

LE

JOURNAL COMMUNAUTAIRE

# MÉGILIEN

## SOIRÉE DE CONSULTATION ANIMÉE



P.2



## Projet de transfert du mont Hereford : les démarches se poursuivent !

Le 20 octobre dernier avait lieu, à la salle communautaire de Saint-Herménégilde, une soirée de consultation portant sur le projet de transfert du mont Hereford. Cette rencontre a permis de transmettre de nouvelles informations à la centaine de citoyens présents et de recueillir leurs commentaires.

Par Sara Favreau-Perreault | MRC de Coaticook

### Les étapes se clarifient et l'échéance est repoussée

Dès le début de la rencontre, les dernières informations transmises par le Trust, responsable de la succession de monsieur Neil Tillotson, ont pu être partagées avec l'assemblée. Cela a permis de préciser que la propriété Tillotson ne sera pas transférée aux municipalités de Saint-Herménégilde et d'East Hereford en tant qu'administrations municipales. Pour des raisons fiscales et juridiques, il a été jugé préférable que la propriété soit transférée à un organisme à but non lucratif qui sera créé prochainement. Cet organisme, qui sera indépendant et géré par un conseil d'administration à constituer, deviendra un nouveau citoyen corporatif responsable de la gestion de la propriété et devra, comme tout bon citoyen, procéder au paiement des taxes foncières associées à celle-ci. Étant donné que ce nouvel organisme devra, pour recevoir le don de la propriété, détenir le statut d'organisme de bienfaisance pour émettre un reçu d'impôt, l'échéance prévue du 31 décembre 2011 pour le transfert est maintenant repoussée en 2012. Ce délai supplémentaire permettra donc de mettre tout en place pour recevoir le généreux don.



### Un plan directeur : un outil pour orienter le futur propriétaire

Le principal objectif de la soirée était de présenter une version préliminaire du *Plan directeur de développement et de mise en valeur de la propriété Tillotson*. Ce plan, élaboré et présenté par la firme d'experts-conseil Del Degan, Massé & associés

(DDM), est en fait le plan d'affaires dont disposera l'organisme. Il détermine le potentiel de rentabilité des activités traditionnelles de la propriété, telles que la chasse, l'exploitation forestière et les sentiers récréatifs, et explore le développement de certaines autres avenues telles que l'acériculture et la conservation. De façon générale, le plan estime que l'implantation d'une saine gestion de ces activités existantes permettra d'atteindre la rentabilité dans le futur. Le plan directeur donne donc des orientations sur la façon de gérer cette propriété qui appartiendra bientôt à la communauté via l'organisme à but non lucratif à être créé. Avec les commentaires recueillis auprès des personnes présentes, la firme DDM pourra finaliser le plan et le soumettre d'ici quelques semaines au Trust et au comité de travail qui encadre les démarches de transfert avec les représentants du Trust.

### Un prochain rendez-vous en 2012

Les deux municipalités, accompagnées par la MRC de Coaticook, vont ensuite poursuivre les démarches qui mèneront au transfert de la propriété. La prochaine invitation à la population sera, on l'espère, au printemps prochain pour procéder à la création de l'organisme à but non lucratif, futur gestionnaire de la montagne. L'élection du premier conseil d'administration de l'organisme sera une étape importante pour l'avenir de la montagne, car les administrateurs auront un mandat important pour faire en sorte que le milieu s'approprie ce legs d'une valeur inestimable et assure la concrétisation de la volonté de monsieur Tillotson et de la population, telle qu'exprimée dans ce plan directeur.

D'ici là, toute question ou information relative à la propriété Tillotson peut être acheminée à Sara Favreau-Perreault, agente de développement rural à la MRC de Coaticook et responsable de la coordination du comité de travail du mont Hereford dans le cadre de ce projet.

819 849-9166, poste 30  
rural@mrcdecoaticook.qc.ca

# Nouvelles municipales

## RAPPORT DU MAIRE

(St-Herménégilde)

Conformément à l'article 955 du Code municipal, je vous présente la situation financière de notre Municipalité.

### ACTIVITÉS FINANCIÈRES DE FONCTIONNEMENT À DES FINS FISCALES POUR L'EXERCICE FINANCIER 2010 :

Le rapport financier de l'année 2010 nous indique des revenus au montant de 1 149 277 \$, des dépenses de fonctionnement de 1 022 220 \$, des affectations, financement et immobilisations de 69 398 \$, pour un surplus de fonctionnement de 57 659 \$.

Les indicateurs de gestion 2010 sont disponibles au bureau municipal pour consultation.

Pour l'année 2011, d'importants travaux ont été réalisés, certains postes budgétaires demanderont d'aller puiser dans le surplus général.

### RÉMUNÉRATIONS ET ALLOCATIONS DE DÉPENSES 2011 :

	Maire	Conseillers	Rém. Additionnelles	MRC Coaticook	Régies
Rémunération	5 545\$	11 088 \$	4 479 \$	2 879\$	7 650\$
Allocation de dépenses	2 772\$	5 544 \$	2 240 \$	1 439\$	

### LISTE DES CONTRATS DE PLUS DE 25 000 \$ ACCORDÉS EN 2011

#### ENTRETIEN CHEMINS D'HIVER 2011-2012

- Circuit 1	: Scalabrini & Fils Inc.	58 159,86 \$
- Circuit 2	: Scalabrini & Fils Inc.	65 477,26 \$
- Circuit 3	: Scalabrini & Fils Inc.	51 076,57 \$

#### **RECHARGEMENT 2011**

- Scalabrini & Fils Inc.	151,517.01 \$
--------------------------	---------------

#### CUEILLETTE DE VIDANGES ET COMPOSTABLES 2012

- Stanley & Danny Taylor Transport inc.	53 480,09 \$
---	--------------

#### ABAT-POUSSIÈRE 2011

- Calco Inc.	30 560,38 \$
--------------	--------------

### **TRAVAUX 2011 DE PLUS DE 2000\$ pour un total dépassant 25 000\$ pour le même contractant**

Couillard Construction Ltée	59 129.15 \$ *	
Ent. Forestières Dubé Inc.	64 971.33 \$ *	
Scalabrini & Fils Inc.	31 689.16 \$ *	* La liste des travaux est disponible sur demande au bureau municipal

### INDICATIONS 2011 :

Au poste voirie, nous avons fait :

le rechargement d'environ 8 kilomètres de routes (Rang 2, Rang 4, Chamberlain, Lanciaux, Langevin et Lebel) grâce à l'aide financière provenant de la taxe d'accise sur l'essence ;

- le creusage de fossés et refait plusieurs ponceaux ;
- d'importants travaux de réparation et de reconstruction de plusieurs chemins suite à l'inondation du 27 avril 2011 (la municipalité recevra une aide financière de la Sécurité publique 90% des coûts admissibles pour les chemins menant à une résidence principale), du Programme d'aide à l'amélioration du réseau routier (pour les chemins non-admissibles) et nous avons fait d'autres demandes dont les réponses viendront plus tard).

Suite page 4

suite de la page 3

Grâce à l'aide financière de la Fondation Tillotson et au programme de Soutien à l'Action Bénévole, nous avons eu la possibilité de remplacer le quai à la descente de bateau et installer des salles pour se changer à la plage.

L'activité sur le Mont Hereford « La tête dans les étoiles » fut renouvelée pour une 7<sup>e</sup> année. Ce fut encore cette année une activité appréciée.

Notre site ornithologique est toujours à votre disposition et pour une promenade en montagne, notre sentier pédestre au Mont Hereford vous attend.

Le nouveau comité « Famille » de la municipalité travaille actuellement sur la mise à jour de la politique familiale en incluant les aînés dans la démarche de réflexion et d'action en vue de devenir *Municipalité Amie des Aînées*.

Dans le cadre de notre politique familiale, culturelle et loisir, le montant remis aux parents pour les nouveau-nés, le remboursement de la totalité de l'inscription à la bibliothèque de Coaticook et la contribution lors de l'achat de couches lavables sont maintenus. Par contre, celle-ci est bonifiée par l'ajout d'un montant remis aux finissants 2011 du secondaire, le tout en collaboration avec la Caisse pop. des Hauts-Cantons et la députée, Johanne Gonthier. Une inscription est obligatoire.

Aussi la municipalité met à jour régulièrement son site internet afin de mettre à la disposition de tous beaucoup d'informations (procès-verbaux du Conseil, etc.). Un personnage historique a été inauguré en 2011 en collaboration avec la TCCC.

Au niveau de la sécurité civile, la municipalité met à jour annuellement son Plan de mesures d'urgence ainsi que ses divers Plans d'intervention. Le plan d'urgence pour le Mont Hereford est en processus d'élaboration.

**Projet de transfert du mont Hereford aux municipalités de St-Herménégilde et d'East Hereford :** Un comité travaille depuis plusieurs mois sur l'étude du transfert de propriété. Une firme a eu le mandat d'élaborer un plan directeur précisant des orientations sur la façon de gérer cette propriété qui appartiendra bientôt à la communauté via un organisme à but non lucratif à être créé.

Au niveau régional, l'internet haute vitesse devrait être accessible à nos citoyens d'ici la fin de l'année 2011.

#### ORIENTATIONS 2012 :

Dossier Mont Hereford : Les deux municipalités, accompagnées par la MRC de Coaticook, vont poursuivre les démarches qui mèneront au transfert de la propriété.

La municipalité prévoit utilisé la taxe d'accise pour finaliser ses travaux d'aqueduc (phase 2, relié l'électricité directement du chemin St-Jacques jusqu'au nouveau réservoir), améliorer ses installations à l'usine d'épuration et pour l'amélioration de son réseau routier.

Une augmentation de près de 20% des coûts reliés aux services policiers de la Sûreté du Québec est prévue en 2012.

Je remercie les conseillers et les conseillères, tous les employé(e)s de la municipalité ainsi que tous les bénévoles qui œuvrent au sein des différents organismes, tous ont ainsi contribué à l'amélioration de la qualité de vie de tous nos concitoyens et concitoyennes.

Le budget de la municipalité de St-Herménégilde sera discuté et adopté lors d'une session spéciale jeudi le 15 décembre 2011, à 19h30, à la salle du conseil de St-Herménégilde.

Donné à St-Herménégilde, ce septième jour du mois de novembre de l'an deux mille onze (7 novembre 2011).

Lucie Tremblay, mairesse

## FINISSANTS DU SECONDAIRE

## RAPPEL

Si vous êtes finissant(e)s du secondaire au 30 juin 2011 et que vous avez reçu votre diplôme d'étude secondaire, inscrivez-vous auprès de la municipalité au numéro 819-849-4443 afin d'obtenir une des bourses reconnaissance qui seront décernées pour la première année. La bourse est d'au moins \$100.00. Vous devez obligatoirement vous inscrire d'ici le 13 décembre 2011 en présentant votre relevé de notes en indiquant votre nom, votre adresse et votre numéro de téléphone ainsi que votre diplôme reçu et la date. Si vous ne vous inscrivez pas, nous ne pourrons pas malheureusement vous remettre votre bourse.



Au plaisir de vous rencontrer.

## Fermeture du bureau pour la période des fêtes

Le bureau de la municipalité sera fermé du 22 décembre 2011 au 4 janvier 2012 inclusivement pour la période des fêtes.

*Joie, bonheur, prospérité, bouffée de santé*  
*Tels sont les vœux que nous formulons à toute la population de chez nous*



**Le conseil de la municipalité de St-Herménégilde**  
Lucie Tremblay, *Maire*

Réal Crête	Mario St-Pierre
Jean-Claude Daoust	Jean-Claude Charest
Sylvie Fauteux Viau	Ronald Massey

Nathalie Isabelle, *Directrice générale*  
Sylvain Roy, *Insp. bâtiment et environnement*  
Marc Sage, *Insp. municipal*  
Louise St-Jacques, *commis à la comptabilité*

3689048

## Fête régionale de la famille 2011

**DIMANCHE 11 DÉCEMBRE 2011**  
**À la polyvalente La Frontalière**  
Voici l'horaire de la journée :

13 h 00 Début de la fête : jeux gonflables, animation, Père Noël  
14 h 00 Tirage des prix de présence dont 2 bourses de 200 \$  
Tirage des prix famille (inscription obligatoire)

## MOT DE LA RÉDACTION

De la part de toute l'équipe du journal, nous vous souhaitons de très **JOYEUSES FÊTES** et une **NOUVELLE ANNÉE** remplie d'amour, de bonheur, de santé et de prospérité. À l'année prochaine.



## Communauté St-Herménégilde

Bonjour. Avez-vous passé un bel été ? Si oui, nous vous souhaitons un automne et un hiver aussi beau.

Petite pensée : Aimer, c'est respecter et accueillir l'autre tel qu'il est

Aimer, c'est donner de l'espace à l'autre tout en gardant sa place.

Voici les heures et les dates des messes célébrées en décembre 2011 et janvier 2012.

Dimanche	04 décembre	10 :30H	Martial Tardif	par Carmelle et Gaston Charest
Dimanche	11 décembre	10 :30H	Léonide Cotnoir et Joseph Cloutier	par Famille Benoit Cotnoir
Mardi	13 décembre	9 :00H	Jeannine Pivin Nadeau	par famille Marcel Nadeau
Dimanche	18 décembre	10 :30H	Claude Côté	par son épouse Françoise et ses enfants
Lundi	19 décembre	19 :30H	Parents défunts Nadeau	par Marielle et Georges Langevin
Samedi	24 décembre	21 :30H	Messe de M. le Curé	pour ses paroissiens Noël
Mardi	28 décembre	9 :00H	Catherine Morin	par ses petits et arrières petits enfants
Dimanche	01 janvier	10 :30H	Réal Nadeau	par famille Marcel Nadeau
Dimanche	08 janvier	10 :30H	Albert Clowery	par des parents et des amis
Mardi	10 janvier	9 :00H	Marie Simonne Lévesque Dugas	par des parents et des amis
Dimanche	15 janvier	10 :30H	Rolland Carrier	par son épouse
Dimanche	22 janvier	10 :30H	Catherine Morin	par ses enfants
Mardi	24 janvier	9 :00H	André Cotnoir	par la Laiterie de Coaticook
Dimanche	29 janvier	10 :30H	Noëlla et Serge Côté	par leur fils René Côté

Un gros merci à tous ceux qui ont œuvré pour la bonne marche de notre souper paroissial et un gros merci à tous ceux qui sont venus en grand nombre pour nous encourager.

Nous vous souhaitons de très **Joyeuses Fêtes.**

## CONCERT DE NOËL AVEC ÉMILIE LÉVESQUE



Le **17 décembre 2011** à 20 Hres à l'église de St-Herménégilde aura lieu un concert bénéfique pour ramasser des fonds pour notre église en vue des réparations majeurs au printemps prochain. Les billets sont en vente au prix de \$20.00 (Quantité limitée):

- au presbytère St-Edmond,
- au Dépanneur de St-Herménégilde,
- au Restaurant O'Bagel Café rue Child Coaticook
- Gaétane Fleuriste rue Child Coaticook,
- bureau de poste de St-Herménégilde.

Pour information : Aline Viau 819-849-4302

## TIRAGE D'UNE TOILE

À l'occasion du CONCERT DE NOËL, les représentants de l'église de St-Herménégilde feront le tirage d'une magnifique toile peinte à l'huile sur canevas par Aline Viau. Tous les revenus iront à l'église de St-Herménégilde pour les réparations majeures au printemps prochain. Les billets sont présentement en vente au coût de \$10.00 :

- au presbytère St-Edmond,
- au dépanneur de St-Herménégilde et
- au bureau de poste de St-Herménégilde.

La toile est présentement exposée au dépanneur de St-Herménégilde.

Pour information : Aline Viau 819-849-4302



## COMITÉ DE PASTORALE



Pour LA MESSE DE NOËL du 24 décembre 2011 à 21 :30 Hres , nous aurons besoin de petits anges et de petits bergers. Si vos enfants veulent y participer, faites nous le savoir avant le 16 décembre 2011.

Contactez Solange Viau 819-849-3576  
Sylvie Raymond 819-849-2059



## Vie montante

Bonjour à tous les membres et amis(es) de la Vie Montante,

Je profite de l'occasion pour vous transmettre tous nos vœux de bonheur et d'amour pour ce Noël 2011, ainsi qu'une Bonne Année 2012 ; les deux sont presque déjà à nos portes.

Nos réunions continueront tout l'automne ; et ce, aussi longtemps que la température le permettra.

Nous nous ferons un plaisir de vous accueillir ; n'hésitez pas à me contacter pour avoir les infos nécessaires. Vous pouvez me joindre au : 819-849-9285 ou par e-mail: [real-lise@hotmail.com](mailto:real-lise@hotmail.com)

N'oubliez pas que Celui qui vous aime espère toujours votre amour. Il souhaite ardemment maintenir le contact avec vous. Un Père n'oublie jamais ses enfants

Au plaisir de vous voir bientôt,

Lise Robitaille, responsable



Bonjour ! Mégiliens et Mégiliennes, il me fait toujours plaisir de vous donner des nouvelles de l'Association Féminine d'Éducation et d'Action Sociale.

Les prochaines activités Femme d'ici se tiendront au Salon des Artisans les 12 et 13 novembre prochain au Centre Julien Ducharme situé au 1671, Chemin Duplessis dans l'arrondissement Fleurimont à Sherbrooke le prix d'entrée est de 5\$, venez en grand nombre car c'est une façon pour nous de vous présenter les artisans de chez nous et aussi de nous faire connaître, il y aura de nombreux prix de présence. De plus une conférence sur la **motivation** dans la vie de tous les jours sera présentée le 13 novembre à 8 heures le matin au même endroit. Si vous désirez y assister, veuillez nous en aviser car les places sont limitées et des frais y sont

applicables. Par contre, bonne nouvelle, étant donné que vous participerez à l'information, vous n'aurez pas à payer pour entrer au Salon des Artisans cette journée là, c'est inclus dans le prix de la conférence.

Vous voulez en savoir plus sur l'AFÉAS et bien vous pouvez vous rendre sur différents médias sociaux tels que Facebook, Myspace, Twitter, YouTube et Hotmail puis taper AFÉAS vous y trouverez une multitude d'informations nous concernant, c'est cela la communication aujourd'hui. Bonne lecture !

Nous vous souhaitons la bienvenue lors de notre prochaine rencontre qui se tiendra en soirée le premier mardi de chaque mois à 7:30 hres au centre communautaire de St-Herménégilde, nous vous attendons en grand nombre.

Au plaisir, AFÉAS de St-Herménégilde

## Club Joyeux de St-Herménégilde

Nous voici arrivés au mois de novembre où nos arbres ont perdu toutes leurs belles feuilles colorées. C'est plus froid et la grippe est à nos portes. Pour oublier tout ça, le Club a toujours son souper-danse le 2e samedi de chaque mois. Avec les amis, on se remonte le moral tout en s'amusant et en dansant.

Aussi il ne faut pas oublier la rencontre du mercredi après-midi suivant cette danse, pour participer à différents jeux, le tout suivi d'un repas où chacun apporte une part du souper mis en commun ce qui forme toujours tout un régal !!!

Bientôt le mois de décembre, jeunes et moins jeunes apprécient les décorations et les lumières partout, et le Club aura son repas de Noël avec son "Mets des Fêtes".

On vous souhaite de belles Fêtes, Bonne Année et surtout de la santé, aussi beaucoup de plaisirs avec vos familles.

Jacqueline Guay, présidente



Bon hiver à tous nos résidents

Nous profitons de ce que Noël et le Nouvel An sont à nos portes, pour vous offrir à tous nos meilleurs vœux de santé, de bonheur et de joies pour l'année 2012 qui arrive à grands pas.

Profitez des bons moments au maximum, afin de pouvoir faire provision de forces positives qui vous aideront à mieux supporter les épreuves ou les surprises moins agréables que la vie nous réserve parfois.

Gardez le sourire ! Et au plaisir de vous revoir tous au printemps prochain.

Lise Robitaille, présidente, ainsi que tous les membres de votre comité APELL (LAC LIPPÉ)

## ASSOCIATION POUR LA PROTECTION DU LAC WALLACE

Lors de notre assemblée annuelle tenue le 16 juillet dernier à la salle municipale de St-Herménégilde, Monsieur Ménard est venu présenter le diagnostic des bassins versants des lacs de la MRC, ce document est envoyé aux membres qui en font la demande via internet. Celui-ci explique les objectifs généraux et spécifiques, les actions entreprises, les projets pour 2011, les résultats attendus, la ventilation des coûts, les partenaires financiers, les ressources humaines, l'expertise du promoteur en lien avec le projet, l'indicateur de rendement ainsi que les tableaux montrant une cartographie des quatre lacs participants avec le nombre de propriétés visées.

Maintenant il me fait plaisir de vous transmettre l'information concernant les résultats des tests effectués par la MRC pour le phosphore, en juin dernier le taux était de 0,022ug/l et la norme idéale est de 0,020ug/l ce n'est pas énorme mais il ne faut pas s'arrêter là. Vous trouverez dans le document de la MRC mentionné précédemment un graphique avec les résultats de ces tests ainsi que les normes permises pour juin et juillet 2011. En ce qui concerne les résultats d'août, ils seront prêts en octobre et la compilation finale nous sera transmise en décembre prochain. Il va de mise que ces dernières données vous parviendront dans la prochaine parution du journal. Pour l'instant le Lac Wallace se porte assez bien. Il ne faut pas oublier qu'en plus des tests d'eau, nous avons aussi un problème d'érosion et avec les pluies abondantes qui nous sont tombées dessus en août dernier, ne nous voilons pas les yeux, la boue et divers

débris accumulés au fond du lac ont augmentés les hauts fonds et les algues longues qui prennent places aux abords du lac. Je donne simplement mon opinion n'étant pas experte en la matière, mais je vois bien comme vous tous, qu'il existe toujours un espoir de garder notre beau lac en santé, alors continuons ensemble à le protéger.

Tous ceux qui n'ont pas encore contribué, nous vous demandons de l'aide en cotisant à notre carte de membre au montant de 20\$ par année. Ce petit geste est grand de conséquence car il nous permet de poursuivre un rêve qui est de garder notre beau lac sain et ce pour les générations futures, vos enfants et petits-enfants pourront en profiter tout comme vous maintenant. Pour ce faire n'hésitez surtout pas à communiquer avec nous, il nous fera plaisir de vous rencontrer. En passant, le renouvellement de la carte de membre se fait annuellement comme le renouvellement de votre permis de conduire ou vos plaques ou vos taxes foncières, il faut que cela devienne un réflexe naturel et bien sûr c'est à l'adresse postale suivante que vous pouvez le faire APLWBV au 776, rue Principale, St-Herménégilde, QC J0B 2W0 ou en nous écrivant à [association.lac-wallace@hotmail.com](mailto:association.lac-wallace@hotmail.com)

Merci de votre encouragement.

Voilà, ce sont les nouvelles que j'avais à donner concernant l'association du lac Wallace, il me fait plaisir de vous remettre ces informations et j'aurai tout autant de plaisir à vous faire parvenir les développements futurs concernant votre association.

Jacqueline Lemieux, membre de l'APLWBV

## LOISIRS DE ST-HERMÉNÉGILDE

Une bonne nouvelle est parvenue aux dirigeants des loisirs de St-Herménégilde. Le conseil sport loisirs de



l'Estrie(CSLE) leur a annoncé que le parc Armand Viau était un de leur coup de cœur. Ils ont adoré l'amélioration fait au cours des dernières



années. Il est toujours dans la vision d'en faire un parc multifonctionnel.

Félicitations et continuer votre bon travail.

# Recherché

La Municipalité est à la recherche d'une personne intéressée à faire l'entretien de la patinoire pour la saison 2011-2012.

Toute personne intéressée est invitée à se présenter au bureau afin de faire connaître son intérêt et ce, d'ici le 2 décembre 2011 à 12h.

Si vous êtes intéressés à vous impliquer dans les loisirs de St-Herménégilde, veuillez contacter Brigitte au numéro 819-849-0026. Il nous fera plaisir de vous accueillir parmi nous. Bienvenue à tous.

## NOUVEAU-NÉ

Les membres du journal invitent tous les nouveaux parents à fournir une photo des enfants nés dans l'année 2011 avec un court texte présentant les enfants et les parents pour le journal de février 2012. Il sera très intéressant de découvrir nos nouveaux mégilien(ne)s et de les présenter au citoyen de St-Herménégilde.

Prière de communiquer avec Sylvie Fauteux Viau au 819-849-3122 avant le 10 janvier 2012.

Merci à l'avance pour votre implication dans cette activité.

Les membres du journal.

## LES AMIS DU PATRIMOINE DE ST-VENANT-DE-PAQUETTE

Tirage au profit des Amis du Patrimoine de St-Venant-de-Paquette

Projet restauration du Musée-église 2011-2012

3 chances de gagner sur 400

1<sup>er</sup> prix 10 000\$ dont 8 000\$ en crédit voyage et 2 000\$ en argent

2<sup>e</sup> prix 1 000\$ et 3<sup>e</sup> prix 500\$

**Tirage le 30 décembre 2011 à St-Venant de Paquette à la salle municipale à 20 h**

**Le public est invité à venir prendre une petite bouchée avec nous et fêter...**

**100\$ le billet** - possibilité d'acheter le billet à plusieurs personnes et de diviser les prix comme vous le souhaitez, faire plusieurs voyages, etc.

Achat au téléphone : 819 658 9050 par carte de crédit ou par la poste par chèque.

*NOTE : Aimerez-vous vendre des billets autour de vous ?*

*5\$ par billets vendus peuvent être remis au **vendeur bénévole** ou à une cause qui vous tient à cœur*

**Sylvie Cholette**

Directrice générale

819 658 9050



## Nouveauté avec ENTRAINEMENT PHYSIMAX

### **SESSION DE CARDIO-WORKOUT!**

Tous les jeudis soirs du 26 janvier au 1er mars 2012

HEURE : 19h00 à 20h00

DURÉE : 6 semaines avec possibilité de prolongation selon l'intérêt des participants (es)

LIEU : Salle communautaire de St-Herménégilde

Le cours de Cardio-Workout vous permet d'améliorer votre capacité cardiovasculaire ainsi que votre endurance musculaire au son d'une musique entraînante et ultra motivante.

Si vous désirez vous entraîner dans une ambiance de plaisir tout en brûlant des calories à votre rythme, ce cours est pour vous.

Vous devrez apporter un ballon suisse et un step.

Entraînement Physimax fournira 12 steps en location au coût de 2,00\$ supplémentaire par soir, pour chaque participant ou participante désirant s'en procurer.

Puisqu'il peut y avoir plus de 12 personnes désirant en louer un, le principe du premier arrivé, premier servi sera applicable suite à une demande téléphonique ou par courriel.

Coûts : 60,00\$ pour la session (payable au premier cours)

Pour de plus amples informations:

Brigitte St-Pierre (819) 849-0026 ou

Mike Goyette, préparateur physique(819)835-1321 ou [mgoyette@entrainementphysimax.com](mailto:mgoyette@entrainementphysimax.com)

Inscription en ligne : [www.entrainementphysimax.com](http://www.entrainementphysimax.com)



Par Mike Goyette  
[mgoyette@entrainementphysimax.com](mailto:mgoyette@entrainementphysimax.com)

## Suis-je une personne sédentaire ou active?

Il me fait plaisir d'être un nouveau collaborateur avec l'équipe du journal Le Mégilien. Au cours des prochains mois, j'aurai l'occasion de vous entretenir sur divers sujets liés à l'activité physique et au mieux-être des individus, au développement moteur des enfants, ainsi qu'à l'entraînement sportif et au coaching en général.

Comme première chronique, j'ai pensé clarifier avec vous la notion de sédentarité en activité physique. En tant qu'entraîneur personnel et même durant mes séances de groupe, je rencontre des gens qui me mentionne être assez actif ou très actif. Après avoir discuté avec eux ou elles quelques minutes, je me rends compte que leur vision de ce qu'est une personne active n'est pas tout à fait exacte.

### Pensez-vous être une personne active?

On va souvent classer le niveau d'activité physique d'une personne parmi quatre catégories soit : **sédentaire**, **faiblement active**, **active** et **très active**. Une personne est considérée sédentaire si en vaquant à ses occupations quotidiennes, elle marche environ 30 minutes chaque jour, se déplace souvent en voiture et ne pratique aucun sport de façon régulière. Quant à elle, une personne faiblement active pratique environ une heure d'activités d'intensité légère quotidiennement ou encore va combiner 30 minutes d'activités à intensité moyenne avec 15 minutes d'activités légères, et ce, à tous les jours.

Pour ce qui est d'une personne considérée active, celle-ci devra faire 45 minutes d'activités nécessitant une bonne intensité chaque jour ou une combinaison de 60 minutes d'activités moyennes avec 10 minutes d'activités intenses quotidiennement. Cette personne bouge plus que la moyenne des gens, et ce, de diverses façons.

Finalement, la personne très active est en mouvement la plupart du temps notamment par l'exécution d'un travail physique ou par la participation à diverses activités physiques par exemple du ski, de fond, du vélo, du patin et un entraînement au gym tous les jours.

### Quelques exemples d'activités sportives à intensité légère :

Baseball, canot, curling, équitation, golf avec voiturette, gymnastique, patinage artistique, patinage récréatif, quilles, tir à l'arc, volleyball récréatif.

### Quelques exemples d'activités sportives à intensité moyenne :

Badminton récréatif, ballon-balai, basketball récréatif, escrime, touch football, ultimate frisbee, aquajogging, judo, kayak, nage synchronisée, natation, patin à roues alignées, planche à roulettes, randonnée pédestre, soccer récréatif, tennis récréatif, vélo, volleyball de plage.

### Quelques exemples d'activités sportives à intensité élevée :

Badminton compétitif, basketball compétitif, jogging avec un bon rythme, handball compétitif, patinage de vitesse compétitif, racquetball compétitif, rugby, saut à la corde, ski de fond avec un bon rythme, soccer compétitif, squash, tennis compétitif, vélo avec un bon rythme, water-polo.

Si vous ne faites aucun sport, mais que vous bougez autour de la maison en vaquant à diverses activités (ex : tondre le gazon en marchant, pelleter, etc.) et que votre rythme cardiaque est sollicité pour atteindre un minimum de 100 battements par minutes(BPM) durant de longues minutes, vous pourrez considérer faire une activité d'intensité moyenne à élevée selon le degré d'efforts que vous allez y mettre.

### Trouvez-vous des prétextes pour être actif

Avec la course folle que l'on vit quotidiennement en tant qu'adulte, il est très facile de se défilier et d'attendre au lendemain pour être actif en prétextant le manque de temps ou la fatigue d'une difficile journée au travail. Si, pour toutes sortes de raisons, vous n'avez pas un horaire vous permettant de prendre beaucoup de temps pour faire de l'activité physique, essayez alors d'intégrer celle-ci dans votre quotidien.

Suite page 13

Suite de la page 12

Par exemple, si vous allez au centre commercial, stationnez votre voiture plus loin afin de vous rendre à l'intérieur en marchant, dans les endroits où il y a un ascenseur, prenez l'escalier, Si vous aimez regarder la télé, faites-le en faisant quelques exercices, prenez une marche durant votre heure de dîner au bureau et monter quelques pentes que vous trouverez sur votre route en marchant, jouez avec vos enfants quelques minutes après le souper, etc.

N'attendez plus et bougez dès maintenant et croyez-moi, vous y prendrez goût rapidement!

En terminant, n'hésitez pas à communiquer avec moi par courriel si vous désirez me suggérer un sujet pour cette chronique ou si vous avez une question à laquelle vous aimeriez que je réponde.

[www.entrainementphysimax.com](http://www.entrainementphysimax.com)



### CONCOURS DE PHOTOGRAPHIE SUR LE THÈME DU PATRIMOINE UNE INVITATION SPÉCIALE AUX JEUNES DE 12 À 18 ANS

Le Conseil des monuments et sites du Québec a lancé la 13<sup>e</sup> édition de l'Expérience photographique du patrimoine, un concours de photographie sur le thème du patrimoine culturel et paysager s'adressant aux jeunes du secondaire.

L'Expérience photographique du patrimoine est le volet québécois d'un concours photographique international. Une cinquantaine de pays participent chaque année à cette activité qui a pour but de sensibiliser les jeunes au patrimoine de leur milieu à travers une démarche artistique, la photographie.

Les photos lauréates québécoises seront exposées simultanément par tous les pays participants dans le cadre de l'exposition

**Pour vous inscrire au concours :**

Laissez vos noms et numéro de téléphone avant le **1<sup>er</sup> décembre 2011** à Édith Thibodeau ([culture@mrcdecoaticook.qc.ca](mailto:culture@mrcdecoaticook.qc.ca)) ou au 819-849-9166 poste 28.

Vous aurez ensuite jusqu'à la **mi-mars 2012** pour faire parvenir la photo que vous souhaitez soumettre au concours.

internationale. Elles seront également publiées dans un catalogue avec l'ensemble des œuvres lauréates.

La **Table de concertation culturelle de la MRC de Coaticook** supporte le concours ainsi que l'organisation d'une exposition régionale des photos primées. Les jeunes de 12 à 18 ans de la région de Coaticook pourront compter sur une formation gratuite en photographie et en patrimoine.

Les jeunes doivent utiliser leur appareil photo personnel ou un appareil emprunté. Les photos numériques sont acceptées. Chaque participant présente une seule photo qu'il accompagne d'un titre et d'un texte de 30 à 50 mots.

## COMITÉ SUR LE PATRIMOINE RELIGIEUX DE LA MRC DE COATICOOK

Saviez-vous qu'à St-Herménégilde seulement, il y a 4 cimetières?

- |                                |   |                              |
|--------------------------------|---|------------------------------|
| • Perryboro Cemetery           | situé sur le rang 9                         | cimetière anglican           |
| • Old Hereford Cemetery        | situé à Hereford                            | cimetière protestant         |
| • Cimetière St-Herménégilde    | situé à droite de l'église                  | premier cimetière catholique |
| • All Saints Anglican Cemetery | sur la route 141 dans le hameau de Hereford | près de l'église anglicane   |

Les deux derniers sont toujours opérationnels.

Sylvie Fauteux Viau, représentante

## MADA, MUNICIPALITÉ AMIE DES AINÉS

Le comité travaille présentement sur les forces et les faiblesses des enjeux de la politique familiale au niveau de la MRC. Une des inquiétudes qui a été soulevé, c'est la décroissance de la population en milieu rural. Au niveau municipal, des rencontres sont déjà prévues avec différents groupes pour cibler les enjeux municipaux et discuter sur la manière de les corriger ou de diminuer l'impact négatif sur la population.

Sylvie Fauteux Viau, responsable question familiale

## TABLE DE CONCERTATION CULTURELLE DE COATICOOK

La TCCC se prépare à tourner un document sur différents personnages représentant les mémoires vivantes dans chaque municipalité. Différents critères sont établis pour faciliter la recherche de nos aînés, tel les gens ayant une bonne mémoire et étant volubiles. C'est Milimyk qui conceptualisera ce projet autour du thème de «la vie rurale au début du XXe siècle».

Sylvie Fauteux Viau, représentante de St-Herménégilde

### HISTOIRES DE BÉBÉS:

1--Un petit garçon interroge sa mère :

--Quand vous êtes partis en voyage de nocces, papa et toi, est-ce que j'étais avec vous ?

--Eh bien, répond la mère, qui se refuse à tout mensonge à l'égard de sa progéniture, tu étais avec papa quand nous sommes partis, et avec moi lorsque nous sommes revenus!.....

2--Madame, dit l'infirmière à une jeune mère qui vient d'accoucher, votre bébé est un ange ! On ne l'a pas entendu de la nuit. À peine couché, il n'a pas bougé d'un poil !

La mère répond en soupirant : --Tout le portrait de son père!.....

Salutations et meilleurs voeux de PLUME DU LAC--Et n'oubliez pas que le rire c'est la santé!.....



# Variétés Delorme et filles

833 chemin St-Jacques, St-Herménégilde (819)849-2011

Bien plus qu'un dépanneur...

**Vous trouverez en magasin pour le temps des fêtes**

- ❖ Des idées cadeaux
- ❖ Des ensembles cadeaux de produits locaux
- ❖ Des articles d'emballage cadeaux

**Réservez à l'avance pour vos réceptions**

- ❖ Des tourtières et du ragoût de boulettes maison
- ❖ Ketchup aux fruits maison

**Ainsi que**

- ❖ des tartes au sucre maison
- ❖ des tartes aux pacanes maison
- ❖ ou encore du sucre à la crème maison

**Les enfants!** N'oubliez pas de venir chercher votre dessin à colorier pour courir la chance de gagner un beau cadeau.... Ho ! Ho ! Ho !



Anne-Marie et Pierre vous souhaitent



Joyeux Noël et Bonne année!

 <p><b>PROMUTUEL</b> COATCOOK-HEMLOCK Tout commence par la confiance</p> <p><b>Genevieve Cloutier</b> Agente en assurance de dommages genevieve.cloutier@promutuel.ca</p> <p>Coatcook • 819 849-8881 • promutuel.ca ASSURANCE</p>	<p> <b>Daniel Parent</b> ARPENTEUR - GÉOMÈTRE</p> <p>451, rue Main Ouest Coatcook, QC J1A 1P8</p> <p>Téléphone et télécopieur : (819) 849-4100</p>	<p>ESPACE RÉSERVÉ POUR VOUS</p>
--	---	---------------------------------



**Stéphane Lemieux**  
Opérateur de machine

**Excavation Dido Inc.**

Bur. : 819 849-6625  
Cell. : 819 679-7821

**Donald Gréte**  
Propriétaire  
Cell. : 819 564-7958

R.B.O. : 2618 7807 48

**"SERVICE DE GARDE EN MILIEU FAMILIAL"**

Depuis 18 mois, ce service de garderie à \$7.00 vous est offert dans votre municipalité

Du lundi au vendredi  
De 7:00 h. à 17:00

Possibilité de service de garde de soir. Pour informations, contacter

Lise Limoges  
819-849-2743

# Père Noël

**Cher ami du Père Noël,**  
tu es âgé entre 0 et 10 ans et tu attends la venue du Père Noël avec impatience!!!! Alors viens l'accueillir avec nous à la salle municipale de St-Herménégilde **le dimanche 18 décembre 2011 à 13h30.** Demande à tes parents de t'inscrire au plus tard le 2 décembre (aucune inscription ne sera acceptée après cette date). Lors de ton inscription, tu fourniras deux idées cadeaux de plus ou moins 10\$. **N'oublie pas ton dessin pour le Père Noël !!!!**

## Les loisirs de St-Herménégilde

**Pour inscription : Dominic 819-849-0568**

**Brigitte 819-849-0026**

**Maryse 819-849-7155**

- **Noter que si l'enfant est absent le cadeau sera retourné**

