

# INFO KILDARE

BULLETIN D'INFORMATIONS DE LA MUNICIPALITÉ  
DE SAINT-AMBROISE-DE-KILDARE

## JOYEUSES FÊTES!

### À LIRE DANS CE NUMÉRO :

- Mot du maire  
et administration **p. 2 et 3** ▶
- Territoire et urbanisme **p. 6 et 7** ▶
- Programmation **p. 10 et 11** ▶
- Loisirs et culture **p. 12 à 15** ▶
- Bibliothèque **p. 16 et 17** ▶
- Sécurité **p. 18 et 19** ▶
- Éducation **p. 21 et 22** ▶
- Communauté **p. 22 et 23**



# Mot du maire

## VOTRE CONSEIL MUNICIPAL



**Michel Dupuis**  
Maire



**Joachim Larochelle-Courchesne**  
District numéro 1



**Annie Neveu**  
District numéro 2



**Roxane Perreault**  
District numéro 3



**Frédéric Bourgeois**  
District numéro 4



**Éliane Neveu**  
District numéro 5



**Jean Lemieux**  
District numéro 6

**Municipalité de Saint-Ambroise-de-Kildare**  
850, rue Principale  
Saint-Ambroise-de-Kildare  
(Québec) J0K 1C0

Téléphone : 450 755-4782  
Télécopieur : 450 755-4784

@ info@saintambroise.ca  
www.saintambroise.ca  
facebook.com/saintambroisedekildare

## CHERS AMBROISIENS ET AMBROISIENNES,

Nous voici à l'approche de l'hiver, en espérant du temps plus convivial que l'an passé pour les sports d'hiver. Surveillez nos publications afin de connaître l'ouverture des installations et des activités hivernales.

Cet hiver, il n'y aura pas de patinoire sur la rivière l'Assomption. Nous vous invitons à utiliser nos infrastructures afin de profiter pleinement des plaisirs de l'hiver. Vous pourrez profiter de nos patinoires, d'un anneau de glace, des sentiers de ski de fond et de fat bike.

Je tiens à féliciter toute l'équipe du service des loisirs pour l'organisation du 1<sup>er</sup> Marché d'automne ainsi que pour la Féerie des créatures enchantées du 26 octobre dernier. Ce fut un franc succès avec plus de 700 personnes qui ont pris part à l'activité. Bravo à tous!

Enfin, notre piste à rouleaux (pumptrack) est terminée! Déjà plusieurs enfants et ados l'utilisent et nous avons que des éloges. Restez à l'affût, nous ferons l'inauguration officielle de la piste au printemps prochain!

Le 30 octobre avait lieu la consultation publique concernant l'avenir du presbytère. Plus de 70 personnes étaient présentes. Après des échanges avec les citoyennes et citoyens, le conseil a convenu de reporter au début de l'année 2025 ses discussions concernant ce dossier. Nous ferons des communications pour vous informer de la suite.

### **Bravo et merci!**

Le samedi 16 novembre dernier, le conseil municipal a souligné le travail des bénévoles qui œuvrent dans nos différents organismes. Nous tenons encore à remercier sincèrement toutes et tous les bénévoles de notre belle municipalité de Saint-Ambroise. Sachez que le conseil n'hésite pas à appuyer les organismes avec tout le dévouement dont vous faites preuve. Sans votre apport, la municipalité ne rayonnerait pas autant. Donc encore une fois, un gros MERCI!

Lors de ce souper de reconnaissance, les conseillers et conseillères ont tenu à souligner le travail de deux bénévoles de la communauté. Cette année le prix du bénévole de l'année a été remis à M. Jean Perreault et à M<sup>me</sup> Denise St-Amour pour leur implication depuis de nombreuses années auprès de la paroisse Sainte-Anne

## FERMETURE DU BUREAU MUNICIPAL

Les services municipaux seront fermés pour la période des Fêtes à compter du vendredi 20 décembre 2024 à midi jusqu'au 5 janvier inclusivement. Nous serons de retour le lundi 6 janvier 2025 dès 8 h 30.

Nous vous souhaitons à tous et à toutes de joyeuses Fêtes!



© L'Amie Communication

## PROCHAINES SÉANCES DU CONSEIL

Prenez note que les séances du conseil se tiennent à 19 h 30, à l'hôtel de ville de la Municipalité de Saint-Ambroise-de-Kildare, situé au 850, rue Principale.

13 janvier

3 février

10 mars

De la part de toutes les Ambroisiennes et de tous les Ambroisiens, nous vous remercions pour votre générosité et votre dévouement pour la communauté et du fond du cœur : mille fois merci!

La 3<sup>e</sup> édition de la guignolée a eu lieu le 30 novembre dernier et nous avons amassé plus de 10 000\$ en dons! Je tiens à vous remercier grandement pour votre générosité. Votre participation à la guignolée aide énormément l'Entraide communautaire à soutenir plusieurs familles de notre communauté. Un grand merci aux bénévoles également!

En terminant, en mon nom et en celui du conseil municipal ainsi que des employés de la municipalité, nous vous souhaitons à tous un très joyeux temps des Fêtes et une bonne année 2025.

Profitez-en bien et en toute sécurité.

Vous pouvez me rejoindre en tout temps au 450 898-7715.



## 2025 : NOUVEAU RÔLE TRIENNAL

En 2025, un nouveau rôle d'évaluation entrera en vigueur à Saint-Ambroise-de-Kildare. Ce rôle d'évaluation s'appuie sur les ventes d'immeubles ainsi que sur les permis de construction et rénovation pour ajuster les évaluations tous les 3 ans. Selon ce rôle, préparé et déposé par la Fédération québécoise des municipalités, la valeur moyenne des propriétés imposables à Saint-Ambroise-de-Kildare augmentera de 47,8 %.

### QUEL IMPACT SUR MON COMPTE DE TAXES?

Bien que l'évaluation d'une propriété serve à calculer les taxes municipales, une augmentation de la valeur foncière ne signifie pas nécessairement une hausse du compte de taxes du même pourcentage. C'est le taux de taxation, fixé par le conseil municipal lors de l'adoption du budget en décembre, qui détermine l'impact final sur le compte de taxes des citoyens. Or, les taux de taxation ont été ajustés de manière à compenser en majeure partie l'augmentation du prix des propriétés afin de minimiser l'impact sur le portefeuille des contribuables.

### FAITS SAILLANTS DU RÔLE 2025-2026-2027

- Le nouveau rôle d'évaluation sera en vigueur du 1<sup>er</sup> janvier 2025 au 31 décembre 2027, à moins de modifications et de rénovations apportées aux propriétés.
- La valeur du parc immobilier imposable de Saint-Ambroise-de-Kildare passera de 645,5 M \$ à 954,3 M \$.
- La valeur moyenne d'une maison passera de 302 200 \$ à 449 000 \$.
- Rappelons que la date de référence pour ces évaluations est le 1<sup>er</sup> juillet 2023. Ainsi, bien que la catégorie résidentielle ait connu une hausse, celle-ci demeure inférieure à celle du marché en 2024

Les propriétaires peuvent dès maintenant voir le futur rôle en ligne sur la matrice GOnet (accès public) accessible à partir de notre site Web au [www.saintambroise.ca](http://www.saintambroise.ca).

### DEMANDE DE RÉVISION - MRC DE JOLIETTE

Pour présenter une demande de révision ou pour en savoir plus sur l'évaluation foncière de la MRC de Joliette : <https://mrcjoliette.qc.ca/evaluation-fonciere/>.

## LOCATION DU TEMPS DES FÊTES 2025

Afin de permettre à toutes les citoyennes et tous les citoyens de profiter de la salle municipale de façon juste et équitable pendant le temps des Fêtes (les 24, 25 et 31 décembre, et le 1<sup>er</sup> janvier), la Municipalité fait maintenant l'attribution de la salle grâce à un tirage au sort effectué parmi les candidatures reçues.

Pour les dates de l'année 2025 (24, 25 et 31 décembre 2025 et 1<sup>er</sup> janvier 2026), nous devons avoir reçu les candidatures écrites au plus tard le 20 janvier 2025 (16 h).

Veillez noter que la priorité est donnée aux résidents de Saint-Ambroise-de-Kildare et qu'une seule candidature par famille sera acceptée.

Si, après le 20 janvier 2025, une des dates est toujours disponible, elle sera accordée à la première personne intéressée, selon le principe du premier arrivé premier servi, que la personne soit résidente ou pas. Il en va de même pour toutes les autres journées de l'année.

Donc, si la location de la salle vous intéresse pour le temps des Fêtes 2025, les prochaines dates à faire tirer sont : 24 et 25 décembre 2025, 31 décembre 2025 et 1<sup>er</sup> janvier 2026.



© L'Amie Communication

Veillez déposer votre candidature par courriel à [loisirs@saintambroise.ca](mailto:loisirs@saintambroise.ca), ou en personne pendant les heures d'ouverture, avant le 20 janvier 2024.

**Infirmière  
EN MILIEU  
RURAL**

**Vous êtes âgé de plus de 50 ans?  
Vous avez besoin de soins ou de services de santé?**



**SERVICES  
GRATUITS**

## Mercredi

# Saint-Ambroise-de-Kildare

Maison Jean-Damien Laporte — 780, rue Principale

**Prenez rendez-vous en composant le  
450 755-2111, poste 423381**



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec

# Territoire et urbanisme

## RENOUÉE DU JAPON À FAIRE CE PRINTEMPS!

Il s'agit d'une plante herbacée vivace (invasive) à croissance rapide. On retrouve ces plantes principalement dans des endroits ouverts comme : les rives, les bords de routes et de voies ferrées, les friches et les jardins. Malheureusement, la formation de colonie empêche la croissance d'autres espèces végétales. Il faut donc enlever ces plantes dès leur apparition.



Voici quelques méthodes qui vous permettront de retirer en toute certitude la plante :

- Sur une petite superficie, l'extraction manuelle est plus efficace. Dans le cas où la taille de la tige ou la superficie rend l'extraction plus difficile, il est recommandé de procéder à l'excavation à l'aide d'une machinerie légère.
- La coupe répétée sur plusieurs années peut contribuer à réduire la propagation, celle-ci doit être répétée aux deux (2) semaines durant la saison estivale.
- Couper les tiges le plus près possible du sol puis recouvrir le site atteint d'une membrane noire. Cette méthode doit être utilisée sur plusieurs années.
- Enfin, il est très important d'entreposer les plantes retirées dans des sacs étanches et les envoyer dans un site d'enfouissement. Il ne faut surtout pas composter celles-ci.

## OPÉRATION DÉNEIGEMENT - QUELQUES RAPPELS

Le déneigement de la municipalité nécessite plusieurs heures, selon les conditions météorologiques. Afin de rendre les opérations efficaces, nous tenons à vous rappeler quelques informations importantes :

- \* Prenez note qu'il est strictement interdit de stationner un véhicule sur la voie publique du vendredi 15 novembre 2024 au mardi 15 avril 2025, entre minuit et 7 h, sur l'ensemble du territoire;
- \* Il est également interdit de pousser la neige de votre entrée sur la voie publique. Elle peut nuire à la circulation et compromettre la sécurité des usagers. De plus, elle augmente inutilement les coûts de déneigement;
- \* Nous vous prions de ne rien laisser sur le passage des véhicules affectés au déneigement. Lors des journées de tempêtes, portez une attention particulière à vos bacs à déchets, à recyclage ou à compost. Placez-les en retrait ou sur votre terrain et non sur la voie publique.

Nous tenons à vous remercier de votre coopération et de votre patience. Elles sont essentielles afin que les opérations de déneigement s'effectuent dans les meilleures conditions possibles.

## PISCINES ET SPAS : CONFORMITÉ POUR LE 30 SEPTEMBRE 2025

En juillet 2021, le Règlement sur la sécurité des piscines résidentielles, modifié, est entré en vigueur pour y assujettir l'ensemble des piscines (gonflable, démontable, hors terre, semi-creusée, creusée) puisqu'elles constituent toutes un risque important de noyade chez les jeunes enfants. Les seules piscines qui ne sont pas touchées par le Règlement sont les piscines de 60 cm de profondeur d'eau ou moins.

De plus, si vous possédez un spa d'une capacité de plus de 2 000 litres d'eau, ce règlement s'applique également.

En effet, le 30 septembre 2025, toutes les piscines résidentielles qui ont été installées avant 2010 devront être conformes.

Ainsi, les personnes touchées par les travaux de conformité doivent aviser le département du service de l'urbanisme afin qu'une inspection soit faite à cet effet. Pour trouver les exigences relatives à la conformité, consultez le site de la Municipalité et/ou contactez le service de l'urbanisme au 450 755-4782, poste 113.



# Territoire et urbanisme

## PERMIS ET CERTIFICATS

Pour tout ce qui pourrait nécessiter un permis ou un certificat, aucune personne ne doit travailler, autoriser ou permettre que l'on entreprenne des travaux sans avoir obtenu, au préalable, ledit permis ou certificat provenant du service de l'urbanisme. En cas de doute, informez-vous au 450 755-4782, poste 113, ou à [inspection@saintambroise.ca](mailto:inspection@saintambroise.ca).

Lorsque le requérant a omis de demander, de signer et de payer son permis ou son certificat avant le début des travaux, des frais supplémentaires pourraient s'ajouter.

Par ailleurs, veuillez prendre en considération que nous avons 30 jours ouvrables pour étudier une demande de permis. Nous vous demandons donc de prévoir ce délai avant le début de votre projet, puisqu'il n'y a aucune demande priorisée. De plus, sachez qu'une demande incomplète sera automatiquement refusée.

## CERTIFICAT DE LOCALISATION

Certains nouveaux bâtiments n'ont pas encore soumis leur certificat de localisation au service d'urbanisme. Sachez que la transmission de ce document est obligatoire et sert, entre autres, à garantir la conformité des constructions.

PERMIS  MUNICIPALITÉ DE SAINT-AMBROISE  
MUNICIPALITY OF SAINT-AMBROISE, QUEBEC  
2015  
TÉLÉPHONE (450) 755-4782

NUMÉRO DES TRAVAUX	PERMIS NO.
CADASTRE	ÉCHELLE
PROPRIÉTAIRE	EN VOUSUR JUSQU'À
TYPE / NATURE / DESCRIPTION	
RESPONSABLE DU DOSSIER	
Signature	

CE PERMIS DOIT ÊTRE AFFICHÉ DANS UN ENDROIT VISIBLE.

## ABRI D'AUTO TEMPORAIRE

Les abris temporaires sont permis uniquement entre le 15 octobre 2024 et le 1<sup>er</sup> mai 2025 inclusivement. Après cette date, tous les abris temporaires devront être rangés/retirés conformément à la réglementation.

Pour des informations complémentaires, vous pouvez lire l'article 7.9.2 du règlement de zonage 841-2023 disponible sur le site de la Municipalité ou vous pouvez contacter le service de l'urbanisme.

\*Veuillez prendre note qu'aucune demande de prolongation du délai pour retirer l'abri ne sera acceptée.

## VIDANGE DE FOSSE SEPTIQUE

Faire faire la vidange de votre fosse septique au moins tous les deux ans est une obligation légale en vertu de la loi provinciale sur l'évacuation et le traitement des eaux usées des résidences isolées (Q-2,r.22).

Cette pratique préventive contribue à éviter les dommages potentiels et les risques de débordement.

Vous devez transmettre une preuve de vidange en personne au bureau municipal ou par courriel à [info@saintambroise.ca](mailto:info@saintambroise.ca)



## SUR RENDEZ-VOUS

Pour toute question ou demande d'information, nous vous recommandons de contacter le service de l'urbanisme pour prendre rendez-vous ([inspection@saintambroise.ca](mailto:inspection@saintambroise.ca)).



© IA

De cette façon, nous pourrions vous éviter des déplacements inutiles advenant le cas où les employés ne seraient pas disponibles lors de votre visite.

# Un système en pleine transition!

À partir de 2025,  
la collecte du bac bleu  
se fera aux deux semaines

Désigné pour gérer le système de collecte sélective au nom de ces entreprises, Éco Entreprises Québec (Ouvre un nouvel onglet) (ÉEQ) lance l'initiative Bac Impact qui vise à sensibiliser et éduquer la population sur l'importance d'un bon geste de tri à la source des matières recyclables, et ce, sur l'ensemble du territoire québécois.

En adoptant les bonnes pratiques, tout le monde joue un rôle essentiel dans la valorisation des matières recyclables récupérées, ce qui contribue ainsi à leur assurer une seconde vie.

ÉEQ deviendra pleinement responsable du système de collecte sélective au Québec à compter du 1er janvier 2025, de la collecte jusqu'à la deuxième vie des matières recyclables.

## Quoi mettre, ou ne pas mettre, dans le bac de récupération?

## Contenants, emballages, imprimés. C'est tout.

### EXEMPLES DE CONTENANTS ET EMBALLAGES

- ✓ Contenant de produit d'entretien ménager
- ✓ Emballage, pot et contenant de produit alimentaire
- ✓ Boîte de carton
- ✓ Assiette et papier d'aluminium
- ✓ Emballage de mets à emporter et préparés

### EXEMPLES D'IMPRIMÉS

- ✓ Journal et circulaire
- ✓ Enveloppe
- ✓ Feuille de papier
- ✓ Cahier



### SAVIEZ-VOUS?

- Un contenant s'accompagne d'un bouchon ou d'un couvercle.
- Un emballage sert à transporter facilement un produit.
- Les contenants et emballages en plastique dégradables ne vont pas dans le bac. Il contaminent les autres matières recyclables.

### LES EXCEPTIONS

- Aérosols et emballages de protection en polystyrène : les apporter au point de dépôt de votre municipalité, si un tel lieu existe et si accepté. Se renseigner auprès de votre municipalité.

### BONS COUPS

- Vider et rincer légèrement les contenants.
- Retirer les couvercles des pots et contenants – sauf pour les petits bouchons.
- Séparer les matières composant l'emballage (ex. : sac de céréales dans une boîte).
- Faire des boulettes de papier d'aluminium même si elles sont légèrement souillées avant de les mettre dans votre bac.
- Défaire et plier vos boîtes de carton.

### NE PAS METTRE DANS LE BAC

- ✗ Pile
- ✗ Seringue
- ✗ Boyau d'arrosage
- ✗ Chaise de jardin
- ✗ Jouet
- ✗ Casserole
- ✗ Vêtement et tissu

BESOIN DE PLUS  
D'INFOS SUR LE BAC?  
CONSULTEZ  
BACIMPACT.CA



# Loisirs et culture

## LOCATION DU GYMNASÉ HIVER 2025

La Municipalité de Saint-Ambroise-de-Kildare offre maintenant la possibilité de faire la location de plage horaire en gymnase pour la session d'hiver qui débutera dans la semaine du 20 janvier 2025.

Dans un souci d'équité et face à la forte demande, vous devrez, pour chacune des sessions, déposer votre candidature pour la plage horaire souhaitée. Prenez note que ce processus sera à renouveler à chaque session. Si nous recevons plus d'une candidature pour la plage horaire demandée, l'attribution sera déterminée par tirage au sort.

Une fois la période d'inscription terminée, si la plage horaire n'a pas été attribuée, celle-ci sera disponible en formule « premier arrivé, premier servi ».

Encore une fois, dans un souci d'équité, nous vous demandons de ne déposer qu'une seule candidature par plage horaire pour votre groupe.

Une priorité sera accordée aux résidents de la Municipalité de Saint-Ambroise-de-Kildare. Nous effectuons la location à la session seulement.



**Scanner ici  
et remplir  
le formulaire**

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

Inscription : Du 16 décembre 2024 au 12 janvier 2025  
Date du tirage : lundi 13 janvier 2025  
Adresse : 961, avenue des Commissaires, SAK;  
Début de la session : semaine du 20 janvier 2025  
Fin de la session : semaine du 5 mai 2025  
Taux horaire : 25 \$/heure

Sports possibles :  
Volley-ball, badminton, pickleball.

### PLAGES HORAIRES DISPONIBLES

Lundi : 2 plages horaires  
Mercredi : 3 plages horaires  
Jeudi : 2 plages horaires

\*Les plages horaires sont sujettes à changement (+ ou - 30 minutes pour l'heure de début)

### DÉPÔT DE CANDIDATURE

Vous pouvez déposer votre candidature en scannant le code QR ci-dessus

## LOGICIEL AMILIA

### AVEZ-VOUS VOTRE COMPTE AMILIA?

La plateforme Amilia est utilisée par le service des loisirs afin d'y effectuer l'ensemble des inscriptions aux activités et événements.

En effet, grâce à Amilia vous pourrez procéder à l'inscription et au paiement des activités suivantes :

- Programmation des activités (printemps, automne & hiver);
- Programmation des activités de la bibliothèque;
- Événements qui nécessitent une inscription (soirée dansante, fête de Noël, etc.);
- Camp de jour (relâche & estival).

À partir de maintenant, l'ensemble de nos inscriptions se fait 100% en ligne.

Consultez notre site Internet pour connaître la procédure pour créer votre compte.



# Programmation 2025

## HIVER ET PRINTEMPS

La Municipalité de Saint-Ambroise-de-Kildare est fière de vous présenter la programmation des cours offerts pour l'hiver 2025.

### Période d'inscription via la plateforme Amilia seulement

Jeudi 9, vendredi 10 et samedi 11 janvier 2025

🔑 Accès exclusif aux résidents de Saint-Ambroise-de-Kildare, Sainte-Mélanie et Notre-Dame-de-Lourdes

Du dimanche 12 janvier au samedi 18 janvier 2025

🔑 Accès pour tous

Pour toutes informations concernant l'inscription et la programmation d'hiver 2025, communiquez au 450 755-4782, poste 103 ou par courriel à [loisirs2@saintambroise.ca](mailto:loisirs2@saintambroise.ca).

## PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

Des places gratuites pour des activités sportives, culturelles et en plein air sont offertes aux enfants, adultes et aînés dont le revenu familial répond aux critères d'admissibilité.

Pour être admissible au service Accès-Loisirs, le revenu familial avant impôt doit être inférieur au seuil indiqué dans le tableau ci-contre.

Revenu des ménages 2023 avant impôt	
1 personne	30 256 \$
2 personnes	38 003 \$
3 personnes	46 720 \$
4 personnes	56 724 \$
5 personnes	64 336 \$
6 personnes	72 560 \$
7 personnes	80 785 \$

Pour vous inscrire à des activités, vous devez vous présenter à l'hôtel de Ville (850, rue Principale) le jeudi 16 janvier 2025 de 14 h à 18 h avec votre preuve de revenu.

Nous tenons à vous rappeler que la disponibilité des activités dépend des places offertes par les organismes des loisirs partenaires. Nous les remercions pour leur collaboration.

Pour toutes questions concernant le programme Accès-Loisirs, au 450 755-4782, poste 105 ou par courriel à [loisirs@saintambroise.ca](mailto:loisirs@saintambroise.ca)

## INFO-KILDARE EN LIGNE

Saviez-vous que l'Info-Kildare était aussi disponible en ligne?

Vous pouvez le consulter en tout temps en plus d'avoir les archives des publications antérieures :

<https://saintambroise.ca/communications/bulletin-municipal/>

### CHEERLEADING

**Clientèle** : 5 à 12 ans  
**Jour** : Mercredi  
**Horaire** : 15 h 30 à 16 h 30  
**Début** : 5 février  
**Fin** : 28 mai  
**Lieu** : Salle communautaire  
**Coût résidents** : 159,20 \$  
**Professeur** : Para'S'cool  
\* Pas de cours le 5 mars

### GARDIEN AVERTI

**Clientèle** : 11 à 14 ans  
**Jour** : Samedi 15 février  
**Horaire** : 9 h à 16 h  
**Lieu** : Salle Esther-Blondin  
**Coût résidents** : 40,25 \$  
**Professeur** : Nancy Riquier  
**Infos** : Les participants doivent apporter leur coffre à crayon et un lunch froid.

# Programmation 2025

## PETITS CUISTOTS

**Clientèle :** 5 à 12 ans  
**Horaire :** 16 h à 17 h  
**Lieu :** Chalet des loisirs  
**Coût résidents :** 57,96 \$  
**Professeur :** Cathy Noury

### Au choix :

**Jour :** Mercredi  
**Début :** 29 janvier  
**Fin :** 26 février

**Jour :** Jeudi  
**Début :** 30 janvier  
**Fin :** 27 février

**Infos :** Pour les enfants inscrits au service de garde, il y a la possibilité que la professeure aille les chercher à l'école, mais les parents doivent venir les récupérer au Chalet des loisirs à la fin de l'activité. **Pour les enfants non-inscrits au service de garde, vous devez effectuer le transport pour l'aller et le retour.**

Il est important de prévoir un contenant pour que les enfants puissent rapporter les recettes à la maison. Le port du tablier est conseillé.

## WORK-PILATES

**Clientèle :** 14 ans et plus  
**Jour :** Mardi  
**Horaire :** 19 h à 20 h  
**Début :** 28 janvier  
**Fin :** 27 mai  
**Lieu :** Salle communautaire  
**Coût résidents (17 ans et moins) :** 177,90 \$  
**Coût résidents (18 ans et plus) :** 254,15 \$  
**Professeur :** EN CORPS!  
\* Pas de cours le 5 mars

## PATIN

**Clientèle :** débutant et intermédiaire  
**Jour :** Dimanche  
**3 à 5 ans :** 8 h 30 à 9 h 20  
**6 à 8 ans :** 9 h 30 à 10 h 20  
**Début :** 12 janvier  
**Fin :** 9 février  
**Lieu :** Patinoire du Chalet des loisirs  
**Coût résidents :** 64,40 \$  
**Professeur :** Para'S'cool

## DANSE COUNTRY INITIATION/DÉBUTANT OU INTERMÉDIAIRE

**\*\* 50 % de rabais sur un deuxième cours de danse country**  
**Clientèle :** 12 ans et plus (les enfants de 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte)  
**Jour :** Lundi  
**Horaire :**  
Initiation/Débutant : 19 h à 20 h 15  
Intermédiaire : 20 h 30 à 21 h 45  
**Début :** 26 janvier  
**Fin :** 26 mai  
**Lieu :** Salle communautaire  
**Coût résidents (17 ans et moins) :** 88,55 \$  
**Coût résidents (18 ans et plus) :** 126,50 \$  
**Professeur :** Daniel Bernard  
\* Pas de cours les 3 mars et 21 avril

## STRETCHING

**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Jour :** Jeudi  
**Horaire :** 13 h 15 à 14 h 15  
**Début :** 30 janvier  
**Fin :** 22 mai  
**Lieu :** Salle communautaire  
**Coût résidents (17 ans et moins) :** 156,95 \$  
**Coût résidents (18 ans et plus) :** 224,25 \$  
**Professeur :** EN CORPS!  
\* Pas de cours les 13 février et 6 mars

## Soccer - été 2025

Surveillez le site du Club de soccer Lanaudière-Nord pour les informations. La période d'inscription devrait débuter en janvier sur [www.csln.ca](http://www.csln.ca)



## Baseball - été 2025

La période d'inscription pour le Club de Baseball Expos de Lanaudière Nord se tiendra à partir du mois de février sur [www.exposlanaudiere.com](http://www.exposlanaudiere.com)

## PICKLEBALL INITIATION/DÉBUTANT OU INTERMÉDIAIRE

**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Jour :** Mardi  
**Horaire :**  
Initiation/Débutant : 18 h 30 à 19 h 30  
Intermédiaire : 19 h 45 à 20 h 45  
**Début :** 28 janvier  
**Fin :** 29 avril  
**Lieu :** Gymnase de l'école Notre-Dame-de-la Paix  
**Coût résidents (17 ans et moins) :** 146,30 \$  
**Coût résidents (18 ans et plus) :** 209 \$  
**Professeur :** Tennis Évolution  
\* Pas de cours le 4 mars

## YOGA 55 +

**Clientèle :** 55 ans et plus ou moins à l'aise avec le yoga régulier  
**Jour :** Jeudi  
**Horaire :** 10 h à 11 h  
**Début :** 30 janvier  
**Fin :** 17 avril  
**Lieu :** Salle communautaire  
**Coût résidents (55 ans et plus) :** 191,75 \$  
**Coût résidents (54 ans et moins) :** 172,60 \$  
**Professeur :** Josi Anne Farley  
\* Pas de cours les 13 février et 6 mars

# Loisirs et culture

## L'HIVER AU CHALET - VENEZ DÉCOUVRIR NOS SENTIERS

Tout au long de la saison hivernale, nous vous invitons à venir profiter de nos diverses installations extérieures. Lors de votre visite au Chalet des loisirs, vous y découvrirez un sentier boisé, parfait pour la randonnée pédestre, la raquette et le ski de fond, ainsi que différentes pistes spécialement aménagées pour les adeptes de vélo à pneus surdimensionnés (fat bike).

### DANS LES SENTIERS, JE RESPECTE LES CONSIGNES

La Municipalité de Saint-Ambroise-de-Kildare tient à vous rappeler quelques consignes à respecter lors de votre promenade dans les sentiers qui se situent au parc du Chalet des loisirs.

- » Demeurez sur les sentiers désignés et respectez la signalisation;
- » Votre chien doit avoir une laisse en TOUT TEMPS - C'EST OBLIGATOIRE;
- » Ramassez les besoins de votre chien;
- » Portez l'équipement de sécurité nécessaire pour l'activité de votre choix;
- » Assurez-vous du bon état de votre équipement;
- » Ne laissez pas de trace, rapportez vos déchets.
- » Contrôlez votre vitesse en tout temps;
- » Respectez la nature : la cueillette et les feux sont interdits;
- » Soyez courtois et respectez les autres usagers.

Prenez note qu'il est strictement interdit de circuler à pied dans les sentiers de vélo à pneus surdimensionnés.

Pour signaler tout problème dans les sentiers, communiquez au 450 755-4782 poste 105 ou par courriel au [loisirs@saintambroise.ca](mailto:loisirs@saintambroise.ca).

© IA

### PRÊT D'ÉQUIPEMENT

Lorsque le Chalet des loisirs est ouvert, il vous sera possible d'emprunter sur place des paires de raquette, autant pour enfants que pour adultes, afin d'en profiter dans nos sentiers. Informez-vous auprès de la responsable sur place.

**Nouveauté!** Un nouveau système de prêt d'équipement sera aussi instauré cet hiver.

En effet, une station de casiers connectés (de la marque BoxUp) a été installée à côté du Chalet des loisirs.

Une station de casiers connectés, c'est quoi?

C'est est une solution innovante de partage de matériel de loisir et de sport qui utilise la technologie d'une application mobile. Son fonctionnement est simple et la station est autonome en énergie grâce à un panneau solaire.

Il suffit de télécharger l'application, choisir l'activité, profiter pour faire du sport et retourner le matériel.

Cet hiver, il vous sera possible d'emprunter gratuitement les équipements suivants à partir de notre station :

- ▷ Bâton de marche et crampons
- ▷ Patins ajustables et casque pour enfant
- ▷ Porte-bébé de randonnée
- ▷ Raquettes à neige

Cette innovation est rendue possible grâce au programme Circonflexe décollant des Unités Régionales de Loisir et de Sport (URLS). Nous vous invitons à profiter en grand nombre à cette offre de loisirs.



Pour consulter  
la carte des  
sentiers

### ÉTAT DES INSTALLATIONS

Tout au long de l'hiver nous vous invitons à consulter notre site Web dans la section « Parc et installations » afin de connaître l'état des installations et les heures d'ouverture du Chalet des loisirs.

### BILLETS DE SKI

Nous tenons à vous informer qu'il n'y aura pas de vente de billets de ski cette année. Nous comprenons que cette collaboration avec Val Saint-Côme a été appréciée par de nombreux adeptes de sports d'hiver, et nous regrettons tout inconvénient que cela pourrait causer.

Nous vous invitons à consulter les offres directement auprès de Val Saint-Côme pour les tarifs et promotions en cours.

# Loisirs et culture

## CHALET DES LOISIRS HORAIRE

**\*Notez que l'ouverture de la patinoire se fera seulement lorsque les conditions le permettront**

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
					20 décembre 18 h à 21 h	21 décembre 10 h à 17 h
22 décembre 10 h à 17 h	23 décembre 11 h à 16 h 18 h à 21 h	24 décembre 11 h à 16 h	25 décembre Patinoire fermée	26 décembre 11 h à 16 h 18 h à 21 h	27 décembre 11 h à 16 h 18 h à 21 h	28 décembre 10 h à 17 h
29 décembre 10 h à 17 h	30 décembre 11 h à 16 h 18 h à 21 h	31 décembre 11 h à 16 h	1er janvier Patinoire fermée	2 janvier 11 h à 16 h 18 h à 21 h	3 janvier 11 h à 16 h 18 h à 21 h	4 janvier 10 h à 17 h
6 janvier 10 h à 17 h	Horaire régulier en semaine 18 h à 21 h					12 janvier (horaire régulier) 10 h à 17 h
13 janvier (horaire régulier) 10 h à 17 h	Horaire régulier, tant et aussi longtemps que Dame Nature le voudra!					

## HORAIRE PATINOIRES - CHALET DES LOISIRS

Deux installations sont disponibles au Chalet des loisirs :

- ▷ Patinoire avec bandes
- ▷ Anneau de glace sur le terrain de baseball

Les patinoires sont accessibles entre 7 h et 23 h tous les jours de la semaine.

Le Chalet des loisirs est cependant ouvert en fonction de l'horaire ci-dessus. Lorsqu'il est ouvert, vous aurez accès à un espace pour vous réchauffer et enfiler vos patins, des salles de bain et un service de casse-croûte.

Nous tenons à vous informer que pendant les heures d'ouverture de la patinoire, le service des travaux publics se réserve le droit de faire l'entretien régulier de la glace. Lors des tempêtes abondantes, le déblaiement se fera une seule fois, après la bordée de neige.

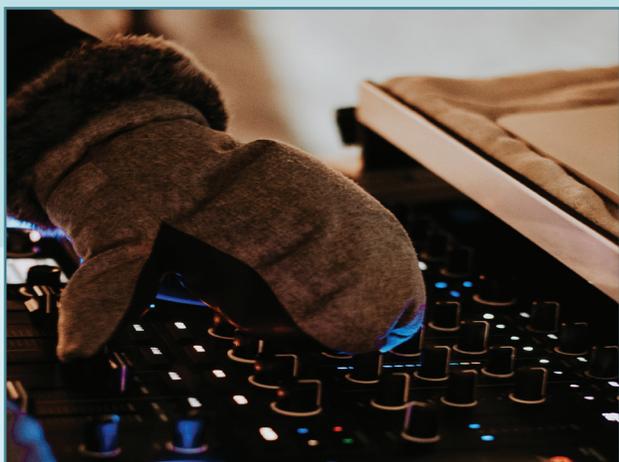
Prenez note que seule la responsable du Chalet des loisirs peut communiquer avec les travaux publics pour demander un déblaiement exceptionnel de la patinoire.

**IMPORTANT : La patinoire est réservée pour les cours de patin les dimanches de 9 h à 12 h.**

### PARC DE LA FORÊT ENCHANTÉE

Une patinoire avec demi-bande est aussi disponible au parc de la Forêt enchantée situé à la Place des Tournesols. La patinoire est accessible tous les jours entre 7 h et 23 h.

# Loisirs et culture



© L'Amie Communication

## C'EST LE RETOUR DE LA SOIRÉE D'HIVER!

Marquez vos calendriers pour le vendredi 7 février 2025 et préparez-vous à vivre une soirée magique au cœur de l'hiver, au parc du Chalet des loisirs (777, Sentier du Parc)

Restez à l'affût, nous dévoilerons bientôt les détails de cet événement incontournable qui saura plaire à toute la famille.

## JOURNÉE PLEIN AIR ET FAMILLE

Le samedi 22 février, venez profiter d'un après-midi plein air en famille au parc du Chalet des loisirs afin de découvrir nos installations!

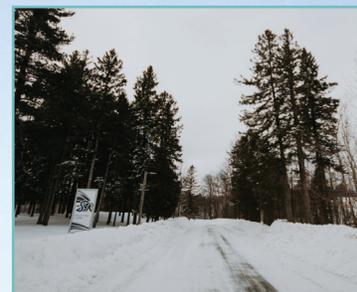
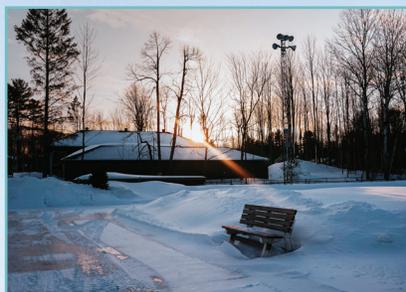
Le Chalet des loisirs sera ouvert afin de vous offrir un bon repas à faible coût et le chocolat chaud vous sera offert tout l'après-midi!

Vous n'avez pas d'équipement? Pas de problème, nous aurons plusieurs équipements disponibles en prêt pour l'après-midi.

L'invitation est lancée : le 22 février entre 10 h et 14 h, on bouge au parc du Chalet des loisirs : patin, ski de fond, raquette, vélo à pneus surdimensionnés!



© IA



© L'Amie Communication

## CAMP DE JOUR DE LA RELÂCHE

Du 3 au 7 mars 2025, les enfants de Saint-Ambroise-de-Kildare pourront participer au camp de jour de la relâche, de 7 h à 17 h 30, du lundi au vendredi.

Ils auront la chance de participer à une panoplie d'activités : animations sportives et culturelles, activités spéciales et sorties, le tout dans un cadre sécuritaire et abordable.

### PÉRIODE D'INSCRIPTION

Du lundi 3 février (8 h 30) au vendredi 7 février 2025 (12 h) via le logiciel Amilia uniquement.

La programmation des activités et de plus amples informations seront disponibles sur la page Facebook et sur le site de la Municipalité au mois de janvier 2025 et seront envoyés dans les sacs d'école.

Le camp de jour est réservé aux résidents de Saint-Ambroise-de-Kildare.

Les enfants doivent être âgés de 5 ans en date du 30 septembre 2024.

\*Les places sont limitées selon la main-d'œuvre disponible et selon les ratios de l'ACQ.

## INFOLETTRE

### SOYEZ LES PREMIERS INFORMÉS

La Municipalité de Saint-Ambroise-de-Kildare dispose d'une infolettre mensuelle dans laquelle vous trouverez les informations importantes de l'ensemble des services.

Vous n'êtes pas encore sur notre liste d'envoi?

Qu'attendez-vous? Inscrivez-vous dès maintenant au [www.saintambroise.ca](http://www.saintambroise.ca).

# Camp de jour

## ET C'EST PARTI POUR L'ÉTÉ 2025!

Nous sommes très heureux de vous annoncer le retour du camp de jour estival pour la saison 2025.

Le camp de jour aura lieu du 25 juin au 15 août 2025. Nous sommes aussi à évaluer si l'organisation d'une 9<sup>e</sup> semaine de camp de jour sera possible.

La programmation complète et l'ensemble des informations sur la période d'inscription seront disponibles au mois de mars 2025 sur notre site Web et sur la page Facebook et une publicité sera envoyée dans les sacs d'école.

La période d'inscription sera du 7 au 11 avril 2025 en ligne sur la plateforme Amilia.

**IMPORTANT :** Prenez note qu'il n'y aura pas de forfait été. Seule l'inscription à la semaine sera possible. De plus, pour que votre enfant puisse fréquenter le camp de jour, la totalité des frais devra être payée avant le début du camp de jour.

\*Le camp de jour est réservé aux enfants qui résident à Saint-Ambroise-de-Kildare **UNIQUEMENT**.

\*\*Les enfants doivent avoir fréquenté la maternelle ou être âgés de 5 ans en date du 30 septembre 2024.

## NOUS AVONS UN EMPLOI POUR TOI!

À la recherche d'un emploi stimulant pour l'été 2025? Nous avons un emploi pour toi!

La Municipalité de Saint-Ambroise-de-Kildare est à la recherche de jeunes étudiantes et étudiants dynamiques pour combler plusieurs postes en gestion, en animation et en accompagnement pour le camp de jour de l'été 2025.

À quoi t'attendre?

- 🔗 Un emploi du 25 juin au 15 août 2025, du lundi au vendredi (8 semaines);
- 🔗 Des chandails avec ton nom de camp et un kangourou pour TOI;
- 🔗 Un environnement de travail sain, ouvert et dynamique avec des employeurs qui sont là pour TOI;
- 🔗 Des formations dès la mi-avril pour te perfectionner.

Tu souhaites faire partie de notre équipe? Balaye le code QR suivant pour déposer ta candidature. Fais vite, tu as jusqu'au vendredi 28 février 2025!

Seules les personnes retenues seront contactées pour une entrevue.



Si tu souhaites connaître la description complète des postes et des formations, rends-toi directement sur notre site Internet au [www.saintambroise.ca](http://www.saintambroise.ca) ou balaye le code QR suivant.



# Bibliothèque

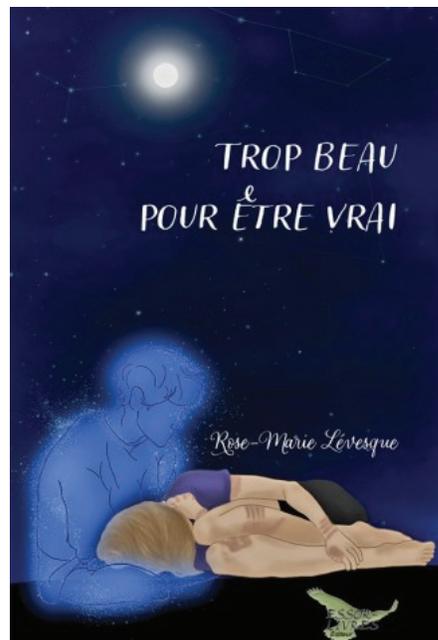
## UNE ÉCRIVAINNE D'ICI

Nous sommes fiers de faire de la promotion d'une de nos citoyennes : Rose-Marie Lévesque.

Rose-Marie fait aussi partie de l'équipe du camp de jour l'été. Encore adolescente, celle-ci vient tout juste de publier son deuxième roman intitulé *Trop beau pour être vrai*. Ses œuvres abordent des sujets qui incitent la réflexion tel que la quête d'identité, les traumatismes ainsi que les relations humaines.

Nous sommes heureux de rendre accessible les livres de Rose-Marie Lévesque à la bibliothèque et d'en faire la promotion pendant les mois de décembre et janvier. Pour l'encourager, vous pouvez consulter ses réseaux sociaux ou acheter ses livres en librairie.

Félicitation à Rose-Marie Lévesque pour l'aboutissement de ses deux œuvres!



## DE LA LECTURE AVEC UN ANIMAL

Vos enfants aiment les animaux et la lecture? Pourquoi ne pas combiner les deux?

La bibliothèque accueillera plusieurs animaux et deux groupes d'enfants en soirée.

2 plages horaires sont disponibles :

- 🐾 28 janvier, 17 h 30
- 🐾 5 février, 17 h 30

Nous vous invitons à réserver votre place sur la plateforme Amilia du 1<sup>er</sup> décembre 2024 au 21 janvier 2024. Faites vite, les places sont limitées.

## TROUSSE DE DÉCOUVERTE ANIMALIÈRE

Nous offrons aux enfants une trousse qui leur permettra de découvrir un nouvel animal!

Cette trousse, que vous apporterez à la maison, contiendra un dépliant éducatif ainsi que deux petites activités ludiques.

Il sera possible de venir la chercher à la bibliothèque entre le 25 et le 29 mars.

Pour réserver celle de votre enfant, inscrivez-le sur Amilia.

La période d'inscription débutera le 1<sup>er</sup> janvier et se terminera le 15 mars.



## CONFÉRENCE SEMIS ET SEMENCES

Avez-vous besoin de conseils pour partir votre jardin? Vous aurez la chance de recevoir des réponses en participant à la conférence de Johane Boucher sur les semis et semences.

Experte en son domaine, M<sup>me</sup> Boucher saura vous guider afin que vous puissiez entretenir un jardin abondant.

La conférence aura lieu le 27 février à 18 h à la salle Esther-Blondin de Saint-Ambroise-de-Kildare.

Pour participer à la conférence, inscrivez-vous sur Amilia. La période d'inscription débutera le 1<sup>er</sup> janvier et se terminera le 20 février.

## BIBLIOTHÈQUE DE SEMENCES

La bibliothèque de semences sera accessible à tous à partir du 15 février. Chaque abonné pourra demander un maximum de 6 sachets.

Nous aurons une bonne variété de semences cette année, offrant plusieurs légumes et un plus grand éventail de fleurs et d'herbes.



## LES SCIENCES DE L'ENVIRONNEMENT

Si vos enfants s'intéressent aux sciences, nous vous proposons cette animation qui aura lieu le 15 mars à 10 h à la salle Ester-Blondin de Saint-Ambroise-de-Kildare.

Les 6 à 12 ans pourront s'émerveiller devant les différentes expériences scientifiques qui auront pour sujet les énergies renouvelables ainsi que les catastrophes naturelles et environnementales.

Pour participer à l'atelier, inscrivez votre enfant sur Amilia. La période d'inscription débutera le 1<sup>er</sup> janvier et se terminera le 8 mars.



© IA

## ATELIER DE MÉDITATION AVEC LAURENCE MERCIER

Vous souhaitez relaxer et mieux dormir? Vous souhaitez tout simplement vivre dans le moment présent? Si oui, nous vous proposons de participer à cet atelier de méditation qui aura lieu le mercredi 22 janvier à 18 h au presbytère.

Pour participer, inscrivez-vous sur Amilia. La période d'inscription débutera le 1<sup>er</sup> décembre et se terminera le 18 janvier.

## CONSEILS POUR LES AÎNÉS

### LA SÉCURITÉ INCENDIE, ÇA N'A PAS D'ÂGE !



#### AVERTISSEUR DE FUMÉE

- Vérifiez vos avertisseurs en appuyant sur le bouton d'essai chaque mois.
- Favorisez l'installation d'un avertisseur de fumée à lumière stroboscopique ou combiné (son et lumière) si vous êtes atteint de surdité ou de problèmes d'audition.
- Remplacez votre avertisseur de fumée tous les 10 ans à partir de la date de fabrication.



#### ARTICLES DE FUMEUR

- Ne laissez jamais une cigarette allumée sans surveillance dans un cendrier.
- Ne fumez jamais lorsque vous êtes au lit ou en position couchée. Le danger de vous endormir avec une cigarette allumée est élevé, surtout quand vous êtes fatigué ou lorsque vous prenez des médicaments qui vous rendent somnolent.
- Ne laissez jamais personne fumer à proximité d'un réservoir d'oxygène, qu'il soit utilisé ou entreposé (s'applique également à la cigarette électronique).



#### PRÉVENIR LES FEUX DE CUISSON

- Ne laissez jamais une casserole ou un chaudron sans surveillance sur la cuisinière allumée.
- Utilisez une minuterie.
- Tournez les poignées des casseroles vers l'arrière de la cuisinière pour éviter des accrochages accidentels et des brûlures.
- Utilisez des mitaines de cuisine pour protéger les mains et les bras des brûlures.
- Ne déplacez jamais un poêlon ou une casserole en flamme.
- N'éteignez jamais un feu de cuisson avec de l'eau.



#### PLAN D'ÉVACUATION EN CAS D'INCENDIE

- Faites-vous un plan d'évacuation pour votre résidence.
- Ayez un téléphone près de votre lit et assurez-vous qu'il soit facile d'accès.
- Laissez lunettes, appareils auditifs et clés près de votre lit.
- Assurez-vous que les portes de sortie et les escaliers soient dégagés.

## RÉDUISONS LE RISQUE DE CANCER DU POUMON

### Santé Canada recommande de mesurer le radon dans votre maison

Un simple appareil de plastique noir, pas plus gros qu'une rondelle de hockey, est la première étape vers un environnement plus sain dans votre logis et pourrait vous protéger du cancer du poumon. Il s'agit d'un détecteur de radon. Pourtant, seulement 1 Canadien sur 10 l'aurait utilisé.

Voici un modèle de détecteur de radon à long terme. Déposez l'appareil dans le sous-sol si vous l'occupez ou au rez-de-chaussée pendant au moins trois mois pour connaître la concentration de radon dans votre habitation.



### Qu'est-ce que le radon?

Le radon est un gaz radioactif invisible et sans odeur provenant naturellement du sol. Il s'infiltré dans les bâtiments par les fissures des fondations et autres ouvertures. Lorsque le radon entre dans des espaces clos comme les maisons, il peut s'accumuler à des concentrations dangereuses et affecter l'air qu'on respire.

### Une cause de cancer

Le radon est la première cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs. Dans de nombreux cas, le cancer du poumon, qui a un faible taux de survie, peut être attribué à des périodes prolongées d'exposition au radon.

### Qui est à risque?

Il y a du radon dans toutes les maisons, neuves comme anciennes, en milieu urbain ou rural. La question est : « Quelle est la quantité de radon dans ma maison? ». La seule façon de le savoir est de faire le test en mesurant la concentration avec une trousse de mesure du radon à long terme qui comprend généralement : le détecteur de radon, les instructions et l'analyse en laboratoire.

### Commencez votre test de radon en novembre

Novembre est le moment idéal pour débuter la mesure du radon car les fenêtres sont le plus souvent fermées diminuant la circulation de l'air, ce qui permet à l'appareil d'enregistrer des informations précises. Il est recommandé de tester pendant au moins trois mois, idéalement à l'automne ou en hiver. Une fois le test terminé, il faut généralement poster votre appareil à un laboratoire pour une analyse professionnelle, qui confirmera la concentration de radon dans votre maison.

### Que veut dire 200 Bq/m<sup>3</sup>?

Becquerel par mètre cube est l'unité de mesure du radon. Selon une récente étude, 1 personne sur 5 au Canada réside dans des bâtiments présentant des niveaux de radon de 200 Bq/m<sup>3</sup> ou plus. Au Québec, 1 propriété sur 6 atteint ou dépasse ce niveau.

Si votre test de radon révèle un niveau égal ou supérieur à 200 Bq/m<sup>3</sup>, Santé Canada recommande d'agir en installant un système d'atténuation du radon pour réduire le risque de cancer du poumon. Des entrepreneurs certifiés peuvent réaliser cette réparation en moins d'une journée.

### À quelle fréquence est-il nécessaire de mesurer?

Même si vous avez déjà mesuré le radon dans le passé, il est important de mesurer de nouveau si vous avez depuis réalisé des travaux d'amélioration de l'efficacité énergétique. Des améliorations comme une meilleure isolation, le colmatage des fissures ou le changement de fenêtres peuvent réduire le renouvellement de l'air et accroître les concentrations de radon.

Pour en savoir plus, consultez les informations de Santé Canada sur le radon : [https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-et-risque-pour-sante/radiation/radon.html?utm\\_source=stakeholders&utm\\_medium=email&utm\\_content=about-radon-fr&utm\\_campaign=hc-sc-radon-24-25](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-et-risque-pour-sante/radiation/radon.html?utm_source=stakeholders&utm_medium=email&utm_content=about-radon-fr&utm_campaign=hc-sc-radon-24-25)

## UN LIEN ENTRE LA TABLETTE ET LES ACCÈS DE COLÈRE DES TOUT-PETITS?

Chez les enfants d'âge préscolaire, plus le temps d'écran augmente, plus leurs accès de colère et de frustration sont fréquents. Puis, à l'inverse, les tout-petits qui ont du mal à gérer leurs émotions vont accroître leur utilisation de la tablette. Ce cercle vicieux, les parents peuvent heureusement le briser avec un bon encadrement.

Selon un sondage américain publié en 2020 par Common Sense Media, 8 % des enfants de moins de 2 ans possèdent leur propre tablette, un chiffre qui grimpe à 43 % chez les enfants de 2 à 4 ans. Puisque ce type d'appareil peut être transporté partout, il fait nécessairement hausser le temps d'écran quotidien des enfants. Or, son usage n'est pas sans conséquence, entre autres sur la gestion des émotions.

Caroline Fitzpatrick, une membre du comité d'experts et d'expertes de PAUSE, a dirigé, entre 2020 et 2023, une étude qui a été publiée dans JAMA Pediatrics. La conclusion?

Une surutilisation de la tablette par les tout-petits pourrait nuire à leur gestion des émotions. Et les jeunes enfants qui gèrent mal leurs émotions ont tendance à augmenter leur usage de la tablette par la suite.

En effet, l'étude a démontré que les enfants qui ont fait une surutilisation de la tablette à l'âge de 3 ans et demi ont été plus enclins aux accès de colère et de frustration 1 an plus tard. Puis les enfants qui ont exprimé plus fréquemment leur colère et leur frustration à l'âge de 4 ans et demi ont augmenté leur usage de la tablette de 17 minutes par jour 1 an plus tard, à 5 ans et demi.

### **Gérer ses émotions autrement qu'avec la tablette**

Caroline Fitzpatrick mentionne que les enfants qui passent plus de temps à utiliser les écrans perdent des occasions de jouer avec d'autres enfants ou d'interagir avec les adultes qui en prennent soin. « Ces activités sont pourtant essentielles pour pratiquer et éventuellement maîtriser la régulation de leurs émotions », précise-t-elle.

C'est sans compter que les tablettes sont souvent utilisées dans les restaurants, lors des déplacements ou dans les salles d'attente pour tromper l'ennui des enfants, une émotion pourtant saine et bénéfique. Par ailleurs, plusieurs parents ont recours aux appareils mobiles pour calmer leur enfant en crise ou comme récompense pour un bon comportement. Même si cette stratégie peut sembler efficace et inoffensive, ce n'est pas une solution à long terme pour aider l'enfant à apprendre à gérer ses émotions.

« Les années préscolaires représentent une période cruciale pour le développement des capacités de régulation émotionnelle », insiste Caroline Fitzpatrick. Une coauteure de l'étude, la professeure Gabrielle Garon-Carrier, tient pour sa part à souligner le lien entre la gestion des émotions et la réussite à l'école. « Une bonne capacité à gérer les émotions intenses, comme la colère et la frustration, est essentielle pour que les enfants vivent une rentrée scolaire réussie », soutient-elle.

## 6 FAÇONS D'ENCADRER L'USAGE DE LA TABLETTE DES TOUT-PETITS

Les résultats de l'étude de Caroline Fitzpatrick montrent que l'usage des écrans doit être bien encadré par les parents. Voici quelques façons de faire :

- 1. Retardez le plus longtemps possible l'exposition de votre enfant** à un appareil mobile comme les cellulaires et les tablettes. Privilégiez la télévision à une bonne distance des yeux et dans un éclairage adéquat.
- 2. Respectez les recommandations** de zéro temps d'écran avant 2 ans et de 1 heure maximum par jour pour les 2 à 5 ans.
- 3. Évitez d'utiliser la tablette pour calmer votre enfant en crise**, surtout si votre enfant a de la difficulté à gérer ses émotions. Mettez plutôt de la musique douce ou chantez des chansons avec elle ou lui.
- 4. Soyez présente ou présent avec votre enfant lors de son usage de la tablette.** Vous aurez ainsi un plus grand contrôle sur le contenu visionné. Puis vous pourrez discuter avec votre enfant de ce que vous avez regardé ensemble.
- 5. Veillez à ce que votre enfant ait suffisamment d'occasions de participer à des activités qui renforcent ses capacités de gestion de ses émotions**, par exemple des jeux qui favorisent l'imagination, la lecture de livres, des activités physiques et sociales.
- 6. Vérifiez le temps d'écran de votre enfant à la garderie.** N'hésitez pas à demander à la personne responsable si elle utilise les écrans avec votre enfant. Si oui, quel est le temps d'écran quotidien (n'oubliez pas qu'il s'additionne à celui passé à la maison)? Présente-t-elle les écrans aux enfants en récompense, pour calmer les crises ou pour leur permettre de faire autre chose? Si la personne ne semble pas avoir adopté de saines habitudes numériques, vous pouvez partager avec elle le *Guide informatif sur l'utilisation des écrans destiné aux services de garde*.

L'étude conclut que les parents doivent agir comme des modèles pour leurs enfants en limitant leur propre utilisation des écrans en leur présence. Cela encourage des habitudes numériques équilibrées à la maison et la saine gestion des émotions des enfants... en plus de favoriser un meilleur lien parent-enfant en évitant que la techno interfère lors des interactions entre eux.

À propos de l'auteure de l'étude: Caroline Fitzpatrick est membre du comité d'experts et d'expertes de PAUSE et professeure agrégée au Département de l'enseignement au préscolaire et au primaire de l'Université de Sherbrooke. Sa recherche donne suite à une précédente étude sur les habitudes numériques des enfants d'âge préscolaire.



## FADOQ

Une autre année FADOQ derrière nous! Une année bien remplie.

Nous avons eu une belle participation pour les activités du club depuis septembre, que ce soit pour les cours de danse tous les lundis en après-midi, pour nos dîners mensuels ou encore notre souper des Fêtes. Concernant les jeux de pétanque et de sufflerboard, la participation augmente de semaine en semaine. L'horaire est tous les mercredis, sauf le mercredi de notre dîner, de 9 h 30 à 11 h 30.

Reprise des activités : 6 janvier 2025.  
Soirées de danse : 25 janvier et 22 mars  
Dîners mensuels : 12 février et 12 mars

Le 16 avril 2025, nous aurons notre dîner à la Cabane à sucre chez Alcide Parent située au 1600, route 343 à Saint-Ambroise-de-Kildare.

Nous avons eu deux très beaux voyages en 2024, une très belle participation et surtout, beaucoup de plaisir. Nous sommes maintenant en préparation pour l'année 2025; surveillez les infos sur la page Facebook du Club Fadoq St-Ambroise-de-Kildare ainsi que dans l'Infolettre de la Municipalité.

Pour les cartes de membres, les dîners et les soupers, contactez : Lise Laferrière au 450 753-7345

Pour les voyages, contactez :  
Isabelle Riopel au 450 756-2605

Le conseil d'administration vous souhaite un beau temps des Fêtes. Santé, Amour et Paix.

## SCOUTS DE KILDARE

### OPÉRATION NEZ ROUGE - PLANIFIEZ VOS DÉPLACEMENTS!

Le service de raccompagnement Opération Nez Rouge est en service dans toute la province jusqu'au 31 décembre 2024.

Saviez-vous que l'opération Nez Rouge était aussi un moyen de financement pour les Scouts?

En effet, lors de votre inscription comme bénévole, dans la case groupe ou entreprise qui organise votre soirée, vous pouvez vous enregistrer sous « Le Groupe Scouts Kildare » et ainsi leur permettre de ramasser des fonds pour les jeunes Scouts.

Vous avez besoin d'un raccompagnement de la part de Nez Rouge?  
⇒ 450-756-4011

### MERCI - COLLECTE DE CANETTES ET DE BOUTEILLES

Un grand merci aux citoyens de Saint-Ambroise-de-Kildare pour votre incroyable générosité lors de notre collecte de bouteilles d'octobre, qui nous a permis d'amasser 7680 \$! Grâce à votre soutien, nous pourrions réaliser de belles activités pour nos jeunes.

À bientôt pour notre prochaine collecte le 26 avril 2025!



### REJOIGNEZ LES SCOUTS DE KILDARE

Vous avez envie de donner un peu de votre temps pour animer et inspirer les jeunes de notre communauté? Nous vous accueillons avec plaisir! Pour plus d'infos, contactez Cathy au 450 760-7929.

# Communauté

## ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE

Le comptoir alimentaire sera fermé du jeudi 19 décembre 2024 au mardi 7 janvier 2025. La réouverture se fera le mercredi 8 janvier 2025.

Le comptoir vestimentaire, quant à lui, sera fermé du lundi 23 décembre 2024 au dimanche 5 janvier 2025, réouverture lundi 6 janvier.

## PAROISSE SAINTE-ANNE

### HORAIRE DES CÉLÉBRATIONS POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

24 décembre 2024 :

- 16 h 30 : Sainte-Marcelline
- 19 h : Sainte-Mélanie
- Minuit : Saint-Ambroise

31 décembre 2024

- 16 h 30 : Saint-Ambroise

25 décembre 2024 :

- 10 h 30 : Sainte-Mélanie

1<sup>er</sup> janvier 2025

- 11 h : Sainte-Mélanie
- 16 h 30 : Sainte-Marcelline

## COLLECTE DE SANG

La prochaine collecte de sang aura lieu le jeudi 13 février 2025 à la salle communautaire (750, rue Principale) de 13 h 30 à 19 h 30.

Comment s'inscrire?

Par téléphone : 1 800 343-7264

En ligne : <https://jedonne.hema-quebec.qc.ca/>

Notre objectif est d'accueillir 60 donneurs. Votre participation est essentielle!

Donnez du sang, donnez la vie!



## TROUVER SA VOIE AVEC LES ATELIERS DU CARREFOUR!



Les Ateliers du Carrefour du CJE de D'Autray-Joliette, c'est un programme de préparation à l'emploi d'une durée de 17 semaines. Le programme s'adresse aux personnes âgées de 18 à 35 ans qui ne sont ni en emploi ni aux études.

À raison de 30 heures par semaine, les participants intègrent une équipe de travail et contribuent à la production de diverses transformations de bois. De plus, ils reçoivent le soutien et l'accompagnement nécessaires pour préciser leurs objectifs professionnels et personnels.

À la fin de la démarche, ils obtiennent une certification d'ouvrier à la préparation des bois massifs reconnue par le ministère de l'Éducation. Une allocation financière est possible sous certaines conditions pour la durée du projet.

Des places sont disponibles et les entrées se font en continu!

Des places sont disponibles, les entrées se font en continu! Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec Quentin Court, chef de services – programmes de préparation à l'emploi et gestion, au 450 755-2226, poste 129 ou à [quentin.court@moncje.com](mailto:quentin.court@moncje.com).

Les Ateliers du Carrefour sont rendus possibles grâce à la participation de Services Québec, du Centre multiservice des Samares et de la corporation Les Ateliers du Carrefour.



# Calendrier 2025

## Janvier

**1<sup>er</sup>**

Bonne année!

**3**

Collecte des sapins

**6**

Réouverture des bureaux municipaux

**10**

Collecte du bac brun

**9 au 12**

Période d'inscription programmation hivernale (résidents seulement)

**12 au 18**

Période d'inscription programmation hivernale (pour tous)

**13**

Conseil municipal

**22**

Atelier de méditation

**28**

De la lecture avec un animal

**31**

Collecte du bac brun

## Février

**3**

Conseil municipal

**3 au 7**

Période d'inscription camp de jour de la relâche

**5**

De la lecture avec un animal

**7**

Soirée d'hiver

**10 au 14**

Semaine de la persévérance scolaire

**13**

Jeudi perséVert

**14**

Saint-Valentin

**22**

Journée plein air

**27**

Conférence semis & semences

**28**

Collecte du bac brun

## Mars

**3 au 7**

Semaine de relâche

**10**

Conseil municipal

**15**

Les sciences de l'environnement

**28**

Collecte du bac brun

### Calendrier des collectes 2025

Pour des raisons hors de notre contrôle, nous ne pouvons vous partager le calendrier des collectes de matières résiduelles.

Notez qu'il sera disponible sous peu en ligne, et dès que ce sera possible, il sera acheminé comme à l'habitude à chaque porte.

