

L'Arrivage d'Adstock

Vos nouvelles locales depuis 2005

**L'avenir de
L'Arrivage d'Adstock
encore compromis !**

Lire l'Éditorial en page 2

**La Municipalité veut aider !
Réussirons-nous, ensemble,
à le sauver ?**

Lire l'A propos du maire en page 4



Le comité organisateur du Défi 4 Vents est fier de rappeler que cet événement va bien au-delà de la course. Grâce au Fonds D4V, le Défi laisse une empreinte durable dans la communauté en soutenant des projets liés aux saines habitudes de vie. Le Défi 4 Vents, c'est courir aujourd'hui pour créer un impact positif pour demain.

**La 12^e édition du Défi 4 Vents aura lieu
le samedi 6 juin 2026.**

Inscris-toi : www.defi4vents.com

UN AN ENCORE POUR L'ÉQUIPE ACTUELLE DE L'ARRIVAGE!

Vous vous souviendrez sans doute, si vous êtes un lecteur assidu de nos publications, que l'année 2024-2025 avait été difficile pour votre bulletin mensuel L'Arrivage. L'équipe avait perdu la moitié de ses administrateurs et il avait fallu trouver trois bénévoles pour assurer la pérennité de notre publication mensuelle. Or, l'équipe en question s'était engagée pour un mandat de deux ans, donnant ainsi la chance à des personnes intéressées de prendre la relève.

Un an plus tard, c'est à l'unanimité que le conseil d'administration (CA) annonce qu'il ne renouvellera pas son mandat à la fin de celui-ci, **soit le 31 mars 2027**. Le président, Richard Samson, qui comptera 22 ans de bénévolat à la direction de l'équipe et la vice-présidente, Linda Roy, qui pour sa part en comptera 17, doivent céder leur place pour des raisons personnelles. Vu ces départs, deux membres du CA sont en réflexion sur leur possible implication dans la future organisation. Il reste donc un an pour s'organiser si on veut que L'Arrivage poursuivre ses publications après cette date.

Ceci étant dit, nous avons sondé la Municipalité pour connaître l'opinion des élus à ce propos. Leur réponse a été claire : **L'Arrivage d'Adstock ne doit pas mourir, il faut tout faire pour le sauver**. Et cette volonté de voir cette publication indépendante poursuivre son œuvre est très sincère. En effet, elle est assortie d'un important soutien municipal qui viserait à faciliter le travail des nouveaux bénévoles, ceux qui prendront la relève, tout en

laissant au comité l'indépendance nécessaire à la production d'une information pertinente dans le respect de sa mission actuelle.

A ce stade-ci, je ne saurais vous donner les détails de cette collaboration, mais je vous assure que nous sommes disposés, au cours de la prochaine année, à faciliter la transition entre l'équipe actuelle et la nouvelle équipe qui dirigera notre publication. Bien sûr, le soutien annoncé par la Municipalité sera important, tant au niveau financier qu'au niveau ressources, mais des bénévoles devront néanmoins s'assurer du choix de l'information et de la façon de la diffuser. De ce fait, nous travaillerons désormais en collaboration avec la Municipalité pour espérer trouver la formule gagnante pour assurer la survie de notre publication.

En terminant, je voudrais vous exprimer toute ma reconnaissance pour l'appui que vous nous avez accordé au cours de toutes ces années. Ce fut un réel plaisir pour toutes les personnes qui y ont contribué pendant bientôt 22 ans. Nous avons eu le souci de vous fournir une information régulière, pertinente dans le but de créer une municipalité plus unie, plus forte. Sincèrement, je pense que nous avons réussi!

Avec l'espoir de voir notre bébé, L'Arrivage, poursuivre son œuvre auprès d'une population qui en apprécie grandement sa livraison mensuelle.

Richard Samson, rédacteur en chef

NOTRE ÉQUIPE

L'Arrivage

TÉL. : 418 422-2204
infolarrivage@gmail.com

MEMBRES

FRANCINE MARCOUX
SUZANNE PARÉ
MARTINE POULIN
LINDA ROY
CLAUDE TRÉPANIER

RÉDACTEUR EN CHEF

RICHARD SAMSON

GRAPHISME & IMPRESSION

OPHÉLIE HÉROUART
IMPRIMERIE GINGRAS

PUBLICITÉ

LINDA BOLDUC
418 334-9176

NOTES AUX LECTEURS

DANS LE SEUL BUT D'ALLÉGER
LA LECTURE DE NOS TEXTES,
L'EMPLOI DU MASCULIN
COMPREND ÉGALEMENT LE FÉMININ.

L'AUTEUR D'UN ARTICLE ASSUME
L'ENTIÈRE RESPONSABILITÉ
DE SES ÉCRITS.

ABONNEMENT
PAR LA POSTE : 35 \$



Ensemble, on écrit
le Québec

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

L'ARRIVAGE, c'est le cœur de l'information locale.
L'AMECQ, notre association des médias communautaires, c'est une force qui :

- soutient le journalisme et la diversité régionale du Québec;
- fait rayonner les valeurs de chaque région du Québec;
- est la voix des régions, la mémoire vivante du Québec local.



ADSTOCK CÉLÈBRE SA FIERTÉ ET SA SOLIDARITÉ

Pour souligner ses 25 ans, la Municipalité d'Adstock dévoile une identité visuelle spécialement créée pour cet anniversaire, accompagnée de la mention : « **25 ans, ensemble !** ». Ce message résume parfaitement l'esprit derrière cette année de célébrations : mettre en lumière la fierté et la solidarité qui animent notre communauté depuis le regroupement de 2001 et rappeler tout le chemin parcouru depuis grâce à l'engagement de nos citoyens, bénévoles, employés et partenaires.

Cet anniversaire se veut avant tout rassembleur. Parmi les moments forts, la Municipalité souhaite la tenue d'une Fête du voisinage. Ce sera l'occasion simple et chaleureuse de se retrouver entre voisins dans chaque secteur de la Municipalité et de célébrer ce qui nous unit. Plus de détails sont à venir dans les prochaines semaines, mais nous pouvons déjà vous annoncer qu'un appel sera lancé aux comités et associations pour organiser des activités soutenues par la Mu-

nicipalité. Parce que la suite de notre histoire se construit ENSEMBLE et que leur regard sur Adstock mérite d'être entendu.

Tout au long de l'année, d'autres actions viendront souligner le rayonnement d'Adstock tout en valorisant notre milieu de vie et en renforçant le sentiment d'appartenance.

Enfin, l'année se conclura avec la tenue du Gala Reconnaissance et d'une activité à la fois symbolique soit la

création d'une capsule temporelle. Les jeunes particulièrement et les citoyens seront invités à y déposer des messages, souvenirs ou éléments représentatifs de notre époque, afin de laisser une trace pour les générations futures. Une façon marquante de terminer cette année du 25^e anniversaire... et de continuer à avancer, ensemble.

**Célébrons ce 25^e anniversaire
avec fierté... ensemble !**



NOMINATION

FÉLICITATIONS à monsieur
Pascal Binet, maire d'Adstock,
pour sa nomination au conseil
d'administration de l'UMQ
ainsi qu'à titre de
représentant au caucus
des municipalités locales.





Mur de verre coulissant

Mur de verre intérieur

SOLARIUM ADSTOCK

www.solariumadstock.ca | 418 422-4000



Soutenir la transition de notre journal L'Arrivage

Comme vous avez pu le constater dans la présente édition, une partie de l'équipe de L'Arrivage a annoncé qu'elle ne renouvellera pas son implication à la fin de son mandat, en mars 2027. Nous devons d'abord saluer le travail rigoureux et constant accompli au fil des années. On ne mesure pas toujours l'ampleur du travail réalisé, mois après mois, derrière chaque publication.

Un journal local n'est pas qu'un outil d'information. Il constitue une véritable infrastructure civique qui rend compte des décisions municipales. Il met en valeur les initiatives communautaires, publicise les événements et les activités, souligne les bons coups, mets en valeur les organismes et les entreprises et assure une transparence essentielle à la vie démocratique.

Dans une Municipalité comme Adstock, un média de proximité joue un rôle stratégique. Il favorise la circulation d'une information fiable, contextualisée et accessible. Il crée un lien essentiel entre le conseil municipal, les organismes, les entreprises locales et les citoyens. Sans cet outil, le risque serait une fragmentation de l'information, perte de mémoire collective et affaiblissement du sentiment d'appartenance.

La transition qui s'amorce doit être envisagée non pas comme une fin, mais comme une évolution. L'Arrivage poursuivra ses activités grâce à un soutien municipal accru, à la mobilisation de bénévoles et à une participation citoyenne renouvelée. Des ajustements au modèle de production et de diffusion pourront également être envisagés.

La pérennité de L'Arrivage repose sur une conviction simple : informer adéquatement et de manière impartiale la population adstockoise.

Encore mille mercis aux bénévoles de L'Arrivage et souhaitons une longue vie à notre journal!

Célébrons nos 25 ans ensemble !

Cette année marque le 25^e anniversaire de la fondation d'Adstock. En un quart de siècle, notre municipalité a démontré la solidité de ses communautés et leur raison d'être.

C'est le 14 février 2001, à la suite du regroupement volontaire entre les municipalités de St-Méthode-de-Frontenac (dont Saint-Daniel faisait déjà partie) et Sacré-Cœur-de-Marie-Partie-Sud que prend forme la nouvelle Municipalité d'Adstock. Sainte-Anne-du-Lac rejoignit le regroupement le 21 octobre de la même année en renforçant le caractère villégiature de la nouvelle Municipalité.

Les acteurs de l'époque avaient compris qu'unir leurs forces ne relevait pas d'une simple question de survie, mais se doter d'une vision d'avenir. Aujourd'hui, Adstock est plus forte grâce aux particularités de son territoire et à la richesse de ses identités locales.

Adstock, c'est le rassemblement de collectivités distinctes et complémentaires les unes des autres. Chacune apporte son dynamisme, ses traditions, son tissu associatif et son esprit communautaire et entrepreneurial. Ensemble, elles forment une municipalité diversifiée, résiliente et tournée vers l'avenir.

Notre devise, *Unum sumus*, rappelle qu'à travers plusieurs, nous formons un!

Notre territoire constitue un levier stratégique majeur. Ses paysages, ses infrastructures récréotouristiques et son potentiel agricole, forestier, commercial et industriel contribuent à notre attractivité et à notre qualité de vie.

Au fil des ans, Adstock a su conjuguer croissance et qualité de vie. Les services municipaux se sont structurés, les partenariats se sont consolidés et la participation citoyenne est devenue un moteur central.

Ce 25^e anniversaire est l'occasion de réaffirmer notre fierté collective !

Un monde municipal en transformation : l'importance de rester unis et positifs

Le contexte municipal évolue rapidement. Les discussions sur les enjeux financiers et fiscaux ramènent la question des regroupements municipaux dans l'espace public. Cela me préoccupe beaucoup. J'ai participé dernièrement à des consultations menées par l'UMQ, au cours desquelles nous avons déposé un mémoire, sur le site Internet de la Municipalité, à la page de la mairie.

Les enjeux financiers, la pression sur les infrastructures et l'adaptation aux nouvelles réalités économiques exigent des décisions structurantes certes, mais pas au prix de décisions gouvernementales mur à mur, prises sans consensus ou sans tenir compte des réalités locales.

Le principe de subsidiarité rappelle que les décisions doivent être prises le plus près des citoyens, là où la réalité du terrain est la mieux comprise. Autrement dit, ce qui peut être décidé et géré au niveau municipal ne devrait pas être transféré à un palier supérieur comme la MRC. L'autonomie locale, la proximité avec la population et la responsabilisation des élus municipaux sont essentielles au mieux-être de nos communautés.

Dans ce contexte, la cohésion sociale au sein de notre communauté devient un atout stratégique. Une municipalité forte est une municipalité capable de parler d'une seule voix, de défendre ses intérêts et d'optimiser ses ressources. Les débats sont légitimes, mais ils doivent s'inscrire dans une perspective constructive et orientée vers l'avenir.

Plus que jamais, il est nécessaire de rester forts ensemble. Cela implique un dialogue constructif et il faut comprendre que le négativisme sans fondement et les critiques sans solution nous affaiblissent. Nous sommes tous un peu responsable de notre destinée et nous avons une influence sur le sort de notre collectivité. **Être ambassadeur d'Adstock, en parler positivement et en valoriser les forces, contribue directement à notre succès.**

En résumé, affirmer notre unité face aux défis et aux changements vont dans la même logique que celle de consolider les bases de notre communauté. Tel est le sens de mon engagement envers vous et envers notre municipalité.

Pascal Binet, votre maire



CONSULTATION - ACTIVITÉS PRINTANIÈRES / ESTIVALES ET CAMP JOUR

La Municipalité d'Adstock travaille actuellement à la préparation de sa programmation printanière et estivale, et cette année, nous souhaitons la construire avec vous.

Quelles activités aimeriez-vous voir apparaître au calendrier ?

Quels événements vous attirent le plus ?

Quelles sorties devraient absolument faire partie du camp de jour ?

Que vous soyez parent, amateur de sport, adepte d'activités culturelles ou simplement intéressé à profiter pleinement de la belle saison, votre avis est essentiel. Cette consultation nous permettra d'offrir une programmation variée et adaptée aux besoins réels des citoyens d'Adstock.

Nous vous invitons à prendre quelques minutes pour répondre au sondage en ligne. Vos réponses guideront nos choix et contribueront directement à façonner des activités à l'image de notre communauté.

Accédez au sondage via le lien ci-dessous :

<https://forms.office.com/r/P2rFW8kBUC?origin=lprLink>

Ou numérisez le code QR pour remplir le formulaire rapidement à partir de votre téléphone.




**SALAIRE
COMPÉTITIF
EN RÉGION !**

CAMP DE JOUR ÉTÉ 2026

OFFRES D'EMPLOI

Coordonnateur, animateur, aide-animateur,
technicien en éducation spécialisé (TES)

Courriel : loisirs@adstock.ca

Semaine de relâche

Lundi 2 mars : Patinage libre "Glow" – Édition Lightsticks

Séance de patinage libre dans l'obscurité (éclairage réduit), animée par des lightsticks, bracelets lumineux et effets LED sécuritaires.

Mercredi 4 mars : Journée cinéma – popcorn & rafraîchissements gratuits

Une journée thématique où les familles, les enfants et les adolescents peuvent venir regarder un film sur grand écran. Popcorn frais et boissons offerts gratuitement par la Municipalité.

Jeudi 5 mars : Sortie en raquettes – Parc des Cervidés

Une randonnée guidée en raquettes au Parc des cervidés, idéale pour découvrir la faune locale et profiter d'une activité hivernale conviviale. Des surprises spéciales seront offertes aux participants, et les raquettes peuvent être prêtées au Complexe sportif (avec un léger dépôt remboursable).

- Toute la semaine, le ski de fond est gratuit pour les résidents d'Adstock avec preuve de résidence.

- Possibilité de prêt de raquettes au Complexe avec un léger dépôt remboursable

- Horaires patinoires

Patinoire Sacré-Cœur	Heure	Patinoire St-Daniel	Heure
lundi	Préparation	lundi	17h à 20h
mardi	18h à 22h	mardi	17h à 20h
mercredi	18h à 22h	mercredi	17h à 20h
jeudi	18h à 22h	jeudi	17h à 22h
vendredi	18h à 22h	vendredi	17h à 22h
samedi	13h à 17h	samedi	10h à 22h
dimanche	13h à 17h	dimanche	9h à 21h

Sacré-Cœur semaine: 18h à 20h, patinage libre
20h à 22h, hockey

Sacré-Cœur fin de semaine: 13h à 15h, patinage libre
15h à 17h, hockey



SURPLUS DE PAINS

**14, rue Principale Est
Adstock (Québec) G0N 1S0
1 800 463-6317 (poste : 2641)
www.boulangieriestmethode.com**

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi: 8h00 à 17h30
Samedi: 8h00 à 14h00
Dimanche: Fermé



UNE SORTIE MÉMORABLE

AMÉLIE POULIN

Le 7 février dernier restera gravé dans la mémoire de plusieurs jeunes joueurs du Hockey Plaisir D4V. En effet, à l'occasion d'une sortie spéciale aux Remparts de Québec, nos jeunes âgés de 5 à 8 ans ont eu la chance de vivre une expérience tout simplement exceptionnelle. Certains d'entre eux ont même eu l'honneur d'agir à titre de porteurs de drapeaux lors de l'événement.

En tout, 124 personnes ont participé à la sortie avec nos jeunes joueurs. Parents, fratrie, entraîneurs et autres joueurs du hockey D4V ont également été ravis de partager ce moment privilégié avec les jeunes. Sourires, fierté et émerveillement étaient au rendez-vous tout au long de la soirée.

Cette activité n'aurait toutefois pas été possible sans la précieuse contribution de nos nombreux commanditaires. Leur soutien et leur générosité ont permis d'offrir aux jeunes une expérience enrichissante et inoubliable. Merci de permettre à nos jeunes de vivre des expériences mémorables!



COMPLEXE SPORTIF MARIETTE ET JOSEPH FAUCHER

TOURNOI

De poches!

SAMEDI 2 MAI 2026

2 JOUEURS PAR ÉQUIPE ➤ 40 \$

Ouvert à tous!

LIGNES DE JEUX: ➤ PRIMAIRE
➤ SECONDAIRE
➤ ADULTE

80 ÉQUIPES ADMISES

COIN DE LA FAMILLE

SOIRÉE FESTIVE!

Organisé par: 

INFOS : page Facebook - Comité sportif Adstock

POUR TOUTES COMMUNICATIONS ET INFORMATIONS



LHSMB (Hockey plaisir), Deck hockey, Baseball et Soccer ligues municipales

MESSANGER : COMITÉ SPORTIF ADSTOCK
PAR COURRIEL : SPORTS@CSPORTIFADS.CA

CHARLES MAROIS
COORDONNATEUR SPORTIF

ABONNE-TOI À NOTRE PAGE FACEBOOK POUR TOUTES
LES INFORMATIONS SPORTIVES



LE COULOIR DES CHAMPIONS

ADAM GAUDREAU, ANDRÉ MARTINEAU, ANTOINE LEHOUX, DANIEL POULIN, ÉRIC ROY, MARC TARDIF,
PATRICE TARDIF, **PIER-OLIVIER ROY**, SIMON GAMACHE, STÉPHANE THIVIERGE

PIER-OLIVIER ROY

2002

Natif d'Adstock dans le secteur de Saint-Méthode, Pier-Olivier est un défenseur gaucher qui se démarque par la qualité de son jeu défensif. Sa persévérance lui permet d'être repêché au septième rang par les Tigres de Victoriaville lors du repêchage 2020 de la LHJMQ.

Dès sa première saison avec les Tigres, il impressionne les dirigeants et prend plus de responsabilités au sein de l'équipe. Il aide ainsi les félins à remporter la Coupe du Président en 2021. Son grand leadership est reconnu par l'organisation des Tigres qui le nomme assistant-capitaine à sa deuxième saison dans la LHJMQ.

Pier-Olivier poursuit son développement et est nommé sur la deuxième équipe d'étoiles de la LHJMQ lors de la saison 2022-2023 en plus d'être finaliste au titre de meilleur défenseur défensif de la ligue. Bien qu'il ne soit pas du repêchage de la Ligue nationale de hockey (LNH), Pier-Olivier reçoit, à l'été 2023, une invitation au camp de développement des Maple Leafs de Toronto. Il débute sa quatrième saison dans la LHJMQ, alors que son nom figure sur la liste des 45 joueurs pressentis pour former la prochaine équipe canadienne junior au Championnat du monde junior de hockey sur glace 2024 en Suède.

En février 2024, Pier-Olivier devient le 3^e défenseur dans l'histoire des Tigres à atteindre le plateau des 150 points. Son histoire continue à s'écrire.

STATISTIQUES

Tigres de Victoriaville
Ligue de hockey junior majeur du Québec
190 parties, 12 buts,
98 passes, 110 points

DISTINCTION

Coupe du Président
2020-2021



PROCHAINE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

CHANTAL CLOUTIER, DIRECTRICE GÉNÉRALE

Le conseil d'administration de la Coopérative prévoit que l'Assemblée générale annuelle aura lieu à la fin d'avril 2026.

Veuillez noter que les postes de **M. Michel Tardif** et **Mme Mélanie Bédard** seront en élection cette année et qu'ils ne se représenteront pas. Donc si vous avez de l'intérêt à poser votre candidature comme administrateur, n'hésitez pas à communiquer avec la direction afin d'avoir d'autres informations au 418 422-2331 poste 222.

Surveillez notre page Facebook, votre courriel, l'affichage à notre quincaillerie et à notre épicerie ainsi que les principaux points de service de la municipalité afin de prendre connaissance d'informations complémentaires concernant l'Assemblée générale annuelle incluant l'avis de convocation officielle. De plus, n'hésitez pas à nous envoyer votre courriel afin de recevoir toutes les informations requises pour la prochaine Assemblée générale annuelle à admin@coopstmethode.ca.

Procédure pour la mise en candidature d'un poste d'administrateur

Toutes les candidatures pour la mise en nomination d'un poste d'administrateur en élection devront, pour être recevables lors de l'assemblée générale, être acheminées au préalable à la direction générale de la Coopérative à l'aide du formulaire prescrit endossé par deux membres ou représentants de personnes morales et de sociétés membres de la Coopérative avant midi (12h00) le quinzième jour précédant immédiatement l'assemblée générale où ce poste d'administrateur doit être comblé.

Pour siéger efficacement au conseil d'administration (CA) d'une coopérative, un administrateur doit allier rigueur professionnelle et adhésion profonde aux valeurs de l'économie sociale.

Voici les qualités et compétences essentielles recherchées :

1. Valeurs et aptitudes personnelles

- Intégrité et loyauté - Placer les intérêts de la coopérative avant ses intérêts personnels et éviter tout conflit d'intérêts.
- Sens de la collégialité - Capacité à travailler en équipe, à respecter les décisions du groupe et à privilégier l'unité du conseil.
- Prudence et diligence - Agir avec soin, comme le ferait une personne raisonnable dans des circonstances similaires.
- Engagement social - Une réelle adhésion aux valeurs coopérative : démocratie, égalité, équité et solidarité.

2. Compétences stratégiques et de gestion

- Vision globale - Capacité à définir les orientations stratégiques et à veiller à la viabilité à long terme de l'entreprise.
- Compréhension du modèle d'affaires - Saisir les particularités de la coopérative, son fonctionnement interne et son secteur d'activité.
- Aptitude à la surveillance - Exercer un contrôle constructif sur la direction exécutive et veiller à la saine gestion financière.
- Esprit de synthèse - Savoir analyser des dossiers complexes pour prendre des décisions éclairées lors des réunions.

3. Exigences légales de base pour être éligible, il faut :

- être une personne physique ;
- être membre de la coopérative (ou représentant d'une personne morale membre).

GESTION IMMOBILIÈRE
ADSTOCK

IMMEUBLES À REVENUS
CHALET À LOUER

9, rue de la Plage Est
Adstock, Qc G0N 1S0
gja1@live.ca

www.gestionimmobiliereadstock.com

418 422-5502



DANIEL BISSON

COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL



C: 418 334-4774
B: 418 338-4220

daniel.bisson@royallepage.ca
royallepageblancetnoir.ca



BIBLIOTHÈQUE JEAN-GUY-MAROIS

Mercredi : 18h30 à 19h30

Jeudi : 13h00 à 14h00

Téléphone : 418 422-2131

Courriel : biblio.jgmarois@gmail.com

f Bibliothèque-Jean-Guy-Marois

LA VIE COMMENCE OÙ LA PEUR S'ARRÊTE (biographie)

Dominic Arpin

Journaliste de formation, Dominic Arpin est aujourd'hui une figure incontournable du petit écran au Québec. À la barre de l'émission **VLOG** depuis plus de 18 ans, il a aussi animé et coproduit les séries documentaires **Van Aventure** et **Les Crinqués**. Ce livre est son troisième ouvrage.

Après qu'un cancer a failli le faucher au début de la quarantaine, Dominic s'est fait la promesse de vivre chaque jour qui lui reste le plus intensément possible. Comment cet anxieux de nature, autrefois prisonnier de ses peurs, s'est-il métamorphosé en un coureur d'ultramarathon, un adepte de sensations fortes et un grand voyageur. Une quête inspirante qui saura sans aucun doute vous donner un bon coup de pied là où vous savez!



LE CHASSEUR, tome 1, Captive du diable (série)

Marie-Claude Charland

Originaire de Shawinigan, l'auteure est titulaire d'un baccalauréat en psychologie et d'un certificat d'intervenante en zoothérapie. Plus tard, devenue une fervente lectrice, elle s'est tout naturellement tournée vers l'écriture pour exprimer sa créativité. La romance est l'encre de sa plume, teintée de nuances aux couleurs variées, tels le suspense, le mystère ou le surnaturel.

États-Unis, 1879. Felicity, dix-huit ans, quitte sa vie étouffante à Denver pour prêter main-forte à sa tante blessée. Cependant, son séjour se transforme en un cauchemar éveillé. Une nuit, elle se retrouve impliquée dans un piège tendu par son oncle afin de capturer un inconnu mystérieux. Le plan échoue et l'homme en question, un tueur sans pitié surnommé le Chasseur, parvient à s'échapper. Avant de disparaître, il lance à la jeune femme une effroyable menace : elle lui paiera cette fourberie. Dès lors, le monde de Felicity bascule.



Capsule santé

AVEC MIREILLE LESSARD

SAINE ALIMENTATION : PETIT GUIDE EN 5 ÉTAPES

Manger sainement peut parfois sembler complexe, surtout devant l'abondance de conseils nutritionnels. Pourtant, les bases d'une alimentation équilibrée reposent sur quelques principes simples qui s'intègrent facilement au quotidien. Voici quelques grands principes de base à appliquer au quotidien.

1. Manger varié

D'abord, la variété est la clé. Multiplier les couleurs et les textures dans son assiette permet non seulement de couvrir ses besoins nutritionnels, mais aussi de conserver le plaisir de manger. Fruits, légumes, grains entiers et différentes sources de protéines contribuent à une alimentation à la fois complète et savoureuse. Varier aussi les recettes et façons d'apprêter les aliments peut être une bonne stratégie pour éviter que son alimentation soit ennuyeuse et que les bonnes habitudes soient difficiles à maintenir.

2. Éviter les aliments ultra-transformés et cuisiner les aliments de base

Autre réflexe gagnant : privilégier les aliments peu transformés. Cuisiner davantage à la maison et choisir des produits aux listes d'ingrédients courtes aide à mieux contrôler la qualité de ce que l'on consomme, tout en réduisant les sucres, le sel et les additifs.

3. Manger plus de végétaux

Les végétaux méritent également une place de choix. Sans nécessairement

adopter une alimentation entièrement végétale, le fait d'intégrer plus de végétaux et de réduire sa consommation de produits du règne animal est associé à une meilleure santé. Remplir la moitié de son assiette de légumes favorise la satiété grâce à leur richesse en fibres et soutient la santé digestive. Les protéines et les grains complètent ensuite le repas pour un équilibre optimal.

4. Écouter nos signaux de faim et de satiété

Bien manger ne concerne pas uniquement le contenu de l'assiette. Prendre le temps de manger et écouter ses signaux de faim et de satiété permet de développer une relation plus intuitive avec la nourriture et d'éviter les excès. Est-ce que je mange trop rapidement? Est-ce que je fais autre chose en même temps que je mange (travail, télé, cellulaire)? Est-ce que je termine toujours mon assiette par habitude indépendamment de ma faim? Lors des repas, il est important de prendre le temps de porter son attention sur ce qu'on mange et sur les signaux que le corps envoie.

5. Boire de l'eau

Enfin, côté hydratation, l'eau demeure la meilleure alliée. Simple, accessible et essentielle, elle devrait être la boisson de référence au quotidien.

En somme, adopter une saine alimentation n'exige pas la perfection, mais plutôt des choix cohérents et durables — une approche réaliste qui nourrit autant le corps que le plaisir de manger.

Source : <https://equipenutrition.ca/blog-nutritionniste-dietetiste/saine-alimentation-petit-guide-en-5-etapes>

254, Chemin Sacré-Cœur Ouest, Adstock, G0N 1S0 - 581 680-0880 - SUIVEZ-NOUS SUR

facebook

GYM SCDM



DES TRAVAUX EN VUE? PLANIFIEZ VOTRE PERMIS DÈS MAINTENANT

Le printemps et l'été sont des périodes prisées pour entreprendre des projets de construction ou de rénovation. Toutefois, saviez-vous que c'est également le moment où le Service de l'urbanisme et de l'environnement reçoit le plus grand nombre de demandes?

Afin d'éviter les délais, il est fortement recommandé de présenter votre demande de permis le plus tôt possible, idéalement avant la haute saison.

Un permis : dans quels cas?

- construction d'un bâtiment (maison, cabane à sucre, bâtiment agricole, camp, etc.);
- construction accessoire (garage, abri d'auto, véranda, remise, cabanon, abri à bois, galerie, gazébo fixe, serre domestique, poulailler, etc.);
- changement des matériaux extérieurs (toiture, revêtement muraux) sauf si vous remettez le même type de matériaux;
- changement des portes et fenêtres;
- agrandissement de tout bâtiment;
- rénovation intérieure (cuisine, salle de bain, finition du sous-sol, ajout d'une chambre, changement des revêtements de plancher, isolation extérieure, etc.);
- installation d'une piscine ou d'un spa;
- installation septique et puits;
- travaux dans la bande riveraine (quai, enrochement, réfection de muret, etc.);
- accès à la voie public (ponceau) ou agrandissement;
- abattage d'arbre en milieu urbain et autour des lacs;
- travaux qui nécessitent un remaniement de sol lorsque vous êtes à moins de 300 m d'un lac ou d'un cours d'eau (agrandissement d'un stationnement, travaux d'excavation, installation d'un ponceau, etc.);
- occupation d'une roulotte de séjour;
- location de chalet de courte durée (Airbnb ou autre);
- travaux de démolition;
- tous autres travaux et constructions définis au Règlement d'urbanisme.

Urbanisme

Cette liste n'est pas exhaustive. En cas de doute, communiquez avec nous avant de commencer vos travaux.

Pourquoi est-ce important?

Le délai d'émission d'un permis peut varier selon la nature du projet et l'achalandage, et peut atteindre jusqu'à 30 jours lorsque la demande est complète.

Un permis vous protège également contre certaines situations imprévues. Par exemple, la démolition d'une construction située en bande riveraine pourrait empêcher toute reconstruction future. Une vérification préalable peut vous éviter bien des complications.

Effectuer des travaux sans permis constitue une infraction passible d'une amende de 1 000 \$ à 2 000 \$.

Comment faire votre demande?

- En ligne, via le site Web de la municipalité (onglet Services aux citoyens – Urbanisme et permis).
- Par courriel.
- Directement au bureau municipal.

Procédure de consultation en lien avec votre fiche de milieu de vie (règlementation de zonage)

1. Rendez-vous sur le site Internet, section Urbanisme et permis.
2. Consultez la Cartographie interactive.
3. Recherchez votre propriété selon votre adresse/lot/matricule ou en cliquant directement dessus.
4. Sélectionnez l'onglet « zonage municipal ».
5. Cliquez sur la ou les grilles de spécification de votre milieu de vie.
6. Vous vous retrouvez directement à la page du règlement d'urbanisme 299-24 associée à votre milieu de vie.

Pour toute question liée au bâtiment ou à l'environnement : permis@adstock.ca ou **418 422-2135, poste 234**.

L'équipe du Service de l'urbanisme et de l'environnement vous souhaite une belle saison de projets... bien planifiés!



CONSTRUCTION | RÉNOVATION

adstock
Municipalité

CONSTRUCTION OU RÉNOVATION À VENIR?

Pensez d'avance !

Le Service de l'urbanisme reçoit plus de 700 demandes par année. Dès avril, les délais de traitement augmentent.

**CONTACTEZ-NOUS TÔT POUR ÉVITER
L'ATTENTE LORS DE L'ÉMISSION
DE VOTRE PERMIS.**

418 422-2135, poste 234
permis@adstock.ca

MOT DU CLUB FADOQ TOURNESOL ST-DANIEL

CÉLINE LESSARD, PRÉSIDENTE

Après-midis de jeux : les jeux se continuent au sous-sol de l'Église St-Daniel à **13h00 tous les mardis** jusqu'à la mi-avril. Chaque présence de votre part vous donne droit à une participation pour le tirage lors de notre dîner de fin d'année des jeux. Merci pour votre participation, c'est très apprécié!

Déjeuner amical du printemps : nos dates pour les déjeuners amicaux du printemps sont maintenant cédulées, ce sera le **mercredi le 22 avril** et **mercredi le 13 mai** (à mettre à votre agenda). Ce sera encore au restaurant Victoria, je vous ferai un petit rappel.

Recrutement : vous voulez adhérer à notre club FADOQ St-Daniel? Vous pouvez! Si vous avez 50 ans et plus, vous pourrez participer à nos activités, socialiser et vous faire de nouveaux amis. Avec votre carte, vous profiterez de rabais (loisirs, voyages, assurances...), d'une revue et d'une info-lettre. Tout ça pour seulement : 30 \$ pour 1 an ou 55 \$ pour 2 ans. Pour inscription : contactez Céline Lessard présidente au **418 422-2979**. Au plaisir de vous accueillir dans notre club.

fadoq

MOT DU CLUB AMITIÉ FADOQ ST-MÉTHODE

RITA VIGNEAULT, SECRÉTAIRE

Mars s'installe avec de belles journées ensoleillées, des températures plus chaudes et des journées qui rallongent. Prenez le temps de prendre une petite marche au grand air afin de profiter de cette belle température printanière.

Activités à venir

Dîner jasette : **mercredi le 11 mars 2026 à 11h30** au Bistrot des Origines.

Brunch de l'Union : organisé par le Club Chasse et pêche en collaboration avec la FADOQ St-Méthode, **dimanche le 15 mars de 8h00 à 12h30** à la salle Desjardins du Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher. Prix pour les adultes 15 \$ et pour les enfants 12 \$. Pour information : Sylvie Rodrigue **418 331-2822**. Bienvenue à tous!

Partie de sucre locale et souper : **mercredi le 25 mars 2026 à 13h00** à l'Édifice Bernardin-Hamann. L'après-midi de jeux (bingo, cartes et baseball-poches) commence à 13h00 suivi de la tire servie vers 14h30 et du souper Hot-dog à 17h00. Le coût pour la journée comprenant les jeux, la tire et le souper est de 15 \$.

Si vous avez des suggestions pour d'autres activités ou désirez recevoir notre calendrier d'activités, n'hésitez pas à communiquer avec Rosianne Perreault **418 422-2974**.

Notre club a dépassé son objectif de 250 membres. Nous sommes 270 membres présentement.

JOYEUX ANNIVERSAIRE

à tous ceux qui célèbrent
leur anniversaire en mars.

Passez une excellente journée
remplie d'amour et de joie.



La recette du mois

SALADE FAÇON CHINOISE

Ingrédients :

- 250 ml (1 tasse) de champignons, émincés
- Le jus d'un demi-citron
- 500 ml (2 tasses) de riz, cuit, refroidi
- 500 ml (2 tasses) d'épinards, équeutés, lavés et asséchés
- 80 ml (1/3 tasse) de canneberges séchées
- 250 ml (1 tasse) de fèves germées
- 3 branches de céleri, tranchées
- 1 poivron vert, en dés
- 30 ml (2 c. à s.) de persil haché
- 60 ml (1/4 tasse) d'échalotes hachées
- 250 ml (1 tasse) de noix de cajou

Vinaigrette :

- 60 ml (1/4 tasse) de sauce soja
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile
- 1 gousse d'ail, émincée

Préparation :

Enrober les champignons de jus de citron. Placer dans un grand saladier. Incorporer les autres ingrédients. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Verser sur la salade de légumes. Mélanger. Laisser mariner une heure.



Bon appétit!

TRUC

Laver correctement la laitue : pour débarrasser une laitue de ses saletés et petites bêtes indésirables, verser un peu de vinaigre dans l'eau de lavage.

AVIS EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ PAR LE SOUS-SIGNÉ QUE :

Par cet avis public, Jérôme Grondin, président d'élection, annonce les éléments suivants aux électrices et aux électeurs de la municipalité.

1. Le poste suivant est ouvert aux candidatures :

– Poste de conseillère ou conseiller du district électoral no 3: Saint-Méthode Ouest – Lac Jolicoeur.

2. Toute déclaration de candidature doit être produite au bureau du président d'élection (ou de l'adjointe désignée pour recevoir les déclarations de candidature, le cas échéant) aux jours et aux heures suivants :

– au bureau municipal situé au 35, rue Principale Ouest, Adstock (QC), G0N 1S0;

– du 20 mars au 3 avril 2026;

– du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 à l'exception du vendredi 3 avril 2026 où le bureau sera ouvert de 8 h 30 à 16 h 30 de façon continue.

3. Si plus d'une personne pose sa candidature à un même poste, vous pourrez exercer votre droit de vote en vous présentant au bureau de vote qui vous sera assigné aux dates et aux heures suivantes :

– **jour du scrutin : dimanche 3 mai 2026, de 10 h à 20 h;**

– **jour de vote par anticipation : dimanche 26 avril 2026, de 12 h à 20 h.**

Si vous êtes incapable de vous déplacer pour des raisons de santé et êtes inscrit sur la liste électorale à titre de personne domiciliée, vous pouvez demander jusqu'au 21 avril 2026 à votre président d'élection de voter à votre chambre située dans un établissement de santé reconnu ou à votre domicile.

Il en va de même pour votre proche aidant.

4. Vous pourrez voter par correspondance si votre domicile n'est pas sur le territoire de la municipalité.

– Pour voter par correspondance, vous devez soumettre une demande au président d'élection au plus tard le 21 avril 2026;

– Les bulletins de vote par correspondance seront expédiés à partir du 6 avril 2026;

– Si vous avez fait une demande et que vous n'avez pas reçu vos bulletins de vote, vous pouvez communiquer avec la présidente ou le président d'élection afin de vérifier les conditions pour les obtenir;

– Les bulletins de vote devront être reçus au bureau de la présidente ou du président d'élection au plus tard le vendredi 1^{er} mai 2026 à 16 h 30.

5. La personne suivante a été nommée secrétaire et adjointe d'élection pour recevoir des déclarations de candidatures : **Stéphanie Boissonneault-Gaulin.**

6. Vous pouvez joindre le président d'élection et la secrétaire et adjointe d'élection à l'adresse et au numéro de téléphone ci-dessous :

Président d'élection : 35, rue Principale Ouest, Adstock (Québec) G0N 1S0 - Téléphone : 418 422-2135, poste 230

Secrétaire et adjointe: 35, rue Principale Ouest, Adstock (Québec) G0N 1S0 - Téléphone : 418 422-2135, poste 224

Donné à Adstock, ce 16 février 2026.

Le président d'élection, **Jérôme Grondin**

3670 boul. Frontenac Ouest Thetford Mines, Québec G6H 2B8 418-423-5517

LA TOURNÉE DU PRINTEMPS

SKI-DOO 2027

PRÉCOMMANDEZ MAINTENANT

- Viens découvrir les nouveautés
- Offre exclusive au printemps
- Contactez-nous pour réserver votre 2027

Mercier
Marine.com
THETFORD MINES



NADINE MANTHA

DU MOUVEMENT AU MIEUX-ÊTRE, SON PARCOURS VERS LA MASSOTHÉRAPIE...

Résidente permanente au Domaine Escapad depuis 2023, sportive de nature et diplômée en récréologie, Nadine Mantha a œuvré pendant plus de 25 ans comme gestionnaire d'activités de sports, de loisirs et d'événements. Elle a d'ailleurs travaillé au Service des loisirs de notre municipalité en 2023-24. En parallèle à la gestion de loisirs, sa passion pour l'entraînement et l'enseignement de cours d'exercices de groupe ont toujours fait partie intégrante de sa vie professionnelle. En passant par l'enseignement de l'aérobic, de step et de musculation, elle devient propriétaire de la franchise Cardio Plein Air en 2008... jusqu'à ce qu'elle découvre, en 2014, la technique Essentrics®, une révélation qui lui a permis d'approfondir davantage ses connaissances du corps humain et de proposer des exercices uniques, sans impact ni matériel, qui soulagent les tensions et renforcent la musculature tout en douceur.

Animée par le désir d'aider davantage les gens à réduire leurs douleurs, leur stress et leurs tensions, elle a complété une **formation en massothérapie à l'Académie de massage scientifique** l'an dernier. **Membre du Réseau des Massothérapeutes Professionnels du Québec**, elle travaille présentement chez **Adstock Spa Nature** et offre également des massages à domicile de relaxation ou thérapeutiques.

Actuellement en voie d'obtenir sa certification en kinésithérapie, assortie d'une spécialisation au niveau sportif, elle est en mesure d'utiliser plusieurs techniques comme la décongestion tissulaire et musculaire, les mobilisations passives/étirements, le flush massage pour la remise en forme ou la récupération sportive et plusieurs autres techniques qui aident à soulager les blessures et les douleurs comme les tendinopathies, bursites, capsulites, entorses, œdèmes, arthrose, arthrite, etc.

Soucieuse du bien-être global, son expertise en activité physique et en réadaptation vous propose une approche personnalisée et réaliste. Ses soins peuvent être complétés par des séances personnalisées d'exercices en ligne qui peuvent être reproduits à la maison afin de favoriser la récupération après une blessure, une chirurgie ou tout simplement pour améliorer votre condition physique.



Son approche réconfortante, bienveillante et enveloppante vise à harmoniser corps et esprit et retrouver un corps souple, fort et libre de douleurs.

Vous désirez prendre rendez-vous avec elle pour un massage de détente ou un traitement thérapeutique dans le confort de votre foyer ?

Contactez-la à nadinemantha@icloud.com ou au **450 558-3961**.

Plusieurs forfaits sont disponibles et rabais pour deux massages de suite à la même adresse.



**Réseau des
massothérapeutes
professionnels
du Québec**



LOCATION DES SALLES MUNICIPALES PÉRIODE DES FÊTES 2025-2026

Les personnes qui désirent louer une salle municipale pendant la prochaine période des Fêtes (24 décembre 2026 au 1^{er} janvier 2027) doivent présenter leur demande à la Municipalité **au plus tard le 4 avril 2026 à 16h30**. Pour connaître les salles disponibles, les conditions d'utilisation et les règles du tirage au sort, consultez le site Internet de la Municipalité.

Après le tirage, la réservation des salles se fera selon la formule habituelle, c'est-à-dire en communiquant avec le bureau de la municipalité au 418 422-2135.

LE CONSEIL EN BREF (FÉVRIER 2026)

CORRESPONDANCE

- La demande d'aide financière pour l'installation de quatre radars pédagogiques, déposée dans le cadre du Programme d'aide financière du Fonds de la sécurité routière, n'a pas été retenue.

ADMINISTRATION GÉNÉRALE ET FINANCES

- Adoption du règlement #321-26 concernant le code d'éthique et de déontologie des élus municipaux.
- Adoption du règlement #322-26 décrétant les tarifs de certaines activités, biens et services municipaux (incluant des modifications liées aux branchements municipaux et aux équipements du service incendie).
- Autorisation du dépôt d'un mémoire à l'Union des municipalités du Québec sur la nécessité de repenser la fiscalité municipale.
- Dépôt du certificat confirmant que le règlement d'emprunt #320-25 est réputé approuvé (aucune signature recueillie au registre).
- Approbation de la liste des personnes endettées envers la Municipalité (solde total : 296 119,25 \$).
- Autorisation d'expédier des avis d'arrérages de taxes 2024 (date limite de paiement : 9 mars 2026).
- Autorisation de transmettre à la MRC les dossiers admissibles à une vente pour taxes impayées et mandat à la direction générale pour agir lors de la vente.
- Autorisation de la participation du maire aux assises 2026 de l'UMQ.
- Nomination de Sébastien Bergeron au poste de technicien à l'entretien et à la maintenance.
- Autorisation d'afficher des postes temporaires pour la saison estivale (journaliers – bâtiments, parcs et espaces verts).

URBANISME, ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT

- Adoption du règlement #299-24-5 modifiant le règlement d'urbanisme.
- Adoption du règlement #299-24-6 intégrant des normes re-

latives à l'occupation et à l'entretien des bâtiments.

- Correction à une résolution antérieure concernant la démission d'un membre du CCU (au lieu de Gilles Binet, c'est Gérald Marois qui quitte le CCU).
- Approbation d'une dérogation mineure au 16, rue Lachance pour la construction d'un gazébo.
- Octroi d'un mandat professionnel de 6 799 \$ pour la caractérisation de 141 bandes riveraines au Grand lac Saint-François.
- Nomination des membres du Comité consultatif en développement économique (mandat de deux ans, renouvelable) :
 - membres délégués des comités de développement : Germain Dubreuil (SDSE), Louis-Jacques Groleau (SDSCDM), Serge Nadeau (IDEA) et Mélanie Brousseau (CLD-MRC et E2RT);
 - citoyens issus de la communauté entrepreneuriale ou ayant un intérêt pour le développement des affaires : Isabelle Dostie, Guy Couture et Michel Dufour.
- Établissement des modalités de vente de terrains municipaux sur la 1^{ère} Avenue Ouest et la rue Patrice afin de favoriser le développement résidentiel.

INFRASTRUCTURES ET TRAVAUX PUBLICS

- Autorisation de lancer un appel d'offres public pour des travaux de prolongement des réseaux d'égout et d'aqueduc sur la rue Fortin Nord ainsi que des travaux de voirie sur la rue Réjean.
- Autorisation d'une dépense maximale de 3 440 \$ pour le déneigement des toitures du Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher.

LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE

- Dépôt d'un projet au Fonds culturel de la MRC des Appalaches dans le cadre du 25^e anniversaire de la Municipalité (création d'une capsule temporelle).
- Attribution d'une aide financière de 100 \$ à la mini-entreprise étudiante KASJE Fermette.
- Autorisation de participation à la soirée bénéfice « Vins & Fromages » 2026.
- Autorisation d'une dépense pour une publicité lors du tournoi de golf de la Chambre de commerce et d'industrie de Thetford Mines.

3	1	2	6
15	10	4	29
8	6	7	21
= 26	= 17	= 13	☺

GRILLE MAGIQUE

SOLUTION
MOTS CROISÉS PAGE 18

À la rencontre **de nos équipes**



LOISIRS, VIE COMMUNAUTAIRE ET DÉVELOPPEMENT

Derrière chaque activité familiale, chaque événement rassembleur et chaque projet qui dynamise notre milieu, il y a une petite équipe... mais avec un grand impact! Le Service des loisirs, de la vie communautaire et du développement travaille à enrichir la qualité de vie à Adstock en animant nos espaces et en soutenant la participation citoyenne. Il coordonne la programmation de loisirs, appuie l'organisation d'événements, collabore avec les comités et organismes du territoire et veille à ce que nos infrastructures récréatives et communautaires soient bien utilisées, accessibles et vivantes.

Le service joue aussi un rôle clé dans le développement de la Municipalité : soutien aux initiatives locales, accompagnement des partenaires et relations avec le milieu, pour favoriser des projets porteurs, qu'ils soient communautaires, culturels, sportifs ou économiques. Créer du mouvement, renforcer le sentiment d'appartenance et aider les idées à se transformer en actions concrètes, voici le mandat de ce service municipal.

Deux comités consultatifs (un en loisirs et un autre sur le développement économique), composés de citoyens et de représentants d'organismes, agissent afin de conseiller la Municipalité et font des recommandations pour les programmes et l'offre d'activités.

Pour une question sur une activité, une réservation, un événement, un projet ou pour obtenir du soutien pour votre organisme ou comme promoteur : vous pouvez joindre la Municipalité au **418 422-2135** ou écrire à **info@adstock.ca**.

Érick Lampron, Technicien en loisir et à l'événementiel
Zackary Tardif, Conseiller aux relations avec le milieu (soutien aux organismes)

Kaven Mathieu, Coordonnateur – développement économique, loisirs et vie communautaire

PLAN DE TRAVAIL PRÉVU EN 2026

Projets / dossiers

Projets de développement résidentiel dans le secteur Saint-Méthode
Mise en place d'un guichet unique d'accompagnement pour les promoteurs
Plan de communication et d'une stratégie de marketing territorial
Co-gestion et promotion du mont Grand Morne avec la municipalité de Saint-Clotilde-de-Beauce
Soutien aux services de proximité
Participation avec la MRC au plan de relance du pôle agroalimentaire
Diversification de la programmation des loisirs (administration d'un sondage)
Gestion et support à l'organisation des terrains de jeux
Soutien et accompagnement aux organismes et aux événements
Organisation de l'édition 2026 du Gala de reconnaissance
Consultations pour de nouvelles infrastructures de loisirs
Aménagement d'une nouvelle cuisine à la salle Bernardin-Hamann



Camp de jour - été 2026

On recrute du personnel :

- coordonnateur
- animateur
- accompagnateur
- technicien en éducation spécialisée

Information :

loisirs@adstock.ca
418 422-2135 poste 236



Faits saillants du dernier Conseil des maires

ÉCONOMIE

La MRC s'est fait confirmer l'octroi d'une somme de 120 000 \$ supplémentaire par le ministère de l'Économie et de l'Innovation et de l'Énergie pour la mise en œuvre de sa vision du plan stratégique DuGrisAuVert.

IMMIGRATION

Le conseil confirme la tenue du 3^e forum de discussion en immigration de la MRC qui aura lieu le 29 avril prochain. Cette édition sera l'occasion de présenter l'éventuelle politique du mieux-vivre ensemble qui sera adoptée bientôt par la MRC. Il sera également possible d'assister à la conférence de l'auteure Kim Thúy, qui présentera son parcours et ses réflexions.

PATRIMOINE

La MRC a pris l'initiative de conclure avec le ministère de la Culture et des Communications une entente permettant de faire atterrir 258 700 \$ sur le territoire de la Ville de Thetford Mines ainsi que la municipalité d'Irlande. La Ville de Thetford mettra en place un programme d'aide à la rénovation des bâtiments patrimoniaux alors que la municipalité d'Irlande va investir dans la rénovation de l'église Holy Trinity. Les deux municipalités visées par l'entente ont également contribué financièrement à leur projet respectif.

TOURISME

Le conseil renouvelle son appui financier de 5 000\$ au festival de La Relève de Thetford pour supporter la programmation qui rayonne au-delà du territoire.

HABITATION

M. Daniel Maheux, conseiller à la ville de Thetford Mines représentera la MRC au sein du conseil d'administration de l'Office d'habitation du Sud des Appalaches.

ENVIRONNEMENT

1. Le conseil a procédé à l'adoption de son règlement sur la collecte des matières recyclables sur le territoire de 18 municipalités sur 19. Ce règlement est rendu nécessaire en vertu des dispositions contractuelles liant la MRC et Éco Entreprise Québec.

2. La MRC va contribuer à la réalisation d'un inventaire des traverses de cours d'eau par les sentiers de VTT dans le bassin de la rivière Bécancour.

3. Le conseil a pris connaissance des intentions de la firme Richmond Hill Ressources d'évaluer des gisements potentiels d'or et de cuivre sur une petite partie du territoire de la MRC. Le conseil va informer les promoteurs de bien mettre en place un plan de communication pour encadrer leur démarche.

ÉRABLE

MARIE-RACONTE, MCP20102010@HOTMAIL.FR

Doux printemps
Vent de changement
Xylème sous pression
Réveil en frissons

Dégel de racines
Chaleur dans les trachéides
Air chaud, fibres creuses
Neige granuleuse

Entailles, cicatrices
Chalumeaux, chaudières fixes
Moins cinq, plus dix
Zéro, plus six

Soleil, pluie, grésil
Écorce qui se déshabille
Écureuils, hirondelles
Assistants essentiels

Montée de sève, trou foré
Récolte d'eau sucrée
Quarante litres d'eau
Pour un litre de sirop

Inimitable
Indélogeable
Indispensable
Notre arbre...
L'ÉRABLE

Une collaboration de Claude Trépanier

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1													1
2													2
3													3
4													4
5													5
6													6
7													7
8													8
9													9
10													10
11													11
12													12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

GRILLE MAGIQUE

Une collaboration de Suzanne Paré

Vous devez trouver les chiffres manquants dans les cases vides en plaçant les chiffres donnés. Le total de chacune des lignes est indiqué au bout de celle-ci.

Voici les chiffres à ajouter : 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10

	1		= 6
15			= 29
			=21
= 26	= 17	= 13	☺

HORIZONTALEMENT

- Lapin, entendre, pavillon – Extase
- Fut ut – Venue d'un être à la vie
- Empire précolombien – Vaisseau biblique
- Mélodrame – Offerts en sacrifice
- Pompette – Difficiles
- Colorais légèrement
- Dieu Soleil – Spectacles dans l'après-midi
- Résine végétale – Dupé – Membre de la noblesse
- Boisson de cinq heures – Anneau, boucle, attache
- Petit paresseux – Sobriquets – Broute
- Bedon – Le salut du naufragé
- Longue période – Bonbon

VERTICALEMENT

- Instrument mesurant la distance parcourue – Hi !
- Recto abrégé – Eddy Murphy – Condescendant
- Très petite île – Interjection de surprise – En vie
- Candidement, tout bonnement
- Grand miroir – Enfonçai avec une hie – Brillantes couleurs
- Entrelaçaient – Oiseau incapable de voler
- Ouverture d'esprit – Professions
- Diminutif de Samuel – Rectum – Strontium
- Imitation cynique – Interprète de Love me tender
- Taxes comprises – Le paraître
- Fixer l'appât à un hameçon – Faux cuir
- Divinité féminine – Foirée

Les Œuvres communautaires (Comptoir familial) de St-Méthode organisent leur grande **VENTE SAC VERT** **jeudi le 12 mars 2026 de 9h00 à 20h00**. Vous remplissez le sac qu'on vous remet à l'entrée (vêtements, literie, chaussures) pour 7 \$ seulement. Une seule journée et de belles aubaines : profitez-en !

Service d'accompagnement-transport à St-Méthode pour des raisons médicales.

Info: Madeleine Nadeau **418 422-5704**.

LOT SIMPLE AU CIMETIÈRE St-Méthode à vendre pour 1 cercueil et 4 urnes ou 10 urnes sans cercueil. Terrain sans pierre dessus. Prix demandé 790 \$ taxes incluses valeur de 1 200 \$. Entretien payé jusqu'en 2053.

Info : **514 835-0917**

Service de popote roulante à St-Méthode (mardi et jeudi) en collaboration avec Les Délices du Manoir.

Info: Rita Grenier **418 422-2455**.



DISPOSITION DES CENDRES : UN GESTE SIMPLE POUR PRÉVENIR LES INCENDIES

Avec la saison froide qui tire à sa fin, plusieurs foyers et poêles à bois ont été utilisés intensivement au cours des derniers mois. Le Service de sécurité incendie d'Adstock souhaite rappeler l'importance de disposer des cendres de façon sécuritaire afin de prévenir les risques d'incendie.

Même si elles semblent éteintes, les cendres peuvent conserver de la chaleur pendant plus de 72 heures, voire plusieurs jours.

Voici les bonnes pratiques à adopter :

- Déposez les cendres dans un contenant métallique muni d'un couvercle hermétique.
- Placez le contenant à l'extérieur, sur une surface non combustible (béton, gravier), à bonne distance de la résidence, du garage ou de toute autre structure.
- Ne videz jamais les cendres dans un bac roulant, un sac à déchets ou un contenant en plastique.
- Attendez plusieurs jours avant de les disposer définitivement ou de les utiliser pour d'autres fins (ex. : sablage d'entrée).

Cette obligation est encadrée par le Règlement no 137-12 sur la prévention des incendies, notamment l'article 9.7 Disposition des cendres. Le non-respect de ces dispositions peut entraîner une amende variant de 100 \$ à 500 \$.

Chaque année, des incendies sont causés par une mauvaise gestion des cendres. Un geste simple et prudent permet d'éviter des conséquences importantes.

Le Service de sécurité incendie vous remercie de votre vigilance et vous souhaite une fin d'hiver sécuritaire.

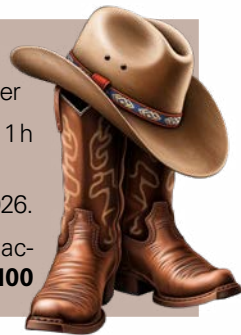
COURS DE DANSE COUNTRY

Où : au Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher

Quand : le mercredi soir de 19h à 21h (débutant et intermédiaire)

La durée : 12 semaines - du 14 janvier au 1^{er} avril 2026.

Si vous avez le goût, il n'est pas trop tard, contactez-moi : Valérie Bolduc, professeure **819 861-4100**



DÉFI 4 VENTS

LE FONDS D4V

LE FONDS D4V SERT À SOUTENIR DES PROJETS LIÉS AUX SAINES HABITUDES DE VIE.

LES PROJETS DOIVENT RÉPONDRE AUX CRITÈRES SUIVANTS :

- ➡ Ils doivent sensibiliser la population à adopter de saines habitudes de vie ;
- ➡ Ils doivent être en lien avec le sport et l'activité physique ;
- ➡ Ils doivent voir le jour dans la Municipalité d'Adstock.

POUR FAIRE UNE DEMANDE :

Vous devez compléter le formulaire en ligne sur le site internet www.defi4vents.com dans la section Nous joindre.

POUR TOUTES QUESTIONS,

Contactez-nous par courriel info@defi4vents.com ou via Messenger Défi 4 Vents

Le rassembleur

MARS 2026

DATE DE TOMBÉE POUR L'ÉDITION D'AVRIL :

15 MARS

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

LÉGENDE

- Récupération
 Ordures
 Bibliothèque
 CORA
 FADOQ
 Activités précisées au bas de la grille
 Jeux St-Daniel à 13h00
 Conseil municipal

- 1 Échéance du **premier versement de taxes**
- 8 Début de l'**heure avancée**
- 9 **[Lundi] 19h30 : conseil municipal** à l'édifice Bernardin-Hamann
- 10 **[Mardi] 18h30 : réunion régulière des Fermières SCDM** à la sacristie : mois de la nutrition, jus vitaminé, prix de présences.
- 11 **[Mercredi] 11h30 : diner jasette de la FADOQ St-Méthode** au Bistro des Origines
- 12 **[Jeudi] 9h00-20h00 : VENTE SAC VERT** organisée par **Les Œuvres communautaires (Comptoir familial) de St-Méthode.**
- 15 **[Dimanche] 8h00-12h30 : Brunch de l'Union** à la salle Desjardins du Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher
- 17 Fête de la **St-Patrick**
- 20 Début du **printemps**
- 25 **[Mercredi] 13h00 : Partie de sucre locale, jeux et souper de la FADOQ St-Méthode** à la salle de l'Édifice Bernardin-Hamann
- 26 **[Jeudi] 17h30 : Vin et Fromages au profit de la Maison de fin de vie Les couleurs du vent.**
- 31 **Comité consultatif en urbanisme (CCU)**

Brunch de l'Union

CLUB CHASSE ET PÊCHE

Enfant **12\$** | Adulte **15\$**

EN COLLABORATION AVEC LA FADOQ

fadoq
Club Amis St-Méthode d'Acrotych
Quartier de Chaudière-Appelton

COMPLEXE SPORTIF MARIETTE ET JOSEPH FAUCHER

SALLE DESJARDINS
DIMANCHE 15 MARS 2026
8H À 12H30

POUR INFORMATION:
SIMON BOUCHER (CLUB CHASSE ET PÊCHE) / (418) 814-9583
SYLVIE RODRIGUE (FADOQ) / (418) 331-2822