



Le Journal du Plateau

Bonjour

FÊTE AU PLATEAU AVEC L'ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE 2015



Venez vous divertir, vous régaler et fraterniser avec notre équipe de bénévoles lors de notre fête de quartier qui se déroulera **samedi 19 septembre entre 11h et 14h au Parc du Plateau, 145 Atmosphère.**

Vous pourrez profiter de deux structures gonflables, vous faire surprendre par la magie de Patrice Meunier ou faire une promenade en poney pour les plus jeunes.

Vous pourrez aussi chanter et danser lors du spectacle offert par le groupe « Mixed-Nuts ». Des maquilleuses seront sur place pour vous offrir un brin de fantaisie.

L'équipe de bénévoles de la Banque Laurentienne vous servira à prix modique, du maïs sucré, des hot-dogs et des rafraîchissements.

De plus, cet événement sera écoresponsable avec la collaboration d'Enviro Éduc-Action. La vaisselle mise à votre disposition sera compostable et nous vous invitons à vous rendre sur place en transport actif.

La journée se terminera par la dégustation du gâteau de l'amitié préparé par IGA Extra Des Grives.

Un grand merci à nos partenaires : la Ville de Gatineau, notre conseiller municipal M. Maxime Tremblay, La Banque Laurentienne, Mme Maryse Gaudreault, députée de Hull, IGA Extra Des Grives et RONA l'entrepôt.

Nous vous attendons en grand nombre.
Alain Pilon responsable.

RESIDENTSDUPLATEAU.COM

@@text name="Zoneliennarticle2"
default="" mode="html" help="Zone
éditable pour intégration texte et
image désiré pour votre infolettre en
format HTML"@@

DANS CETTE ÉDITION

- 01 Mot du Président
- 02 Mot du Conseiller
- 03 Mot de la Commissaire

ÉVÉNEMENTS

- 04 Boouum de l'Halloween
- 05 Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!
- 06 Fête Foraine 2015
- 07 Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques
- 08 Activités offertes par l'Association des résidents du Plateau
- 09 Bienvenue à l'Épluchette de blé d'inde

ACTIVITÉS

- 10 ViActive Du Plateau
- 11 Groupe créatif pour enfants 0 - 5 ans
- 12 Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans
- 13 LUANA dans le parc

DOSSIERS

- 14 L'ARP et la nouvelle école secondaire
- 15 Agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux

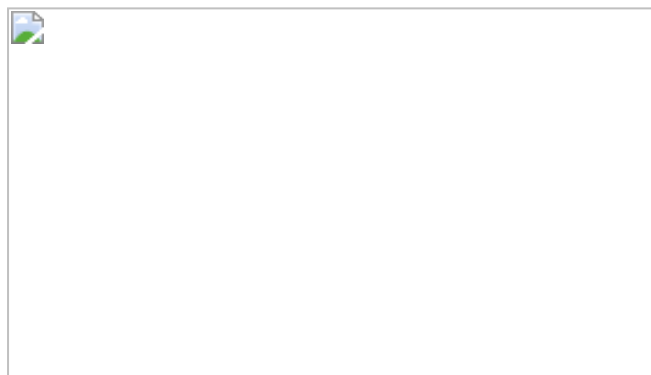
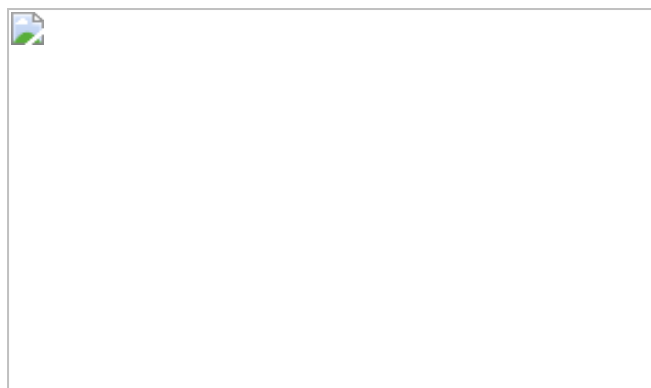
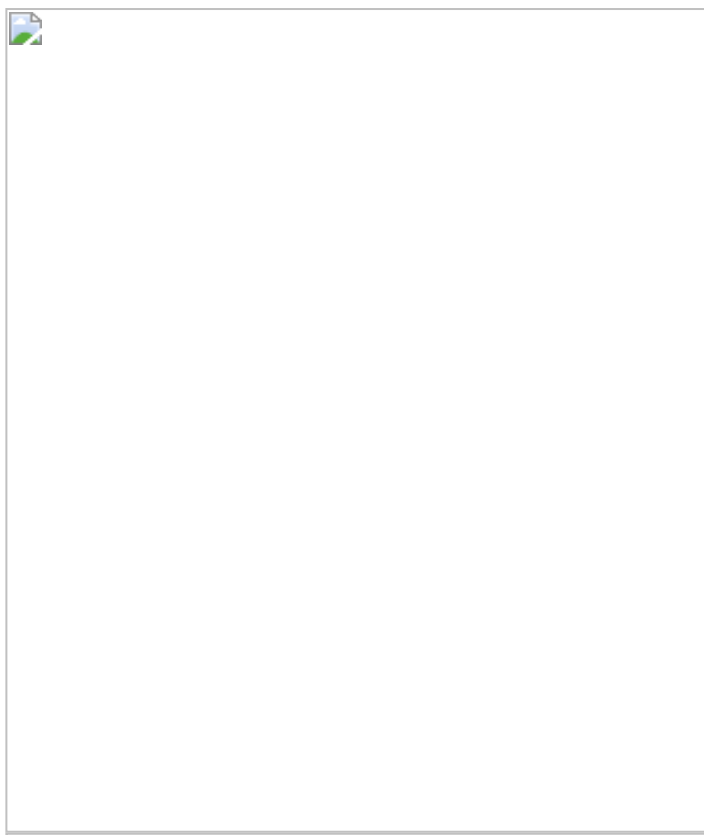
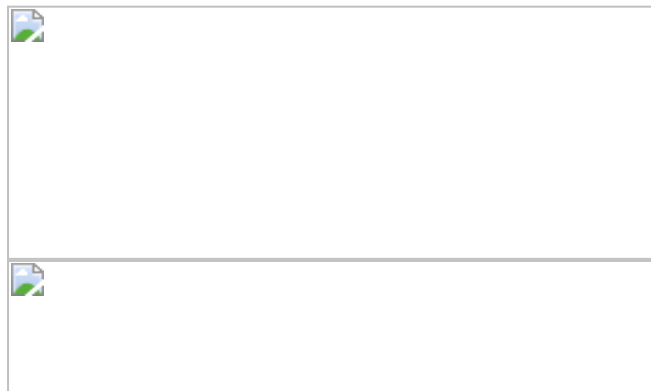
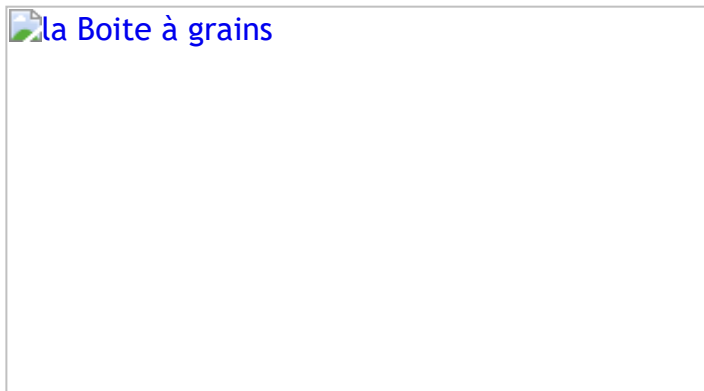
DIVERS

- 16 Chronique santé du Plateau
- 17 Vous cherchez une gardienne? Ou un gardien?

Nous remercions nos commanditaires

facebook

L'ARP A MAINTENANT SA PAGE FACEBOOK. ALLEZ VOUS INSCRIRE EN CHERCHANT: [Association des résidents du Plateau/ARP](#) pour connaitre toutes les informations en lien avec l'Association et les activités qui se déroulent dans le secteur du Plateau.





Le Journal du Plateau

Mot du Président



Chèr(e)s résidentes et résidents du Plateau,

C'est avec une grande fierté que nous vous présentons le nouveau Journal du Plateau en version numérique. Le travail pour mettre au point ce Journal a débuté il y plus d'un an et a été motivé par des considérations d'ordres financières, le Journal papier entraînant des dépenses considérables pour l'ARP a mesure que nous

devions augmenter le tirage pour faire face à la croissance démographique de la population du Plateau, et par des considérations d'ordres environnementales. L'ARP cherchait aussi à moderniser et à améliorer ses façons de communiquer avec les résidents comme c'est le cas de plusieurs organisations modernes.

Dans cette perspective, nous avons aussi modernisé notre [site web](#) afin de mieux vous informer de nos événements, activités diverses et sur les dossiers d'intérêts pour le développement harmonieux de notre quartier.

Nous avons aussi depuis quelques mois une page Facebook afin de vous offrir une information en continue sur diverses activités offertes dans notre quartier et sur divers dossiers qui sont d'intérêt pour vous les résidents de notre quartier, Je vous encourage fortement à aller vous inscrire en cherchant sur Facebook Association des résidents du Plateau/ARP pour bénéficier de cette manne d'information.

Je remercie sincèrement les membres du C.A. de l'ARP qui ont rendu ce vaste projet possible, en particulier Raynald Létourneau et Bruno Emond ainsi que Annie-Pier Caron Daviault qui est responsable de la page Facebook de l'ARP. Un grand merci aussi à François Dahlem de la firme ADNETIS pour nous avoir accompagné durant ce processus.

En terminant, je suis heureux que plusieurs d'entre- vous aient pu profiter de nos Mardis Classiques en juillet et août, malgré les inconvénients dues à de la température et je vous invite à venir célébrer la fin de l'été avec nous le 19 septembre au Parc du Plateau lors de l'épluchette annuelle de l'ARP.

RESIDENTSDUPLATEAU.COM

DANS CETTE ÉDITION

- 01 [Mot du Président](#)
- 02 [Mot du Conseiller](#)
- 03 [Mot de la Commissaire](#)

ÉVÉNEMENTS

- 04 [Boooum de l'Halloween](#)
- 05 [Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!](#)
- 06 [Fête Foraine 2015](#)
- 07 [Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques](#)
- 08 [Activités offertes par l'Association des résidents du Plateau](#)
- 09 [Bienvenue à l'Épluchette de blé d'inde](#)

ACTIVITÉS

- 10 [ViActive Du Plateau](#)
- 11 [Groupe créatif pour enfants 0 - 5 ans](#)
- 12 [Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans](#)
- 13 [LUANA dans le parc](#)

DOSSIERS

- 14 [L'ARP et la nouvelle école secondaire](#)
- 15 [Agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux](#)

DIVERS

- 16 [Chronique santé du Plateau](#)
- 17 [Vous cherchez une gardienne? Ou un gardien?](#)

À ne pas oublier non plus la Boum de l' Halloween pour les jeunes du quartier qui aura 30 octobre. Surveillez note site web et note page Facebook pour plus de détails a ce sujet.

[\[Retour à la page principale\]](#)

The Facebook logo, consisting of the word "facebook" in white lowercase letters on a dark blue rectangular background.

L'ARP A MAINTENANT SA PAGE FACEBOOK. ALLEZ VOUS INSCRIRE EN CHERCHANT: [Association des résidents du Plateau/ARP](#) pour connaitre toutes les informations en lien avec l'Association et les activités qui se déroulent dans le secteur du Plateau.

Si vous ne désirez plus recevoir le journal du Plateau [cliquez-ici](#).

Propulsé par [ADNETIS](#)



Le Journal du Plateau

Mot du Conseiller



M. Maximé Tremblay
district du Plateau

Chères citoyennes et citoyens du Plateau,

J'espère que vous avez profité de la période estivale et des jours de chaleur. Qui dit septembre, dit la rentrée scolaire. Je vous invite à doubler de prudence dans toutes les rues du Plateau et surtout aux abords des écoles et des corridors scolaires.

Vous trouverez sur mon site internet, une mise à jour des priorités pour le district du Plateau dans la section programme.

Lors du conseil de juillet dernier, nos services ont présentés un échéancier pour la bibliothèque au Plateau. Selon les prévisions, les plans et devis devraient être complétés en 2016 pour une construction en 2017.

Pour ce qui est du parc central, le contrat pour l'achat des structures de jeu et les modules des jeux d'eau a été octroyé. Les plans et devis sont complétés. Nous avons eu des défis au niveau de l'électricité et des délais pour la conception du skate-park. L'appel d'offre devrait être lancé à la fin septembre et la construction devrait débuter cet automne pour se terminer en 2016. Pour cette première phase, les investissements sont de plus de 2,2 millions \$.

Des travaux de réfection de la chaussée ont été complétés dernièrement sur le Chemin Pink entre de la Montagne et Sapinière, ce qui est une bonne nouvelle pour les résidents de la rue des Conifères. Les travaux à effectuer consistaient à du planage et resurfaçage de l'asphalte, du rapiéçage ponctuel de la couche de base, du marquage et à des travaux connexes d'ajustement et de réparation des structures existantes présentes dans la chaussée.

Le trottoir manquant sur le boulevard du Plateau, entre Atmosphère et les feux de circulation pour se rendre au Loblaws a été complété. Dans les prochaines semaines, la réfection du chemin de la Montagne (entre des Brises et la limite du secteur Aylmer) sera complétée. Un investissement de 1,2 millions \$.

Suite à l'acceptation par le gouvernement du Québec du schéma d'aménagement, la ville de Gatineau devra revoir l'ensemble de ses

RESIDENTSDUPLATEAU.COM

DANS CETTE ÉDITION

- 01 [Mot du Président](#)
- 02 [Mot du Conseiller](#)
- 03 [Mot de la Commissaire](#)

ÉVÉNEMENTS

- 04 [Boouum de l'Halloween](#)
- 05 [Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!](#)
- 06 [Fête Foraine 2015](#)
- 07 [Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques](#)
- 08 [Activités offertes par l'Association des résidents du Plateau](#)
- 09 [Bienvenue à l'Épluchette de blé d'inde](#)

ACTIVITÉS

- 10 [ViActive Du Plateau](#)
- 11 [Groupe créatif pour enfants 0 - 5 ans](#)
- 12 [Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans](#)
- 13 [LUANA dans le parc](#)

DOSSIERS

- 14 [L'ARP et la nouvelle école secondaire](#)
- 15 [Agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux](#)

DIVERS

- 16 [Chronique santé du Plateau](#)
- 17 [Vous cherchez une gardienne? Ou un gardien?](#)

règlements de concordance. En collaboration avec l'Association des Résidents du Plateau, j'ai l'intention de former un comité de réflexion. Si cela vous intéresse...

Dans la même, N'hésitez pas à me signaler votre intérêt pour le comité sur la sécurité routière et le partage de la route.

Maxime Tremblay
Conseiller municipal, district du Plateau
www.maximetremblay.ca
facebook.com/maxime123a

[\[Retour à la page principale\]](#)



L'ARP A MAINTENANT SA PAGE FACEBOOK. ALLEZ VOUS INSCRIRE EN CHERCHANT: [Association des résidents du Plateau/ARP](#) pour connaître toutes les informations en lien avec l'Association et les activités qui se déroulent dans le secteur du Plateau.



Le Journal du Plateau

Mot de la commissaire



Demande d'agrandissement pour le Plateau

Le 14 août dernier j'ai assisté à la conférence de presse qui se tenait à l'école des Deux-Ruisseaux où Madame Maryse Gaudreault nous a fait l'annonce que le Ministère nous octroyait le budget pour l'agrandissement de l'école des Deux-Ruisseaux. Je tiens personnellement à remercier Monsieur Dominique Kenney, mon prédécesseur,

qui a travaillé activement sur ce dossier avant son départ. Il s'agit là d'une excellente nouvelle pour notre communauté car cet agrandissement répond à un besoin qui avait été identifié.

Sujet chaud, école secondaire

Il me fait grand plaisir de vous informer que lors du Conseil des commissaires du 9 septembre dernier le Conseil a modifié la résolution C.C. -14-15-187 de sorte que notre demande de place soit dorénavant; une école secondaire de 810 élèves au programme régulier, dont l'ouverture est prévue pour septembre 2019 et une deuxième école secondaire de 810 élèves au programme régulier, dont l'ouverture est prévue pour septembre 2021. À suivre...

Prix du commissaire

Il me fait également plaisir de vous informer que cette année nous étions à notre dixième édition du prix du commissaire, prix instauré pour récompenser tous les efforts (rendement scolaire, la persévérance et le comportement) et implications (esprit communautaire et relation positive dans le milieu) de nos élèves fréquentant les quatre écoles de notre communauté. Des certificats du commissaire ont été remis à tous les niveaux.

Le 13 mai dernier à l'École de l'Amérique-Française, Kali Prigent fut désignée récipiendaire du prix du commissaire alors que le 16 juin ce fut Nea Isabelle Villaluz (école du Marais), Julia Pelletier (école du Plateau), et Jaden Keenan Mbemba (école des Deux-Ruisseaux) qui ont reçu les mêmes honneurs. Un grand merci spécialement dédié au personnel enseignants, membre du personnel et aux directions d'écoles pour leur grande collaboration à la réalisation de ce prix. En terminant, félicitation à tous les lauréats méritants!

RESIDENTSDUPLATEAU.COM

DANS CETTE ÉDITION

- 01 [Mot du Président](#)
- 02 [Mot du Conseiller](#)
- 03 [Mot de la Commissaire](#)

ÉVÉNEMENTS

- 04 [Boooum de l'Halloween](#)
- 05 [Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!](#)
- 06 [Fête Foraine 2015](#)
- 07 [Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques](#)
- 08 [Activités offertes par l'Association des résidents du Plateau](#)
- 09 [Bienvenue à l'Épluchette de blé d'inde](#)

ACTIVITÉS

- 10 [ViActive Du Plateau](#)
- 11 [Groupe créatif pour enfants 0 - 5 ans](#)
- 12 [Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans](#)
- 13 [LUANA dans le parc](#)

DOSSIERS

- 14 [L'ARP et la nouvelle école secondaire](#)
- 15 [Agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux](#)

DIVERS

- 16 [Chronique santé du Plateau](#)
- 17 [Vous cherchez une gardienne? Ou un gardien?](#)

Défi têtes rasées

C'est avec un immense plaisir que je vous invite à la 2^e édition du défi têtes rasées à l'École des Deux-Ruisseaux le 24 septembre prochain. Je vous lance le défi d'appuyer cette cause afin de soutenir les enfants atteints de cette maladie. Ce geste par les membres de la communauté donnerait un vent de solidarité à Marc-Olivier Chantelois atteint de la leucémie et qui est porte parole de LEUCAN cette année. Je vous attends en grand nombre le 24 septembre prochain afin de soutenir Marc-Olivier dans son combat.

Une première pour l'École secondaire Mont-Bleu

Félicitations à toute l'équipe école de secondaire Mont-Bleu pour leur projet de mise en place d'une classe de soutien aux élèves de 1^{er} secondaire ayant une dyslexie ou une dysorthographe. L'École secondaire Mont-Bleu est la première école à offrir cette classe pour nos jeunes ayant des troubles d'apprentissage. Je vous souhaite à toutes et tous un grand succès pour l'année 2015-2016.

Pétition

Je profite de l'occasion pour vous informer qu'il y a présentement une pétition sur le site de la commission scolaire (www.CSPO.qc.ca). Cette pétition consiste à maintenir les élus choisis par la population dans le meilleur intérêt des élèves, des parents et des contribuables et surtout de tenir compte, comme dans d'autres provinces des élections municipales simultanées, pour faciliter la participation et de diminuer les coûts aux contribuables. De plus, je tiens à informer les citoyens que le ministre de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, M. François Blais désire remplacer les personnes élues au suffrage universel par un conseil d'administration privé ce qui nous amène à croire que les réunions seront tenues à huis clos. Cette réforme met en péril le partage équitable des ressources éducatives entre les écoles, n'améliorera pas l'enseignement, enlèvera les droits à la population d'agir directement sur les décisions concernant les élèves, la gestion des écoles et plus encore. Voici le lien qui vous amènera sur le site de la Fédération des commissions scolaires du Québec. En tant que citoyen nous avons le droit au maintien de la démocratie scolaire.

<http://petitiondemocratie.fcsq.qc.ca/>

Conclusion

En terminant, je vous invite à me faire part de vos commentaires et questions. Il me fera un grand plaisir de vous répondre. Je vous souhaite une agréable année scolaire. Au plaisir!

Nathalie Villeneuve

Commissaire de la circonscription 04- du Plateau.

[\[Retour à la page principale\]](#)



L'ARP A MAINTENANT SA PAGE FACEBOOK. ALLEZ VOUS INSCRIRE EN CHERCHANT: [Association des résidents du Plateau/ARP](#) pour connaître toutes les informations en lien avec l'Association et les activités qui se déroulent dans le secteur du Plateau.



Le Journal du Plateau

Encore cette année l'ARP organisera ses traditionnelles boms du Plateau!

Les boms s'adressent aux jeunes âgés de 10 à 14 ans. La prochaine danse aura lieu **le 30 octobre de 19h à 22h** au centre communautaire du Plateau situé au 145 rue de l'Atmosphère. Les jeunes sont invités à se déguiser pour l'occasion. Le prix d'entrée est de 5\$. Des prix de présence seront tirés et des rafraichissements et friandises seront en vente. Rappelons qu'aucun téléphone cellulaire n'est accepté et que les jeunes doivent avoir l'âge requis et présenter une carte d'identité. Rappelons également que les jeunes qui sortent de la bâtisse ne seront pas autorisés à rentrer. L'ARP se réserve le droit de refuser l'accès à la bom pour des raisons de comportements ou de tenues vestimentaires inappropriés. Nous encourageons les parents à venir chercher leurs enfants à la fin de la soirée.

Nous avons besoin d'une quinzaine de parents bénévoles. Pour vous porter volontaire, envoyer un courriel à anyckdauphin@ymail.com en spécifiant votre numéro de téléphone. Cet événement est possible grâce à nos commanditaires Le Club optimiste de Hull et la Ville de Gatineau.

Visitez notre site web pour plus d'informations.

[\[Retour à la page principale\]](#)

RESIDENTSDUPLATEAU.COM

DANS CETTE ÉDITION

- 01 [Mot du Président](#)
- 02 [Mot du Conseiller](#)
- 03 [Mot de la Commissaire](#)

ÉVÉNEMENTS

- 04 [Boooum de l'Halloween](#)
- 05 [Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!](#)
- 06 [Fête Foraine 2015](#)
- 07 [Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques](#)
- 08 [Activités offertes par l'Association des résidents du Plateau](#)
- 09 [Bienvenue à l'Épluchette de blé d'inde](#)

ACTIVITÉS

- 10 [ViActive Du Plateau](#)
- 11 [Groupe créatif pour enfants 0 - 5 ans](#)
- 12 [Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans](#)
- 13 [LUANA dans le parc](#)

DOSSIERS

- 14 [L'ARP et la nouvelle école secondaire](#)
- 15 [Agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux](#)

DIVERS

- 16 [Chronique santé du Plateau](#)
- 17 [Vous cherchez une gardienne? Ou un gardien?](#)



Le Journal du Plateau

Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!

Après plusieurs années d'attentes et à la suite de demandes répétées de l'Association des résidents du Plateau, un jardin communautaire sera aménagé par la ville de Gatineau dans le secteur du Plateau. Le Jardin sera construit en 2015 et l'ARP a créé un Comité Jardin qui aura la tâche de mettre en place le système de gestion du jardin.

Le Comité du Jardin du Plateau est donc à la recherche de jardiniers intéressés à participer à la mise sur pied du nouveau jardin communautaire. Le jardin sera situé dans l'emplacement prévu pour futur Parc Central dans le projet Cœur du Plateau et sera accessible par la rue de Bruxelles.

En quoi consistera le jardin? Le jardin sera constitué de 64 jardinets qui seront disponibles pour les résidents du Plateau afin qu'ils puissent y cultiver plantes, légumes et fines herbes, et ce, à compter de l'été 2016. Chaque jardinier sera responsable de l'entretien de sa parcelle et sera le bénéficiaire exclusif de sa récolte. L'entretien des espaces communs sera partagé par tous les jardiniers et chacun devra participer activement. Les jardiniers devront prendre connaissance des règlements du jardin et s'engager à les respecter. Ils devront aussi participer aux rencontres annuelles du Comité du jardin.

Les jardiniers seront épaulés par le Comité qui, lui, sera responsable de soutenir les opérations du jardin communautaire du Plateau. Le Comité relèvera de l'Association des résidents du Plateau et sera soutenu par le cadre de soutien de la Ville de Gatineau qui comprend des services-conseils ainsi que des ressources financières et matérielles pour la gestion et l'entretien du Jardin.

Vous avez envie de vous impliquer dans votre quartier? Vous aimez jardiner?

Le Comité du jardin communautaire du Plateau a besoin de vous.

Écrivez-nous à : arp2000@gmail.com

Abonnez-vous à la version numérique du Journal du Plateau et

suivez-nous sur notre [site web](#) et sur notre page [Facebook](#) pour vous informer de la progression du projet.

RESIDENTSDUPLATEAU.COM

DANS CETTE ÉDITION

- 01 [Mot du Président](#)
- 02 [Mot du Conseiller](#)
- 03 [Mot de la Commissaire](#)

ÉVÉNEMENTS

- 04 [Boooum de l'Halloween](#)
- 05 [Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!](#)
- 06 [Fête Foraine 2015](#)
- 07 [Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques](#)
- 08 [Activités offertes par l'Association des résidents du Plateau](#)
- 09 [Bienvenue à l'Épluchette de blé d'inde](#)

ACTIVITÉS

- 10 [ViActive Du Plateau](#)
- 11 [Groupe créatif pour enfants 0 - 5 ans](#)
- 12 [Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans](#)
- 13 [LUANA dans le parc](#)

DOSSIERS

- 14 [L'ARP et la nouvelle école secondaire](#)
- 15 [Agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux](#)

DIVERS

- 16 [Chronique santé du Plateau](#)
- 17 [Vous cherchez une gardienne? Ou un gardien?](#)



Le Journal du Plateau

Fête Foraine 2015

L'édition 2015 de la fête foraine fut un grand succès grâce aux bénévoles, à nos partenaires financiers, à la population qui s'est rendue sur le site en grand nombre et la température clémente jusqu'à la fin de l'événement.

Tous les bénévoles qui ont travaillé avant - pendant et après la fête (plus de 25 personnes) méritent nos remerciements. Serge, Alain P. Antoine, Bruno, Isabelle, Alain T. François, Laurianne, Pierre, Francis, Sylvie, Benoît, Cédric, Jessica, Aicha, Simon, Catherine, Patrick, Vincent, Caroline, Mathieu, Johanne, Lili, Laura, Olivier, Élise et tous les élèves de l'école de Karaté, les danseuses de *Bollywood for fun* ainsi que les scouts.

L'ARP est maintenant un organisme partenaire et je voudrais souligner l'apport de la Ville de Gatineau pour son aide technique et financière. Leur soutien est indispensable ainsi que celui de notre conseiller municipal M. Maxime Tremblay.

Je remercie grandement nos autres partenaires : SOLICO construction, la Banque Nationale, Maryse Gaudreault, députée de Hull, Nycole Turmel, députée de Hull Aylmer, IGA Extra Des Grives et RONA l'entrepôt.

Tout ce travail et cet investissement trouvent leur récompense avec l'affluence de la population (estimation à plus de 1,000 personnes) qui a participé en grand nombre aux activités culturelles et sportives ainsi qu'au *Plateau de cultures*.

Il ne restait rien au marché aux puces (60 tables) à 13h30 grâce au recycleur Benoit Morin, rien non plus sur le site. Presque tout (taux de récupération de 95%) a pu être récupéré (85 kg) ou composté (20 kg) avec la collaboration d'Enviro Éduc-Action. Bravo et Merci à tous pour notre certificat émérite.

[Visitez notre site web pour plus d'informations.](#)

[\[Retour à la page principale\]](#)

RESIDENTSDUPLATEAU.COM

DANS CETTE ÉDITION

- 01 [Mot du Président](#)
- 02 [Mot du Conseiller](#)
- 03 [Mot de la Commissaire](#)

ÉVÉNEMENTS

- 04 [Boooum de l'Halloween](#)
- 05 [Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!](#)
- 06 [Fête Foraine 2015](#)
- 07 [Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques](#)
- 08 [Activités offertes par l'Association des résidents du Plateau](#)
- 09 [Bienvenue à l'Épluchette de blé d'inde](#)

ACTIVITÉS

- 10 [ViActive Du Plateau](#)
- 11 [Groupe créatif pour enfants 0 - 5 ans](#)
- 12 [Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans](#)
- 13 [LUANA dans le parc](#)

DOSSIERS

- 14 [L'ARP et la nouvelle école secondaire](#)
- 15 [Agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux](#)

DIVERS

- 16 [Chronique santé du Plateau](#)
- 17 [Vous cherchez une gardienne? Ou un gardien?](#)



Le Journal du Plateau

Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques

Cette année les **Mardis Classiques** célébrait leur **15^{ième} anniversaire** et l'ARP vous a offert toute une série de concerts de musique et de chants variés et pour tous les goûts. Les deux premiers concerts ont été tenus à l'intérieur soit à l'école des Deux-Ruisseaux. A cette occasion, le Quatuor à corde Despax a débuté la série de concerts avec de la musique variée de pièces classiques suivi de Noel Samyn en la journée nationale des français le 14 juillet avec son répertoire de chansons françaises. Puis les concerts se sont transportés à l'extérieur lors de belles soirées d'été avec l'ensemble prisme qui nous a proposé des pièces variées de Vivaldi, Bach Haendel sous les charmes des sons de la flûte traversière, du hautbois, basson et violons, l'ensemble de Jazz de Nicole Ratté avec ses vibrantes interprétations de chansons françaises avec une voix merveilleuse suivi de l'ensemble du Cobra du mandingue avec sa troupe ou les sons des djembés, tambours dunduns et krins a fait vibrer tout le Plateau! La série s'est terminée à l'intérieur pour une soirée Dixie Band au son de la clarinette, saxophones guitare tuba et trombone que seule la musique du Dixie Band a la magie de nous faire ressentir.

Les Mardis Classiques sont réalisés avec la collaboration des productions Yves Marchand. Un gros merci à Antoine Gomis pour l'installation des panneaux publicitaires à chacun des concerts.

Merci encore à nos généreux commanditaires la ville de Gatineau, le conseiller municipal du Plateau, Maxime Tremblay, Canadian Tire, Brigil Construction, Plateau de la Capitale, la Caisse populaire Desjardins Hull- Aylmer, les députées Maryse Gaudreault et Nicole Turmel.

Finalement merci à tous les spectateurs qui sont venus en très grand nombre à tous les concerts. On se dit au revoir et à l'année prochaine pour l'édition des Mardis Classiques 2016.

Visitez notre site web pour plus d'informations.

[\[Retour à la page principale\]](#)

RESIDENTSDUPLATEAU.COM

DANS CETTE ÉDITION

- 01 [Mot du Président](#)
- 02 [Mot du Conseiller](#)
- 03 [Mot de la Commissaire](#)

ÉVÉNEMENTS

- 04 [Boooum de l'Halloween](#)
- 05 [Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!](#)
- 06 [Fête Foraine 2015](#)
- 07 [Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques](#)
- 08 [Activités offertes par l'Association des résidents du Plateau](#)
- 09 [Bienvenue à l'Épluchette de blé d'inde](#)

ACTIVITÉS

- 10 [ViActive Du Plateau](#)
- 11 [Groupe créatif pour enfants 0 - 5 ans](#)
- 12 [Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans](#)
- 13 [LUANA dans le parc](#)

DOSSIERS

- 14 [L'ARP et la nouvelle école secondaire](#)
- 15 [Agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux](#)

DIVERS

- 16 [Chronique santé du Plateau](#)
- 17 [Vous cherchez une gardienne? Ou un gardien?](#)



Le Journal du Plateau

Activités offertes par l'Association des résidents
du Plateau

RESIDENTSDUPLATEAU.COM

DANS CETTE ÉDITION

Activités	Dates
Nettoyage des berges	Samedi 2 mai 2015
Boums	Vendredi soir : 30 oct.2015/ 12 fév.2016/ 13 mai 2016
Groupes Parent-Enfant	Groupe-Jeu : Tous les vendredis matins (9h à 11h30) Groupe créatif : Tous les mardis matins (9h à 11h30)
Groupe ViActive	Pauses-exercices : Lundi 13h15 à 14h15 Jeudi 10h45 à 11h45
Karaté	Les samedis matins, dimanches matins et les mercredis soirs de Sept. à Juin
Mardis classiques	Juillet-Août 2015
«Luana dans le parc»	Juillet-Août 2015
Journal	Mai/ Sept. / Nov. et Mars de chaque année
Épluchette de blé d'inde	Samedi 19 septembre 2015
Fête Foraine	Samedi 28 mai 2016
Échange de plantes	Lors de la Fête foraine
Fête de Noël	Dimanche 13 décembre 2015
Patinoires de proximité	Janv. et Fév. 2016
Réunions du CA	2 ^e jeudi du mois (pause en juillet et août)

- 01 [Mot du Président](#)
- 02 [Mot du Conseiller](#)
- 03 [Mot de la Commissaire](#)

ÉVÈNEMENTS

- 04 [Boooum de l'Halloween](#)
- 05 [Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!](#)
- 06 [Fête Foraine 2015](#)
- 07 [Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques](#)
- 08 [Activités offertes par l'Association des résidents du Plateau](#)
- 09 [Bienvenue à l'Épluchette de blé d'inde](#)

ACTIVITÉS

- 10 [ViActive Du Plateau](#)
- 11 [Groupe créatif pour enfants 0 - 5 ans](#)
- 12 [Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans](#)
- 13 [LUANA dans le parc](#)

DOSSIERS

- 14 [L'ARP et la nouvelle école secondaire](#)
- 15 [Agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux](#)

DIVERS

- 16 [Chronique santé du Plateau](#)
- 17 [Vous cherchez une gardienne? Ou un gardien?](#)

Site internet de l'ARP	www.residentsduplateau.com
Page Facebook	https://m.facebook.com/arplateau
Courriel de l'ARP	ARP2000@gmail.com

facebook

L'ARP A MAINTENANT SA PAGE FACEBOOK. ALLEZ VOUS INSCRIRE EN CHERCHANT: [Association des résidents du Plateau/ARP](#) pour connaître toutes les informations en lien avec l'Association et les activités qui se déroulent dans le secteur du Plateau.

Visitez notre site web pour plus d'informations.

[\[Retour à la page principale\]](#)

Si vous ne désirez plus recevoir le journal du Plateau [cliquez-ici](#).

Propulsé par [ADNETIS](#)

9 – Bienvenue à l'Épluchette de Blé d'inde

Lien brisé qui menait vers le site Web de l'ARP pour annoncer l'épluchette de Blé d'inde de 2015.



Le Journal du Plateau

ViActive Du Plateau

L'ARP est heureuse de vous annoncer qu'à partir du jeudi 24 septembre, il y aura des séances ViActive au centre communautaire Du Plateau.

C'est gratuit et motivant. Présentez-vous à la **porte ouverte lundi 21 septembre à 13h** pour vous inscrire ou rejoignez l'animatrice : Christiane Chasle au tel. : **819-360-3309**.

ViActive, c'est le plaisir de bouger en groupe. Les séances d'activités physiques sont adaptées pour les aînés, animées par des aînés qui ont reçu une formation et le tout se déroule au son d'une musique qui donne le goût de bouger.

Vous pouvez participer au groupe du lundi de 13h15 à 14h15 ou le jeudi de 10h45 à 11h45 ou encore mieux, les deux.

Restez actif et en santé, joignez le regroupement ViActive Du Plateau.

Visitez notre site web pour plus d'informations.

[\[Retour à la page principale\]](#)

RESIDENTSDUPLATEAU.COM

DANS CETTE ÉDITION

- 01 [Mot du Président](#)
- 02 [Mot du Conseiller](#)
- 03 [Mot de la Commissaire](#)

ÉVÉNEMENTS

- 04 [Boooum de l'Halloween](#)
- 05 [Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!](#)
- 06 [Fête Foraine 2015](#)
- 07 [Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques](#)
- 08 [Activités offertes par l'Association des résidents du Plateau](#)
- 09 [Bienvenue à l'Épluchette de blé d'inde](#)

ACTIVITÉS

- 10 [ViActive Du Plateau](#)
- 11 [Groupe créatif pour enfants 0 - 5 ans](#)
- 12 [Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans](#)
- 13 [LUANA dans le parc](#)

DOSSIERS

- 14 [L'ARP et la nouvelle école secondaire](#)
- 15 [Agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux](#)

DIVERS

- 16 [Chronique santé du Plateau](#)
- 17 [Vous cherchez une gardienne? Ou un gardien?](#)



Le Journal du Plateau

Groupe créatif pour enfants 0-5 ans

Tous les **mardis matin de 9h à 11h30** le groupe créatif sous la supervision de Deidre Arbour propose des ateliers bilingues qui permettent aux enfants d'explorer et d'apprendre différentes formes de jeux pour stimuler leur créativité ainsi que leur motricité globale et fine. Le parent est présent en tout temps afin d'accompagner et d'encourager son enfant.

Les séances d'activités se déroulent au centre communautaire Du Plateau tous les mardis à compter du 15 septembre jusqu'en juin 2016. Comme pour le groupe-jeu du vendredi, cette activité est gratuite et parrainée par l'Association des résidents du Plateau en collaboration avec la Ville de Gatineau.

Pour vous inscrire, vous pouvez vous présenter à une séance ou contactez Deidre Arbour à l'adresse courriel deidre.arbour@gmail.com.

Visitez notre site web pour plus d'informations.

[\[Retour à la page principale\]](#)

RESIDENTSDUPLATEAU.COM

DANS CETTE ÉDITION

- 01 [Mot du Président](#)
- 02 [Mot du Conseiller](#)
- 03 [Mot de la Commissaire](#)

ÉVÉNEMENTS

- 04 [Boouum de l'Halloween](#)
- 05 [Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!](#)
- 06 [Fête Foraine 2015](#)
- 07 [Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques](#)
- 08 [Activités offertes par l'Association des résidents du Plateau](#)
- 09 [Bienvenue à l'Épluchette de blé d'inde](#)

ACTIVITÉS

- 10 [ViActive Du Plateau](#)
- 11 [Groupe créatif pour enfants 0 - 5 ans](#)
- 12 [Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans](#)
- 13 [LUANA dans le parc](#)

DOSSIERS

- 14 [L'ARP et la nouvelle école secondaire](#)
- 15 [Agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux](#)

DIVERS

- 16 [Chronique santé du Plateau](#)
- 17 [Vous cherchez une gardienne? Ou un gardien?](#)



Le Journal du Plateau

Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans

Depuis maintenant 15 ans, cette activité communautaire gratuite et basée sur une organisation bénévole, regroupe des parents avec leurs enfants au Centre Communautaire du Plateau.

Sous la coordination d'Heidi, une maman du Plateau, les parents et enfants participent aux comptines, chansons, histoires, bricolages et jeux. Les bébés sont les bienvenus avec leur frère/sœur aîné.

Pour la saison 2015-2016, l'ARP continue à parrainer cette activité qui est très appréciée par les résidents(es) du Plateau qui sont à la maison ou en congé parental en leur permettant d'échanger de l'information et de rencontrer des parents du quartier.

Le groupe se rencontre dès le 11 septembre jusqu'à la mi-juin tous les vendredis matin de 9h00 à 11h15 au Centre Communautaire. Pour vous inscrire au groupe de jeux 2015-2016 du Plateau, présentez-vous au premier groupe de jeux **le vendredi 11 septembre à 9h**

Hi! To register for the groupe de jeux du Plateau 2015-2016 please join us **Friday September 11th at 9am**

145 atmosphère (même place, same place)

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez Heidi par courriel : heidi_warten@hotmail.com

Visitez notre site web pour plus d'informations.

[\[Retour à la page principale\]](#)

RESIDENTSDUPLATEAU.COM

DANS CETTE ÉDITION

- 01 [Mot du Président](#)
- 02 [Mot du Conseiller](#)
- 03 [Mot de la Commissaire](#)

ÉVÉNEMENTS

- 04 [Boouum de l'Halloween](#)
- 05 [Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!](#)
- 06 [Fête Foraine 2015](#)
- 07 [Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques](#)
- 08 [Activités offertes par l'Association des résidents du Plateau](#)
- 09 [Bienvenue à l'Épluchette de blé d'inde](#)

ACTIVITÉS

- 10 [ViActive Du Plateau](#)
- 11 [Groupe créatif pour enfants 0 - 5 ans](#)
- 12 [Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans](#)
- 13 [LUANA dans le parc](#)

DOSSIERS

- 14 [L'ARP et la nouvelle école secondaire](#)
- 15 [Agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux](#)

DIVERS

- 16 [Chronique santé du Plateau](#)
- 17 [Vous cherchez une gardienne? Ou un gardien?](#)



Le Journal du Plateau

LUANA dans le parc

« Nous voilà rendu à la fin de la série Luana dans le Parc et quelle série ce fût ! Une moyenne de 59 enfants par conte à chaque semaine !!! Incroyable. Au deuxième conte, présenté au parc du Shamal, nous en avons compté 75 ! Superbe. J'ai eu un plaisir fou à produire les différents spectacles. J'ai également eu le bonheur de travailler avec trois jeunes filles extraordinaires qui m'ont aidé tout au long de l'été. Elles ont préparé les bricolages et m'ont également assisté lors des contes. Les soeurs Landreville sont de loin mon coup de coeur de l'été ! Élodie s'est également jointe à nous lors du dernier conte au Parc des Deux-Ruisseaux » .

Signé Julie Gunville.

L'ARP est fière d'avoir rendu possible la présentation de 5 contes cet été dans 5 parcs différents Du Plateau. La réponse des « petites étoiles » et de leurs parents démontrent l'importance d'offrir des expériences culturelles de qualité pendant la période estivale. Nous espérons renouveler cette activité l'été prochain. En attendant, je vous invite à visiter la page facebook de LUANA au : www.facebook.com/lescontesdeluana

Visitez notre site web pour plus d'informations.

[\[Retour à la page principale\]](#)

RESIDENTSDUPLATEAU.COM

DANS CETTE ÉDITION

- 01 [Mot du Président](#)
- 02 [Mot du Conseiller](#)
- 03 [Mot de la Commissaire](#)

ÉVÉNEMENTS

- 04 [Boouum de l'Halloween](#)
- 05 [Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!](#)
- 06 [Fête Foraine 2015](#)
- 07 [Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques](#)
- 08 [Activités offertes par l'Association des résidents du Plateau](#)
- 09 [Bienvenue à l'Épluchette de blé d'inde](#)

ACTIVITÉS

- 10 [ViActive Du Plateau](#)
- 11 [Groupe créatif pour enfants 0 - 5 ans](#)
- 12 [Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans](#)
- 13 [LUANA dans le parc](#)

DOSSIERS

- 14 [L'ARP et la nouvelle école secondaire](#)
- 15 [Agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux](#)

DIVERS

- 16 [Chronique santé du Plateau](#)
- 17 [Vous cherchez une gardienne? Ou un gardien?](#)



Le Journal du Plateau

L'ARP et la nouvelle école secondaire

Depuis la création du concept du projet du Cœur du village urbain du Plateau et de son adoption par la ville de Gatineau qui prévoyait l'implantation d'une école secondaire dans le village urbain du Plateau, l'ARP a appuyé de façon soutenue l'implantation d'une école secondaire dans le quartier du Plateau. Ce projet d'école secondaire constitue un élément important de ce grand projet et fait partie des plans d'avenir du quartier.

Au cours des dernières années le projet d'une école secondaire dans le Plateau a aussi été appuyé par la Députée provinciale de Hull, le conseiller municipal du secteur du Plateau et par le commissaire scolaire représentant le district du Plateau.

À notre grande surprise, la Présidente de la CSPO a indiqué dans un article, paru récemment dans un journal local, l'intention de la CSPO de construire cette école non plus dans le secteur du Plateau mais plus à l'ouest, dans le secteur Aylmer.

En résumé, les raisons invoquées par la présidente de la CSPO sont basées sur la nouvelle démographie de la région (surplus d'étudiants dans le secteur ouest- Aylmer - école Grande Rivière) et de places vacantes dans le secteur est- Hull - écoles de l'île et Mont-Bleu). Selon l'analyse de la CSPO, il serait plus économique de continuer de combler les places vacantes aux écoles de l'est avec les étudiants du Plateau et de construire une nouvelle école de 1800 places dans l'ouest. Cette proposition ne tient pas compte de la croissance démographique au centre, entre l'est et l'ouest, c'est-à-dire dans le secteur du Plateau.

Bien que nous soyons d'accord avec la CSPO sur l'impact de l'évolution démographique de notre région sur l'occupation des écoles secondaires et qui résulte d'une mauvaise répartition présente des écoles secondaires sur notre territoire, nous croyons fermement que la solution proposée par la CSPO ne fera que perpétuer ce problème à long terme. Nous croyons qu'il serait plus efficace dans une perspective à long terme de distribuer les écoles secondaires sur le territoire pour faire face à l'évolution future de la démographie de notre région et en les répartissant non pas dans les pôles est-ouest tel que proposé, mais dans un axe est (Hull) centre (Plateau) et ouest (Aylmer)

C est pourquoi l'ARP préconise plutôt une approche plus flexible qui comprendrait deux écoles secondaires plus petites, dont une serait

RESIDENTSDUPLATEAU.COM

DANS CETTE ÉDITION

- 01 [Mot du Président](#)
- 02 [Mot du Conseiller](#)
- 03 [Mot de la Commissaire](#)

ÉVÉNEMENTS

- 04 [Boooum de l'Halloween](#)
- 05 [Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!](#)
- 06 [Fête Foraine 2015](#)
- 07 [Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques](#)
- 08 [Activités offertes par l'Association des résidents du Plateau](#)
- 09 [Bienvenue à l'Épluchette de blé d'inde](#)

ACTIVITÉS

- 10 [ViActive Du Plateau](#)
- 11 [Groupe créatif pour enfants 0 - 5 ans](#)
- 12 [Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans](#)
- 13 [LUANA dans le parc](#)

DOSSIERS

- 14 [L'ARP et la nouvelle école secondaire](#)
- 15 [Agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux](#)

DIVERS

- 16 [Chronique santé du Plateau](#)
- 17 [Vous cherchez une gardienne? Ou un gardien?](#)

érigée dans notre quartier (au centre) et l'autre dans le secteur ouest.

La construction de deux écoles offrirait ainsi une allocation plus efficace des ressources en assurant une meilleure distribution géographique. Comme en témoigne la situation présente, les poussées démographiques varient à travers le temps et une école dans le centre du territoire aura pour effet de diminuer les coûts de transport des élèves à court, moyen et long terme. La concentration d'une seule grosse école dans l'extrême ouest du secteur aurait pour effet d'accentuer ces coûts.

Les résidents du quartier attendent cette école depuis longtemps. La multiplication des écoles primaires dans le secteur fait en sorte que le projet d'école secondaire s'insère d'emblée dans l'ensemble de la continuité du projet éducatif du Plateau qui s'étendrait de la maternelle, en passant par l'école primaire jusqu'à l'école secondaire.

De plus, le fait que la Ville ait prévu depuis plusieurs années dans son plan d'aménagement un terrain pour la construction de l'école secondaire contribuerait à réduire les retards et les risques d'implantation d'une infrastructure aussi importante. On n'a qu'à souligner les difficultés que la CSPO a rencontrées lors de l'annonce récente d'une nouvelle école primaire à Aylmer qui a été mal reçue par de nombreux résidents avoisinant le parc Clétrem. Il y a, chez nous, une acceptabilité sociale véritable pour accueillir cette nouvelle école dans notre quartier.

Il faut aussi reconnaître que l'absence d'une école secondaire dans le quartier pourrait perpétuer la tendance des résidents de notre quartier à diriger leurs enfants vers le secteur privé. Ceci n'est pas négligeable car il aurait pour effet de réduire la portée et l'efficacité du système public dans un des quartiers les plus dynamiques de la région. De plus, une école secondaire améliore la vitalité d'un quartier par les nombreuses ramifications sociales qu'elle génère.

Finalement, nous croyons qu'il serait plus que souhaitable que, dans cette période marquée par l'incertitude concernant la structure future des commissions scolaires, la CSPO soit véritablement à l'écoute des citoyens et des organismes représentant le milieu communautaire afin que les décisions se prennent dans le meilleur intérêt des élèves, des parents et des contribuables.

[Visitez notre site web pour plus d'informations.](#)

[\[Retour à la page principale\]](#)



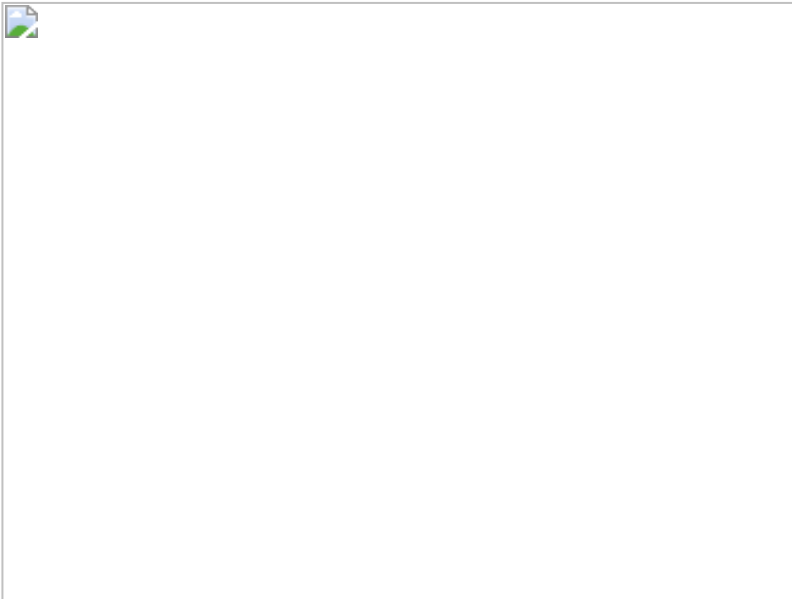
L'ARP A MAINTENANT SA PAGE FACEBOOK. ALLEZ VOUS INSCRIRE EN CHERCHANT: [Association des résidents du Plateau/ARP](#) pour connaître toutes les informations en lien avec l'Association et les activités qui se déroulent dans le secteur du Plateau.



Le Journal du Plateau

L'agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux

Annonce pour l'agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux, en compagnie de Lynne Duval, directrice de l'école, Maryse Gaudreault, députée et Nathalie Villeneuve, commissaire scolaire.



Visitez notre site web pour plus d'informations.

[\[Retour à la page principale\]](#)

RESIDENTSDUPLATEAU.COM

DANS CETTE ÉDITION

- 01 Mot du Président
- 02 Mot du Conseiller
- 03 Mot de la Commissaire

ÉVÉNEMENTS

- 04 Boouum de l'Halloween
- 05 Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!
- 06 Fête Foraine 2015
- 07 Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques
- 08 Activités offertes par l'Association des résidents du Plateau
- 09 Bienvenue à l'Épluchette de blé d'inde

ACTIVITÉS

- 10 ViActive Du Plateau
- 11 Groupe créatif pour enfants 0 - 5 ans
- 12 Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans
- 13 LUANA dans le parc

DOSSIERS

- 14 L'ARP et la nouvelle école secondaire
- 15 Agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux

DIVERS

- 16 Chronique santé du Plateau
- 17 Vous cherchez une gardienne? Ou un gardien?



Le Journal du Plateau

Chronique santé du Plateau



4 façons d'améliorer sa qualité de vie

Les vacances sont terminées pour la plupart d'entre nous ce qui signifie qu'en peu de temps notre routine hyperchargée sera de retour. Il est donc important d'intégrer des habitudes de vie saines afin d'avoir une belle qualité de vie et préserver son équilibre.

1) Trouver une façon de se détendre

Intégrer à son quotidien une façon de se détendre, même si ce n'est que 15 minutes par jour, est primordial afin de libérer le stress et les tensions de la journée. Nous attendons souvent d'être épuisé pour le faire. Voici quelques exemples: prendre un bain aux sels d'Epsom, méditation, écouter de la musique douce, lecture, etc. Se détendre ne signifie pas nécessairement ne rien faire... L'important est de faire quelque chose qui nous fait du bien, que l'on aime.

2) Préserver la qualité de son sommeil

Loin d'être une perte de temps, le sommeil est responsable de notre bon équilibre physique et psychique. Tout d'abord, il faut dormir suffisamment. Plus la personne est jeune, plus elle doit dormir longtemps:

Nouveau-né : 18-20 hrs **4 ans :** 10 -12 hrs **Adolescent :** 9 hrs
Adulte : 7 - 9 hrs **Aîné :** 5 - 7 hrs

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.

Éviter de boire de l'alcool pendant la soirée et de faire des activités trop stimulantes comme le travail ou la télévision juste avant d'aller vous coucher. Votre chambre doit être dans la plus grande noirceur et a une température confortable.

RESIDENTSDUPLATEAU.COM

DANS CETTE ÉDITION

- 01 [Mot du Président](#)
- 02 [Mot du Conseiller](#)
- 03 [Mot de la Commissaire](#)

ÉVÉNEMENTS

- 04 [Boouum de l'Halloween](#)
- 05 [Le quartier du Plateau aura son jardin communautaire!](#)
- 06 [Fête Foraine 2015](#)
- 07 [Été 2015- 15^{ième} édition des Mardis Classiques](#)
- 08 [Activités offertes par l'Association des résidents du Plateau](#)
- 09 [Bienvenue à l'Épluchette de blé d'inde](#)

ACTIVITÉS

- 10 [ViActive Du Plateau](#)
- 11 [Groupe créatif pour enfants 0 - 5 ans](#)
- 12 [Groupe de jeux parent-enfant 1 à 5 ans](#)
- 13 [LUANA dans le parc](#)

DOSSIERS

- 14 [L'ARP et la nouvelle école secondaire](#)
- 15 [Agrandissement de l'école des Deux Ruisseaux](#)

DIVERS

- 16 [Chronique santé du Plateau](#)
- 17 [Vous cherchez une gardienne? Ou un gardien?](#)

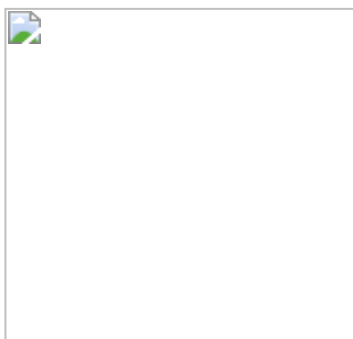
3) Être bien hydraté

La quantité d'eau recommandée est un minimum de 1,5 litre par jour. Aussitôt que vous percevez la soif, c'est signe que vous êtes déshydraté. N'oubliez pas d'en boire régulièrement tout au long de la journée puisque si vous la consommez tout à la même période, le corps éliminera immédiatement l'excédent. Un petit truc est d'avoir toujours une bouteille d'eau avec vous.

4) Intégrer des exercices d'étirement (assouplissement) à sa routine

En général, nous sommes très orientés sur la réhabilitation et les exercices de renforcement, ce qui est très bien. Mais nous négligeons souvent les exercices d'étirement. Ceux-ci permettent la détente musculaire, préviennent les blessures et favorisent une meilleure circulation sanguine. En voici un exemple :

Effectuer une fois par jour



Bas du dos

Couchez-vous sur le dos et allez chercher votre cuisse en tirant le genou vers votre poitrine. Allongez ensuite la jambe. Maintenez la position pendant 20 secondes, pour chacune des jambes

Dre Marie-Eve Claveau

Chiropraticienne
www.chiroduplateau.ca

[\[Retour à la page principale\]](#)

facebook

L'ARP A MAINTENANT SA PAGE FACEBOOK. ALLEZ VOUS INSCRIRE EN CHERCHANT: [Association des résidents du Plateau/ARP](#) pour connaître toutes les informations en lien avec l'Association et les activités qui se déroulent dans le secteur du Plateau.



JE M'INSCRIS À VOTRE INFOLETTRE

J'AIMERAIS ÊTRE BÉNÉVOLE



[ACCUEIL](#)

[ACTIVITÉS](#)

[VIE DE QUARTIER](#)

[À PROPOS](#)

[CONTACTEZ-NOUS](#)

[ENGLISH](#)

[🔍 Search](#)

URL not found

404

THE REQUESTED PAGE CANNOT BE FOUND

Can't find what you need? Take a moment and do a search below or start from our homepage.

🔍 To search type and hit enter