



Saint-Zéphirin
de Courval

Le Bulletin Municipal

Volume No 89 - FÉVRIER 2022

DU 14 AU 18 FÉVRIER 2022

LES JOURNÉES DE LA
**PERSEVÉRANCE
SCOLAIRE**

#JPS2022

FEST'HIVER 2022



**Venez fêter l'hiver au village de
13h00 à 16h00 le 20 février
en patinant et en dansant!**

**La patinoire sera ouverte à tous
et il y aura du
Cardio Plein-Air à 14h00
afin de vous réchauffer!**



**Étant donné les restrictions sanitaires qui
changent, aucune nourriture ou breuvages ne
seront servis. On vous invite à apporter votre
propre consommation.**

PRIX DE PARTICIPATION SONDAGE MADA

Félicitations, aux gagnants!

C'EST LE 2 FÉVRIER DERNIER QUE L'UNE DES MEMBRES DU COMITÉ MADA, LA CONSEILLÈRE MUNICIPALE CHANTAL ST-CYR A PROCÉDÉ AU TIRAGE DES GAGNANTS PARMIS TOUTES LES PERSONNES QUI AVAIENT RÉPONDU AU QUESTIONNAIRE SUR LES BESOINS ET LA QUALITÉ DE VIE DES FAMILLES ET DES AÎNÉS DE LA MUNICIPALITÉ*.

ESTEVAN PITRE, AMÉLIE CÔTÉ ET ALICIA CARON ONT TOUS LES TROIS REMPORTÉ UN MONTANT DE 25 \$.

MARIE-ÈVE ROBERGE REÇOIT LE CERTIFICAT-CADEAU D'UNE VALEUR DE 50 \$ CHEZ COIFFURE AUDREY.

ISABELLE GRENIER REMPORTE UN CERTIFICAT-CADEAU DE 50 \$ À L'ÉPICERIE YVON CÔTÉ.

ET ENFIN, CHRISTINE CHARTRAND GAGNE LE CERTIFICAT-CADEAU DE 100 \$ AU RESTO-PUB LE ST-ZEPH.

FÉLICITATIONS AUX GAGNANTS ET ENCORE UNE FOIS MERCI AUX CENT PERSONNES QUI ONT PARTICIPÉ AU SONDAGE. CELA REPRÉSENTE 31 % DE LA POPULATION QUI A PRIS LE TEMPS DE RÉPONDRE AUX QUESTIONS ET DE FAIRE DES SUGGESTIONS. LE COMITÉ MADA DÉPOUILLERA BIENTÔT LES RÉSULTATS ET POURSUIVRA SON TRAVAIL TOUT EN VOUS TENANT AU COURANT DE CHACUNE DES ÉTAPES.

ENCORE MERCI!

*VOUS POUVEZ VISIONNER LA VIDÉO DU TIRAGE SUR LA PAGE FACEBOOK DE LA MUNICIPALITÉ.

**VOTRE BULLETIN MUNICIPAL REGORGE
D'INFORMATIONS IMPORTANTES!
LISEZ-LE POUR NE RIEN MANQUER.**

LE CONSEIL VOUS INFORME : PAGE 2

INFO FADOQ : PAGE 4

BULLETIN SPÉCIAL - AQUEDUC : PAGE 2

BIBLIOTHÈQUE : PAGE 6

BÉNÉVOLE À CONNAÎTRE : PAGE 3



VOTRE CONSEIL VOUS INFORME...

LISTE DES COMPTES PAYÉS ET À PAYER POUR LE MOIS

La liste des comptes à payer pour le mois de janvier 2022 s'élève à un montant de 177 260.07 \$.

AUTORISATION ACHAT VÉLOS ÉLECTRIQUES

La Corporation des Loisirs de Saint-Zéphirin-de-Courval a reçu de la part de Loisir Sport Centre-du-Québec la confirmation d'une aide financière d'un montant de 4 000 \$ pour son projet *Aînés à vélo*. La municipalité va financer l'excédant pour permettre l'achat de 2 vélos électriques.

CONTRÔLE BIOLOGIQUE DES MOUCHES NOIRES

La Municipalité de Saint-Zéphirin-de-Courval a décidé d'accorder sa participation financière au projet pour le contrôle biologique des mouches noires dans la MRC de Nicolet-Yamaska pour l'année 2022.

APPEL DE PROJET FONDS RÉGIONS ET RURALITÉ – DÉPÔT D'UNE DEMANDE D'AIDE FINANCIÈRE

Le projet déposé au programme consiste à aménager deux haltes cyclistes à Saint-Zéphirin-de-Courval.

Prochaine séance du conseil : **Lundi 7 mars 2022 à 20h**

BULLETIN D'INFORMATION SPÉCIAL : AQUEDUC

Depuis un certain temps, les résidents de la municipalité de Saint-Zéphirin, doivent vivre avec des bris et des avis d'ébullition fréquents. Nous avons entendu votre désarroi et vos doléances. Nous sommes conscients que la situation est plus que désagréable pour certains et nous souhaitons, par le biais de ce bulletin spécial, vous offrir un supplément d'informations afin de mieux comprendre la situation.

Le réseau

Notre réseau d'aqueduc est alimenté par la Ville de Nicolet. La distribution de l'eau passe d'abord par Baie-du-Febvre et La Visitation avant d'arriver à Saint-Zéphirin. Cela signifie que dès qu'il y a un bris ou un avis d'ébullition en amont de notre station de pompage au village, les résidents de notre municipalité sont également affectés.

De plus, notre réseau n'est pas jeune, il est âgé de plus de 50 ans. La pandémie n'ayant pas aidé, les travaux de remplacement planifiés ont été retardés. Présentement, ils sont prévus pour 2023. À cet effet, une assemblée de consultation se tiendra à la fin du mois de mars. Tous les citoyens concernés par les travaux sont priés d'assister à cette rencontre. Les détails vous seront communiqués au cours des prochaines semaines.

La communication

Lorsqu'un bris survient, nous nous efforçons de vous en informer le plus rapidement possible. Lorsque des travaux de réparation sont planifiés il est facile de vous informer en avance. Toutes les communications se font sur la page Facebook de la municipalité ainsi que sur le site web (www.saint-zephirin.ca), dans la section *Nouvelles*.

Des mises-à-jour fréquentes s'y feront (matin, midi et fin d'après-midi) pour vous tenir informés de l'évolution de la situation en

cas de bris ou d'interruption programmée du réseau. Nous vous encourageons à partager l'information avec vos voisins qui n'ont pas accès aux médias ou qui ne sont pas au courant de la situation.

Nous utilisons également l'outil **Alertes Municipales** pour communiquer rapidement avec tous les citoyens touchés par une situation particulière. À cet effet, nous invitons tous ceux qui ne sont pas inscrits aux Alertes Municipales à procéder à votre inscription dès maintenant. Le processus est très simple, visitez le lien suivant : <https://saint-zephirin.alertesmunicipales.com/> pour procéder à votre inscription. Si vous n'êtes pas à l'aise de le faire vous-même, communiquer avec le bureau municipal (450-564-2188). Geneviève, l'adjointe à la direction, se fera un plaisir de vous accompagner dans cette démarche.



L'inspecteur

Lorsque qu'une fuite ou bris survient sur le réseau municipal, tous les efforts sont déployés par votre inspecteur, Dany Caron pour essayer de régulariser au plus vite la situation. Parfois, des problématiques hors de son contrôle surviennent et une réparation rapide n'est pas possible. L'accumulation de neige, sol gelé, disponibilité des équipements, difficulté de localisation, etc. se sont tous des facteurs qui influencent la durée de réparation.

DU 14 AU 18 FÉVRIER 2022

LES JOURNÉES DE LA
**PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE**

#JPS2022



Les avis d'ébullition

Lorsqu'il y a un bris sur le réseau, le responsable de la réparation doit déterminer s'il y a une possibilité de contamination de l'eau potable. Si oui, un avis d'ébullition préventif sera émis. Ensuite, des analyses de la qualité de l'eau devront être effectuées avant de lever cet avis. Ces tests seront d'abord effectués dans la municipalité où il y a eu le bris et, ensuite, à tour de rôle, dans toutes les municipalités en aval sur le réseau d'aqueduc, le cas échéant.

Par exemple, si le bris a lieu à Nicolet, la ville de Nicolet va d'abord faire ses tests. Si les résultats sont normaux, la ville suivant sur le réseau va procéder à ses tests et ainsi de suite.

Donc, si le bris a lieu à Nicolet, la ville de Nicolet sera la première à lever son avis d'ébullition puisqu'elle est la première à devoir effectuer ses tests d'eau. Ensuite, viendront les municipalités de Baie-du-Febvre, la Visitation et finalement Saint-Zéphirin. Soyez attentif ! la municipalité de Saint-Zéphirin demeure toujours en avis d'ébullition quelques jours supplémentaires après la levée de l'avis à la Ville de Nicolet. Un avis de levé vous sera transmis via l'outil Alertes Municipales.

Préparez-vous !

Vu l'état actuel du réseau et aussi par simple mesure de prévention en cas de sinistre ou de catastrophe naturelle, nous vous recommandons d'avoir une réserve d'eau potable en tout temps à la maison.



Le gouvernement du Québec suggère d'avoir une réserve de 6 litres d'eau potable par personne. Prévoyez quelques litres supplémentaires afin de pouvoir préparer des aliments, vous laver ou vous brosser les dents.

Pour plus d'information sur les troussees d'urgence et quoi y inclure, consultez la page suivante : <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/se-preparer/comment-se-preparer-a-la-maison>.

On est là pour vous

Si vous avez besoin d'aide ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous. L'équipe municipale est là pour vous informer et vous aider.

450-564-2188



Bénévole à connaître



Connaissez-vous bien André Lessard? Certains savent qu'il est chauffeur d'autobus scolaire, d'autres que c'est un bon vivant qui aime bien faire la fête entre amis, les plus jeunes vont l'appeler le « Monsieur de la patinoire ». Et oui, André est tout ça à la fois !

Peu de gens savent qu'André aime cuisiner, qu'il a prêté sa piscine pendant des années pour que les jeunes du camp de jour puissent avoir une place pour se rafraîchir l'été, qu'il prête année après année son foyer pour que les gens puissent profiter du feu lors du Fest'Hiver.

Pour ceux et celles qui ont visité la Maison Hantée, les quelques années où elle a eu lieu, André vous a sûrement fait sursauter pendant votre visite ! Mais, saviez-vous qu'il a passé plusieurs heures à concocter le décor avec le comité? Il aime rendre les gens heureux autour de lui.

N'hésitez pas à lui parler lors de votre prochain passage à la patinoire. À titre informatif, oui André est dédommagé pour s'occuper de la patinoire, mais si vous saviez combien d'heures il fait bénévolement pour que le tout soit impeccable. La patinoire, c'est sa grande fierté. Il fournit gratuitement le pop-corn que tant de gens apprécient lors de leurs passages au vestiaire. C'est grâce à lui que nous avons été en mesure d'avoir de nouvelles bandes pour la patinoire, il a vu une occasion et il n'a pas hésité à aviser la municipalité afin que l'on puisse faire les démarches en conséquence.

André n'arrête pas. Vous l'avez sûrement croisé lors de l'une des activités de la municipalité, car il aime venir faire son tour pour voir et encourager ce qui se fait dans son village. Il aime bien dire « plus y'a de fous, plus on rit » et bien venez rire et participer au prochain Fest'Hiver qui se tiendra le 20 février prochain à la patinoire. Exceptionnellement, vous devrez apporter vos grignotines et consommations, mais le comité de la Corporation des loisirs et André seront là pour vous accueillir à partir de 13h. Il y aura même une session de cardio extérieur pour l'occasion.

J'aurais pu continuer à énumérer les réalisations d'André, mais je vais terminer en lui disant simplement « Merci ». Merci André de t'investir autant afin de rendre notre municipalité plus agréable à vivre.

Chantal St-Cyr, conseillère municipale Saint-Zéphirin-de-Courval

DES NOUVELLES DE LA FADOQ

Les mesures sanitaires s'assouplissent, mais pas assez rapidement pour que l'on puisse vous annoncer la reprise de nos activités communautaires. Cependant, nous désirons remercier les personnes qui ont renouvelé leur adhésion au club, ainsi que nos nouveaux membres, Eh, oui ! Il y en a quelques-uns.

De plus, nous profitons de l'occasion pour souhaiter un bon anniversaire aux membres du club, soit la seule fêtée en février : **Hélène Janelle.**



Est-il possible que nous ayons qu'une seule personne de 50 ans et plus, à Saint-Zéphirin, née en février ? Impossible !

Allez, ne soyez pas gênés, joignez-vous à notre club que l'on puisse vous rencontrer bientôt et vous souhaiter à vous aussi un bon anniversaire.

Parce qu'une des préoccupations premières de ce club est de maintenir actif les personnes de 50 et plus, nous avons joint à notre mot un texte issu de VIACTIVE, le groupe d'entraide à l'activité physique de la FADOQ. Ce texte explique les phases à respecter pour reprendre une vie active. Ici, c'est indiqué après avoir contracté la COVID-19, mais nous croyons que ces phases sont à respecter après un arrêt d'activité prolongé, peu importe la raison... et peu importe l'âge. Bouger, c'est bien, en respectant ses limites, c'est mieux !

COMMENT REPRENDRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS LA COVID-19?

Certaines personnes se demandent comment et quand reprendre une activité physique après avoir été atteint de la COVID-19, et si cela peut se faire sans danger.

Il faut consulter un médecin avant de faire de l'exercice après avoir souffert de la COVID-19 lorsque:

- * La maladie a été traitée à l'hôpital;
- * Une inflammation du muscle cardiaque (myocardite) a été diagnostiquée;
- * Vous avez souffert de symptômes cardiaques pendant la maladie (palpitations, douleurs dans la poitrine, essoufflement sévère ou perte de connaissance);
- * Des symptômes (respiratoires, gastro-intestinaux, rhumatismaux ou autres) persistent après votre rétablissement de la maladie.

SE REMETTRE À BOUGER EN 5 PHASES

Si vous n'avez eu aucune complication durant la maladie et que vous n'avez plus de symptômes depuis 1 semaine (forme légère de la COVID-19), vous pouvez recommencer progressivement à faire de l'activité physique selon les phases présentées ci-dessous (minimum de 7 jours à chaque phase). Le plus important est d'être capable de retourner au niveau d'activité physique pré-COVID-19, même s'il était d'intensité légère. La marche quotidienne, par exemple, est un exercice agréable et accessible à tous qui a plusieurs bienfaits avérés pour la santé physique et mentale. Certains voudront peut-être devenir plus actifs après s'être rétablis de la COVID-19 qu'avant d'avoir contracté la maladie, pour être en meilleure forme et avoir davantage de bienfaits pour leur santé, mais il faut y aller d'abord tout doucement!

Phase 1

Activité physique de très faible intensité, telle que :
Des exercices de flexibilité;
Des exercices de respiration.

Phase 2

Activité physique de faible intensité telle que :
De légères tâches ménagères;
La marche lente;
Le jardinage;
Le yoga léger.

On peut augmenter graduellement la durée de 10-15 minutes chaque jour, lorsque l'exercice est bien toléré. Aux phases 1 et 2, on doit pouvoir tenir une conversation normale sans difficulté en faisant les exercices.

Phase 3

Exercices aérobiques et d'intensité modérée, tels que :
Monter et descendre un escalier;
La marche rapide;
Le jogging;
Le vélo;
La nage.

Il ne faut pas avoir l'impression que l'exercice demande beaucoup d'effort. Il est suggéré de faire 2 intervalles de 5 minutes d'exercice séparés par un laps de temps de récupération. Les personnes devraient ajouter un intervalle par jour si l'exercice est bien toléré.

Phase 4

Exercices aérobiques et d'intensité modérée qui nécessitent une maîtrise de la coordination, sans toutefois que cela soit trop difficile, tels que :

La course à pied avec des changements de direction, des pas de côté;
Un circuit d'exercices en utilisant le poids du corps.

Il est suggéré de faire deux jours d'entraînement suivis d'un jour de récupération.

Phase 5

Retour à l'exercice pré-COVID-19.

En consacrant un minimum de 7 jours à chaque phase, on évitera des augmentations soudaines de la charge d'entraînement. Cependant, il est conseillé de rester à la phase dans laquelle on se sent à l'aise aussi longtemps que nécessaire.

Vous devez revenir à une phase d'activité moins exigeante si :

- * Vous êtes incapable de récupérer une heure après l'exercice ou le lendemain;
- * Vous êtes anormalement essoufflé;
- * Votre cœur bat trop vite;
- * Vous éprouvez une trop grande fatigue.

En cas de doute, consultez un médecin.

Source : <https://montougo.ca/bouger-plus/bouger-a-sa-facon/comment-reprendre-lactivitephysique-apres-la-covid-19/>

*Votre Conseil d'administration du club FADOQ-St-Zéphirin
Yvan, André, Chantal, France, Diane, Gaston et Gisèle*

Célébrons avec éclat les Journées de la persévérance scolaire

Les Journées de la persévérance scolaire (JPS) sont célébrées chaque année au mois de février. Cette période du calendrier scolaire est d'ailleurs stratégique puisqu'on y observe souvent une baisse de motivation chez les jeunes.

Cela dit, avec le contexte pandémique qui perdure, cette année encore, les jeunes et les adultes en formation doivent redoubler d'ardeur pour maintenir leur motivation et leur engagement envers leurs études.

C'est donc une occasion à saisir pour nous tous. Témoignons de notre fierté envers leurs efforts. Célébrons leur résilience et leur volonté. Parce que ces encouragements ainsi que les gestes que vous poserez pour les motiver seront significatifs pour eux.

Tous ces jeunes et ces adultes en formation, ils sont la relève de demain. C'est eux qui construiront l'avenir. Pour construire notre futur, nous avons besoin d'une main-d'œuvre qualifiée, de membres engagés de la communauté, de citoyens actifs et épanouis.

C'est donc chacun de nous qui avons un rôle à jouer. Nos encouragements et notre bienveillance vont insuffler la motivation qui leur est nécessaire pour conclure l'année scolaire en cours, alimenter leur engagement, soutenir leurs aspirations professionnelles.

Pour eux, cette année encore, **Soyons porteurs de sens.**

Afin de souligner avec éclat les Journées de la persévérance scolaire, la municipalité vous invite à participer, pour une deuxième édition, au **mouvement d'encouragement Tope là !** mené par la Table régionale de l'éducation Centre-du-Québec.

Du 14 au 18 février 2022, nous vous invitons à mettre en valeur vos mains d'encouragement, collez-en dans vos fenêtres et inscrivez-y le nom de tous ceux que vous connaissez qui sont actuellement sur les bancs de l'école. Osez les initiatives colorées, faites rayonner vos encouragements. Surtout, témoignez de votre fierté envers leurs efforts. Dites-leur que vous êtes là.

La thématique des JPS **Nos gestes, un + pour leur réussite !** illustre la force de l'addition d'une multitude de gestes qui font une réelle différence dans la réussite des jeunes et dans le développement de leur plein potentiel. Pour sa part, le slogan 2022 **Merci d'être porteurs de sens !** vise à faire rayonner votre apport qui contribue à donner du sens aux efforts déployés par les étudiants, des plus jeunes jusqu'aux plus âgés.

Et à tous ceux en formation, la municipalité vous félicite et vous encourage.

Que vous soyez au primaire, au secondaire, à la formation générale aux adultes, en formation professionnelle, au collégial ou à l'université, nous sommes fiers de vous. Votre cheminement scolaire va élargir vos horizons, révéler votre potentiel et former des citoyens engagés.

Après tout : « *La connaissance n'est pas le pouvoir, mais elle est liberté.* »

-Gilles Lamer

La Table régionale de l'éducation Centre-du-Québec vous invite à faire rayonner vos encouragements et vos initiatives sur les réseaux sociaux avec les mots-clics : #topela et #JPS2022.

Merci d'être porteurs de sens.



Voici des petites nouvelles de votre bibliothèque.

Nous avons eu un échange de livres mercredi le 25 janvier 2022. Beaucoup de nouveaux volumes pour grands et petits sont à votre disposition.

Février est le mois coup de cœur pour le Réseau Biblio. Notre bibliothèque a préparé un présentoir des coups de cœur des bénévoles ainsi que des usagers. Cette exposition se tiendra tout le mois de février.

Nous vous attendons avec vos suggestions!



L'Équipe bénévole

Semaine de relâche

Il y aura plusieurs activités familiales durant la semaine de relâche. Gardez-vous informé sur la page facebook de la municipalité.

L'horaire sera affiché sous peu!

Recrutement

Comité d'embellissement

“ Tu aimes jardiner? Tu as des idées et tu as envie d'embellir ta municipalité? Le comité d'embellissement est pour toi ! ”

Contacte Geneviève
450-564-2188

DE RETOUR À LA BIBLIOTHÈQUE

LA BIBLIOTHÈQUE DE SEMENCES DE ST-ZÉPHIRIN

COMMENCEZ VOTRE POTAGER
2022 DÈS LE 21 MARS!

PLUS DE 40 VARIÉTÉS
DE SEMENCES GRATUITES!

**TOMATES, CONCOMBRES, CAROTTES,
COURGES, HARICOTS, FINES HERBES...**

**VENEZ FAIRE VOTRE SÉLECTION DURANT
LES HEURES D'OUVERTURE DE LA
BIBLIOTHÈQUE**



Horaire des messes

Dimanche 20 février 2022 9h30*

Dimanche 6 mars 2022 9h30*

Dimanche 20 mars 9h30*

*Prenez note que la célébration débute maintenant à 9h30.



Patinoire - consignes

- Lorsque la patinoire est **fermée**, il est strictement interdit de circuler sur la glace.
- Les **chiens** sont interdits en tout temps.



Le traiteur

Les Délices d'Audrey Rainville

est de retour !

Pour notre service de la popote roulante. Pour vous inscrire appeler au 450-568-3198 poste 101 !



Pour retrouver... mes activités

**OUVERT À TOUS
DÈS LE 17
FÉVRIER!**

VENEZ VOUS AMUSER, VENEZ BOUGER!

YOGA AU CENTRE COMMUNAUTAIRE

**TOUS LES JEUDIS
EN FÉVRIER ET MARS
19h30 à 20h30***

OUVERT À TOUTE LA POPULATION DE 12 ANS ET PLUS
AUCUNE EXPÉRIENCE REQUISE



Retrouvez une version plus complète du bulletin sur notre site web.

Visitez le www.saint-zephirin.ca.



@Municipalité Saint-Zéphirin



DU 14 AU 18 FÉVRIER 2022

**LES JOURNÉES DE LA
PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE**

#JPS2022

**STYLE VINYASA
5 \$ PAR COURS
APPORTEZ VOTRE TAPIS**



*Selon les mesures sanitaires en vigueur. Vérifiez la page Facebook de la municipalité pour savoir si les cours auront lieu.



PROJET DE

MÉMOIRE COLLECTIVE DE SAINT- ZÉPHIRIN

- ★ **Qu'est-ce que c'est?**
C'est un projet qui vise à conserver la mémoire collective de la municipalité
- ★ **Comment est-ce que ça fonctionne?**
Des entrevues seront enregistrées afin de conserver les précieux souvenirs au sujet de la municipalité
- ★ **Quels questions seront posées?**
Les questions portent sur l'agriculture, la culture, l'éducation, la religion et tout autre sujet qui vous inspire!
- ★ **Qui peut participer?**
Toute personne qui vit ou qui a vécu, qui travaille ou qui a travaillé à Saint-Zéphirin
- ★ **Comment faire pour participer?**
Si vous voulez participer ou si vous connaissez quelqu'un qui voudrait participer, contactez-nous!

Pour participer ou pour plus d'information:
Rachel Fahlman ou Grégory Lemoyne
819-469-5190



Vous désirez obtenir de l'aide pour votre déclaration de revenus?

Le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre peut vous aider.

Appeler au numéro suivant 450-568-3198 pour prendre rendez-vous et pour vous informer des différentes cliniques d'impôt qui seront organisées dans la région.

