

Le journal

www.residentsduplateau.com DU PLATEAU



FÊTE FORAINE

(marché aux puces)



Au Parc du Plateau, 145 Atmosphère, samedi 26 mai de 8h30 à 13h30

Cette année encore, l'ARP invite la population du quartier à venir profiter des activités qui se dérouleront au Parc du Plateau lors de la Fête Foraine samedi, 26 mai de 8h30 à 13h30.

Grâce au soutien de la Banque Royale, d'Assurances Co-operators, de la Ville de Gatineau et de M. Maxime Tremblay, conseiller municipal, l'ARP offrira la traditionnelle vente de garage ainsi que d'autres activités culturelles et récréatives. Beau temps, mauvais temps, nous tiendrons l'évènement.

Tout d'abord, il y a aura une montgolfière dans le terrain de soccer derrière l'école. Les envolées se feront entre 7h30 et 8h00 à des prix abordables.

En début de journée, plus de 60 tables seront montées pour la vente de garage. Vous pouvez réserver votre table (25 \$/table) en communiquant avec Bruno Émond au 819-503-1170 ou par courriel ARP2000@gmail.com

Au chapitre des activités culturelles, le volet « Plateau de culture » qui suscita un vif intérêt l'an dernier, sera au menu cette année. Dès 11h, vous pourrez goûter des mets exotiques, cuisinés par des résidents issus de la diaspora. Au niveau récréatif, le club de tennis de Hull animera des activités sur les terrains de tennis du parc du Plateau. Il y aura une structure gonflable ainsi que de l'animation par la troupe de cirque Athenor.

Plusieurs kiosques seront installés sur le site : Les gourmandises par les bénévoles de l'école du Marais, le burinage par la Police de Gatineau, l'échange de plantes vivaces, le maquillage gratuit pour les jeunes.

Nous vous attendons en grand nombre à cette 2^e édition de la fête foraine et la 18^e année de la vente de garage, organisées par les bénévoles de l'ARP.

Visitez notre site www.residentsduplateau.com pour plus de détails.

L'AGA ET LE NOUVEAU CA

L'Assemblée Générale Annuelle a eu lieu mercredi 28 mars 2012. Nos conseillers municipaux ; M. Maxime Tremblay et M. Alain Riel ainsi que M. Dominique Kenney, commissaire scolaire étaient présents. Après la présentation des activités de l'année 2011-2012 et des états financiers, une modification de l'énoncé de mission de l'ARP a été proposée et adoptée à l'unanimité.

Elle se lit comme suit : ***L'ARP a pour mission première de favoriser le développement de la vie communautaire dans le village urbain du Plateau. Elle s'est aussi donné le mandat de veiller, en étroite collaboration avec ses représentants municipaux, au développement harmonieux du Plateau afin qu'il corresponde le mieux possible aux besoins de sa population.***

Des élections ont eu lieu et 4 nouveaux membres ont joint les rangs du Conseil d'Administration de l'ARP. Il s'agit de M. Mohammed Feki, M. Guy Noury, M. Yan Gauthier et Mme Marie-Ève Claveau. La réunion s'est terminée à 21h00.

DANS CE NUMÉRO

Fête foraine.....	1
L'Aga et le nouveau CA.....	2
Maxime Tremblay.....	4
Alain Riel.....	5
Assemblée Nationale du Québec	6
Échange de plantes vivaces concours quartier fleur	6
Chronique santé	8
Bulletin du Commissaire	10
Activités de tennis au parc du plateau	12

PROCHAINS ÉVÉNEMENTS

BOUM du printemps

(danse pour jeunes de 10 à 14 ans) se tiendra le 18 mai au gymnase et à la salle communautaire de l'école du Plateau.

FÊTE FORAINE

(marché aux puces) qui aura lieu le 26 mai au Parc du Plateau.

MARDIS CLASSIQUES

Grâces aux commanditaires les Mardis Classiques offrent encore cette année sept concerts gratuits en plein-air à chaque mardi du 10 juillet au 21 août.

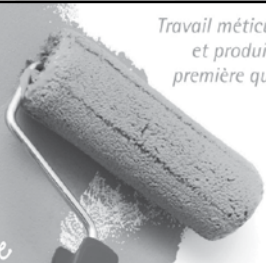
Sous la direction artistique de Monsieur Yves Marchand, les Mardis Classiques offriront une grande variété de talents musicaux.

La programmation complète des Mardis Classiques sera disponible dès le 1^{er} mai 2012 sur notre web au www.residentsduplateau.com

Peinture Bastille

Jean-Guy Bastille
819 665-4182

Travail méticuleux
et produits de
première qualité



Pour tous vos
besoins de peinture

PLATEAU DU PARC



819.776.4663 / BRIGIL.com




RE/MAX (1 990) VISION INC.
Agence immobilière
Franchisé, indépendant et autonome
de Remax Québec



Robert Grenier, CD
Courtier immobilier
819.661.3775
robert.remax@hotmail.com

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



www.cliniquesante.com



Nycole Turmel

Députée de Hull-Aylmer



200, boul. St-Joseph
Gatineau, Québec J8Y 3W9
819-994-8844
Nycole.Turmel@parl.gc.ca

www.nycoleTurmel.npd.ca

LES CONSEILLERS NOUS PARLENT



Le Plateau deviendra un seul district électoral en 2013.

Avec le redécoupage de la carte électorale de la ville de Gatineau, le secteur du Plateau deviendra un seul et unique district,

représenté par un seul conseiller municipal au lieu de 2.

L'article 12 de la loi sur les élections et les référendums dans les municipalités du gouvernement du Québec qu'une ville de 250 000 habitants doit avoir au moins 18 et au plus 36 districts électoraux. De plus, chaque district électoral doit être délimité de façon à ce que le nombre d'électeurs dans ce district ne soit ni supérieur ni inférieur de plus de 15 % au quotient en divisant le nombre total d'électeurs dans la municipalité par le nombre de districts.

La ville de Gatineau connaît une croissance importante de sa population et le secteur du Plateau demeure un endroit privilégié pour un bon nombre de personnes désirant s'y installer. En décembre 2011, le Plateau comptait pour 9 510 électeurs.

Le district du Plateau sera délimité de la façon suivante : en partant d'un point situé à la rencontre du chemin Notch et de la limite municipale nord, cette limite municipale nord, la promenade de la Gatineau, les boulevards Saint-Raymond et des Allumettières, les chemins Vanier, de la Montagne et Notch jusqu'au point de départ. La carte électorale est disponible sur mon site internet.

Je profite de l'occasion pour féliciter les membres restant et les nouveaux membres du conseil d'administration de l'Association des Résidents du Plateau, en particulier le président sortant, Francis Mercier qui a fait un travail remarquable. Bonne chance également à Bruno Émond le nouveau président.

Je vous invite à consulter mon site internet pour le suivi des différents dossiers dont : la structure commerciale, l'agrandissement du centre communautaire, la gouvernance municipale, la commission sur la révision des dépenses et des services, des partis politiques à Gatineau, etc.

Maxime Tremblay
Conseiller municipal
district Plateau Manoir-des-Trembles
www.maximetremblay.ca
facebook.com/maxime123a

LES CONSEILLERS NOUS PARLENT



INFO ARROSAGE

La Ville de Gatineau met en place un nouvel outil en ligne qui permettra aux citoyens de savoir quand il est permis d'arroser leur pelouse, leur potager et leurs fleurs, de remplir leur piscine ou bien de laver leur voiture.

Il suffit d'entrer son adresse dans l'outil Info-arrosage pour connaître les différentes indications concernant l'utilisation de l'eau potable à l'extérieur. Pour l'utiliser, les citoyens sont invités à se rendre à www.gatineau.ca/info-arrosage.

Du 1^{er} mai au 30 septembre de chaque année, les jours et les heures d'utilisation de l'eau potable à l'extérieur d'une propriété varient selon le numéro d'immeuble, qu'il soit pair ou impair.

LE GRAND MÉNAGE!

Cette année encore, la Ville de Gatineau, en collaboration avec la CCN, invite les Gatinois à participer à sa troisième édition du Grand Ménage du printemps à Gatineau qui se déroulera jusqu'au 13 mai prochain. Quatre façons de participer :

VOLET CITOYEN : les citoyens sont invités à faire le ménage printanier de leur terrain entre le 13 avril et le 13 mai. Du matériel pourra être offert aux personnes inscrites.

VOLET COMMUNAUTAIRE : les groupes de citoyens, les organismes communautaires ainsi que les associations de quartier sont invités à proposer un site à nettoyer et à organiser une corvée de nettoyage entre le 13 avril et le 13 mai. La Ville pourra leur venir en aide dans l'organisation des activités de nettoyage.

VOLET MUNICIPAL : les citoyens peuvent prêter main-forte lors de la journée de nettoyage des grands parcs municipaux qui aura lieu le samedi 21 avril de 9 h à midi. Un repas de remerciement sera offert aux participants. La date limite d'inscription est le 18 avril.

VOLET SCOLAIRE : lors des semaines du 16 et du 23 avril, les écoles primaires et secondaires de la Ville de Gatineau sont invitées à organiser une corvée de nettoyage de leur cour d'école par les étudiants. La Ville fournira le matériel nécessaire à la réalisation des corvées de nettoyage de ce volet.

Inscrivez-vous sur le site web de la Ville de Gatineau.

Alain Riel
Conseiller municipal
riel.alain@gatineau.ca

MOT DE L'ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



Chers Résidents du Plateau,

C'est avec ravissement que j'ai accepté l'offre du comité de rédaction du Journal du Plateau de m'adresser à vous.

En tant que députée de Hull à l'Assemblée nationale du Québec, je remplis trois rôles principaux : celui de législateur, de contrôleur de l'action gouvernementale ainsi que d'intermédiaire entre mes concitoyens, concitoyennes et l'administration publique. Sachez que les membres de mon équipe et moi sommes à votre entière disponibilité. En fait, si vous avez des questions ou besoin de notre aide en matière de soins de santé, d'éducation, d'emploi, d'environnement ou de tout autre dossier de juridiction provinciale, nous pourrions certainement vous accompagner dans vos démarches.

De plus, si vous avez des interrogations sur les lois adoptées par l'Assemblée nationale ou sur les procédures parlementaires, je vous invite également à communiquer avec nous. N'hésitez pas à m'interpeller, je suis là pour veiller au développement de notre communauté et pour mettre mon expérience à votre service.

En terminant, sachez qu'il me fera plaisir de discuter des enjeux régionaux et spécifiques à notre circonscription par l'entremise d'une chronique dans une prochaine édition de votre journal de quartier.

Maryse Gaudreault

259, boul. St-Joseph, bureau 207

Gatineau, Québec J8Y 6T1

Tél. : (819) 772-3000

Courriel : mgaudreault-hull@assnat.qc.ca



ÉCHANGE DE PLANTES VIVACES CONCOURS QUARTIER FLEUR

Pour tous les intéressés de jardinage et d'aménagement de plantes vivaces, vous pouvez venir partager vos plantes, trouvailles et connaissances lors de la Fête Foraine qui aura lieu samedi 26 mai au parc du Plateau, 145 Atmosphère.

Apportez des graines, un plant et vous pourrez repartir avec des nouveautés pour vos plates-bandes. Tout est gratuit et se fait sous le signe du bon voisinage.

L'ARP est à la recherche de bénévoles pour relancer le concours quartier fleuri, organisé antérieurement par Mme Véronique Savoie.

Des juges bénévoles sillonnent les rues du Plateau afin de dénicher sept aménagements paysagers qui se démarquent des autres. Plusieurs critères sont pris en considération. Tous les résidents du Plateau sont éligibles au concours. Le dévoilement des gagnants se fait lors de l'épluchette de blé d'inde en septembre.

Si vous êtes intéressé, communiquez avec lililemieux@hotmail.com



CHRONIQUE SANTÉ DU PLATEAU

Participer à un marathon!



Dès le 26-27 mai 2012, plusieurs d'entre vous participeront au Marathon d'Ottawa! Voici quelques conseils utiles afin que vous puissiez bénéficier au maximum de votre expérience!

2. Hydratez-vous tout au long de la course.

Plusieurs oublient de s'hydrater pendant la course alors que c'est primordial. Saviez-vous que c'est le manque d'hydratation qui provoque les crampes? Boire pendant l'effort prévient plusieurs types de blessures tout en soutenant convenablement les muscles.

3. Respectez votre rythme.

N'oubliez pas que dans cette discipline vous n'êtes en compétition qu'avec vous-même! Bon, j'avoue que c'est plus difficile à croire quand on partage le fil de départ en avec des milliers d'autres personnes! Respectez votre limite et surtout ignorez ceux qui filent à toute allure!

QUELQUES JOURS AVANT LE DÉPART...

1. Alimentation

Accroissez votre apport en glucides afin d'accumuler une dose suffisante d'énergie dans vos muscles et articulations. Le matin de la course évitez de partir le ventre vide. Il est recommandé de manger un repas sain deux heures avant la course.

2. Souliers et vêtements

Vérifiez l'état de la semelle de vos chaussures! Une semelle trop usée perd toutes ses qualités d'absorption des chocs et vous prédispose alors aux blessures aux chevilles et aux genoux, ainsi qu'au bas du dos et au bassin. Portez des vêtements par couches et choisissez des matières qui respirent bien. Surtout évitez le coton. Celui-ci stocke et absorbe la transpiration ce qui engendre une perte de confort, chaleur et sels minéraux.

3. Évitez le surentraînement

Un surentraînement fatigue et affaiblit votre corps. C'est la recette parfaite pour se faire une blessure! Accordez-vous un répit et donnez une chance à votre système de reprendre ses énergies.

PENDANT LE MARATHON

1. Portez toujours attention à votre posture.

Gardez le dos, le cou et les épaules droits et évitez les enjambées trop grandes afin de contrôler les chocs administrés à vos articulations.

APRÈS LE MARATHON

1. N'oubliez pas de ralentir graduellement!

Ralentir graduellement votre cadence aide à la récupération et diminue les risques de courbatures.

2. N'enlevez pas vos chaussures avant de vous être étiré!

Terminez toujours votre course par une des exercices d'étirements. Les muscles les plus sollicités en course sont ceux des mollets, de l'avant et de l'arrière des cuisses, des hanches et des fesses.

3. Si vous croyez vous être blessé appliquez de la glace.

Appliquez de la glace sur la région affectée afin de réduire l'enflure et l'inflammation, et laissez la blessure au repos quelques jours. Si la douleur perdure plus longtemps que vos courbatures habituelles, référez-vous à un professionnel de la santé.

Dre Marie-Eve Claveau

Chiro du Plateau

819-800-0753





Frais chargés au parents (dîneuses et dîneurs)

À sa séance du mois d'avril, le comité exécutif de la commission scolaire des Portages-de-l'Outaouais (CSPO) a adopté

l'annexe aux règles de « service de surveillance des dîneuses et dîneurs au préscolaire et au primaire ». Les principaux changements entreront en vigueur le 1^{er} juillet 2012 et sont comme suit :

- Il n'y aura aucune contribution de la CSPO en 2012-2013,
- La tarification pour les dîneurs transportés (et gestion des surplus) passera à 162\$/année,
- La tarification pour les dîneurs marcheurs demeureront à 270\$/année,
- Aucune tarification familiale en 2012-2013, et
- Un taux unique pour les dîneurs marcheurs et transporté sera établi en 2013-2014 (selon le coût réel du service).

BRIGADIERS SCOLAIRE

La commission scolaire des Portages-de-l'Outaouais (CSPO) a renouvelé sa demande auprès de la ville pour l'ajout d'un brigadier (adulte) au coin des rues du Tropic et de l'Atmosphère ainsi que du Plateau et du Marigot.

LE PRIX DU BÉNÉVOLE

La remise du prix du bénévole en était à sa sixième 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 nommés pour le secteur du Plateau font excellentes figures dans nos écoles, ainsi qu'à la CSPO. Les nominées : Mesdames Lorraine Paradis (école secondaire Mont-Bleu), Mylène Denault (école du Marais), Roxanne Denault (école des Deux-Ruisseaux) et Anne-Marie Martin (école du Plateau). Cette année, c'est avec fierté que le titre de Bénévole CSPO 2012 a été décerné à Mme Anne-Marie Martin. Anne-Marie est très bien connue dans notre milieu.

Par son approche, elle sème le goût de s'engager, fait fleurir l'estime des élèves, fait germer des projets et entretient régulièrement le jardin d'activités, ce qui contribue à la culture des réussites à l'école du Plateau. Félicitations Anne-Marie et merci à Lorraine, Mylène et Roxanne pour votre implication.

SAVIEZ-VOUS QUE...

L'école secondaire Mont-Bleu (ESMB) a mis sur pied un projet de réaménagement pour leur cafétéria ? Effectivement, en plus du tout nouveau mobilier acheté, suite au résultat de la campagne de financement par le « marcheton », les étudiants du programme d'art plastique sont à compléter un chef-d'œuvre sur le mur de leur cafétéria et qui mettra de la couleur et de la vie. Plusieurs projets ont pris forme cette année à l'ESMB, je vous invite à consulter son site web pour de plus amples information (<http://www.mont-bleu.cspo.qc.ca/>). Bravo à l'équipe école et surtout aux parents et élèves de par leurs implications, font que l'ESMB est une école où il fait bon la fréquenter.

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
kenneydo@cspo.qc.ca

**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
François Breton, A.V.A., Pl. fin. Téléc. : 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

**Dre Marie-Eve Claveau DC**
195 rue de l'atmosphère suite 201
www.chiroduplateau.ca

Tél: (819) 800-0753
Chiro du Plateau

ACTIVITÉS DE TENNIS AU PARC DU PLATEAU SAISON 2012

Pour la troisième saison, le Club de tennis de Hull (CTH) organise des activités de tennis au parc du Plateau. Cette année, les ligues méli-mélo (round-robin) mixtes pour les 16 ans et plus sont organisées les lundis, mardis, mercredis et jeudis soir de 19hres à 21hres. Ainsi le reste de la plage horaire est réservée pour la pratique du tennis libre et un surveillant sera au poste à tous les soirs ainsi que les jours de fins de semaine et lors des congés fériés pour superviser la pratique du tennis libre.

Veuillez prendre note que vous devez présenter votre carte Accès Gatineau ou votre carte de membre du Club de tennis de Hull au surveillant pour jouer. Le CTH et la ville de Gatineau travaillent en étroite collaboration pour ce programme de surveillance des terrains qui permet de satisfaire à la forte demande pour les terrains de tennis. Aussi, il est très important de vous présenter au surveillant et de lui demander la disponibilité des terrains dès votre arrivée. Le Club veut ainsi favoriser la participation du plus grand nombre de joueurs dans les heures d'achalandage élevé.

Du côté des nouveautés cette année, un abri soleil sera construit aux abords des terrains de tennis au cours de l'été 2012. Cette nouvelle construction est permise grâce à la généreuse contribution de votre conseiller municipal Maxime Tremblay. Rappelons que Maxime Tremblay avait contribué l'année dernière à l'achat des coupes vents installés sur les clôtures, ainsi que des poubelles et autres équipements pour les terrains de tennis au Plateau. Merci encore une fois au conseiller municipal Maxime Tremblay.

La ligue junior pour les 6 à 12 ans se tiendra encore cette année les samedis matin de 9hres à 11hres. Cette ligue junior sera encore cette année sous la supervision de Véronika Vraykova... C'est une belle réussite et nous avons une participation toujours en croissance pour cette ligue. Des cours pour les juniors et les adultes organisés par Tennis Outaouais Performance (TOP) seront aussi offerts au parc du Plateau cet été en semaine.

Samedi le 26 mai prochain, nous organiserons une Journée porte ouverte au tennis du Plateau dans le cadre de la fête foraine organisée par l'Association des résidents du Plateau (ARP). Vous pourrez vous présenter à partir de 9hres le matin; il y aura de l'animation et vous pourrez jouer des matchs jusqu'à l'heure du midi... Les plus jeunes sont également les bienvenus. Nous aurons également sur place des représentants de Tennis Outaouais Performance (TOP) qui pourront répondre à vos questions. Alors le 26 mai, venez bouger avec nous!

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. Pour plus d'information, veuillez consulter le site web du club de tennis de Hull au cours du mois de juin prochain.

Je vous invite communiquer avec moi au (819) 778-1754 ou à envoyer un courriel au Club de tennis de Hull www.tennis-hull.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. Je vous souhaite la bienvenue pour la saison 2012.



Alain Pilon
Responsable
Comité du Plateau
Club de tennis de Hull

NOTRE SPÉCIALITÉ...
la pizza

RESTAURANT
Laspézia
CAFÉ
Manger santé • Healthy Eating

Pizzas • Pâtes • Sous-marins • Donairs • Salades

819 595-6789

Livraison à partir de 11 h • 147, boul. de l'Europe, Gatineau

HOPlavie
nutrition • santé • plein air

Cours de groupe en plein air
Cardio postnatal, BootCamp, Cardio 50+
Marche nordique... cours pour tous!

DÉFI 30 JOURS Remise en forme
Entraînements dynamiques,
Capsules nutrition à chaque cours
Mesures avant & après

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



RBC Banque Royale®

Nicholas O'Neil
Conseiller en prêts hypothécaires
819 665-7515
nicholas.oneil@rbc.com

**Transférez votre hypothèque à
RBC Banque Royale® et économisez.
C'est simple ; je vous expliquerai
comment faire.**

Transférez des aujourd'hui !
Nous paierons vos frais® de transfert!

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

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

 **co-operators™**
Assurance et services financiers