



BULLETIN MUNICIPAL

MAI 2021

SUIVEZ LA VAGUE



Page 7

LAVAGE D'EMBARCATIONS MOTORISÉES OBLIGATOIRE

DOSSIER SPÉCIAL ENVIRONNEMENT : PAGES 7 - 9

NOUVEAUTÉ!

JOURNÉE RETOUR À LA TERRE

Page 9

MUNICIPALITÉ D'AMHERST

819 681-3372

info@municipalite.amherst.qc.ca

municipalite.amherst.qc.ca

124, rue Saint-Louis

Amherst (Québec) J0T 2L0

MOT DU MAIRE



Chères citoyennes et chers citoyens,

Avec l'arrivée de la belle saison et la hausse du mercure dans les thermomètres, notre Municipalité verra sa population gonflée par le retour des villégiateurs saisonniers. Je profite donc de l'occasion pour leur souhaiter la plus cordiale bienvenue et je les invite à profiter pleinement d'un environnement propice aux activités de plein air et à la détente. Les lacs et rivières vous attendent. La Municipalité offre également une panoplie d'opportunités pour s'amuser. Terrains de balle, pétanque, piste cyclable, terrains de jeux et terrains de tennis — pour ne nommer que ceux-là — sont à votre disposition.

En ce sens, nous sommes très heureux de vous annoncer l'obtention de subventions qui seront bénéfiques pour la population d'Amherst. Nous vous communiquerons de plus amples renseignements à ce sujet via notre infolettre. N'oubliez pas de vous abonner!

Votre Municipalité n'échappe pas à l'engouement provoqué par la pandémie pour des projets de constructions ou de rénovations. À l'heure actuelle, plus de 5,8 millions \$ en valeur de permis émis ont déjà été octroyés et l'année est loin d'être terminée!

Parlant de permis, je tiens à souhaiter la bienvenue à Mme Stéphanie Gemme au sein de l'équipe administrative. Elle occupe le poste d'inspectrice adjointe en bâtiment et en environnement. Cette dernière sera notamment responsable de parcourir le territoire pour assurer la bonne santé de nos lacs et prévenir tout acte répréhensible qui contrevient à la réglementation. N'hésitez pas à la saluer si vous la voyez sur le terrain!

Je vous rappelle que nous devons continuer jusqu'à nouvel ordre de faire les conseils municipaux à partir de la plateforme Zoom (visionnement de l'enregistrement disponible dès le lendemain via notre site Web). Nous sommes persuadés qu'avec l'augmentation du pourcentage de la population vaccinée, nous serons bientôt en mesure de siéger à nouveau devant public.

Bon été à toutes et à tous.

Cordialement,

Jean-Guy Galipeau
Maire

DANS CE BULLETIN

Mot du maire.....	2
Vie municipale.....	4-6
Rappels saisonniers.....	7
Environnement.....	8-9
Sécurité publique.....	10
Loisirs et culture.....	11
Répertoire	12

CONGÉS FÉRIÉS

Journée nationale des patriotes

Lundi 24 mai 2021

Fête nationale du Québec

Jeudi 24 juin 2021

Fête du Canada

Vendredi le 2 juillet 2021

Les bureaux municipaux seront fermés.

Les services essentiels des travaux publics demeurent fonctionnels en tout temps.

Pour toute urgence, communiquez avec le 9-1-1.

Opération vaccination COVID-19

On continue de bien se protéger, même après avoir reçu le vaccin.

- Toussez dans votre coude
- Lavez vos mains
- Gardez vos distances
- Couvrez votre visage

Votre gouvernement Québec

PROCHAINES SÉANCES DU CONSEIL

Prenez note qu'en raison de la pandémie, les séances se déroulent sous forme de visioconférence **jusqu'à nouvel ordre**. L'enregistrement de la séance est disponible dès le lendemain sur notre site Web. Si vous désirez formuler une question ou un commentaire avant la séance, vous pouvez le faire par courriel à info@municipalite.amherst.qc.ca ou par téléphone au 819 681-3372, poste 5200.

14 JUIN
2021

12 JUILLET
2021

9 AOÛT
2021

13 SEPTEMBRE
2021

AMHERST REÇOIT UNE SUBVENTION GOUVERNEMENTALE POUR UNE PERGOLA À VENDÉE ET DES EXERCISEURS À SAINT-RÉMI

Nous sommes fiers de confirmer l'obtention d'une aide financière fédérale de l'ordre de 25 000 \$ dans le cadre de son Programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA) pour l'implantation d'un parcours actif et d'exerciseurs en plein air dans le secteur Saint-Rémi et l'achat et l'installation de mobiliers urbains (abri pergola, bancs, tables à pique-nique) dans le parc accueillant le nouveau terrain de pétanque, dans le secteur Vendée. Le coût total estimé du projet s'élève 43 000 \$, mais grâce à la généreuse participation du gouvernement du Canada, nous avons pu récupérer les sommes représentant 58 % des coûts admissibles. Rappelons que ce projet s'intègre dans la nouvelle Politique des aînés adoptée le mois dernier. Lors des consultations auprès des aînés, nous avons dénoté les besoins en équipements et infrastructure visant à appuyer le vieillissement actif de nos citoyens. Finalement, les travaux seront entrepris d'ici la fin du printemps 2021. Vous serez avisés de l'ouverture officielle via notre infolettre.

FÉLICITATIONS!

En guise de reconnaissance en lien avec le 50e anniversaire de sa fondation, Loisirs Laurentides désire souligner en grand l'implication de 50 bénévoles exceptionnels œuvrant ou ayant œuvré dans le secteur du loisir au cours des cinquante dernières années. C'est donc maintenant avec grand plaisir que je peux vous annoncer que l'un de nos candidats a été choisi. Il s'agit de M. Judes Ranger, qui s'est dévoué pour notre communauté pendant plusieurs années en tant que bénévole. C'est pourquoi, en mon nom et au nom de toute la communauté, je tiens à te féliciter, Judes, pour ta nomination au sein d'une grande équipe de bénévoles.

Bravo encore et merci!

Robert Cardinal
Conseiller district 2

MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS



Notre nouvelle Politique des aînés est maintenant disponible sur notre site Web, tout comme le plan d'action s'y rattachant.

L'une des actions publiées dans l'orientation 7, communication et information, est de faire ressortir les activités des aînés à l'aide d'un pictogramme. Voici donc le nouveau pictogramme MADA, la fleur à neuf pétales, représentant les neuf orientations du plan d'action.

Dorénavant, avec cette fleur, vous pourrez rapidement trouver les articles destinés plus précisément aux aînés.

Rendez-vous au municipalite.amherst.qc.ca/municipalite-amie-des-aines-mada/ pour consulter la politique.

ÉLECTIONS MUNICIPALES 2021 – PERSONNEL ÉLECTORAL

Vous souhaitez faire partie du personnel électoral de l'élection municipale du 7 novembre 2021? Voici les différents postes à combler*. Pour plus de renseignements, veuillez contacter Marc St-Pierre, directeur général et secrétaire-trésorier au 819 681-3372, poste 5202.

Scrutateur - 19 \$/heure

Le scrutateur a notamment pour fonction :

1. de veiller à l'aménagement du bureau de vote;
2. d'assurer le bon déroulement du scrutin et de maintenir le bon ordre à son bureau de vote;
3. de faciliter l'exercice du droit de vote et d'assurer le secret du vote;
4. de procéder au dépouillement des votes;
5. de transmettre au président d'élection les résultats du vote et de lui remettre l'urne.

Secrétaire du bureau de vote - 19 \$/heure

Le secrétaire du bureau de vote a notamment pour fonction d'inscrire dans le registre du scrutin les mentions relatives au déroulement du vote et d'assister le scrutateur.

Table d'identification - 18 \$/heure

Pour chaque local où se trouve un bureau de vote, une table de vérification de l'identité des électeurs est établie. Les membres de la table ont pour fonction de vérifier l'identité des électeurs qui n'ont pu établir leur identité conformément au troisième alinéa de l'article 215. Les décisions sont prises à l'unanimité.

Table d'accueil / Personnel de soutien - 18 \$/heure

Le personnel de soutien a notamment pour fonction :

1. Aider à installer et à fermer le lieu de scrutin
2. Rappeler à l'électeur d'avoir en main sa carte d'information de l'électeur et ses pièces d'identité et répondre à ses questions
3. Rappeler aux électeurs toute procédure spéciale, notamment l'utilisation et la distribution de masques pendant la pandémie de COVID-19 ainsi que l'emplacement du désinfectant pour les mains.

Primo - 19 \$/heure

Le préposé à l'information et au maintien de l'ordre a notamment pour fonction :

1. d'accueillir les électeurs à l'entrée du local et de les diriger vers le bureau où ils peuvent exercer leur droit de vote;
2. de veiller à l'accessibilité des bureaux de vote et de faciliter la circulation dans le local;
3. de veiller à ce que seul le nombre d'électeurs permis par la loi soit admis à la fois à un bureau de vote;
4. de veiller à ce que seuls les électeurs présents sur les lieux d'un bureau de vote à l'heure prévue pour sa fermeture et qui n'ont pu voter avant cette heure soient admis à y exercer leur droit de vote après cette heure;
5. de veiller à ce que seules les personnes autorisées à être présentes sur les lieux d'un bureau de vote puissent l'être;
6. d'aviser le président d'élection de toute situation qui exige son intervention.

Membre d'une commission de révision à la liste électoral - 20 \$/heure

Lorsqu'un scrutin doit être tenu, la liste électorale de la municipalité ou, selon le cas, du district électoral ou du quartier doit être révisée.

Chaque commission de révision est composée de trois réviseurs nommés par le président d'élection.

L'agent réviseur a notamment pour fonction de notifier les avis de convocation et les assignations aux témoins et de recueillir, à la demande de la commission de révision, toute information pertinente à la prise d'une décision.

*Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités

LE CONSEIL EN BREF

Avril 2021

- Ratification de la séance ordinaire du 8 mars 2021 - Résolutions numéros 035.03.2021 à 064.03.2021 inclusivement pour la séance ordinaire du 8 mars 2021
- Ratification des déboursés pour le mois de mars 2021 - Déboursés du 01-03-2021 au 31-3-2021 pour un montant total de 631 926.61 \$; salaires du personnel et rémunération du conseil pour un montant de 44 507.46 \$
- Lettre de Mme Sylvie Dumas
- Formation sur l'éthique et la déontologie en matière municipale – Rapport au conseil
- Embauche patrouilleurs nautiques
- Embauche d'un chauffeur saisonnier aux travaux publics
- Embauche inspecteur adjoint
- Embauche d'une ressource aux travaux publics
- Embauche préposé à l'écocentre
- Servitude d'évacuation des eaux pluviales – Autorisation de signature
- Élections générales novembre 2021 – Autorisation des déboursés et de la rémunération du personnel électoral
- Camp de jour – Embauche de personnel
- Renouvellement de la cotisation annuel à la Chambre de Commerce du Grand Mont-Tremblant
- Affectation du surplus relié au service de l'aqueduc
- Report du remboursement du prêt fait à Ici Vendée 2020 et 2021
- Location de la Halte routière – Autorisation de signature
- Bail entre la Municipalité d'Amherst et FILAU – Autorisation de signature
- Dépôt bilan mensuel des Premiers répondants – Mars 2021
- Acquisition des équipements et véhicules à la RINOL
- Nominations au CA de la RINOL
- Desserte incendie – Date de prise en charge par la Ville de Mont-Tremblant
- Adoption des modifications au Plan de mesures d'urgences
- Embauche au service des premiers répondants
- Transfert des appels d'urgences aux services des premiers répondants
- Sel de déglacage – Appel d'offre UMQ
- Demande de subvention - Programme d'aide à voirie locale - Volet redressement
- Demande de subvention - Programme d'aide à voirie locale - Volet projet particulier d'amélioration
- Adoption du règlement 557-21 modifiant le règlement 524-17 autorisant la circulation des véhicules hors route sur certains chemins de la Municipalité afin de permettre la circulation des véhicules hors route sur une partie du chemin de Rockway-Valley
- Écocentre – Bilan mars 2021

- Avis de dépôt des états financiers de la Régie intermunicipale des matières résiduelles de l'Ouest (RIMRO)
- Octroi de mandat – Entretien paysager
- Dépôt rapport M. Martin Léger
- Demande de dérogation DM010 – 1692, impasse des Rapides
- Demande de dérogation DM011 – 174, chemin Gemme
- Demande de dérogation DM012 – 131, chemin Fernand-Gagnon
- Ventes d'emprises excédentaires
- Adoption du règlement 556-21 modifiant le règlement sur les permis et certificats numéro 351-02 en concordance au règlement 355-2020 de la MRC des Laurentides visant à régulariser la définition de cours d'eau intermittent
- Rapport sur les bibliothèques
- Adoption de la Politique des aînés d'Amherst et de son plan d'action
- Comité de suivi – Politique des aînés d'Amherst et son plan d'action
- Dépôt demande – Programme d'infrastructures PRIMADA
- Dépôt demande – Fête nationale (Mouvement national des Québécois)
- Dépôt demande – Dalle de béton patinoire Vendée (Fonds Agri Esprit)
- Achat d'un module de jeux d'eau
- Jeux d'eau – Autorisation d'appel d'offres pour bassin de filtration
- Affectation au fonds de parcs et terrains de jeux des dépenses d'entretien du belvédère effectuées en 2020
- Demande de subvention – Programme d'emplois verts
- Octroi de mandat – Fourniture de mobiliers urbain et parcours d'exercices
- Achat et installation de clôture – Autorisation d'appel d'offres
- Belvédère de la Tour à feu – Mandat d'ingénierie





LAVAGE DE BATEAUX UNE OBLIGATION POUR PRÉSERVER NOS LACS

Les usagers des lacs sont dans l'obligation de laver leur embarcation, incluant le moteur et la remorque, avant chaque mise à l'eau et de laver leur remorque avant de ressortir l'embarcation de l'eau.

Embarcation motorisée

(combustion ou électrique)



Le propriétaire d'une embarcation motorisée et d'une remorque **doit**, avant la mise à l'eau :

- Laver obligatoirement son embarcation, ses équipements et sa remorque à la station de lavage municipale. Ce n'est qu'une fois le lavage terminé qu'un coupon de lavage sera émis par le terminal. Ce coupon devra être présenté pour obtenir la clé donnant accès au plan d'eau. Le coupon devra être conservé par le propriétaire de l'embarcation et devra être présenté aux patrouilleurs nautiques s'ils en font la demande.



Station de lavage

124, ch. Gaudias-Côté Est

Embarcation NON motorisée



Le propriétaire d'une embarcation non motorisée **doit**, avant la mise à l'eau :

- Inspecter minutieusement son embarcation.
- Retirer tout organisme (animal ou végétal) qui pourrait se trouver sur la coque, la remorque ou tout autre équipement relié à l'embarcation.
- Vidanger tous les contenants pouvant contenir de l'eau d'un autre plan d'eau.

Amende
jusqu'à
2 000 \$



L'ATTESTATION DE LAVAGE...

- n'est valide que durant la période où l'utilisateur d'une embarcation nautique utilise cette dernière sur l'un des lacs visés par le règlement ;
- doit être présentée à la Quincaillerie Garnier afin d'obtenir la clé en laissant un dépôt de 100 \$;
- peut être remplacée par une attestation d'exemption de lavage sous forme d'autocollant à apposer sur l'embarcation, pour les propriétaires riverains seulement.

À l'exception des personnes ayant obtenu une attestation d'exemption de lavage, un résident d'Amherst devra payer, en plus du coût du lavage, un montant de 35 \$, lors de la première mise à l'eau. Par la suite, seul le dépôt remboursable sera exigé. Pour les utilisateurs non résidents, un montant de 35 \$ devra être payé à chaque mise à l'eau, en plus du dépôt remboursable.

Les clés et les attestations d'exemption de lavage pourront être obtenues à compter du 15 mai à la Quincaillerie Garnier, 1753, chemin du Village à Vendée, durant les heures d'ouverture du commerce. En dehors de celles-ci, la personne désirant obtenir une clé ou son attestation d'exemption de lavage devra prendre rendez-vous au minimum 24 heures d'avance. Les heures d'ouverture sont du lundi au samedi de 8 h 30 à 17 h. Pour rejoindre la Quincaillerie Garnier, composez le 819 687-2848.

Pour lire l'intégralité du règlement 546-20, rendez-vous au municipalite.amherst.qc.ca/reglements-et-politiques/

PROTÉGER LA BANDE RIVERAINE POUR DES LACS EN SANTÉ!

Les bandes riveraines sont essentielles à l'équilibre écologique des lacs. Il s'agit d'une zone végétalisée permanente entre 10 et 15 mètres de profondeur composée d'herbes, d'arbustes et d'arbres ceinturant un plan d'eau. Elles possèdent de nombreuses fonctions écologiques :

- agissent comme un filtre en captant les polluants et les éléments nutritifs responsables de la prolifération des algues ;
- contrôlent l'érosion et réduisent les pertes de terrain ;
- abritent une faune et une flore diversifiées essentielles à la santé des lacs ;
- diminuent le réchauffement de l'eau en agissant comme écran solaire ;
- régulent le niveau de l'eau en ralentissant l'arrivée des eaux de ruissellement (pluie).

La Patrouille nautique procédera à la caractérisation des bandes riveraines au courant de l'été 2021. Ne soyez pas surpris si vous apercevez nos patrouilleurs sur votre terrain.

TROIS PLANTES ALLERGÈNES, DANGEREUSES OU ENVAHISSANTES À SURVEILLER



Herbe à poux
Allergène
Arracher ou tondre



Renouée du Japon
Exotique envahissante
Arracher, tondre ou couper



Berce du Caucase
Dangereuse
Ne pas toucher, contactez-nous

POUR UNE BELLE PELOUSE ÉCOLOGIQUE

N'utilisez pas d'engrais chimique et privilégiez les engrais naturels (ex. : compost).

Pratiquez l'herbicyclage qui consiste à laisser les rognures de gazon au sol lors de la tonte. Celles-ci agiront comme engrais en se décomposant.

Engrais

- Interdit à l'intérieur d'une bande riveraine (10 ou 15 m) (tout type d'engrais).
- Interdit à l'intérieur d'une bande riveraine de 100 m (engrais chimiques).
- Application interdite lorsqu'il pleut (tout type d'engrais).

CONTRÔLE DES INSECTES PIQUEURS

Comme chaque année, la Municipalité a confié à une firme spécialisée le mandat d'épandre un produit biologique qui permet d'éliminer environ 90 % des moustiques et des mouches noires. Le citoyen a aussi son rôle à jouer pour limiter leur reproduction.

Entretien recommandé des piscines 15 mai au 15 septembre

L'entretien adéquat de l'eau des piscines du 15 mai au 15 septembre vise à se protéger contre les maladies transmissibles, comme le virus du Nil (si les moustiques se sont nourris du sang d'un oiseau infecté), et à profiter de soirées plus agréables au jardin.



Éliminez toutes les sources d'eau stagnante

Les fontaines décoratives, les jouets pour enfants, les brouettes, les baignoires pour oiseaux ou tout autre petit récipient comportant de l'eau stagnante laissée à l'extérieur, ne serait-ce qu'une semaine permettent à une quantité impressionnante de moustiques de se reproduire. Il est donc important de vider ces contenants après chaque pluie et de remplacer l'eau des oiseaux chaque jour.

NOUVEAUTÉ! JOURNÉE RETOUR À LA TERRE ET DISTRIBUTION DE COMPOST

Pour célébrer le premier anniversaire de la collecte de matières organiques sur le territoire, nous vous donnons un nouveau rendez-vous printanier annuel; La Journée Retour à la Terre aura lieu le 15 mai à l'écocentre (1323, route 323). Offre valide jusqu'à épuisement des stocks. S'il en reste après cette date, vous pourrez vous présenter à l'écocentre selon les heures d'ouverture (mercredi et samedi).

Composter, c'est payant!

Venez vous procurer du compost pour nourrir et fortifier votre jardin! Les citoyens munis de leur preuve de résidence pourront repartir avec au maximum l'équivalent d'une remorque 4 x 8 remplie.

Rappel de l'horaire de l'écocentre

Mercredi : 16 h à 20 h | Samedi : 9 h à 14 h

CONSEILS PRATIQUES SUR LES MATIÈRES RÉSIDUELLES

Comment accélérer les collectes régulières?

Chaque citoyen peut faire en sorte que les collectes des matières résiduelles soient effectuées rapidement. Il suffit de respecter quelques consignes. Les bacs et autres contenants de matières organiques, de recyclage et de déchets doivent être déposés en bordure de rue après 18 h la veille de la collecte, les roues orientées vers la maison. Ne pas en tenir compte peut entraîner des retards.

Comment réduire les odeurs des bacs bruns en été?

- Congelez vos résidus (surtout la viande et le poisson) et déposez-les dans le bac seulement le jour de la collecte. Enveloppez toutes les matières

dans un sac en papier avant de les déposer dans le bac.

- Rincez le bac à l'eau et au vinaigre après chaque collecte et laissez-le sécher.
- Évitez d'y déposer des herbes fraîchement coupées. Laissez-les sécher avant ou épargnez-les sur la pelouse (engrais azoté naturel).
- Mettez le bac en bordure de trottoir chaque semaine, même s'il n'est pas plein.

Pour de plus amples renseignements, consultez le site traindeviedurable.com!

EN ÉTÉ, L'HABITACLE DE VOTRE VÉHICULE

PEUT S'AVÉRER FATAL

La Sûreté du Québec rappelle aux automobilistes :

- de ne jamais laisser un enfant sans surveillance dans une voiture stationnée.
- de ne jamais laisser d'animaux dans une voiture sans une ventilation adéquate.

Les policiers n'hésiteront pas à fracasser une fenêtre de l'habitacle s'ils jugent qu'une vie humaine ou animale est menacée. Des accusations criminelles en matière de négligence peuvent être déposées si des lésions sont causées à un enfant dans de telles circonstances. Pour les animaux, des accusations de « cruauté envers un animal » sont également susceptibles d'être déposées si l'animal souffre de lésions.



COMME PIÉTON, AUTOMOBILISTE OU CYCLISTE, APPLIQUONS LE PRINCIPE DE PRUDENCE

Que l'on soit un piéton, une personne à mobilité réduite, un cycliste ou un automobiliste, appliquer ce principe nécessite de toujours s'assurer **de voir, d'entendre* et d'être vu !** Vous reconnaissez-vous dans les énoncés suivants ?

Je suis un bon conducteur parce que :

- J'évite les distractions (ni cellulaire ni texto au volant).
- Je respecte les traverses piétonnières. Je cède le passage dès qu'une personne manifeste clairement son intention de traverser.
- Je vérifie si un vélo arrive avant d'ouvrir ma portière.
- Je reste attentif aux cyclistes qui doivent parfois s'écarter davantage du trottoir pour éviter les débris ou les obstacles sur la chaussée.
- J'évite de klaxonner à l'approche d'un cycliste pour ne pas le surprendre et lui faire faire une fausse manœuvre.
- Je laisse au moins 1 m entre un piéton ou un vélo et mon véhicule dans une zone de 50 km/h et moins, et d'au moins 1,5 m dans une zone de plus de 50 km/h.
- En un mot : je partage la route avec eux.

Je suis un bon piéton parce que :

- Je traverse aux intersections au bon endroit au bon moment et de préférence sur les passages piétonniers lumineux s'il y en a.
- Je regarde à gauche et à droite avant de m'engager sur la chaussée. J'établis un contact visuel avec le

conducteur, sinon je présume qu'il ne m'a pas vu.

- Je respecte les feux de circulation.
- Je me tiens à distance des véhicules lourds (je ne traverse jamais derrière un camion ou un autobus).
- Je marche sur le trottoir ou, s'il n'y en a pas, au bord de la chaussée, face à la circulation.
- J'évite les distractions (écouteurs, cellulaire) en marchant, a fortiori en traversant.
- Je suis visible en tout temps.

Je suis un bon cycliste parce que :

- Je respecte la signalisation et les priorités de passage, notamment les feux de circulation et les arrêts.
- Je n'utilise ni écouteurs ni cellulaire en roulant.
- Je roule dans le sens de la circulation, en ligne droite et à droite.
- Je signale mes intentions.
- Je ne circule pas sur les trottoirs (sauf en cas de nécessité ou si la signalisation m'y oblige, auquel cas je laisse la priorité au piéton).
- Je suis visible même la nuit (réflecteurs, feu rouge à l'arrière, feu blanc à l'avant, vêtements avec bandes réfléchissantes).
- Je porte un casque pour ma protection.
- J'ai conscience de ma vulnérabilité comparativement aux autres véhicules. En présence d'un véhicule lourd, je tiens compte de ses angles morts, particulièrement aux intersections où je reste loin devant ou loin derrière, mais jamais à ses côtés. Je ne le dépasse jamais par la droite.
- * **Attention** : les véhicules électriques ne font presque pas de bruit.

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIR

NOUVEAUTÉ - Marche afghane, Angela Montemiglio

Apprentissage de techniques inspirées des nomades afghans qui favorisent la synchronisation de la respiration avec le pas de marche. Un atelier pratique d'une durée de 1 h 30. Gratuit. Aucune inscription nécessaire. Prévoir des souliers de marche et une tenue confortable.

Samedi 5 juin à 9 h, départ du stationnement d'AMHERST du corridor aérobique, 278, rue McLaughlin, Amherst, QC, J0T 2L0 (en face du Chalet des loisirs).

En cas de forte pluie, l'activité est remise au lendemain, dimanche 6 juin, même heure.

Toutes les activités disponibles sont affichées sur notre site Web au municipalite.amherst.qc.ca/activites-de-loisir/

Voici les dernières directives de la Santé publique en date du 15 avril 2021 s'appliquant sur le territoire d'Amherst :

Un couvre-visage doit être porté par toute personne, de 10 ans et plus, en tout temps et pour la durée complète de toute activité de loisir ou de sport, sauf dans les cas suivants :

- lorsque les seuls participants à l'activité sont les occupants d'une même résidence privée ou de ce qui en tient lieu ;
- pour la baignade et les sports nautiques ;
- lorsque les personnes sont assises à deux mètres ou séparées par une barrière physique ;
- si les personnes participant à l'activité ne s'approchent jamais à deux mètres les unes des autres ;

Ces directives ne s'appliquent pas aux activités des élèves dans les cours d'école du primaire, telles qu'exclues antérieurement.

Cours de Kung Fu à distance (via Zoom), par l'école d'arts martiaux Bai Long Dao

Le Kung Fu, au-delà de l'apprentissage de techniques de défense et de combat, est un entraînement fonctionnel, complet et idéal pour accroître autant la force musculaire, l'endurance, la flexibilité physique et mentale que la mémoire! Grâce à la projection de salle virtuelle sur grand écran, l'instructeur et ses assistants peuvent simultanément voir et interagir avec un grand nombre d'élèves ! Les exercices sont adaptés selon la condition physique et l'expérience du participant, et ce, peu importe l'âge et le niveau. Le cours est conçu pour accueillir de nouveaux élèves à tout moment!

Des groupes permettent de séparer les participants en fonction de l'âge et du niveau :

- Enfants (6 ans à 13 ans) ;
- En famille (rabais familial!);
- Adultes (14 ans et plus, niveaux débutant à avancé).

Tarif à partir de 59,99 \$ par mois. Pour information ou inscription : 418 476-3364 ou info@kungfubld.com. Vous pouvez aussi visiter leur site Web au : kungfubld.com.

RÉPERTOIRE DES ORGANISMES

Organismes locaux

Club social de Vendée
819 687-2900

L'Étincelle
819 687-8673 | 819 687-8157

Ici Vendée
819 687-2045 | 819 687-2500

Action St-Rémi
819 687-3030

FADOQ - région des Laurentides
fadoqlaurentides.org | 819 429-5858

Clubs sportifs

Corporation du parc linéaire Le P'tit Train du Nord
laurentides.com/fr/parclineaire
450 745-0185

Parc du Corridor aérobique
corridoraerobique.ca | 450 226-3232

Services communautaires

Bouffe Laurentienne
819 430-6083

Centre d'action bénévole Laurentides
cab-laurentides.org | 819 425-8433

La Maison de la Famille du Nord
maisondefamilledunord.com
819 425-5407

La Samaritaine de Mont-Tremblant
lasamaritaine.ca | 819 429-5938

Télécommunautaire Laurentides et Lanaudière
tvcl.ca | 819 429-6655

Université du troisième âge
usherbrooke.ca/uta/prog/laurentides/
819 425-5427

Transport

L'Inter des Laurentides
transportlaurentides.ca
1 877 604-3377

Transport adapté des Laurentides
1 800 717-9737

Service d'aide à la personne

Alpha Laurentides
1 866 887-7335

Association de la fibromyalgie des Laurentides
fibromyalgie-des-laurentides.ca
1 877 705-7766

Association des personnes handicapées Clair Soleil
association-clairsoleil.com
819 425-7447

Association des personnes handicapées intellectuelles des Laurentides
aphil.ca | 819 326-5202

CAVAC des Laurentides
cavac.qc.ca | 1 800 492-2822

Centre d'aide aux personnes traumatisées crâniennes et handicapées physiques Laurentides
captchpl.org | 1 888 431-3437

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (Élan CALACS)
lelan.org | 1 866 915-8484

Centre prévention suicide Le Faubourg
cps-le-faubourg.org | 1 866 277-3553

INFO-AIDANT (L'APPUI)
1 855 852-7784

Ligne AIDE ABUS AÎNÉS
aideabusaines.ca | 1 888 489-2287

Ligne d'écoute
maisonmonbourquette.com
1 888 LE DEUIL (533-3845)

Ligne INFO-CANCER
fqc.qc.ca | 1 800 363-0063

L'Écluse des Laurentides - Travail de rue
ecluse.org | 819 421-0352

L'Ombre-Elle
lombrelle.qc.ca | 819 326-1321

PAIX
organismepaix.ca | 1 800 267-3919

Palliaccio
palliaccio.org | 819-717-9646

Parents Uniques des Laurentides
parentsuniques.org | 819 324-1004

Parkinson Québec Cœur des Laurentides
450 630-4122

Prévoyance envers les aînés des Laurentides – Programme PAIR
prevoyanceaineslaurentides.org
1 844 551-6032

Société Alzheimer des Laurentides
alzheimerlaurentides.com
1 800 978-7881

Unité Toxi des Trois-Vallées
ledcl.qc.ca/Unite-Toxi.html
819 425-5666

Organismes gouvernementaux

Curateur public
curateur.gouv.qc.ca | 1 800 363-9020

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)
ramp.gouv.qc.ca | 1 800 561-9749

Régie du logement
rdl.gouv.qc.ca | 1 800 683-2245

Régime des rentes du Québec
retraitequebec.gouv.qc.ca
1 800 463-5185

Régime de pensions et sécurité de la vieillesse
1 800 277-9915

Santé et services sociaux

INFO-SANTÉ ET INFO-SOCIAL
811

CISSS des Laurentides
1 833 217-5362