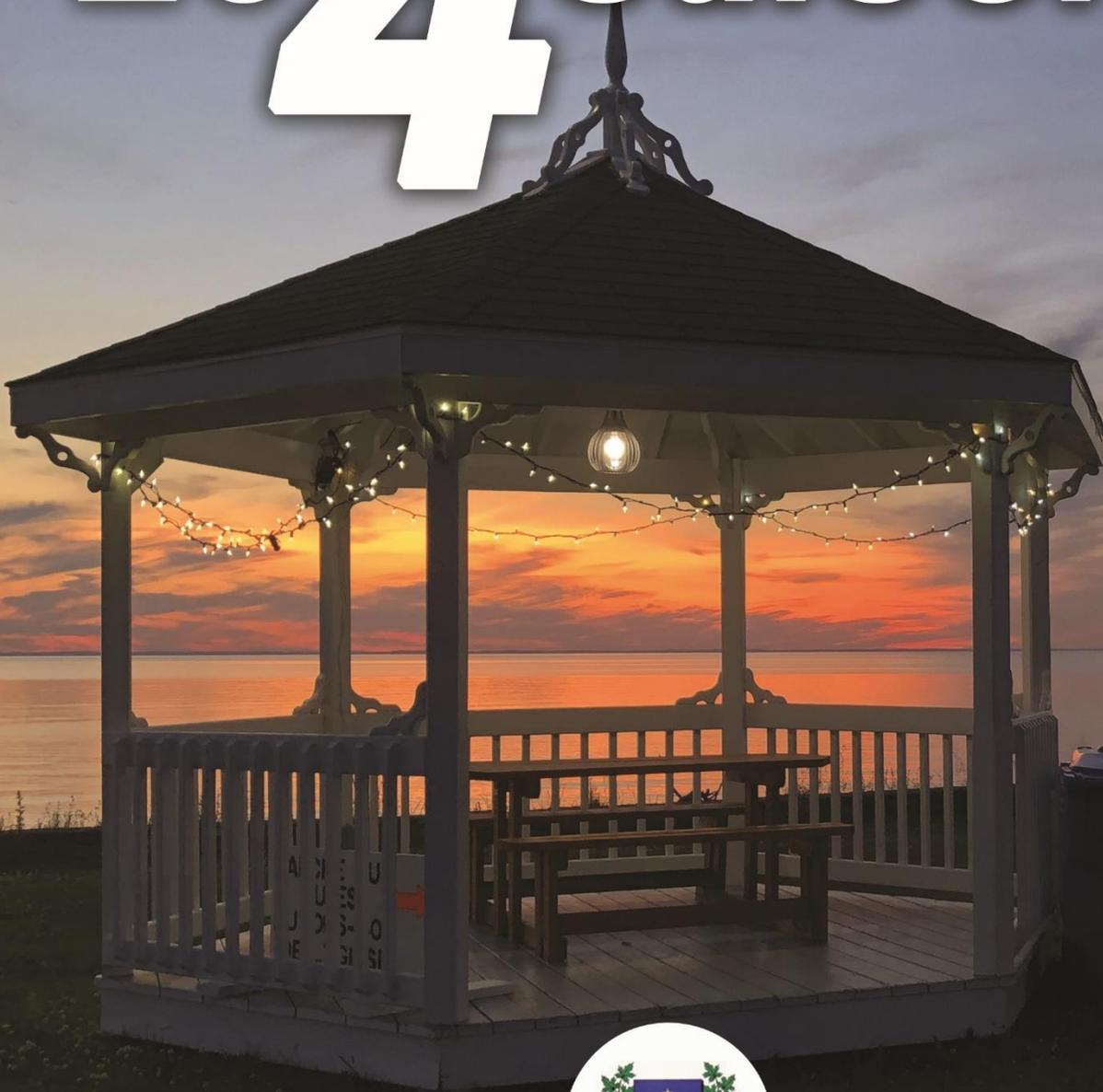


# Le 4 saisons



**Baie-des-Sables**

*Édition été 2022*

# TABLE DES MATIÈRES

## **Mot des éditrices** **p.3**

Par Françoise Vaillancourt, co-éditrice du Journal 4 saisons

## **Notre école et son milieu** **p.4**

*Le Malade imaginaire présenté par les élèves de secondaire 1 et 2*

Par Françoise Vaillancourt, responsable de la Bibliothèque Marie-Ratté

## **Culture** **p.5**

*Pendant ce temps à la bibliothèque*

Par Françoise Vaillancourt, responsable de la Bibliothèque Marie-Ratté

## **Sport** **p.8**

*Quoi faire cet été? – Article très intéressant sur la marche*

Par le CA du Club de ski de fond de Baie-des-Sables

## **Loisirs** **p.11**

*L'été rime avec pêche sur quai!*

Par Suzy Bergeron, co-éditrice du Journal 4 saisons

*Lancement de la saison touristique estivale en Matanie*

Par Valérie L. Cayouette, directrice du développement touristique chez DEM

## **Développement local** **p.14**

*Une coopérative alimentaire à Baie-des-Sables : un projet collectif*

Par Eric Chamberland, président du comité la coop

*Du nouveau à la Corporation de développement de Baie-des-Sables*

Par Françoise Vaillancourt, co-éditrice du Journal 4 saisons

## **Fierté citoyenne** **p.16**

*La fierté citoyenne unit La Matanie – Des lancements festifs fort appréciés*

Par Mélodie Pardonnet, conseillère en communications et affaires publiques, MRC de La Matanie

*Les bons coups des dernières semaines*

Par Suzy Bergeron, co-éditrice du Journal 4 saisons

## **Entrepreneuriat** **p.19**

*Créations Sandy baie*

Par Manon Brault

**Crédit photo couverture avant et arrière : Suzy Bergeron**

## MOTS DES ÉDITRICES

*Par Françoise Vaillancourt, co-éditrice du Journal 4 saisons*

Juin déjà et nous voici en train de courir pour accueillir les beaux jours : tondre, désherber, planifier, planter, peindre, restaurer, enjoliver, laver, acheter, vendre, et quoi encore? C'est à se demander si on n'était pas mieux avec la lenteur que nous avait imposé la pandémie. C'est toujours "toute" l'un ou "toute" l'autre!

On est contents de reprendre nos activités, mais on s'ennuie déjà de la contemplation à laquelle le temps d'arrêt nous avait forcés. Comment réduire ses activités pour atteindre le repos souhaité? Faire tout plus lentement en profitant du plaisir que nous procure l'activité présente? Comment réduire nos besoins pour se donner le temps de ne rien faire? La décroissance comme réponse au stress de la production à tout prix? Comment arriver à joindre les deux bouts malgré la fulgurante hausse des prix de l'alimentation, du transport et des biens de consommation en général? Comment garder le moral quand on ne parle que de guerre, d'inflation, de crise du logement, d'urgence climatique? Agir mais comment?



Bouillonnement en Matanie pour le tourisme. Et ici à Baie-des-Sables?

Beaucoup de nouveau ici même : le Café « La Caisse » et Créations Sandy Bay sans oublier le Projet La Ruche qui ouvrira bientôt. Nouvelle descente vers la grève. Nouveau site de stationnement pour les VR au centre communautaire. Nouvelles chaises devant la mer au Parc du Sacré Cœur. Et du vieux : vous connaissez les gîtes, motels, auberges, cabines, campings qui s'activent présentement pour accueillir les touristes et contribuer ainsi à alimenter de leur visite les dépanneurs, cafés, restaurants, golfs, parcs, aires de jeux. Si on ne peut pas sortir, on peut recevoir!

Bouillonnement aussi dans nos organismes : consultation pour une COOP pour conserver le Dépanneur Chez B, consultation sur l'avenir de l'Église, analyse pour la relocalisation de la bibliothèque. AGA de la Corporation de développement qui renouvelle son équipe du conseil d'administration et complète ses administrateurs après de nombreuses années de vacances à plusieurs postes.

Tous ces relents de vie font suite à la pandémie bien sûr, mais ils exigeront bien du travail et de la persévérance, de l'énergie et du temps. Seront-ils compatibles avec un désir de freiner le trop plein d'activités de certains?

Mille et une façons nous seront suggérées pour ralentir notre rythme, mais rien ne vaut celle qu'on aura trouvée pour soi-même.

Ça peut aussi bien être de se joindre à une activité qui nous redonnera du temps souhaité avec des ami-e-s ou collègues que de délaisser les réseaux sociaux qui grugent notre temps pour aller se ressourcer devant un paysage. En fait, c'est sans doute de bien identifier ce que l'on aime et qui nous fait du bien qui saura nous faire sentir mieux dans l'activité ou la passivité. Et pourquoi pas?

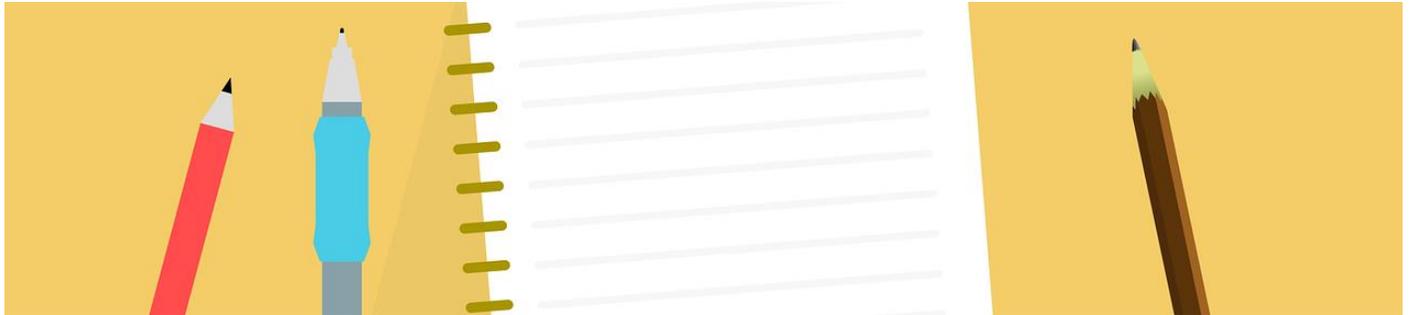
Un journal **POUR** les Baie-des-Sablien(ne)s **PAR** les Baie-des-Sablien(ne)s

Vous aimeriez vous impliquer dans le Journal 4 saisons ou vous voudriez proposer un article dans les prochaines éditions, communiquez avec Françoise ou Suzy :

[journal4saisons@gmail.com](mailto:journal4saisons@gmail.com)

**Thèmes** : culture, critiques de lecture, histoire, voyage, cuisine, développement local, entrepreneuriat, communauté, loisirs, sports, opinion libre, bons coups et plus encore pour tous les âges.

**Dates de tombée : 5 septembre, 5 décembre, 5 mars et 5 juin.**



## NOTRE ÉCOLE ET SON MILIEU

### ***Le Malade imaginaire présenté par les élèves de secondaire 1 et 2***

*Par Françoise Vaillancourt, responsable de la Bibliothèque Marie-Raté*

*Le Malade imaginaire* présenté ici à Baie-des-Sables par une troupe de théâtre amateur... les élèves de Secondaire I et II sous la supervision de leur enseignant Monsieur Christian Chaumont. Ils ont 13 ans-14 ans et ils rendent le texte comme des pros!

Rappelons-nous : *Le Malade imaginaire* est l'histoire d'Argan, un homme hypocondriaque qui veut marier sa fille Angélique à Thomas Diafoirus, un étudiant en médecine idiot et fils de son médecin, pour pouvoir se faire soigner. Mais sa fille, Angélique, déjà amoureuse d'un autre, usera de subterfuges avec l'aide de la servante (Toinette) pour gagner l'assentiment de son père au mariage qu'elle désire avec Cléante.

Ils sont jeunes et inexpérimentés, je m'attendais donc à un texte un peu trop récité, à des voix chevrotantes, à des tremblements de mains, à des pertes de mémoire ... Rien de tout ça. Au contraire, des envolées oratoires retentissantes, des pas de danse impressionnants, des réparties vives et savoureuses, des réactions spontanées et drôles, bref les jeux d'acteurs sont justes, empreints de créativité et capables d'improvisation. Et le texte n'est pas facile, bien au contraire! Langage du XVII<sup>e</sup> siècle. Voyons comment la servante s'exprime :



*TOINETTE, faisant semblant de s'être cogné la tête.*

*Diantre soit fait de votre impatience, vous pressez si fort les personnes, que je me suis donné un grand coup de la tête contre la carne d'un volet.*

*TOINETTE, d'un ton doucereux.*

*Moi, Madame, hélas ! Je ne sais pas ce que vous me voulez dire, et je ne songe qu'à complaire à Monsieur en toutes choses.*

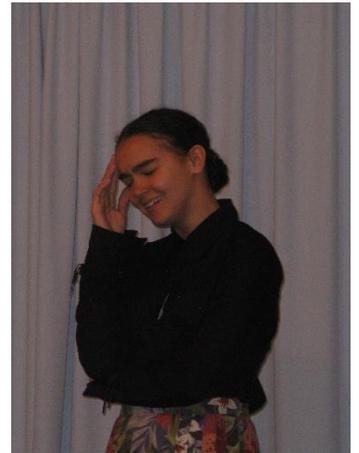
S'il y a un bémol à ajouter, il tient de la salle trop froide et humide et dont l'acoustique laisse à désirer. Des talents et du travail, beaucoup de travail transparaissent. Et j'ajoute, un plaisir évident qu'ils éprouvent à jouer ensemble! Il faut nommer ces comédiennes et comédiens et retenir leur nom en espérant les revoir bientôt sur scène :

- ARGAN, malade imaginaire : Malory Sinclair
- BÉLINE, seconde femme d'Argan : Alexandra Piché-Huet
- ANGÉLIQUE, fille d'Argan, et amante de Cléante : Arielle Beaulieu
- LOUISON, petite fille d'Argan, et sœur d'Angélique : Alexandra Piché-Huet
- BÉRALDE, frère d'Argan : Mania Pelletier
- CLÉANTE, amant d'Angélique : Maxime Caron
- MONSIEUR DIAFOIRUS, médecin : Christian Chaumont
- THOMAS DIAFOIRUS, son fils, et amant d'Angélique : Tristan Beaulieu
- MONSIEUR PURGON, médecin d'Argan : Maxime Caron
- MONSIEUR FLEURANT, apothicaire : Alexandra Piché-Huet
- MONSIEUR BONNEFOY, notaire : Maïna Pelletier
- TOINETTE, servante : Maéva Nesmon

Souffleuse : Coralie Ouellet

Musique et rideaux : Léo Bélanger et Antoine Ouellet

Mise en scène : Christian Chaumont



## CULTURE

### ***Pendant ce temps à la bibliothèque***

*Par Françoise Vaillancourt, responsable de la Bibliothèque Marie-Ratté*

Nous avons reçu une partie de l'argent demandé pour nos projets : 434 \$. Nous ne pourrons pas tout réaliser et nous devons choisir entre :

1. Atelier de sensibilisation aux réalités des Premières Nations, donné par l'organisme Wapikoni mobile
2. Activité films sur la BD et atelier de création de BD que nous avons appelé « BDS en BD »
3. Achat d'une tablette à la disposition des usagers afin de rendre les livres et le globe terrestre avec la réalité augmentée disponibles pour tous
4. Atelier de danse contemporaine « Danser c'est communiquer » où un conte, un poème, une chanson ou un mot servent de support à son expression corporelle.

Toutes ces activités sont ouvertes à toute la population. Mais voilà, il faudra choisir. Il serait intéressant que l'on puisse connaître votre choix : soyez assurés que nous en tiendrons compte. 418-772-6218 poste 103.

Personnellement, je penche pour l'atelier de sensibilisation aux réalités des Premières nations. Un livre choc sur ce thème est actuellement disponible à la bibliothèque : Plus aucun enfant autochtone arraché, pour en finir avec le colonialisme médical canadien, du Dr Samir Shaheen-Hussain, traduit de l'anglais par Nicolas Calvé, préface de Cindy Blackstock, postface de Katsi'tsakwas Ellen Gabriel.

Nous avons été si peu informés dans notre éducation et si désinformés aussi à travers nos cours d'histoire. Ce serait l'occasion d'un grand rattrapage. Dans cet esprit, nous avons prévu présenter plusieurs films documentaires ou autres avant, pendant et après l'atelier de sensibilisation. Bien sûr, cette activité est ouverte à toute la population.

Il faut dire cependant que l'activité BDS en BD, dont le coût est équivalent à celui de l'atelier de sensibilisation (400\$), pourrait être préférée et tenue cet automne. Nous pourrions demander une subvention différente pour l'atelier sur les premières nations qui se tiendrait plus tard.

« Danser c'est communiquer » (au coût d'environ 300\$), pourrait être une activité qui demanderait un léger déboursé aux personnes intéressées et pourrait donner lieu à un spectacle à l'occasion des Fêtes de Noël.

L'exposition des livres utilisant la réalité augmentée est présentement à la bibliothèque. Elle a attiré peu d'adeptes jusqu'à présent et investir dans une tablette pour cette activité semble moins pertinent. Pas d'urgence donc de posséder cet appareil.

Cependant, les jeunes qui se sont engagés cette année pour un deuxième « Lecture à la plage » utiliseront le globe terrestre qui a aussi la réalité augmentée. Oui, nous sommes heureux d'annoncer que Malory, Arielle et Maxime reviennent se joindre au camp de jour pour offrir 3 activités (elles sont même déjà ébauchées) qu'ils intégreront au programme de l'été. C'est un apport apprécié de la Caisse Desjardins Mont-Joli-Est de La Mitis qui permet de récompenser nos trois bénévoles. Quant à eux, les jeunes, ils sont en or.

*J'ai ouvert un livre.*

*J'ai ouvert un livre et y suis entré à grandes enjambées.*

*Maintenant, plus personne ne peut me trouver.*

*J'ai laissé ma chaise, ma maison, ma rue, ma ville et tout mon monde derrière moi.*

*J'ai revêtu la cape, j'ai passé l'anneau et j'ai bu la potion magique.*

*J'ai lutté contre le dragon, dîné avec le roi et plongé dans un océan sans fond.*

*J'ai ouvert un livre et je me suis fait des amis.*

*J'ai partagé leurs larmes et leurs rires et*

*j'ai suivi leur chemin avec ses bosses et ses virages jusqu'à sa fin heureuse.*

*J'ai fini mon livre et je suis sorti.*

*La cape ne peut plus me cacher.*

*Ma chaise et ma maison sont tout à fait pareils.*

*Mais j'ai un livre à l'intérieur de moi.*



C'était ma traduction libre du poème de Julia Donaldson : « I opened a book ».



*Bibliographie de l'auteure :*

- Le Gruffalo
- Le Petit Gruffalo
- Les Histoires à tiroirs de Charlie Grimmoire
- Monsieur Bout-de-bois
- La Sorcière dans les airs
- Zébulon le dragon
- Le Rat scélérat
- Les Tourouges et les Toubleus
- Timioche, le petit poisson qui racontait des histoires

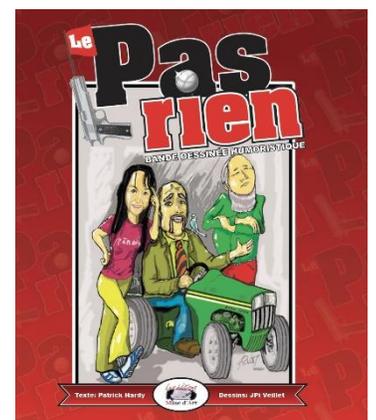
Et nos auteurs québécois pour la jeunesse? Ils valent la peine d'être explorés. Il y en a pour tous les goûts. Dans les nombreuses offres que je reçois des maisons d'édition et des auteurs, je retiens celle de DC Canada éducation Publishing : «... pour les enfants de 5 à 7 ans, découvrez Super Hami apprend l'anglais, le français et le chinois (Super Hammy Learns English, French, and Chinese), une série de 10 livres qui enseigne les concepts de base des trois langues à l'aide de phrases simples et d'un vocabulaire contrôlé, accompagné d'illustrations amusantes de votre hamster préféré et un livre audio en ligne disponible via code QR. »



Dans un autre ordre d'idée, voici une offre spécifique : « J'ai le plaisir de vous présenter Patrick Hardy. Auteur et illustrateur originaire de Montréal où il a grandi, il vit maintenant à Moncton, au Nouveau-Brunswick, avec sa femme Diane et leur fils de 14 ans et qui a reçu un diagnostic d'autisme à l'âge de 3 ans. »

« Cette épreuve a incité Patrick à écrire et à illustrer des livres pour enfants qui démontrent une façon de vivre et d'accompagner un enfant vivant avec cette problématique du spectre de l'autisme. » Il vous propose son premier livre pour les 3 - 11 ans : Mon ami Sam aime ses cheveux.

Le deuxième livre, une bande dessinée, est une cocréation avec l'auteur et dessinateur Jean-Pierre Veillet pour les plus de 13 ans : Le Pas Rien !



## Quoi faire cet été?

Par les membres du CA du Club de ski de fond de Baie-des-Sables : Michel Hébert, Karen Lamarre, Damien Ouellet, Jocelyne Guimont, Fabrice Ouellet, Roger Bélanger et Pat Clements

Le ski de fond est au point mort. Nous avons eu une très belle saison et nous méritons maintenant pleinement de profiter de la chaleur (ben oui, elle devrait arriver bientôt). Pour garder la forme, au-delà du vélo, il y a bien sûr la marche. La marche bien ordinaire (ou de randonnée), la marche nordique et nous, chanceux à Baie-des-Sables, pouvons ajouter la marche afghane à nos outils.

### Les styles de marche!

Hé oui, il existe des styles ou techniques de marche. Internet et « Youtube » pourront facilement vous donner les bases nécessaires pour les essayer. Voici en gros en quoi consiste ces techniques. Je ne parle ici que de trois techniques, mais il en existe probablement des dizaines et des dizaines.



- **La marche de randonnée**, ben c'est ça : vous avancez un pied après l'autre et « ça marche »! Pensez de balancer les bras et de bien respirer. Simple comme bonjour, pas de frais, rien à emballer! Le plus simple et probablement le plus vieux moyen de locomotion! Vous n'avez pas vraiment de raison de ne pas la pratiquer!

Il faut noter que même si vous travaillez sur votre terrain, faites votre gazon ou allez voir votre voisin, ce ne sont pas des marches. Prenez le temps d'y consacrer une petite demi-heure régulièrement et vous en ressentirez les bienfaits très rapidement.

- **La marche afghane**, c'est quoi? La marche afghane est une technique qui consiste à effectuer la marche au rythme de la respiration. Autrement dit, c'est la synchronisation de la respiration et de la marche. Concrètement, cette méthode de marche se pratique sous diverses formes, mais la forme de base est le 3,1/3,1. Ce qui signifie 3 pas sur l'inspiration, un pas de rétention avec poumons pleins, 3 pas sur l'expiration, un pas de rétention avec poumons vides.

Ce rythme est utilisable à tout moment exception faite des situations d'efforts physiques. Lorsqu'il est question d'activités plus intenses, le format le plus courant est la marche afghane sans pause 2.0/2,0. Cette dernière technique équivaut à 2 pas sur l'inspiration et 2 pas sur l'expiration.

Mais au-delà de ces techniques un peu mathématiques, il y a moyen de prendre un rythme adapté aux besoins de notre corps, en forme ou non. C'est ça qui est « hot » avec la marche afghane et nous sommes chanceux d'avoir à Baie-des-Sables une pro de cette technique – Marie-Jeanne Ancil. Nous aurons peut-être l'occasion au cours de l'été de profiter d'une petite initiation à ce type de marche. En attendant vous pourrez en apprendre plus en consultant le site internet de Marie-Jeanne : [Étiquette : Marie-Jeanne Ancil - Marcher vers soi](#) ou encore sa page Facebook : [Marie-Jeanne Ancil | Facebook](#)

- **La marche nordique** : Sport de plein air d'origine scandinave se pratiquant avec des bâtons, la marche nordique est beaucoup plus active que la marche standard. En effet, en plus d'améliorer la forme cardiovasculaire, elle offre des avantages supplémentaires en termes de force musculaire pour le haut du corps. De plus, elle permet une consommation d'oxygène et une dépense énergétique supérieure à la marche régulière.

### Quelle est la différence avec la randonnée?

La marche nordique est un sport simple – il faut bien [choisir ses bâtons de marche nordique](#) et avoir une bonne technique – qui apporte beaucoup de bienfaits pour la santé. Une pratique régulière durant deux à trois mois peut entraîner une perte de poids, un corps plus fort et tonifié, de même qu'une meilleure qualité de vie en général. Voilà pourquoi la marche nordique est si populaire!

La randonnée se pratique avec ou sans bâtons de marche. Ils servent essentiellement à s'appuyer lorsqu'on est sur des terrains dénivelés en montée et ou aide à nous stabiliser en descente. En marche nordique, les bâtons de marche nordique sont munis d'un gantelet qui garde la main attachée au bâton permettant ainsi de planter, pousser et lâcher le bâton sans le faire tomber. Ils servent donc de propulseurs, augmentent la foulée et permettent de solliciter les bras et les épaules avec un mouvement de piqué et de poussée.

### Pourquoi pratiquer la marche nordique?

Plus qu'une activité de plaisance, la marche nordique est un véritable sport. Avec une technique complète, sa pratique [sollicite 80 à 90% des muscles du corps](#), brûlant ainsi 40% plus de calories que la marche régulière. Plusieurs effets positifs sur la forme fonctionnelle, la santé et le bien-être ont été observés, expliquant pourquoi la marche nordique est un entraînement de choix.

Pour plus d'infos : [La marche nordique; quoi, pour qui, pourquoi? - Espace Fitness](#)

### Où aller maintenant?

Ok, nous savons maintenant marcher. Y a-t-il des endroits pour en profiter à Baie-des-Sables? Hé oui, la municipalité est grande et agréable. Profitez-en pour la découvrir!

Le choix des circuits se fera selon la météo, notre forme physique et notre goût de s'approprier nos paysages locaux. Voici quelques suggestions :

- **Le sentier des rosiers**, de l'entrée Est du village vers la halte routière est un incontournable. N'oubliez pas votre sac à dos ; un arrêt au dépanneur Chez B vous sauvera quelques sous d'essence s'il vous manque quelque chose à la maison. En direction de la halte maintenant. Miam miam, une fromagerie en vue! Finalement le petit sac à dos pourrait même être « très » utile. Les plus hardis pourront même continuer sur la grève une fois passée la halte. Quand? Jours de beau temps, pas trop venteux!
- **La grève**, direction Ouest, est aussi très belle. La marche trop longue dans le sable peut réveiller de petits muscles endormis. À fréquenter avec modération. Quand? Comme son opposée ; superbe quand ce n'est pas trop froid ni venteux.
- **Du Parc du Sacré-cœur** (le nom changera peut-être) direction Sud vers la route du cimetière et les entrées de la piste de ski de fond. Agréable quand il vente trop de l'Est ou de l'Ouest ! Le retour est super intéressant avec l'ouverture du café La Caisse!

- **Le « Petit deuxième »** : Nous pouvons nous stationner à son début (route de l'église/route Dion ou au coin de la 297). Joli et relativement à l'abri du vent. On y a quand même un beau point de vue sur la mer.
- **Le 3<sup>ème</sup> ouest** : très populaire à l'année longue. Agréable mais très linéaire. Si le vent est fort de l'ouest il est moins intéressant.
- **La route Dion**, de l'intersection du 3<sup>ème</sup> ouest en direction Sud, est à l'abri de tous les vents ou presque. Joli et relativement calme. On marche sur l'asphalte donc un peu plus difficile pour les jambes. La prudence s'impose ; certains conducteurs y passent assez rapidement. On pense piétons peut-être? Beau en tout temps.
- **Les rangs 4 Est et Ouest** en partant de la croix de la route Dion sont de très jolis parcours, plus chauds et moins venteux. La circulation y est relativement calme mis à part les quelques mêmes conducteurs toujours trop pressés. La route, ça se partage. On marche sur l'asphalte ici aussi. Un peu venteux mais le vent est plus chaud ; c'est un moindre mal. La direction Est vous permettra de magasiner vos tomates Bio. Votre sac à dos se révélera encore une fois très utile.
- **Le rang 5 Est** : Ça en vaut le détour. De la route Dion en direction Est la marche est agréable et sans limites ; du moins elle est très loin, la limite. On ne sent pas trop les vents. Il pourrait y avoir des moustiques en juin. Bel aller-retour de la distance de votre choix. Il y a un peu de circulation et cela pourrait être assez poussiéreux au passage des véhicules.
- **Le rang 5 Ouest** : Petit bijou à découvrir! On y oublie facilement son petit côté « commercial » ; une usine d'huile de cameline, une jolie auberge (Projet la ruche) et une miellerie. C'est beau, chaud, pas de vent et très peu de trafic. De la 297 à l'intersection de la route à « Désiré » vous aurez un bel aller-retour de quelques kilomètres de pur plaisir, tout calme et agréable. De l'intersection de la route à Désiré vous pouvez aussi continuer vers la grande ligne de Métis. Aussi très beau mais plus boisé. À noter que les produits de la miellerie et l'huile de cameline seront disponibles à la boutique du Projet La Ruche à compter de la mi-juillet.
- **La route à « Désiré »** relie le rang 4 ouest au rang 5 ouest. Cette marche est un petit bonbon à déguster. On y sentira un peu plus les vents mais elle offre un paysage à couper le souffle. Il ne faut pas manquer ce petit délice.

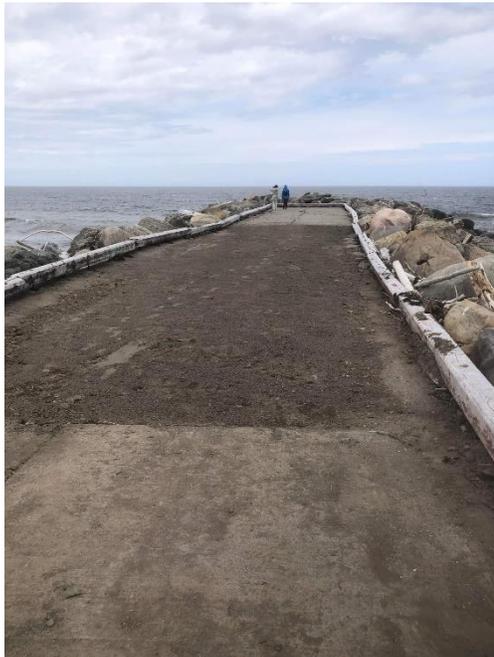
Il n'y a pas de distances indiquées. Pour votre sécurité, au lieu de vous fixer un but en distance pensez plutôt en temps. Vous vous fixez un objectif de 30 minutes par exemple, vous ferez donc 15 minutes dans un sens et l'autre 15 minutes au retour. Vous serez ainsi plus sûr de revenir que de vous rendre plus loin et avoir des problèmes de fatigue au retour. Vous pourrez augmenter graduellement votre temps de marche à mesure de l'amélioration de votre forme. Bonne marche et, Ah oui; n'oubliez pas de vider votre sac au retour! Finalement il aura été bien utile le petit sac à dos!

Bon été et profitez-en bien!



## L'été rime avec pêche sur quai!

Par Suzy Bergeron, co-éditrice du Journal 4 saisons



Le quai sera encore plus accueillant cet été! En effet, en collaboration avec le comité de sauvegarde du quai, nous remercions le Maire de Baie-des-Sables de même qu'André, Yanick et Vincent pour l'ajout de gravier sur le quai pour le rendre plus sécuritaire.

Le quai de Baie-des-Sables est un endroit de prédilection pour s'adonner à la pêche récréative. On peut y pêcher le bar rayé et le maquereau. De plus, aucun permis de pêche n'est nécessaire.

Mais avant de débiter, il faut connaître les règles concernant les périodes de pêche, le nombre de prises et les types d'hameçons à utiliser qui varient d'une espèce à l'autre.

Avant votre expérience de pêche, assurez-vous de bien vous informer de la réglementation en vigueur en consultant le site Web du [Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs](#) et de

[Pêches et Océans Canada](#).

### Pêche au maquereau

La limite permise de capture est de 20 maquereaux par personne par jour. Le maquereau doit mesurer une longueur minimale de 26,8 cm. Le maquereau arrive généralement à la mi-juin. C'est un poisson aussi beau que combatif. Facile à attraper, il donne une sensation incroyable aux pêcheurs. Il est donc idéal pour les pêcheurs à la recherche d'émotions fortes.

Plusieurs moyens sont utilisés pour attraper le maquereau. Parmi ceux-ci, la « Mitraillette » est très efficace. Elle se constitue de plusieurs plumes de couleurs rattachées sur une ligne de plus ou moins 5 plumes. On pêche le maquereau à la « Jig » ce qui veut dire que le pêcheur lance et ramène la ligne constamment dans le but de tomber sur le banc de maquereaux. Vous pouvez aussi pêcher avec le leurre à maquereau qui est constitué d'un poisson de plomb de plus ou moins 1 oz de couleur voyante.

### Pêche au bar rayé

La limite de capture permise est de 3 bars rayés par personne par jour. Le bar rayé doit mesurer entre 50 cm et 65 cm de long, du bout de sa tête jusqu'au bout de sa queue. La période de pêche a été étendue cette année et nous sommes autorisés à pêcher le bar rayé entre le 15 mai au 31 octobre 2022. Les bars rayés arrivent généralement des eaux du sud du Golfe Saint-Laurent vers la mi-juin .

Le pêcheur peut utiliser un maximum de trois crochets, avec hameçon ou combinaison d'hameçons dont chaque tige ne comporte qu'un seul crochet sur une même ligne. Seuls des leurres artificiels peuvent être employés (les appâts naturels sont interdits).

Abondant dans les eaux salées du golfe du Saint-Laurent, c'est un délicieux poisson à chair blanche, reconnu pour sa combativité. Une fois que l'on s'est mesuré à lui, la maladie nous frappe pour toujours. Il faut retourner tenter de le déjouer.

Sur ce, bonne pêche!



## ***Lancement de la saison touristique estivale en Matanie***

*Par Valérie Landry-Cayouette, directrice du développement touristique, DEM (Développement Économique Matanie)*

Pour souligner le début de la saison estivale, les partenaires et entreprises touristiques de La Matanie se sont réunis le vendredi 17 juin à Matane, au Centre d'art Le Barachois, lors d'un 5 à 7 organisé par Développement économique Matanie (DEM). En présence de l'équipe du Bureau d'accueil touristique, les nouveautés estivales 2022 ont été dévoilées.

Lors de cette soirée, on a célébré l'ouverture officielle de la terrasse avec DJérôme et les responsables du Barachois ont dévoilé leur programmation d'activités, les "Jeudis gourmands", et servi de délicieuses bouchées aux saveurs locales. Kaméléart a présenté une série bord de mer avec plus de 20 spectacles offerts cet été au Barachois. Les participants ont également pu visionner les vidéos promotionnelles de la toute nouvelle campagne média MatanieXP destinée au tourisme d'affaires et d'agrément.

Au programme pour la saison estivale 2022 : le retour d'un éventail d'activités et événements ainsi que de nouveaux produits et services offerts par les entreprises du territoire. En voici un bref survol:

- Projet La Ruche à Baie-des-Sables
- Café La Caisse à Baie-des-Sables
- La Miss Café à Matane
- Café la Bougeotte à la Place des Rochelais
- Le Bistro du Vignoble à Saint-Ulric
- Chic-Chocs Glacier à Matane
- La Caf du travailleur à Matane
- La Cabane Secrète à Saint-Luc-de-Matane
- Motel Marquis à Saint-Adelme
- Histoire de promenade 2
- Réouverture du Poste d'observation de la montée du saumon

- Retour du Théâtre du Bedeau à Saint-Adelme
- Les Talents Show
- Les Jeudis Country
- 50e anniversaire du Club de Yacht de Matane
- Et bien plus encore...

Une tournée des attraits et nouveautés sur le territoire est organisée pour les acteurs de l'industrie touristique le mardi 28 juin prochain. DEM invite toutes les personnes intéressées à s'inscrire d'ici le vendredi 24 juin. Faites-vite, les places sont limitées. Pour plus d'information, suivez notre page Facebook [MatanieXP](#), notre compte Instagram, notre site web [TourismeMatane.com](#) et n'hésitez pas à faire un arrêt au Bureau d'accueil touristique au Phare de Matane. L'équipe d'agents à l'accueil est en poste depuis le 6 juin et jusqu'au 30 septembre pour accueillir les visiteurs, les conseiller et promouvoir notre belle région et ses attraits. Nous vous invitons à les contacter au 418 562-1065 ou au numéro sans frais 1 877 7MATANE (628263).



## LA MATANIE : PAYS DE MER, DE RIVIÈRES ET DE MONTAGNES

Et si on s'accordait le temps... tout le temps...

Le temps de s'inspirer, le temps d'expirer, le temps d'explorer nos territoires d'exception, le temps de déposer nos valises et de profiter de la vie ici. Le temps d'être en vacances... pour vrai.

Le temps de découvrir la beauté de notre territoire qui s'exprime dans une succession infinie de tableaux, qui prennent vie entre une mer couleur indigo et des montagnes allant d'un vert profond, à des rouges et orangés de feu, en passant par des blancs immaculés et éblouissants.

Explorer La Matanie, c'est choisir de venir se déposer dans un écrin de nature où le vent du large nous accompagne et nous énergise à chacun de nos légendaires couchers de soleil roses.

C'est aussi une grande diversité d'endroits et d'activités à explorer et des expériences inoubliables à collectionner. On vous garantit que vous n'aurez jamais le temps de tout faire en une seule visite... il va falloir faire des choix déchirants ou rester plus longtemps. Mais c'est parfait car on est super accueillants!

Allez, on vous attend... offrez-vous le temps de prendre le temps!

### **Une coopérative alimentaire à Baie-des-Sables : un projet collectif**

*Par Eric Chamberland, président du comité la coop*

Chers concitoyens et concitoyennes. Une majorité d'entre vous est sûrement au courant du projet communautaire d'acquisition, sous forme de coopérative alimentaire, du dépanneur chez B. En effet, suite à une longue période de mise en vente sans acheteurs sérieux pour continuer les nombreux services essentiels dispensés par l'entreprise, un comité de citoyens a été créé sous le leadership de M. Gérald Beaulieu et Christian Chaumont respectivement maire et président de la corporation de développement de Baie des Sables.



L'objectif de l'acquisition est d'éviter la fermeture et les déplacements à l'extérieur de la municipalité pour nos besoins d'alimentation, d'essence ou autres. De nombreux villages environnants ont dû passer par une fermeture de leur seul commerce de proximité et vivre une période de quelques années de ce qu'on appelle un désert alimentaire avant de rebâtir de zéro une coopérative alimentaire. Nous souhaitons par cette démarche être pro actifs afin de conserver les emplois présents et le dynamisme de l'entreprise.

Une réunion d'information rassemblant 85 personnes a eu lieu le 26 mai dernier au centre communautaire Gabriel-Raymond. Nous avons été très touchés par la présence de Mesdames Bérangère Fournier ainsi que de ses filles Véronique et Karen Lamarre. Nous avons exposé aux gens présents l'historique et le plan de match prévu pour l'achat éventuel du commerce. Notons ici la présence à l'assemblée de Mme Danielle Dufresne, conseillère en développement de la Coopérative de développement régional du Québec. Spécialiste de la formation de coopératives alimentaires, Mme Dufresne a su répondre avec professionnalisme aux questionnements et demandes d'informations des citoyens.

Une analyse est présentement en cours pour évaluer la faisabilité du projet ainsi que la valeur marchande du commerce et toutes les technicalités liées à sa transformation. Nous devrions accuser réception de l'analyse en juillet. Il est important de souligner que, si le projet va de l'avant, une participation financière de la population sous forme d'achat de parts sociales sera liée au succès de l'achat. 20% du coût de l'acquisition doit obligatoirement être versé sous cette forme. Dès que tous les documents d'analyse et les renseignements nécessaires seront remis au comité et étudiés, une autre réunion citoyenne sera convoquée et à ce moment nous aurons des informations beaucoup plus précises à vous communiquer.

Ce projet de coopérative alimentaire est une initiative citoyenne pour tous. Votre participation est essentielle à sa réussite. Si l'analyse des faits s'avère positive et que le processus d'acquisition s'enclenche suite à votre feu vert, je suis convaincu, qu'une fois de plus, l'esprit d'entraide et le dynamisme des habitants et habitantes de Baie des Sables sauront faire la différence. On se revoit à la fin de l'été!

## ***Du nouveau à la Corporation de développement de Baie-des-Sables***

*Par Françoise Vaillancourt, co-éditrice du Journal 4 saisons*

L'Assemblée générale annuelle de la Corporation de développement de Baie-des-Sables a été tenue le 15 juin dernier au Centre communautaire Gabriel-Raymond. Après une Assemblée générale spéciale, au mois de mai, qui laissait plusieurs points de procédure non résolus et des règlements à ajuster, l'AGA, bien que moins fréquentée que l'autre, a réussi à obtenir l'assentiment des membres quant à la nomenclature et aux règlements qui furent révisés.

S'en suivirent les nominations à tous les collèges électoraux :

**Collège no.1 Culture** (Bibliothèque, Comité culturel, Chorale, le Café La Caisse, le Conseil de la fabrique) : Réal St-Pierre

**Collège no.2 Loisirs et sports** (Club de ski de fond, Club des 50 ans et plus, Deck hockey) : Jocelyne Guimont

**Collège no.3 Embellissement et tourisme** (Comité pour la sauvegarde du quai, Comité d'embellissement et du tourisme) : Denis Forest

**Collège no.4 Services et santé** (Garde paroissiale, comité des pompiers, Comité du cimetière, groupe d'achats Tartigou) : Louise Bélanger

**Collège no.5 Éducation et formation** (Conseil d'établissement de l'école Assomption, Cercle de fermières) : Yanick Malouin

**Collège no.6 Affaires, commerce et agriculture** (représente l'ensemble des commerces sur le territoire de Baie-des-Sables, projet COOP) : Éric Chamberland

**Collège no. 7 Développement communautaire** (Office municipal d'habitation, Association des locataires de la villa Notre-Dame, friperie) : Carmen St-Hilaire

**Collège no.8 Jeunesse** (représente la jeunesse de Baie-des-Sables) : Marie-Ève Guay

**Collège no.9 Conseil municipal** (représente le Conseil municipal de Baie-des-Sables) : Christian Chaumont

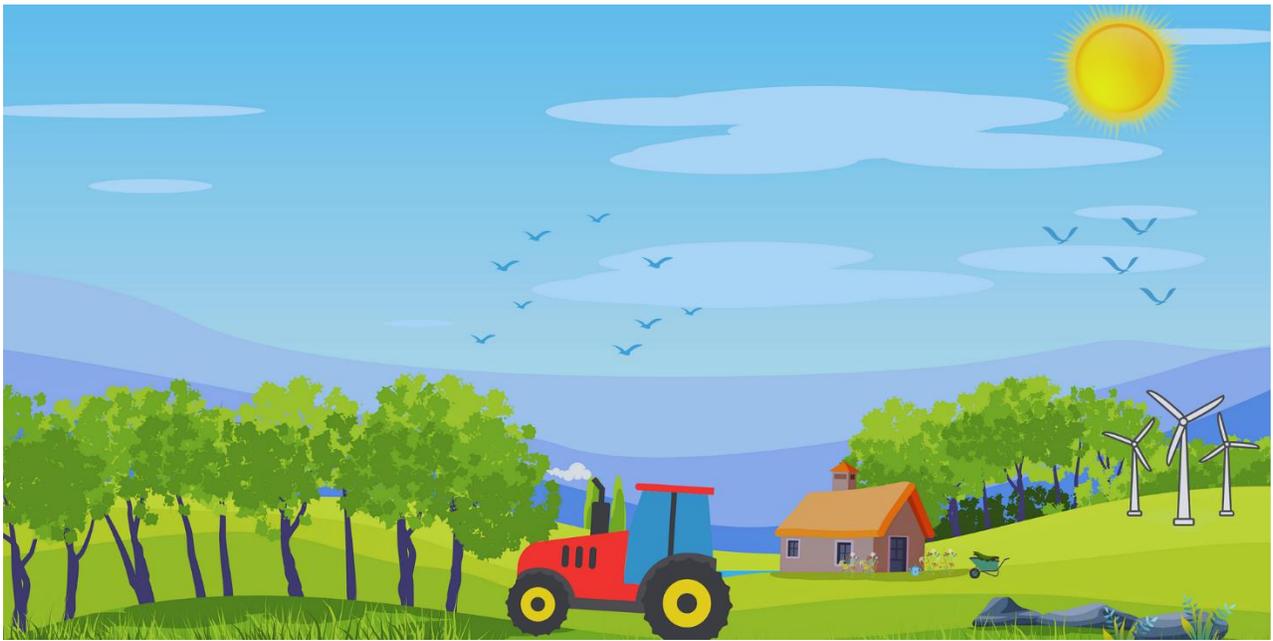
Du Fonds du 150<sup>ième</sup>, au cours des réunions, il fut voté :

- 7 000 \$ OMH pour la Résidence des Sables
- 5 000 \$ par année au Club de ski de fond (2021-2022)
- 5 000 \$ par année au Café « La Caisse » (2021-2022-2023-2024-2025)

Pour le volet II du **FONDS DE VISIBILITÉ INNERGEX**, voici les projets ayant été appuyés financièrement pour 2022 :

- Projet de coopérative alimentaire : 5,000 \$ pour la Corporation de Développement de Baie-des-Sables;
- Travaux de rénovation au sous-sol de l'église : 4,300 \$ pour la Fabrique de Baie-des-Sables;
- Modules de jeux pour les jeunes et bacs à jardinage : 3,630 \$ pour la Municipalité de Baie-des-Sables – Service des loisirs;

- Équipement pour la Fête nationale : 1,000 \$ pour le Comité des pompiers volontaires de Baie-des-Sables;
- Dossards, signalisation et drainage des sentiers : 950 \$ pour le Club de ski de fond de Baie-des-Sables;
- Ameublement extérieur : 650 \$ pour Le Café la Caisse;
- Matériel pour les brunchs et les soupers de fondue chinoise : 550 \$ pour le Club des 50 ans et plus de Baie-des-Sables;
- Oriflammes pour la visibilité lors d'évènements : 250 \$ pour le Cercle de Fermières de Baie-des-Sables;
- Aménagement paysager : 225 \$ pour l'Association des locataires de la Villa Notre-Dame et de la Résidence des Sables;
- Fils pour micros et piano : 165 \$ pour la Chorale de Baie-des-Sables.



## FIERTÉ CITOYENNE

### **La fierté citoyenne unit La Matanie – Des lancements festifs fort appréciés**

Par Mélodie Pardonnet, conseillère en communications et affaires publiques, MRC de La Matanie



dame nature le permettait, tantôt à l'intérieur.

Les trois premiers jeudis du mois de juin furent le théâtre de soirées festives, à Matane, Saint-Ulric et Saint-Adelme, où a été projetée la web série *Ici La Matanie*. Cette web série fait partie intégrante de la campagne d'attractivité initiée par la MRC de La Matanie qui a pour but d'augmenter le sentiment de fierté et d'appartenance au territoire des habitantes et habitants. En tout, un peu plus de 300 personnes ont assisté à ces projections, tantôt en plein air, lorsque

Cette web-série présente 11 portraits de citoyennes et citoyens de La Matanie qui inspirent par leur implication, leur engagement et leur enracinement au territoire. Madame Vanessa Caron, directrice au développement territorial mentionne : « *La projection des 11 portraits les uns à la suite des autres permet vraiment de bien placer toute la trame de fond de cette web-série, soit l'humanité qui lie chacune de ces personnes entre elles et qui illustre si bien comment nous vivons en Matanie. Dans la variété des profils et des histoires, on note un point commun : ça se passe Ici en Matanie.* »

Pour faire vivre ce sentiment de fierté au-delà de ces trois soirées, des vox pop ont été tournés à chaque lancement. Ils seront diffusés plus tard sur nos différentes plateformes.

La campagne *Ici La Matanie* continue de battre son plein sur les réseaux sociaux, à la télévision et au cinéma pendant les prochaines semaines. Les gens sont invités à visiter le site web <https://www.mataniexp.com/fr/> et à suivre Matanie XP sur les réseaux sociaux, à partager les publications et à utiliser « @mataniexp » pour nous identifier afin, ensemble, de faire rayonner notre région, La Matanie : Facebook [Matanie XP](#), Instagram [mataniexp](#), TikTok [mataniexp](#), YouTube [MatanieXP](#), LinkedIn [MatanieXP](#)!

Pour les personnes qui n'ont pas pu être présentes lors de ces 3 événements festifs, la web-série est disponible sur le volet citoyen du site web (<https://www.mataniexp.com/fr/>) et sur la chaîne YouTube de MatanieXP

([https://www.youtube.com/channel/UC6zeMUaMRp0mSEWh\\_LQEd0Q/videos](https://www.youtube.com/channel/UC6zeMUaMRp0mSEWh_LQEd0Q/videos))

MatanieXP est la nouvelle image de marque de la région de la MRC de La Matanie. Elle a initialement été lancée pour le volet économique par FIDEL de La Matanie, en 2021. Puis, un travail de concertation a été réalisé pour unir les différentes forces de la région afin de parler d'une même voix et de faire rayonner notre territoire. C'est ainsi que le volet touristique fut lancé ce printemps par DEM. Aujourd'hui, suite à un travail de concertation auquel ont pris part, notamment, des citoyens et citoyennes d'ici, la MRC de La Matanie est fière de lancer le volet citoyen de MatanieXP. Les personnes qui témoignent dans ces vidéos livrent des récits qui montrent comment La Matanie nous fascine et nous façonne. Ces vidéos sont remplies des valeurs qui nous lient. Ces vidéos sont de petites perles qui ont pris forme grâce à la mer, la forêt et le vent.

Dans un souci de continuité et de cohérence, l'agence retenue pour travailler le volet citoyen est la même qui a travaillé sur le volet économique et le volet touristique, soit l'agence Hula-Hoop. La réalisation et le montage des vidéos sont de Mero Films, la projection est des Faiseux de Berlué, la coordination des événements est de Ann Canuel et les animations lors des soirées sont également assurées par des mataniennes et mataniens talentueux.



## Les bons coups des dernières semaines

Par Suzy Bergeron, co-éditrice du Journal 4 saisons

Dernièrement, nous avons été témoin de plusieurs bons coups de certains de nos citoyens/entrepreneurs locaux. Nous souhaitons leur faire parvenir toutes nos félicitations :

Fromagerie du Littoral – Finaliste national au Défi OSEntreprendre 2022 - Volet Faire affaire ensemble. Après avoir gagné à l'échelle locale et régionale, l'équipe de la Fromagerie du Littoral s'est classée parmi les 5 entreprises finalistes lors 24<sup>e</sup> gala du défi OSEntreprendre au Palais Montcalm de Québec!



Ferme D. & E. Chamberland - Gagnant dans la catégorie « Relève entrepreneuriale » du Gala de l'excellence de la Chambre de commerce de la région de Matane 2022!

Projet La Ruche – Campagne de sociofinancement Ma Belle Terre où un montant total de 26 590 \$ (88,63% de l'objectif initial) a été amassé. Nous avons bien hâte que le Projet La Ruche puisse ouvrir officiellement ses portes!



## Créations Sandy baie

Par Manon Brault

Tous deux élevés à Verdun sur le bord du fleuve, mon conjoint et moi savions qu'un jour l'appel de l'eau se ferait sentir à nouveau. Après avoir vécu et opéré quelques commerces (gîte touristique, auberge, restaurant, café, boutique) durant plus de 25 années au cœur des montagnes dans la région de Lanaudière, nous avons réalisé que la proximité de l'eau nous manquait de plus en plus.

C'est donc en 2015 que débute notre recherche pour trouver l'emplacement qui saura combler ce manque. En 2019, nous dénichons LA perle rare sur la rue de la mer dans le joli village de Baie-des-Sables. La suite n'est que patience et organisation.

Notre désir de venir nous établir à temps plein au Bas-Saint-Laurent ayant atteint son apogée, c'est cet été qu'on fait le grand saut et qu'on y transporte notre commerce actuel. La boutique des Créations Sandy baie permet à chacun de nous d'exploiter nos talents d'artistes tout en mettant de l'avant divers matériaux qui proviennent de la mer juste devant chez nous.



Que ce soit pour des pièces en bois flotté, des cadres et bijoux utilisant le verre de mer ou de jolies chandelles aux fragrances qui nous transportent en vacances, tous les items que vous trouverez chez Créations Sandy baie, sont fabriqués à la main et exploitent joliment le thème marin.

Au plaisir d'échanger avec vous et de vous faire découvrir nos créations.

*Manon Brault & Yvan Trottier*

*Créations Sandy baie*

*36 rue de la mer*

*Baie-des-Sables, G0J 1C0*



Bon été !

