

# Le Rappel

Journal municipal de Larouche

Édition  
Décembre  
2025



Chers citoyens et citoyennes de Larouche,

À l'aube de la nouvelle année, les employés municipaux et les membres du conseil souhaitent vous adresser leurs voeux les plus sincères. Que 2026 soit synonyme de santé, de bonheur et de prospérité pour vous et vos proches.

Nous vous remercions pour votre confiance et votre engagement envers notre belle communauté. Ensemble, nous continuerons à faire de Larouche un milieu de vie dynamique, accueillant et solidaire.

Que cette période des Fêtes soit remplie de moments précieux, de joie et de partage. Au plaisir de vous retrouver en 2026 pour de nouveaux projets et réussites collectives!

Joyeuses Fêtes et Bonne Année!



## SOMMAIRE

<b>Le mot du maire</b>	2
<b>Mot de la MRC du Fjord-du Saguenay</b>	3
<b>Avis public</b>	5
<b>Cuisine collective</b>	6
<b>Santé et bien-être</b>	8
<b>Loisirs et sports</b>	10
<b>Informations diverses</b>	15

**Prochaine réunion du conseil : 12 janvier 2026, 19h**

# Le mot du maire

C'est officiel : nous passerons un Noël blanc!

## Élection

Le 2 novembre dernier se tenaient les élections municipales. Je tiens à vous remercier sincèrement pour la confiance que vous m'avez accordée en me reconduisant pour un second mandat. Ensemble, nous continuerons à travailler fort pour le développement de notre belle communauté et à demeurer au service de nos citoyens.

Je souhaite également la bienvenue à Mme Dianne Simard, qui occupe désormais le siège numéro 4. Un grand merci à M. Fernand Harvey pour ses 12 années de service à ce poste. Votre engagement et votre contribution ont été précieux pour Larouche.



## Départ de la directrice générale

Comme vous le savez, nous avons affiché il y a quelques semaines le poste de directeur général et greffier-trésorier, à la suite du départ de Mme Shirley Hébert. Nous tenons à souligner son travail exceptionnel et son dévouement. Au nom du conseil municipal et des citoyens de Larouche, merci pour tout ce que tu as accompli pour nous. Nous te souhaitons la meilleure des chances dans tes nouvelles fonctions à la MRC du Fjord-du-Saguenay.

## Nouveau directeur général

Nous souhaitons la bienvenue à M. Frédéric Perron, notre nouveau directeur général et greffier-trésorier, qui entrera en fonction le 19 janvier prochain. Nous lui assurons tout notre soutien et sommes très heureux de son arrivée dans notre belle municipalité.

En terminant, le conseil municipal et les employés se joignent à moi pour vous souhaiter de **joyeuses fêtes**. Profitez de ces moments pour festoyer en famille et, surtout, restez prudents dans vos déplacements.

Au plaisir de vous retrouver en 2026!

A handwritten signature in blue ink, identified as the signature of Guy Laroche.

## Le mot de la MRC

# Joyeuses Fêtes!

En cette période de réjouissances, les élus ainsi que le personnel de la MRC du Fjord-du-Saguenay vous offrent leurs meilleurs vœux de bonheur et de sérénité. Que ce temps des Fêtes soit pour vous l'occasion de vous retrouver en famille et entre amis!

L'année qui s'achève a été marquée par de belles réalisations. Ensemble, nous poursuivons nos efforts pour bâtir un milieu de vie à la fois dynamique et accueillant. C'est dans cet esprit que nous partageons la vision portée par la MRC d'être reconnue comme partenaire incontournable.

C'est avec cette même volonté de collaboration et de fierté que nous continuerons, en 2026, à faire rayonner notre MRC et à soutenir des projets porteurs pour l'ensemble de la population.

 [mrc-fjord.qc.ca](http://mrc-fjord.qc.ca)

 [mrcdufjorddusaguenay](https://www.facebook.com/mrcdufjorddusaguenay)



# Le mot de la MRC

## Calendrier de collecte 2026 maintenant disponible!

Numérissez le code QR pour télécharger votre calendrier de collecte personnalisé ou visitez le [mrc-fjord.qc.ca](http://mrc-fjord.qc.ca)



## Priorités de la MRC du Fjord-du-Saguenay

En 2026, la MRC poursuit son ambition de devenir un *partenaire incontournable* en misant sur des actions stratégiques pour rendre le territoire plus attrayant.

### Nos priorités :

- Assurer la gestion des TNO et accompagner les municipalités afin qu'elles se développent en tenant compte de leurs réalités distinctives.
- Optimiser nos pratiques et nos services.
- Mettre en oeuvre des initiatives structurantes pour le développement du territoire.



[mrcdufjorddusaguenay](#)



[mrc-fjord.qc.ca](#)



1 888 673-1705



# Avis public

CANADA  
PROVINCE DE QUÉBEC  
MRC DU FJORD-DU-SAGUENAY  
MUNICIPALITÉ DE LAROUCHE



Procès-verbal d'une séance ordinaire du conseil municipal de Larouche, tenue le **lundi 01 décembre 2025 à 19h30**, la salle de réunion de l'hôtel de ville, à laquelle sont présents les conseillers suivants : messieurs Dominique Côté, Pascal Thivierge et Jean-Philippe Lévesque ainsi que mesdames Mylène Hébert Dianne Simard et Danie Ouellet formant quorum sous la présidence de monsieur le maire Guy Lavoie. Madame Shirley Hébert, directrice générale et greffière-trésorière assiste également à la réunion.

## **ADOPTION DU CALENDRIER DES SÉANCES ORDINAIRES DU CONSEIL POUR L'ANNÉE 2026 RÉSOLUTION 25-12-302**

**ATTENDU QUE** conformément à l'article 148 du *Code municipal du Québec* (RLRQ, c. C-27.1), le conseil municipal doit établir, avant le début de chaque année civile, le calendrier de ses séances ordinaires pour l'année suivante, en fixant le jour et l'heure du début de chacune ;

**ATTENDU QUE** le conseil municipal de Larouche désire se conformer à cette exigence légale ;

**ATTENDU QUE** la Directrice générale a préparé un projet de calendrier des séances ordinaires du conseil pour l'année 2026, lequel prévoit que celles-ci se tiendront à 19 h 30 à l'hôtel de ville, situé au 610, rue Lévesque, à Larouche ;

**ATTENDU QUE** le projet de calendrier a été soumis à l'examen des membres du conseil ;

**EN CONSÉQUENCE**, il est proposé par monsieur le conseiller Dominique Côté, appuyé de madame la conseillère Dianne Simard et résolu à l'unanimité des conseillers présents :

**QUE** le conseil municipal adopte le calendrier suivant pour la tenue de ses séances ordinaires en 2026, lesquelles débuteront à 19 h 30 à l'hôtel de ville :

- **Janvier** : lundi 12
- **Février** : lundi 2
- **Mars** : lundi 2
- **Avril** : lundi 13
- **Mai** : lundi 4
- **Juin** : lundi 1
- **Juillet** : lundi 6
- **Août** : lundi 3
- **Septembre** : lundi 14
- **Octobre** : lundi 5
- **Novembre** : lundi 2
- **Décembre** : lundi 7

**QUE** le présent calendrier soit publié conformément aux dispositions du *Code municipal du Québec*.

**EXTRAIT CERTIFIÉ CONFORME**  
DONNÉ LE 2 DÉCEMBRE 2025

Guy Lavoie  
Maire

Shirley Hébert  
Directrice générale et greffière-trésorière

Municipalité de LAROUCHE – 610 rue Lévesque, bureau 205, Larouche G0W 1Z0 – 418 695-2201 / larouche.ca

# Cuisine collective

## CUISINE COLLECTIVE DE LAROUCHE



Atelier de cuisine sur les différentes techniques de conservation du 20 septembre 2025

### Recette 1 : Ricardo – Tomates confites

#### Ingédients :

790 g (1 ¾ lb) de tomates italiennes (≈ 10 tomates)  
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive  
10 ml (2 c. à thé) de basilic séché  
5 ml (1 c. à thé) d'origan séché  
Sel et poivre au goût

#### Préparation :

Placer la grille du four au milieu. Préchauffer le four à 95 °C (200 °F).

Laver les tomates, les couper en deux, retirer le cœur et les graines.

Dans un bol, mélanger les demi-tomates avec l'huile d'olive, le basilic séché, l'origan séché, le sel et le poivre. Bien enrober.

Déposer les tomates, côté bombé vers le haut (ou dans certaines versions côté bombé vers le bas) sur une plaque de cuisson.

Cuire au four pendant environ 2 h 30. Pour des tomates des champs, prévoir un peu plus longtemps.

Retirer du four. Si désiré, retirer la peau. Servir en antipasti, sur des pâtes ou une pizza.

Note : On peut doubler/tripler la recette lorsqu'il y a abondance, puis congeler en petites portions. On peut ajouter des herbes, de l'ail au goût.



# Cuisine collective

Recette 2 : Rouleaux aux fruits (bleuets + fraises) — version déshydrateur et version four

## Ingédients :

3 tasses ( $\approx$  750 ml) de fruits (ex. : bleuets et fraises), frais ou congelés, coupés en morceaux

1 c. à table (15 ml) de miel pour sucrer légèrement

## Préparation :

### Version déshydrateur

Si fruits congelés, laisser décongeler. Laver si frais. Équeuter/équeuter selon nécessité.

Mettre les fruits (bleuets + fraises) dans un mélangeur et réduire en purée lisse. Ajouter le miel si désiré.

Préparer le plateau du déshydrateur : déposer une feuille de silicone ou papier parchemin sur le plateau.

Étaler la purée uniformément à environ 2-5 mm d'épaisseur.

Régler le déshydrateur autour de 57-73 °C (135-165 °F) (selon modèle) et sécher pendant environ 6 à 8 heures ou jusqu'à ce que la pâte soit souple, non collante, se détache facilement.

Laisser refroidir légèrement, puis découper en bandes ( $\sim$ 2,5 cm de large) et rouler. Conserver dans un contenant hermétique.

### Version four

Préchauffer le four à très basse température – par exemple 75 °C (170 °F) ou la plus basse de votre four.

Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis en silicone ou d'un papier parchemin droit.

Étaler la purée de fruits comme pour la version déshydrateur en couche fine ( $\sim$ 2-3 mm).

Mettre au four pendant 3 à 8 heures (le temps dépend de l'épaisseur de la couche, de votre four et de l'humidité ambiante) jusqu'à ce que la pâte soit sèche au toucher mais souple.

Couper en bandes puis rouler. Conserver dans un contenant hermétique, à l'abri de l'humidité.

**Suggestion de saveurs :** Utiliser un mélange de bleuets + fraises pour marier sucré et acidité, ou faire moitié-moitié. Vous pouvez aussi ajouter un petit filet de jus de citron ou un soupçon de vanille pour varier l'arôme.



# Santé et bien-être

## Le temps des fêtes arrive : et si on mangeait avec plaisir!

La magie de Noël approche, et avec elle, les retrouvailles, les rires, les films qu'on adore revoir chaque année... et bien sûr, les bons repas préparés avec amour. C'est une période où la nourriture prend une place spéciale : on cuisine des plats traditionnels qu'on ne mange qu'une fois par an, on partage autour de la table, on savoure.

Tout ça est 100% compatible avec les principes d'une alimentation saine et intuitive. Une fois n'est pas coutume ! En effet, prendre le temps de savourer un repas et le partager avec ses proches font aussi partie des recommandations du Guide alimentaire canadien. Le saviez-vous ?



Ariane Dufour, Kinésiologue

Cette période de l'année bouleverse notre routine habituelle, le sommeil l'alimentation, le niveau d'activité physique, mais elle multiplie souvent les rencontres sociales. C'est une période spéciale et d'abondance qui nourrit le corps et l'esprit !

Malgré nos croyances, sachez qu'une multitude de facteurs dont nous n'avons pas le contrôle influencent notre poids corporel. La culture des diètes et des standards de beauté irréalistes nous répète que certains aliments sont « mauvais », qu'ils font « engraisser », et que les fêtes sont synonymes de « trop » et qu'avec suffisamment de volonté on peut contrôler notre poids, détrompez-vous.

Même si l'industrie du fitness et de la minceur est partout à cette période, elle nous bombarde de messages sur comment « bien commencer l'année », souvent en nous faisant croire qu'il faut corriger notre corps après les fêtes. C'est un piège !

Et si on changeait de perspective, de discours ?

Manger avec plaisir, sans restriction ni culpabilité et en respectant vos signaux de faim et de rassasiement,

Profiter des moments de partage autour de la table avec les gens que vous aimez,

Bouger avec plaisir et parce que ça vous fait du bien,

Échanger sur vos passions, intérêts, nouvelles, plutôt que sur ce qu'il y a dans l'assiette ou sur les changements de poids.

Crédit photo suggéré : © ÉquiLibre



En résumé, faites preuve de bienveillance envers vous-même et les autres !

Et si nos résolutions allaitent dans ce même sens ?

Si vous désirez en savoir plus sur le sujet, je vous conseille le site internet de l'organisme Équilibre. Plusieurs outils sont disponibles notamment un balado et un blogue.

# Santé et bien-être



# Moitié-Moitié

AU PROFIT DE LA PATINOIRE COUVERTE DE LAROUCHE

[www.larouche.ca/evenements/loterie](http://www.larouche.ca/evenements/loterie)

**10 BILLETS POUR 10\$**

**30 BILLETS POUR 20\$**

**100 BILLETS POUR 50\$**

**250 BILLETS POUR 100\$**

**DATE DU TIRAGE**  
**10 AVRIL 2026**



**PLAN CLIMAT**  
de la MRC du Fjord-du-Saguenay

**Sondage :**  
faites entendre votre voix et construisons le Plan climat!

Comment vivez-vous les changements climatiques, et que pouvons-nous faire ensemble?

Numérissez le code QR pour répondre au sondage ou consultez la page Plan climat sur le site Internet de la MRC.



1888 673-1705

[mrc-fjord.qc.ca](http://mrc-fjord.qc.ca)

[mrclufjordusaguenay](https://www.facebook.com/mrcdufjordusaguenay)

## Modification de la signalisation

Veuillez prendre note que la limite de vitesse du secteur Baie Cascouia a été réduite à 30Km/h.

Nous vous prions de faire preuve de vigilance dans ce secteur et de respecter la limite de vitesse permise.



# Loisirs et sports

## SENTIERS DE RAQUETTE

Profitez des plaisirs de l'hiver en pratiquant une activité accessible et gratuite.

### Secteur Lac de l'Aqueduc

Accès derrière l'école Du Versant, 777, rue Gauthier (stationnement disponible);

Accès à pied à l'extrémité de la rue Gagné;

Accès derrière l'hôtel de ville, 610, rue Lévesque (stationnement disponible).



Activité	Couleur	Nom du sentier	Distance	Dénivelé	Durée
		Accès principal	0,6 km (aller-retour)	21 m ▲ 21 m ▼	9 min.
		Accès secondaire	0,1 km (aller)	2 m ▲ 20 m ▼	3 min.
		De la Croix	0,2 km (aller)	11 m ▲ 21 m ▼	4 min.
		Du Belvédère	1,0 km (boucle)	62 m ▲ 62 m ▼	18 min.
		Du Lac	1,5 km (boucle)	58 m ▲ 58 m ▼	29 min.
		De l'Hôtel de ville	0,8 km (boucle)	43 m ▲ 43 m ▼	15 min.

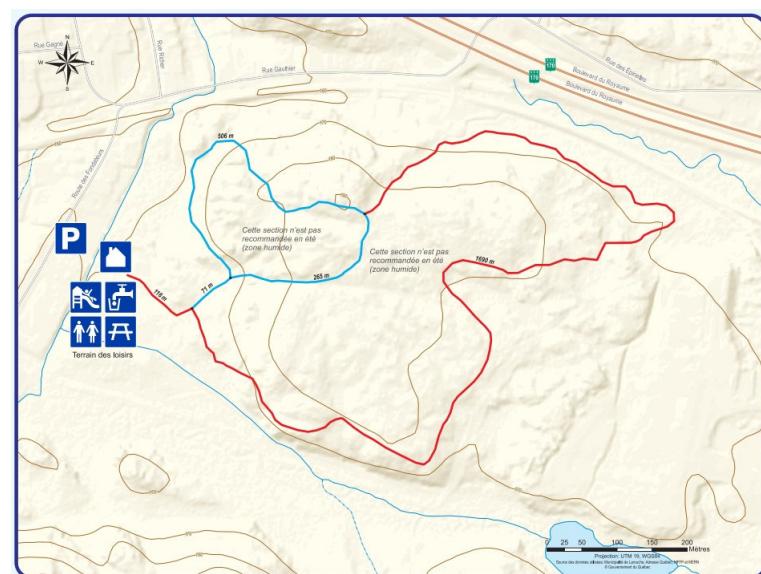
### Avertissements

	Baignade interdite		Véhicules motorisés interdits		Ramasser vos déchets
	Chasse interdite		Vélos interdits		Garder votre animal en laisse
	Feux interdits				

### Secteur du terrain des loisirs

Stationnement disponible au terrain des loisirs : 912, route des Fondateurs.

Accès à pied à l'intérieur du terrain des loisirs. Suivre les indications pour accéder au sentier.



Activité	Couleur	Nom du sentier	Distance	Dénivelé	Durée
		Petite boucle	1,1 km	35 m ▲ 35 m ▼	17 min.
		Grande boucle	2,5 km	66 m ▲ 66 m ▼	43 min.

### PRÊT DE RAQUETTES

Il est possible d'emprunter des raquettes de grandeurs variées, au chalet des loisirs. Vous devez obligatoirement présenter une pièce d'identité avec photo.

Informations : chalet des loisirs pendant les heures d'ouverture 418 542-7756.

# Loisirs et sports

## ZUMBA KIDS JUNIOR (4-6 ANS) | ZUMBA KIDS (7-11 ANS) | ZUMBA ADULTE ET ÉTUDIANT



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

*Danser et bouger aux rythmes de la musique pop et latine. Alliant cardio, préparation musculaire, équilibre, flexibilité, coordination et endurance, la zumba est idéale pour brûler des calories, garder la forme, s'amuser et atténuer le stress, le tout à votre rythme. Plaisir garanti !*

### **Matériel requis : espadrilles, tenue sport et bouteille d'eau.**

Lieu : Hôtel de ville, salle collective 138

Horaire : mardi 18h30 à 19h30 (adulte et étudiant)

mercredi 18h à 18h30 (4-6 ans)

mercredi 18h30 à 19h15 (7-11 ans)

Début : semaine du 20 janvier

Durée : 14 semaines (semaine du 20 janvier au 28 avril)

Tarif : 85\$ /enfant (4-6 ans)

110\$ /enfant (7-11 ans)

130\$ /adulte et étudiant

Inscription : Isabelle Gagné, 581 574-1737 ou [isallo@hotmail.com](mailto:isallo@hotmail.com)

## LES PEINTRES DU MARDI



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

Lieu : Salle collective de l'Hôtel de ville

Horaire : mardi 8h30 à 15h30, en continu

Tarif : 5\$/mois

Information : Johanne Bergeron, 418 542-3873

## MAILLE & MERVEILLE (AVEC ISAÉCOLAINE)



*Tricot, crochet ou autres... toutes les passions du fil sont les bienvenues ! Apportez vos accessoires, votre bonne humeur, et venez partager un moment chaleureux. Ensemble, on s'inspire, on apprend et surtout... on s'amuse !*

Lieu : Hôtel de ville, salle collective 138

Horaire : 1er et 3e lundi 13h à 15h

2e dimanche 10h à 12h

Début : lundi 19 janvier

Durée : 19 janvier au 15 juin

Tarif : Gratuit

Matériel.: Apportez vos accessoires, matériel disponible auprès d'IsaÉcolaine.

Information : Isabelle Asselin 418 542-6898

IsaÉcolaine sur Facebook:

<https://www.facebook.com/IsaEcolaine>

# Loisirs et sports

## KARATÉ



*Art martial contribuant au développement d'une meilleure concentration et au renforcement de la confiance en soi. Apprentissages de techniques d'auto-défense, karaté traditionnel et innovation. Pour hommes, femmes et enfants dès 5 ans.*

Lieu : Hôtel de ville, salle 114.2  
Horaire : lundi 18h à 19h (débutant)  
lundi 19h à 20h (avancé)  
Durée : 16 semaines (12 janvier au 18 mai)  
Pas de cours le 2 mars et le 6 avril  
Passage de grade le 18 mai  
Tarif : 175\$ (rabais familial de 50\$ à partir du 2e participant)  
Frais suppl.: examen (35\$ et 25\$ à partir du 2e participant), habit de karaté et équipements de protections (prix variable selon la grandeur)  
Inscription : sur place le lundi 12 janvier dès 17h30 paiement par virement ou chèque  
Information: Sensei Jean-François Laforge, 418 480-7220 ou Facebook [@Jordan Karaté Larouche](https://www.facebook.com/jordan.karatelarouche)

## VIACTIVE ET YOGA SUR CHAISE



*Mise en forme pour hommes et femmes de 55 ans+. Marche, étirements et travail des muscles vous aideront à demeurer autonome. Tous les exercices se font debout ou sur chaise.*

Lieu : Grande salle, Domaine de la Montagne, 649, rue Gagné  
Horaire : lundi, mercredi et vendredi de 9h00 à 10h00

Début : lundi 12 janvier

Tarif : gratuit

Inscription en continu : Francine Fortin, 418 590-0598

## COURS DE DANSE COUNTRY & POP(ENFANTS, ADOS ET ADULTES)



*Apprentissage d'une danse par semaine.*

Lieu : Hôtel de ville, salle 114.3

Horaires : Aînés: 18h à 18h45 (si la demande est suffisante)  
Niveau 1: 19h à 20h  
Niveau 2: 20h à 21h

Début : 8 janvier

Durée : 19 semaines (8 janvier au 14 mai)

Tarif : 11\$ / 1 heure, 17\$ / 2 heures, gratuit / 10 ans et moins accompagné d'un parent

**\*ARGENT COMPTANT SEULEMENT**

Inscription: Sur place

Informations: Catherine Maltais, 418 720-6902,  
<https://www.facebook.com/groups/25481024258179345/>

# Loisirs et sports

## CLUB DE BRAS DE FER LOUP-GAROU — 14 ANS ET MOINS | 15 ANS ET PLUS



*L'aventure se poursuit pour le bras de fer à Larouche. La discipline est en pleine émergence au Québec et partout dans le monde. Le Club de bras de fer Loup-garou est affilié à l'Association de bras de fer du Québec (ABFQ). Viens découvrir ou pratiquer ce sport de manière sécuritaire et sous supervision. Que ce soit comme simple loisir ou pour compétitionner, le bras de fer est offert pour tous les niveaux. Il est possible d'y participer dès l'âge de 6 ans.*

*Gros bras non requis! Seulement la bonne humeur et la détermination.*

Lieu :	Hôtel de ville, salle collective 138
Horaire :	jeudi 19h
Début :	en continu
Catégories :	14 ans et moins 15 ans et plus
Durée :	session de 3 mois
Matériel :	t-shirt du club : 25\$ (optionnel) chandail à capuchon du club: 50\$ (optionnel)
Inscription :	10\$ / mois Frank Champigny, 418 321-8512 <a href="mailto:frankchampigny@gmail.com">frankchampigny@gmail.com</a>

Pour rejoindre le groupe Facebook : [Club de Bras de fer Loup-Garou](#)



### MONT-GYM | Salle d'entraînement accessible 24/7

Lieu :	Hôtel de ville, salle 212
Tarif régulier :	1 mois (35\$/mois), 2 mois ou plus (25\$/mois), Puce d'accès (dépôt de 20\$)

Informations et inscription en ligne : [www.larouche.ca](http://www.larouche.ca)





Commission  
des Loisirs  
de Larouche

912, ROUTE DES FONDATEURS

ENTRÉE  
GRATUITE

# PATINOIRE

DU 22 DÉCEMBRE AU 05 JANVIER

# HORAIRE DES FÊTES

\* OUVERTS TOUS LES JOURS PENDANT LES VACANCES DES FÊTES \*

## HORAIRES

### PATINAGE LIBRE

12H30 - 14H00

18H00 - 19H00

### HOCKEY LIBRE

14H00 - 16H00

19H00 - 21H30

## FERMETURE

24 ET 31 DÉCEMBRE EN SOIRÉE

25 DÉCEMBRE ET 1ER JANVIER

**SUIVEZ NOTRE PAGE  
FACEBOOK POUR PLUS  
D'ACTUALITÉS!**

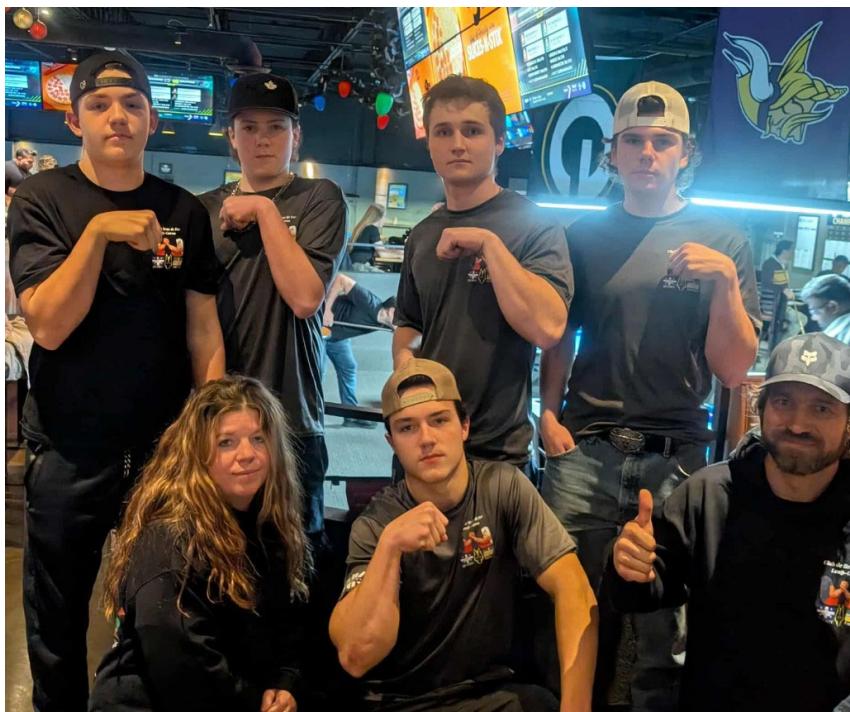
MUNICIPALITÉ DE  
LAROUCHE



\*Horaire sujet à changement sans préavis

# Informations diverses

## Bras de fer Loup-Garou : Une performance remarquable au Ottawa Open



trophées d'or. Une performance exceptionnelle!

Catégorie 15-16 ans, 151-180 lbs Justin Boily (15 ans) : Dans une division très compétitive, il a donné son maximum. Résultats : 7e à droite et 5e à gauche. Une belle expérience acquise pour l'avenir.

Catégorie 17-18 ans, 0-160 lbs Tristan Chiquette (16 ans) : 4e à droite et bronze à gauche. Une prestation solide! Thomas Gagnon (17 ans) : 14e à droite et 7e à gauche, démontrant une belle détermination.

Catégorie Novice, 151-165 lbs (2 ans et moins d'expérience) Léandre Perron (17 ans) : Invaincu, il nous rapporte deux trophées d'or. Une domination totale!

## Un grand merci aux partenaires

Nous tenons à remercier nos précieux commanditaires :

- Éco Véhicules Pneus et Au Bon Char, pour leur soutien dans les coûts des tournois et l'achat de tables.
- La Municipalité de Larouche, pour l'offre d'un local et une commandite pour l'acquisition d'une table.

Grâce à eux, nos jeunes peuvent vivre ces expériences enrichissantes et représenter fièrement notre région.

Les 15 et 16 novembre 2025, le club de Bras de fer Loup-Garou a participé à l'Ottawa Open, l'une des plus importantes compétitions de bras de fer au Canada. Cet événement a rassemblé des athlètes de haut niveau et nos jeunes ont su se démarquer avec des résultats impressionnants.

### Des juniors en pleine force:

Cinq de nos juniors ont représenté fièrement notre équipe :

Catégorie 13-14 ans, 141 lbs et plus Maxim Bradette Tremblay (14 ans) : Invaincu dans ses combats, il nous rapporte deux



# Informations diverses

## La police du CN veut que vous restiez en sécurité cet hiver

Peu importe où vous habitez, il est probable que vous fassiez face à des conditions de conduite difficiles dans les mois à venir. La pluie verglaçante, la neige, le grésil et les tempêtes de neige peuvent rendre la conduite hivernale particulièrement dangereuse.

Selon le Bureau de la sécurité des transports, les incidents aux passages à niveau augmentent en hiver, en raison de plusieurs facteurs liés aux conditions météorologiques:

- La glace et la neige qui rendent plus difficile l'arrêt et la manœuvre des véhicules;
- Les routes enneigées qui masquent les marquages au sol;
- La neige soufflée, le brouillard et le grésil qui réduisent la visibilité;
- Les bancs de neige et la neige dans les arbres qui réduisent les lignes de visibilité;

Suivre ces quelques conseils simples peut vous aider, vous et votre famille, à rester en sécurité lorsque vous traversez des voies ferrées cet hiver:

La conduite hivernale comporte des risques liés à la neige, au verglas et à la faible visibilité. Pour rester en sécurité, consultez les prévisions météo avant de partir. Si les conditions se détériorent, arrêtez-vous dans un endroit sûr et attendez qu'elles s'améliorent.

Adaptez votre vitesse par mauvais temps, surtout près des passages à niveau. Restez concentré, évitez les distractions, et ouvrez la fenêtre si la visibilité est réduite pour mieux entendre l'approche d'un train. La neige et le brouillard peuvent masquer les signaux visuels et sonores.

Soyez attentif aux panneaux ferroviaires, surtout la nuit ou lorsque la neige recouvre les rails. Utilisez des pneus d'hiver pour une meilleure adhérence. Enfin, ne conduisez jamais avec les facultés affaiblies : alcool et drogues nuisent à votre capacité de réagir et de prendre des décisions sécuritaires.

Rappelez-vous : « **À tout moment, un train peut arriver** ». Soyez prudents près des voies cet hiver : Regardez. Écoutez. Restez en vie.



CN Police North America  
Service de Police du CN Amérique du Nord