



LE RAPPEL

VOL
116

Municipalité de
LAROUCHE



*Votre conseil municipal
et tous les employés de votre municipalité
vous souhaitent un JOYEUX NOËL
et une ANNÉE 2019 remplie de joie, de bonheur et
d'abondance en toutes choses.*

**LES BUREAUX MUNICIPAUX SERONT FERMÉS
DU LUNDI 24 DÉCEMBRE AU VENDREDI 4 JANVIER**

Chalet des loisirs

Les rénovations du Chalet des loisirs vont bon train et tout devrait être prêt pour les Fêtes. Nous y aurons enfin des toilettes dignes de ce nom. Ceux qui fréquentaient ce lieu savent de quoi je parle. Ce bâtiment avait drôlement besoin d'une cure de rajeunissement. Construit au début des années 70 près de l'école, il fut ensuite déménagé à l'endroit actuel.



*Réjean Bédard,
Maire de Larouche*

25 ans de service

Cette année deux personnes liées à notre municipalité ont franchi 25 ans de loyaux services.

- ☆ D'abord M. **Denis Lalonde**, conseiller municipal depuis 1993, s'est investi à fond depuis son entrée en fonction. L'ayant côtoyé moi-même depuis 23 ans au conseil municipal, je peux vous dire qu'il a toujours été assidu et qu'il n'a jamais ménagés les efforts pour mener à bien ses dossiers. Une telle implication demande beaucoup d'abnégation et mérite la reconnaissance de toute la population.
- ☆ Quant à M. **Noël Pelletier**, il est arrivé à la municipalité en janvier 1979 comme journalier à temps partiel, en assistance à M. Paul-Aimé Lavoie. Sous la gouverne de M. Lavoie il a appris tous les rouages du travail lié à l'entretien des infrastructures municipales. Il a dû s'adapter rapidement car faire partie d'une équipe de trois personnes pour un travail aussi varié est très exigeant. Ce travail nécessite une constance de tous les jours et une bonne forme physique. Il est à noter qu'il a vu augmenter ses tâches à la retraite de M. Lavoie jusqu'à l'embauche de M. Gilles Lessard. M. Pelletier est heureusement doué d'une bonne mémoire, ce qui nous a été utile avant l'avènement de la géomatique et des systèmes de géoréférencement. M. Pelletier réduira ses heures de travail à 32 heures (plutôt que 40) à compter de janvier 2019.

Je me joins aux autres membres du Conseil, à toute la population de Larouche et aux employés municipaux pour remercier sincèrement messieurs Lalonde et Pelletier pour ces 25 années qu'ils nous ont consacrées. Ne lâchez pas, nous avons encore besoin de vous.

Fin de l'année

L'année 2018 s'achève déjà ! En ce qui me concerne, je trouve qu'elle s'est écoulée rapidement. Je profite de l'occasion pour féliciter les employés de la municipalité pour leur professionnalisme et la rapidité du service offert aux citoyens. Je tiens également à remercier tous les bénévoles qui œuvrent sur notre territoire. Je l'ai déjà mentionné et je le répète, sans les nombreuses heures de bénévolats effectuées annuellement, notre qualité de vie s'en trouverait énormément diminuée. Votre travail est indispensable, je vous encourage à continuer et je dis à ceux ne se sont pas encore impliqués, n'hésitez pas à le faire en choisissant un organisme qui vous allume. Ils ont besoin de vous.

La période des Fêtes est un temps propice à la rétrospective avant de repartir pour une nouvelle année. C'est aussi un temps pour se reposer et festoyer.

BONNE ET JOYEUSE PÉRIODE DES FÊTES**Séances du Conseil municipal**

Les prochaines séances du Conseil municipal auront lieu les lundis 14 janvier et 4 février, dès 19h30. Bienvenue à tous!

VOUS AVEZ UNE IDÉE D'ENTREPRISE?**VOTRE ORGANISME EST À LA RECHERCHE D'UN LOCAL À CONDITIONS AVANTAGEUSES?**

La municipalité de Larouche acquerra bientôt de la Caisse Desjardins de Jonquière l'édifice qu'elle occupait au 625 rue Gauthier.

Nous vous invitons à nous transmettre votre projet pour l'occupation de cette bâtisse.

Si vous êtes intéressés, transmettez-nous par écrit votre projet, accompagné de votre curriculum vitae.

Notez que les projets à incidence régionale auront priorité.

Un comité formé pour l'occasion aura à déterminer quel projet est le plus intéressant et novateur pour les citoyens de Larouche et de la région.

Renseignements additionnels: Martin Gagné, directeur général, 418 695-2201, poste 3601.

Les documents doivent nous parvenir **au plus tard le 15 janvier 2019**, dans une **enveloppe cachetée** portant la mention «Projet 625»

610 rue Lévesque, bureau 205, Larouche G0W 1Z0,

ou par courriel à dg@villedelarouche.qc.ca (inscrire comme objet «Projet 625»).

| REVENUS | BUDGET 2018 | BUDGET 2019 |
|---|--------------------|--------------------|
| Taxes municipales | | |
| Taxe foncière | 1 468 000\$ | 1 502 000\$ |
| Taxe roulottes, voie ferrée (+2018 cotisations) | 71 960\$ | 6 100\$ |
| Aqueduc | 170 000\$ | 165 000\$ |
| Égouts | 68 500\$ | 54 450\$ |
| Ordures | 126 000\$ | 150 740\$ |
| Sécurité publique | 150 000\$ | 204 812\$ |
| Boues de fosses septiques | 30 000\$ | 31 000\$ |
| Service de la dette Lac-du-Camp | 42 000\$ | 40 800\$ |
| Total des taxes municipales | 2 126 460\$ | 2 154 902\$ |
| Compensations tenant lieu de taxes | 41 198\$ | 41 198\$ |
| Services rendus | 55 250\$ | 77 594\$ |
| Permis, imposition de droits et intérêts | 330 750\$ | 215 882\$ |
| Transferts des gouvernements | 129 574\$ | 115 147\$ |
| Total des revenus | 2 683 232\$ | 2 604 723\$ |

| DÉPENSES | BUDGET 2018 | BUDGET 2019 |
|--|--------------------|--------------------|
| Administration générale | 567 477\$ | 560 821\$ |
| Sécurité publique | 180 017\$ | 201 860\$ |
| Transport | 332 225\$ | 416 326\$ |
| Hygiène du milieu | 351 580\$ | 329 209\$ |
| Santé et bien-être | 21 500\$ | 21 500\$ |
| Urbanisme et développement économique | 121 601\$ | 127 264\$ |
| Loisirs et culture | 198 825\$ | 218 476\$ |
| Frais de financement | 163 891\$ | 165 048\$ |
| Remboursement de capital et affectations | 746 115\$ | 564 220\$ |
| Total des dépenses | 2 683 232\$ | 2 604 723\$ |

Pour financer ce budget, voici les principaux taux de taxe applicables:

| | BUDGET 2018 | BUDGET 2019 |
|---|------------------|------------------|
| Immeubles résidentiels | 0,95\$ / 100\$ | 0,95\$ / 100\$ |
| Immeubles de 6 logements et plus | 0,95\$ / 100\$ | 0,95\$ / 100\$ |
| Immeubles commerciaux | 1,57\$ / 100\$ | 1,57\$ / 100\$ |
| Immeubles industriels | 1,77\$ / 100\$ | 1,77\$ / 100\$ |
| Immeubles agricoles | 0,95\$ / 100\$ | 0,95\$ / 100\$ |
| Terrains vagues | 1,42 \$ / 100\$ | 1,42\$ / 100\$ |
| Compensation pour l'aqueduc | 350\$ / logement | 350\$ / logement |
| Compensation pour l'égout | 225\$ / logement | 175\$ / logement |
| Compensation pour les ordures et le recyclage | 160\$ / logement | 160\$ / logement |
| Compensation pour la sécurité publique | 150\$ / logement | 200\$ / logement |

AVIS PUBLIC

EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ par le soussigné, Martin Gagné, directeur général et secrétaire-trésorier de la susdite municipalité, QUE:

Le conseil de cette municipalité a adopté, à une séance extraordinaire tenue le 3 décembre 2018, le règlement numéro 2018-388. Ce règlement est libellé comme suit:

RÈGLEMENT No 2018-388

DÉCRÉTANT L'IMPOSITION ET LE PRÉLÈVEMENT DES TAXES FONCIÈRES GÉNÉRALES ET SPÉCIALES ET AUTRES COMPENSATIONS ET TARIFICATIONS POUR LE BUDGET DE L'ANNÉE 2019 ET ABROGEANT À TOUTES FINS QUE DE DROIT LE RÈGLEMENT 2017-376

L'objet de ce règlement consiste en l'imposition et le prélèvement des taxes foncières et spéciales et autres compensations et tarifications se rapportant au budget de l'année 2019.

Ce règlement est déposé au bureau du directeur général de la municipalité, situé au 610, rue Lévesque, bureau 205, à Larouche, ou vous pouvez en prendre connaissance pendant les heures de bureau.

Ledit règlement entrera en vigueur conformément à la loi.

DONNÉ À LAROUCHE, ce 5^e jour de décembre 2018.



Martin Gagné
directeur général et secrétaire-trésorier

AVIS PUBLIC

EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ par le soussigné, Martin Gagné, directeur général et secrétaire-trésorier de la susdite municipalité, QUE:

Le conseil de cette municipalité a adopté, à une séance extraordinaire tenue le 3 décembre 2018, le règlement numéro 2018-389. Ce règlement est libellé comme suit:

RÈGLEMENT No 2018-389

AYANT POUR OBJET D'ABROGER LES RÈGLEMENTS PORTANT LES NUMÉROS 2007-272, 2007-373, 2007-374, 2012-314, 2014-322, 2014-323, 2017-377 ET 2017-378 QUI VISAIENT À IMPOSER UNE COTISATION AUX PROPRIÉTAIRES DANS CERTAINS MILIEUX DE VILLÉGIATURE POUR L'ENTRETIEN DES CHEMINS DE TOLÉRANCE

L'objet de ce règlement est d'abroger tous les règlements de cotisation aux propriétaires de biens immobiliers dans les secteurs de villégiature de la municipalité.

Ce règlement est déposé au bureau du directeur général de la municipalité, situé au 610, rue Lévesque, bureau 205, à Larouche, ou vous pouvez en prendre connaissance pendant les heures de bureau.

Ledit règlement entrera en vigueur conformément à la loi.

DONNÉ À LAROUCHE, ce 5^e jour de décembre 2018.



Martin Gagné
directeur général et secrétaire-trésorier



SÉCURITÉ INCENDIE

Grosse et difficile année 2018 pour notre Service de Sécurité Incendie

L'année 2018 a été difficile pour les membres de notre Service de sécurité incendie (SSI). Le décès de Christian, le nombre élevé d'interventions, le changement de centrale 911 nous desservant, les travaux relatifs à la confection du nouveau schéma de couverture de risques en matière d'incendie de la MRC, ainsi que l'obligation de suivre des formations pour une bonne partie de nos pompiers ont rendu l'année 2018 ardue.

- ♦ Du 1^{er} janvier au 30 novembre 2018 l'équipe des pompiers volontaires a dû se mobiliser à 38 reprises pour diverses interventions, c'est un record, et il reste encore 1 mois pour finir l'année!
- ♦ La MRC ayant été en appel d'offre pour le renouvellement du contrat de service pour la centrale d'urgence 911, c'est la Ville d'Alma qui a obtenu le contrat et qui nous dessert depuis environ 1 mois, ce qui n'est pas sans créer quelques problèmes logistiques dû au changement et à la période d'adaptation.
- ♦ Les travaux concernant la mise en place du futur (2^e) schéma de couverture de risques en matière d'incendie occasionnent passablement de travail pour le SSI, surtout au niveau des membres de la direction du service. À titre d'exemple la détermination du nombre de pompiers disponibles de jour, de soir et de nuit doit être évaluée, ainsi que la mobilisation des casernes de St-Bruno et/ou de Jonquière si l'intervention est dans un bâtiment résidentiel, ainsi que celles d'Arvida et d'Alma, si l'intervention doit se réaliser à l'école ou dans un autre bâtiment classé comme risque élevé. Beaucoup de travail de réflexion et de planification, sans compter les démarches et ententes à concrétiser avec les municipalités voisines et la centrale 911.
- ♦ Le décès de Christian, qui était pompier volontaire au SSI de notre municipalité depuis les 43 dernières années, a aussi été une épreuve difficile pour l'équipe.
- ♦ Nos pompiers ont dû suivre un nombre imposant d'heures de formation dans le but de se conformer à la législation en vigueur encadrant la formation des pompiers volontaires.



Photo: Ville d'Alma

*De gauche à droite :
Bruno Bédard,
Nicolas Gauthier,
Gilles Lessard,
Kevin Lalonde,
Patrick Bergeron,
Alain Simard,
Robin Labrecque et
Jean-Denis Gagnon.*



SÉCURITÉ INCENDIE

- Le tableau ci-dessous précise chaque formation qu'ont dû suivre certains de nos pompiers au cours des dernières années. En le consultant, on peut apprécier l'effort fourni par ceux-ci pour se conformer à la législation et aussi rendre leur travail plus efficace pour sauver les vies et les biens de leur concitoyens. Fait à remarquer, lors de la remise des diplômes par l'École nationale des pompiers le jeudi 22 novembre dernier à Alma, monsieur le Maire Réjean Bédard a eu l'honneur de remettre les diplômes à nos pompiers nouvellement formés dont, entre autres à son fils Bruno.

| Formations suivies au cours des 3 dernières années | | | | | | |
|--|-----------|------------------------------------|----------------|---------------------------|------------|---------------|
| Nom | Pompier 1 | Matière dangereuse opération (MDO) | Auto-Sauvetage | Officier non-urbain (ONU) | Auto-pompe | Total Heures |
| Bruno Bédard | 285 h | --- | --- | --- | 30 h | 315 h |
| Patrick Bergeron | 285 h | --- | --- | --- | 30 h | 315 h |
| Jean-Denis Gagnon | 285 h | --- | --- | --- | 30 h | 315 h |
| Nicolas Gauthier | ---- | 30 h | 8 h | 90 h | 30 h | 158 h |
| Robin Labrecque | 285 h | --- | --- | 90 h | 30 h | 405 h |
| Kevin Lalonde | 285 h | --- | --- | --- | 30 h | 315 h |
| Daniel Lavoie | --- | 30 h | 8 h | 90 h | 30 h | 158 h |
| Denis Lavoie | --- | 30 h | 8 h | ---- | 30 h | 68 h |
| Gilles Lessard | 285 h | --- | --- | 90 h | 30 h | 405 h |
| Alain Simard | 285 h | --- | --- | --- | 30 h | 315 h |
| Samuel Simard | --- | --- | --- | --- | 30 h | 30 h |
| Total Formation | | | | | | 2799 h |

1. *Matières dangereuses opération et auto-sauvetage font partie du cours Pompier 1.*
2. *Ceux qui n'ont pas suivi P-1 l'ont fait avant ou ont eu l'équivalence suite à la formation de l'époque (blocs ou modules).*
3. *Certains ont dû suivre MDO et Auto-sauvetage pour valider leur formation P-1.*

**DIFFICILE ANNÉE,
MAIS L'ÉQUIPE EST TOUJOURS PRÊTE À INTERVENIR
LORSQUE SES SERVICES SONT REQUIS
ET JE LES EN REMERCIE.**

*Denis Lalonde
Conseiller Municipal
Responsable du Service de sécurité incendie de Larouche*



STATIONNEMENT DANS LES RUES

Le stationnement dans les rues en période hivernale est **PROHIBÉ** entre minuit et 7h.

Tout véhicule contrevenant sera remorqué aux frais du propriétaire et une amende sera émise.

Merci de votre collaboration

Vaccination contre la grippe — Merci aux bénévoles

Je tiens à remercier Mmes Nicole Laroche, Judith Boivin et Laurianne Simard pour leur présence lors de la vaccination du 29 novembre dernier. Votre grande disponibilité a contribué au bon déroulement de la journée de vaccination. Merci pour votre bénévolat.

*Danie Ouellet
Conseillère municipale
Responsable de la vaccination*



UN NOUVEAU PROJET À LAROUCHE

DES CUISINES COLLECTIVES, POURQUOI PAS?

L'année 2019 est un bon moment pour prendre de nouvelles résolutions pour notre santé. Développer une saine alimentation en est une importante. C'est pourquoi nous vous proposons une belle alternative : les cuisines collectives. Une cuisine collective, c'est un petit groupe de personnes qui mettent en commun temps, argent et compétences pour confectionner des repas économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent à la maison.

Vous avez le souci de bien manger et de faire des économies? Le principe de cuisine collective peut permettre de sortir de la maison, de créer des liens d'amitié, d'acquérir de nouvelles connaissances et de partager vos compétences.



Photos : Groupe de cuisines de l'organisme Entre Être.

Grâce à la Table de la sécurité alimentaire de Jonquière et à la municipalité de Larouche, nous vous offrons la possibilité de vous accompagner dans le démarrage de groupes de cuisines collectives dans votre municipalité. Vous avez le goût de participer seul ou en groupe? Vous souhaitez avoir plus d'informations? Il suffit de nous écrire ou de téléphoner à la Table de la sécurité alimentaire de Jonquière : securitealimentaire.tsaj@outlook.com ou 418 815-5126, madame Louise Laberge.



Les Chevaliers de Colomb remercient tous les donateurs!

Lors de la guignolée et de la collecte de porte à porte, une somme de près de 3 500\$ en argent a été récoltée, en plus de denrées non périssables. Nous remercions les généreux donateurs grâce à qui nous pourrions venir en aide aux personnes en situation de pauvreté.



Concierge Domaine de la Montagne
Travail à temps partiel – 40 heures par mois**Description de l'emploi****Intérieur :**

L'entretien des passages des deux étages et de l'ascenseur, nettoyage de vitres, lavage des planchers des aires communes. Entretien du bureau et d'une salle de bain. Entretien des salles de lavage, nettoyage des laveuses et sècheuses et vérification des tuyaux de sècheuses. Nettoyage des cages d'escaliers et de la salle d'entraînement.

Logements : Au besoin, déboucher les toilettes, lavabos, réparation de robinets, etc.

Extérieur :

Hiver : Souffleuse autour de l'immeuble, nettoyage des trottoirs de l'entrée, du patio et des sorties d'urgence. Planifier avec le responsable du grattage, pour l'enlèvement des voitures des résidents pour le grand nettoyage de la cour.

Été : Enlever les protections des airs climatisés, nettoyage de la pelouse et de l'asphalte, vérification du niveau des dalles de béton autour du bâtiment et les ajuster au besoin. Vérifier l'écoulement des dalles de toiture et les nettoyer s'il y a lieu.

Été / Hiver : Mettre au chemin les bacs de récupération selon le calendrier de la municipalité et faire le ramassage des bacs le lendemain.

Entretien des outils mécaniques : Vérifier l'huile du tracteur et de la tondeuse, vérifier les composantes du tracteur, de la tondeuse et autres outils mécaniques.

Veuillez faire parvenir votre curriculum vitae à l'adresse suivante :
Les Résidences de Larouche
Marie-Paule Lavoie
649, rue Gagné, Larouche, Qc GOW 1Z0
Par courriel : domainedelamontagne7802@gmail.com

**Remplaçant recherché
pour le facteur de Larouche
(20 à 25 jours par année)**

Doit avoir:

- un casier judiciaire vierge;
- un véhicule fiable.

Jean Vaillancourt
418 719-0471



**AU
PAYS
DES
Z'AMIS**
HALTE-
RÉPIT

**TOUS LES
VENDREDIS
À
LAROUCHE**

**Une ressource de garde
temporaire, ponctuelle,
abordable et accessible.**

Pour information,
contactez Aide-Parents Plus
au 418 547-4792

MAISON DES JEUNES

Nous avons eu le plaisir de remettre à *La Maison des jeunes de Larouche*, une bibliothèque de livres-trotteurs. Ces livres élagués seront maintenant à la disposition des jeunes de la municipalité.

Les animatrices Carolane Simard et Ariane Lefebvre nous ont réservé un bel accueil. Merci à la Maison des Jeunes de vouloir faire rayonner la culture et encourager la lecture!



MARCHÉ DE NOËL

Lors du Marché de Noël de Larouche, la bibliothèque Lucette-Douillard a proposé aux amateurs, un quiz Harry Potter. Les gagnants sont:

- Frédéric Gagnon / *L'art de réussir toutes ses photos avec son téléphone cellulaire*
- Maxime Gervais (Mélissa Laurin pour M.Gervais) / *Réaction à la chaîne Lego*
- Mme Jessica Dion / *Un puzzle 4D d'Harry Potter.*



Félicitations à nos gagnants et merci à tous ceux et celles qui ont participé à ce quiz!



HORAIRE DES FÊTES

La bibliothèque sera fermée les 25 et 26 décembre ainsi que les 1^{er} et 2 janvier.

Reprise de l'horaire régulier le mardi 8 janvier 2019.

L'équipe de la Bibliothèque Lucette-Douillard vous souhaite un heureux Temps des Fêtes!

Comité : Robert Leblond, Martine Fradet, Doris Fortin, Mona Gagné, France Bouchard, Gabrielle Voisine, Juliana Gagnon, Michel Corneau, Johanne Bergeron et Sylvie Voisine.

Mardi de 18h30 à 20h30

610-214 rue Lévesque

Mercredi de 14h à 20h30

418 695-2201 poste 3609

Merci de visiter, aimer et partager notre page Facebook : Bibliothèque Lucette-Douillard de Larouche

LOCATION DU GYMNASE

Vous souhaitez utiliser le gymnase de l'école Du Versant pour l'organisation d'une session d'activité? La location est possible sur une base régulière et sous certaines conditions.

Disponibilités : lundi, mercredi ou jeudi soir

Durée : minimum 2 heures /soir

Tarification : 27\$/heure

Information : Maxime Larouche, 418 695-2201, poste 3605



Nouveau service — Prêt de raquettes et tapis à neige

- * Raquettes de grandeurs variées (enfants, adolescents, adultes)
- * Équipement disponible gratuitement au Chalet des loisirs (912, route des Fondateurs) ou en communiquant avec le service des loisirs.
- * Une pièce d'identité avec photo est obligatoire pour le prêt de matériel.

Information :

Chalet des loisirs, 418 542-7756

Service des loisirs, 418 695-2201, poste 3605.



L'achat du matériel a été rendu possible grâce au Programme de subvention en matière d'activité physique du Regroupement loisirs et sports Saguenay-Lac-Saint-Jean et la contribution de la Commission des loisirs de Larouche.

Saviez-vous que Larouche compte plusieurs sentiers balisés sur son territoire? Voir détails en page 24



LE BASEBALL POCHE

Un jeu amusant et plein de défi, une variété de jeu de poches avec des règles s'apparentant au baseball.

Les joueurs de baseball poche vous invitent à vous joindre à eux au Domaine de la montagne, dès le 16 janvier 2019.

Pour plus d'informations, communiquer avec Andrée Lapointe 418 213-5323



VIACTIVE



Mise en forme pour les hommes et femmes de 55 ans et plus. Marcher, faire des étirements et faire travailler vos muscles vous aideront à demeurer autonome au fil des ans. Tous les exercices se font debout ou sur chaise.

Lieu : grande salle, Domaine de la Montagne

Horaire : lundi, mercredi et vendredi, 9h à 10h (dès le 7 janvier)

Durée : en continu

Tarif : gratuit

Informations et inscription : Francine Fortin, 418 547-4891

ATELIER DE MONTAGE DE MOUCHES

Une occasion pour échanger et apprendre les techniques de montage de mouches dans une ambiance amicale. Matériel fourni pour fabriquer 2 mouches par soirée.

Lieu : local 304, Centre communautaire

Horaire : mercredi, 18h30 à 21h (dès le 9 janvier)

Durée : 12 rencontres bimensuelles

Tarif : 20\$/session

Inscription : Alain Simard, 581 234-4222



PEINTURE À L'HUILE



Lieu : grande salle, Centre communautaire

Horaire : lundi, 13h (dès le 7 janvier)

Durée : janvier à mai

Tarif : 13\$/cours

Information : Claudette Duchesne, 418 343-3954

PEINTRES DU MARDI

Peinture libre pour tous, peu importe votre niveau, venez peindre en bonne compagnie et échanger vos connaissances. Apportez votre lunch et dinez ensemble.

Lieu : grande salle, Centre communautaire

Horaire : mardi, 8h30 à 15h30 (en continu)

Tarif : gratuit

Informations : Johanne Bergeron, 418 542-3873



MIXTE BEDAINE & BINETTE (pour les futures et nouvelles mamans avec ou sans binette)

Vous êtes enceinte d'au moins 12 semaines ou vous êtes une nouvelle maman ? Ce cours est pour vous. Mélange de plusieurs types d'entraînement (tabata, zen, circuit-tonique, Pilo-cardio). Les exercices visent un entraînement fonctionnel pour les futures et les nouvelles mamans. Renforcement de la musculature profonde afin de préparer votre corps à l'accouchement et à soulager les maux associés à la vie de maman. *Les bébés doivent être âgés d'au moins 4 à 6 semaines si accouchement sans complication ou 9 à 12 semaines si accouchement par césarienne ou avec complications. Attendre l'autorisation de votre médecin avant de commencer l'entraînement post-partum.

Lieu : local 304, Centre communautaire

Horaire : vendredi, 9h30 à 10h30 (dès le 18 janvier)

Durée : 6 semaines

Tarif : 90\$/session

Minimum de participantes : 4

Inscription : Valérie Boivin, 418-720-7327 ou valerie_1393@hotmail.com



ZUMBA

Bougez et dansez sur des rythmes tropicaux pour libérer votre énergie. Améliorez votre coordination, posture et endurance cardiovasculaire.

Lieu : grande salle, Centre communautaire

Horaire : mardi, 19h (dès le 15 janvier)

Durée : 12 semaines

Tarif : 100\$, forfait pilatès et zumba pour 160\$.

Inscription : Jessica Régner, 418 321-3770



ZUMBA KIDS (4-12 ans)

Sous les rythmes de la musique zumba et de la musique à la mode, le tout petit comme le plus grand pourra bouger, s'exprimer et s'amuser tout en développant sa concentration, sa motricité, sa confiance personnelle, sa mémoire, sa coordination et sa créativité. Garçons ou filles, tous aimeront bouger et danser avec énergie!

À apporter : espadrilles, bouteille d'eau, vêtements de couleurs vives (chandail, pantalon, tuque ou casquette).

Lieu : grande salle, Centre communautaire

Horaire : mercredi, 18h30 (dès le 16 janvier)

Durée : 16 cours

Tarif : 80\$/enfant

Inscription : Isabelle Gagné, 418-695-5992 ou isallo@hotmail.com



KARATÉ

Art martial contribuant au développement d'une meilleure concentration et au renforcement de la confiance en soi. Pour hommes, femmes et enfants dès 5 ans.

Lieu : grande salle, Centre communautaire

Horaire : lundi, 18h à 19h (junior) et 19h à 20h (avancé) (dès le 14 janvier)

Début des cours : lundi 14 janvier

Durée : 12 semaines + examen

Tarif : 95\$ + frais d'examen (Kimono : 45\$ (enfant), 50\$ (adulte))

Inscription: Sur place le lundi 14 janvier à 17h

Informations: Jean-François Laforge, 418 480-7220



PILATÈS

Inspiré du yoga et de la gymnastique, le pilatès incite le corps à faire appel aux muscles stabilisateurs. Se pratique au sol, sur un tapis.



Lieu : grande salle, Centre communautaire

Horaire : mardi, 18h (dès le 15 janvier)

Durée : 12 semaines

Tarif : 100\$, forfait pilatès et zumba pour 160\$.

Inscription : Jessica Régnier, 418 321-3770

POWER-CARDIO

Entraînement dynamique sollicitant votre capacité cardiovasculaire, votre équilibre et votre souplesse. Combinaison d'exercices liant la musculation, la vitesse et l'agilité. Cet entraînement améliorera votre force, votre posture ainsi que votre système cardiovasculaire.

Lieu : grande salle, Centre communautaire

Horaire : jeudi, 18h30 à 19h30 (dès le 17 janvier)

Durée : 6 semaines

Tarif : 90\$/session

Minimum de participants : 7

Inscription : Valérie Boivin, 418 720-7327



HATHA-YOGA

Yoga pour tous, qui respecte les limites de chacun. Exercices qui revitalisent tout le corps. Exploration des techniques de respiration et de relaxation. Le yoga, un art de vivre. Avoir TAPIS DE SOL et VÊTEMENTS CONFORTABLES.



Lieu : local 304, Centre communautaire

Horaire : lundi, 13h30 à 15h (reprise des cours à la mi-avril)

Durée : 8 semaines

Tarif : 100\$

Préinscription en ligne: www.villedelarouche.qc.ca

L'enseignante communiquera avec les personnes préinscrites en avril.

MONT-GYM (SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE)



Salle d'entraînement accessible 24h/24, 7 jours/7. Service de kinésiologie. Plan d'entraînement de base gratuit une fois par année.

Lieu : salle 212, Hôtel de ville

Horaire : 24h/24 – 7 jours/7

Inscription : en continu

Tarif régulier : 1 mois (35\$), 2 mois ou plus (25\$/mois); dépôt pour la puce d'accès (20\$).

Inscription : Maxime Larouche, 418 695-2201, poste 3605



PROMOTION DE JANVIER

UN MOIS GRATUIT SUR ABONNEMENT DE 6 MOIS

3 MOIS GRATUITS SUR ABONNEMENT DE 12 MOIS

Hockey pour tous

*Les mardis de 18h30 à 19h30
15 janvier au 5 mars 2019
Patinoire de Larouche*

Pour les jeunes de 7 à 13 ans

Condition : ne pas être inscrit au hockey mineur;
Équipement requis: patins, bâton et casque avec visière.

Le coût d'inscription sera ajusté selon nombre d'inscriptions.

Coût maximum : 50\$/jeune

Payable lors de la première rencontre.

Minimum de 10 participants pour démarrer l'activité.

**Inscription en ligne avant le 7 janvier à
www.villedelarouche.qc.ca**

Informations : Maxime Larouche, 418 695-2201, 3605.





RÈGLES DE SÉCURITÉ POUR LES UTILISATEURS DE LA PATINOIRE EXTÉRIEURE



- Il est **OBLIGATOIRE** de porter un casque avec protecteur facial et un protège-cou pour la pratique du hockey sur glace.
- Le port du casque et de gants de protection est **FORTEMENT RECOMMANDÉ** pour le patinage libre.
- Le site est non recommandé aux enfants de 11 ans et moins sans supervision.
- Les tout-petits utilisant des appuis pour patiner sur la surface glacée doivent être accompagnés d'un adulte.
- Tout comme les contenants de verre, la consommation de drogue ou d'alcool est interdite.
- La pratique de jeux dangereux tels que poursuites, chaînes et autres, est interdite.
- Le respect des autres usagers, peu importe leur niveau d'habileté, est primordial.
- En cas de dommage sur la surface glacée ou sur les bandes de patinoire, aviser immédiatement le préposé ou le Service des loisirs de la Municipalité de Larouche au 418 695-2201 poste 3605.
- Il est défendu de fréquenter ce site en dehors des heures d'ouverture.

SANCTION

Tout manquement à ces règles de sécurité entraînera une exclusion individuelle ou collective de la patinoire.

AVIS AUX UTILISATEURS

La pratique d'activités de patinage libre ou de hockey sur glace est à vos risques.

La prudence et la sécurité sont de rigueur!

Ouverture de la patinoire

Lundi au vendredi

18h à 19h Patinage libre

19h à 21h30 Hockey libre

Samedi, dimanche et congés scolaires

12h30 à 14h Patinage libre

14h à 16h Hockey libre

18h à 19h Patinage libre

19h à 21h30 Hockey libre

(Horaire sujet à changement sans préavis)

Petite patinoire

Une seconde patinoire sera disponible en tout temps pour le patinage libre et/ou le hockey des tout-petits.

Suivez la Commission
des Loisirs de
Larouche sur
Facebook pour
connaître la date
d'ouverture.



Horaire des Fêtes

24 décembre et 31 décembre

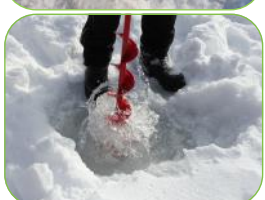
12h30 à 16h

25 décembre et 1^{er} janvier

Fermé

Inf.: Chalet des loisirs, 418 542-7756

PÊCHE AU LAC DE L'AQUEDUC — RÈGLEMENTS



- ◇ La pêche est permise du **20 décembre 2018** au **31 mars 2019**. L'épaisseur de la glace doit avoir au moins 5 pouces;
- ◇ Maximum de **5 captures par jour** par pêcheur;
- ◇ Maximum de **30 captures par pêcheur pour la période hivernale**;
- ◇ **Enregistrement en ligne obligatoire à chaque visite au : villedelarouche.qc.ca**;
- ◇ Feu interdit;
- ◇ Véhicule motorisé interdit sans autorisation municipale;
- ◇ Déposer vos déchets dans les poubelles;
- ◇ Respecter les terrains privés;
- ◇ Seuls les abris démontables sont permis en hiver. Vous devez les enlever à la fin de chaque journée de pêche.

INFORMATIONS ET ENREGISTREMENT :

418 695-2201

villedelarouche.qc.ca

Animateurs/animateuses - Camp de la relâche

DESCRIPTION DE POSTE

Responsabilités

Sous la responsabilité du coordonnateur aux loisirs, l'animateur ou l'animatrice :

- Participe à la planification, à l'organisation et à la réalisation d'activités structurées et variées, adaptées au groupe d'âge dont il a la supervision ;
- Anime un groupe d'enfants âgés de 5 à 12 ans ;
- Prépare le matériel nécessaire à l'animation de ses activités ;
- Participe et accompagne les enfants lors des sorties ou activités spéciales ;
- Assure l'encadrement, la sécurité, le bien-être et le développement des enfants sous sa responsabilité ;
- Assiste et participe aux rencontres de coordination ;
- Maintient les lieux et équipements en ordre ;
- Administre les premiers soins en cas de blessures mineures ;
- Communique au coordonnateur tout problème survenant dans l'exécution de ses tâches quotidiennes ;
- Assure le service de garde avant et/ou après les activités.

Exigences

- Être étudiant ;
- Être âgé de 15 ans ou plus ;
- Démontrer de l'autonomie et un grand sens des responsabilités ;
- Posséder des aptitudes pour le travail d'équipe ;
- Avoir de la facilité à travailler avec les enfants.

Détails

- Salaire : 13\$ /heure ;
- Horaire selon disponibilités: 30 heures ou plus du lundi au vendredi entre 7h30 et 17h30 ;
- Durée de l'emploi : une semaine du 4 au 8 mars 2019. Possibilité de réaliser quelques heures additionnelles pour la planification et l'évaluation des activités.

Pour postuler

Les personnes intéressées à soumettre leur candidature doivent faire parvenir leur curriculum vitae, au plus tard le 14 janvier 2019, à :

Offre d'emploi - camp de la relâche, Commission des loisirs de Larouche,
610 rue Lévesque, bureau 205, Larouche, Québec, G0W 1Z0
ou par courriel à mlarouche@villedelarouche.qc.ca .



MAISON DES JEUNES

La Maison des jeunes de Larouche... Pour les jeunes de 11 à 17 ans

Horaire d'ouverture pour la période des Fêtes

| | | | |
|------------------------|-----------|----------------------|-----------|
| Lundi 24 décembre : | Fermé | Lundi 31 décembre : | Fermé |
| Mercredi 26 décembre : | 18h à 21h | Mercredi 2 janvier : | 18h à 21h |
| Vendredi 28 décembre : | 18h à 21h | Vendredi 4 janvier : | 18h à 21h |



Campagne de financement 2019

Au profit de la Maison des jeunes de Larouche

POOL SUPER BOWL

3 février 2019

Prix : 300\$ en argent

Billets, au coût de 5\$,

disponibles auprès des jeunes, des animatrices, des membres du conseil d'administration ainsi qu'à l'Hôtel de ville.

Le tableau des pointages sera publié le jour du match @villedeLarouche.qc.ca

Information: 418 695-2201, poste 3605



La Maison des jeunes souhaite à toute la population, à ses membres et à ses partenaires une agréable période des Fêtes. Que ce moment privilégié vous apporte bonheur, amour et sérénité. Joyeux Noël et bonne année!

Vos canettes et bouteilles vides vous embarrassent?

La Maison des jeunes recueille les canettes ainsi que les bouteilles consignées afin de financer nos activités.

Il est possible de déposer vos contenants consignés à notre local situé au Centre communautaire, 709, rue Gauthier pendant nos heures d'ouverture (lundi, mercredi et vendredi de 18h à 21h). La Maison des jeunes est accessible par la porte située au rez-de-chaussée à l'avant de l'immeuble.

N'hésitez pas à nous joindre pour plus d'informations concernant notre projet de récupération des contenants consignés.

Merci à l'avance de votre encouragement.

Information: Maxime Larouche, 418 695-2201, poste 3605.





CERCLE DE FERMIERÈRES

Participation au Marché de Noël

Comme à chaque année nous avons une table bien garnie. Nous désirons remercier tous les visiteurs et féliciter le comité organisateur, qui nous offre ainsi qu'aux différents artisans de la municipalité, cette belle opportunité d'exposer et de vendre nos réalisations artisanales (100 % fait main). BRAVO! Quelle belle kyrielle d'activités pour toute la famille!



Cours de couture

Depuis quelques semaines, six d'entre nous suivons des cours de couture avec madame Diane Gobeil, aidée de notre présidente France Bouchard.

Visite de madame Karine Trudel

Nous avons reçu la visite de madame Karine Trudel le 13 novembre dernier. Elle nous a parlé de son travail comme députée fédérale, nous avons apprécié son enthousiasme et sa franchise. Elle nous demande d'informer les ainé(e)s de notre entourage : le supplément de revenu garanti n'est pas automatiquement versé, il est important d'en faire la demande.



Nouvelle enseigne

Comme notre ancienne enseigne était désuète et en mauvais état, nous avons opté pour une nouvelle, qui sera bientôt fixée au mur extérieur de notre local du 709, rue Gauthier.



Récupération pour la Fondation MIRA

Nous récupérons les vieilles cartouches d'encre d'imprimantes et les vieux cellulaires pour la Fondation MIRA.

Contactez Marie T. Néron 418 344-4373

*Nous profitons de cette occasion spéciale pour vous remercier de votre confiance et nous vous souhaitons nos voeux les plus sincères.
Que 2019 vous permette d'accomplir vos plus beaux défis et surtout, qu'elle soit garante d'amour, de bonheur et de santé.*

*Au nom des participants et de toute l'équipe Lettres Vivantes,
nous vous souhaitons un*

Joyeux Noël et une Bonne Année 2019.

Charlotte, Francine, Daniel, Mimi, Rose-Marie!

Prenez note des cours qui seront offerts en 2019:

*Francisation (nouveau), français, mathématique,
informatique (incluant tablette et cellulaire) et ateliers de généalogie.*



CÉLÉBRATION DE NOËL à l'église St-Gérard-Majella

Lundi 24 décembre, 21h

***Les chants débiteront
dès 20h40.***



CONSIGNES POUR UNE COLLECTE RÉUSSIE!

Dirigez les roues et les poignées
vers la résidence.

Laissez un espace libre
de 50 cm autour du bac.

Seules les matières
à l'intérieur du bac
sont collectées.

Maison à vendre

Sous le prix de l'évaluation municipale

Maison 2 étages au bord de l'eau

En bonne condition

579 des Noyers

418 547-0259 pour rendez-vous

À VENDRE



Gardiennage

Mon nom est Maxime Lapointe. Je suis une fille qui adore les enfants. J'ai mon cours de Gardiens avertis et j'ai de l'expérience. Surtout n'hésitez pas à m'appeler. 418 547-1240 (lac du Camp)

Je m'appelle Joanie Simard et j'offre mes services pour garder. Je suis une personne fiable. J'ai mon cours de Gardiens avertis. 418 695-6080

Je m'appelle Marithé Thivierge, j'ai mon certificat de Gardiens avertis. J'ai de l'expérience car j'ai une sœur et un frère plus jeunes. 418 695-5016

Mon nom est Charlie! J'offre mes services de gardienne. J'habite le secteur de la baie Cascouia J'ai mon cours de Gardiens avertis! 418 695-0636

Je m'appelle Lory Savard, j'offre mes services de gardienne. Je suis une fille dynamique, j'adore les enfants. En votre absence vos enfants s'amuseront et seront en sécurité. J'ai mon cours de Gardiens avertis. 418 695-4481

Domaine de la Montagne

Vous êtes autonome et vous avez 65 ans et plus.

Nous avons des logements de qualité à louer, 3½, chauffé, éclairé, déneigé.

Environnement sécuritaire, accessible aux personnes à faibles revenus. Salle d'entraînement, cours de Vie active, transport à l'hôpital, salle commune pour recevoir la famille, coiffeuse sur place.

Venez nous visiter Marie-Paule Lavoie

418 487-2955 (jour) 418 542-0476 (soir)

À LOUER

O.M.H. Logement à louer

Logements de qualité dont les coûts, les conditions et l'environnement tiennent compte de la réalité socio-économique des ménages à faibles revenus.

418 543-0061



Office municipal
d'habitation
de Saguenay



Collectes des matières



27 décembre

Ordures

28 décembre

Recyclage

10 janvier

Ordures

11 janvier

Recyclage

24 janvier

Ordures

25 janvier

Recyclage

7 février

Ordures

8 février

Recyclage

**Déposez vos bacs à la rue
le soir de la veille de la collecte.**

**Votre bac roulant a été endommagé
par le camion de collecte?**

Communiquez avec Denis Chouinard
au 418 695-2201, poste 3602.

**Votre bac roulant
a été endommagé
par le camion de
collecte?**

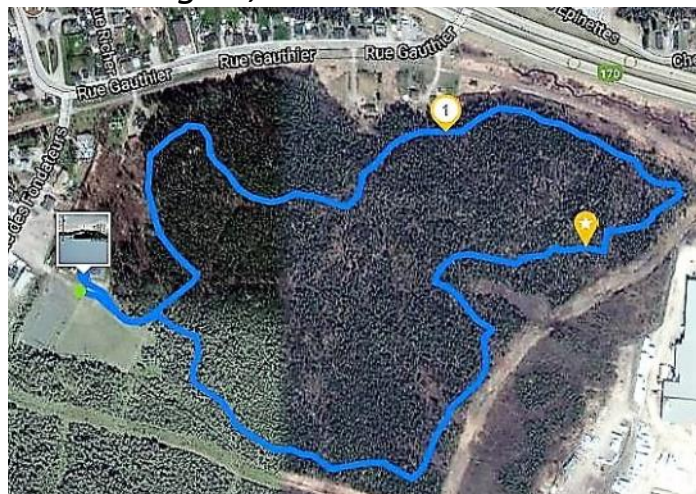
Communiquez avec
Denis Chouinard
au 418 695-2201, poste 3602.



Sentiers du terrain des loisirs 912, route des Fondateurs

Tracé court : 1,15 km

Tracé long : 2,5 km



Sentiers du lac de l'Aqueduc

Accessible à partir de l'école Du Versant, du cul de sac de la rue Gagné ou de l'Hôtel de ville.



Accès école : 320 m (tracé rose)

Accès rue Gagné : 50m (tracé rose)

Accès Hôtel de ville : 85 m (tracé rose)

Sentier de la Croix : 860 m (tracé bleu)

Sentier du Lac : 1 535 m (tracé orange)

Sentier de l'Hôtel de ville : 550 m (tracé jaune)