

Au **Courant** du **Lac**

Journal des gens d'ici à l'usage de tous

Petite histoire de
pêche blanche

page 3

Le travail du Patro
à Lac-Kénogami

page 5

Des nouvelles
du ROLK

page 8



ÉCRIVEZ DANS VOTRE JOURNAL!

Vous êtes un organisme de Lac-Kénogami
et vous désirez annoncer vos activités!
Vous êtes citoyens et vous voulez faire
paraître un message ou une annonce
Pour commentaires, informations
et suggestions...

ÉCRIVEZ-NOUS

journallackeno2015@hotmail.com

LES MOIS DE PARUTION

Printemps (mars)

Été (juin)

Automne (septembre)

Hiver (décembre)

ÉQUIPE DU JOURNAL

Odette Bergeron

Alain Corneau

Jacynthe Corneau

France Morin

Louis Pilote

Martin Tremblay



par **Jonathan Tremblay**

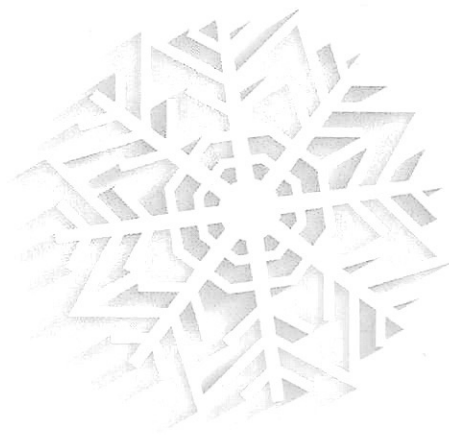
jonathan.tremblay.elu@ville.saguenay.qc.ca
581 235-5081



Bonjour chers citoyennes et citoyens de
Lac-Kénogami, je tiens tout d'abord à
vous remercier pour la confiance que vous
m'avez accordée le 5 novembre dernier.
Au cours des nombreuses rencontres
effectuées, je vous ai entendus afin de
bien cibler les enjeux et ils sont nombreux.
Je tâcherai donc de vous représenter au
meilleur de mes compétences dans le
respect des valeurs que nous partageons.
De plus, devant la charge de travail et
l'étendu du territoire, j'ai pris la difficile
décision d'agir en tant que conseiller à
temps plein, du moins pour la première
année de mon mandat.

Avec l'aide du ROLK nous pourrons aussi
établir une planification à moyen terme,
afin de mettre en avant certains dossiers
prioritaires des organismes. Par le fait
même, j'aimerais souligner le travail que
madame Boivin a fait pour ces mêmes
organismes. Je tâcherai également d'être
un conseiller présent.

Pour conclure, je souhaite que nous
puissions profiter de notre merveilleux
environnement pour les prochains mois
d'hiver avec l'arrivée de la pêche blanche
et le magnifique marché de Noël.
N'hésitez pas à me rejoindre en cas de
questionnement.



INDEX

MOT DE NOTRE CONSEILLER	2
CHRONIQUE HISTOIRE	3
APLK	4
OBVS	5
BIBLIOTHÈQUE	6
CLIN D'ŒIL PAROISSIALE	6
PATRO	7
DES NOUVELLES DU ROLK	8
JOUVENCE	9
AFÉAS	10
LA VIE ICI	12
DU GARAGE AU GYMNASSE	12
ALAIN CORNEAU	13
CHRONIQUE MOTONEIGISTES	14
ACTIVITÉ PLEIN-AIR	15

LES SERRES St-D

JARDINS DU COTEAU

3187 rue Saint-Dominique,
Jonquière (Qc) G7Y 1A9

418-547-2383



Chronique HISTOIRE

par Guillaume Gagnon

Une petite histoire de la pêche blanche au Saguenay-Lac-Saint-Jean

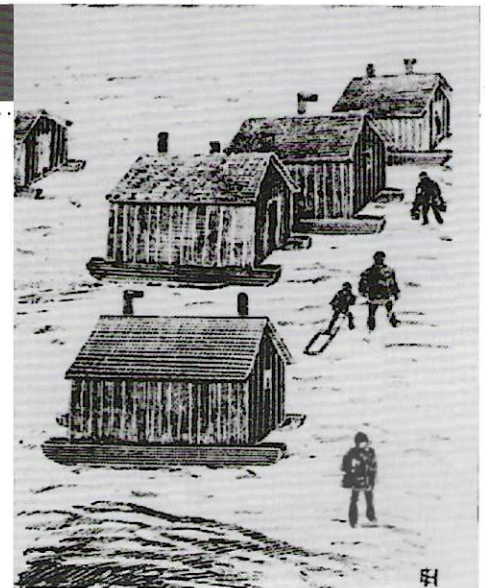
Au Québec, la pêche hivernale, aussi appelée « pêche blanche », est pratiquée depuis des temps immémoriaux par les populations autochtones. Selon les témoignages du missionnaire jésuite Paul Le Jeune, les Algonquins enseignèrent vraisemblablement la pratique aux premiers colons européens du Saint-Laurent¹. Au milieu du 18^e siècle, la pratique était solidement ancrée chez les habitants autour du lac Saint-Pierre et du Saint-Maurice².

Au Saguenay-Lac-Saint-Jean, la plus ancienne mention de pêche hivernale dans les écrits historiques est attribuable à Neil McLaren, commis du poste de traite de Chicoutimi de 1800 à 1804. Dans son journal, ce dernier accuse les Indiens du lac Kénogami de ne pouvoir honorer leur dette, car ces derniers ont « passé le meilleur temps de la chasse à faire la pêche » durant l'hiver 1802-1803³. Toutefois, bien que pratiquée à des fins de subsistance par les Amérindiens depuis belle lurette, la pêche blanche telle qu'on la connaît aujourd'hui s'avère plutôt récente. D'ailleurs, le terme « pêche blanche », s'avère être d'utilisation récente. Avant 1985, il était plutôt question de « pêche sous la glace », de « pêcheurs de janvier », de « pêche d'hiver », de « pêche hivernale » ou encore de « pêche sportive hivernale »⁴.

Pratique relativement récente et d'une popularité fulgurante, la pêche hivernale fait son apparition en région durant la Seconde Guerre mondiale. À l'époque, le gouvernement fédéral attribua des

permis de pêche commerciale à la lotte à plusieurs chefs de famille autour du lac Saint-Jean afin de leur permettre de passer à travers l'hiver. La pratique connut un succès immédiat, gagna d'autres lacs en région et s'étendit à la pêche au poulamon, à l'éperlan et à la truite⁵. Rapidement, la pêche blanche acquit une dimension sportive. Dès les années 1950, l'Association de chasse et pêche Lac-Saint-Jean-Roberval organise des tournois de pêche à l'éperlan sur le lac Sec et dans les années 1960, des tournois de pêche à la lotte sont organisés sur les glaces de la Petite Décharge. Parallèlement, les installations temporaires (tentes, petites bâtisses chauffées) font place à des installations plus permanentes. Dans les années 1960, la pêche blanche est si populaire à Roberval que des pêcheurs installent leur cabane de manière permanente et y élisent domicile. L'activité est si prisée que même un chemin est aménagé sur la glace afin de permettre aux automobiles d'avoir accès à ce « nouveau village du Lac-Saint-Jean »⁶.

Dans les années 1940, la pêche blanche pratiquée sur le lac Saint-Jean gagna le lac Kénogami. Plusieurs pêcheurs prirent l'habitude de se rassembler sur les glaces entre janvier et mars afin d'y capturer l'éperlan arc-en-ciel et la truite mouche-tée. Au fil des ans, la pratique gagna en importance si bien que l'on retrouvait entre 200 et 300 cabanes sur la glace dans les années 1960⁷. Contrairement à la baie des Ha! Ha! où d'importants villages virent le jour, les cabanes étaient éparpillées à de multiples endroits sur la glace afin de pallier au retrait progressif du niveau des eaux en hiver. Plusieurs pêcheurs instal-



laient même des patins à leur cabane afin de pouvoir se déplacer. Néanmoins, on note certaines concentrations de cabanes notamment à la baie Cascouia, à la « Grosse Roche », à la « Cabane du Bôme », au Pikauba et au ruisseau à Pascal Vaillancourt⁸. Dans les années 1960, les prises moyennes d'éperlans variaient de quatre à six pouces (10 à 15 cm), mais on raconte qu'il arrivait souvent de tirer de l'eau des éperlans de 12 ou 13 pouces (30 à 33 cm) et pesant environ une livre⁹.

Encore aujourd'hui, la pêche blanche demeure une pratique prisée sur le lac Kénogami. Davantage structurée et encadrée, elle demeure une activité attendue par une bonne partie de la population.

Originellement un moyen de subsistance, la pêche hivernale est rapidement imposée comme une activité sportive et récréative pratiquée en groupe. Devenue avec les années un véritable phénomène social et culturel, la pêche blanche est aujourd'hui pratiquée de génération en génération. Elle représente une histoire de famille, de rencontres et de partage sur fond blanc où chaque famille possède ses petits secrets pour obtenir de meilleures prises et ses « histoires de pêcheur ».

¹ LACOURSIÈRE, Jacques, (1995), *Histoire populaire du Québec : Des origines à 1791*, Septentrion, 488 pages, p. 43-44.

² BOUCHARD, Russel, La pêche au Saguenay : histoire, culture et tradition (suite), In *Saguenayensia*, Vol. 50, No. 3, juillet-septembre 2008, p. 5-19.

³ BOUCHARD, Russel, Quatre années dans la vie du poste de traite de Chicoutimi : 1800-1804, Chicoutimi, 2000, 294 pages, p. 198-199.

⁴ BOUCHARD, Russel, La pêche au Saguenay : histoire, culture et tradition (suite), Op. Cit.

⁵ Ibid.

⁶ SAINT-PIERRE J.-C., Le Lac-Saint-Jean a un village de plus : celui des pêcheurs à la lotte, élevé dans le « désert blanc », In *Le Soleil*, 24 janvier 1961.

⁷ BOUCHARD, Russel, La pêche au Saguenay : histoire, culture et tradition (suite), Op. Cit.

⁸ Nouvel attrait touristique pour la région, la pêche à l'éperlan sur le lac Kénogami, In *Progrès-Dimanche*, 20 décembre 1964, p. 13.

⁹ Ibid.



Association pour la Protection du Lac Kénogami

par **Claude Collard**, directeur

Une année se termine laissant la place à la prochaine...

Fin octobre 2016 votre association était en péril! Était-ce l'usure de ses 33 années d'existence? Était-ce l'essoufflement de la ressource « bénévole »? Semble-t-il que non car vous êtes venus nombreux, pour son 34^e anniversaire, y signifier le 21 mai dernier que le lac Kénogami avait encore besoin d'une association forte pour assurer la protection de votre joyau, s'occuper des nombreux dossiers qui vous concernent et où votre association est impliquée, maintenir et assurer le transfert de l'expertise interne acquise et élire un nouveau CA.

Voici la liste des principaux comités où l'APLK siège et le ou les noms des porteurs de dossier :

- Comité de bassin du lac Kénogami (CBLK) : Claude Gagnon
- Table de gestion intégrée des ressources et du territoire (TGIRT) du MFFP : Yves Truchon
- Planification forestière intégrée opérationnelle (PAFIO) : Claude Gagnon et Claude Collard
- Organisme de bassin versant du Saguenay (OBV Saguenay) : Jean-Olivier Chassé
- Terre publique intramunicipale (TPI) : Hélène Lépine
- Regroupement des organismes de Lac-Kénogami (ROLK) : Claude Gagnon
- Site APLK : Alain St-Gelais

- Réseau de surveillance volontaire des lacs (RSVL) : Claude Collard et J-Olivier Chassé

- Élections municipales 2017 : Roger Michaud

Vos commentaires, demandes d'information, suggestions, intérêts seront pris en considération, n'hésitez pas à contacter le responsable directement ou laissez un courriel sur le site de l'APLK.

Réseau de surveillance volontaire des lacs (RSVL)

Nos activités pour le RSVL se sont terminées au début d'octobre dernier. Les 14 échantillons d'eau des sept stations ont été reçus au labo du ministère à Québec et les données, de la transparence de l'eau, relevées ont été saisies au système RELAIS du ministère avant la fin d'octobre.

Pour la prochaine saison, nous aurons besoin de quelques nouveaux bénévoles pour combler certains besoins et venir en support à l'équipe en place. En effet, comme les lectures de transparence doivent être prises aux 15 jours du début de juin au début d'octobre, donc pendant la saison estivale, pour prendre le relais en cas d'absence et assurer la relève nous avons besoin d'un substitut à chacune des sept stations.

À noter que pour les stations du lac du Camp (82A) et du lac Cascouia (25B) nous aurons besoin d'une personne responsable et d'un substitut, le responsable ayant dû mettre fin à son engagement bénévole.

Vous pouvez contacter le soussigné pour signifier votre intérêt.

Pour la fin de la présente et la prochaine année.

Enfin permettez-moi d'exprimer au nom de tous les membres du CA de l'APLK nos souhaits de Joyeux Noël et de bonne et heureuse année 2018!



BLEU MORIN SPORTS

Réal Morin

BATEAU, MOTO, MOTONEIGE
TONDEUSE, SOUFFLEUR, ETC.

5817, CHEMIN DU QUAI
LAC-KÉNOGAMI (QUÉBEC) G7X 7V6



TÉL: (418) **547-6943**
FAX: **540-0358**



CANTIN • GAGNON ASSURANCES

Cabinet en assurance de dommages

Jonquière • Chicoutimi • La Baie • St-Ambroise

418.542.7575



Organisme de bassin versant du Saguenay



ORGANISME DE
BASSIN VERSANT
DU SAGUENAY



Des algues bleu-vert au lac Kénogami : un signal d'alarme pour tous

Si les algues bleu-vert ne font plus la une de tous les médias, comme c'était le cas il y a quelques années, c'est peut-être que nous nous sommes habitués à les voir resurgir épisodiquement dans les mêmes plans d'eau, été après été... Et peut-être en avons-nous conclu à tort que le nôtre n'en serait jamais touché... Figurez-vous qu'une fleur d'eau a pourtant été confirmée en 2017 au lac Kénogami, près du débarcadère du secteur Portage-des-Roches Sud. Des signalements ont été faits les 10 et 15 juillet et la fleur d'eau a été confirmée par le ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques (MDDELCC).

Il faut savoir que les algues bleu-vert, ou cyanobactéries, sont présentes dans tous les lacs et cours d'eau en permanence. Ce sont des cellules microscopiques qui vivent et croissent, comme les plantes vertes, grâce à la photosynthèse rendue possible par la lumière du soleil et les nutriments présents dans l'eau. C'est leur prolifération excessive qui donne lieu à des fleurs d'eau visibles, semblables à un déversement de peinture verte ou à une soupe au brocoli. Celles-ci constituent un signal d'alarme sur l'état de santé

d'un plan d'eau, indiquant la présence trop abondante de nutriments riches en phosphore et en azote. Peuvent s'ensuivre des déséquilibres importants de l'écosystème et une perte de qualité de l'eau, ainsi que la production de cyanotoxines qui constituent une menace réelle à la santé humaine.

La présence d'une fleur d'eau d'algues bleu-vert cet été au lac Kénogami est un sujet préoccupant et c'est aussi l'affaire de tous! En effet, ce lac est sujet à d'importantes pressions de la part des nombreuses habitations humaines présentes sur ses rives et des activités récréotouristiques qui s'y pratiquent. Les installations septiques, parfois inadéquates; les parterres gazonnés et autres surfaces imperméables; l'application d'engrais, même d'origine biologique; et le retrait de la végétation naturelle longeant le bord de l'eau sont tous des aménagements susceptibles d'augmenter la quantité de nutriments atteignant l'eau du lac. Or, en plus d'être un lieu de choix pour la villégiature, la pêche et les activités nautiques, le lac Kénogami constitue aussi la source d'approvisionnement pour l'eau potable de 120 000 résidents de la Ville de Saguenay!

Il s'impose donc d'adopter des bonnes habitudes riveraines pour veiller au maintien de la qualité de l'eau pour le bénéfice de la collectivité. La préservation ou le rétablissement de la végétation naturelle en bordure du plan d'eau est l'un des moyens à la portée de tous d'agir en ce sens. Même sans avoir à planter, le simple fait de cesser de tondre la pelouse vous permet de respecter la réglementation en vigueur et de contribuer à la santé du plan d'eau... et à la vôtre!



Fleur d'eau d'algues bleu-vert.



ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Président de la Commission de
l'administration publique

Porte-parole de l'opposition officielle en
matière de développement des régions, de décentralisation,
d'environnement et de lutte aux changements climatiques



418 547-0666



Sylvain Gaudreault Député de Jonquière

OPTIMUM
CLINIQUE VISUELLE
VENEZ POUR VOIR

Jonquière, QC
418 542-7585

Ville de La Baie, QC
418 544-7789

Chicoutimi, QC
418 545-9391

Alma, QC
418 668-3622



Bibliothèque



Les souhaits de la bibliothèque

L'équipe des bénévoles
de la bibliothèque
est heureuse de souhaiter
à toute la population
de Lac-Kénogami
de très Joyeuses Fêtes
remplies d'amour, de sérénité,
de partage et de nombreux
bonheurs de lecture.

Vous, les usagers, savez-vous
que vous êtes
notre principale motivation?
Continuez à venir nous voir
régulièrement...
Nos heures d'ouverture sont
le mardi de 16 h à 18 h et
le mercredi de 17 h 30 à 19 h.

Nous vous laissons sur une petite
pensée de Louis Aragon :

« La lecture d'un roman jette
sur la vie une lumière. »



Clin d'œil paroissial

par Yvon Bouchard



Hair Noël?

Les raisons ne manquent tout de même pas. Harcèlement commercial, stress des achats de cadeaux, incroyable complexité de l'organisation des rassemblements de familles « standard » ou reconstituées, spectacle navrant de ces petits croulant sous l'abondance des emballages déjà ouverts, qui en réclament toujours plus, souvenirs de vieilles déceptions qui remontent à la surface... Bref, Noël, la Fête, a bien des raisons de ne pas faire l'unanimité.

Pourtant la plupart d'entre nous remettent cela, année après année. La pression sociale a quelque chose à y voir sans doute, mais il y a cette féerie des décors, des lumières, d'une ambiance, de la joie simple et émerveillée des enfants, des retrouvailles familiales chaleureuses remplies de récits et de jeux qui nous rajeunissent le cœur.

C'est aussi l'une des périodes où on est plus ouvert à partager comme en font foi les résultats des guignolées de toutes sortes. Et il y a ces quelques moments de réflexion lorsqu'on prend enfin le temps de s'asseoir tranquille, à souhaiter que le meilleur de toutes ces traditions puisse durer longtemps. À penser aussi que cette histoire illustrée par la crèche

dans un petit coin du salon soit vraie non seulement pour nous, mais pour tous les peuples qui n'en finissent plus d'être rudoyés pour des raisons que nous arrivons mal à comprendre.

Votre équipe d'animation locale vous souhaite donc un Noël joyeux, d'une joie fondée sur des petits et grands bonheurs partagés avec vos proches, et sur l'Espérance que le meilleur est déjà là.

À NOTER

Le 24 décembre tombant un dimanche cette année, la messe habituelle de 9 h 30 en avant-midi n'aura pas lieu. On célébrera Noël à compter de 21 h cette même journée.

LE COMITÉ DE LITURGIE

Cindie Boily
Yvon Bouchard
Lisette Girard
Suzanne Maltais
Richard Rioux
Martin Tremblay



CLINIQUE
mondenturo

TOUT pour vos prothèses dentaires

Jonquière
3954, de la Fabrique
Jonquière, QC G7X 3N2

418 542-3915

Chicoutimi
1000, rue Chabanel
Chicoutimi, QC G7H 2R3

418 545-39156

Pierre Tremblay d.d.
Dominic Tremblay d.d.
www.mondenturo.ca



RELL : 5648-2789-01

Ecoflo

CONTACTEZ NOUS
POUR UNE
ESTIMATION
GRATUITE

1-820-6759 / 1-812-8012

TERRE - SABLE - GRAVIER - DRAINAGE
FOSSE SEPTIQUE - MARTEAU HYDRAULIQUE



WWW.AULACEXCAVATION.CA
4292 CH. DU PARC, LAC KÉNOGAMI, G7X 0H9



PATRO



L'Alternative Café Jeunesse (ACJ) c'est quoi?

Dans la bâtisse municipale de Lac-Kénogami, ce sont deux belles salles ainsi qu'un bureau d'intervention permettant de parler, de rire, de se confier avec l'une des intervenantes présentes sur place et ce, en toute confidentialité.

L'ACJ c'est un milieu de vie pour les jeunes de 12 à 17 ans ouvert en soirée pour décrocher du quotidien, qui ressemble aux jeunes qui le fréquentent! Plusieurs activités sont offertes telles que le billard, une console de jeux Wii U, des jeux de société et autres.

Heures d'ouverture : Lundi et mercredi de 18 h à 21 h.

Également deux intervenants sont toujours disponibles pour :

- Établir des liens de confiance avec les jeunes;
- Offrir un lieu d'appartenance;
- Répondre aux besoins des jeunes;
- Réaliser des interventions ponctuelles;

- Effectuer des références personnalisées;
- Faire de la prévention et de la sensibilisation sur plusieurs sujets;
- Distribuer du matériel préventif.

Bref, l'objectif premier de l'Alternative Café Jeunesse est d'offrir un lieu de rassemblement alternatif à la rue, pour les jeunes de 12 à 17 ans, supervisé par des intervenants qualifiés.

Le travail de rue c'est quoi?

C'est un intervenant accessible à tous, autant aux jeunes qu'aux adultes. Pour s'identifier les travailleurs de rue portent un sac à dos de couleur orange.

Il est possible pour vous de les voir à divers endroits de la municipalité tels : les rues, au bar, à l'Alternative Café Jeunesse, au dépanneur, etc.

Plusieurs services sont offerts et ce, peu importe la problématique vécue. Que ce soit pour briser l'isolement, pour avoir

un accompagnement dans différentes démarches de vie, un dépannage alimentaire en situation de dernier recours ou tout simplement pour jaser un peu, le travail de rue est un service qui s'adapte aux besoins.

Pour les rejoindre : 418 944-1290, 418 944-1819, 418 944-1299

Laissez un message et on vous rappellera dès que possible.

LE TRAVAIL DE RUE

PEU IMPORTE OÙ, QUI, QUOI...



UNE AIDE S'OFFRE À TOI!

TRAVAIL DE RUE DE JONQUIÈRE
ANONYME & CONFIDENTIEL
Patro de Jonquière

Karine
TRUDEL
DÉPUTÉE DE JONQUIÈRE

Nos services

Assurance-emploi
Demande de pardon
Citoyenneté et immigration
Impôt sur le revenu
Sécurité de la vieillesse

(418) 695-4477
Karine.Trudel@parl.gc.ca
1930, rue Davis, Jonquière



LE
SPECIALISTE

Garage Gérard Tremblay Fils 88

2092 Père-Lalement
Jonquière, QC G7X 6H3

Mario Tremblay
Propriétaire

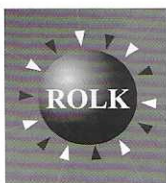
Tél. : (418) 542-2408 • Téléc. : (418) 547-7435

www.lespecialiste.ca



- Freins
- Silencieux
- Suspension
- Alignement
- Antirouille
- Mécanique générale

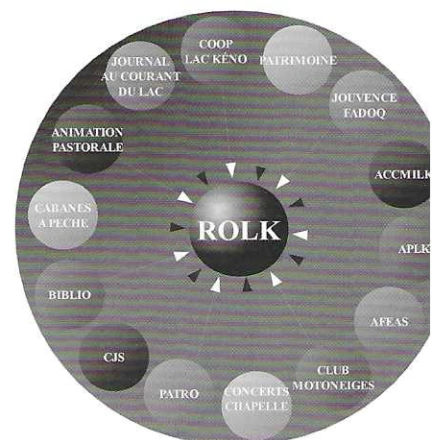
ggtf88@hotmail.com



Des nouvelles du ROLK

Le ROLK, un outil pour se donner de la force

Le Réseau des organismes de Lac-Kénogami, le ROLK, est jeune juridiquement. Il a été incorporé comme organisme sans but lucratif (OBNL) en février dernier, mais on peut dire qu'il fonctionne depuis quelques années (2014). Actuellement, le ROLK regroupe la très grande majorité des organismes de Lac-Kénogami (14) qui se rencontrent trois à quatre fois par année, ou selon les besoins. L'objectif d'un pareil regroupement est d'établir ensemble les besoins de notre communauté, de se donner de la cohérence dans nos différentes demandes, d'identifier les priorités face à la municipalité et aux organismes du gouvernement. Autrement dit, se regrouper et être cohérent, ainsi notre force collective risque de prendre plus de sens. Le défi est de taille et doit impliquer le plus de monde possible. Il faut mettre à profit l'ensemble de nos énergies et ainsi améliorer la qualité de vie de chaque citoyen, citoyenne de notre « coin de pays ». Dire ça, c'est bien, mais passer à l'action, c'est mieux.



LE TRAVAIL DES MEMBRES DU ROLK CONSISTE PARTICULIÈREMENT À :

- Établir les critères et les montants que la municipalité, via notre nouveau conseiller, Jonathan Tremblay, doit nous octroyer en fonction des besoins que nous avons identifiés ensemble;
- Établir les priorités à court (1 an), à moyen (2 ans) et long terme (4 ans) pour le bien de notre communauté;
- Parler des perspectives d'avenir et de développement à Lac-Kénogami.

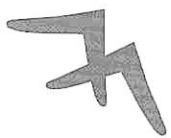
Lors de la dernière rencontre des membres du ROLK (17 présences) du 21 novembre sous le thème « Vivre dans une communauté organisée et en santé » un premier travail a été fait pour donner du sens et de la cohérence à nos orientations générales. Tout ça se décline de cette façon :

Consolider les services de proximité

- Agir pour le bien-être des jeunes familles (garderie, transport, loisir pour les jeunes, gymnase)

- Renforcer les organisations d'ados (maison de jeunes – Patro – Alternative Café Jeunesse – CJS)

- Soutenir et développer des services aux aînés dans le cadre du maintien domicile (Popote, visites à domicile, services d'entretien, logements de qualité)



LIBRAIRIE
Marie-Laura

Maximilien Bouchard
librairie.ml@videotron.ca

2324 Rue Saint-Dominique,
Jonquière, Qc G7X 6L8
418 547-2499



- Conforter l'offre de services en santé (Comité santé de la Coop - activités pour développer de saines habitudes de vie, (enfants, jeunes, personnes plus vulnérables)

Renforcer la démocratie locale

- Impliquer les gens dans la vie du secteur via les organisations locales (mission du ROLK)
- Action publique transparente et utilisation de moyens de communication efficaces (journal local, médias sociaux, site Web - plan de communication)
- Un élu municipal porte-voix de nos préoccupations au quotidien (budget participatif - budget statutaire aux quatre ans)

Amélioration du cadre de vie

- Actions en matière de voirie, particulièrement les chemins non « verbalisés »
- Adaptation des règlements municipaux pour notre milieu (plan d'urbanisme) - aménagement des berges - fosses septiques - protection du paysage et de l'eau
- Amener l'eau potable jusqu'à l'édifice administratif
- Concours qui valorise la propreté et l'embellissement des espaces privés (fierté et appartenance)
- Vigilance constante pour un maximum de sécurité (sur le lac, sur les routes, présence policière)



Favoriser l'accès à la culture

- Développer des manifestations culturelles grand public
- Soutenir la bibliothèque dans ses activités pour augmenter l'achalandage
- Utiliser la chapelle comme lieu de diffusion culturelle (concerts, expositions, grandes conférences...) et la rendre multifonctionnelle (plusieurs utilisations)

Stimuler l'implantation d'une zone commerciale avec volet récréotouristique

- Établir en collaboration avec la municipalité un zonage susceptible d'accueillir des commerces et des industries « légères »
- Créer une variété de commerces et d'activités économiques autour de la Coop (coiffeuse, peintre, plombier, etc.) pour devenir un peu comme notre « centre-ville »
- Création d'emplois locaux par le développement de services de proximité adaptés au milieu

On peut dire que c'est un beau programme, mais la réussite vient de l'implication de chacun, chacune et de tous. Il y a du pain sur la planche. Le tout sera présenté à notre conseiller municipal avant les Fêtes. La municipalité a un rôle important face à pareilles perspectives de développement.

« Demandez à vos dirigeants ou dirigeantes de vos organismes de vous parler de cette dernière rencontre du ROLK. Dites-leur comment vous voyez votre organisation et si possible, engagez-vous dans l'une d'elles. C'est bon pour notre communauté et même c'est bon pour chacun de nous », comme disait un membre de l'assemblée.

Nous vous souhaitons de « **BELLES ET JOYEUSES FÊTES** ».

UN GROS MERCI à tous les bénévoles qui s'occupent de développer des services et activités pour la communauté DE Lac-Kénogami.



EXÉCUTIF DU ROLK
Sylvie Brassard
Richard Rioux
Roger Villeneuve
rolkeno14@gmail.com



fadoq

La Jouvence de Lac-Kénogami

On bouge à l'édifice municipal



À tous les jours des dizaines de membres et de non membres participent à nos différentes activités. C'est dire comment à Lac-Kénogami nous nous préoccupons de créer un environnement favorable à la santé. Et bonne nouvelle : pour la majorité des activités, vous pouvez vous inscrire pour la prochaine session et adopter ainsi de saines habitudes de vie.

Conditionnement physique : nous avons signé officiellement un protocole d'entente avec CARDI-O-FORME. Nous bénéficions ainsi de tous leurs services : cours donnés par une de leurs kinésio- logues et surtout suivi de santé pour chacun, chacune des 48 participants, participantes.

Pour vous inscrire au cours, soit celui du lundi-mercredi de 16 h 30 à 17 h 30 ou celui du mardi-jeudi de 10 h 30 à 11 h 30, contactez Réjean (418 812-9706).

Notez que nous regardons présentement la possibilité d'offrir un cours le vendredi matin, permettant ainsi à ceux qui le désirent de s'entraîner trois fois semaine.

Gym Ken'Eau : 26 personnes sont déjà inscrites et profitent ainsi de cette salle

d'entraînement aux jours et aux heures qui leur conviennent. Valérie, notre kiné- siologue peut vous monter un programme d'entraînement adapté à votre âge et à votre condition. Réjean (418 812-9706) et France (418 547-8947) peuvent vous renseigner et vous inscrire.

Danse en ligne : à tous les mercredis pm, 12 participants, participantes, évoluent au son de la musique, tout en apprenant et pratiquant plusieurs pas de danse. Pour joindre ce groupe, téléphonez à Sylvie (418 542-3198).

Palet américain : 72 joueurs, joueuses y livrent une chaude lutte soit le lundi soir, le mardi pm ou le jeudi pm. Pour la prochaine saison, il pourrait se libérer quelques places. Doris (418 540-3206) et Jacques (418 542-3198) peuvent vous renseigner.

Zumba : 35 dames s'entraînent de façon très intensive les mardis et jeudis de 18 h à 19 h. Contactez Lucie (418 815-2233) pour joindre le groupe.

Yoga : le mercredi matin, 24 personnes profitent de cette discipline et de ses bien- faits. Le groupe est complet mais Suzanne

(418 542-6995) peut vous placer sur la liste d'attente.

Les membres du CA de La Jouvence se rencontrent une fois par mois afin d'amé- liorer l'offre de services et ils sont ouverts aux suggestions. Depuis quelques années la Fadoq recommande d'offrir des loisirs et activités récréatives qui favorisent l'acti- vité intellectuelle. La Jouvence a répondu très favorablement à cette intention et propose :

Cours de cardio-cerveaux : le mercredi matin, 16 personnes se rencontrent pour faire travailler leurs méninges avec des exercices permettant de conserver et d'améliorer leur mémoire. Ces cours sont donnés par une enseignante de la Commission scolaire De La Jonquière. Ils s'adressent aux personnes de 65 ans et plus. Ces cours étant subventionnés ils sont offerts gratuitement. Si vous voulez joindre le groupe, contactez Nicole (418 695-3915).

Club de lecture : le premier mardi du mois, un groupe de huit personnes présentent un ou quelques livres qui ont retenu leur attention et échangent sur leurs auteurs favoris. Lise (418 695-5520) vous accueil- lera à « livres ouverts ».

Ateliers Ipad : une ou deux fois par mois, le mardi pm, 15 adeptes viennent augmenter leur capacité à utiliser leur

Un courtier du lac!

viacapitale

SAGUENAY-
LAC-ST-JEAN

Guy Simard

COURTIER IMMOBILIER

418 550-6561

viacapitale

SAGUENAY-
LAC-ST-JEAN

Pierre-Olivier S. Simard

COURTIER IMMOBILIER

418 550-5136

Maltain Loisirs Sport

Réparation mécanique, pièces neuves et usagées (bateau, vtl, motoneige...)

Transport de bateau et remorquage

Martin Maltain

5776 ch du Quai, Lac-Kénogami

Tél.: 418-542-1817 Cell.: 418-540-8485



AFEAS

tablette. Ils partagent leurs difficultés, leurs trauvailles, tout en bénéficiant des connaissances de Claude, notre si généreux « prof ».

Pour joindre le groupe contactez Nicole : (418 695-3915).

Peintres amateurs : plusieurs se rencontrent le lundi pm afin de profiter du savoir-faire de Cécile (418 547-7736), (418 815-7736 cell.) Vous êtes bienvenus dans le groupe.

Conversation anglaise : le mardi matin, deux groupes de dix participants et participantes « speak english » de façon détendue et dans la bonne humeur, sous la supervision de deux généreuses professeures chevronnées. Les groupes étant limités, plusieurs personnes se retrouvent sur la liste d'attente. Afin que d'autres puissent en profiter, nous sommes à la recherche d'un autre professeur. Si vous connaissez une personne intéressée et disponible, s.v.p. nous le signaler : Lisette (418 547-6005).

Je me joins au CA de La Jouvence pour vous souhaiter de Joyeuses fêtes : « que cette période de festivités, de partage vous apporte des moments pour vous retrouver avec ceux et celles qui vous sont chers. Heureuse année 2018 et qu'elle comble tous vos vœux. »

L'AFEAS a tenu en août dernier son congrès provincial à Jonquière. Les participantes ont voté sur l'adoption d'une quarantaine de propositions dont la taxe rose, l'équité salariale, la reconnaissance du travail invisible par des mesures fiscales, le droit de la famille, le programme allocation-logement pour n'en nommer que quelques-unes.

Plus de 300 membres ont participé à ces trois jours de congrès fort chargés. Quelques conférencières ainsi qu'un conférencier bien connu de la région, Pierre

Lavoie, sont venus partager leur expertise ainsi que leur parcours et ce dans différents domaines d'activités, ce qu'ils ont fait avec brio.

L'AFEAS reste une association nécessaire pour représenter les femmes du Québec devant le gouvernement en place et assurer une équité légitime à chacune d'entre nous!



L'afeas de Lac-Kénogami a repris ses activités pour la saison 2017-2018. À toutes et à tous, l'AFEAS souhaite de Joyeuses fêtes!

Coiffure unisexe
3980, chemin des Érables
Lac-Kénogami
418-820-9843

Coiffure Claudine
Vous servir est un plaisir!

H y d r o g é o l o g i e
E X P E R T S - C O N S E I L S
AquaTer-Eau inc.
E n v i r o n n e m e n t

Christian Denis, ing. M.Sc.A.
Président, Hydrogéologue
428, Rimbaud
QUALITÉ SERVICE
Tél. & Fax 418.612.1102
Cell. 418.550.8460
aquatereau@videotron.ca



La vie ici

par **France Morin**, directrice générale Coop Lac Kéno

Vivre en milieu périurbain

Choisir la périurbanité implique une certaine connaissance des enjeux que cela impose. Selon Jennifer Paré, coordonnatrice de la stratégie MigrAction au Saguenay-Lac-Saint-Jean, *La ville ou la région?*

Ce n'est pas d'hier que l'on se questionne à ce propos. Pas facile de départager le milieu de vie qui comporte le plus d'atouts, car la réponse dépend des besoins et des intérêts de chaque personne. « *Oui, il y a les services de proximité et une offre culturelle plus diversifiée en ville, mais les régions ne*

sont pas dépourvues d'attraits pour autant » affirme Jennifer Paré. Voici d'ailleurs un survol des choses à considérer : les perspectives d'emploi, l'accès à la propriété, la qualité de vie, le réseau social, la proximité de la nature. (Maman pour la vie, Famille, juillet 2012).

À plus petite échelle, c'est notre réalité ici à Lac-Kénogami. Comment séduire les jeunes familles? Comment garder nos aînés? Quoi offrir à nos jeunes adultes? La réponse ne vient pas toute seule. Il faut l'implication du milieu. Se regrouper. Se

mobiliser. Et il faut une volonté politique, une reconnaissance des besoins particuliers à un secteur donné. S'arranger pour que les "planètes s'alignent..." on a un bel exemple de cela dans notre communauté. Plein d'organismes se sont donné le moyen de se faire entendre en adhérant au ROLK (réseau des organismes de Lac-Kénogami) qui a pour mission de servir de porte-voix, de porter les projets choisis par cette coalition vers les instances gouvernementales, municipales ou provinciales. Voilà un bel exemple de mobilisation et votre Coop est fière d'en être.



Du garage au gymnase

par **Louis Pilote**

Depuis des mois, un groupe de citoyens et de citoyennes (ACCMILK) travaille à munir Lac-Kénogami d'un gymnase. Ces personnes ont travaillé très fort pour faire avancer ce projet. Il semble cependant que la construction d'un gymnase près de l'édifice municipale est « trop coûteux » et la municipalité refuse de s'embarquer dans de pareilles dépenses. Il leur a fallu regarder d'autres hypothèses.

Lors des rencontres avec les candidats à la mairie en octobre dernier, il a été proposé de transformer le garage municipal en gymnase ou en espace de jeux pendant l'hiver. Les trois candidats rencontrés

ont trouvé l'idée recevable et ils se sont engagés à regarder le projet de plus près. L'élection est passée, la municipalité doit passer à l'action. Espérons que cette promesse d'élection va se concrétiser.

À première vue, la bâtisse actuelle est assez grande et assez haute pour les sports qui pourraient y être pratiqués, soit le basketball, le badminton et le pickleball.

D'ailleurs, un petit groupe d'adeptes du pickleball a pris le dossier en main et travaille à ce changement de vocation du garage municipal. Après la bibliothèque, la Coop, voilà un autre exemple de rapprochement de services de proximité.

Le pickleball est un mélange de tennis, de racquetball, de tennis de table et de badminton. Le carré bleu clôturé que vous voyez au parc Paul-Roger-Cantin, c'est le terrain de pickleball. Nous étions les premiers en 2013 à avoir un terrain public dans toute la région. Ce sport qui vient du sud des États-Unis rejoint de plus en plus d'adeptes au Québec. La discipline est particulièrement attirante pour les personnes âgées et à la retraite. C'est un sport parfait puisqu'il leur permet de bouger, sans avoir une trop grande surface de jeu à parcourir. Les jeunes s'y mettent aussi. « C'est un bon exercice. On a chaud et on sue pas mal, mais il y a aussi beaucoup d'arrêts de jeu, donc c'est bien » nous disait l'un des adeptes. **La question qui tue : « Pourquoi appelle-t-on ça pickleball? ». Réponse à venir dans le prochain journal.**

EXCAVATION



Denis Brisson inc.
ESTIMATION GRATUITE
R.B.Q.: 2863373301

Tél.: (418) 542-7989
Fax: (418) 542-8660

TRANSPORT
TERRE • SABLE • GRAVIER
DÉNEIGEMENT

Bur.: 5672, Chemin de la Chapelle Lac Kénogami (Québec) G7X 0H9
Entrepôt: 3246, St-Dominique, Jonquière (Québec) G7Y 1B3

ENTRÉES D'EAU - CHAMPS D'ÉPURATION



Hélène Gagnon
Courtier immobilière
Cell: 418.540.3459

Sutton

GRUPE SUTTON ACCES PLUS
Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome de Sutton Québec

2395, St-Dominique
Jonquière QC G7X 6L1

Bur.: 418.542.7587

Fax: 418.542.7622

heleneg@sutton.com

www.suttonquebec.com



Marcher sur l'eau

par **Alain Corneau**

J'ai laissé traîner une paire de bottes de travail dans la remise à bois. Comme s'il s'agissait de silos à grain, un écureuil les a remplies de cocottes d'épinette. S'il ne les oublie pas, il viendra les grignoter pendant l'hiver. Comme nos ancêtres le faisaient, ça fait déjà un long moment qu'il se prépare et qu'il emmagasine.

Je peux encore me souvenir de l'odeur du caveau à légumes de mes grands-parents. Carottes, patates et navets y était entreposés. On y accédait par une trappe située au beau milieu de la cuisine : Je craignais d'y descendre. Heureusement grand-mère y remisait dans une jarre de fonte un trésor constitué de petits gâteaux.

« Les écureux » comme le disait « Timé » (personnage bien connu du téléroman québécois *Les Plouffes*) multiplient les sites d'entreposage de cocottes. Alors, ils en oublient un peu partout en forêt. Lors des incendies, ces cocottes oubliées contribuent à la régénération naturelle de la Boréale. La chaleur ambiante permet aux cocottes de s'ouvrir. Les graines s'en échappent pour que par la suite certaines d'entre elles puissent germer.

Bientôt je pourrai marcher sur l'eau en compagnie de mes petits-fils. Toska, le chien, pourra courir sur le lac gelé à en perdre haleine. Depuis mon enfance,

j'ai toujours apprécié cette sensation de marcher sur la surface du lac gelé : être seul au milieu de ce désert blanc. Je me souviens d'avoir glissé sur mes skis de fond pendant que la bourrasque faisait rage. Loin de m'angoisser, mon imaginaire s'emballait et me transformait en chasseur nomade montant vers le nord!

Cet été, j'ai eu la chance de traverser les vastes espaces désertiques du Sud des États-Unis. Sous une chaleur parfois suffoquante, je me suis demandé qu'est-ce que serait ma vie sans l'hiver.

À cette question, je réponds par la poésie de Gilles Vigneault « Mon pays ce n'est pas un pays c'est l'hiver! » tout en ajoutant ces quelques vers de Nelligan que nous connaissons tous « Ah! comme la neige a neigé! Ma vitre est un jardin de givre. Ah! comme la neige a neigé! Qu'est-ce que le spasme de vivre À la douleur que j'ai, que j'ai! »

Les chansons d'amour sont souvent inspirées d'histoires un peu tristes. Il y est question de rupture et de départ et il en va de même pour l'hiver: on n'en retient que les jours de tempête et la froidure.

Contrairement à de nombreux poètes, je perçois l'hiver comme un prétexte à la fête, aux jeux et aux rassemblements.

Champlain l'avait bien compris: l'hiver, le vin coulait à flot à Port-Royal et dans l'habitation de Québec.

Si je devais traduire ce que m'inspire l'hiver par une succession de mots, j'amorcerais avec le plus beau... flocon! J'enchaînerais avec: joues rouges et costumes multicolores, guerre des tuques... toboggan, skis, congères... visites, temps des fêtes, mon beau sapin... accolades, échanges, randonnées, feux, tourtières... histoires à dormir debout de Philippe et de Lucien, tartes au sucre, bas de laine, cabanes sur le lac, sculptures de neige, feux d'artifice, enfant qui dort à travers les manteaux d'hiver.

Pendant que les ours et les marmottes dorment et que nous nous activons, l'hiver passe et tout doucement, prépare la nature au grand réveil et à la débâcle printanière. Pendant que les souris, musaraignes et tamias circulent sous la neige et mangent les graines accumulées, tous ces petits rongeurs se disent : « Bientôt les fraises des champs, fleurs et champignons! »



McCafé
Louis-Michel Bradette

Décor Tapis
Mme Roy inc.

787, boulevard Talbot
Chicoutimi (Québec) G7H 4B3
Tél. : 418 549-5673
Fax : 418 549-0663
Sans frais : 1 800 293-5673

DECO
SURFACES

Ma vie.
Mon décor.



Chronique motoneigistes

par **Martin Tremblay**, président du secteur Jonquière
Club de motoneigistes du Saguenay inc.



Bonjour motoneigistes,

Au moment d'écrire ces mots nous sommes encore en pleine préparation de la présente saison... Décembre est le temps où normalement nous commençons à ouvrir les sentiers ici chez nous à Lac-Kénogami.

Il faut attendre que les fonds marécageux soient gelés avant de passer et surfacer les sentiers. Une surfaceuse roule de 13 à 16 km/heure. Alors à cette vitesse il faut vraiment que les fonds de sentiers soient sécuritaires...

En plus il y a les fameux barrages de castors... Oui il y a un peu de glace mais avec une surfaceuse de 11 000 livres qui tire une gratte en métal de plus de 3 500

livres il faut vraiment être certain avant de s'aventurer... Le risque est grand et en plus il est question de sécurité pour l'opérateur. En cas de glace qui se brise il est vraiment question de survie pour celui-ci.

Alors nous comprenons maintenant pourquoi la sagesse demande d'y aller quand c'est le temps. Tout cela sans compter les fois où il faut y aller pour soit faire de la glace ou encore passer avec nos propres motoneiges pour « brasser » ces fonds marécageux, afin qu'ils glacent en profondeur. Nous avons besoin de 18 pouces de glace franche pour la sécurité de tous et toutes. Une fois les fonds gelés nous sortons la machinerie et le travail de surfacage commence.

Nous tenons à redire que tout ce travail se fait par des bénévoles passionnés qui ne comptent pas leur temps pour offrir des sentiers de qualité, bien entretenus, sécuritaires et avec une bonne signalisation.

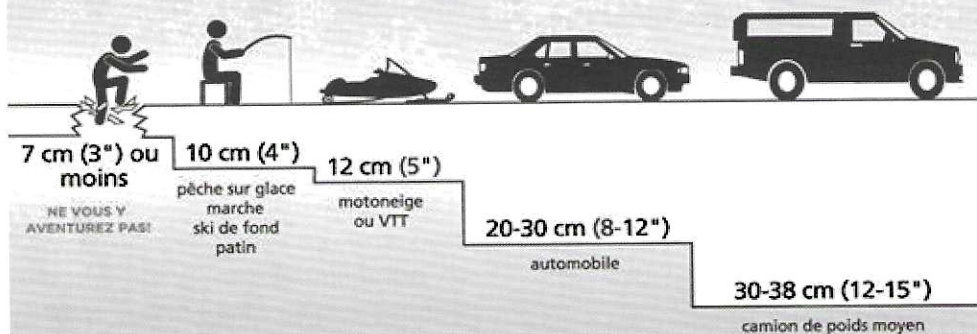
C'est votre Club de motoneigistes... Nous vous invitons pour toute information à communiquer avec notre bureau au 418 548-3676. Notre bureau est situé au 2855 rue Gamache à Jonquière, Québec, G7X 7V3 (dans le secteur Arvida).

Enfin, je rappelle qu'en début de saison la prudence est de mise et essentielle, car sur notre territoire il y a beaucoup de marécages et de lacs. Il faut être certain que la glace puisse nous supporter avant de s'y aventurer, car un accident impliquant des motoneigistes en est toujours un de trop... Je joint à ce message un cliché indiquant l'épaisseur de glace nécessaire pour la sécurité.

Enfin encore une fois je vous invite également à visiter notre site Internet : www.motoneigesaguenay.com, bien des informations y sont diffusées, ou encore à communiquer avec nous. Votre Club de motoneigistes vous appartient et votre parole y est importante.

Bonne saison 2017-2018 !

ÉPAISSEUR DE GLACE MINIMALE RECOMMANDÉE POUR UNE GLACE NEUVE ET TRANSPARENTE



DENIS GIRARD INC.
EXCAVATION
Lic. RBC: 2620 9478 80
EXCAVATION • TERRASSEMENT
TERRE, SABLE ET GRAVIER
Installation septique complète
DRAINAGE
2650, St-Dominique, Jonquière, QC G7X 6P3
TÉLÉPHONE: **547-0001** FAX: **542-1451**

5251 chemin du Quai, Lac Kénogami, Qc G7X 7V6

**COOP DE SOLIDARITÉ
LAC KÉNO**

Tél.: 418 542-0183

Fax: 418 542-2637





Activité Plein-air

par **Francine Lachance**

Chronique des Natur'elles

Les randonneuses les « Natur'elles » fêtent cette année : cinq ans de marche en automne et en raquettes en hiver.

Depuis cinq ans déjà, un groupe de femmes volontaires et animées d'une ardeur peu commune sillonne la région tous les jeudis. L'automne en marche pédestre boisé et urbain et l'hiver en raquettes. Ceci afin d'explorer et de marcher dans les différents sentiers de la région, que ce soit le Haut ou Bas-Saguenay ou Charlevoix. Les randonneuses les « Natur'elles » sont toutes âgées entre 58 ans pour les plus jeunes et l'aînée a 72 ans... Particularité : toutes des femmes... Un groupe de 23 femmes en forme et motivées, et beau temps, mauvais temps, les randonnées ne sont jamais annulées. On dîne dans le bois avec notre petit lunch, pluie ou grand froid. Les chalets des centres de raquettes en hiver servent de refuge pour se reposer et se réchauffer. Parfois, on se réunit chez l'une ou chez l'autre pour fêter encore et encore le plaisir de ces journées. Surtout partager notre passion du plein air, la joie de se retrouver au chaud et de placoter juste un p'tit peu...

Voici un extrait d'une chronique qui se fait après chaque retour de l'une de ces randonnées. Celle proposée ici se faisait

de la Baie Moncouche jusqu'au premier camp des sentiers du lac Kénogami secteur Laterrière.

QU'IL PLEUVE, QU'IL NEIGE, QU'IL VENTE, VOICI LES IRRÉDUCTIBLES EN MARCHÉ...

J'ai un petit secret à vous révéler dans le creux de l'oreille, approchez-vous, allez : Je crois que toutes possédaient cette journée-là leur aura de joie de vivre. CHUT!... Ne le dites à personne.

CHRONIQUE DU JOUR J.

8 h 35 Départ : Irréductibles vous dites? J'en ajoute, 17 femmes invincibles, armure de pied en cap, défient les intempéries du jour... Neige légère et pluie nous accompagneront tout au long du parcours. Toutes mes excuses à celles que j'ai un peu pressées au départ... Difficile de maintenir les rênes d'un étalon indomptable. L'étalon étant le groupe de marcheuses ayant hâte de partir. Pluie oblige. Quant à moi, la fébrilité m'anime toujours pas mal au décollage... Une fois la locomotive en route, j'aime que les wagons ne se décrochent pas trop. Danièle Luce, nous guidera cette section du sentier. Merci d'avoir accepté à brûle-pourpoint. Repos forcé pour Louise. Un gros merci à toi, Danièle.

Nous avons fait cette randonnée le 6 novembre 2014, il y trois ans, nous étions neuf. De ce sentier, je conserve des réminiscences voilées, ombragées, reléguées aux oubliettes des nombreux sentiers chevauchés depuis cinq ans. Si ravie de le revoir, ravie de me remémorer ses difficultés, son paysage, ses points de vue, son dénivelé. J'en avais un souvenir ennuyeux, fade et sans goût, bizarre. Alors qu'aujourd'hui, il m'enthousiasme, me surprend, m'anime, m'éveille. Ah! Quelle belle journée! Je le trouve ravissant ce sentier malgré la boue, la vase, la pluie, les arbres tombés. Une forêt saine, ample, qui respire de santé. On s'enlise dans la gadoue, on glisse sur des pierres humides, on tombe en évitant un obstacle, un bâton s'enfonce dans le sol meuble et voilà le déséquilibre assuré... Pour preuve du changement qui s'opère parfois en nous : Nous ne sommes pas toujours dans les mêmes dispositions mentales. Et voilà,



Hélène et Martine Gravel
Pharmaciennes-propriétaires

4022, rue de la Fabrique
Jonquière, QC G7X 3N1
T 418 547-1342
F 418 547-8996

Lun. au vend. : 9h00 à 19h00
Sam. et dim. : 9h00 à 17h00

LIVRAISON GRATUITE

membre affilié à **Proxim**

**ATELIER
MARINE
CHOPPERS**

ATELIER MINI-MECANIQUE
Débroussailleuse
Tracteur à gazon
Scie Mécanique
Bateau
Motoneige
4 roues

635, rte des Fondateurs, Larouche QC
Tél.: 418.542.2221
Fax: 418.542.2225
ateliermarine@hotmail.com

la philosophie d'Héraclite qui refait surface : « On ne se baigne pas deux fois dans le même fleuve » « Les choses sont en perpétuel changement, ainsi que notre vie intérieure. Comme un fleuve, qui semble toujours identique mais où l'eau n'est jamais la même, nous changeons, ainsi que les choses. C'est pourquoi nous ne pouvons vivre deux fois la même chose ».

S'étale devant nous, une forêt dense, mystique. La brume, le temps nuageux et cette pluie qui nous ratatine sur nous-mêmes comme des escargots, cela contribuerait-il à cette atmosphère de mystère, d'adoration et de plénitude? Enrobées, protégées par ces grands sapins, le bien-être nous gagne. Tout en éveil, nos pas absorbés, camouflés par la couche de tapis cuivré sont empreints de prudence. Nous prenons soin : de la copine devant nous qui doit franchir un obstacle, puis derrière nous afin de la prévenir d'une dangerosité potentielle. Donne-moi la main, attention! On s'entraide, on note les améliorations pour notre sécurité : petits ponceaux, cordage pour se tenir et coupés, sciés, les arbres effondrés de peur dans le sentier. Malgré que de nouveaux se soient affalés épuisés sous les vents violents des derniers jours.

Bravo à Denis Lalonde et son équipe pour l'entretien des sentiers. C'est super! Tiens! J'ouvre grandes mes oreilles de curieuse, je me mute en Jumbo l'éléphant. Iris devant moi, raconte à Francine G., celle-ci, replongeant dans ses souvenirs du temps où elle fréquentait souvent ce sentier avec un groupe d'amis. À son insu, je l'écoute. Le temps d'un instant, je me glisse en catimini dans ces souvenirs évoqués, comme si j'y étais.

Mais, mais, on arrive. Voilà que Jacquie et Odette nous incitent à descendre au lac juste à 100 mètres du camp. Un bon kilomètre en plus, aller-retour. On est fait fortes. Salutations au lac Kénogami. 11 h. Carole, remontée plus tôt, nous a parti la

truie... Tant bien que mal nous tentons de se réchauffer un peu. Nous commençons à être pas mal transies par le froid, les vêtements mouillés, les gants surtout, nos mains gèlent rapidement. Nous tentons d'améliorer le sort de Linda. Ses bas complètement mouillés, Odette lui en prête une paire. Elle les recouvrira d'un sac de plastique pour les protéger et se garder au chaud...

Au retour, la marche s'accélère. Là, il pleut, c'est du sérieux, mais délicatement car nous sommes protégées par le couvert des arbres. Mais le crachin persiste et s'insinue en tapinois. Nos vêtements imbibés, bottes et pantalons recouverts de "bouette", les gants mouillés, on se gèle les mains, les doigts picotent. Zut! LA VIE DURE QUOI! Néanmoins, grâce à ce halo de plaisir partagé qui nous entoure, on a défié les difficultés du jour... Je suis fière de la gang. Wouah! quelles femmes! Pas facile aujourd'hui, mais l'esprit demeure plus que positif. 12 h 20 : À peine sorties du sentier, nous nous apercevons qu'il pleut vraiment fort...

C'EST LA FÊTE CHEZ FRANCINE, QUEL ACCUEIL. GRAND ET GROS MERCI FRANCINE ET RÉAL... PLUSIEURS ONT PARTICIPÉ AUX VICTUAILLES. Trempettes gigantesque de Sylvie, différentes sauces et légumes... Du vin à profusion. Drôle et cocasse. Toutes, regroupées au salon autour de la table basse, à petits pas, tels des manchots empereurs, on se resserre et tournons en rond pour se réchauffer. Chacune à notre tour, on passe auprès du foyer rougeoyant préparé par Réal. Oups! je viens d'écraser Ursule, c'est ce qui arrive aux bébés manchots.

Au menu : couscous de Danièle Luce et Nicole M., salade de feta tomates je crois de Danièle C., pâté de Jacquie, fromages de Ann, foccacia de Josette. J'en oublie, c'est sûr. Enfin, un potage onctueux, délicieux et original de Francine G., potage de chou blanc, garni de saumon mariné

et de pain noir. QUELLE ORIGINALITÉ. Pour le dessert, des petits mokas délicieux de Claire.

VOILÀ UN EXEMPLE DE NOS SORTIES...

Bravo, aux femmes amies, espiègles, motivées et en forme pour avoir gardé le rythme et l'entrain depuis cinq ans...

