



Le Journal du Plateau

WWW.ARP2000.ORG

Édition Mai 2010

MARCHÉ AUX PUCES

Le Marché aux Pucés du Plateau est de retour pour une 16^e année. C'est le temps de préparer vos articles dont vous voulez disposer.



L'achalandage est constant

Samedi, 29 Mai 2010
Parc du Méridien
9h00 à 14h00

Réservation

Beau temps, mauvais temps, nous tiendrons l'activité. Réservez votre table (20\$ / table) seulement à partir du 8 Mai 2010 en communiquant avec Jacinthe Asselin au 819 778-6671 ou par courriel ARP2000@gmail.com; sujet: marché aux pucés.

Paiement

Premier arrivé, premier servi en envoyant votre chèque, libellé au nom de l'ARP et posté avant le 19 mai 2010 au : 2-1 rue du Chinook, Gatineau (Québec), J9A 3B6. Prise de possession des tables à 8h00.

Jacinthe Asselin et Gilles Parent
Responsables de l'activité du marché aux pucés

CHEMIN DE LA MONTAGNE

Le Chemin de la Montagne Nord est au prise avec un problème de vitesse. La majorité des véhicules circulent à 78km/h dans la zone de 50 km/h. Depuis 5 ans, il y a eu 21 accidents rapportés dont 1 mortel.



Chemin de la Montagne Nord

Dans l'édition précédente du Journal du Plateau, le conseiller municipal du District de Deschênes, Alain Riel, annonçait l'installation de mesures d'atténuation de vitesse sur le Chemin de la Montagne Nord.

Dans ce numéro :

Marché aux pucés	1
Mot du Président	2
Le Plateau en action	3
Les conseillers nous parlent	4-5
Centre Ados du Plateau	6
Boum du Plateau	7
Chemin de la Montagne	7
Déboisement inacceptable	8
Rénovation Chemin Pink	9
Bulletin du Commissaire	10
Liste de gardiennage	11
Les paniers errants	12
Chronique Santé du Plateau	13
Fêtes du printemps 2010	14
Souper spaghetti	15
Tennis—Saison 2010	16

(Suite page 7)

MOT DU PRÉSIDENT



Olivier Aubert M.A.P., Adm.A
Président de l'ARP

Départ

Je vous annonce mon départ comme Président de l'Association des Résidents du Plateau. En effet, j'emménagerai de l'autre côté de la rivière le 1^{er} juillet. Vous aurez donc un nouveau président d'ici là. Nous en profiterons également pour annoncer la composition du nouvel exécutif.

Avant de quitter, j'aimerais remercier les membres du CA 2009-2010 pour leur appui pendant la dernière année. J'aimerais souligner leur autonomie et leurs convictions dans la réalisation des mandats de l'ARP. Merci également à tous les résident(e)s qui ont assisté à l'Assemblée Générale Annuelle le 31 mars dernier.

L'ARP se porte bien et semble être à l'abri du phénomène d'essoufflement des bénévoles. Le nombre de bénévoles de l'ARP est constant depuis plusieurs années. Les nouveaux candidats qui se manifestent lors de l'Assemblée Générale Annuelle sont suffisants pour remplacer les membres sortants.

Boum du Plateau spéciale

Souignons les efforts et la persévérance de Ma-

ryse Paquin, étudiante au CÉGEP de l'Outaouais en science humaine profil gestion pour l'organisation d'une Boum du Plateau supplémentaire le 10 avril dernier. Bravo Maryse !

Agrandissement du Centre Communautaire

Récemment, la Commission scolaire des Portages-de-l'Outaouais et la Ville de Gatineau semblaient avoir identifié le réel propriétaire du Centre Communautaire. L'ARP continue de proposer le projet d'agrandissement du Centre Communautaire au nom de la Communauté du Plateau.

Priorités politiques

D'ici les prochaines semaines, les membres du CA établiront les priorités de l'ARP pour la prochaine année. Vous remarquerez que l'ARP sera appelée à jouer un rôle davantage politique. Plusieurs dossiers amèneront l'ARP à s'impliquer plus souvent dans les décisions publiques. Notons ici le déboisement de la zone tampon derrière la rue de la Brise, l'atténuation de la vitesse sur le Chemin de la Montage Nord et l'agrandissement du Centre Communautaire. Bien sûr, l'ARP va continuer à jouer un rôle socio-culturel comme partenaire central dans l'animation du milieu. Des nouvelles activités inédites seront ajoutées au calendrier.

Olivier Aubert
Président de l'ARP



D^r Jean-Philippe Waddell, D.C. ☎ 819.772.2836
Chiropraticien drwaddelldc@monchiro.ca

260, Boulevard St-Raymond, Bureau 205-B, Gatineau (Qc) J9A 3G7



La Capitale Outaouais inc. *
Courtier immobilier agréé



Ne cherchez plus, vous avez trouvé!

Pierre-Valéry Wandji

Agent immobilier affilié

819.328.8097

pvwandji@lacapitalevendu.com

* Franchisé autonome et indépendant de
Réseau immobilier La Capitale, Franchiseur

LE PLATEAU EN ACTION

CONSCIENCE ENVIRONNEMENTALE

Samedi, 24 avril 2010, plus de 120 personnes ont participé au nettoyage du Plateau.

Les efforts conjugués des Scouts de St-Raymond avec les résidents du Plateau se sont concentrés aux abords du ruisseau Moore, du ruisseau des Fées et les parcs de la Rosée et du Plateau.



Nouveauté cette année, nous avons combiné nos efforts avec le service de l'environnement de la Ville qui avait organisé cette année un Grand Ménage du Printemps à la grandeur de la Ville de Gatineau. De plus, la cie *Waste Management*, chargé du ramassage des déchets, a commandité un BBQ qui fut grandement apprécié. Ils ont également offert des cadeaux aux jeunes sur place.

Les ruisseaux du Plateau ne sont pas des poubelles

En plus des paniers d'épicerie (irré récupérables) trouvés dans le ruisseau des Fées, nous avons ramassés un silencieux, une toile de piscine, des pneus, des résidus de construction, des bouteilles et une "tonne" de papiers et plastiques de toutes sortes.

Je terminerais en sensibilisant la corde environnementale de certains individus à savoir que les ruisseaux du Plateau ne sont pas des poubelles.

Merci à tous les jeunes et plus vieux qui ont permis de nettoyer notre environnement, à le rendre plus attrayant et moins nocif pour la petite faune qui y trouve refuge. Merci également à Alexandre Dumas du service de l'environnement de la Ville de Gatineau pour son aide et son appui.

Au plaisir de renouveler l'expérience l'an prochain.

Lili Lemieux, membre de l'ARP



Financière Sun Life



Services financiers
François Breton inc.†
14, rue des Noyers
Gatineau, (Québec) J9A 2W8

Tél. : 819 777-1515
1 888 770-1515 sans frais
Télec. : 819 777-2585
francois.breton@sunlife.com
www.sunlife.ca/francais

Conseiller en sécurité financière, conseiller en assurance et rentes collectives et planificateur financier
†Distributeur autorisé par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, et cabinet partenaire de Distribution Financière Sun Life (Canada) Inc., sa filiale



RE/MAX
RE/MAX Vision (1990) Inc.

Courtier immobilier agréé
Franchise indépendante et autorisée



CELL: 819.328.3328

BUR: 819.775.9666

FAX: 819.775.3335

COURRIEL: ma.maison@videotron.ca

200, boul. St-Raymond, suite 200A, Gatineau, QC, J9A 9E7

225, boul. de la Gaspésie, 102, Gatineau, QC, J8T 7E9, 819.293.3111

NATHALIE GUINDON M.C.A. agent immobilier affilié

LES CONSEILLERS NOUS PARLENT



Maxime Tremblay
District du Plateau -
Manoir des Trembles

Chères citoyennes,
chers citoyens,

Avec l'arrivée du beau temps, il faut s'assurer que notre quartier demeure un endroit où il fait bon vivre.

Au plateau, des ados, en veux-tu, en « vlà ». Plus les années passent, plus il y a un nombre impressionnant de jeunes entre 14 et 17 ans. Le beau temps ayant frappé rapidement à nos portes, nous avons vécu plusieurs incidents aux alentours des parcs : glissade brûlée au parc du Méridien, attroupement de jeunes et voitures suspectes au parc du Cosmos, etc.

Cet été la ville va maintenir son programme de surveillance des parcs, de même que son programme d'animation en milieu urbain, ainsi qu'une présence policière. Il faut rester vigilant. Des problématiques reliées à la consommation fréquente d'alcool et de drogue sont constatées, de même que la vente de stupéfiants aux abords des parcs. Il est interdit de se retrouver dans un parc après 22h00. La première responsabilité vient aux parents qui doivent demeurer vigilant. Également, il est déconseillé d'intervenir directement auprès des jeunes, un signalement à la police est préférable. Je porterai une attention particulière à cette problématique tout au long de l'été.

Durant les dernières semaines, nous avons assisté à une recrudescence de vol dans les voitures. Par rapport

à l'an dernier où les voitures non verrouillées étaient ciblées, cette année, on s'est également attaqué à celles qui étaient barrées. **Soyons vigilant.**

La vitesse dans nos rues, un problème créé par des résidents de notre quartier. Bien que la ville ait augmenté son budget de 500 000 \$ à 1 000 000 \$ cette année, 9 mesures d'atténuation de la vitesse seront réalisées en 2010. Pour mon secteur du Plateau, aucun site ne s'est qualifié dans les 25 premiers jugés prioritaires. Il semble exister un écart important entre les attentes des citoyens et les critères de la ville. Depuis les deux dernières années, 20 demandes d'évaluation ont été faites (par exemple Atmosphère, Gravité, Sapinière, Comète, etc.) et aucune ne répondaient aux critères justifiant une mesure d'atténuation de la vitesse. Il faut changer nos mentalités. Dans les quartiers, nos rues n'appartiennent pas uniquement aux voitures, mais également aux piétons et aux cyclistes. Des enfants y jouent. **Ralentissez et souriez, c'est bon pour leur santé et votre santé.**

Dates à retenir :

10 mai : présentation publique pour le raccordement des boulevards des Grives/Allumettières

19 mai : Rencontre avec votre conseiller, Maxime Tremblay, district Plateau Manoir des Trembles

Pour information : www.maximetremblay.ca

Maxime Tremblay
Conseiller municipal
District du Plateau - Manoir des Trembles

clinique dentaire

Dr^e Bernadette Turcotte
Chirurgienne dentiste / Dental Surgeon
Dentisterie assistée par ordinateur

260, boul. St-Raymond, local 202
secteur de Hall, Gatineau (Québec) J9A 3G7

☎ **819 595-3444**
☎ 819 595-5009

Ordre des dentistes du Québec



Caroline Simard
AVOCATE

260, boulevard St-Raymond,
bureau 204 A,
Gatineau (Québec) J9A 3G7

T : 819 205-1094
F : 819 205-1096

avocate@carolinesimard.ca
www.CarolineSimard.ca

LES CONSEILLERS NOUS PARLENT



Alain Riel
District de Deschênes

LA COLLECTE DES MATIÈRES COMPOSTABLES À GATINEAU, C'EST POUR BIENTÔT

La collecte des matières compostables sur le territoire de Gatineau débutera dans quelques semaines, soit au début du mois de mai 2010.

Cette collecte acceptera les **résidus alimentaires**, y compris la viande, le poisson et les produits laitiers, les **résidus verts** ainsi que certaines **autres matières compostables** comme les essuie-tout et les emballages de carton souillé. La Ville de Gatineau les ramassera chaque semaine le même jour que l'enlèvement habituel des déchets et elle se chargera de les composter.

Pour participer, il suffira de déposer les matières compostables dans le Bio-Bac de 80 litres qui sera livré aux résidences unifamiliales et jumelées sur une période s'échelonnant du mois de mai au mois d'août.

Ce bac sera accompagné d'un petit contenant de cuisine ainsi que d'un dépliant et d'un aide-mémoire indiquant les matières acceptées et refusées; on y trouvera aussi divers trucs et astuces pour une participation optimale. Des agents de sensibilisation feront du porte-à-porte pour répondre aux questions des citoyens et les renseigner sur les dates des séances d'information qui se tiendront dans leur quartier. Les citoyens pourront aussi s'adresser au 3-1-1.

Il faut savoir que près de 45 % des déchets résidentiels sont des matières compostables. Ainsi, avec l'implantation de ce service de collecte, la Ville de Gatineau souhaite composter, dès 2010, 9000 tonnes métriques de matières pour ensuite augmenter graduellement cette quantité à 29 000 tonnes annuellement.

À l'automne 2010, la Ville entreprendra une deuxième phase de distribution aux résidences présentant des configurations particulières (par exemple, les maisons en rangée) et aux immeubles de trois à huit logements desservis par la collecte à la rue.

Pour en savoir davantage sur le sujet, visiter le www.gatineau.ca.

Alain Riel
Conseiller municipal
District de Deschênes



HÔPITAL VÉTÉRAIRE DU PLATEAU

VETERINARY HOSPITAL

La chirurgie au laser, c'est nous!



NOUVEAU
SERVICE
D'ACUPUNCTURE

Tél. : 819 775-9958
Télec. : 819 777-2544
147, boul. d'Europe
Gatineau QC

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi : 8 h à 20 h
Samedi : 9 h à 17 h

Service d'urgence 24 h

sur appel

Toilettage maintenant disponible



Centre Ados du Plateau

Le Centre Ados du Plateau est un endroit positif où les jeunes âgés entre 12 à 17 ans peuvent se réunir pour participer à plusieurs activités et s'impliquer dans leur centre. Deux animateurs dynamiques et motivés sont sur place en tout temps pour encadrer les jeunes dans un contexte de loisirs.



145 rue de l'atmosphère
Centre communautaire du Plateau
Vendredi de 18h à 22h
Samedi de 18h à 22h

Été

Étant donné l'été qui approche à grand pas, le centre est fier d'annoncer sa nouvelle programmation dont vous pouvez prendre connaissance à droite. En plus de nombreuses activités sportives à l'horaire, nous tenons à souligner également que le Centre possède entre autres une table de ping-pong, une table de baby foot, ainsi qu'une Wii.

Boum du Plateau

Nous souhaitons également rappeler que le Centre Ados s'implique dorénavant dans l'organisation des Booms du Plateau, en s'associant avec l'Association des Résidents du Plateau (ARP). Ce partenariat permettra, nous l'espérons, de faire connaître le Centre à encore plus d'adolescents, tout en favorisant l'organisation des différentes Booms au cours de l'année.

Souper spaghetti

Nous tenons à souligner le grand succès de la récente levée de fonds organisée le jeudi 8 avril dernier. En effet, le souper spaghetti qui a eu lieu au Domaine des Trembles a permis d'amasser une somme totale d'environ 11,000\$!!! Nous souhaitons remercier tous les participants ainsi que nos généreux donateurs. Merci!



Programmation à venir

Voici la programmation à venir au centre Ados du Plateau pour le mois de Février et Mars. Venez nous voir en grand nombre !

Mai		
Samedi, 1 Mai	Spécial Spaghetti	19h
Vendredi, 7 Mai	Jeux de société	20h
Samedi, 8 Mai	Tournoi de baby-foot	19h
Vendredi, 14 Mai	Footbag (Haki)	18h
Vendredi, 21 Mai	Ultimate Frisbee	18h
Samedi, 22 Mai	BBQ	18h
Samedi, 29 Mai	Tournoi Multi-console	À confirmer

Juin		
Vendredi, 4 Juin	Activité Argile	20h
Vendredi, 11 Juin	Soccer	18h
Samedi, 12 Juin	Concours culinaire	19h
Vendredi, 18 Juin	Sortie de Camping	À confirmer
Samedi, 19 Juin	Jeux de société	19h
Samedi, le 26 Juin	BBQ + Fokus	À confirmer

La programmation peut être sujette à changement. Consultez le site Internet régulièrement

Gymnase

IMPORTANT! Pour pouvoir y participer, il est essentiel de se procurer la **Carte Accès Gatineau** (disponible aux différentes bibliothèques municipales) et de présenter une **carte d'identité avec photo**.

Vous avez des idées d'activités? Envoyez nous vos suggestions!

- adosduplateau@gmail.com
- www.arp2000.org – section Projet Ados

Julien St-Denis
 Responsable du Centre Ados du Plateau

PROCHAINE BOUM LE 21 MAI

Pour les 10 à 14 ans, prix d'entrée : 5 \$, **vendredi le 21 Mai, de 19 h à 22 h**, gymnase de l'école du plateau, 145 rue atmosphère

Avec la disco mobile des **Productions Chap**

Billets disponibles en quantité limitée (500) au centre ados du plateau les vendredis de 18h00 à 22h00 et samedis de 18h00 à 22h00 au centre communautaire du plateau, 145 de l'atmosphère

Une combinaison acceptable de preuves d'identité avec âge et photo sera exigée à l'admission. L'ARP se réserve le droit de refuser l'admission pour des raisons de comportements ou de tenue vestimentaire inappropriés

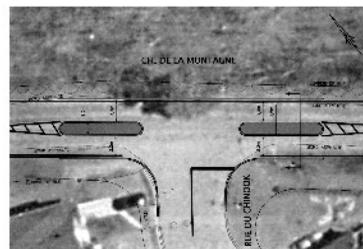


CHEMIN DE LA MONTAGNE NORD (SUITE)

(Suite de la page 1)

Cet été, la Ville de Gatineau procédera à l'installation d'îlots centraux dans 4 intersections; de la Brise, Chinook, Des Grives et Zéphyr. Le rôle d'un îlot central est de réduire la largeur de la voie à l'intersection obligeant les conducteurs à ralentir afin de s'engager dans celle-ci.

L'ARP aimerait souligner l'excellent travail des intervenants dans ce dossier; Alain Riel, l'ancien conseiller municipal Alain Pilon, Jacinthe Asselin, feu Jeanine Doyle-Cormier.



Aperçu d'un îlot central



Les 4 intersections touchées

Mise en forme en plein air

Plusieurs parcs pour les entraînements

KINÉACTIF

INSCRIPTION ET INFORMATION
sur le site Internet www.kineactif.com • 613.325.7766

DÉBOISEMENT INACCEPTABLE

Servitude de non-déboisement

En 2006, un accord a été négocié entre la Ville de Gatineau, Brigil Construction et l'Association des résidents du Plateau concernant le développement d'une nouvelle phase de construction résidentielle adjacente aux terrains existants sur la rue de la Brise.

Cette entente stipulait que le constructeur s'engageait à conserver une zone tampon de 5 mètres pour les nouveaux terrains adossés aux lots existants de la rue de la Brise.

Une zone tampon se définit comme une servitude de non-déboisement à l'intérieur de laquelle il ne peut y avoir ni abattage, ni construction. En contrepartie, nous nous enga-

gions à ne pas nous opposer à un changement de zonage qui permettait la construction résidentielle dans ce secteur (au nord de la rue Pink derrière, à l'ouest de la rue de la Brise où nous habitons).



Boisé original avant la coupe

Retour à la maison brutal

La construction de la phase adjacente à nos terrains a commencé au début de 2010. Lors de notre retour de vacances du congé scolaire au début de mars, nous avons été consternés de voir que la zone tampon avait été, à toutes fins pratiques, rasée.

La comparaison des photos montrant le boisé original et celle des dernières semaines est éloquentes quant à l'impact dévastateur de la coupe et selon le vieil adage vaut mille mots.

Non-respect de l'entente

Force nous est donc de constater que le constructeur n'a pas tenu

(Suite page 9)

RÉNOVATION DU CHEMIN PINK ENTRE GRAVITÉ ET GRIVES

Le comité de transport et sécurité de l'association des résidents du Plateau a récemment communiqué sa vision concernant la future rénovation du chemin Pink entre la rue de la Gravité et le Boul. Des Grives, aux conseillers Alain Riel et Maxime Tremblay de la ville de Gatineau. Cette vision est le reflet du rapport sur la sécurité dans le Plateau qui a été publié le printemps dernier et qui est disponible sur le site web de l'ARP. Voici donc les éléments de cette vision:

« L'allée boisée qui longe le chemin Pink entre Gravité et Grives doit être un atout et valorisée et non sacrifiée pour faire place à plus d'asphalte. »

En gros celles-ci tournent autour du transport et sécurité des résidents, tout spécialement les piétons et cyclistes, et aussi le sentiment d'appartenance au quartier du Plateau.

La portion du Chemin Pink en question borde le carrefour de la Brise qui existe depuis plus de 15 ans et est considéré comme faisant partie du Plateau depuis le début.

Les résidents y transitent en voiture bien sûr mais aussi de plus en plus à pieds et à vélo. L'axe

qui doit être franchi est bien sûr le Chemin Pink. Comme on le sait, ce chemin et particulièrement la portion entre Gravité et Grives a besoin d'être rénové.

Il est primordial que les enjeux soient bien connus de tous les partenaires (fonctionnaires et élus) afin d'en arriver à un projet qui saura faire un équilibre entre efficacité, esthétique, et préservation des

(Suite page 9)



Zone boisée longeant Pink

DÉBOISEMENT INACCEPTABLE (SUITE)

(Suite de la page 8)

parole. Nous sommes outrés de la destruction d'une zone protégée. Nous avons subi une perte de qualité de vie qui est indéniable et, sans aucun doute, une réduction de la valeur marchande de notre propriété.

Réparation

Nous exigeons comme compensation que la zone soit reboisée adéquatement avec des arbres matures. Nous avons reçu à date l'appui de notre conseiller municipal, Alain Riel. L'Association des résidents du Plateau a, de plus, voté une résolution nous appuyant sans réserves dans notre démarche pour le reboisement de la zone tampon. Nous les en remercions. Des négocia-

tions sont en cours entre la Ville et le promoteur et nous allons faire toutes les pressions nécessaires pour que la résolution aille en ce sens. Il demeure impératif que la Ville de Gatineau se montre d'une fermeté exemplaire

Raynald Létourneau
Membre de l'ARP



Résultat du déboisement inacceptable

RÉNOVATION DU CHEMIN PINK (SUITE)

(Suite de la page 8)

milieux naturels. Voici une liste sommaire de ces principaux enjeux:

- Le chemin Pink demeure un chemin et non un boulevard.
- Le chemin Pink est une des deux portes d'entrée existantes pour le quartier du Plateau, l'autre étant le boulevard du Plateau
- La proximité du Parc Gatineau et ses aires végétales doit être vu comme un élément d'inspiration dans la rénovation du Chemin Pink afin de donner au Plateau cette porte d'entrée à saveur naturelle contrairement au Boulevard du Plateau qui est à saveur commerciale.
- **L'allée boisée qui longe le chemin Pink entre Gravité entre Grives doit être un atout et**

valorisée et non sacrifiée pour faire place à plus d'asphalte.

La rénovation du chemin Pink doit répondre à un problème de sécurité et non de fluidité du trafic.

- La rénovation du chemin Pink ne doit pas enclaver le carrefour de la Brise.
- Tenant compte de ces enjeux, voici ce que ce projet devrait accomplir:
- Continuer ce qui a été fait entre Vanier et Grives en élargissant les accotements et refaire l'asphaltage.
 - Construire un trottoir (piétons et cyclistes) entre Grives et Gravité du côté sud ainsi que l'espace nécessaire pour accommoder les arrêts d'autobus maintenant en place avec la nouvelle route du circuit 39.
 - Construire une voie pour tourner à gauche sur Grives venant

de l'est sur Pink comme celle sur Europe.

- Installer des feux de circulation au coins de Gravité-Pink et Grives-Pink.
- Le coin Brise-Pink devrait être éventuellement fermé lorsque la rue Alizé débloquera sur Grives.

Ces recommandations répondent aux critères et enjeux essentiels que sont la sécurité et sentiment d'appartenance au quartier tout en maintenant cette connexion naturelle avec le reste du Plateau.

Si vous avez des commentaires concernant cet article, SVP nous les faire parvenir à notre adresse courriel: arp2000@gmail.com

Gilles Parent
Membre du comité sécurité et transport de l'ARP

Robert Grenier, CD1
Agent immobilier affilié
819.661.3775
RE/MAX
RE/MAX VISION (1990) Inc.
Courtier immobilier agréé
Franchisé indépendant et autonome
de Remax Québec
robert.remax@hotmail.com

LE BULLETIN DU COMMISSAIRE



Dominique Kenney
Circonscription Du Plateau

Brigadiers scolaire

Vous vous rappellerez à ce temps ci l'année dernière et suite à diverses représentations effectuées par le conseil des commissaires de la Commission scolaire des Portages-de-l'Outaouais (CSPO), nous nous réjouissons de l'annonce faite par le Conseil municipal de la Ville de Gatineau qui avait consenti, d'une part, à maintenir le nombre de brigadiers adulte pour l'année 2009-2010 et à surseoir à l'article 4 de sa Politique S-ING-2005-01. Nous ne pouvions accepter que la sécurité de nos élèves soit compromise, c'est une question de priorité. Avec cette décision, le conseil municipal acceptait alors en partie, nos représentations et qu'il y ait de plus amples discussions avec la CSPO. En fait, un comité est maintenant formé entre la Ville et les représentants des trois commissions scolaires sur le territoire de Gatineau pour se pencher sur toute la question des brigadiers sur le territoire. Nous attendons toujours la disponibilité de la ville de Gatineau pour la tenue d'une première rencontre. Toutefois, il nous faudra continuer à travailler ensemble pour que l'ajout et le maintien de nos brigadiers demeurent en place et que la Ville soit consciente de l'importance que nous accordons à la sécurité de nos élèves. Je vous informe donc que la CSPO a renouvelé sa demande auprès de la ville pour le maintien du brigadier adulte dédié au coin de la rue de l'Atmosphère et de l'Été (ouest), qui a été identifié à nouveau pour être coupé dès la rentrée 2011 et, l'ajout d'un brigadier (adulte) au coin des rues du Tropic et de l'Atmosphère. De plus, la CSPO a demandé d'ajouter pour l'année scolaire 2010-2011 une traverse sur le

boulevard du Plateau, au bout de la rue du Marigot face au passage piétonnier de la rue des Louveteaux à la suite de la construction de la nouvelle école, secteur ouest.

Terrain de la nouvelle école

Le dossier du terrain est maintenant réglé. La CSPO et la Ville ne s'entendaient pas sur les modalités de l'échange du terrain. À défaut d'une entente et afin d'éviter de ne pas amputer sur les services aux élèves, la CSPO a dû déboursier la somme de 425 000\$ pour l'achat du terrain. L'entente en question était un échange d'heures de gymnase et par le fait même, obligeait la CSPO de payer les frais d'utilisation des locaux par la ville (ex. électricité, chauffage) et c'est de cette façon que les sommes seraient amoindries pour les services aux élèves. L'école pourra donc profiter de location en location d'heures de gymnase pendant plusieurs années et ainsi, profiter de revenus additionnels pour des activités parascolaires.

Le prix du bénévolé

La remise du prix du bénévolé en était à sa quatrième édition cette année à la CSPO. Cette remise se veut un moment privilégiée qui permet de souligner les actions quotidiennes de ces personnes au cœur même de la vie scolaire. Encore une fois cette année, les bénévoles nominés pour le secteur du Plateau font excellentes figures dans nos écoles, ainsi qu'à la CSPO. Les nominées : Madame Renée-Pierre Buteau (école des Deux-Ruisseaux), madame Liette Laurialt (école du Plateau) et madame Carole-Ann Bilodeau (école secondaire Mont-Bleu). À vous trois, félicitations pour votre nomination et merci pour votre implication.

Du nouveau dans nos écoles ...

Encore une fois, il y aura du changement à l'école secondaire Mont-Bleu. Mme Nadine Peterson a récemment été nommée directrice du Services des ressources éducatives, secteur jeunes, à la CSPO. Quoique son passage fût de courte durée, celle-ci a été bien appréciée. Merci pour le bon travail effectué auprès de nos jeunes. Félicitations et bons succès !

Saviez-vous que ...

Les membres du Conseil des commissaires ont adopté une résolution afin de modifier le nom de l'école (primaire) du Mont-Bleu afin qu'elle soit dorénavant connue sous le nom d'*École internationale du Mont-Bleu* et de modifier son acte d'établissement en conséquence ?

Enfin, je vous invite à me faire part de vos commentaires et questions et il me fera un grand plaisir de vous y répondre. Toujours en vous remerciant de la confiance que vous me témoignez, je vous souhaite un bel été.

Dominique Kenney, Commissaire circonscription 08 - du Plateau. kennevdo@csop.qc.ca

NADIA HOBBS PHARMACIENNE



92, boulevard St-Raymond, suite 201
 Gatineau (Québec) J8Y 1S7

Téléphone : 819.771.8200
 Télécopieur: 819.771.8833
hobbs@infopharm.com

Membre affilié
 au réseau
CLINIQUE
 Santé
www.cliniquesante.com

Soyez plus écolo avec Tupperware



Julie Caron
Gérante Tupperware de votre quartier
Présentations à domicile, opportunités d'affaires
819-595-9741

www.my.tupperware.ca/juliecaron

RÉSEAU DE GARDIENNAGE

Voici les noms des gardiennes et des gardiens

Antoine Beauchemin	819-772-8342	Chanelle Langlois	819-595-0253
Pascal Bélair	819-595-0908	Alexandre Larose	819-771-1516
Émilie Bordeleau	819 777-2517	Katherine Larose	819-771-1516
Frédérique Bouchard	819-595-9584	Gabrielle Latour	819-682-0768
Leslie Carre	819-770-1025	Véronique Laverdure	819-776-5532
Antoine Castonguay	819-772-9158	Samuel Lebreux	819-775-9900
Camille Chaudron	819-777-6852	Sophie Lebrun	819-771-4531
François Clément	819-772-4750	Roxanne Leclair	819-778-7819
Alexandra Desbiens	819-595-8531	Lydia-Fen Leduc-Chapman	819-595-3275
Ani-Rose Deschatelets	819-595-3395	Tarny-Li Leduc-Chapman	819-595-3275
Maxime Desnoyers	819-771-5457	Victoria Lee	819-777-5374
Véronique Duguay	819-775-3009	Félix Leroux	819-775-2757
Gabrielle Duhaime	819-775-9944	Lore Marconi	613-296-7950
Mélanie Goderre	819-503-1300	Véronica Marcotte	819-682-3016
Élisabeth Guay	819-778-7206	Jeremy Mullen	819-777-0382
Alexandra Gueye	819-595-0448	Angélique Pacyna	819 776 4263
Camille Gueye	819-595-0448	Maxime Robinson	819-778-2844
Aziza Habibi	819-328-4554	Valérie Simard	819-503-0266
Lydia Hébert-Tremblay	819-771-3296	Ginette St-Jean (Grand-maman à la retraite)	819-771-7793
Laurence Houde-Bigras	819-595-8476	Virginie Trépanier	819-770-6235
Ève Jacques	819-595-0581	Anne-Laurence Vaugeois-Chiasson	819-778-6589
Jessica Jalakh	819-595-3071	Maud Zimola-Le Monnier	819-771-4171
Norvilia Jeune-Gens	819-777-2660		
Sonide Jeune-Gens	819-777-2660		
Camille Laberge-Boisjoli	819-778-3148		
Renaude Laberge-Boisjoli	819-778-3148		
Ariane Lacelle	819-773-2225		
Marie-Lee Lacombe (étudiante à l'université)	819-503-4245		
Laura Langeveld	819-205-1042		

*Pour ajouter, modifier ou retirer
votre nom, veuillez envoyer un
courriel à: arp2000@gmail.com*

PLATEAU DE LA CAPITALE

*Détente
Santé
du
Plateau*

(819) 595-8540

Massothérapie
Fonfaits
Massage aux
pierres chaudes

www.detentesanteduplateau.com
75, rue des Conifères
Gatineau, QC J9A 3V4

Membres de la FQM

Là où l'on travaille le fer forgé avec classe et élégance

TownSmith
Artisan Forgeron

- Aid de jardin
- Meuble organique
- Rampe élégante
- Portail unique
- Fabrication sur mesure

819.635.5979

Jean-François
BERTRAND

www.townsmiths.com
info@townsmiths.com



LES PANIERS ERRANTS

Ils ont 4 roues, affichent des couleurs distinctes, ne peuvent bouger sans qu'on les pousse, et nous aident grandement dans nos activités de consommation.

Vous avez probablement une idée de ce dont je parle, ce sont les paniers des magasins à grande surface comme ceux du Plateau et qui sans eux, le concept même de ces grandes chaînes serait impossible.

Nous les utilisons en grand nombre, on les trouve bien pratiques et presque essentiels pour transporter notre épicerie, nos vêtements, nos matériaux, nos enfants, nos manteaux etc..

Une fois les achats terminés et après avoir passé à la caisse, on recharge le tout dans le panier pour se diriger vers la voiture ou encore, et c'est là que ça devient problématique, direction aribus, stationnement des immeubles, sur le bord des rues, dans les ravins ou toutes autres destinations. En bout de ligne, le cher panier n'a aucune idée comment retourner là d'où il provient à moins qu'un bon samaritain le retourne à bon port.

Quelques fois en hiver, ces malheureux paniers se retrouveront ensevelis sous la neige et deviendront victimes de cette négligence jusqu'à ce que le printemps nous les fasse redécouvrir à nouveau couvert de rouille et souvent inutilisables.

Ces paniers en perte sont aussi de vraies plaies visuelles

et démontrent jusqu'à quel point notre monde de consommation nous envahit constamment et enlaidit notre quartier.

Bien sûr des solutions existent et elles sont basées beaucoup sur le civisme mais aussi sur la responsabilité des gestionnaires de ces grandes chaînes.

Côté civisme, c'est tout simple. Si on a poussé ce panier jusqu'à la destination désirée, on devrait y mettre le même effort afin de le ramener là où on l'a pris. Mais bon, c'est peut être trop simple pour certains.

Autre solution: une consigne sur les paniers!! S'il fallait insérer un huard ou même un ours polaire afin de déverrouiller un panier, ou pourrait espérer qu'un plus grand nombre reviendrait à son origine afin de pouvoir récupérer la consigne.

Le modèle même des grandes chaînes regroupées autour d'immenses stationnements alimente en quelque



Les solutions sont basées sur le civisme

sorte ces évasions de paniers car ils sont construits pour ceux qui viennent en voiture et découragent ceux qui viennent à pied ou en autobus.

Ceci dit, ce concept commercial controversé est là pour rester. Faisons notre possible pour ne pas étendre ces tentacules dans notre voisinage avec ces paniers errants.

Gilles Parent
Secrétaire ARP



Camp de jour
Éco-Découverte



KINEACTIF
CAMP DE PATIN À ROUES ALIGNÉES
ESCRIME ET ROLLERHOCKEY

Camp d'été 2010 du
Relais plein air du
parc de la Gatineau

5 à 12 ans
www.kineactif.com
613 325-7766

Service de traiteur, location de patins et
service de garde. Inscription sur internet.



Relais plein air

Lieu des activités : 397, cité des jeunes, secteur Hull



**CHRONIQUE SANTÉ
DU PLATEAU**

LE SOMMEIL

L'homme dort en moyenne un tiers de son existence. Loin d'être une perte de temps, le sommeil est le responsable de notre bon équilibre physique et psychique. Bien dormir établit la base d'une bonne santé et du dynamisme quotidien. Néanmoins, la durée du sommeil varie selon les individus. La quantité de sommeil essentiel à chacun résulte de l'activité fournie, de la dureté des conditions de travail, du stress et des habitudes de vie. Combien de temps faut-il dormir? Plus la personne est jeune, plus elle doit dormir longtemps:

Nouveau né : 18 - 20 heures

À 6 mois : 13 - 14 heures plus 3 ou 4 siestes d'une heure dans la journée en plus du sommeil de la nuit.

À 2 ans : 12 - 13 heures plus une sieste pendant la journée de deux heures

À 4 ans : 10 - 12 heures de sommeil nocturne

Adolescent : 9 heures

Adulte : 7 - 9 heures

Le vieillard : 5 - 7 heures

Le sommeil est constitué de plusieurs phases qui se répètent quatre à cinq fois par nuit. Il se découpe en cycles d'environ 90 minutes.

Endormissement	Vous ressentez l'engourdissement et vous vous détendez.
Sommeillent	Vous êtes dans la phase du sommeil la plus intense, réparatrice de la fatigue physique. Il y a une activation du système immunitaire et libération d'hormone de croissance.
Sommeil paradoxal	Vous rêvez. Votre cerveau recharge ses batteries et enregistre ce que vous avez appris dans la journée.
Latence	Vous vous réveillez ou vous repartez pour un nouveau cycle de sommeil

Maintenant, voici quelques conseils afin d'améliorer la qualité de votre sommeil !

Optez pour une bonne posture de sommeil : Il est recommandé de dormir sur le dos ou sur les côtés. Évitez de mettre les bras par-dessus la tête ou sous l'oreiller. On ne doit jamais dormir sur le ventre, cette position crée une grande tension pour la colonne cervicale et lombaire.

Choisir un oreiller optimal : Un bon oreiller doit être ferme et reprendre rapidement sa forme lorsqu'on le plie. Il doit être de la bonne densité et épaisseur, idéalement gradé selon votre poids et votre taille. En position couchée, la tête devrait être maintenue en position horizontale. Il doit avoir un support plus prononcé à la région du cou, et plus aplati à l'endroit où se dépose la tête.

Se procurer un bon matelas : Tout d'abord, votre matelas doit être ferme ou semi-ferme afin d'apporter un soutien optimal au niveau de la colonne vertébrale. Les matelas à ressort ensachés et indépendants permettent une meilleure distribution du poids et fournissent une meilleure aération. Il faut faire attention aux matelas *mousse mémoire* et en latex qui, même s'ils permettent une bonne adaptation à la forme du corps, peuvent perdre plus rapidement leur capacité à reprendre leur forme. Pour un confort optimal, on peut faire ajouter à un matelas à ressorts ensachés un plateau coussin (*pillow top*) de mousse viscoélastique.

Si vous avez des questions ou des suggestions pour la prochaine chronique santé du plateau, n'hésitez pas à me contacter par courriel au claveau.dc@hotmail.com.

Dr Marie-Eve Claveau

Chiropraticienne du Plateau et
Enseignante au Département d'ÉlectroNeuroPhysiologie
Médicale de la Cité Collégiale



195 RUE DE L'ATMOSPHERE UNITÉ 102
GATINEAU QC J9A 0A3

819.778.5206

Fête du printemps 2010

L'École des Deux-Ruisseaux invite ses voisins et la population à sa seconde Fête du printemps ! Cet événement se tiendra le **22 mai, de 9h00 à 14h00**, à l'avant de l'école des Deux-Ruisseaux, située au **278, rue de l'Atmosphère**, dans le secteur du Plateau de la ville de Gatineau.

Plusieurs activités sont prévues lors de cette grande fête : lave-auto, vente de livres usagés, vente de garage, vente de hot-dogs, hamburgers et rafraîchissements, distribution de ballons à l'hélium, musique, maquillage et animation !

En cas de mauvais temps, les activités auront lieu au gymnase de l'école.

La réservation de tables pour la vente de garage se fait au coût de 25 \$ par table.

Les profits recueillis permettront d'ajouter de la couleur aux activités parascolaires de fin d'année des élèves de l'école.

Nous espérons vous y voir en grand nombre !

Pour plus de détails, vous pouvez visiter le site web de l'école au <http://www.cspo.qc.ca/ecole/deuxruisseaux> ou écrire à opp2ruisseaux@hotmail.com



LE CENTRE DE SANTÉ DU PLATEAU



**TOUS CES
SERVICES
AU CŒUR
DE NOTRE
QUARTIER!**

CLINIQUE MÉDICALE DU PLATEAU	819 776-0001
CENTRE DENTAIRE VADEBONOEUR ET ASSOCIÉS	819 770-0000
PHARMACIE FAMILIPRIX LOUISE GRÉGOIRE	819 770-5777
CHIROPRATIQUE ET PHYSIO DU PLATEAU DE LA CAPITALE	819 778-5205
COCOA BEACH ET SPA	819 777-7007
NOËL, SINOTTE ET ROCHETTE-ZEGERS PSYCHOLOGUES	819 776-0005
CAFÉ ATMOSPHÈRE	819 771-2226
CENTRE MÉDICAL CHAMPLAIN	819 777-7270

195, RUE DE L'ATMOSPHÈRE
(COIN BOULEVARD DES GRIVES)



SOUPER SPAGHETTI POUR LE CENTRE ADO DU PLATEAU

Le 8 avril, Maxime Tremblay, conseiller municipal du district le Plateau-Manoir des Trembles a organisé un souper spaghetti au Domaine des Trembles au profit du Centre ADO du Plateau.



Sous la présidence d'honneur de Maryse Gaudreault, députés provinciale du comté de Hull et Pierre Gravelle du Plateau de la Capitale, l'événement fut un grand succès et a récolté la somme de

Pour un chez vous ... à votre image!

Condos - Maisons de Ville - Semi-détachés - Unifamiliales

JUNIC
25 ANS 1984
D'EXCELLENCE 2009

RBC: 2046-5966-46

CENTRE DE PRÉSENTATION - OUVERT 7 JOURS

8 boul. du Plateau, Gatineau

819.595.5962

junic.ca

ACTIVITÉS DE TENNIS AU PARC DU PLATEAU – SAISON 2010

C'est avec enthousiasme que les résidents du Plateau ont répondu en grand nombre à l'invitation que nous avons lancée pour les inscriptions aux activités de tennis dans le Plateau pour adultes ainsi que pour leurs enfants.

En effet, les résidents du Plateau se sont inscrits aux cours de base par Tennis Outaouais Performance (TOP) ainsi qu'aux ligues méli-mélo pour adultes et juniors. Un bon nombre de résidents du Plateau se sont aussi inscrits aux ligues régulières et à la ligue double-mixte offert à de l'Île.

De plus, une séance d'évaluation des nouveaux membres du Club de tennis de Hull (CTH) a eu lieu le 24 avril aux terrains de tennis à de l'Île afin de déterminer leur niveau de jeu (débutant, intermédiaire ou avancé). Le comité du Plateau contactera prochainement chaque membre inscrit aux ligues méli-mélo du Plateau afin de leur donner l'horaire de leur ligue respective.

Nous prévoyons que la ville de Gatineau fera peindre les surfaces des terrains tennis au parc du Plateau d'ici la mi-juin. Nous vous invitons donc à participer à **une journée portes-ouvertes des terrains du parc du Plateau samedi le 12 juin de 9h00 à 16h00**. Nous organiserons des méli-mélos de tennis pour tous les âges et les niveaux avec BBQ pour le dîner et hot-dogs gratuits pour les enfants. Une démonstration de tennis organisée par TOP sera présentée par les meilleurs espoirs de tennis de la région de l'Outaouais. Plusieurs autres surprises vous attendent.

L'inauguration officielle des terrains de tennis se fera par nos représentants au niveau municipal. Apporter votre raquette et vos espadrilles, vos enfants et votre bonne humeur.

Le Comité du Plateau acceptera les nouvelles inscriptions aux ligues méli-mélo du Plateau tant qu'il y aura de la place. Vous pouvez donc vous informer et vous inscrire aux diverses activités de tennis au parc du Plateau via le site internet du Club de tennis de Hull au www.tennis-hull.com. Le site du CTH vous indiquera s'il y a encore de la place pour les ligues du Plateau. Vous devrez compléter le formulaire d'inscription et l'envoyer dûment rempli avec votre cotisation à l'adresse indiquée.

Vous pourrez aussi rencontrer un responsable lors des soirées des ligues (lundi, mercredi, jeudi soir de 19h00 à 22h00 pour les adultes et le samedi de 9h00 à 15h00 pour les juniors) et nous vous indiquerons s'il est encore possible de s'inscrire aux ligues de tennis du Plateau.

Ouverture officielle:

12 juin 2010

Je vous invite à me contacter au (819) 684-8678 ou à envoyer un courriel à l'Association des résidents du Plateau arp2000@gmail.com à mon attention si vous avez des questions ou si vous êtes intéressés à vous impliquer dans l'organisation des activités de tennis au parc du Plateau.

Le Comité du Plateau aura besoin de bénévoles additionnels afin de rencontrer les besoins des résidents en activités de tennis au parc du Plateau durant la saison 2010 et aussi afin de planifier les activités futures qui répondront aux besoins des résidents du Plateau. Nous solliciterons donc l'aide des nouveaux membres du Club de tennis de Hull inscrits aux ligues du Plateau pour nous aider dans notre planification future et dans l'organisation des activités actuelles.

Au nom de tous les bénévoles du Comité du Plateau et du CTH, nous vous souhaitons la bienvenue pour la saison 2010 et nous vous invitons ainsi que votre famille à notre journée portes-ouvertes le 12 juin prochain. Nous comptons sur votre dynamisme et votre enthousiasme pour faire en sorte que les activités de tennis que nous vous proposons soient des plus agréables.



Conseiller d'orientation

Guy Poirier

c.o., M.Ed.,
membre de l'OCCOPPQ

demandez un document d'information:

OrienSoi@Vidotron.ca

Raymond Sabourin
Responsable du Comité du Plateau
Club de tennis de Hull