

Le 4 saisons



Baie-des-Sables

Édition printemps 2019

TABLE DES MATIÈRES

Suggestions de lecture **p.4**

En attendant le printemps

Par Éloi Giguère et Jean Thivierge, lecteurs aguerris

Notre école et son milieu **p.6**

Une correspondance qui fait du bien et du lien

Par les élèves de 1^{ère}, 2^e, 3^e et 4^e années et les aînés de la Résidence des Sables

Implication communautaire **p.10**

Un nouveau départ pour Le 4 saisons

Par Françoise Vaillancourt, responsable du comité bibliothèque

Entrepreneuriat **p.12**

Les Serres de la Baie, une entreprise qui croît de génération en génération

Par Marianne Fortin, étudiante en 3^e secondaire

Développement local **p.14**

Une nouvelle coordonnatrice en loisir

Par Daphnée St-Onge, coordonnatrice en loisir intermunicipal

Sport **p.15**

Depuis plus de trente hivers

Par Michel Hébert, Pierrette Tremblay et Patrick Clements, membres du CA du Club de Ski de fond de Baie-des-Sables

Voyage **p.19**

Entre Baie-des-Sables et Khartoum

Par Paul-Émile Pitteloud, pilote

Cuisine **p.20**

Une recette facile de ma grand-mère

Par Mylène Turcotte, chef à la Résidence des Sables

Espace jeux **p.21**

Mot caché – Sudoku – Devinette – 7 différences

Art et humour **p.24**

Par Serge Woltz, artiste et propriétaire du 40 de la Mer

Crédit photo page couverture : Michel Hébert



MOTS DES ÉDITRICES

Par Maggie Beaulieu-Pelletier et Suzy Bergeron

Bien que son contenant soit amené à être revisité, le Journal 4 saisons reste fidèle à sa mission : Inviter les citoyens de tous les âges et les différents groupes de Baie-des-Sables à nous partager leurs passions, connaissances, nouvelles et fiertés. Sous l'aile du comité de la bibliothèque, nous tâcherons, en tant qu'éditrices, de solliciter l'aide de jeunes et moins jeunes pour que chaque édition soit ludique et agréable à lire pour tous.

Nous espérons fortement que cette nouvelle mouture puisse inspirer le chroniqueur en vous ! Si c'est le cas, sachez que votre contribution peut être variée. Elle peut prendre la forme d'une chronique ponctuelle ou encore d'une rubrique plus permanente selon les disponibilités et les envies de chacun. Quelques semaines avant la parution, nous rassemblerons tous vos articles et images pour constituer un numéro de 24 pages bien filé par la thématique de la saison et un travail graphique.

Avant de nous lancer, nous souhaitons souligner la généreuse et déterminée contribution de madame Monique A. Roy à ce journal durant toutes ces années. Elle nous laisse une base solide de lecteurs et nous tâcherons d'en prendre grand soin. Nous tenons également à remercier tous ceux qui ont appuyé la réalisation de cette édition.

Bon survol et au plaisir de recevoir vos commentaires !

Pour proposer un article pour les prochaines éditions ou pour contribuer de quelque manière au journal, communiquez avec Maggie ou Suzy :

journal4saisons@gmail.com

Dates de tombée : 5 juillet, 5 septembre, 5 décembre, 5 mars.



SUGGESTIONS DE LECTURE

EN ATTENDANT LE PRINTEMPS

Par Éloi Giguère et Jean Thivierge, lecteurs aguerris

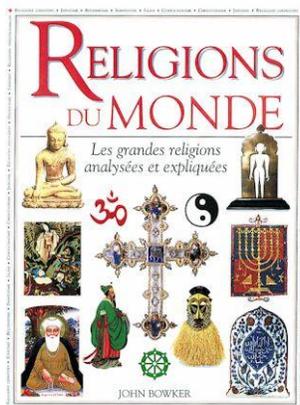


Source : librairiedialogues.fr

Un enfant à ma porte – Ying Chen

Une femme trouve un enfant à la porte de son jardin: elle s'investit dans son nouveau rôle de mère qui la diminue. Ne se trouve-t-elle pas condamnée comme la femelle du ver à soie à mourir épuisée, après avoir assuré la survie de l'espèce? La maternité est elle innée ou acquise? Dérangeant. Je vous dis!!

Éloi Giguère

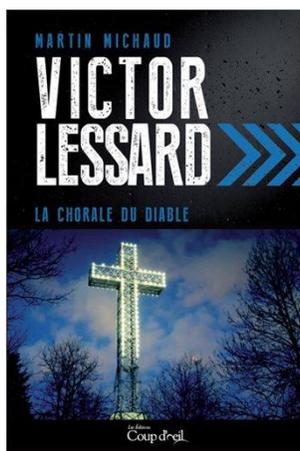


Source : renaud-bray.com

Religion du monde – John Bowker

Documentaire illustré. Pour mieux connaître et comprendre.

Éloi Giguère



Source : chapters.indigo.ca

La Chorale du Diable – Martin Michaud

L'auteur Martin Michaud nous amène, ici, dans un vrai et traditionnel roman policier. Une autre enquête de l'inspecteur Victor Lessard qui de roman en roman se découvre de plus en plus et prend corps comme un personnage avec sa propre vie : le personnage se précise. De l'action, des événements surprenants, des bouleversements, des rivalités, des inimitiés et l'histoire qui file, sans temps mort.

Martin Michaud ne réinvente pas le genre et tel n'est pas son but. L'histoire est bonne, l'intrigue se tient, un peu tordue comme la vie peut l'être, pas de répit pour le héros qui poursuit sa recherche, son enquête, son questionnement. Et ça brasse.

Jean Thivierge





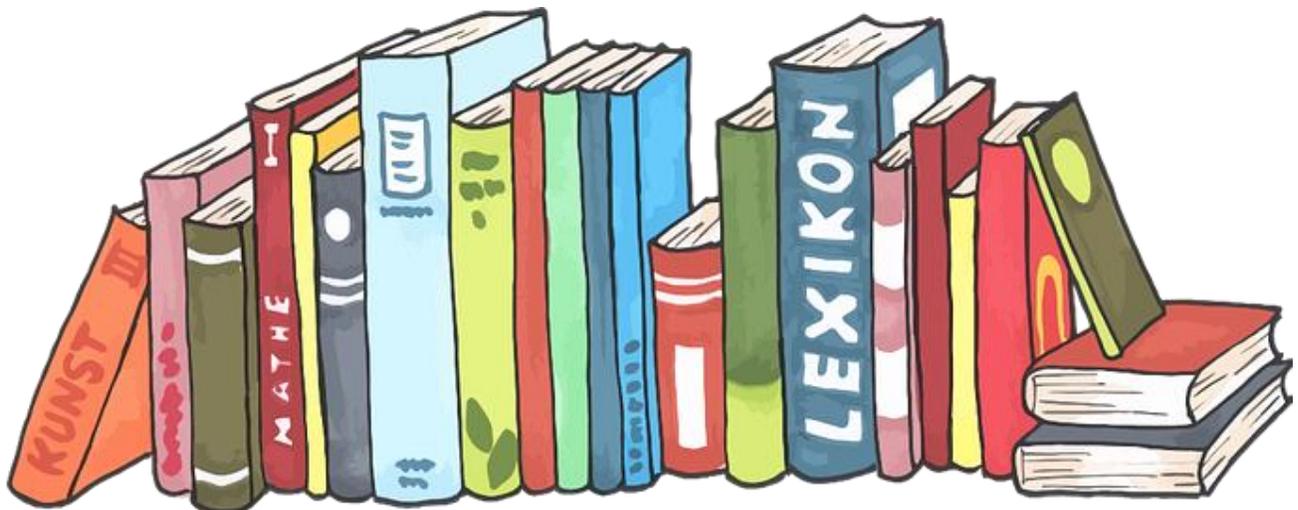
Source : renaud-bray.com

Le Labyrinthe des esprits – Carlos Ruiz Zafón

Je ne connaissais pas Carlos Ruiz Zafón avant de lire *Le Labyrinthe des esprits*. Et je me suis repris. Dans cette brique de huit cents et quelques pages, j'y ai rencontré un romancier qui aime ses personnages, Barcelone et son histoire. Des personnages qui se découvrent lentement, une histoire pleine de secrets, une histoire ou plusieurs histoires qui nous enveloppent, nous couvent, des histoires dans l'histoire de l'Espagne, celle de la guerre civile aussi celle de l'après, celle de Franco et les institutions qui écrasent de leurs poids une société divisée.

C'est policier, c'est une enquête, c'est la Barcelone de diverses époques sous le soleil comme sous la pluie; la ville y bat, y vit. S'il y en a un à lire de cette série c'est bien celui-là : le plus achevé, le plus enlevé. Vous pourrez lire les autres par la suite, l'ordre n'est pas important. Chaque roman de ce tout est complet en lui-même et permet de s'insérer dans la grande histoire par un biais particulier. Une belle écriture de belles réflexions. C'est prenant.

Jean Thivierge



UNE CORRESPONDANCE QUI FAIT DU BIEN ET DU LIEN

Par les élèves de 1^{ère}, 2^e, 3^e et 4^e années et les aînés de la Résidence des Sables

Dans le cadre de la Journée internationale des aînés qui se déroulait le 1^{er} octobre dernier, les élèves des classes de 1^{ère}, 2^e, 3^e et 4^e années de notre école ont pris le temps de livrer des messages auprès de nos aînés de la Résidence des Sables. Des messages qui ont fait du bien en cette occasion de célébrer les personnes âgées partout dans le monde.



Les amis de 1^{ère} année et 2^e année :

Justin, Émerick, Aline, Élie, Lou, Didier, Ludovic, William, Leylla, Jayson et Louka

Je joue avec mes grands-parents. Je fais du bricolage et des dessins avec ma mamie et mon papi. Je dors chez ma mamie. Mamie cuisine des gâteaux, des galettes et du pain. Miam! C'est délicieux!

Félix-Olivier, 3^e année

Bonjour, je me nomme Félix-Olivier. Un aîné est très gentil parce qu'il nous gâte. Pour moi, un aîné c'est une personne qui peut te consoler quand tu pleures. On peut jouer à des jeux de société ou aux cartes. On peut cuisiner des gâteaux au chocolat. J'aime quand il me garde parce que je peux me coucher plus tard. Finalement, un aîné est une personne incroyable.

Malory, 4^e année

Pour moi, un grand-parent ou un aîné c'est une personne pleine d'amour et de gentillesse. Moi, quand je vais voir mes grands-parents, j'aime jouer aux cartes avec eux. Un grand-parent ou un aîné, c'est une personne très généreuse. Quand je vais voir mes grands-parents, ils me donnent des cadeaux. C'est des personnes pleines d'attention très généreuses. J'aime aller voir les aînés pour des occasions. Moi, quand je vais voir mes grands-parents, j'aime cuisiner avec eux. J'aime quand ils me racontent des histoires de leur temps. J'aime danser avec mes grands-parents et les aînés. Finalement, un grand-parent et un aîné c'est une personne pleine d'amour.



Maéva, 4^e année

Pour moi, des grands-parents c'est très important parce qu'ils m'aident à faire des choses que je ne sais pas comment faire et je peux me confier à eux. Mes grands-parents sont uniques pour moi. J'aime cuisiner avec ma grand-mère et aller à l'observatoire de saumons avec mon grand-père. Des aînés, c'est très gentils et remplis d'amour. Ils font tout pour nous aider et je les adore. Quand je vais les visiter, ils me donnent toujours des bonbons et du chocolat chaud. Un aîné c'est très précieux. J'adore cuisiner des bons gâteaux au chocolat avec eux parce qu'ils me donnent toujours une grosse part. Finalement, un aîné c'est très très précieux, généreux et farceur.

Bianca, 3^e année

Pour moi, un grand-parent c'est quelqu'un qui me soutient et qui me gâte beaucoup. J'aime quand on joue aux cartes. J'aime quand il me garde parce qu'on se couche plus tard et j'aime aussi faire du jardinage dans la cour. J'aime écouter des films. À Noël, j'aime déballer les cadeaux. J'aime aller me promener pour aller magasiner et j'adore aller sur la plage pour faire des sculptures dans le sable. Ma grand-mère et mon grand-père sont très sportifs et incroyables. J'aime aussi faire du ménage de la maison et du garage. J'aime quand ils me donnent des choses comme des petits chocolats au caramel et au lait. J'aime aller à la ferme avec eux et aller dans les bois pour ramasser des pommes et des noisettes ou faire venir les oiseaux ou les chevreuils. Finalement, les grands-parents c'est plein d'amour. Je vous souhaite une belle journée des aînés.

Alyson, 4^e année

Bonjour, un aîné pour moi c'est une personne qui me soutient, me gâte, ne me juge pas dans mes façons de faire, me garde quand mes parents ne sont pas là. Ce que j'aime le plus faire c'est cuisiner avec eux des fabuleux desserts. Mais aussi ce que j'aime c'est qu'ils me racontent des histoires. Finalement, un aîné est une personne remplie d'amour et de gentillesse et très précieuse!

Cassandra, 3^e année

Bonjour, pour moi un aîné c'est une personne qui nous soutient. Et qui nous console quand on a du chagrin. Un aîné c'est aussi une personne pleine d'amour envers les gens. Un aîné c'est la personne qui nous gâte le plus. Ce que j'aime faire le plus avec eux, c'est faire de la cuisine. Mon papi est en Angleterre. Finalement, un aîné c'est une personne chaleureuse et aimable.

Rosalie, 3^e année

Bonjour, je m'appelle Rosalie. Ma mamie pour moi c'est de l'amour. Si ma mamie était là, je lui lirais des histoires et je lui donnerais de l'amour. Je suis sûre que si elle venait, elle aurait beaucoup de chocolat pour moi. Elle cuisinerait des petits biscuits au chocolat, les meilleurs au monde. Bonne journée des aînés.



Aly-Rose, 3^e année

Pour moi, les grands-parents sont gentils, importants, ils sont précieux, adorables et doux. J'aime aller dans la serre et ramasser des tomates pour mes collations. Ils sont merveilleux les aînés parce qu'ils ont beaucoup de temps. Finalement, ils sont formidables. Bisous.

Joseph, 3^e année

Bonjour, moi j'aime me gâter avec mon arrière-grand-père. J'aime jouer avec lui aux poches. J'aime cuisiner avec ma grand-mère. Un aîné c'est généreux et drôle. Pour moi, un aîné c'est souriant et doux. Un aîné c'est important. Finalement, un aîné c'est précieux.

Alexandra, 4^e année

Bonjour, pour moi les grands-parents c'est important. C'est unique et ça nous gâte tellement. Il faut en profiter, car ils sont doux et tellement généreux. Leur cuisine est tellement bonne. Ils nous donnent toujours du petit chocolat. Malheureusement, ils habitent très loin mes grands-parents. Ils habitent à 10 heures de route d'ici. Mon grand-père est parti en Angleterre, il va me ramener des souvenirs. J'ai tellement hâte qu'il me raconte son voyage en Angleterre. Finalement, un aîné c'est si précieux, ça nous donne tant de tendresse. Je pense que c'est l'être le plus précieux. Bisous à tous les aînés!!

Arielle, 4^e année

Bonjour! Un aîné pour moi c'est une personne gentille et aimable à laquelle on peut se confier et aussi qui peut nous consoler. Pour moi, les aînés ce sont les personnes qui peuvent le plus nous gâter parce que normalement les aînés sont à la retraite, donc ils ont plus de temps pour nous. Les aînés ont souvent des jardins et souvent ils nous donnent des légumes et des fruits frais qui viennent de leur jardin. En temps normal, ils aiment jouer aux cartes, à plein de jeux de société, faire des casse-têtes, faire de la cuisine et plein de desserts. Finalement, les aînés sont de vrais trésors dont nous devons profiter tant qu'ils sont encore là.

Florence, 3^e année

Bonjour, pour moi, un aîné c'est quelqu'un qui est toujours là pour moi. Quand je suis triste, elle me change les idées par des activités comme faire de la cuisine et du bricolage. J'aime faire du camping avec eux. J'aime aller porter les journaux chez eux. J'aime aussi me promener avec eux. Quand je vais dormir chez eux, ils me racontent les histoires que j'aime. Finalement, un aîné c'est une bonne personne.

Léo, 4^e année

Bonjour, pour moi des grands-parents c'est des personnes très généreuses et gentilles avec nous. Ils nous apprennent à être gentils, à tricoter, à faire de la nourriture, etc. Ils nous consolent, ils nous font rire. J'aime quand ils me lisent des livres ou aussi des histoires formidables. Quand je vais chez ma grand-mère, j'aime aller jouer au billard avec mon frère. Des aînés, c'est formidable pour moi. À chaque fois je leur fais un sourire. Bonne journée!!



Les résidents de la Résidence des Sables et de la Villa Notre-Dame

Merci pour vos bons mots à l'occasion de la journée internationale des aînés. Ça nous a fait chaud au cœur que vous ayez pensé à nous écrire de beaux messages. Vos visites, vos spectacles nous font grand plaisir et vous êtes toujours les bienvenus à la Résidence des Sables. Continuez votre beau travail!



Les amis de 1^{ère} et 2^e année : Justin, Émerick, Aline, Élie, Lou, Didier, Ludovic, William, Leylla, Jayson et Louka.



UN NOUVEAU DÉPART POUR LE 4 SAISONS

Par Françoise Vaillancourt, responsable du comité bibliothèque



Une nouvelle année,
un journal renouvelé,
une invitation à participer!

Quand Monique Roy a mentionné qu'elle voulait laisser la publication du journal *Le 4 Saisons* à quelqu'un d'autre qui en prendrait la responsabilité, il m'était difficile de ne pas me sentir interpellée. Le journal avait une longue vie derrière lui et il était impensable de perdre cet outil si important pour le village. C'est avec bonheur que j'ai rencontré, quelques mois plus tard Maggie et Suzy, toutes deux prêtes et compétentes à faire le travail. Le comité de la bibliothèque se trouve enrichi de deux bénévoles et d'une publication bien établie dans nos habitudes de lecture.

C'est avec confiance et enthousiasme que nous accueillons ce premier numéro 2019 du journal. Confiance dans la poursuite d'une longue vie et enthousiasme devant les nouvelles collaborations, le soutien du conseil municipal et la participation de nombreux jeunes de l'école.

Et la vôtre, votre participation, nous l'attendons dans vos commentaires, dans vos articles aussi, ces mots que vous voudriez partager pour informer, aider, inviter. Ce journal, dans notre petit village, quatre fois par année seulement, a pourtant une grande importance. Il est



LES SERRES DE LA BAIE, une entreprise qui croît de génération en génération

Par Marianne Fortin, étudiante en 3^e secondaire à la Polyvalente de Matane

Tout a commencé lorsque mes grands-parents ont construit une maison, mais pendant ce temps ils travaillaient chez la sœur de mon grand-père et le frère de ma grand-mère qui exploitaient des serres. Comme il n'y en avait pas dans le coin, ils ont décidé de développer le marché ici. C'est en 1981 que tout commença! Papi construisit donc 5 serres et termina avec 12. Les structures ont d'abord été faites en bois et plus tard en acier, beaucoup plus solide et moins d'entretien!!

Depuis ce temps, les serres se font connaître de plus en plus loin. Les travailleurs de cette entreprise familiale cherchent toujours à satisfaire leurs clients et augmenter la qualité du produit.

Ma mère termina ses études en 1997 pour travailler dans l'entreprise familiale et trois ans après, ma tante la rejoignit. Quelques années plus tard, Manon acheta les serres de mes grands-parents et commença sa carrière. Aujourd'hui, ma mère travaille toujours aux serres depuis maintenant 22 ans et mes grands-parents continuent à aider une fois de temps en temps, toujours avec autant de passion qu'il y a 38 ans!

Pourquoi le nom *Les Serres de la Baie*? *Baie* signifie le village où l'entreprise est située. On y développe toujours des annuelles, des vivaces, des légumes, des fines herbes et un peu d'arbustes et on y offre comme services, des montages de fleurs et de très bons conseils tels que :

- Sensibiliser les clients à devenir bio; à utiliser moins d'engrais chimique et favoriser le compost!
- Utiliser des plantes adaptées au climat et zonage du territoire.
- Savoir ce que l'on veut pour bien nous représenter!
- Savoir qu'une plante en fleurs ne signifie pas toujours une plante en santé, mais plutôt qu'elle doit avoir un beau feuillage vert et de belles racines.



*Olivette et Charles-Émile Ouellet,
fondateurs des Serres de la Baie*



- Vous pouvez commencer à magasiner vos semis, mais ne plantez pas trop vite! Les plantes ont besoin de soleil et d'espace pour grandir! Sachez que dans la maison ce n'est pas comme dans une serre.

Pour d'autres conseils, il nous fera plaisir de vous répondre en personne. Qui sait ? Une 3^e génération prendra peut-être le flambeau!!!



Les travaux dans les serres commencent généralement à la mi-mars, la vente, vers la fin mai pour se poursuivre jusqu'à la fin juillet. Suivez-les sur leur page Facebook Les Serres de la Baie.

82, route 132, Baie-des-Sables – 418 772-6728



UNE NOUVELLE COORDONNATRICE EN LOISIR

Par Daphné St-Onge, coordonnatrice en loisir intermunicipal de Baie-des-Sables et Métis-sur-Mer

Qui suis-je ?

Pour commencer, je m'appelle Daphné St-Onge et je suis originaire de St-Alphonse en Baie-des-Chaleurs. J'ai terminé ma technique d'intervention en loisir au Cégep de Rivière-du-Loup en 2015. Depuis, j'ai fait quelques expériences dans le domaine du loisir.

Quel est mon rôle de coordonnatrice en loisir intermunicipal?

J'accorderai mon soutien aux différents comités et organismes du milieu. Je devrai planifier, organiser et réaliser différentes activités pour tous les groupes d'âge. Soutenir les bénévoles en fournissant les outils et un support nécessaire à la réalisation des activités. Je ferai également circuler les informations de vos activités en cours ou à venir par le biais de la page Facebook *Service de loisir intermunicipal de Baie-des-Sables et Métis-sur-Mer* ainsi que dans vos journaux municipaux. Je tenterai d'apporter un regard nouveau sur les activités existantes ainsi que d'apporter de nouvelles idées. Je participerai également à la recherche de financement et de subventions. Je partagerai mon temps entre les deux municipalités, selon les besoins. Vous pouvez me joindre en tout temps soit par le biais de la page Facebook, par courriel ou par téléphone.



Au plaisir,

Daphné St-Onge

418 391-6295

loisir.bds-msm@outlook.com





DEPUIS PLUS DE TRENTE HIVERS



Par Michel Hébert, Pierrette Tremblay et Patrick Clements, membres du CA du Club de Ski de fond de Baie-des-Sables



Depuis plus de trente hivers, le *Club de ski de fond de Baie-des-Sables* encourage la pratique du ski de fond et, depuis l'an passé, la raquette. Tout en desservant la population locale, ses activités s'adressent également aux populations régionales environnantes.

Les trois pistes contigües de ski de fond, comme celles de raquette, sont uniques. C'est d'abord la qualité et la variété des sites forestiers qu'elles traversent qui créent un environnement enchanteur tant apprécié, ce que les visiteurs

Piste 2 Sud

d'autres régions nous confirment régulièrement. De la forêt mixte à l'érablière, suivent des cédrières et sapinières, alternés de trembles, de bouleaux et d'épinettes.

Le relief très variable est mis en valeur dans l'enchaînement en boucle des circuits de ski. Ces derniers s'allongent soit sur le versant sud, soit sur le versant nord, les deux étant en élévation, puis se relient ensuite par des montées ou descentes en leurs centres. Le degré de difficulté augmente selon la numération des pistes, mais aussi selon le sens de circulation, tel que l'indique la signalisation.

Cet enchaînement de sites enchanteurs n'aurait pas été possible sans l'accord des 10 généreux propriétaires des lots successifs impliqués.

À la croisée des deux entrées, « A » sur le troisième Rang pour les skieurs avancés, et « B » sur la route Dion pour les familles et les raquetteurs, le chalet rustique en bois rond constitue un point de rencontre chaleureux pour tous.



Ski Bingo

Michel Hébert





Paul-Yves Beaulieu et Roméo Nadeau avec le Bombi

Depuis que j'ai pris racine à Baie-des-Sables au début des années 2000, j'ai découvert un merveilleux petit centre de ski de fond à deux pas de chez moi. J'ai donc adhéré au club et je ne l'ai jamais regretté. Cette activité fait maintenant partie de ma vie d'hiver et je ne pourrais plus m'en passer. En plus de nous faire sortir, respirer de l'air pur et faire un peu d'exercice, ce sport est excellent pour passer un hiver agréable.

Bien sûr, l'installation de plusieurs éoliennes ne me plaisait pas au début, mais comme l'humain à cette belle capacité de s'adapter à son milieu, on ne les sent plus tellement.

Je fais maintenant partie du CA; on est une belle équipe où les talents et capacités des uns se complètent avec ceux des autres. Ça fait déjà 30 ans que le club existe et cela devrait se poursuivre encore longtemps, tant qu'il y aura des bénévoles prêts à s'impliquer...

Pierrette Tremblay



Corvée de déneigement



*Michel Santerre – traceurs de sentiers avant la formation du Club.
Il y avait aussi Bertrand et Donald Santerre.*

Hé oui, trente ans déjà que le *Club de ski de fond de Baie-des-Sables* est officiellement incorporé. En fait, les lettres patentes de la corporation ont été signées à Québec le 15 mai 1989. Mais le ski de fond se pratiquait à Baie-des-Sables depuis bien plus longtemps tel qu'en font foi des photos publiées dans le livre « Au cœur des familles ». La première photo date de l'hiver 1950 et nous montre les « maniaques » du temps. La seconde, datant de l'hiver 2005, nous montre la relève. Une personne unie les deux

photos – Mme Gemma Arsenault Caron – toujours skieuse cinquante-cinq ans plus tard! Ce record sera difficile à battre! Mme Gemma apparaît sur la photo de 2005 avec son conjoint, Martin Caron, qui par ses qualités de fondateur, a su mettre en place les bases du club telles que nous les connaissons maintenant.

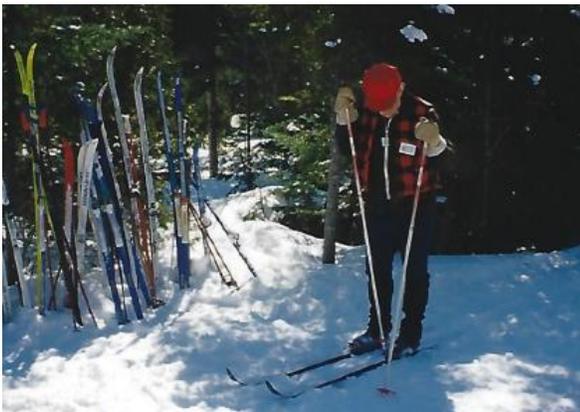


Bien sûr, Martin a été épaulé par d'autres enthousiastes du temps – Lionel Santerre, Mario Boucher, Roméo Nadeau, Magella Raymond, Jean-Paul Dubé, Gilbert Bernier, Paul-Yves Beaulieu, Gilbert Beaulieu (négociateur en chef du « Bombi »), Pat Clements (ben oui, j'étais là!) et combien d'autres! Toutes des personnes qui

ont aidé de près ou de loin à faire évoluer notre club pour ce qu'il est maintenant. Tous des skieurs dont certains skiaient plus de 800 kilomètres par hiver!



La relève – Jacques Bélanger et Alexandra



Roméo Nadeau est prêt à partir

Des conjointes et conjoints compréhensifs, de jeunes parents s'investissant dans les Jackrabbits, dans des activités du club, dans la préparation des chocolats chauds et bouillon de poulet pour l'armée de jeunes skieurs que nous avons encadrés, des animateurs dévoués (Jean-Guy et Pascale Ratté, Sylvie, Carmen et Diane Raymond, Mario Boucher, Ève Boucher, Geneviève Clements, Jacques et Dominique Bélanger, Emmanuel Cyr, Yvan Rancourt) patients et chaudement habillés, enseignant les rudiments du classique et du pas de patin!

Notre Club, c'est cependant beaucoup plus qu'une signature et une date sur un joli papier officiel. Notre club est devenu une petite communauté de gens se rejoignant dans un sport qu'ils adorent. La raquette, ajoutée récemment à notre offre de services, se veut un petit coup de chapeau au *Club des raquetteurs* dont les organisateurs s'étaient eux aussi dévoués corps et âme à faire bouger les gens.

Le Club de ski de fond, Votre club, est en bonne santé! Les efforts déployés par ses conseils d'administration successifs en ont assuré la survie! Bravo et merci à vous tous! Vos efforts n'ont pas été vains!

Patrick Clements



Carmen Raymond avec Marcel Fournier faisant un tirage de participation



Le Conseil d'administration est présentement composé de : Michel Hébert, président et de Pierrette Tremblay, Damien Ouellet, Diane Beaulieu, Fabrice Ouellet, Karen Lamarre et Pat Clements. Sans être dans le CA il ne faut pas oublier Carmelle Beaulieu qui n'arrête pas beaucoup non plus et Sylvain Bernier qui prend bien soin de nos oiseaux.

NDLR : Il est certain que je n'ai pas pu lister tous les noms des fondateurs et j'ai peut-être oublié quelques animateurs Jackrabbits et je m'en excuse. Mais personne n'est oublié dans nos cœurs!



Quelques Jackrabbits, animateurs et bénévoles

Nous tenons à souhaiter un très beau 30^e anniversaire au Club de ski de fond de Baie-de-Sables. Hourra pour un autre 30 ans à venir!



Piste 2.b



Piste 2 nord



Entre Baie-des-Sables et Khartoum

Par Paul-Émile Pitteloud, pilote originaire de Baie-des-Sables

Pour voyageurs aguerris à la recherche d'un voyage hors des sentiers battus! Constituant l'extrémité est du Sahara avec l'Égypte, le Soudan s'appuie sur la mer rouge. Sa capitale, Khartoum, se situe à la rencontre du Nil bleu d'Éthiopie et du Nil blanc, plus long fleuve du monde. Le climat y est parmi les plus arides au monde avec des températures montant régulièrement jusqu'à 50 degrés.

Perdus dans l'est du pays, les pyramides de Méroé. Aussi spectaculaires que celles d'Égypte bien que plus petites témoignent d'une histoire riche. Jusqu'en 2011, avant la séparation du Soudan du Sud, c'était le plus grand pays d'Afrique. L'économie est essentiellement agricole. Le pays est secoué de troubles politiques dus à des mouvements rebelles.

La population (40 millions d'habitants) a une vie simple et se montre accueillante avec les étrangers qui respectent leur culture et leur mode de vie. Fait à noter, Khartoum est également la capitale la plus chaude de la planète.

Diplômé de l'École nationale de pilotage de Chicoutimi, Paul-Émile est passionné d'aviation depuis son premier vol, aller simple Genève-Mont-joli alors qu'il marchait à peine. Il a pu découvrir vu du ciel les Territoires du Nord-Ouest, l'Amérique centrale et l'Afrique grâce au travail. Et bien d'autres endroits terrestres grâce aux nombreux contacts qu'il tisse auprès des équipes cosmopolites avec qui il pilote. Il est désormais basé à Khartoum, au Soudan où il réalise un de ses rêves : piloter pour l'ONU!



Népal, mars 2019



UNE RECETTE FACILE DE MA GRAND-MÈRE

Par Mylène Turcotte, Chef-cuisinière de la Résidence des Sables

La recette de galettes salées de Mémère Bourque

Quand ma grand-mère Bourque arrivait de la côte nord, quel plaisir de savoir qu'on aurait droit à ses galettes salées accompagnant une bonne soupe. Ces galettes se dégustent chaudes à la sortie du four, elles remplacent le pain.

Voici les ingrédients :

- 4 tasses de farine
- 4 c. à table de graisse
- 1 c. à thé de sel
- 4 c. à thé de poudre à pâte

Travailler les ingrédients de la même manière que pour la pâte à tarte pour obtenir de gros flocons. Faire une fontaine et détremper avec de l'eau très froide. La pâte se décolle du bol et forme une boule. Ne pas trop pétrir. Le secret : ne pas la réchauffer avec les mains.

Enfariner le comptoir et étendre la pâte avec un rouleau à pâte jusqu'à une épaisseur de $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ de pouce.

Former les galettes avec un verre de ton choix. Piquer à la fourchette avant d'enfourner à 350°F pendant environ 20 à 25 minutes. (Pour qu'elles soient un peu dorées)

Donne une quinzaine de galettes.

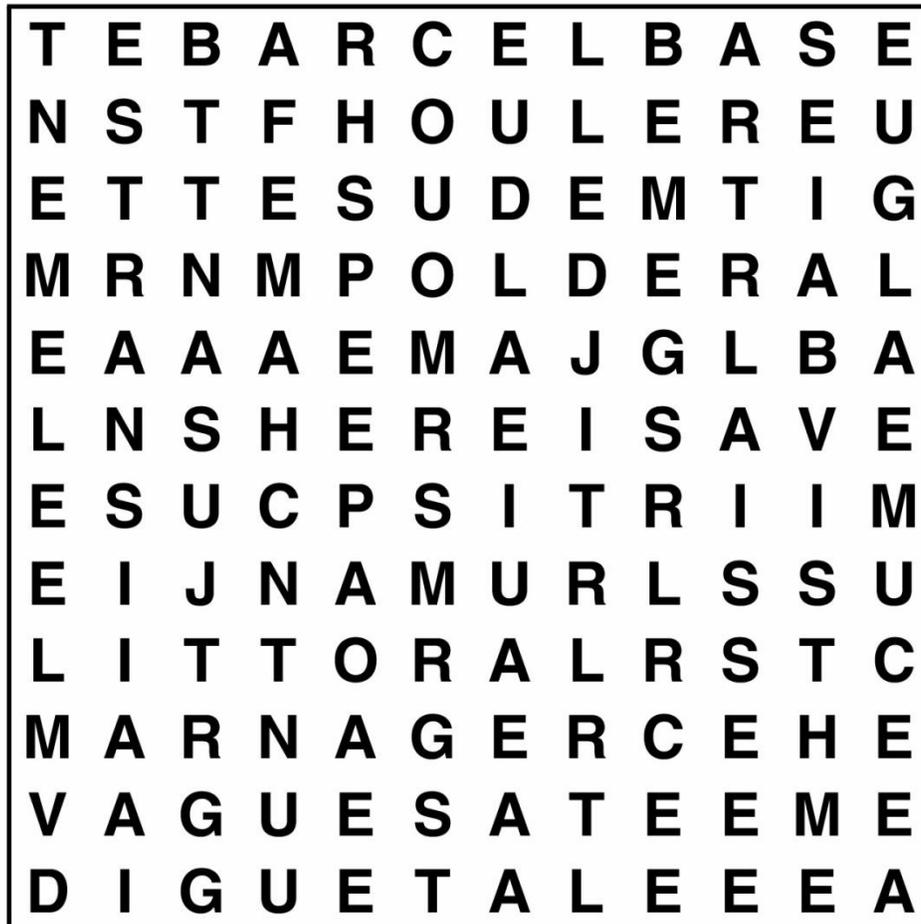
Déguster les chaudes avec du beurre... Miam!!

Bonne dégustation !



Les solutions des jeux paraîtront dans la prochaine édition du journal Le 4 saisons, le 21 juin 2019.

MOT CACHÉ



www.fortissimots.com

ALGUE
AMERRIR
BAIE
BARRAGE
CRABE
DIGUE
ECLUSE
ECUME
ELEMENT
ESTRAN

ETALE
HOULE
ISTHME
JETEE
JUSANT
LAGON
LAISSE
LITTORAL
MAREE
MARNAGE

MASCARET
MEDUSE
MER
PASSE
PHARE
POLDER
SABLE
TEMPETE
VAGUES
VASIERE



SUDOKU

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| 5 | 2 | | 6 | | | | 7 | 1 |
| 7 | 6 | | 1 | | 9 | 3 | | |
| | | 3 | | | 4 | | | 8 |
| 6 | | | | | | 7 | 3 | |
| 9 | | | 5 | | 3 | | | 4 |
| | 1 | 7 | | | | | | 9 |
| 8 | | | 2 | | | 5 | | |
| | | 6 | 8 | | 5 | | 1 | 7 |
| 4 | 5 | | | | 7 | | 8 | 6 |

www.fortissimots.com

DEVINETTE

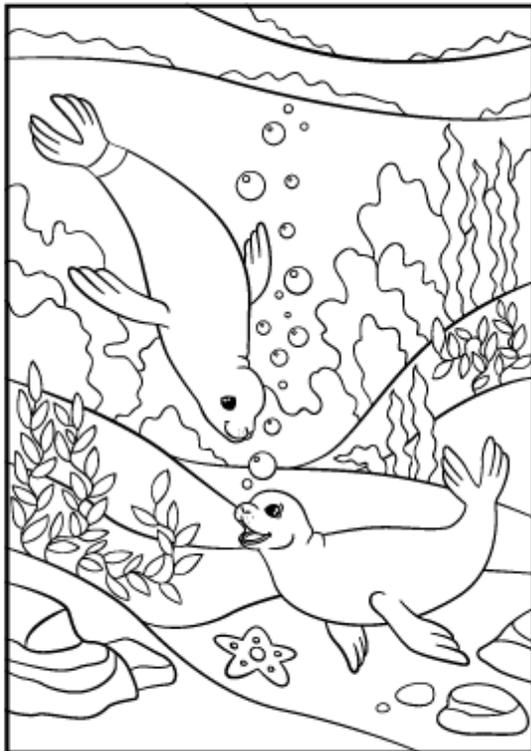
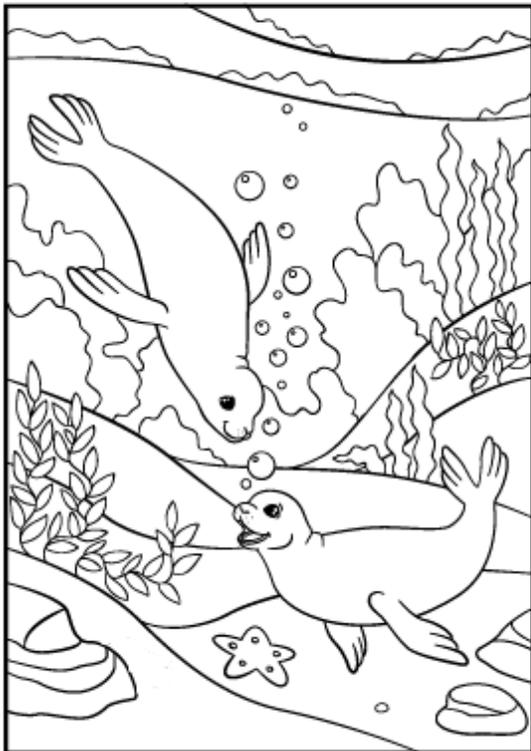
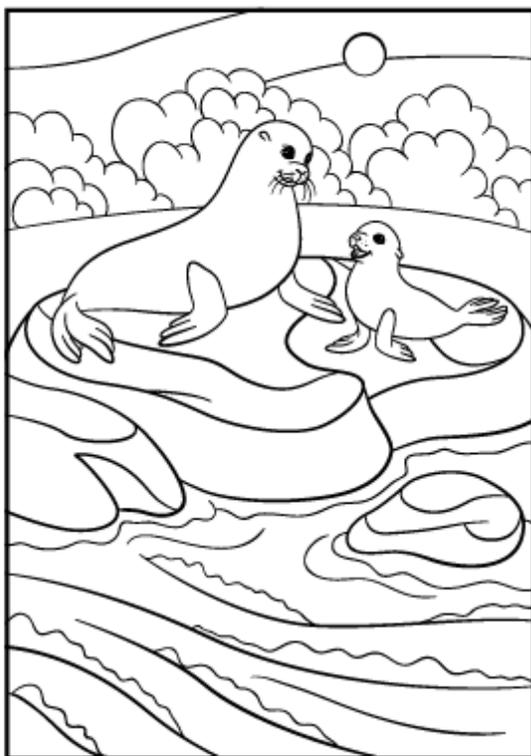
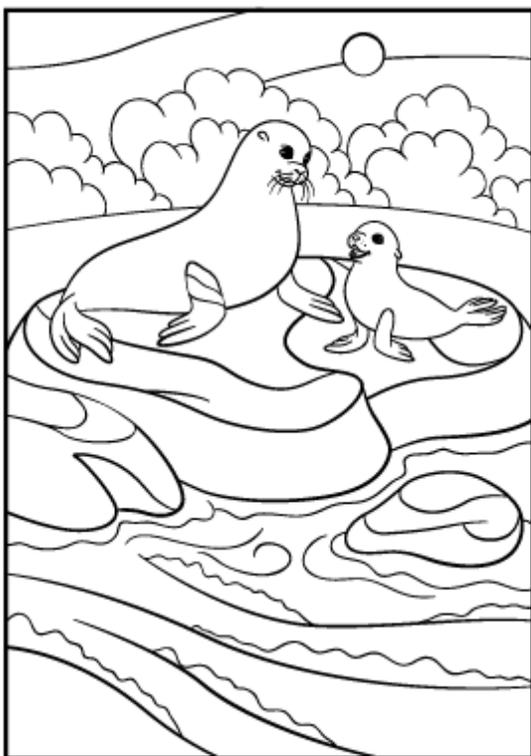
Je me vide en me remplissant.

Qui suis-je?



LES 7 ERREURS

Trouve les 7 différences entre les dessins de droite et ceux de gauche :



turbulus.com



ART ET HUMOUR

Par Serge Woltz, artiste et propriétaire du gîte Le 40 de la mer

