



Le Carriérois

JOURNAL D'INFORMATION MUNICIPALE

No. 68- MARS 2016

**LE PROGRAMME
SANTÉ #1
au Québec!**

**Programmation
des cours offerts
gratuitement
en page 14**



**INSCRIVEZ-VOUS
JUSQU'AU 1^{ER} MARS!**



La Ville de Saint-Marc-des-Carières invite les Carriérois(es) à passer à l'action dans le plaisir en faisant des gestes concrets pour améliorer leurs habitudes de vie et leur santé. Mangez mieux, bougez plus et prenez soin de vous... et faites le plein d'énergie !

Seul, en famille ou en équipe, relevez le Défi Santé durant 6 semaines, du 1er mars au 11 avril, en visant :

- l'objectif 5 : manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour
- l'objectif 30 : bouger au moins 30 minutes par jour...
- un objectif Équilibre au choix : apprivoiser le yoga ou donner priorité aux priorités

En participant au Défi Santé, les participants profitent d'un soutien gratuit, notamment du Passeport Défi Santé en exclusivité chez IGA, du nouveau site DefiSante.ca, des courriels d'encouragement et de la page Facebook (www.facebook.com/defisante). Les parents peuvent également remplir le test de la cote santé afin de découvrir des stratégies à mettre en place à la maison pour mieux réussir leur Défi Santé en famille. De plus, les participants courent la chance de gagner de nombreux prix d'une valeur totale de près de 20 000\$.

Encouragez votre entourage à s'inscrire au Défi Santé 5/30 Équilibre, seuls, en famille ou en équipe, avant le 1er mars sur www.defisante.ca

**OBJECTIF
5**



Manger au moins 5 portions
de fruits et légumes par jour

**OBJECTIF
30**



Bouger au moins
30 minutes par jour

**OBJECTIF
équilibre**



Dormir mieux pour avoir
un meilleur équilibre de vie

Table des matières :

Pour nous rejoindre	2
Prochaine tombée du journal	2
Mot du maire	3
Résumés de la séance du conseil municipal	4

Information municipale	5
Vie communautaire	6-10
Service des loisirs et de la culture	11-16

Ville de Saint-Marc-des-Carières

965, boulevard Bona-Dussault
Saint-Marc-des-Carières (Québec)
GoA 4Bo

Téléphone : 418-268-3862
Télécopieur : 418-268-8776
En cas d'urgence seulement
Voirie, travaux publics : 418-268-5535

Courriel : info@villemarc.com
Site internet : www.villemarc.com

Horaire du bureau municipal :
lundi au jeudi de 8h00 à 12h00 et de
13h00 à 17h00 & le vendredi de 9h00 à 12h00

Pour nous rejoindre

Maryon Leclerc
Directeur général / Greffier-trésorier
dg@villemarc.com

Marlène Gobeil
Secrétaire / Comptabilité / Greffe
info@villemarc.com

Louise Allard
Service à la clientèle & Taxes
taxation@villemarc.com

Ghislain Letellier
Directeur des travaux publics
voirie@villemarc.com

Alexandre Jobin
Inspecteur en urbanisme et aux permis
urbadev@villemarc.com

Sylvain Morissette
Directeur des loisirs et culture
loisirs@villemarc.com

Brigitte Huot
Loisirs et culture, journal Le Carriérois
& le site internet municipal
info@loisirs@villemarc.com

Michel Leduc
Service d'incendie
chefpompiers@villemarc.com

Le conseil municipal de Saint-Marc-des-Carières

Guy Denis, Maire

Sylvain Naud
Conseiller au siège #1

Élyse Lachance
Conseillère au siège #2

Carol Denis
Conseiller au siège #3

Jacques Bédard
Conseiller au siège #4

Christian Gravel
Conseiller au siège #5

Marc Boivin
Conseiller au siège #6

Pour rejoindre le maire et les conseillers, vous devez
communiquer au 418-268-3862 ou
par courriel à info@villemarc.com

Session régulière: le 2e lundi du mois à 20h00
à la salle du conseil municipal

Horaire pour l'émission des **PERMIS DE CONSTRUCTION ou de RÉNOVATION/RÉPARATION**

Pour toute demande de permis, veuillez prendre un
rendez-vous en téléphonant à la ville ou encore remplir
un formulaire de demande de permis que vous
trouverez sur le site internet de la ville sous l'onglet
citoyens/service d'urbanisme et le retourner par courriel
à l'inspecteur municipal ou en personne à la Ville.

Alexandre Jobin sera à l'hôtel de ville
les mardis et mercredis. (418-268-3862 poste 3)

PRÉVENTION SUICIDE / 1-866-277-3553

Plaintes et informations du public
310-4141 (sans frais) ou *4141 (cellulaire)

9-1-1 Ambulance, Feu, Police

8-1-1 Service info-santé

2-1-1 Info services communautaires
www.211quebecregions.ca

Bibliothèque : 418-268-3561 poste 3862
Piscine & gymnase : 418-268-3561 poste 3148

Le journal le Carriérois

Date de tombée de la prochaine parution : 8 avril 2016
Parution : 27 avril 2016

Mot du Maire

Chères citoyennes,
Chers citoyens,

Le printemps arrive à grand pas et comme vous pouvez le constater, nos trottoirs sont déjà tous dégagés ce qui va faciliter le ménage printanier. Pâques est enfin arrivé et le meilleur est à venir.



La construction est commencée et 5 permis ont été demandés.

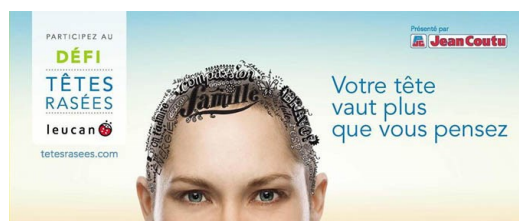
Au début du mois de mars, j'ai assisté à une rencontre avec l'équipe du Circuit électrique d'Hydro-Québec au Salon international de l'Auto du Québec. Pour le moment, la Ville n'installera pas de borne de recharge pour les autos électriques.

J'ai eu une rencontre avec les représentants du CIUSSS de la Capitale Nationale pour échanger sur les services de santé avec monsieur Michel Delamarre, président directeur général. Un an après la mise en place de cette nouvelle structure, je trouve qu'il y a beaucoup à faire et je souhaite l'amélioration pour le CLSC. Monsieur Michel Matte, notre député, a convoqué cette réunion et travaille beaucoup sur ce dossier.

C'est avec plaisir que j'ai accepté la coprésidence d'honneur du Défi têtes rasées Leucan de Portneuf. La cause des enfants atteints du cancer me touche énormément. Les fonds amassés par le Défi vont directement en aide aux enfants, à la recherche et au soutien des familles. Le 4 juin prochain à Saint-Marc-des-Carières, je me ferai raser les cheveux en soutien aux enfants atteints de cancer. Comme moi et Monsieur Rémy Vohl coprésident, j'invite toute la population à se mobiliser en participant au Défi ou en faisant un don. Ayez le cœur sur la main, soyons solidaires et joignez ce bel élan de générosité.

Pour tout commentaire ou information, vous pouvez me rejoindre au 268-3862, poste 22.

Guy Denis, maire



TAXES MUNICIPALES:

1er versement dû pour le 31 mars

Advenant un non paiement après la date d'exigibilité, un taux de 12 % l'an et une pénalité additionnelle de 0.5 % par mois complet de retard, seront ajoutés sur toutes les taxes impayées



Pour toute urgence concernant les travaux publics, vous pouvez composer le 418-268-5535.

RÉSUMÉ DE LA SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL

Abrégé du procès-verbal du 8 février 2016

- Le Conseil appuie les démarches de la Forum francophone international Québec dans la campagne « Unis de langue et de cœur ».
- Le Conseil accepte le rapport de « maintien » de l'équité salariale réalisé en 2015.
- Le Conseil autorise le directeur général/greffier-trésorier à procéder à l'appel d'offres publiques pour les travaux au 3^e Rang Est.
- Le Conseil autorise le directeur général/greffier-trésorier à procéder à l'appel d'offres publiques pour les travaux sur l'avenue du Terroir et rue Saint-André.
- Le bail entre la Ville de Saint-Marc-des-Carières et Maurice Champagne 2013 Inc. est renouvelé pour trois ans, soit à la date de signature jusqu'au 31 décembre 2018.
- Le conseil de la ville de Saint-Marc-des-Carières appuie les quatre conseils d'établissement, soit les C.E. des écoles du Phare, du Goéland, Ste-Marie et Saint-Charles-de-Grondines pour suspendre la décision prise par le conseil des commissaires le 25 novembre 2015, et pour demander que ces derniers reconsidèrent les autres solutions proposées par les milieux concernés.
- Le Conseil accepte la soumission de Groupe Lafrenière tracteurs pour une génératrice de modèle Dewalt DXGN 14000 au montant de 4 700\$, taxes en sus, incluant l'ensemble des roues étant conforme au devis et le plus bas soumissionnaire.
- Le Conseil autorise EMS infrastructure à présenter une demande de certificat d'autorisation (article 32 de la LQE) au ministère du Développement durable, de l'Environnement, de la Faune et des Parcs et à présenter tout engagement en lien avec le parc industriel.
- Le Conseil autorise le maire et le directeur général/greffier-trésorier à signer la promesse d'achat des lots 3 233 032 et 3 233 033 appartenant à monsieur Carol Denis.
- Le maire et le directeur général/greffier-trésorier ou en son absence, le directeur des loisirs, sont autorisés à signer pour et au nom de la Ville le protocole d'entente avec la Commission scolaire de Portneuf.
- Le Conseil autorise la mise en place du programme hockey-école tel que présenté par monsieur Joé Juneau et rend disponible les heures de glace nécessaires à sa réalisation.
- Le Conseil municipal autorise le passage des cyclistes du 1000 km sur nos routes prévu dans le tracé déposé pour le Grand Défi Pierre Lavoie.
- Le conseil de ville de Saint-Marc-des-Carières accorde son appui inconditionnel au projet : « Train Océan 150 », projet susceptible, entre autres, de relancer l'intérêt pour le transport passager par rail à l'échelle du pays et dans nos régions respectives.
- Un avis est donné qu'il sera présenté pour adoption lors d'une prochaine séance un règlement modifiant le règlement relié à l'administration des règlements d'urbanisme numéro 309-00-2012 et qui visera à ajouter le paragraphe 10 à l'article 4.3.2.1 afin de spécifier les documents requis pour l'implantation des toits verts.
- Le Conseil adopte le projet du règlement 309-04-2016 modifiant le règlement relié à l'administration des règlements d'urbanisme numéro 309-00-2012 et qui visera à ajouter le paragraphe 10 à l'article 4.3.2.1 afin de spécifier les documents requis pour l'implantation des toits verts.
- Un avis est donné qu'il sera présenté pour adoption lors d'une prochaine séance un règlement modifiant le règlement de zonage numéro 312-00-2012 et qui visera à : réduire de 25% à 12,5% la pente minimale de toit de l'article 6.3.3.1; Ajouter l'article 5.5 concernant l'implantation de toits verts; modifier l'article 6.3.3.2 pour 6.3.3.1 à toutes les grilles de spécification et de modifier les conditions d'implantations dans une rue courbe de l'article 6.1.2.1.
- Le Conseil adopte le projet #1 du règlement 312-17-2016 modifiant le règlement de zonage numéro 312-00-2012 et qui visera à : réduire de 25% à 12,5% la pente minimale de toit de l'article 6.3.3.1; Ajouter l'article 5.5 concernant l'implantation de toits verts; modifier l'article 6.3.3.2 pour 6.3.3.1 à toutes les grilles de spécification et de modifier les conditions d'implantations dans une rue courbe de l'article 6.1.2.1.
- Le conseil municipal de Saint-Marc-des-Carières adopte le rapport annuel d'activités 2015, année 6 du schéma de couverture de risques en sécurité incendie réalisé sur son territoire municipal.

- Le Conseil accepte de payer les factures suivantes, taxes en sus :

Tremblay Bois Mignault Lemay	1 772,69 \$
Champagne et Matte, arpenteurs-géomètres	950,00 \$
Tetra tech QI inc.	272,79 \$
WSP Canada inc.	4 200,00 \$
Maxi-Métal inc.	282 257,00 \$

Abrégé du procès-verbal du 15 février 2016

- Le maire et le directeur général / greffier-trésorier sont autorisés à signer pour et au nom de la Ville tous les documents relatifs à la servitude d'Hydro-Québec pour les lots 4 761-018, 4 761 016 et 4 761 017.
- Le Conseil approuve les dépenses pour les travaux exécutés sur l'avenue du Calcaire pour un montant subventionné de 25 000,\$ conformément aux exigences du Ministère des transports du Québec.
- Le Conseil demande une réévaluation en incluant le 3^e Rang Est de la ville de Saint-Marc-des-Carières dans le plan d'intervention en infrastructures routières locales (PIIRL) de la MRC de Portneuf.
- Le Conseil vend le terrain #4 761 018 de 25 272 pieds carrés à 0,30 \$ le pied carré, soit un montant de 7 581,60 \$, taxes en sus, à Pièces d'autos MJT inc.

Pour plus de détails concernant les procès-verbaux, veuillez vous rendre sur le site internet : www.villestmarc.com

Bébés 2015

Pour la quatrième année, la ville de Saint-Marc-des-Carières désire profiter de la Fête des voisins, le 4 juin prochain, pour souligner la naissance des bébés nés en 2015.

Le conseil municipal procédera à la remise d'un Lilas Japonais. Les parents pourront planter cet arbre à un endroit de leur choix afin de souligner la naissance de leur bébé.

Pour ce faire, nous avons besoin de connaître le nom des nouveau-nés et de leurs parents. Si vous désirez participer à cette activité, veuillez compléter le formulaire ci-dessous et le retourner à :

Ville de Saint-Marc-des-Carières, 965, boul. Bona-Dussault, St-Marc-des-Carières GoA 4Bo

Avant le 29 avril 2016

✂

Bébés 2015

Nom du bébé : _____ Date de naissance : _____

Nom de la mère : _____

Nom du père : _____

Adresse : _____ Saint-Marc-des-Carières GoA 4Bo

Téléphone : _____ Courriel : _____

J'accepte qu'une photo de mon bébé, prise lors de la remise des arbres à la Fête des Voisins (le 4 juin 2016), soit publiée dans le journal municipal « Le Carriérois » ou sur le site internet de la municipalité. ☐



Démonstration de patinage artistique

Venez rencontrer les patineurs et les patineuses du Club de patinage artistique de Saint-Marc-des-Carrières samedi le 9 avril 2016 à 19h00 au centre récréatif Chantal-Petitclerc.

Afin de finir l'année en beauté, des patineurs de tous les niveaux vous feront la démonstration de leur talent et des apprentissages qu'ils ont acquis lors de la saison 2015-2016.

Le coût d'entrée est de 2\$ (6 ans et plus) Gratuit pour 5 ans et moins.
Nous vous attendons!

Souper Spaghetti

Organisé par Madame Paulette Perreault-Petit en collaboration avec la Ville de Saint-Marc-des-Carrières
Au profit de
La Société Canadienne du Cancer



Samedi le 21 mai
18h00

- Repas Spaghetti
- Soirée dansante
- Prix de présence
- Encan



Au Centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carrières

Tarif : 20.00 \$ (souper et soirée dansante compris)

Billets en vente: Centre récréatif Chantal-Petitclerc (aréna) 418-268-3862 poste 33 ou 34
Paulette Perreault-Petit 418-268-3958

Pharmacie Jean-Coutu de Saint-Marc-des-Carrières



Soirée dansante



CERF Volant de Portneuf

Organisme communautaire pour les familles de la région de Portneuf qui ont de jeunes enfants.

Services offerts dans votre secteur :

Atelier « Les Petites découvertes » : Atelier où les enfants âgés de 3 à 5 ans accompagnés de leurs parents ou grands-parents, réalisent des apprentissages par l'intermédiaire du bricolage et de l'expérimentation. Les plus jeunes enfants peuvent également accompagner leurs parents. Après chaque rencontre, les familles ont la possibilité de faire l'emprunt de jeux éducatifs. Tous les lundis, de 13h30 à 15h00 au Centre communautaire & culturel de St-Marc-des-

Carrières. À partir du 1 février jusqu'au 2 mai 2016. L'activité est gratuite (la carte de membre familiale au coût de 5.00 \$ / an est toutefois requise).

Cuisines collectives :

S'adresse aux familles biparentales du secteur ouest de la région, à faible revenu (avec ou sans emploi), qui ont au moins un enfant d'âge préscolaire ou au premier cycle du primaire. Ce service a lieu 1 fois par mois au Centre des loisirs de Deschambault et comprend 2 rencontres soit, l'une de planification des recettes qui a lieu les mardis en après-midi et l'autre de préparation des repas, qui se déroule les jeudis.

Information et inscription requise pour chacun de ces services

Tél. : 418-873-4557 ou 1-888-873-4557 (sans frais)

Courriel : cerfvolant@derytele.com

Il est possible de vous inscrire en tout temps selon le nombre de places disponibles.



Le printemps arrive...

CONFIEZ VOTRE NETTOYAGE PRINTANIER À DES SPÉCIALISTES EN ENTRETIEN GÉNÉRAL RÉSIDENTIEL



A l'heure ou à forfait

NETTOYAGE

- Sable sur gazon
- Stationnements
- Murs de maison extérieurs et intérieurs
- Gouttières
- Pavés d'inter-blocs
- Hotte de cuisine
- Grand ménage
- Tonte de gazon
- Taillage de haies
- Émondage
- Débroussaillage

Gestions DG

4 route 354 Est, St-Alban, G0A 3B0, 418-327-9978



Pavillon André-Darveau

Modification des conditions d'admissibilité:

L'âge requis est maintenant de 72 ans ou 65 ans si en légère perte d'autonomie.

Saviez-vous que donner votre nom au Pavillon André-Darveau vous assure une place plus rapidement quand vous en aurez besoin.

Pour plus d'informations : 581-325-8710

Je vous remercie beaucoup et bonne journée
Louise Petitclerc, Pavillon André-Darveau

Club de Pétanque Des Carrières St-Marc

Terrain Extérieur (Préau - En face de l'aréna) - Saison estivale
321, rue St-Jean, Saint-Marc-des-Carrières - Saison hivernale

Ligue locale: Tous les lundis et mardis à 19h00
Ligue régionale: Tous les vendredis/Inscription de 11h30 à 12h30
Tournois à partir de 12h30

Pour information: 418-268-3696 / 418-268-3690



Le Cercle des Fermières de St-Marc-des-Carrières

Réunion: Mardi le 5 avril 2016 à 6h30 (exceptionnellement)

Tissage : Laize de plancher

Tricot : Gilet en jaguar

Cuisine : Mets à l'érable

Invitée: Coordonnatrice de L'Accorderie, Mme Christine Tanguay

Apporter les pièces réalisées pour les concours provinciaux et régionaux

Responsable : Lucette Petit 418-268-8323



29 - 30 avril

Congrès régional
à St-Gilbert

FADOQ



La Sérénité de St-Marc-des-Carrières

Jeudi le 31 mars, 7 avril, 14 avril, 21 avril et 28 avril: Bingo et danse

Au centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carrières

1770, boulevard Bona-Dussault

Pour nous rejoindre : 418-268-5228 - 418-268-3924



Échangeons nos compétences !

418 326-1284 / portneuf@accorderie.ca / accorderie.ca/portneuf

« Système d'échange de services et participation collective »

Certifié
ISO 9001

Depuis 1918

Venez rencontrer nos
spécialistes en hydraulique
ou en mécanique.



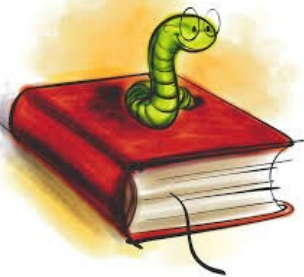
VOHL INC.

Fabrication - Vente - Réparation d'équipements industriels

SOUDURE USINAGE MÉCANIQUE QUINCAILLERIE INDUSTRIELLE FERRONNERIE

368, rue St-Gilbert, Saint-Marc-des-Carrières (Québec) Canada G0A 4B0
Tél. : 418 268-3527 Téléc. : 418 268-5640 www.vohl.ca

3335691P



Bibliothèque municipale

Saint-Marc-des-Carières

École secondaire Saint-Marc-des-Carières

1600 boul. Bona-Dussault Saint-Marc-des-Carières

Tél. 418-268-3561 poste 3862

Horaire

Samedi de 10h00 à 11h30

Mardi de 18h30 à 20h30

Mercredi 12h15 à 13h00
(seulement lorsqu'il y a de l'école)

Coût annuel:

7\$ individuel- 10\$ familial (St-Marc)

9\$ individuel - 14\$ familial (Extérieur)

Clinique Minceur

Ghyslaine St-Pierre
Prop./conseillère en perte de poids et maintien

Ideal Protein a été proclamée
LA MÉTHODE DE PERTE DE POIDS LA PLUS POPULAIRE DE 2015
PAR LE SITE WEB DIETSIINREVIEW.COM

Prenez le contrôle de votre poids, et constatez par vous-même pourquoi Ideal Protein a été proclamée la méthode de perte de poids la plus populaire de 2015.

Réservez votre consultation dès aujourd'hui !

581-325-8282
514-955-5184

1339, Boul. Bona-Dussault
Saint-Marc-des-Carières
(Sous-sol boutique Point de vue)



Également offert à la clinique:

Laser - Ongle - Électrolyse
C'est maintenant le temps d'y penser !



Emplois disponibles dans Portneuf www.portneuf.com

Accès travail Portneuf 1-800-897-9910

*Tu cherches un emploi?
Tu songes à un retour aux études?
Viens nous parler de tes projets!*



CARREFOUR
JEUNESSE - EMPLOI
PORTNEUF

Déménagement

Pour les jeunes de 16 à 35 ans qui veulent passer à l'action.

150 rue Saint-Joseph
Saint-Marc-des-Carières
418 268-3502
Lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h
et de 13 h à 16 h 30

Diminuez vos frais d'essence!
Avec le Covoiturage

Offrez les places disponibles dans votre véhicule

Contactez-NOUS !

418 337-3686
1-877-329-3686

Corporation de transport régional de Portneuf





Offre un nouveau service de répit hebdomadaire l'Atelier L'ÉVASION pour les proches aidants qui accompagnent à domicile une personne vivant avec la maladie d'Alzheimer ou autre maladie apparentée. La personne atteinte présentant un bon état de santé vivra un atelier d'une demi-journée d'activités sociales stimulantes et adaptées dans un environnement convivial et chaleureux. Communiquer avec madame **Annie Ruel** pour information et inscription au (418) 285-2935 ou pour les interurbains 1 800 470 4256. L'atelier L'ÉVASION est rendu possible suite à la contribution financière de

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

CARREFOUR F.M. PORTNEUF

Prochaine conférence du Carrefour F.M. Portneuf
« Comment améliorer la satisfaction sexuelle ? »

Invitée : Louise-Andrée Saulnier
Mercredi, 13 avril 2016 à 19h00
Au Centre Multifonctionnel
160-2 Place de l'Église, St-Raymond

Atelier d'information « Les bases pour de bonnes relations interpersonnelles »
Comment bien choisir et conserver ses amitiés et autres relations.

Intervenante : Véronique Bélanger
22 mars 2016, de 13h30 à 15h30
Au 165 rue St-Ignace, St-Raymond



Pour plus d'informations ou pour connaître nos activités, n'hésitez pas à communiquer avec nous, nous suivre sur Facebook ou sur notre site Web.

165, rue St-Ignace, St-Raymond (Québec) G3L 1E7 Tél : (418)337-3704 ou 1-888-337-3704 (sans frais)
carrefourfmpportneuf@globetrotter.net www.carrefourfmpportneuf.com



Société de comptables professionnels agréés

www.bedardguilbault.qc.ca

1885, boulevard Bona-Dussault
Saint-Marc-des-Carrières

Tél : 418 268-3334 Fax : 418 268-3359



LES ENTREPRISES
ELECTROBLAIS LITEE
Frédéric Tremblay
président

Cell. : 418 808-9335

Bureau : 418 286-8037

ftremblay@electroblais.ca

1334 Boul. Bona-Dussault, St-Marc-des-Carrières, Qc. G0A 4B0

RBQ:1622-3968-18



Publicité dans Le Carriérois

Voici notre tarification pour
notre journal d'information
municipale Le Carriérois

Format	Coût par parution
½ page	80,00\$ + taxes
Contrat annuel	715,00\$ + taxes (11 parutions)
¼ page	60,00\$ + taxes
Contrat annuel	605.00 \$ + taxes (11 parutions)
Carte d'affaires :	35,00\$ + taxes
Contrat annuel	350.00 \$ + taxes (11 parutions)

LOISIRS ET CULTURE

Centre Récréatif Chantal-Petitclerc	Centre Communautaire et Culturel
Sylvain Morissette Directeur des loisirs & de la culture 1650, boulevard Bona-Dussault Saint-Marc-des-Carières (Québec) GoA 4Bo Tél. 418-268-3862 Poste 33	Mme Annette Hardy Responsable des réservations 1770, boulevard Bona-Dussault Saint-Marc-des-Carières (Québec) GoA 4Bo Tél. 418-268-8270

HOCHEY LIBRE POUR ADULTE

L'équipement obligatoire : casque, visière et protège-cou. L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 18 ans et plus

Horaire : Mardi de 13h30 à 15h00
Mercredi de 13h30 à 15h00

Coût : 2\$/fois ou carte de membre 25\$/saison

Termine le 6 avril

PATINAGE LIBRE POUR ADULTE

Activité de patinage avec musique pour les adultes et retraités. Une bonne façon de garder la forme! L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 18 ans et plus

Horaire : Mardi de 9h00 à 10h30
Jeudi de 13h30 à 15h00

Coût : 2\$/fois ou carte de membre 25\$/saison

Termine le 7 avril

BAIN LIBRE

Mercredi de 20h00 à 22h00 : pour adulte
Vendredi de 19h00 à 21h00: pour tous
Samedi de 19h00 à 21h00 : pour tous
Dimanche de 14h00 à 16h00 : pour tous

Du 6 janvier au 01 mai 2016

Coût: 17 ans et moins: 2 \$
18 ans et plus 4 \$

Carte de membre : Familiale (20 fois) : 45 \$
Adulte (10 fois): 30 \$
Enfant (10 fois): 15 \$

Termine le 1er mai

PATINOIRE EXTÉRIEURE, ANNEAUX DE GLACE, GLISSADE

Ouverts du mois de janvier au mois de mars,
selon la température.

Dimanche au jeudi de 8h00 à 22h00
Vendredi et samedi de 8h00 à 23h00



SENTIER DE SKI DE FOND

Sentier de ski de fond qui relie
Saint-Marc-des-Carières à Saint-Alban
Départ : Dans le stationnement de l'aréna
(près de la bâtisse de l'expo agricole)
Horaire : Dès que la neige nous le permet,
les sentiers sont tracés une fois/semaine.



Le dernier dimanche de
chaque mois, venez voir
un classique du cinéma au
centre communautaire et
culturel !
C'est Gratuit !

Jour : Dimanche
Heure : 14h00

24 avril: **Rêves de AKira Kurosawa**



LOISIRS ET CULTURE

INSCRIPTION :

DE JOUR: Les 4-5-7 et 8 avril de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

DE SOIR : Le 6 avril de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 19h00

COURS DE WORK OUT URBAIN

Cours de groupe visant à améliorer les capacités cardiovasculaires et musculaires par le biais de différentes activités respectant les limites de chacun. On y retrouve des activités du genre: circuits d'entraînement, TABATA, course à pied, mouvements sur le rythme de chansons, etc. La plupart des exercices sont réalisés avec le poids du corps seulement. Matériel requis : Tapis de sol et 2 petits haltères (3 ou 5 lbs)



JOUR: Lundi et mercredi
 HEURE: 18h30 à 19h30
 SESSION: 2 mai au 15 juin 2016 (8 semaines)
 COÛT: 40 \$ pour un cours et 75 \$ pour deux cours
 RESPONSABLE: Carolane Denis au 418-284-1660 et Amély Provencher



Club de soccer les Celtics de l'ouest de Portneuf
 celtics.portneuf@gmail.com <http://www.celticsdelouest.org>

Vous trouverez un formulaire d'inscription sur le site de la Ville www.villestmarc.com (section loisirs). Veuillez le remplir et l'apporter au centre récréatif Chantal-Petitclerc avec votre paiement en argent ou un chèque au nom de: Club de soccer les Celtics de l'Ouest de Portneuf. Merci !

Catégorie	Année de naissance	Coût
U4, U5 et U6	2010-2011-2012	70,00\$
U7 et U8	2008-2009	90,00\$
U9 et U10	2006-2007	110,00\$
U11 et U12	2004-2005	120,00\$
U13, U14 et U15	2001-2002-2003	140,00\$
U16, U17 et U18	1998-1999-2000	150,00\$
Sénior	1997 et moins	190,00\$

BASEBALL MINEUR - ÉTÉ 2016

Catégorie	Année naissance	Coût
Novice	2009-2010-2011	50\$
Atome	2007-2008	120\$
Moustique	2005-2006	120\$
Pee-wee	2003-2004	120\$
Bantam	2001-2002	120\$



Vous trouverez un formulaire d'inscription sur le site de la Ville www.villestmarc.com (section loisirs). Veuillez le remplir et l'apporter au centre récréatif Chantal-Petitclerc avec votre paiement en argent ou un chèque au nom de: Ville Saint-Marc-des-Carières. Merci !



Retour sur le spectacle d'Alexandre Barrette

Le 12 février dernier, le centre communautaire de Saint-Marc-des-Carières faisait **salle comble** pour le 2^e one man show d'Alexandre Barrette intitulé « *Imparfait* ». Le spectacle à saveur anecdotique et très personnel est entièrement basé sur sa vie, où il met en lumière ses failles et ses échecs... avec une autodérision incroyable. Les spectateurs réunis au centre ont grandement apprécié cet humoriste drôle et attachant qui n'a pas manqué d'improviser avec les gens dans la salle.

CAMP DE JOUR 2016

SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES

Pour les 5 à 12 ans

Inscription : 4,5,6,7 et 8 avril
2016 de 9h00 à 17h00
Le 6 avril de 17h00 à 19h00
Au centre récréatif Chantal-Petitclerc

Date :
Coordonnatrice:

Du 27 juin au 12 août 2016 (7 semaines)
Marjorie Grandbois

Camp Ados

Pour les 12 à 14 ans

Du 27 juin au 22 juillet 2016
Lundi, Mardi, Jeudi
De 9h00 à 15h45
Possibilité:
De 7h30 à 9h00
15h45 à 17h30

- ⇒ Pendant quatre semaines, à raison de trois (3) jours par semaine.
- ⇒ Deux (2) jours de cours et une (1) journée de sortie.
- ⇒ Choix de deux cours le matin et de deux cours l'après-midi
- ⇒ Durée de chaque cours 1h15

CHOIX DE COURS

- ♦ Volley-ball
- ♦ Danse
- ♦ Impro
- ♦ Cuisine
- ♦ Dessin, peinture
- ♦ Piscine
- ♦ Musique
- ♦ Escrime
- ♦ Tennis
- ♦ Aide-moniteur
- ♦ Journal
- ♦ Golf
- ♦ Science
- ♦ Dek - Hockey

SORTIES

- ♦ Laser Tag
- ♦ D'arbre en arbre
- ♦ Camp Portneuf
- ♦ Village des sports

Coordonnatrice :
Marjorie Grandbois



L'heure du conte

Une fois par mois, un conte pour enfant est raconté avec l'animation et la présence de Croque-Mots à la bibliothèque de Saint-Marc-des-Carières. L'activité s'adresse aux enfants de 3 à 5 ans accompagnés d'un parent.

Cette activité est gratuite !

Les Samedis à 9h00 :
23 avril et 28 mai

Défi Santé
5|30|Équilibre

Municipalités
et familles

Guillaume Lavallée Guay, Porte-Parole Défi Santé dans Portneuf

Enseignant en éducation physique et à la santé, Monsieur Lavallée-Guay est aussi papa de trois enfants. Tout jeune déjà, il pratiquait divers sports. C'est un athlète ayant touché à presque tous les sports.

Depuis quelques années, il pratique le triathlon. Cet été, il a fait son deuxième Ironman et il a terminé à une place du championnat du monde. Auparavant, il était un kayakiste qui a performé sur la scène nationale. Il a également été champion canadien en titre et détenteur d'un record toujours actif. Les saines habitudes de vie font parties intégrantes de sa vie au quotidien.



ACTIVITÉS FAMILIALES OFFERTES GRATUITEMENT

Aucune inscription requise

ACTIVITÉ	ENDROIT	DATE	HEURE
Natation (longueur avec câble)	Piscine École St- Marc	31 mars 2016	19h00 à 20h00
Work-Out Urbain	École Sainte-Marie	11 avril 2016	19h00 à 20h00
Spinning	École secondaire St-Marc	20 avril 2016	18h00 - 18h30 19h00 - 19h30
Zumba	Centre communau- taire	3 mai 2016	19h00 à 20h00

Gala de boxe

Général : 25 \$
VIP: 30 \$
Table VIP: 300 \$
(10 personnes)

7 mai



À L'ARÉNA



Meubles
Accessoires
Électroménagers

Accent

Accent Meubles St-Marc-des-Carières
336, rue Saint-Joseph, Saint-Marc-des-Carières, Québec,
GoA 4Bo



Desjardins
Caisse de l'Ouest de Portneuf

Siège social
Saint-Marc-des-Carières
418-268-3521 - 1 800 550-3521

Deschambault Saint-Alban
418 268-3521 418-268-3521

Saint-Casimir Lac-aux-Sables Saint-Ubalde
418 268-2265 418 336-2020 418-277-2104

Centre de services automatisés
Notre-Dame-de-Montauban
Grondines

LOISIRS ET CULTURE



Cette année, la Fête des voisins sera l'hôte de l'évènement **Défi têtes rasées de Leucan** qui aura lieu le 4 juin prochain. En effet, la ville de Saint-Marc-des-Carières accueillera cette activité qui avait lieu auparavant à Donnacona. Pour l'occasion Messieurs Guy Denis, maire et Rémi Vohl de Vohl Inc seront les co-présidents d'honneur et mettront leur tête à prix pour la cause.

Le porte-parole de l'évènement sera un jeune de 5 ans, François Richard. Monsieur Sylvain Morissette, directeur des loisirs à la Ville, mettra aussi sa tête à prix pour l'occasion. Rappelons que le **Défi têtes rasées** est une activité de financement et un geste de soutien envers les enfants dont l'image corporelle est modifiée par la perte de cheveux. Pour participer vous pouvez vous rendre sur le site du **Défi têtes rasées** (www.tetesrasees.com) ou au centre récréatif Chantal Petitclerc où l'on vous remettra les documents.



PROGRAMMATION FÊTE DES VOISINS

- Marché aux puces
- Défi têtes rasées (Leucan)
- Jeux gonflables et jeux d'eau
- Maquillage pour enfants
- Souper hot-dog gratuit
- Remise des arbres Bébé 2015
- Spectacle École de musique Denys Arcand
- Feux d'artifice
- Mascottes
- Tournoi de Volley-Ball

EXPO AGRICOLE

DE PORTNEUF

Québec

Partenaire officiel

Bienvenue sur le site de la 36^e édition de l'Exposition agricole de Portneuf qui aura lieu

DU 15 AU 17 JUILLET 2016

sur le site du Centre récréatif Chantal Petitclerc à Saint-Marc-des-Carières

Bob Bissonnette

Vendredi 15 juillet

Arthur l'Aventurier

Samedi 16 juillet

Karma Kaméléons

Samedi 16 juillet

Mario Paquet

Dimanche 17 juillet

HOMMAGE

JOURNEY ET DEF LEPPARD

SPECTACLE EXTÉRIEUR GRATUIT !

Quand : 25 juin 2016
Endroit : Parc voisin du Bureau de poste
Heure : 21h00

Apportez vos boissons et chaises, il y aura également un service de bar sur place.

AGES WAYS

HOMMAGE DEF LEPPARD / JOURNEY TRIBUTE

IDÉES DE SORTIE EN AVRIL...

LES GRANDS EXPLORATEURS



Le 8 avril 2016 à 19h30

Découverte gastronomique - De petites bouchées provenant de ce coin de pays vous seront servies pendant l'entracte.

SIMON LEBLANC



Le Théâtre des Aînés de Charlesbourg
présente

LA DERNIÈRE MARCHÉ

Création collective du Théâtre des Aînés de Charlesbourg



«Fous rire au salon mortuaire»

Avec la dernière marche, la troupe de théâtre de Charlesbourg joue d'audace en faisant du salon mortuaire le théâtre de sa plus récente comédie.

Toute une galerie de personnages plus spéciaux les uns que les autres défilent alors au salon mortuaire pour rendre hommage à celui qui repose désormais dans une urne en forme de boîte aux lettres. Encore que, entre «rendre hommage» et «faire des dommages», le souvenir du défunt risque d'en prendre pour son rhume.

Samedi le 30 avril 2016 à 19h30

Admission : 15 \$

Au centre communautaire de Saint-Marc-des-Carières - Billet en ligne www.villestmarc.com ou 418-268-3862 poste 34

DERYtelecom

Pharmacie Éric Hamelin et Geneviève Coulombe
Affiliée à



Jean Coutu

Saint-Marc-des-Carières