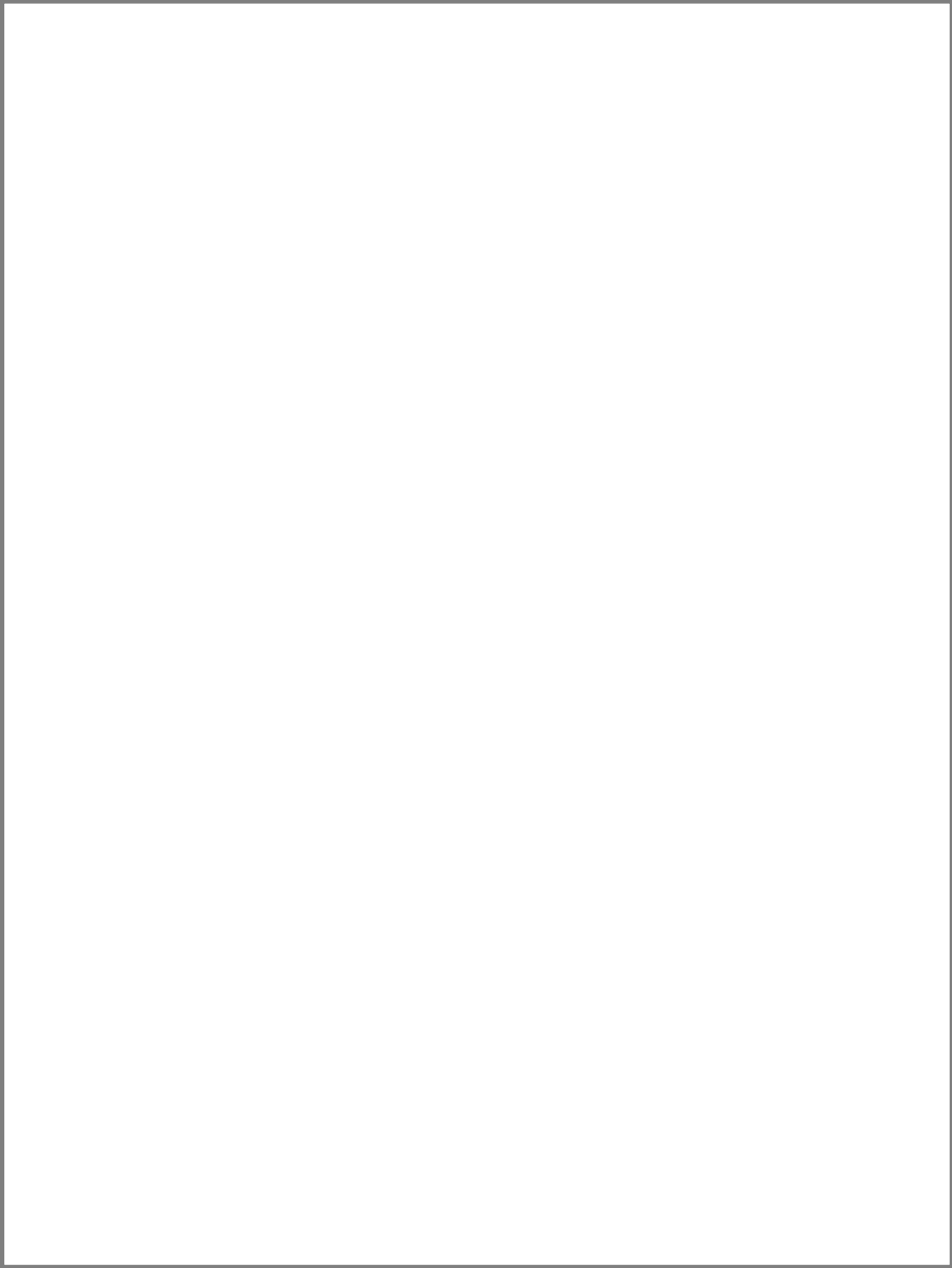
Prenez avis que le conseil de la municipalité de Notre-Dame-du-Portage a reçu une demande de dérogation mineure relativement à l'immeuble mentionné ci-haut.

La dérogation demandée vise à rendre conforme l'implantation d'un bâtiment de service complémentaire aux installations de jeux ayant un empiètement de 1.5 mètres dans la marge de recul avant.

Le conseil municipal statuera sur cette demande à l'occasion de la séance du 7 novembre 2016 à 19 h 30, qui se tiendra à la salle Gilles-Moreau. Toute personne intéressée à cette demande peut se faire entendre par le conseil municipal.

Donné à Notre-Dame-du-Portage, ce 29^e jour de septembre 2016

Louis Breton
Directeur général / Secrétaire-trésorier



COMITÉ CONSULTATIF EN URBANISME DEMANDE DE PERMIS PIIA / RÉUNION DU CCU (COMITÉ CONSULTATIF EN URBANISME)

Si votre demande de permis est soumise au processus PIIA (*Plan d'Implantation et d'Intégration Architecturale*) ou à une dérogation mineure, prévoyez le dépôt de votre demande.

La date de tombée pour le dépôt des documents est le **17 octobre**. Pour toute information sur les règlements d'urbanisme, contactez le service de l'Urbanisme au 418 862-9163 # 223 ou par courriel à : urbanisme@notre-dame-du-portage.ca.

TRAVAUX DES PARCS MUNICIPAUX

Le chantier du parc des Îles se poursuit. Normalement, la majeure partie de l'aménagement du terrain devrait être achevé en novembre (sentier, ensemencement, plantation, etc.)

Dès novembre, les bandes de la patinoire seront recouvertes d'un panneau protecteur de plastique transparent et le bloc sanitaire sera installé dans le parc des Îles.

Actuellement, des démarches sont entreprises pour les installations septiques et le puits, mais il est possible que ce dernier demande un délai supplémentaire car il faut avoir les autorisations nécessaires au préalable.

TRAVAUX DE VOIRIE MUNICIPAUX

Des travaux d'aménagement sont présentement en cours au parc des Grèves et au parc de l'Anse en vue de recevoir les nouveaux panneaux de signalisation routière.



ABRI D'AUTO TEMPORAIRE

SAMEDI 15 OCTOBRE

Veillez prendre note que l'installation des abris d'auto temporaires sera autorisée dès le 15 octobre.

COLLECTE DES GROS REBUTS - LUNDI 10 OCTOBRE

ATTENTION : Les seules matières acceptées sont les suivantes : les matelas, les réfrigérateurs, les lessiveuses, les sècheuses, les cuisinières, les vieux meubles non récupérables, les accessoires électriques et autres ameublements et équipements domestiques du même genre. Les matériaux de construction sont refusés, ainsi que les pneus.

HORAIRE DE L'ÉCOCENTRE DE RIVIÈRE-DU-LOUP



Veillez prendre note que l'Écocentre de Rivière-Du-Loup sera **FERMÉ** lundi le **10 octobre** puisque l'horaire cette année est du mardi au samedi de 8 h à 16 h.

De plus, nous vous signalons que l'Écocentre fermera pour l'hiver le samedi **5 novembre à 16 h**.

OFFRE DE SERVICE AU MOULIN À COUDRE DU PORTAGE

Je vous offre mes services pour :

- La réparation et l'ajustement de vos vêtements
- La confection de coussins, petits rideaux, nappes et autres objets décoratifs
- Service rapide à bon prix! Sur rendez-vous. Au plaisir de vous servir.

Yolande Imbeault : 418 863-4812



Programmation d'automne du Centre-Femmes du Grand-Portage

Toutes les femmes de la Municipalité sont invitées à consulter la programmation sur notre site Internet : www.cfgrdl.org. Vous pouvez également vous la procurer au bureau municipal.



Bernard GÉNÉREUX

Député fédéral
Montmagny-L'Islet-Kamouraska-Rivière-du-Loup
bernard.generoux@parl.gc.ca

BERNARDGENEREUX.CA
1 855 881-9876

6, rue St-Jean-Baptiste est, bureau 101, MONTMAGNY (QC) G5V 1J7
277, rue Lafontaine, RIVIÈRE-DU-LOUP (QC) G5R 3A9
Édifice de la Confédération, pièce 485, OTTAWA (Ontario) K1A 0A6



Entretien paysager

- ▶ Tonte de pelouse
- ▶ Découpage au coupe-bordure
- ▶ Ménage du terrain printemps et automne
- ▶ Taille de haies et arbres
- ▶ Nettoyage de stationnement

Entretien hivernal

- ▶ Travail hivernal léger
- ▶ Déneigement de balcon
- ▶ Déneigement d'entrée résidentielle et commercial
- ▶ Déneigement de stationnement

Éric Pelletier

TRAVAUX EN TOUT GENRE

418 551-9754
ericpel@hotmail.ca



LOCATION DE CONTENEURS ET SERVICE DE TRANSPORT
Conteneurs ouverts et fermés de 10 à 45 verges cubes

Tél. : 418 868-1222

Yvan Perreault, propriétaire

Les Entreprises Perreault Gagné inc.

195, Route de la Montagne, Notre-Dame-du-Portage (Québec) G0L 1Y0



Agence immobilière

103, rue de l'Hôtel-de-Ville
Rivière-du-Loup G5R 4P9

Bureau : 418 862-9015
Cellulaire: 418 863-2007
dmarquis@glmc.ca

glmc.ca



DENIS MARQUIS Courtier immobilier

Marché conclu !



Appelez pour tous vos travaux de salle de bain, sous-sol, patio, gypse, tirage de joints, céramique, pose de plancher en bois franc ou flottant, moulures, peinture, etc.

Il me fera plaisir de vous rencontrer !

ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ
Rénovations résidentielles

Michel Bernier
passionrenomb@hotmail.com

Tél : (418) 495-9976
Cell : (418) 868-2162



ÉCOLE DE MUSIQUE ALAIN-CARON

Une histoire de passion...

Cet automne à l'École de musique Alain-Caron...

Des forfaits d'initiation à un instrument de musique pour les adultes

Vous avez toujours rêvé de jouer d'un instrument de musique? Vous aimeriez tenter l'expérience sans vous engager à suivre des cours durant une session et acheter un instrument?

L'École de musique Alain-Caron offre aux adultes un forfait de 4 cours sur un instrument de leur choix : batterie, clarinette, flûte traversière, guitare, percussions, piano, saxophone, violon et violoncelle.

Coût : 150\$ pour le forfait.

À réserver pour soi-même ou à offrir en cadeau.

Une conférence

Initiation à la musique classique : forfait comprenant 6 rencontres de 1,5 heure pour vous aider à mieux apprécier la musique classique. Trois concerts présentés par le Centre culturel Berger sont également inclus, soient : La Traviata de Verdi le 19 novembre 2016, Christopher Hall et le Quatuor comique le 23 mars 2017 et Charles Richard-Hamelin, le 25 mai.

Coût : 150\$ pour le forfait. Début des rencontres : mercredi le 19 octobre 2016.

Conférencière : Madame Sophie Poulin de Courval

Des ateliers

Comment écrire ses chansons : samedi (à préciser) de 10h00 à 15h30

Animée par l'auteure-compositrice-interprète Leela Guilbert - Coût : 50\$

Comment utiliser et mettre en valeur sa voix : samedi (à préciser) de 10h00 à 15h30

Animée par la chanteuse Alexandre Lévesque Soucy - Coût : 50\$

Des concerts emballants

Un dimanche en blues : Jasmin Bélanger (piano) et les Fous Blues

dimanche le 30 octobre 2016 à compter de 10h30. Coût : 15\$

Un dimanche à l'anglaise : Sophie Poulin de Courval (saxophone) et Rino Bélanger (clarinette), dimanche le 27 novembre 2016 à compter de 10h30. Coût : 15\$

Pour information : 418-862-9532

GARDERIE : PLACE DISPONIBLE

Il y a une place disponible dans mon service de garde subventionné poupon ou préscolaire. Je suis située sur la route de la Montagne.

Sindy Caron au 418 860-4482



Bibliothèque

LES BÉNÉVOLES À LA BIBLIOTHÈQUE

Responsable :	Madeline Lepage
Bussière, Nicole	Leblanc, Jacinthe
Landry, Sonia	Pelletier, Francine
Lepage, Lisette	Pelletier, Jean-Guy
Hélène Roussel, représentante municipale	Poirier, Michel

539, route du Fleuve,

Notre-Dame-du-Portage (Québec) G0L 1Y0

Tél. : 418 862-9163 # 260

Madeline Lepage, responsable Tél. : 418 862-4670

HORAIRE

DE LA BIBLIOTHÈQUE

Lundi de 13 h à 15 h 30

Jeudi de 13 h à 15 h 30

Samedi de 10 h 30 à midi

*La bibliothèque sera fermée
le samedi 29 octobre
en raison de la Course du portageur.

**YOGA-SUTRA
DE PATANJALI
(5/5) le sutra 10**



Dernièrement, nous avons parlé des connaissances vraies et fausses, de l'imagination et de la mémoire. La dernière activité du mental est celle du sommeil profond sans rêve, car les rêves font partie de l'imagination.

Le **sutra 10** montre que le sommeil profond est la fonction qui existe lors de l'absence des 4 autres activités du mental (les connaissances vraies, les connaissances fausses, l'imagination et la mémoire). On parle ici du vrai sommeil récupérateur, celui qui ressource.

I.K Taimni explique dans son livre, *La science du yoga*, que lors du sommeil profond, l'activité du mental ne s'arrête pas, mais le cerveau, lui, n'enregistre plus les activités qui se produisent en lui. Le sommeil peut donc procurer de la souffrance, car on ne peut jamais s'en souvenir. Il écrit aussi, et je cite : « Les expérimentations en hypnotisme et en mesmérisme sont une corroboration partielle de cette opinion. » Notre grande joie de vivre et notre énergie débordante que l'on peut éprouver le matin sont donc les seuls moyens de s'apercevoir que nous avons vécu un sommeil profond.

Toutes ces activités s'associent et crée notre mental. Une grande partie de son contenu est erronée ou sans fondement, et provoque des réactions inutiles et inadéquates calquées de notre passé. Une meilleure compréhension de ce fonctionnement peut améliorer notre perception de la réalité, nous pousser à faire de meilleurs choix et être plus heureux.

Chantal Lavoie

VINIYOGA

CHANTAL LAVOIE

418 863-2830
lavoiecc@gmail.com

MÉDITATION, RESPIRATION, CONCENTRATION, YOGA-SÛTRA, POSTURE

FIERS PARTENAIRES DES PARCS MUNICIPAUX



Denis Desjardins
Courtier Immobilier



Émile Beaulieu-Paysagiste



TRANSPORT
MARC GAGNÉ NDP



Esthétique Jolie

LÉOPOLD LAPOINTE

OCTOBRE 2016

NOVEMBRE 2016

di lun ma me jeu ve sa							di lun ma me jeu ve sa						
						1 Géorallye de la MRC* 	30	31 	1	2	3 	4	5  
2	3 CM 	4	5	6 	7 Bingo*	8 	6	7 CM 	8	9	10 	11	12 
9	10 Gros rebut 	11	12 L'envol des aînés*	13 	14	15 Pêche à l'éperlan* 	13	14 	15	16	17 	18	19 
16	17 CCU 	18	19	20 	21	22 	20	21 CCU 	22	23	24 	25	26 
23/30	24/31 	25	26	27 	28 	29 Course du porteur* 	27	28 	29	30			

LÉGENDE DES CALENDRIERS



Ordures



Matières recyclables



Matières organiques



Bibliothèque ouverte

CM

Conseil municipal

CCU

Dépôt des demandes



Changement d'heure



Bal de l'Halloween



Ateliers/Activités du mois

RÉPERTOIRE MUNICIPAL

418 862-9163

Directeur général, Louis Breton	#222
Secrétaire-trésorière adjointe, Nadine Caron	#224
Secrétaire-réceptionniste, Lise Lavoie	#221
Adjointe administrative, Gabrielle Gagnon	#229
Inspecteur municipal, Gaston Lamarre	#223
Entretien, parcs et espaces verts, Fernand Dumont	#227
Voirie, Keven Desjardins	#235
Loisir et Culture, Marie-Anne Caron	#225
Aménagement, Alexandre Potvin	#233
Développement, Gérald Dionne	418 898-2443

ÉDIFICES MUNICIPAUX

Bibliothèque	418 862-9163 #260
Chalet des sports	418 862-9163 #250
Piscine	418 862-9163 #263
AUTRES	
Bureau de poste	418 860-2385

