

# L'Écho du Carillon



Volume 8, numéro 1

Janvier 2003

Bonjour, en ce début d'année 2003, je profite de l'occasion pour vous transmettre en mon nom et au nom des membres du Conseil d'administration, tous nos vœux de bonne et heureuse année et que votre villégiature vous apporte santé, bonheur et paix.

Le 12 octobre dernier, se tenait votre assemblée générale. Cette dernière fut très enrichissante et les dossiers ciblés comme prioritaires par les membres du C.A. font l'unanimité des membres.

**Devenir propriétaires de nos terrains** : tous sont unanimes et convaincus qu'il est primordial que la zone protégée du lac Carillon, concept d'aménagement vendu il y a de nombreuses années aux locataires, soit respectée.

**La circulation de VTT et de motoneige** est aussi aux nombres des préoccupations. Pour ce qui est des VTT, les membres trouvent important, pour des raisons de sécurité, que le club Quad Rive-Nord cherche de concert avec notre Association tel qu'il était entendu, une voie d'évitement au chemin public. Quant aux motoneiges, une approche sera tentée afin de garder, dans le secteur des chalets, le sentier multifonctionnel ouvert à la marche, à la raquette et au ski de fond.

**Deux secteurs, la Marina et la Plage** demeurent aussi au cœur des préoccupations des membres : ces secteurs sont de moins en moins accessibles aux résidents du lac Carillon. Il est primordial que la municipalité de St-Ubalde trouvent le moyen de faire respecter l'orientation première de ces sites et en contrôle l'accès. Les groupes à but non lucratif doivent être mieux encadrés, les autres campeurs ne doivent plus être tolérés, un secteur existe déjà au Lac Blanc pour le camping sauvage et une surveillance adéquate des lieux doit être mise sur pied.

**Concernant le vol et le vandalisme** des pressions devront être exercées auprès des autorités concernées afin que la présence policière soit plus tangible dans le secteur. Des représentations seront aussi faites auprès de la MRC de Portneuf concernant la relocalisation du poste de la Sûreté du Québec.

En dernier point, suite aux événements du printemps dernier, **le réseau routier** est une préoccupation de tous. Il est impensable de ne pouvoir accéder à nos résidences pour quelque période que ce soit. Plusieurs d'entre nous avons des obligations devant les assureurs et ne pouvons laisser sans surveillance nos résidences.

Nous tenterons de faire tout ce qui est en notre pouvoir afin de remédier à certaines de ces situations et de faire en sorte que vous profitiez pleinement de tous vos moments de villégiature.

Serge Lachance, Président

**Visitez notre site Internet à l'adresse :**  
**<http://pages.globetrotter.net/echoducarillon/>**  
**« La nature en héritage »**

<b>464, rue St-Paul</b>	<b>Omer Hardy, Directeur</b>
<b>St-Ubalde, GOA 4LO</b>	<b>Tél. : (418) 277-2215</b>
<b>Dépanneur Camping Lac Blanc</b>	<b>Télé. : (418) 277-2172</b>
<b>Matériaux de construction</b>	
<b>Pompe à eau</b>	

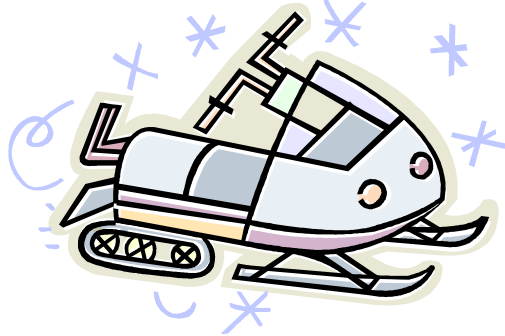
## Trop, c'est trop !

Des résidents, qui vivent à proximité d'une piste officielle de motoneige, viennent de remporter une victoire importante contre leur MRC et des clubs de motoneige de la région qui empoisonnaient leur existence. « Le Devoir » du 6 février 2002 rapportait un jugement récent de la Cour supérieure qui a autorisé un regroupement de citoyens à entamer un recours collectif visant à faire cesser les inconvénients et les atteintes à l'environnement causés par les motoneigistes. Je me permets ici de résumer et de reproduire certains extraits de l'article du journaliste Louis-Gilles Francoeur.

Ainsi, la Coalition pour la protection de l'environnement du parc linéaire du Petit Train du nord poursuivra la municipalité régionale de comté des Laurentides, deux clubs de motoneige de la région et leurs assureurs. Il est évident que les conclusions de cette poursuite seront très importantes pour tous ceux et celles qui endurent à longueur d'hiver le bruit et les odeurs causés par une trop grande circulation de motoneiges près de leur habitation. La décision finale sera certainement intéressante pour nous, du lac Carillon, qui sommes voisins d'une « merveilleuse » piste multifonctionnelle se transformant en véritable autoroute de motoneige l'hiver.

Plus précisément, la Coalition cherche à obtenir une injonction permanente afin de faire cesser les inconvénients et les atteintes à l'environnement des riverains et réclame des dommages sur la responsabilité contractuelle des intimés. La décision qui sera rendue, au terme de processus judiciaire, devrait aussi déterminer si des élus qui autorisent quelqu'un à polluer un milieu de vie sont responsables civilement des dommages qu'ils causent. Bref la Coalition veut que ceux qui leur causent des dommages, aussi bien les élus que les clubs de motoneige, en paient le prix.

Mais déjà, le seul fait que la Cour ait autorisé le recours collectif est une victoire importante pour ces résidents permanents et villégiateurs des Laurentides, comme pour nous tous d'ailleurs, en ce sens que l'on reconnaît que de telles pistes de motoneige peuvent être une source importante de pollution. Bruit, odeurs d'huile et d'essence, danger d'accident, dommages aux végétaux et à la santé des humains et de la faune, voici un résultat de l'exploitation de la piste par les clubs de motoneige qui dégage une apparence de droit assez sérieuse pour les citoyens qui vont tenter de faire cesser une telle contamination.



Bien que l'on puisse parfois s'interroger, de façon générale, sur le fait même que nos gouvernements provincial et municipaux tolèrent et même souvent encouragent l'utilisation de motoneiges alors qu'elles deviennent de plus en plus polluantes, la force du récent jugement est ailleurs. En effet, elle réside surtout dans le fait que celui-ci remet sérieusement en question toutes les décisions des autorités municipales et régionales qui autori-

sent la concentration massive des motoneiges à proximité de maisons ou de chalets via des pistes officielles ou autrement.

On estime que le recours collectif pourrait coûter jusqu'à 20 millions à la MRC et aux clubs de motoneige intimés si la Coalition avait gain de cause. Cela, il me semble, a de quoi faire réfléchir nos élus municipaux qui pourraient éventuellement finir par déterminer que le risque d'être pris en faute de « haute pollution » n'en vaut finalement pas la peine. Peut-être devrions-nous cependant les aider un peu à y réfléchir si le trafic allait en s'intensifiant sur la piste multifonctionnelle du lac Carillon!

Michel Lamoureux

---

## Dossier : Raquettes

### Présentation

La raquette à neige attire aujourd'hui tous les amoureux de grands espaces. Que l'on soit sportif de haut niveau, randonneur contemplatif, trappeur ou alpiniste émérite, la raquette à neige offre l'accessibilité aux grands espaces.

Cette activité reste certes accessible à tous, mais ne doit pas faire oublier qu'elle fait évoluer ses pratiquants dans un environnement enneigé où certaines consignes de sécurité ne doivent en aucun cas, être négligées.

### Histoire de raquettes

Les premiers pas en raquette à neige remontent à la préhistoire. En effet, pour optimiser la chasse qui le faisait vivre, l'homme préhistorique, chercha un moyen de se déplacer sans s'enfoncer profondément dans la neige. Pour ce faire, il devait trouver un moyen d'augmenter artificiellement sa surface por-

tante. Il prit alors du bois souple, dont il fit un cercle après en avoir solidement fixé les extrémités. Puis, il garnit l'intérieur de ce cercle d'un réseau de lanières de cuir au centre duquel il attacha sa chaussure. Cette ingénieuse invention lui permit de tripler ainsi la largeur de son pied tout en doublant la longueur ce qui, sans être un as de mathématiques, divisait alors par six la pression sur la neige.

Depuis, les raquettes à neige ont subi de nombreuses évolutions. Au cours des siècles, leur surface s'est réduite et leur forme s'est allongée pour faciliter la marche. Si, l'histoire ancienne, nous fait part de l'utilisation de la raquette à neige pour les peuplades du nord de l'Europe situées sur de grands plateaux, l'histoire médiévale et contemporaine trouvent traces de ce moyen de locomotion sur d'autres continents. Jusqu'à cette période toute proche de notre XXI<sup>e</sup> siècle, les raquettes à neige

se composaient d'une armature de bois liée par des lanières de cuir ou de fines peaux de bêtes entrelacées pour structurer le tamis. A cette époque, les raquettes à neige étaient parfaitement adaptées aux grands espaces sans relief. Cependant, il ne faut pas se leurrer, le matériel d'autrefois connaissait de nombreuses imperfections.

Alors si ces larges semelles permettaient de marcher sur la neige sans s'y enfoncer, elles ne pouvaient espérer franchir des cols ou des zones accidentées.

Les bricoleurs de raquettes n'ont pas négligé la notion de glisse. Par des cogitations intellectuelles et manuelles, ils ont rapidement donné naissance à une raquette capable de glisser. Grâce à son profil effilé dans sa partie antérieure, et grâce au remplacement des lanières de cuir par une peau tendue dans le cadre de la raquette, les premiers pas glissés furent effectués. Ce type de raquette disparut lorsque l'usage du ski se généralisa. La raquette continua toutefois d'être utilisée pour la progression en forêt, où toute glissade était impossible, ou en terrain accidenté, les skis de l'époque ne permettant à leur utilisateur ni de contrôler sa direction avec précision, ni de s'arrêter à son gré.

Si aujourd'hui, les trappeurs canadiens et les Lapons du Grand Nord utilisent quotidiennement les raquettes à neige, ce sont les touristes et les randonneurs qui constituent la plus grande partie des pratiquants.

### Préparez votre sortie

Avant de partir, indiquez à vos proches l'itinéraire projeté et l'heure de retour prévue. Calculez bien le temps nécessaire à votre randonnée : même à raquette, la neige ralentira votre progression.

Ne partez jamais seul : une simple entorse peut avoir des conséquences dramatiques, si personne ne peut prévenir les secours. Prenez le temps de vérifier le bulletin météo. Préparez correctement votre sortie et votre itinéraire. N'oubliez pas votre carte et au besoin la boussole.

### Équipez-vous correctement

Une bonne méthode pour ne rien oublier : prenez le nécessaire pour vous équiper en partant de la tête pour finir aux pieds : bonnet, bandeau, casquette, lunettes de soleil, crème solaire, crème de protection des lèvres, chemise, veste, gants, pantalon, salopette, chaussettes, chaussures et raquettes.

Avec du vent, la température ressentie peut-être inférieure de 5 à 10° à la température enregistrée ; un coupe-vent est fort utile.

Mieux vaut prendre des vêtements superposables en plusieurs couches qu'un seul vêtement épais. Ceci vous permet d'adapter correctement votre protection au froid.

Prenez des vêtements adaptés à votre taille et surtout ne prenez pas des chaussures trop petites : être serré dans ses chaussures est le meilleur moyen pour avoir des gelures.

Dans votre sac, n'oubliez pas de quoi vous nourrir. Pensez aux boissons chaudes.

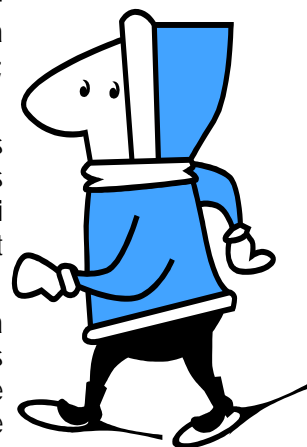
Selon votre destination et le type de randonnée que vous envisagez et le nombre de participant, un minimum de sécurité est nécessaire : carte, boussole, couverture de survie, pharmacie, lampe, réchaud, briquet, corde et pourquoi pas un téléphone portable.

### Le matériel

Les fabricants ont bien compris la place des raquettes dans l'industrie des sports d'hiver. Ils se sont efforcés de les perfectionner sans cesse, tant sur le plan de la légèreté et de la solidité que de la facilité d'utilisation. La raquette à neige version bois et lanières de cuir a donc laissé place à de véritables formules 1 de la promenade hivernale. Mais, il ne faut pas se leurrer, la raquette à tout faire n'existe pas encore. Le choix d'une raquette à neige dépend véritablement des terrains arpentés et de l'utilisation que l'on va en faire. À chaque terrain sa raquette. La montagne, on le sait, connaît une diversité géographique étonnante. Des sentiers vallonnés sur les plateaux aux randonnées glaciaires de haute montagne, il n'y a qu'un pas que la raquette doit franchir ! Si aujourd'hui la raquette polyvalente n'existe pas vraiment, on peut aisément déterminer, pour un terrain de jeu donné la raquette à adopter.

Bonne randonnée et soyez prudents!

Source: La Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade



**SPECIALITÉ: COUPE ET FORAGE DE BETON**

**LOCATION REJEAN PERRON**  
602, ROUTE 363  
ST-UBALDE, QC G0A 4L0  
TÉL: (418)277-2278  
1-800-350-2278

**location d'outillages**

**VENTE ET SERVICE**  
scies à chaîne,  
tondeuses  
taille-bordures, etc...

**277-2059**

---

**GARAGE BERNARD HARDY INC.**

RÉPARATION GÉNÉRALE  
SOUDURE

455, St-Paul, St-Ubalde, c.p. 159 G0A 4L0

## Relaxez... Quelques idées simples pour réduire le stress.

Vous faites le grand écart entre le travail et la famille, vous ployez sous les tâches ménagères ou vous prenez soin de vos parents malades : beaucoup de femmes vivent aujourd'hui des pressions énormes. Mais il est possible — en peu de temps! - d'alléger le stress qui afflige votre corps et votre esprit.

Desserrez l'étau du stress sur votre vie, les conseils suivants ont prouvé leur efficacité et proviennent d'experts en gestion du stress, vous aurez moins de maux de tête nerveux, vous dormirez mieux et vous réduirez vos risques de maladies cardiovasculaires.

### Trucs rapides

**Pleurez un bon coup.** « Pleurer peut vous mettre sur le chemin de la guérison et de la résolution de problèmes », dit Beverly Beuermann-King de l'Association canadienne de santé mentale. Louez un beau film triste et sortez vos mouchoirs.

**Confiez-vous.** À une amie, à un conseiller, peu importe, du moment que cette personne écoute sans porter de jugement.

**Soyez prévoyante.** Épargnez-vous les petits soucis : gardez un parapluie au bureau, laissez un jeu de clés à vos voisins, devenez membre du CAA.

**Affichez vos photos joyeuses.** Rien de tel pour se remonter le moral que de regarder des photographies de personnes aimées en train de rire!

**Caressez un animal.** Câlinez votre chat, passez un peu de temps devant l'aquarium : cela fait baisser la tension artérielle.

**Jouez à votre jeu préféré.** Au Scrabble, aux échecs, au Monopoly, tout ce qui vous fera oublier votre anxiété.

**Offrez-vous un massage.** Laisser une autre personne prendre soin de vous est une excellente chose.

**Respirez.** Prenez deux ou trois respirations profondes. Expirez d'abord puis inspirez. Expirez de nouveau lentement, en évacuant le stress, ce qui déclenche une réaction de détente.

**Écoutez.** Le murmure d'un ruisseau, le chant d'un oiseau ou un morceau de musique classique auront un effet relaxant.

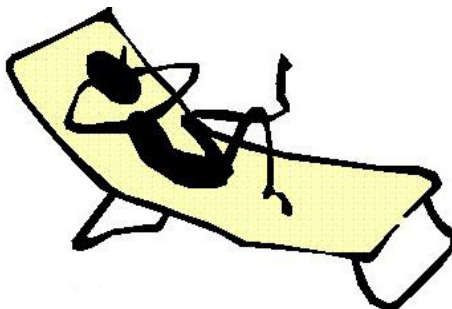
### À la maison

**Fixez des limites aux exigences et aux attentes de votre famille.**

Si vos proches ne font pas leur part, dressez une liste des tâches à accomplir, convoquez une réunion de famille et ... déléguez!

**Laissez tomber la culpabilité.** Diminuez les activités parascolaires des enfants et amusez-vous plus souvent avec eux.

**Faites-vous aider.** Engagez un homme de ménage, une aide-soignante pour votre vieux père ou un cuisinier pour vos réceptions. Trop de femmes de carrière pensent encore qu'elles doivent tout faire elles-mêmes.



### Changez votre mode de vie

Évitez les substances aggravant le stress, tels le café, la cigarette et l'alcool, ou limitez votre consommation.

Cultivez vos amitiés, de préférence avec des gens à l'esprit positif.

**Ayez des passe-temps.** La peinture, le jardinage ou les mots croisés vous aideront à reprendre votre souffle.

**Retirez-vous.** Faites une pause, séjournez dans un endroit calme, allez vous promener en forêt.

**Dormez.** Le manque de sommeil est votre pire ennemi.

Claire Huot

Source : Châtelaine - Votre agenda santé



L'Écho du Carillon est le bulletin d'information publié par l'Association des résidents du lac Carillon.

Sa distribution est faite aux membres de l'Association, ses commanditaires et à la municipalité de Saint-Ubalde gratuitement.

Président : Serge Lachance  
Secrétaire : Sylvie Pelletier  
Trésorière : Jocelyne Roberge

Représentants secteur :  
La Sauvagine : Michel Lamoureux  
Du Huard : Jean-Louis Fiset  
La Bernache / Colvert : Rino Morin

Éditrice : Claire Huot

Toute correspondance doit être adressée à :

Association des Résidents du lac Carillon,

2420, rue Lemieux,  
Québec (Québec) G1P 2V4

Tél. : 418 683-1695

# Merci à nos commanditaires, encourageons les !