



SAINT-ALBAN
UNE HARMONIE À EXPLORER

L'Albanois

Aout 2023

Mot du maire

Bonjour à tous,

Cette semaine, le Conseil a adopté une politique de reconnaissance des employés et des bénévoles. Nous avons profité de l'occasion pour réunir nos précieuses bénévoles de la bibliothèque afin de leur remettre un prix de reconnaissance. Nous croyons qu'il est important de souligner leur implication.

- Carmelle Perreault (**42 ans**)
- Monette Perreault (**42 ans**)
- Marcelle Lehoux (**42 ans**)
- Alice Falardeau (**32 ans**)
- Louise Lauzière (**10 ans**)
- Marcelle Lauzon (**10 ans**)
- Noémie Labrosse (**10 ans**)

Merci pour toutes ces années de bénévolat!



Sur une autre note, les travaux de pavage sur la rue Saint-Philippe sont prévus pour le mois de septembre. Nous pourrions par la suite activer la station de pompage. De plus, le Conseil analyse actuellement la possibilité d'installer trois arrêts à l'intersection de la rue Saint-Philippe et de la rue Matte afin de sécuriser le secteur.

En vous souhaitant une belle fin d'été,

Deny Lépine, maire



Prochaine réunion du conseil :

11 septembre 2023 à 19h30

Pour joindre votre Municipalité :

Deny Lépine, maire
Bureau municipal
Centre communautaire
Bibliothèque

418 326-1410
maire@st-alban.qc.ca
418 268-8026
info@st-alban.qc.ca
418 268-3557
418 268-3557

Stéphanie Coallier Brisson,
Coordonnatrice des loisirs
École du Goéland
Parc naturel régional de Portneuf

418 998-5973
Loisirs@st-alban.qc.ca
418 268-3332
418 268-6681
info@parcportneuf.com

Urgences : 911

Horaire du bureau municipal : Lundi au jeudi : 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30 Vendredi : 8 h 30 à 12 h

Résumé de la dernière séance du conseil :



Offre de partenariat annuel 2023 – CAPSA

La Municipalité de Saint-Alban accorde un soutien financier de 1 500 \$ à CAPSA pour la mise en œuvre d'une gestion intégrée de l'eau par bassin versant (GIEBV) des cours d'eau qui traversent la Municipalité de Saint-Alban

Adoption du Règlement 283 relatif à l'entretien des installations septiques avec systèmes de traitement tertiaire de désinfection par rayonnement ultraviolet

Le Règlement 283 relatif à l'entretien des installations septiques avec systèmes de traitement tertiaire de désinfection par rayonnement ultraviolet est adopté tel que déposé.

Avis de motion du Règlement URB-05.14 modifiant le Règlement de Zonage URB-05 visant à définir les établissements de résidence principale et à revoir certaines définitions relatives aux établissements d'hébergement touristique

Adoption du premier projet de Règlement URB-05.14 modifiant le Règlement de Zonage URB-05 visant à définir les établissements de résidence principale et à revoir certaines définitions relatives aux établissements d'hébergement touristique

Le projet de règlement numéro URB-05.14 modifiant le Règlement de Zonage URB-05 visant à définir les établissements de résidence principale et à revoir certaines définitions relatives aux établissements d'hébergement touristique est adopté tel que déposé.

Adoption de la Politique de reconnaissance des employés et des bénévoles

Le conseil municipal adopte la Politique de reconnaissance des employés et des bénévoles.

Autorisation de paiement – Surplus au contrat de déneigement - Carburant

Le conseil municipal autorise le paiement pour le surplus de carburant au montant de 16 530.28 \$ plus taxes.

Autorisation de paiement – Surplus au contrat de déneigement – Précipitations

Le conseil municipal autorise le paiement pour le surplus de précipitation au montant de 45 360.57 \$ plus taxes

Déneigement de la portion du ministère des Transports et de la Mobilité durable – Octroi du Contrat à Les Entreprises Jovany.

Le conseil municipal accepte le devis spécial du ministère des Transports et de la Mobilité durable au montant convenu de 31 000 \$ par année et dont la durée du contrat est 2 ans et octroi le contrat d'entretien en vertu de l'entente particulière avec le ministère des Transports et de la Mobilité durable pour le Rang de l'Église Sud (1.39 km), le Chemin Petitclerc (0.13 km) et la partie de la Rue Principale (1.2 km) à les Entreprises Jovany.

Résumé de la dernière séance du conseil :



Nomination de Renaud Marcotte à titre de membre du Comité consultatif d'urbanisme

Le conseil municipal de la municipalité de Saint-Alban nomme M. Renaud Marcotte à titre de membre du Comité consultatif d'urbanisme (CCU).

Nomination de Mme Caroline Girard à titre de secrétaire-trésorière adjointe

Le conseil municipal de la municipalité de Saint-Alban nomme Mme Caroline Girard à titre de secrétaire-trésorière adjointe par intérim.

Nomination de Mme Mélodie Couture-Montmeny à titre de fonctionnaire désignée par le conseil municipal chargée de l'application des règlements

Le Conseil nomme également Madame Mélodie Couture-Montmeny à titre de fonctionnaire désignée par le conseil municipal chargée de l'application des règlements d'urbanisme en vigueur ainsi que d'autres lois et règlements dont la responsabilité est déléguée aux municipalités locales.

Annulation - Appel d'offres 532340972202 – Stabilisation d'un glissement de terrain, Rivière Noire

Le Conseil annule l'appel d'offres public 532340972202 pour la stabilisation d'un glissement de terrain, Rivière Noire et autorise la directrice générale et secrétaire-trésorière à procéder à un nouvel appel d'offres sur invitation.

Inscription de M. Deny Lépine au congrès 2023 de la Fédération québécoise des municipalités

La Municipalité de Saint-Alban autorise M. Deny Lépine, maire, à participer au congrès 2023 de la Fédération québécoise des municipalités (FQM), du 28 au 30 septembre 2023 à Québec, et par conséquent autorise le paiement de son inscription au montant de 945 \$ plus taxes, et par conséquent, autorise le remboursement des frais de déplacement et des frais inhérents, après présentation des pièces justificatives.

Inscription de Mme Mélodie Couture-Montmeny et M. Richard Thibault au Colloque sur la sécurité civile 2023

Le Conseil autorise Mme Mélodie Couture-Montmeny, directrice générale et secrétaire-trésorière et M. Richard Thibault, directeur incendie, au colloque sur la sécurité civile 2023, et par conséquent, autorise une dépense de 475 \$ plus taxes pour l'inscription de Mme Mélodie Couture-Montmeny et de 237.50 \$ plus taxes pour l'inscription de M. Richard Thibault, puisqu'elle est assumée à part également entre la Municipalité de Saint-Alban et la Ville de Saint-Marc-des-Carières.

Inscription de Mme Stéphanie Coallier-Brisson et Mme Mélodie Couture-Montmeny à la conférence annuelle du loisir municipal 2023

Le Conseil autorise Mme Stéphanie Coallier-Brisson, responsable des loisirs, de même que Mme Mélodie Couture-Montmeny, directrice générale et secrétaire-trésorière, à participer à la conférence annuelle de l'AQLM, et par conséquent, autorise une dépense pour leur inscription au montant de 590\$ plus taxes pour chacune des inscriptions.

Fissures de rues - Octroi du contrat à Pavage SM

Le Conseil octroi à Pavage SM le contrat des fissures de rue selon leur soumission de 1.14 \$ le mètre tout en respectant notre budget de 20 000 \$.

Demande de dérogation mineure numéro 2023-01 concernant le lot numéro 4 616 151 du cadastre du Québec, sis au 144, rue Principale, Saint-Alban

Le Conseil est d'avis que la demande de dérogation mineure numéro 2023-01 nécessite une analyse supplémentaire et que la décision sera remise lors d'une séance ultérieure.

GRATUIT!!!

SAMEDI 2 SEPTEMBRE
11H00 À 23H00

ÉDITION 2023

FÊTE ALBANOISE!

DU PLAISIR POUR TOUTE LA
FAMILLE!!!



Jérôme & Olivier Laquerre

17h00

Les Frères Cyr
20h00



DÉMO DE SKATE - JEUX GONFLABLES -
MUSIQUE/CHANSONNIERS -FOODTRUCK, BAR & CRÈMES
GLACÉES (ARGENT COMPTANT)

LA TOURNEE



Série
SKATEPARC

**DÉMONSTRATION
& COURS
DE SKATE**
2 SEPTEMBRE 2023
ST ALBAN



DÉMONSTRATION 13H00 À 14H00
ÉQUIPE QC.SKATEBOARD CAMP
COURS DE SKATE DE 14H00 À 16H00
ÉQUIPEMENTS FOURNIS GRATUITS
CASQUE OBLIGATOIRE / NOMBREUX PRIX À GAGNER



Téorem®

WWW.QCSKATEBOARDCAMP.COM



QCSKATEBOARDCAMP1@GMAIL.COM



1 418 655-2267

REXO

JONES
SODA CO.®



ACCÈS TRAVAIL
PORTNEUF

**ÉPLUCHETTE DE
BLÉ D'INDE
ANNUELLE**

Aux saveurs interculturelles

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE, 11 H À 15 H
1, AVENUE DU CENTRE NATURE, SAINT-BASILE, G0A 3G0

Québec 



**Fondation**
École secondaire de Saint-Marc

Billets :
Linda Marcotte
418 284-1087
ou
École secondaire
418 268-3561

Vins & Fromages
14e édition

Sous la présidence d'honneur de
M. Mathieu Tessier

20 octobre 2023
19 h 00

À l'école secondaire de
Saint-Marc-des-Carières

75 \$



Cercle de Fermières de Saint-Alban

Le Cercle des Fermières de Saint-Alban commence ses activités de l'année, le jeudi 14 septembre 2023, par un déjeuner au Chavigny de Deschambault à 10h00.

Bienvenue à toutes!

Pour réservation et confirmation appeler :

Mme Aline Picard : tél. : 418 268-3785



Cercle de Fermières de Saint-Alban

Ateliers de tricot, crochet, etc.

Commence le jeudi 7 septembre 2023.

OÙ : Centre communautaire Fernand Marcotte

QUAND : Tous les jeudis

HEURE : 13H00-15H00

Membres et non membres sont les bienvenues.

Pour information : Mme Aline Picard : 418-268-3785

Biblio-Chut! Votre Bibliothèque!

179, rue Principale 418.268.3557

Facebook : *Bibliothèque Biblio-Chut de Saint-Alban*

Heures d'ouverture à compter du 5 septembre 2023 :

Lundi	: 13 h 00 à 15 h 00
Mardi	: 18 h 30 à 20 h 00
Mercredi	: 15 h 00 à 18 h 00
Jeudi	: 18 h 30 à 20 h 00
Vendredi	: 13 h 30 à 17 h 30



La bibliothèque est à la recherche d'un bénévole pour le volet exposition. Si cette tâche vous intéresse, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Au plaisir de vous voir!



Le panier Albanois

UN BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL
SUR NOS PRODUCTEURS LOCAUX



260 Rang de l'Église N - 581-999-7230

L'été suit son cours et nous gardons le cap pour pouvoir vous offrir nos tomates jusqu'à la mi-novembre. L'humidité nous donne du fil à retordre dans les serres. On croise les doigts d'être en mesure de contrôler les maladies fongiques qui ont commencé à apparaître. L'ail est récolté et est présentement au séchoir pour garantir une conservation optimale. Le calibre est surprenant considérant les pluies incessantes des dernières semaines. Si vous souhaitez vous procurer de l'ail en bonne quantité, contactez-nous à fermealmana@gmail.com pour réserver votre ail millésime 2023 ! Il se gardera sans problème jusqu'à la saison prochaine dans un endroit sombre et sec. Pour de plus petites quantités, passez en chercher à la boutique dès la mi-août. Merci d'encourager vos entreprises locales !



Cours de danse

DANSE MULTISTYLE ADO

OÙ?

Saint-Alban

QUAND?

Le jeudi de 4h45 à 5h45

INFOS ET INSCRIPTIONS :

VIVIANE BAUGE
418 454-3952
BONJOURLADANSE@GMAIL.COM

DÉBUT DES COURS :

14 SEPTEMBRE 2023

SESSION DE 12 COURS
168.00 \$ (RABAIS 20% 2E ENFANT)



Dans ce cours, votre enfant travaillera plusieurs styles de danse : hip-hop, jazz, moderne, etc. Le cours se divise en trois parties : échauffements, exercices et chorégraphies et atelier de création en équipe! Un petit spectacle sera présenté en fin de session.

DANSE CONTEMPORAINE DÉBUTANT ADULTE

OÙ?

Saint-Alban

QUAND?

Le lundi de 18 h à 19 h

INFOS ET INSCRIPTIONS :

VIVIANE BAUGE
418 454-3952
BONJOURLADANSE@GMAIL.COM

DÉBUT DES COURS :

11 SEPTEMBRE 2023

SESSION DE 12 COURS
168.00 \$

Tout le monde peut participer à ce cours dès l'âge de 15 ans, peu importe ses capacités et son expérience. La danse contemporaine respecte le rythme de chaque personne et vise la recherche de l'aisance dans les mouvements, le travail de la respiration, le développement de la souplesse et surtout le plaisir de danser et de partager.



À Saint-Alban!



ÉVEIL À LA DANSE

où? Saint-Alban

QUAND? Le lundi de 4h40 à 5h25

INFOS ET INSCRIPTIONS :

VIVIANE BAUGE
418 454-3952
BONJOURLADANSE@GMAIL.COM

DÉBUT DES COURS :

11 SEPTEMBRE 2023

SESSION DE 12 COURS
126.00 \$ (RABAIS 20% 2E ENFANT)

À PARTIR DE 3 ANS



Ce cours permet à l'enfant de développer sa motricité globale, de se situer dans l'espace, de collaborer avec les autres et de faire ses premiers pas de danse. Tout se fait par le jeu. Un petit spectacle sera présenté en fin de session.



COURS DE DANSE CRÉATIVE

où? Saint-Alban

QUAND? Le lundi de 3h25 à 4h25

INFOS ET INSCRIPTIONS :

VIVIANE BAUGE
418 454-3952
BONJOURLADANSE@GMAIL.COM

DÉBUT DES COURS :

11 SEPTEMBRE 2023

SESSION DE 12 COURS
168.00 \$ (RABAIS 20% 2E ENFANT)



Ce cours aborde la danse de façon ludique et créative. Il se divise en trois parties : échauffements et exercices amusants, apprentissage d'une petite chorégraphie et jeux de motricité suivis d'une période de relaxation. Un petit spectacle sera présenté en fin de session.

Cours de danse



DANSE MULTISTYLE ENFANT

où? Saint-Alban

QUAND? Le jeudi de 3h25 à 4h25

INFOS ET INSCRIPTIONS :

VIVIANE BAUGE
418 454-3952
BONJOURLADANSE@GMAIL.COM

DÉBUT DES COURS :

14 SEPTEMBRE 2023

SESSION DE 12 COURS
168.00 \$ (RABAIS 20% 2E ENFANT)



Dans ce cours, votre enfant travaillera plusieurs styles de danse : hip-hop, jazz, etc. Le cours se divise en trois parties : échauffements, exercices et chorégraphies et atelier de création en équipe! Un petit spectacle sera présenté en fin de session.



COURS DE DANSE ADAPTÉE

où? Saint-Alban

QUAND? Le jeudi 6h à 6h45

INFOS ET INSCRIPTIONS :

VIVIANE BAUGE
418 454-3952
BONJOURLADANSE@GMAIL.COM

DÉBUT DES COURS :

14 SEPTEMBRE 2023

SESSION DE 12 COURS
126.00 \$

NOUVEAU DANS
PORTNEUF!
LA DANSE POUR
TOUS!

Ce cours est offert aux personnes de 5 à 16 ans ayant des besoins particuliers (limitation fonctionnelle physique ou intellectuelle). L'enseignement se fait dans le respect des aptitudes de chacun par le jeu et la stimulation sensorielle. Le but est de s'amuser et de développer une meilleure conscience corporelle. La présence d'un adulte accompagnateur est obligatoire.



Activités sportives

Soirées Pickleball libre 12 ans et +

Les soirées pickleball sont offertes à la population. Un seul terrain de disponible. Vous devez apporter votre raquette. Balles disponibles sur place. Possibilité de céder deux parties par soir si trop de participants.

Lieu : Gymnase de l'école primaire du Goéland, 177 rue principale

Quand et \$: Dès le 7 septembre, Gratuit

Horaire : Les lundis et jeudi de 19H à 21H

Informations : audetmartine@hotmail.ca (Martine Audet)

YOGA SOUPLESSE & RENFORCEMENT ET PILATES ROULEAU

Informations, inscription : Téléphone : 418-399-9220 / Courriel : laperrierejosee@gmail.com Instructeur : Josée Laperrière

Yoga souplesse & renforcement

Cette séance de Yoga vous permettra de développer d'avantage votre souplesse et votre force car nous maintiendrons d'avantage les postures et ainsi avoir des beaux résultats.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand et \$: Du 11 septembre au 27 novembre 2023 & 22 janvier au 3 juin 2024
(8 semaines de cours 160 \$)

Horaire : Lundi de 9h15 à 10h15

Mercredi de 9h15 à 10h15

Matériels : Tapis de Yoga et Bloc de Yoga

Pilates rouleau

Cette séance de Pilates va tonifier votre corps et améliorer votre souplesse et votre posture.

Lieu : Centre communautaire Fernand Marcotte

Quand et \$: Du 13 septembre au 29 novembre 2023 & 22 janvier au 3 juin 2024
(8 semaines de cours 160 \$)

Horaire : Lundi de 10h20 à 11h20

Mercredi de 10h20 à 11h20

Matériels : Tapis de Yoga

Saint-Alban (Portneuf)

**Lieu : Centre communautaire Fernand-Marcotte
(179, rue Principale, Saint-Alban)**

**Centre des loisirs
(4, rue Sauveur-Patry, Saint-Alban)**

Lundi 2 octobre au 18 décembre 2023 + 8 janvier 2024 ou 18 mars 2024

12 h 30 – 13 h 15 : Circuit cardio-muscu (à partir du 11 septembre 2023)

*Ce cours est donné au centre communautaire

18 h 00 - 18 h 45 : Step

18 h 45 - 19 h 30 : Tabata

19 h 30 - 20 h 15 : Stretching

*Ces cours sont donnés au centre des loisirs.

Mercredi 23 août au 20 décembre 2023 + 3 janvier 2024 au 20 mars 2024

18 h 00 - 18 h 45 : Tabata

18 h 45 - 19 h 30 : Circuit cardio-muscu

19 h 30 - 20 h 15 : Abdominaux et fessiers

*Ces cours sont donnés au centre communautaire

Vendredi 28 juillet ou 22 décembre 2023 + 5 janvier ou 22 mars 2024

09 h 45 - 10 h 30 : Mise en forme 50 ans+

*Ce cours est donné au centre communautaire

Tarif:

Carte de 10 cours : 160\$ taxes incluses

Carte de 20 cours: 280\$ taxes incluses

Carte de 30 cours : 360\$ taxes incluses

CINÉMA PLEIN-AIR



AVATAR 2

25 AOÛT

SUIVEZ NOTRE PAGE FACEBOOK POUR
PLUS DE DÉTAILS SUR L'ENDROIT DE
L'ÉVÈNEMENT EN CAS DE PLUIE

PROJECTION À LA TOMBÉE DU JOUR

Ouverture du site à 19h00

Apportez vos chaises, doudous, etc...

Entrée: 5\$/famille*

Grignotines et breuvages sur place*

*Argent comptant seulement.

Informations: loisirs@st-alban.qc.ca

SOIRÉE CINÉMA



LA PETITE SIRÈNE

16 SEPTEMBRE

SUIVEZ NOTRE PAGE FACEBOOK POUR
PLUS DE DÉTAILS SUR L'ENDROIT DE
L'ÉVÈNEMENT

PROJECTION À 20H00

Ouverture du site à 19h30

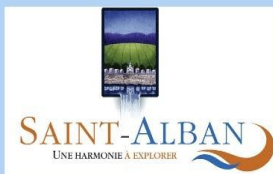
Apportez vos chaises, doudous, etc...

Entrée: 5\$/famille*

Grignotines et breuvages sur place*

*Argent comptant seulement.

Informations: loisirs@st-alban.qc.ca



ENEZ PARCOURIR LA Véloroute Portneuvoise

9 SEPTEMBRE 2023

PÉDALEZ POUR PRENDRE PART AUX FESTIVITÉS DU
125e de St-Thuribe

DÉPART DU BUREAU MUNICIPAL, 9 H 30
POUR UNE DISTANCE DE 12 KM*

ACTIVITÉ GRATUITE AVEC CADEAU DE PARTICIPATION POUR TOUS
INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 5 SEPTEMBRE AU
LOISIRS@ST-ALBAN.QC.CA

LE PELOTON SERA ESCORTÉ PAR LES POMPIERS DE LA MUNICIPALITÉ

VOICI CE QUI VOUS ATTENDS À L'ARRIVÉE AU
238, RUE PRINCIPALE, ST-THURIBE, QC G0A 4H0

- JEUX GONFLABLES
- DINER HOT-DOG ET BLÉ D'INDE (\$\$)
- CLOWN ET MAQUILLAGES
- VOLLEY-BALL ET CROQUET
- ET PLEIN DE SURPRISES



info : 418-998-5973

STATIONNEMENT DES VÉLOS SUR LA PATINOIRE
SANS SURVEILLANCE

Invitation pour tous

Épluchette de maïs & tournoi de mini-golf

Organisé par le Club de l'Âge d'Or la Gaieté de
Saint-Alban



30 Sept.
si pluie, 1er Oct.



9:30 à 11:00
tournoi



Terrain mini-golf
derrière l'Église



Réservation avant le 20 Septembre
Raymonde Naud 418-326-8742
Marcelle Claveau 418-268-3870



2\$ / pers.

Le Club de l'Âge d'Or La Gaieté de St-Alban tient à remercier M. Julien Perron pour avoir réparé bénévolement les tapis au mini-golf et M. Deny Lépine pour nous avoir donné un air climatisé.
Aussi , un gros merci à Messieurs. Benoit Houle, Jean Marcotte et Charles-Hector Bertrand pour entretenir bénévolement le terrain du mini-golf.

SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES

FESTIVAL DES POMPIERS 2023

TOUT EST GRATUIT!

(À l'exception du souper BBQ du samedi)
Service de bar en tout temps (avec permis d'alcool)

Suivez-nous sur Facebook « Festival des pompiers 2023 Saint Marc des Carrières »

Informations par courriel : incendie@villestmarc.com



VENDREDI 25 AOÛT

- 16 h Ouverture officielle du camping - *Restaurant Le Chavigny*
Réservations obligatoire du camping (seulement pour les Services d'incendie)
- 19 h 30 Parade des camions d'urgence
- 21 h Feux d'artifice - *Force Occasion.ca*
- 21 h 30 Spectacle « Lapointe Expérience » (invitée spéciale Élisabeth Blouin-Brathwaite) suivi du DJ Funkytown événement (sous le chapiteau « Desjardins ») - *Construction & Pavage Portneuf*

SAMEDI 26 AOÛT

- 10 h Compétition de pompiers - *Promutuelle Portneuf – Champlain*
- 11 h à 13 h Dîner hot-dog aux profits de l'équipe Bantam des Prédateurs de St-Marc-des-Carrières
- 14 h Compétition de pompiers - *Machitech Automation*
- 14 h à 17 h Activités pour les enfants : maquillage et jeux gonflables - *Député de Portneuf, Vincent Caron*
- 16 h Démonstration de la pompe à vapeur restaurée de 1917 (St-Casimir) - *Propane MM*
- 18 h Souper poulet BBQ (au coût de 30 \$) sous le chapiteau « Desjardins »
Billets en vente auprès des pompiers et au bureau de l'Hôtel de Ville de St-Marc-des-Carrières
- 20 h Spectacle « Overdrive Hommage au rock » suivi du DJ Funkytown événement (sous le chapiteau « Desjardins ») - *Graymont Portneuf Inc.*

MERCI À NOS PARTENAIRES



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OR



A remettre aux parents avec la liste des effets scolaires

COMMENT CHOISIR LE BON SAC À DOS

IMPORTANT
Assurez-vous que le modèle est adapté à la taille de l'enfant.

PANNEAU DORSAL REMBOURRÉ

POCHETTE INTÉRIEURE

Pour les objets plus lourds qui doivent être placés près du corps. Mettre les items pointus sur le devant du sac, vers l'extérieur.

MATÉRIAU LÉGER
Toile résistante et imperméable.

SANGLES DE RAPPROCHEMENT
Si le sac en est muni, utilisez-les pour rapprocher le poids du sac du dos de l'enfant.

BRETÈLLES REMBOURRÉES ET AJUSTABLES (≥ 5 CM DE LARGEUR)
Ajuster les bretelles pour que le sac à dos une fois rempli :

- Ne dépasse pas le dessus des épaules.
- Repose à la hauteur des hanches.
- Dégage le cou et les aisselles.
- Laisse passer une main au dos.

SANGLE AJUSTABLE À LA POITRINE

La sangle de poitrine sert à maintenir le sac en place, à décharger les épaules et à réduire la tension au cou.

CEINTURE AJUSTABLE AUX HANCHES

La ceinture de taille doit être bien appuyée sur les hanches, afin que le poids du sac soit distribué au bassin.

IMPORTANT

Il faut porter les 2 bretelles du sac à dos. N'en porter qu'une seule occasionne un déséquilibre qui peut avoir des conséquences sur la posture, la démarche et le dos.

Association des chiropraticiens du Québec

Une posture adéquate et de saines habitudes favoriseront le bon développement de votre enfant. Découvrez nos astuces fufées pour une rentrée en santé en visitant le chiropratique.com!

A remettre aux parents avec la liste des effets scolaires

POUR UNE RENTRÉE EN SANTÉ, L'AFFAIRE EST DANS LE SAC!

SI L'ENFANT DOIT :

- Se pencher vers l'avant pour compenser le poids du sac à dos.
- Lever l'épaule pour éviter que la bretelle glisse.
- Placer une main sous son sac pour soulager la pression de ses épaules.
- Insérer les pouces sous les bretelles pour tirer le sac.

PARENTS, SOYEZ ALERTES!

SI :

- Le sac à dos bat sur le postérieur de l'enfant quand il marche/hallotte quand il court.
- La peau de l'enfant porte la marque des bretelles quand il enlève son sac.
- L'enfant se plaint de douleurs au dos, au cou ou aux épaules.



LE SAC EST SOIT TROP LOURD, MAL AJUSTÉ ET/OU MAL REMPLI!

VOICI 4 #CHIROTRUCS POUR BIEN ENFILER LE SAC

1 Prendre le sac au sol en plantant les genoux et en gardant le dos droit.

2 Déposer le sac sur une surface à la hauteur des hanches.

3 Enfiler une bretelle à la fois.

A ÉVITER: Donner un élan ou un coup de hanche au sac pour enfiler la 2^e bretelle.

4 Attacher la sangle de poitrine et la ceinture de taille.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le poids total du sac et son contenu ne doit pas dépasser 10% du poids de l'enfant de niveau primaire et 15% de l'élève au secondaire.



Association des chiropraticiens du Québec

Une posture adéquate et de saines habitudes favoriseront le bon développement de votre enfant. Découvrez nos astuces fufées pour une rentrée en santé en visitant le chiropratique.com!



Formation générale des jeunes

2023
2024

Juillet 2023						
D	L	M	M	J	V	S
						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					

Août 2023						
D	L	M	M	J	V	S
		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		

Septembre 2023						
D	L	M	M	J	V	S
					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

Octobre 2023						
D	L	M	M	J	V	S
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				

Novembre 2023						
D	L	M	M	J	V	S
			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		

Décembre 2023						
D	L	M	M	J	V	S
					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

Janvier 2024						
D	L	M	M	J	V	S
	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			

Février 2024						
D	L	M	M	J	V	S
				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		

Mars 2024						
D	L	M	M	J	V	S
					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

Avril 2024						
D	L	M	M	J	V	S
	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				

Mai 2024						
D	L	M	M	J	V	S
			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	

Juin 2024						
D	L	M	M	J	V	S
						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

LÉGENDE

- Congé pour tout le personnel
- Congé pour les élèves et le personnel enseignant
- Journée pédagogique
- Journée pédagogique flottante

Début des cours pour les élèves : 29 août 2023
Fin des cours pour les élèves : 20 juin 2024

Si les écoles devaient être fermées pour cas de force majeure, les journées pédagogiques à cette fin seraient annulées dans l'ordre suivant: 26 avril, 10 mai et 3 mai.