



residentduplateau.com

# Le Journal du Plateau

Édition de mars 2011

## INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



Nous espérons que les nouveaux résidents seront présents et désireront s'impliquer afin d'assurer le mieux-être de leur secteur en participant au développement harmonieux, paisible et sécuritaire de leur quartier et de ses activités!

Cet article constitue l'avis de convocation à l'assemblée générale de 2011, tel que spécifié à l'article 8 des Règlements généraux de l'Association.

Étant automatiquement membres de l'Association des Résidents du Plateau, tous les résidents et résidentes du secteur du Plateau sont convoqués à l'Assemblée générale de l'Association dont le thème cette année est : «**Les mesures d'atténuation de la vi-tesse**». Durant cette assemblée ils seront mis au courant des priorités de l'ARP pour l'année 2011-2012 ainsi que des projets en cours. Il y aura également élection des membres au conseil d'administration.

La présidente Jacinthe Asselin procédera à une revue des événements de l'année terminée. Nos deux conseillers, Maxime Tremblay et Alain Riel, et notre commissaire scolaire Dominique Kenney, seront présents. Une période sera bien sûr prévue pour répondre aux questions des personnes présentes.

L'Association des Résidents, mise sur pied en 1993, est un organisme constitué de bénévoles qui compte sur un certain renouvellement afin de continuer la relève. Nous sommes toujours à la recherche de personnes qui désireraient offrir quelques heures de leur temps aux événements organisés au cours de l'année.

**Mercredi , le 6 avril 2011**  
**Centre communautaire du Plateau**  
**145 rue de l'Atmosphère**  
**De 19h00 à 20h00**

### ***Dans ce numéro :***

Assemblée générale annuelle	1
Mot de la Présidente	2
Maxime Tremblay	4
Alain Riel	5
Environnement : <i>Défi climat</i>	6
Chronique santé du Plateau	7
Vols en série sur le Plateau	8
Fête de Noël: un succès!	9
Centre Ados du Plateau	10
Élargissement du Chemin Pink	12
Bulletin du Commissaire	14
Liste de gardiennes/gardiens	17
Activités de tennis	18

## MOT DE LA PRÉSIDENTE



Jacinthe Asselin  
Présidente de l'ARP

Aux résidentes et résidents du Plateau,

Dans un premier temps, je tiens à m'adresser **aux jeunes présents à la BOUM du 11 février**. Plusieurs membres du conseil d'administration ainsi que nos bénévoles adultes présents à la soirée se joignent à moi

pour vous dire MERCI. Plusieurs d'entre vous ont fait preuve de gentillesse, de délicatesse et de politesse. Ce sont ces qualités que l'on retrouve dans les savoirs; savoir-faire et savoir-être. Je vous donne donc rendez-vous pour la prochaine BOUM à la fin mai!

Cette année aura lieu **l'AGA de l'ARP le 6 avril prochain**. Le thème principal cette année sera «*Les mesures d'atténuation de la vitesse*». C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je vous convie à cette rencontre.

Nos conseillers municipaux Maxime Tremblay et Alain Riel seront présents, se joint à eux le commissaire Dominique Kenney. Je vous présenterai le bilan des activités et des actions accomplies par le conseil d'administration. Vous avez des idées et des projets en tête pour votre communauté? Je vous lance donc une invitation intéressante à venir participer à notre Assemblée générale annuelle, et

peut-être, auriez-vous le goût de vous impliquer au CA ou, à titre de bénévole dans différentes activités?

J'ose déjà vous annoncer qu'un comité travaille sur une nouvelle activité printanière cette année. Le marché aux puces prendra une nouvelle forme. Soyez aux aguets, c'est à lire dans le prochain journal!

Les comités sont nombreux à l'ARP et travaillent d'arrache-pied. Je crois pouvoir vous annoncer, toujours dans le prochain journal, d'une possibilité d'avoir une entente sur la construction d'un centre communautaire au Plateau.

Je termine en vous disant que notre conseil d'administration est reconnu comme *Grand partenaire* au sein de la ville de Gatineau. C'est ensemble (citoyens, conseillers municipaux, commissaire, membres du CA de l'ARP...) qu'il est possible d'accomplir de grandes choses!

Au plaisir de vous rencontrer!

**Jacinthe Asselin**  
**Présidente de l'ARP**

## PROJET DE TRANSPORT COLLECTIF RAPIDE

La Société de transport de l'Outaouais (STO) entame la réalisation d'une Étude de faisabilité pour des voies réservées en site propre pour le transport collectif dans la partie ouest de la ville de Gatineau. Cette étude est la première étape d'une longue démarche visant à doter l'ouest de la ville de Gatineau d'un système de transport collectif rapide. Elle consiste à identifier des corridors potentiels en tenant compte de différents critères dont les pôles d'activités économiques et de loisirs, les générateurs de déplacements, l'environnement, etc. L'étude s'inscrit dans une vision régionale à plus long terme et fait partie du Plan stratégique de développement 2005-2015 de la STO.

Des rencontres de consultation publique sont prévues les 29 et 30 mars. La consultation se tiendra dans deux secteurs de la zone d'étude soit le secteur Hull ( Plateau) et le secteur Aylmer.

À cette fin, la STO désire consulter les citoyens du quartier Le Plateau sur les aspects suivants :

- Contexte de l'étude
- Objectifs de l'étude
- Corridors potentiels
- Critères et méthodologie d'analyse

Une soirée de consultation publique de type Portes ouvertes aura lieu le mardi 29 mars, de 16 h 30 à 20 h, dans une salle de l'Église Chrétienne du Plateau située au 118, boulevard du Plateau dans le secteur Hull.

Tous les détails à venir sous peu au [www.sto.ca](http://www.sto.ca)



Depuis la mi-décembre dernier, une station *Communauto* est maintenant disponible dans le secteur du Plateau, sur le stationnement du Centre de Santé du Plateau, coin Grives/ Atmosphère. Pour information :

[www.communauto.com](http://www.communauto.com)



M. Maxime Tremblay, conseiller municipal du district Plateau Manoir-des-Trembles et M. Marco Viviani, directeur – développement et relations publiques de *Communauto*.

## LES CONSEILLERS NOUS PARLENT



**M. Maxime Tremblay**  
district Plateau-  
Manoir-des-Trembles.

### Portes des voitures verrouillées

Le printemps arrive à grand pas, le soleil, les fleurs, etc. Notre quartier, avec son nouveau parc (tennis, jets d'eau, structures de jeux), les activités organisées par l'Association des Résidents du Plateau, demeure un environnement prisé pour y vivre.

Il faut cependant demeurer vigilant. En particulier au niveau du verrouillage des portes de nos voitures. L'an dernier, le secteur du Plateau a été la cible d'une série d'infractions. Donc, soyons vigilant et gardons nos portes de voitures verrouillées.

Je vous invite également à vous joindre au programme Prévot, un service gratuit offert par le Service de police de la ville de Gatineau. Pour connaître la situation des vols par effraction dans votre secteur vous pouvez vous inscrire en composant le 819-243-2345, poste 7677.

### Bilan 2010 et priorités 2011

Durant les derniers jours, mon bilan de ma première année à titre de conseiller municipal, a été distribué dans le secteur du Plateau. J'y ai également inscrit mes priorités autant pour notre district que pour la ville de Gatineau. Mon bilan est disponible sur mon site internet au : [www.maximetremblay.ca](http://www.maximetremblay.ca) ( english information is available upon request).

Pour le secteur du Plateau, notons plusieurs améliorations au niveau de la circulation dont : des arrêts à l'intersection du chemin Pink/Grives, de même qu'à l'intersection Plateau/Grives; une flèche pour tourner à gauche à la lumière sur le boulevard du Plateau en direction est (Tim Hortons) et bien sûr le début des travaux pour le raccordement du boulevard des Grives/Allumettières.

Plusieurs relevés de la vitesse ont été effectués, mais aucune rue ne s'est qualifiée selon la politique en vigueur. Durant les prochaines semaines, j'inviterai les résidents à des rencontres d'information à cet effet.

Pour la prochaine année, une somme de 10 000 \$ a été octroyée pour acquisition d'équipement pour le tennis. Également, des paniers de basketball seront installés au parc du Plateau.

Je suis très heureux de confirmer que des argents seront disponibles pour compléter la piste cyclable, sentier des Fées entre le boulevard du Plateau et le parc du Plateau.

### Agrandissement du centre communautaire

Malgré les nombreuses démarches depuis trois ans, il ne sera pas possible de procéder à l'agrandissement du centre communautaire, tel que le souhaite l'Association des Résidents du Plateau. J'ai obtenu l'aval du conseil municipal, mais il a été impossible de s'entendre avec la Commission Scolaire du Portage. Nous travaillons présentement sur une autre piste de solution.

### Élargissement du chemin Pink

Des audiences du BAPE sont prévues en mai prochain. J'invite toutes les résidentes et tous les résidents du Plateau à y participer. J'ai également organisé une rencontre avec les services de la ville et des personnes déléguées par l'Association des Résidents du Plateau. Le défi est de trouver un équilibre entre les besoins de l'ensemble des résidents du Plateau, versus ceux qui y vivent tout prêt, dans un respect de l'environnement et du développement durable.

Maxime Tremblay  
Conseiller municipal, district Plateau Manoir-des-Trembles  
[www.maximetremblay.ca](http://www.maximetremblay.ca)

## LES CONSEILLERS NOUS PARLENT



**M. Alain Riel**  
district de Deschênes

### ***Le chemin de la Montagne***

L'automne dernier des mesures d'atténuation de la vitesse ont été installées sur le chemin de la Montagne afin de sécuriser quatre intersections. Depuis, j'ai reçu plusieurs commentaires tant des résidents que de l'Association des résidents du Plateau. Les services de la Ville sont à colliger ces informations et de nouveaux comptages sont prévus ce printemps dans le but de connaître l'impact réel de ces nouvelles infrastructures.

### ***L'élargissement du chemin Pink***

En décembre dernier, mon collègue Maxime Tremblay et moi étions présents à la soirée d'information portant sur l'élargissement du chemin Pink. Ce fut une occasion d'échanger avec nos citoyens et par le fait même connaître certaines de leurs préoccupations vis-à-vis le projet. Récemment, le gouvernement du Québec annonçait la tenue d'audiences publiques sur la question (BAP). Celles-ci se tiendront en mai prochain et j'invite donc les citoyens à y participer en grand nombre.

### ***Le conseil municipal, un moteur de changement***

Au cours des derniers mois, avec l'appui de mon collègue Maxime Tremblay, j'ai pu obtenir certains changements au niveau de la

réglementation. Des gestes concrets ont été posés afin d'améliorer la qualité de vie des citoyens.

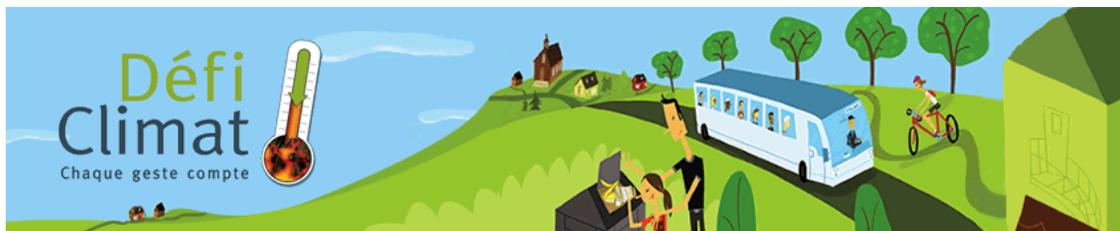
L'objectif étant de livrer aux citoyens leur parc au début d'un projet domiciliaire et non à la fin, il est devenu possible, en 2010, pour les développeurs de construire eux-mêmes les parcs de voisinage. Le résultat a été concluant. Concrètement, trois nouveaux parcs (Andromède-Londres, Bruxelles, Ganyède) ont vu le jour durant le même été. Du jamais vu!

En matière d'environnement, les constructeurs doivent désormais installer dans toutes nouvelles constructions des toilettes à faible débit. Cette initiative contribuera, j'en suis certain, à atteindre notre objectif, soit la réduction de la consommation d'eau potable de 25% d'ici 2015.

Tout comme les parcs, on remarquait souvent de longs retards en ce qui a trait à la construction de pistes cyclables ou encore de trottoirs. Désormais, le promoteur doit respecter un échéancier serré pour la construction de ces infrastructures.

Alain Riel  
Conseiller municipal  
[riel.alain@gatineau.ca](mailto:riel.alain@gatineau.ca)

## ENVIRONNEMENT



Le défi climat est une campagne québécoise de mobilisation pour la lutte aux changements climatiques qui vous offre une occasion facile de démontrer à tous, l'engagement de votre institution ou entreprise pour l'environnement. Une initiative verte pour tous et chacun... à portée de la main !

Cette quatrième édition du Défi Climat, coordonnée par le Regroupement national des conseils régionaux de l'environnement du Québec (RNCREQ), est portée dans la région par le Conseil régional de l'environnement et du développement durable de l'Outaouais (CREDDO).

### Comment mon organisation peut s'y impliquer ?

Préalablement à la campagne qui aura lieu du 15 mars au 30 avril 2011, les organisations de l'Outaouais (entreprises, établissements scolaires, travailleurs autonomes, etc.) sont dès maintenant sollicitées à s'inscrire par un processus simple et rapide. Elles auront alors accès à des outils clés en main, dont la commande de matériel de promotion, pour atteindre leur objectif : encourager le plus grand nombre de leurs membres à intégrer, dans leur vie quotidienne, des habitudes limitant leurs émissions de gaz à effets de serre (GES).

Après avoir répondu à un court questionnaire lui offrant l'opportunité de faire le point sur son niveau d'émissions, le participant sollicité par son organisation se verra dès lors proposer des gestes qui réduiront son empreinte environnementale.

Couvrant une large gamme de catégories (habitudes alimentaires, déplacements, efficacité énergétique, consommation, ou engagement citoyen), ces gestes permettent à tous de contribuer à la protection de l'environnement selon leur propre réalité.

### Avantages:

- Une campagne rôdée facile d'application, supportée localement par le CREDDO.
- Un moyen efficace pour afficher la conscience environnementale de votre organisation.
- Une opportunité inédite de resserrer les liens entre employeurs et employés par la mise en place de défis collectifs au sein de votre organisme.

### Conseil Régional de l'Environnement et du Développement Durable de l'Outaouais

Téléphone : (819) 772-4925

[info@creddo.ca](mailto:info@creddo.ca)

<p><b>NADIA HOBBS</b> PHARMACIENNE</p> <p>92, boulevard St-Raymond, suite 201 Gatineau (Québec) J8Y 1S7</p> <p>Téléphone : 819.771.8200 Télécopieur : 819.771.8833 <a href="mailto:hobbs@infopharm.com">hobbs@infopharm.com</a></p>	 
<p>Membre affilié au réseau</p> <p><b>CLINIQUE Santé</b></p> <p><a href="http://www.cliniquesante.com">www.cliniquesante.com</a></p>	

## CHRONIQUE SANTÉ DU PLATEAU

### 4 Exercices à éviter au Gym



Dr Marie-Ève Claveau

#### EXERCICE #1 Le soulevé de terre jambes tendues (dead-lift) :

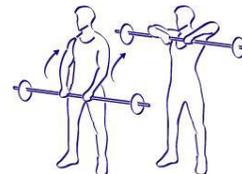
Le fameux Dead Lift, cet exercice utilisé par la majorité des hommes au gym. Il est ma source no 1 d'entorse lombaire à la clinique et peut même engendrer une hernie discale. Pourquoi? Cet exercice est extrêmement difficile à effectuer correctement surtout si on le fait avec des charges élevées. Je suis certaine que vous pouvez trouver d'autres exercices très efficaces pour travailler vos dorsaux et ischio-jambiers tout en préservant votre dos.



qu'aux chevilles. Opter plutôt pour le squat avec les genoux à 90 degrés, soit jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Il est très efficace et beaucoup plus sécuritaire.

#### EXERCICE #4 Le rowing debout :

Cet exercice entraîne un accrochage des tendons des muscles de la coiffe des rotateurs de votre épaule. De plus, j'ai remarqué que beaucoup de personnes ne positionnent pas leurs poignets correctement ce qui stresse les épicondyles de vos coudes.



#### EXERCICE #2 Développé couché décliné (declined bench press) :

Deux éléments me préoccupent avec cet exercice. Tout d'abord, il provoque une élévation de la pression sanguine au niveau de la tête. Deuxièmement, il crée une compression sur les tendons de l'épaule, ce qui peut provoquer une tendinite de la coiffe des rotateurs ainsi que d'autres pathologies de l'épaule.



Si vous désirez me rencontrer en personne, je ferai un kiosque au Énergie Cardio du Plateau (2<sup>e</sup> étage du Loblaw's) le vendredi 18 mars de 16h à 19h ainsi que le samedi 19 mars de 9h00 à 14h00. 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](mailto:claveau.dc@hotmail.com).

#### EXERCICE #3 Le squat complet :

Je ne vous le recommande pas puisqu'il met beaucoup trop de tension sur les ligaments de vos membres inférieurs et sur vos rotules. Vous êtes donc plus à risque de développer des blessures aux genoux de même





**HIROPRACTIQUE**  
DR MARIE-EVE CLAVEAU

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

**819.778.5206**

## VOLS EN SÉRIE SUR LE PLATEAU

Quelques vols ont eu lieu au cours des Fêtes sur la rue de l'Andromède et sur la rue du Louvres. Les voleurs ont non seulement cambriolé, mais ils ont aussi significativement vandalisé la maison. Le problème de vol peut être réduit en pratiquant une campagne de prévention bilatérale.

La prévention du crime commence par l'éducation. D'une part, il revient aux parents ou tuteurs d'inculquer aux membres de leur famille les **conséquences financières** que la criminalité peut avoir, autant sur les personnes lésées que sur les auteurs ainsi que les **conséquences judiciaires** de leurs actes...

D'autre part, il est primordial de rappeler à la population d'être plus que jamais aux aguets. Il existe d'excellentes façons de décourager les voleurs:

- s'assurer que la maison est bien éclairée surtout à l'extérieur.
- faire installer un système de surveillance relié à une centrale telle que Reliance Protectron ou ADT par exemple.
- identifier ses biens à l'aide d'un burin (disponible sur demande à l'accueil du poste de police du secteur de Hull) pour les rendre difficile à vendre.

Également, le programme de prévention *Prévol* de La Ville de Gatineau vise à réduire le nombre de vols par effraction dans les domiciles et à décourager les cambrioleurs. C'est un programme de prévention qui donne des résultats lorsqu'on met en pratique les conseils offerts.

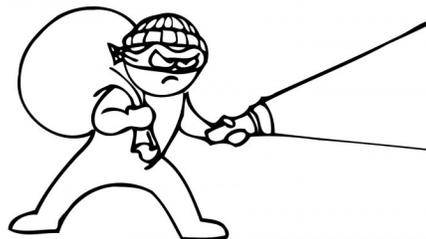
Le programme *Échec au crime* est aussi un programme communautaire mis sur pied afin d'arrêter le crime en amassant toutes les informations dont les policiers ont besoin pour solutionner des crimes.

En offrant une récompense monétaire et en mettant à la disposition de la communauté un numéro de téléphone, *Échec au crime* encourage les citoyens à fournir tous les renseignements qui pourraient être utiles. Tout citoyen possédant des renseignements sur un crime peut téléphoner au (613) 233-TIPS (8477) ou 1 800 267-8477. L'appel demeure anonyme et les renseignements transmis portent un numéro de code seulement. Si l'information fournie mène à une arrestation, une récompense monétaire pouvant aller jusqu'à 1000 \$ sera accordée.

Pour de plus amples renseignements, se référer au site Internet de la Ville de Gatineau, [www.gatineau.ca](http://www.gatineau.ca), section *sécurité publique*.

**Joignez-vous à l'équipe des bénévoles de la police communautaire!**

**Informations :** Éliza Hupé, 819 776-4393 ou [ehupe@videotron.ca](mailto:ehupe@videotron.ca)



## FÊTE DE NOËL AU PLATEAU

### Beaucoup de générosité!

Cette année encore la Fête de Noël du quartier s'est déroulée sous le signe de la générosité. Merci à tous les participants, environ 275 enfants et adultes, pour les dons en argent, en jouets et en denrées non-périssables. Tout a été remis à la Guignolée dont je remercie la responsable, Laura Dutto, pour sa grande implication. Généreux également nos artistes *Jo et Louis* dans leur spectacle "*Chantons Noël*" ainsi que *Gina Adams* avec son *Zumbatomic*. C'est avec l'arrivée du Père Noël, que l'on a senti tout le plaisir chez nos petits bouts de chou. Merci pour leur générosité à La Sporthèque de Hull ainsi qu'à nos conseillers Maxime Tremblay et Alain Riel qui ont permis le tirage de nombreux prix de présence.

Généreux de leur temps, nos préposés à l'accueil et lutins du Père Noël : Maxance, Ève et Coralie, ainsi que nos bénévoles de l'ARP pour le montage de la salle : France, Élodie, Chloé, Francis, André, Martin, Gilles, Raymond et Ryan.

Je terminerai en remerciant nos partenaires, la Ville de Gatineau, nos conseillers Maxime Tremblay et Alain Riel ainsi que la Sporthèque de Hull pour leur soutien financier. Au plaisir de renouveler cette fête l'an prochain.

Lili Lemieux , Bénévole responsable

**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

François Breton, A.V.A., Pl. fin.

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

**Pierre-Valéry Wandji**  
Courtier immobilier

PROTECTION J hypothécaire PROTECTION J domiciliaire

La Capitale  
La Capitale vendu.com

819.328.8097  
pwwandji@lacapitalevenu.com  
www.wandji.ca

**clinique dentaire**

**D<sup>re</sup> Bernadette Turcotte**  
Chirurgienne dentiste/Dental Surgeon  
Dentisterie assistée par ordinateur

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

☎ 819 595-3444  
☎ 819 595-5009

Ordre des Dentistes du Québec

**Dre. Denise Ouellet**  
psychologue

thérapie individuelle  
thérapie de couple

oued@videotron.ca  
819-230-3565

Centre de santé du Plateau  
195 de l'Atmosphère bur. 206  
Gatineau Québec J9A 0A3

## CENTRE ADOS DU PLATEAU

**tous les vendredis et les samedis de 18h à 22h**

Le Centre Ados du Plateau (CAP) est un endroit positif pour les jeunes âgés entre 12 à 17 ans. Au CAP, les adolescents ont la chance d'être écoutés et de donner leur opinion afin de s'impliquer dans les activités de leur centre. Deux animateurs dynamiques et motivés sont sur place en tout temps pour animer les jeunes dans leurs projets et activités.

### Ce printemps au Plateau

Le printemps est à nos portes, la fin de l'année scolaire arrive à grands pas et plusieurs activités sont prévues au CAP. Nous désirons mettre de l'avant des activités qui vous feront « tripper », ados du Plateau.

Le Centre Ados du Plateau vous propose une toute nouvelle programmation dont vous pouvez prendre connaissance dans la grille horaire sur la page suivante. Venez nous rencontrer pour que nous puissions organiser ensemble des activités culinaires, sportives ou bien récréatives! Nous tenons à souligner éga-

lement que le Centre possède entre autres une table de ping-pong, une table de baby-foot, ainsi qu'une Wii.

Le Centre Ados du Plateau, en collaboration avec le Programme Ados de la Ville de Gatineau, continue également d'offrir à votre disposition le gymnase de l'école du Plateau tous les samedis de 18 h à 22 h pour des jeux libres! N'hésitez pas à nous faire parvenir vos suggestions d'activités par courriel, Facebook ou venez nous rencontrer directement au CAP!



**facebook**

→ Centre Ados du Plateau

**Centre communautaire du Plateau**  
145 rue de l'atmosphère

**CENTRE ADOS DU PLATEAU**  
**tous les vendredis et les samedis de 18h à 22h**



**PROGRAMMATION**  
**AVRIL À JUIN 2011**  
**CENTRE ADOS DU PLATEAU**

V- 1	Tournoi de Ping Pong	19h00 à 20h00
S-9	Soirée film et «popcorn»	19h00 à 22h00
V-15	On cuisine des shawarmas !	18h00 à 20h00
S-22	Concours de danse sur la Wii : Just Dance II	19h30 à 22h00
V-29	Soirée jeux de société	18h00 à 22h00
S-7	Soirée film et «popcorn»	19h00 à 22h00
V-13	On cuisine des «brownies»!	18h00 à 20h00
V-20	La «Boum» du Plateau ! J	18h00 à 22h00
S-28	BBQ, musique et animation !	18h30 à 21h00
S - 5	Atelier sur la toxicomanie	19h00 à 21h00
V-10	On prépare des «milkshakes»!	19h00 à 22h00
S-11	«Eau» secours !	19h00 à 20h00
V-17	Activité de mi-année	À déterminer
S-25	Soirée jeux vidéo	19h00 à 21h00

*\*\*La programmation peut être sujette à changement. Consultez le site internet et facebook afin d'être informé de tout changement. \*\**

## ÉLARGISSEMENT DU CHEMIN PINK

C'est un dossier qui préoccupe l'ARP au plus haut point. Dans notre édition du journal de mai 2010, un article écrit par le comité de transport et sécurité soulevait la vision de l'ARP sur la future rénovation du chemin Pink.

Le 15 décembre, le BAPE informait la population sur l'élargissement du chemin Pink entre la rue de la Gravité et le corridor Deschênes. Le projet prévu en trois phases prévoit la transformation du chemin Pink en un boulevard urbain, à quatre voies séparées par un terre-plein central. Les accotements seraient pavés et un sentier multifonctionnel serait construit en parallèle.

Le premier tronçon de 0,45 km dont la vitesse prévue serait de 70 km/h est prioritaire mais la partie à l'ouest du boul. des Grives appelée phase 2, ne serait réalisée que vers 2025.

Il est primordial d'améliorer l'état de la chaussée et de faire en sorte que la rénovation du chemin Pink réponde à un problème de sécurité et non de fluidité de trafic. Pour la phase 1, entre Gravité et des Grives, cette portion touche le territoire de nos deux conseillers Alain Riel et Maxime Tremblay. Ce dernier, s'est posé plusieurs questions dans un article publié dans *La Revue* du 22 décembre.

Afin de mieux connaître ce dossier, Maxime Tremblay a demandé une rencontre avec la Ville, prévue au début mars et à laquelle 6 résidents du quartier assisteront.

La demande d'une audience publique a été déposée par l'ARP au bureau du BAPE. Par la suite, l'Association prévoit présenter un mémoire sur ce dossier. Nous demandons à tous les citoyens concernés de consulter notre site internet **residentsduplateau.com** afin d'obtenir les mises à jours sur ce dossier. Votre participation est primordiale dans l'atteinte de nos objectifs environnementaux, sécuritaires et esthétiques dans ce projet.



Assurance et services financiers  
*Insurance and financial services*



**Notre mission  
a inspiré notre nom.**

C'est ce qui nous permet de comprendre  
et d'anticiper vos besoins pour vous offrir les  
meilleures solutions d'assurance possibles.

***Our mission  
is reflected in our name.***

We are working with you to provide insurance  
solutions that truly meet your needs.



**Julie Filion**

Agente en assurance de dommages  
des particuliers et des entreprises  
*Agent in personal and commercial lines*

**819-682-2660**

Habitation Automobile Vie Placements Collective Entreprise Agricole Voyage



## Le Journal du Plateau

Le Journal du Plateau, organe officiel de l'ARP, est publié quatre fois l'an et est tiré à 5000 copies. Le travail est fait entièrement par des bénévoles. Les opinions exprimées dans le journal sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de la rédaction. La rédaction se réserve le droit de refuser, d'abrégier, de modifier et de formater le contenu.

Édition et mise-en-page: André Clermont  
Courriel: [arp2000@gmail.com](mailto:arp2000@gmail.com)

Site web: [www.residentsduplateau.com](http://www.residentsduplateau.com)

Prochaines parutions du Journal du Plateau  
pour la période 2011

Publication	Date de tombée
Mi-mai 2011	1er mai 2011
Début septembre 2011	mi- août 2011
Décembre 2011	mi- novembre

**Prochaine date de tombée:  
le 1 er mai 2011**

## LE BULLETIN DU COMMISSAIRE



Dominique Kenney  
Circonscription Du Plateau

### La nouvelle école pour le secteur ouest de la CSPO a maintenant un nom

La nouvelle école qui a ouvert ses portes au 200 de la rue du Marigot a officiellement un nom. En effet, suite à un concours lancé qui a permis aux élèves, au personnel et aux parents de participer, le conseil d'établissement a recommandé aux membres du Conseil des commissaires d'adopter le vocable « École du Marais » pour identifier la nouvelle école du secteur ouest.

### Déménagement de la salle de conseil

Je vous informe que depuis le 23 février 2011, les séances du Conseil des commissaires et du Comité exécutif se tiennent maintenant à l'adresse suivante: Centre Mgr-Lucien-Beaudoin, 34 rue Binet, Gatineau (secteur Hull). Le Centre est facilement accessible en empruntant la sortie de la rue de Montigny (direction nord) à partir du rond point du boulevard des Allumetières.

### Nomination du protecteur de l'élève

Lors de la séance du Conseil des commissaires du 9 février 2011, les commissaires ont adopté une résolution visant la désignation d'un protecteur de l'élève en la personne de M. Reynald Labelle. Cette personne indépendante de la Commission scolaire assume cet important mandat pour la CSPO. En vertu des nouvelles dispositions

de la Loi sur l'instruction publique, les commissions scolaires du Québec ont l'obligation de nommer un protecteur de l'élève dans le but de traiter les plaintes formulées par les élèves ou leurs parents relatives aux services qu'ils reçoivent de la commission scolaire ou de l'un de ses établissements. Écouter, informer, accompagner et recommander des solutions aux problèmes soulevés représentent quelques-unes des fonctions que devra assumer le protecteur. Ainsi, un parent qui est insatisfait du traitement de sa plainte pourra se tourner vers le protecteur après avoir épuisé les autres ressources mises en place. Le protecteur sera appelé à travailler sur demande, selon les plaintes recueillies. Veuillez noter que le protecteur de l'élève représente l'instance de dernier recours lorsqu'une insatisfaction persiste chez les élèves ou leurs parents.

L'entrée en fonction de ce nouvel acteur dans le système de l'éducation ne fait pas suite à une hausse des plaintes formulées mais plutôt à la mise en application de la Loi. Les élèves, les parents ainsi que les citoyennes et citoyens peuvent toujours compter sur la collaboration et l'écoute du personnel de la commission scolaire pour assurer des services axés sur la réussite des élèves.

### L'arrivée du printemps et l'approche de la fin d'année scolaire

Il ne faut pas prendre pour acquis que l'arrivée du printemps et du beau temps signifient que l'année scolaire a pris fin. Courage, il ne reste que quelques mois d'ici la fin des classes. À vous chers parents, je vous demande de continuer d'appuyer vos enfants jusqu'à la toute fin afin qu'ils puissent récolter les fruits de leurs labeurs.

À vous, chers élèves, soyez persévérants et je vous souhaite de compléter votre engagement scolaire d'ici le congé estival. Je vous invite également à la prudence lors des festivités de fin d'année afin de bien célébrer les succès tant mérités.

### Circulation sur nos routes

Avec la disparition des amoncellements de neige et l'élargissement de nos rues, la circulation reprendra graduellement sa vitesse de croisière. Automobilistes (et cyclistes), soyez vigilants ! S.V.P. respectez en tout temps la signalisation routière et surtout, les consignes de nos brigadiers (jeunes et adultes). Ces brigadiers assurent que les déplacements des élèves (allés et/ou retours entre l'école et la maison) se fassent en toute sécurité. Facilitez leur travail ! Pensez-y, cet enfant qui circule pourrait être le vôtre ... ou celui de votre voisin.

En terminant, je vous invite à me faire part de vos commentaires et questions et il me fera un grand plaisir de vous répondre. Vous pouvez également consulter le site web de la commission scolaire ([www.cspo.qc.ca](http://www.cspo.qc.ca)) pour de plus amples renseignements. Je vous remercie pour votre confiance et sur ce, vous souhaite un agréable printemps.

Dominique Kenney  
Commissaire circonscription 08  
-du Plateau

kenneydo@cspo.qc.ca

## S.O.S civisme!

Malheureusement, à chaque parution nous devons rappeler aux citoyens des pratiques élémentaires de civisme qui se perdent graduellement, que ce soit le bruit des motos ou véhicules modifiés, les paniers d'épicerie abandonnés ou les ordures jetées partout sur les routes...

Ce mois-ci, on rappelle aux personnes qui promènent leurs chiens près des parcs (ou dans les champs comme à côté du parc des Quatre saisons) de ramasser les besoins de leur animal. C'est très désagréable pour les enfants qui aiment aller s'amuser quand un parc est envahi d'excréments de chiens sans parler des odeurs qui se dégagent...

**Les résidents vous remercient pour votre civisme!**



*Pour un chez vous ... à votre image!*

*Condos - Maisons de Ville - Semi-détachés - Unifamiliales*



RBC: 2946-5966-46

**CENTRE DE PRÉSENTATION - OUVERT 7 JOURS**

8 boul. du Plateau, Gatineau

819.595.5962

**junic.ca**

**LE CENTRE DE SANTÉ DU PLATEAU**



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

- CLINIQUE MÉDICALE DU PLATEAU ..... 819 776-0001
- CENTRE DENTAIRE WADEBONCOEUR ET ASSOCIÉS ... 819 770-9000
- PHARMACIE FAMILIPRIX LOUISE GRÉGOIRE ..... 819 770-5777
- CHIROPRATIQUE ET
- PHYSIO DU PLATEAU DE LA CAPITALE ..... 819 778-5206
- 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)

# RÉSEAU DE GARDIENNAGE

## Voici les noms des gardiennes et des gardiens

Adam Rodriguez (Gardiens Avertis) 819-595-4662  
 Lydia Hébert-Tremblay 819-771-3296  
 Sandrine Cousineau 819-777-9979  
 Maxime Desnoyers 819-771-5459  
 Élisabeth Guay 819-778-7206  
 Alexandra Gueye 819-595-0448  
 Camille Gueye 819-595-0448  
 Jessica Jalakh 819-595-3071  
 Norvilia Jeune-Gens 819-777-2660  
 Sonide Jeune-Gens 819-777-2660  
 Ariane Lacelle 819-773-2225  
 Gabrielle Latour 819-682-0768  
 Véronique Laverdure 819-776-5532  
 Samuel Lebreux 819-775-9900  
 Sophie Lebrun 819-771-4531  
 Roxanne Leclair 819-778-7819  
 Lydia-Fen Leduc-Chapman 819-595-3275  
 Tamy-Li Leduc-Chapman 819-595-3275  
 Lore Marconi 613-296-7950  
 Véronica Marcotte 819-682-3016  
 Ana Marjanovic 819-771-5625  
 Jeremy Mullen 819-777-0382  
 Ginette St-Jean 819-771-7793  
 (Grand-maman à la retraite)  
 Andréanne Valin 819-595-5099  
 Anne-Laurence V. Chiasson 819-778-6589  
 Maud Zimola-Le Monnier 819-771-4171  
 Renaude Laberge-Boisjoli 819-778-3148  
 Kassandra Léonard 819 503-0787  
 ou 819 778-7844  
 Massilia Azzi 819-595-1505  
 Mélanie Goderre 819-639-8669  
 Ève Jacques 819-595-0581  
 Aziza Habibi 819-328-4554  
 Olivier Beauchemin 819-772-8342  
 Pascal Bélair 819-595-0908  
 Charlotte Carre 819-770-1025  
 Camille Chaudron 819-777-6852  
 Antoine Castonguay 819-772-9158  
 Gabrielle Duhaime 819-775-9944  
 Katherine Larose 819-771-1516  
 David Lemay 819-205-2449

Étienne Leblanc 819-772-9792  
 Danika Dumont 819-778-6150  
 Aurélie Audette 819-777-8346  
 Félix Leroux 819-775-2757  
 Véronique Duguay 819-775-3009

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



D<sup>r</sup> Jean-Philippe Waddell, D.C. ☎ 819.772.2836  
 Chiropraticien drwaddelldc@monchiro.ca

260, Boulevard St-Raymond, Bureau 203-B, Gatineau (Qc) J9A 3G7

PLATEAU DE LA CAPITALE

*Détente  
 Santé du  
 Plateau*

**(819) 595-8540**

*Massothérapie  
 Forfaits  
 Massage aux  
 pierres chaudes*

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

*Membre de la FQM*

## ACTIVITÉS DE TENNIS AU PARC DU PLATEAU

Pour la deuxième saison, le Comité du Plateau (CP) du Club de tennis de Hull (CTH) organisera des activités de tennis au parc du Plateau à partir du 23 mai 2011. Celles-ci comprendront entre autres, des ligues méli-mélo (round-robin) mixtes pour les adultes au niveau initié (mercredi soir), intermédiaire (mardi soir) et avancé (lundi soir) ainsi que la ligue junior de 6 à 12 ans du samedi matin. Les ligues adultes commencent à 18h30 et se terminent à 22h30. Vous pouvez arriver et partir à l'heure que vous voulez et nous organiserons les matchs de tennis avec les membres présents sur trois des quatre terrains au parc du Plateau. Les matchs organisés dans les ligues seront des doubles ou des simples (mixtes, masculins ou féminins) en faisant une rotation des groupes à tous les 30 minutes. De plus, cette année, une nouvelle ligue méli-mélo ouverte à tous sera aussi organisée les vendredis soirs. Cette ligue permettra aux joueurs de calibres différents d'améliorer leur niveau de jeu en jouant avec des joueurs plus expérimentés. Les résidents du Plateau pourront aussi s'inscrire à la ligue pour les personnes âgées de 55 ans et plus qui sera organisé à de l'Île (parc du ruisseau) ainsi qu'à la ligue échelle du Club de tennis de Hull.

Des cours pour les juniors et les adultes organisés par Tennis Outaouais Performance (TOP) seront aussi offerts au parc du Plateau pendant trois semaines du début mai jusqu'au début des ligues. Nous encourageons tous les membres débutants au tennis de suivre ces cours de tennis avec TOP avant de commencer dans la ligue pour les initiés.

Une journée d'ouverture officielle des terrains de tennis est aussi prévue samedi le 28 mai au parc du Plateau dans le cadre de la fête foraine organisé par l'Association des résidents du Plateau (ARP). Nous vous donnerons plus de détails concernant cette journée d'ouverture officielle dans la prochaine édition du journal de l'ARP. Encore une fois, la tournée Sports Experts qui offre des cliniques de tennis sera offerte cette saison à la fin de juin au parc du Plateau. Il est possible aussi que certains matchs de tournois du CTH soient organisés comme l'an passé au parc du Plateau. Enfin, une journée de fermeture de la saison sera organisée le 10 septembre prochain lors de l'épluchette de blé d'Inde au parc du Plateau en collaboration avec l'ARP.

Surveillez donc l'arrivée en mars du programme *Culture et Loisirs*, numéro du printemps, de la Ville de Gatineau et dès lors, vous pourrez vous inscrire aux diverses activités de tennis via le site internet du Club de tennis de Hull au [www.tennis-hull.com](http://www.tennis-hull.com). Vous devrez compléter le formulaire d'inscription du CTH et l'envoyer dûment rempli avec votre cotisation à l'adresse indiquée. Vous pourrez aussi vous inscrire en vous rendant à la Sporthèque de Hull le jeudi 14 avril prochain à partir de 18h00 ou au centre communautaire du Plateau le samedi 16 avril entre 13h00 et 16h00.

Je vous invite communiquer avec moi au (819) 684-8678 ou à envoyer un courriel au Club de tennis de Hull [www.tennis-hull.com](http://www.tennis-hull.com) à mon attention si vous avez des questions ou si vous êtes intéressés à vous impliquer

*(suite tennis page suivante...)*

(...suite tennis)

dans l'organisation des activités de tennis au parc du Plateau. Au nom de tous les bénévoles du Comité du Plateau et du CTH, nous vous souhaitons la bienvenue pour la saison 2011 et comptons sur votre dynamisme et votre enthousiasme pour faire en sorte que les activités de tennis que nous vous proposons soient des plus agréables.

Raymond Sabourin  
Responsable du Comité du Plateau



**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.remex@hotmail.com**



RBC Banque Royale®

## Tirez profit des taux actuels très avantageux

### Journée de conseils sur les hypothèques

Date : Tous les samedis  
Heure : 9h00 et 12h00  
Lieu : RBC Le Plateau, 211 boul. du Plateau, Gatineau  
Inscrivez-vous en appelant : Pierre Fontaine, 819-779-7007  
Veuillez répondre d'ici le :



**Marc R Kellerman**  
Conseiller en prêts hypothécaires  
613-686-3666  
marc.kellerman@rbc.com



**Nancy Baril**  
Conseillère en prêts hypothécaires  
819-772-7996  
nancy.baril@rbc.com

**Une banque de conseils pour vous guider.™**

Les prêts personnels et les hypothèques résidentielles sont offerts par la Banque Royale du Canada sous réserve de ses critères de prêt habituels.  
® Marques déposées de la Banque Royale du Canada. RBC et Banque Royale sont des marques déposées de la Banque Royale du Canada.  
™ Marque de commerce de la Banque Royale du Canada.



nutrition • santé • plein air

## Cours de groupe en plein air

Cardio postnatal, BootCamp, Cardio 50+  
Marche nordique... cours pour tous!

## Défi Poids Santé en 10 semaines

PERDEZ du poids & GAGNEZ la forme avec l'approche gagnante nutrition, exercices et motivation.

## Entraînement personnel

Atteignez vos objectifs de santé et forme optimales!

**Offrez-vous vitalité • santé • forme !**

avec **Natalie Rousseau**  
Kinésiologue,  
Entraîneur personnel certifié,  
Coach en nutrition  
natalie@hoplavie.net  
819 770-2089



**www.hoplavie.net**

## MARCHÉ AUX PUCES (FÊTE FORAINE)

Une 17<sup>e</sup> année pour le marché aux puces de l'Association des Résidents du Plateau (ARP), mais notre première pour la Fête foraine. Beau temps, mauvais temps, nous tiendrons l'activité.

C'est le temps de préparer vos articles dont vous voulez disposer. Réservez votre table (25 \$/table) **seulement à partir du 2 mai** en communiquant avec Jacinthe Asselin au 819 778-6671 ou par courriel [ARP2000@gmail.com](mailto:ARP2000@gmail.com), sujet : marché aux puces (Fête foraine).

Premier arrivé, premier servi en envoyant votre chèque, libellé au nom de l'ARP et posté **avant le 16 mai 2011 au** : 1 rue du Chinook #2, Gatineau (Québec), J9A 3B6.

**Jacinthe Asselin et André Clermont**  
**Responsables de l'activité du marché**  
**aux puces et fête foraine**

**SAMEDI 28 MAI 2011**

École du Plateau  
145 rue de l'Atmosphère

### Studio l'Essentiel

succursale de la résidence du DOMAINE des TREMBLES  
250 Boul. St-Raymond, (Secteur Hull)

Suite 4053 , 4 ième étage



Laboratoire  
Dr Renaud

## ESTHÉTIQUE - ÉLECTROLYSE

24 années d'expérience , 20 années en électrolyse

* Facial fondamental	* Électrolyse	* Épilation à la cire
* Teinture de cils	* Manucure, pédicure	* Soin fondamental et Couperose

(premier rendez-vous) **ÉLECTROLYSE - ÉLECTROLYSE** (premier rendez-vous)

**\$ 5.00 de rabais**



**APILUS**  
DÉPILATION AU LASER  
PLATINUM  
27 NOV 2010  
PURE

**SUR UN "PREMIER" RENDEZ-VOUS EN ÉLECTROLYSE**  
pour un minimum de 20 minutes et plus seulement  
*Aucun rabais pour moins de 20 minutes d'électrolyse*

Ne peut se jumeller à une autre offre / Aucune valeur monétaire / Un seul coupon par client / Sur présentation du coupon seulement

Valide jusqu'au 31 déc. 2011

DU MARDI AU VENDREDI ENTRE: 10:00 et 17

819 - 777 - 9997