

# Hé hop! On est actif!

**Septembre est le début d'un nouveau cycle pour les membres du Club. Le 17 septembre, à la journée porte-ouverte de la ville, plus de 40 citoyens se sont informés au sujet des activités du Club.**

La semaine suivante plus de 18 bénévoles ont profité d'une belle journée d'automne pour refaire une beauté à près de 2 kilomètres du sentier bleu, pour déménager un tronçon de la mauve sous la ligne d'Hydro-Québec et enfin pour faire une entrée sur la rue Clos-des-Capucines et donner ainsi un accès direct à la piste verte.



À droite, Martin Lavoie, président du Club, ainsi qu'Anthony Côté et Lucie Renaud, membres du comité et des artisans de longue date impliqués dans les loisirs.

On voudra suivre le projet lancé par M<sup>me</sup> Martine Bertrand, enseignante de 6<sup>e</sup> à l'école Champ-Fleuri. Elle prévoit travailler avec ses élèves à produire des panneaux d'information pour le sentier thématique du

parc de la Coulée. Une carte plus précise des sentiers du parc de la Coulée est maintenant disponible. Vous pouvez vous la procurer en faisant la demande à [clubpleinair@ville.prevast.qc.ca](mailto:clubpleinair@ville.prevast.qc.ca)

### Activités à venir

Les bénévoles sont invités à se présenter dans le stationnement de l'école Champ-Fleuri, le **dimanche 23 octobre**, pour la préparation des sentiers du parc de la Coulée aux activités hivernales. Il y a un besoin de bénévoles.

Enfin, le **jeudi 17 novembre**, à 19 h 30, le club tiendra son assemblée annuelle au pavillon Léon Arcand situé au 296, rue des Genevriers. C'est une belle occasion de présenter un projet ou tout simplement de s'impliquer.

## Mots et MŒURS

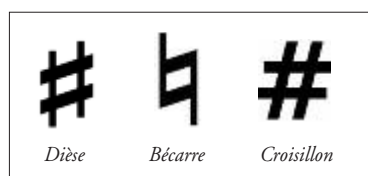
Gleason Thérberge

### Dièse et croisillon

On les dirait jumeaux nés d'une même échelle ou grillages de fenêtre en miroirs. Le **dièse** et le **croisillon** ne sont pourtant que des sosies, du genre de ceux que *La Presse* s'amuse à présenter le samedi en comparant les traits de personnalité, sœurs lointaines.

un clavier numérique, fait d'ailleurs entendre une note, mais s'il donne accès à certains services, selon la portée du réseau, en matière de communication interpersonnelle ce n'est pas de musique qu'il s'agit, mais d'un autre clavier que celui du piano.

(carré). Par exemple, pour numéroter ce texte, il faut écrire: «chronique n° 36».



Dièse Bécarre Croisillon

#### Le dièse

Le dièse, inventé au IX<sup>e</sup> siècle par Guy d'Arrezo, dit l'*Encyclopédie* de Diderot et d'Alembert, dériverait du bécarre, qui sert aujourd'hui à signifier l'annulation d'une modification de hausse ou de baisse d'un ton en musique. Associé au bémol (baisse d'un demi-ton), le dièse indique la hausse d'un demi-ton. Et c'est le signe de ce bon vieux dièse qu'on peut d'abord croire apparu sur le téléphone moderne. Y appuyer, sur

#### Le croisillon

Sosies, certes, les deux signes sont pourtant différents. Chez le dièse, les lignes obliquent à l'horizontale; et à la verticale, dans le croisillon. Au Québec, où il s'oppose à l'étoile, on l'appelle «carré», comme en espagnol «cuadrado», et je ne voudrais pas vous le cacher, sa forme lui aurait été donnée en modifiant le «N» de l'abréviation de «numéro».

L'anglais, très conservateur, comme pour la ligature de la perluette (chronique de septembre dernier), l'appelle d'ailleurs «hash» ou «number sign» et s'en sert précisément à la place de notre «n°». Il ne faut ainsi pas les confondre: en français correct, l'abréviation de «numéro», ce n'est pas le croisillon

**Benoît Guérin Avocat**  
 (450) 431-5061  
 téléc.: (450) 431-5206  
 60, rue de Martigny Ouest  
 Saint-Jérôme  
 bguerin@qc.aira.com (Qué.) J7Y-2E9

**COURS DE YOGA REGULIER ET PRENATAL**

# VINIYOGA

*Dans le respect du moment présent*

**VINIYOGA REGULIER**  
*Yoga d'énergie exécuté tout en douceur dans le but de :*

- Ralentir le vieillissement
- Favoriser la souplesse des muscles et des articulations
- Assouplir et fortifier le dos
- Débloquer les tensions
- Augmenter la capacité respiratoire
- Diminuer le stress
- Stimuler les centres d'énergies (chakras)
- Améliorer le sommeil (insomnie)
- Retrouver la forme physique et psychologique en stimulant les sens.

**YOGA PRENATAL**  
 permet à la femme enceinte de profiter d'une grossesse saine autant pour elle-même que pour bébé. Le yoga prénatal aide à diminuer les inconforts liés à la grossesse et Bébé bénéficiera de tous les bienfaits du bien-être de maman. Venez vous accorder une mise en forme dans une ambiance Zen par un professeur d'expérience pour préparer un merveilleux accouchement.

**LISE MALTAIS**, enseignante certifiée Viniyoga régulier, prénatal, postnatal, aînées, entreprise, cours de groupe et privé. Plus de 10 ans d'expérience en Viniyoga Laval et Montréal **450 224-0239 • 514 213-6913**

**COURS D'ESSAI GRATUIT** à L'HOTEL DE VILLE DE SAINTE-ANNE-DES-LACS, 773, ch. Sainte-Anne-des-Lacs à Sainte-Anne-des-Lacs

**HORAIRES :**

- Mercredi et/ou vendredi en matinée, début 26 et 28 octobre au 16 décembre 2011, session de 8 semaines
- Jeudi, 27 octobre au 15 décembre 2011, session de 8 semaines de 19 h 15 à 20 h 30
- Mercredi, 2 novembre au 14 décembre 2011 session de 7 semaines de 19 h à 20 h 15

**INFOS : LMVINYOGA.COM**

- **YOGA régulier ANTI-STRESS** pour tous les âges, cours de groupe et privé
- **YOGA THERAPEUTIQUE** anti-vieillesse en cours privé sur rendez-vous
- **YOGA PRÉNATAL** et **ATELIER PRÉNATAL** pour couple
- **YOGA sur chaise**
- **MÉDITATION** et **DÉTENTE GUIDÉE** anti-vieillesse

MRC et Commission scolaire de la Rivière-du-Nord

## Partenariat en transport collectif

**Après deux ans de sensibilisation et dans l'esprit des politiques du ministère des Transports, la MRC et la Commission scolaire de la Rivière-du-Nord (CSRDN) ont convenu d'une entente sur la mise en place d'un partenariat ayant comme objectif le développement du réseau de transport collectif pour les villes de la MRC.**

L'entente permettra aux usagers du Transport adapté et collectif (TAC) de la MRC de La Rivière-du-Nord de bénéficier de places disponibles à bord des autobus et minibus affectés aux circuits de transport des élèves du secondaire de la CSRDN, et ce, dès le mois de novembre 2011. L'entente touche les municipalités de Prévost, Saint-Colomban, Saint-Hippolyte et Sainte-Sophie. Les utilisateurs devront remplir un formulaire d'antécédents judiciaires et se conformer à la politique d'utilisation du transport scolaire de la CSRDN. Plus de détails le mois prochain.

**Girouettes exclusives**

Ferronnerie d'art  
 Sculptures  
 Salle de montre

Consultez  
**Atelier Jos Bergot**  
[www.lespagesenligne.com](http://www.lespagesenligne.com)

2493 boul. Curé-Labelle Prévost  
 Tél. 450 436 7903  
 Téléc. 450 436 1679  
[jos.bergot@gocable.ca](mailto:jos.bergot@gocable.ca)

**Atelier Petits Moteurs Prévost**  
 Réparation • Vente  
 Tondeuse • Souffleuse  
 Tracteur à gazon  
 Scie à chaîne  
 Générateurs, etc

**Location d'outils Pays d'en Haut**  
 Résidentiel Commercial • Industriel  
 Ciseau • Nacelle  
 Rouleau compacteur  
 Chariot élévateur, etc

**TRANSPORT Pays d'en Haut**  
 Camion porteur et camion traileur • Possibilité de chariot élévateur • À l'heure ou au contrat

2638, boul. Labelle, Prévost (Québec) J0R 1T0 / Tél.: 450.224.7033 • Téléc.: 450.224.8770 • Normand Paradis, Propriétaire