

Horaires des services

Journal municipal

Prenez note que la prochaine édition du journal sera publiée à l'automne 2016. Si vous voulez y insérer vos activités prévues ou passées, vous devez faire parvenir vos informations et vos photos avant le 15 août 2016. Pour plus d'information, communiquez avec Mélanie St-Cyr, technicienne en loisirs au (819) 585-4600 poste 243 ou par courriel à l'adresse suivante : loisirs@lacdesecorces.ca.

Horaires du bureau municipal

Du lundi au vendredi : de 8 h à 16 h.
Les bureaux sont fermés sur l'heure du dîner de 12 h à 13 h.

Horaires du bureau de l'urbanisme

Du lundi au vendredi : de 8 h à 16 h.
Les bureaux sont fermés sur l'heure du dîner de : de 12 h à 13 h.
Prenez note qu'il est préférable de prendre rendez-vous avec une de nos deux inspectrices en bâtiment avant de vous présenter au bureau.

Horaires des bibliothèques

Secteur Lac-des-Écorces
570 boulevard St-François, (819) 585-2555.
Mardi et jeudi : de 17 h 30 à 20 h Mercredi : de 9 h à 11 h Vendredi de 12 h 30 à 15 h.

Secteur Val-Barrette
Lundi et Jeudi : de 17 h 30 à 20 h.

Les deux bibliothèques ont le programme : « Une naissance un livre ». Faites découvrir le goût de la lecture et des livres aux enfants de 1 an et moins et recevez un ensemble cadeau de lecture!

Pour nous joindre
Numéro de téléphone : (819) 585-4600
Numéro de télécopieur : (819) 585-4610
Adresse courriel : adm@lacdesecorces.ca
Site web : www.lacdesecorces.ca



Venez visiter notre page Facebook pour connaître tout ce qui se passe dans votre municipalité!



Journal municipal

Mot du Maire

Printemps 2016

Chers citoyens, chères citoyennes,

Tout d'abord, je tiens à vous féliciter. Vous méritez une mention d'excellence, car grâce à vous, nous sommes au premier rang des municipalités de la MRC d'Antoine-Labelle pour le taux de nos matières recyclables. Nous pouvons en être fiers! Continuez votre contribution pour rendre notre municipalité saine et écologique.

Enfin, le beau temps est arrivé et vous verrez que beaucoup d'activités seront à l'affiche chez nous. Vous trouverez toutes les informations à l'intérieur de ces pages ainsi qu'un paquet de conseils pratiques pour rendre votre été agréable et sécuritaire. En passant, je vous attends le 3 juin prochain au « Relais pour la vie », ce sera une belle occasion de se réunir autour d'une bonne cause!

Nous aurons également le plaisir de festoyer ensemble lors de notre Fête nationale qui se tiendra dans le dôme Uniprix. Sans oublier également notre rendez-vous annuel pour le festival Country du Ranch El Ben qui en est déjà à sa 38^e édition. C'est à ne pas manquer!

Évidemment, les sportifs ne seront pas en reste cet été. Nos terrains de balle-molle seront très fréquentés et je suis heureux de vous annoncer une grande nouveauté. À partir du mois de mai prochain, des lumières seront installées au terrain de balle du secteur Lac-des-Écorces. Ce qui permettra la tenue de plusieurs rencontres amicales de balle-molle pour les équipes hommes et femmes. Vous êtes invité à venir encourager les joueurs lors des différents tournois dans les deux secteurs de la municipalité, consultez le calendrier sur notre page Internet.

Nous ne pouvons passer sous silence le succès grandissant que connaît année après année la ligue de balle-molle mineure du secteur Val-Barrette. Nous tenons à dire un gros « merci » à Richard Hamel et à tous les bénévoles qui l'accompagnent.

Chez nous, ça bouge et je participe! N'oubliez pas, je suis toujours à votre écoute et à votre disposition,

Pierre Flamand
Maire



Mot du directeur général



De nos jours, le site Internet d'une municipalité constitue une vitrine omniprésente sur le monde et la principale source d'information pour ses citoyens.

Dès juin 2016, nous mettrons en ligne une nouvelle version de notre site Web. Avec notre partenaire, la firme Constella, et notre nouvelle technicienne en loisirs, chargée du projet à l'interne, Mme Mélanie St-Cyr, nous avons repensé la structure et modernisé complètement le visuel de notre site afin que celui-ci soit dès plus convivial et qu'il réponde aux demandes d'information des divers visiteurs. Comme un site Internet se doit d'être en constante évolution, nous continuerons d'y ajouter des nouveautés, de l'interactivité et de s'assurer qu'il réponde le mieux possible aux multiples besoins d'information de nos citoyens et citoyennes.

Pour terminer, je tiens à souligner que nous sommes une organisation dynamique et efficace cherchant constamment l'amélioration de nos services. N'hésitez pas à nous accompagner, votre participation nous est indispensable. C'est ensemble que nous pourrions mieux construire la municipalité que nous voulons!

Vous avez des suggestions ou des commentaires à nous faire? N'hésitez surtout pas à communiquer avec nous. Nous sommes à votre écoute!

Jean Bernier
Directeur général

Bilan des loisirs d'hiver



Cette année dans le Dôme Uniprix, c'est une cinquantaine de jeunes hockeyeurs de 5 à 12 ans qui ont pu pratiquer les samedis matin avec un entraîneur d'expérience et de nombreux parents bénévoles. Merci à tous et à l'année prochaine!



Durant la semaine de relâche, les enfants et leur famille ont eu la chance de pouvoir participer à plusieurs activités organisées par le Service des loisirs en collaboration avec le Comité des loisirs ainsi que la Bibliothèque municipale.

Avis aux citoyens

Taxation

Prenez note que tous les numéros de matricules ont été modifiés lors de la réforme cadastrale. Veuillez en tenir compte lors de vos paiements électroniques. Les prochains versements pour 2016 sont prévus le 1er juillet, le 1er septembre et le 1er novembre. Nous vous rappelons qu'il est possible pour vous de nous faire parvenir des chèques postdatés pour les différents versements que nous traiterons en temps et lieu.

Pour de plus amples informations, vous pouvez communiquer avec Annick Plouffe au 819 585-4600 p.221

Collecte des ordures

N'oubliez pas que cette année la collecte des ordures sera différente, les bacs noirs et verts seront ramassés aux deux semaines seulement, et les bacs bruns le seront à toutes les semaines du 27 mai au 9 septembre inclusivement.



Site Internet

Nous vous invitons à visiter notre site Internet au www.lacdesecorces.ca, nous travaillons présentement à le mettre à jour pour faciliter votre navigation. Vous y trouverez très bientôt une grande variété d'informations très utiles.

Nouvelles des organismes

Association des résidents riverains du Lac David

Lors de son assemblée générale annuelle qui s'est tenue le 15 août 2015, un nouveau membre a été élu au conseil d'administration, à la suite du départ de M. André Turgeon. Il s'agit de M. Denis Martin à qui le conseil souhaite la bienvenue! La nouvelle présidente élue est Mme Manon Desjardins.



Société d'Horticulture et d'Écologie de Val-Barrette

Voici la programmation pour la saison 2016. Lundi 18 avril : préparation du jardin. Dimanche 15 mai : Fleurs d'ail. Jeudi 16 juin : les champignons. Jeudi 15 septembre : des oiseaux dans nos jardins. Pour plus d'informations, communiquez avec madame Sylvie Vaugeois au (819) 585-3429.

Festival Country Ranch El Ben

La 38e édition du festival se tiendra du 22 au 24 juillet prochain. En nouveauté cette année, un spectacle de performance et dressage de haute école, *Cavaland!* Vous pourrez également assister à une nouvelle épreuve d'habileté et de complicité entre l'homme et sa monture nommée *Cowboy extrême*.

Il y a encore possibilité de réserver des kiosques d'exposants. Pour réservation ou Information, téléphonez au 819 513-0558 ou visitez la page Facebook.



Comité des loisirs de Lac-des-Écorces

Pour une deuxième année, le Comité des loisirs avec la collaboration de la municipalité, la Caisse Desjardins du Cœur des Hautes-Laurentides, la Fondation pour l'environnement de la MRC d'Antoine-Labelle, et plusieurs partenaires locaux, a décidé de mettre en place un jardin communautaire sur le site du dôme Uniprix. Le projet en est encore à sa première phase qui consiste à initier les jeunes du camp de jour au jardinage. Cette année, le comité prévoit de planter des légumes, des fleurs et également de petits fruits. Pour plus d'informations et pour voir notre album photo, consultez notre page Facebook : Comité des loisirs de Lac-des-Écorces. Bon été!

Nouvelles de notre service des incendies!



Départ d'un de nos pompiers

Nous tenons tout d'abord à remercier Dominic Tremblay pour les trois dernières années où il s'est investi avec passion et beaucoup d'attention pour son travail. Merci Dom et bonne chance dans tes nouveaux défis!



C'est le ménage du printemps... Peut-on brûler nos branches?



Bonne question! Car avec le printemps, la fonte des neiges et l'arrivée du beau temps ça concorde souvent avec le temps de réaménager notre terrain. Les branches et les amas de broussailles s'accumulent et l'on doit parfois les éliminer. Plusieurs moyens sont disponibles pour y parvenir, dont le brûlage.

Depuis 2006, un règlement concernant les feux de branches, d'herbes et de broussailles est en vigueur afin de coordonner les activités de brûlage. Les feux de broussailles à ciel ouvert qui échappent au contrôle constituent un danger pour la population, les habitations, les biens et peuvent entraîner des pertes élevées en dommages. Ils occasionnent des coûts élevés à la municipalité et le service des incendies est fréquemment appelé sur les lieux. Ils sont interdits sur le territoire de la municipalité. Les feux de branches sont également défendus sauf si un permis de brûlage de branches a été délivré. Pour l'obtenir, rien de plus simple! Le citoyen doit se présenter à la réception de l'hôtel de ville de Lac-des-Écorces. Le permis est gratuit. Par contre, attention, plusieurs conditions sont imposées afin de rendre la pratique sécuritaire. Informez-vous!

On reçoit des amis! Est-ce que les feux de camp sont permis?

Oui! La municipalité autorise les feux en plein air dans certaines circonstances, et ce, sans permis. Voici lesquelles :

- Les feux qui sont faits dans des appareils de cuisson en plein air comme les foyers, barbecues et autres installations prévus à cet effet ;
- Les feux dans des contenants en métal comme les barils ou autres avec couvercle pare-étincelles ;
- Les feux de camp réalisés sur parterre minéral et dont le pourtour est exempt de toute matière végétale. Ces feux doivent respecter les conditions suivantes : avoir un maximum de 1,2 m (4 pieds), être entouré de matériaux incombustibles comme : la pierre, la roche, les briques, etc. pour empêcher la propagation du feu, le bois doit être la seule source de combustion.

Enfin, veuillez prendre note qu'il est primordial de respecter les indications de la SOPFEU concernant tout type de feu à ciel ouvert, que ce soit avec ou sans la nécessité d'un permis de brûlage. Le bon jugement des citoyens est de mise afin de préserver l'environnement et de respecter autrui en minimisant les risques d'incendie évitables.

Pour de plus ample information, allez visiter nos capsules d'informations sur le site Internet de la municipalité www.lacdesecorces.ca sous l'onglet : *Services aux citoyens/Service incendie* ou communiquez avec le service des incendies de Rivière Kiamika :

Simon Lagacé, directeur, prevention@lacdesecorces.ca 819-585-9155

SOPFEU, Société de protection des forêts contre le feu : <http://www.sopfeu.qc.ca/>, 819-449-4271

Service intermunicipal des eaux!

Quand le soleil sort, la neige fond, les arbres reverdissent et les fleurs poussent. Quand nous désirons un beau jardin et de belles plates-bandes, nous devons bien sûr les arroser! Mais attention, vous ne pouvez le faire en tout temps. Pour assurer une bonne gestion de la ressource, voici une copie du règlement :

Article 1

« 1,1 : L'utilisation de l'eau en provenance de l'aqueduc municipal, aux fins d'arrosage de pelouses, jardins, fleurs, arbres, arbustes et autres végétaux est défendue durant la période du 1er mai au 30 septembre de chaque année, à l'exception des périodes suivantes : Entre 4 et 6 heures pour les systèmes automatiques d'irrigation programmables, et entre 22 et minuit pour l'arrosage manuel, et ce, les jours suivants :

- a) Pour les occupants d'habitations dont le numéro civique est un nombre pair : les dimanches, mercredis et vendredis ;
- b) Pour les occupants d'habitations dont le numéro civique est un nombre impair : les mardis, jeudis et samedis

L'arrosage manuel des plates-bandes avec le boyau d'arrosage est autorisé suivant le même horaire »

Pourquoi faisons-nous couler les bornes-fontaines?

Qui de mieux qu'un technicien des eaux de la municipalité pour répondre à cette question! Marc-Antoine Montpetit répond :



La municipalité de Lac-des-Écorces fait l'entretien des réseaux d'aqueduc en purgeant les bornes-fontaines, et ce, environ deux fois par année. Ce qui permet de faire l'inspection du bon fonctionnement des équipements incendie, vérifier si la pression est acceptable et purger les petits résidus de rouille qui pourrait s'être déposés dans les conduits.

En terminant, j'ai un petit truc pour vous : avez-vous pensé à purger l'eau de votre chauffe-eau dans la dernière année? Il est important de le faire pour éliminer les dépôts de rouille qui peuvent colorer l'eau et même finir par abîmer votre chauffe-eau à la longue!

Pour plus d'informations, allez consulter notre site Internet sous l'onglet traitement des eaux

Marc-Antoine Montpetit

tech@lacdesecorces.ca

819 440-9650

Avis pour les commerces de la municipalité!

Afin de promouvoir le compostage et de créer de bonnes habitudes de vie, la municipalité de Lac-des-Écorces tient à aviser tous ses commerçants qu'ils peuvent se procurer gratuitement un bac brun.

Pour information ou pour en faire la demande, veuillez communiquer avec Annick Plouffe au (819) 585-4600 p. 221

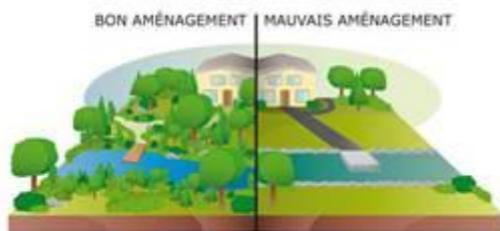
Service de l'urbanisme

Bonjour à tous! Le Service de l'urbanisme est partenaire de tous vos projets. Voilà pourquoi nous vous invitons à communiquer avec nous le plus tôt possible pour bien planifier vos travaux et ainsi vous assurer qu'ils rencontrent les dispositions des divers règlements.

Si vous désirez obtenir un permis ou un certificat d'autorisation, n'oubliez pas de prendre un rendez-vous. C'est avec plaisir que nous vous renseignerons sur les documents et informations à fournir. Notre rôle est de vous conseiller dans l'élaboration de vos projets.

Avec cette belle température, beaucoup en profiteront pour faire des aménagements sur leurs terrains. Voici quelques éléments à considérer pour les propriétés en bordure d'un cours d'eau.

Pour la santé de nos lacs et cours d'eau : protégeons nos bandes riveraines



Pour vous assurer que l'aménagement de votre propriété ne participe pas à la dégradation des milieux naturels, prenez note des éléments suivants :

- La bande riveraine est calculée par rapport à la ligne des hautes eaux ainsi que la pente de votre terrain : l'arpenteur est le professionnel établissant la limite de cette ligne.
- La bande riveraine est de 10 m si le terrain en bordure de l'eau à une pente inférieure à 30 %.
- La bande riveraine est de 15 m dans le cas où le terrain détient une pente supérieure à 30 %.
- Aucune construction, aucun ouvrage, aucun entreposage, aucun remblai, aucun déblai et aucune coupe d'arbres ne sont autorisés dans la rive à l'exception de certains travaux permis à la réglementation municipale.
- Interdiction de tondre le gazon à moins de 3 m de la ligne des hautes eaux.
- Renaturaliser la bande riveraine si aucune végétation naturelle n'y est présente.
- Tous travaux dans la rive et le littoral nécessitent un certificat d'autorisation du service de l'urbanisme et parfois d'une autorité gouvernementale compétente, voici quelques exemples : Installer un quai, implanter un accès piétonnier naturel pour accéder au plan d'eau, créer une fenêtre visuelle (élagage), etc.

Venez nous rencontrer avant d'entamer vos travaux, il nous fera un plaisir de vous conseiller.

Service de l'urbanisme, poste 223 et 224
urb@lacedesecorces.ca ; urb2@lacedesecorces.ca

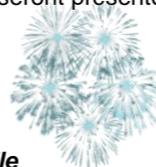
Nouvelles du comité des loisirs

Depuis maintenant plusieurs années, des bénévoles de chez nous se rencontrent mensuellement pour planifier, organiser et orchestrer plusieurs activités destinées aux jeunes et moins jeunes, et ce, dans les deux secteurs de notre belle municipalité! Encore cette fois-ci, le Comité des loisirs de Lac-des-Écorces s'est organisé pour nous préparer un bel été en action. Voici la programmation :



Fête nationale du Québec

Pendant toute l'année, le Comité des loisirs de Lac-des-Écorces travaille très fort pour pouvoir offrir une grande Fête nationale à tous les citoyens, avec des spectacles et des activités de qualité, pour tous, gratuitement, dans une belle ambiance festive et familiale. Cette année, préparez-vous à une belle grande fête. Sous le thème : Le Québec, de l'art pur! La programmation prévoit un super-spectacle pour les tout-petits, de l'animation musicale, de l'art en direct, des jeux gonflables, des prestations de danse et bien d'autres. Le nom des artistes invités sera annoncé plus tard en mai... mais cette année, 2 spectacles musicaux seront présentés, à 20 h et à 22 h. Il y en aura pour tous les goûts, préparez-vous à fêter tard!



Cette année encore, nous pouvons compter sur la généreuse collaboration des commerçants locaux et des commanditaires pour vous offrir de magnifiques et éblouissants feux d'artifice. C'est un rendez-vous le 23 juin 2016 dès 18 h sur le site du dôme Uniprix.

Balle-molle

Avec l'arrivée du beau temps, les équipes de balle-molle commenceront à jouer sur tous les terrains de la municipalité. Cette année, vous serez encore plus de 100 jeunes à participer aux activités de la ligue de balle mineure. Et chez les adultes, 6 équipes masculines s'affronteront toute la saison dans la ligue de balle-molle de Lac-des-Écorces, et en nouveauté, deux équipes de balle-molle féminine. Dès le mois de mai, du lundi au jeudi, passez voir et encourager les équipes.



Pour information
Contactez Valérie Fournier, présidente, à loisirslde@gmail.com

Vous aurez également la chance de pouvoir assister à plusieurs tournois cet été, en voici le calendrier :
Horaire des tournois pour la saison 2016

Secteur Val-Barrette :

Les Braves de Lac-des-Écorces défendront leur titre de champion du Québec les 24, 25 et 26 juin prochain ; la ligue de balle-molle mineure du Club de balle-molle de Lac-des-Écorces vous étonnera grandement les 23 et 24 juillet.

Secteur Lac-des-Écorces :

La balle-molle masculine et la balle-molle féminine tiendront en haleine la foule les 27 et 28 août prochains.

Prenez note que l'horaire peut changer, suivez-nous sur notre page Facebook : comité des loisirs de Lac-des-Écorces ou sur le site Internet de la municipalité www.lacedesecorces.ca.

Nouvelles des travaux publics

Est-ce qu'il y aura des travaux cet été?

Nous avons posé la question à Sylvain Lachaine, surintendant des travaux publics, voici sa réponse :

Oui, nous commencerons prochainement nos travaux saisonniers. Les travaux de voirie les plus importants cette année seront le renouvellement des infrastructures, l'eau potable et les égouts, dans le secteur de la route 311 Nord, ainsi que la réfection de la fin de la rue des Boisées, dans le secteur de Lac-des-Écorces. Je voudrais aussi aviser les citoyens que nous allons effectuer le nettoyage des égouts durant la semaine du 9 au 13 mai et le rinçage de l'aqueduc durant la semaine du 16 au 20 mai prochain. Pour éviter tout désagrément lors du rinçage de l'aqueduc, voici quelques consignes à respecter :

Inconvénients possibles :

- Couleur possible de rouille dans ces secteurs le temps de la purge ;
- Baisse de pression généralisée dans le réseau et plus grande par endroit le temps de la purge ;

Nous tenons également à vous prévenir qu'il serait préférable de ne pas faire de lessive pendant les travaux, car la lessive pourrait être affectée en tachant les vêtements.

Recommandations :

Important avant la consommation : Laissez couler l'eau de vos robinets pendant quelques minutes, afin d'obtenir une eau claire. Notez qu'il n'est pas nécessaire de faire bouillir l'eau avant la consommation.

Nous vous invitons à suivre ces quelques mesures, que vous pouvez appliquer en tout temps, afin d'améliorer la couleur de votre eau :

- Ouvrir le robinet du bain et un autre robinet durant quelques minutes (retirer avant l'aérateur du robinet [petit grillage] et ne jamais faire fonctionner la toilette en même temps) ;
- Effectuer la purge de votre chauffe-eau (valve au bas de l'appareil) ;
- Nettoyer le filtre au branchement de la laveuse ;
- Nettoyer les tamis installés aux raccordements de certains appareils domestiques.

En terminant, juste un petit rappelle concernant votre entrée d'eau. Assurez-vous qu'elle soit toujours visible et qu'elle soit en bon état. Si vous avez des doutes ou si vous constatez une défectuosité, s'il vous plaît, communiquez avec nous! Pour plus d'informations :

Sylvain Lachaine
819 585-4600 poste 225
voirie@lacedesecorces.ca

À NE PAS MANQUER LES 21 ET 22 MAI PROCHAIN AU DÔME UNIPRIX

Vente de garage

21 et 22 mai 2016
Dôme Uniprix

Pour une deuxième année, la municipalité de Lac-des-Écorces est fière de vous convier à la grande vente de garage dans le dôme Uniprix qui se tiendra le 21 et le 22 mai prochain. L'entrée est gratuite et il y aura même une zone alimentaire où vous pourrez profiter du soleil en mangeant une bouchée. Il reste encore quelques sites de disponibles en location. Beau temps, mauvais temps, c'est un rendez-vous!

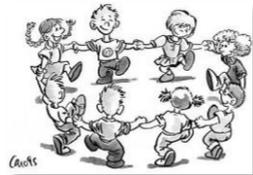
Pour information ou réservation, communiquez avec :
Mélanie St-Cyr, technicienne en loisirs
819 585-4600 poste 243

Aide-mémoire : Règlements

<p>La garde de votre animal de compagnie</p> 	<p>Voici quelques règles à respecter lorsque vous êtes propriétaire d'un animal :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maximum de 2 chiens par résidence ; - Les chiens doivent être enregistrés à la municipalité pour l'obtention d'une licence et d'une médaille au coût de 15,00 \$ par chien ; - L'animal doit être tenu en laisse ou être à l'intérieur des limites de la propriété avec un dispositif l'empêchant de s'échapper (clôture) ; - Les matières fécales doivent être ramassées ou nettoyées immédiatement ; - Il est interdit de laisser un chien aboyer ou hurler de façon à troubler la paix ; - Les contrevenants peuvent être passibles d'une amende allant de 100,00 \$ à 600,00 \$.
<p>Permis de brûlage</p> 	<p>Vous devez vous procurer une autorisation sans frais à la réception de l'hôtel de ville.</p>
<p>Abri temporaire (tempo)</p> 	<p>Les abris de type « tempo » doivent être enlevés (toile et structure) à partir du 1er mai et peuvent être installés à partir du 1er octobre. Une amende peut être imposée en cas de non-respect des dates mentionnées.</p>
<p>Utilisation de l'eau potable</p> 	<p>Il est autorisé d'utiliser l'eau du réseau d'aqueduc entre 4 et 6 heures pour les systèmes d'irrigation programmables et entre 22 et minuit pour l'arrosage manuel, et ce, les jours suivants :</p> <p>Numéro civique pair : dimanche, mercredi et vendredi ; Numéro civique impair : mardi, jeudi et samedi.</p> <p>Le remplissage des piscines est autorisé tous les jours entre minuit et 6 heures.</p> <p>Le lavage des entrées d'auto et des espaces de stationnement à l'aide de l'eau de l'aqueduc municipal est prohibé.</p> <p>L'arrosage sans limites d'heure est permis seulement pour les nouvelles pelouses (tourbe ou ensemencement) pour une durée de 15 jours consécutifs.</p>

Inscription Camp de jour

Je travaille cet été, y aura-t-il un camp de jour pour mon enfant?



Oui, il est même déjà venu le temps de l'inscrire! Voici quelques renseignements importants à ce sujet :

Encore cette année, les enfants de **5 à 12 ans** seront attendus par des animateurs dynamiques et formés sur le site du dôme Uniprix. Chaque semaine, les enfants seront transportés dans un univers différent avec des jeux, des chants ou des sorties spéciaux! Pour un coût de **40 \$/semaine**, vous aurez la tranquillité d'esprit de laisser vos enfants entre bonnes mains. Le camp de jour sera d'une durée de 8 semaines (possibilité aussi de s'inscrire pour un demi-camp), soit du 27 juin au 19 août 2015 et les heures d'ouverture seront de 9 h à 16 h.

Pour les parents qui le désirent, nous offrirons un service de garde au coût supplémentaire de 10 \$/semaine, et ce, de 7 h 30 à 9 h et de 16 h à 17 h 30.

Tarif :

- 320 \$ pour 8 semaines de camp de jour ;
- 288 \$ à partir du 2^e enfant de la même famille ;
- 80 \$ service de garde.

Demi-camp :

- 160 \$ pour 4 semaines ;
- 144 \$ à partir du 2^e enfant de la même famille ;
- 40 \$ ½ camp de service de garde.

½ camp disponible :

Option 1	Option 2
Semaines du 27 juin au 22 juillet	Semaines du 25 juillet au 19 août

Pour une question de sécurité lors des sorties, l'achat d'un bandeau ou d'un chandail à l'effigie du Camp de jour de Lac-des-Écorces pourrait être obligatoire. Un montant de 5 \$ pourrait être ajouté au montant total de votre facture.

Pour plus d'information ou inscription, communiquez avec

Mélanie St-Cyr, technicienne en loisirs au

(819) 585-4600 p. 243, loisirs@lacdesecorces.ca

Ma ville active!

Pour le plaisir d'être actif

Le tennis, un sport plus accessible qu'on le croit

Vous cherchez une activité à faire avec vos amis, vos voisins ou vos enfants? Vous avez 30, 50 ou 70 ans? Vous n'avez jamais joué au tennis ou votre dernière partie remonte à plusieurs années? Peu importe l'âge, l'habileté motrice ou la condition physique, le tennis est un sport accessible. Il suffit de modifier les règles du jeu et d'opter pour du matériel plus facile à manipuler et le tour est joué. Commencer à jouer au tennis est une affaire de cœur, tout simplement. Si vous avez envie de vous adonner à ce sport, lisez ces quelques lignes, elles vous convaincront de passer à l'action.

1. Un sport accessible : informez-vous si votre municipalité possède des terrains de tennis accessibles à la population. Habituellement, vous pouvez réserver un terrain gratuitement ou pour une somme modique. Toutefois, vous pouvez aussi commencer à jouer dans votre cour, votre entrée de garage que dans une cour d'école ou l'aire de jeu asphaltée d'un parc.
2. Un équipement simple : une bonne paire d'espadrilles et une raquette suffisent. Inutile de vous ruiner, des commerces d'équipement sportif usagé offrent de bonnes raquettes à petit prix. Achetez à votre enfant une miniraquette : elle est plus légère et plus facile à manipuler.
3. Une balle en mousse : pour des débutants, il est plus facile et surtout plus amusant de jouer avec une balle en mousse. Elle est sécuritaire et peut être frappée avec puissance sans franchir une grande distance.

Et, n'oubliez pas : il n'est jamais trop tard pour commencer. Vous n'êtes pas encore convaincu? Dites-vous que le tennis est...

- bon pour la santé et votre condition physique. En plus de faire travailler vos muscles et votre cœur, il améliore la coordination, la force, l'équilibre et l'endurance ;
- une activité pour tous ;
- une source de plaisir à l'année longue, à l'extérieur comme à l'intérieur ;
- une expérience enrichissante pour les enfants, car, en plus de les amuser, il permet de développer la coordination oculo-manuelle, l'agilité, la flexibilité et l'équilibre ;
- une méthode anti-stress qui a fait ses preuves ; lorsqu'on « smashe » une balle de toutes ses forces, on oublie le reste...

Plus de quatre millions de Canadiens ont joué au tennis au moins une fois l'an dernier. Serez-vous du nombre cette année?

Profitez-en! Nous avons quatre terrains de tennis, deux dans le secteur de Val-Barrette et deux dans le secteur de Lac-des-Écorces.

Source : L'activité physique déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus, Avis du Comité scientifique de Kino-Québec, Secrétariat au loisir et au sport, mai 2002.