

LE

Août 2020 | Vol. 18 N° 08

Jacobin



LE BULLETIN D'INFORMATION DE SAINT-JACQUES

ICI

**je porte
mon couvre-visage**



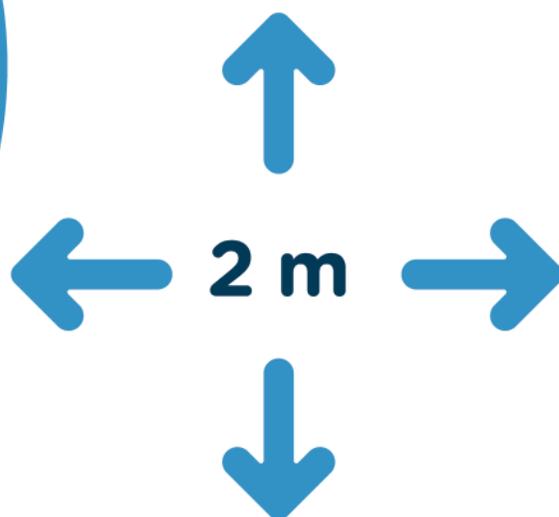
Port du couvre-visage
obligatoire

[Québec.ca/masque](https://quebec.ca/masque)

Reprise des activités
de loisir à compter
de septembre...

**Dans le respect des
mesures d'hygiène
en vigueur.**

Plus de détails
à l'intérieur.



Taxes municipales

Échéance du 3^e versement le jeudi
6 août. Détails en page 2.

Rappel

La prochaine collecte des objets
encombrants aura lieu le vendredi
4 septembre.



CONTACT



Mairie

16, rue Maréchal
Saint-Jacques (Québec) J0K 2R0
Téléphone : 450 839-3671
Télécopieur : 450 839-2387
info@st-jacques.org
www.st-jacques.org

Horaire*

Lundi au jeudi de 8 h à 16 h 30,
vendredi de 8 h à 12 h.
* Fermée entre 12 h et 13 h.

Service téléphonique d'urgence

Après les heures de bureau pour
bris d'aqueduc, fuite d'eau, etc.
Téléphone : 1 800 567-9372
Pendant les heures de bureau, en cas de
panne d'électricité seulement.
Téléphone : 450 839-7697.

Conseil municipal

Prochaines séances
Lundi 3 août
Lundi 14 septembre

Toute demande au conseil doit être
transmise à la direction générale au
moins deux semaines à l'avance pour
être inscrite à l'ordre du jour.

Coronavirus (COVID-19)

Si la COVID-19 vous inquiète ou si
vous présentez des symptômes
comme de la toux ou de la fièvre,
vous pouvez contacter, sans frais,
le 1 877 644-4545.

SOMMAIRE

Le conseil municipal	
• Mot de la mairesse	3
• Respect des mesures d'hygiène	3
• Rappel – taxes municipales	3
Sécurité civile	
• Capsules de prévention incendie	4
Loisir	
• RAPPEL cours virtuels	5
• Inscription AHMJC – changement	5
• Annulation déjeuners communautaires 2020	5
• Cours en groupes avec Sinda Bennaceur	6
• Activités mixtes au gymnase	7
• Taekwondo	7
Travaux publics	
• Sensibilisation à l'économie d'eau potable	8

Inscrivez-vous sur notre site Internet
en cliquant sur l'icône ci-dessous.



Horaire

Lundi et mardi de 13 h à 18 h,
jeudi de 13 h à 20 h
et le samedi de 9 h à 12 h.
Merci de respecter les mesures en vigueur.
Téléphone : 450 831-2296.

Réalisation	Municipalité de Saint-Jacques
Impression	BBM-Imprimerie Lanctôt
Papier	Rolland Enviro 100% recyclé
Distribution	Postes Canada
Parution	Le Jacobin est publié 12 fois l'an.
Tirage	2000 exemplaires.
ISSN :	1708-2994
Dépôt légal	Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Dépôt légal	Bibliothèque et Archives Canada

Mot de la mairesse

Chères citoyennes et chers citoyens

J'espère que vous profitez bien de notre belle saison estivale et que votre temps de vacances fut profitable. Tout d'abord, je veux vous remercier, vous avez été nombreux à prendre conscience de l'importance de notre eau potable en réduisant votre consommation d'eau, comme on le dit chaque petit geste compte, mais surtout, merci de continuer.

Malgré le beau temps et la chaleur, je vous demande encore une fois votre précieuse collaboration afin de ne pas oublier les consignes mises en place par le gouvernement du Québec. Le port du couvre-visage est dorénavant obligatoire dans les lieux publics fermés et semi-couverts. Ce qui inclut tous les bureaux municipaux et la bibliothèque Marcel-Dugas. À Saint-Jacques, dès le début de la pandémie, nous avons été respectueux des règles en vigueur. Encore une fois, il est important d'appliquer ces nouvelles directives et d'être vigilants, car nos actions seront garantes de l'avenir. Il est non seulement important, mais essentiel, de respecter les employés et aussi les commerçants qui vous demandent de suivre ces règles.

Au plaisir de se rencontrer bientôt,

Josyane Forest
Mairesse de Saint-Jacques



Notez que les services municipaux sont offerts conformément aux mesures d'hygiène en vigueur, **notamment la distanciation sociale et le port du couvre-visage.**

La Municipalité en appelle à la collaboration et à la compréhension de ses citoyennes et citoyens afin que la mise en place des mesures soit faite dans le **respect des employés responsables de leur application.**

Rappel – Taxes municipales

Le troisième versement des taxes municipales 2020 vient à échéance le jeudi 6 août.

Pour les citoyens qui paient leur compte de taxes via AccèsD ou une autre plateforme bancaire, prenez soin de vérifier votre numéro de matricule à 10 chiffres (indiquer par la flèche jaune ci-dessous)!

MUNICIPALITÉ		AVIS D'ÉVALUATION POUR L'ANNÉE 2016		UNITÉ D'ÉVALUATION	
MUNICIPALITÉ DE SAINT-JACQUES		MATRICULE	1234 56 7890	CODE D'UTILISATION	1990
16, RUE MARECHAL		ADRESSE	RUE MARCEL-LEPINE	SUITS DE VOYAGE	0301
SAINT-JACQUES, QC J0K2R0		CADASTRE	3584334	EXPLOITATION AGRICOLE ENREGISTRÉE	
RÔLE TRIENNAL		SUPERFICIE	13,230.500 NC	COMPRES EN ZONE AGRICOLE	TERRAIN (AE ZONE)
2016-2017-2018		FRONTAGE	204.66 M	ZONAGE	BÂTIMENT (AE ZONE)
DATE DE L'AVIS		PROFONDEUR	46.48 M		
2016-2017-2018					



Sécurité incendie

Prudence avec les foyers à l'éthanol

Les foyers à l'éthanol sont de plus en plus utilisés pour créer une atmosphère chaleureuse, surtout depuis que certaines municipalités interdisent l'installation de nouveaux foyers au bois sur leur territoire. Cependant, il faut se rappeler que ces appareils sont décoratifs et ne doivent pas être utilisés pour chauffer une pièce.

Ils sont susceptibles de provoquer de **graves brûlures, des intoxications au monoxyde de carbone et des incendies.**



Voici quelques mesures de sécurité à adopter afin de profiter pleinement de votre foyer décoratif en toute sécurité :

- Choisissez un foyer à l'éthanol qui satisfait aux normes canadiennes.
- Exemples d'étiquettes de certification apposées sur les foyers à éthanol et qui attestent de leur conformité à la norme canadienne.
- Utilisez toujours l'éthanol recommandé par le fabricant du foyer puisque l'appareil a été conçu pour être utilisé avec un type d'éthanol déterminé.
- Privilégiez l'utilisation d'un long briquet ou de longues allumettes afin de garder un maximum de distance entre vous et l'appareil lors de l'allumage.
- Ne remplissez jamais un brûleur encore chaud. Laissez refroidir l'appareil ou attendez au moins 15 minutes avant de procéder.
- Gardez à distance tout article de fumeur ou objet à flamme nue (allumette, chandelle, briquet, etc.)
- Entrez l'éthanol de façon sécuritaire, hors de la portée des enfants et loin de toute source de chaleur.

Les feux extérieurs : soyez prêts!

1. PRÉPAREZ un endroit dégagé sur un sol minéral ne contenant aucune matière combustible (feuilles, herbe ou autre).
2. ALLUMEZ un feu d'une dimension maximale de 1 mètre sur 1 mètre.
3. SURVEILLEZ-LE en tout temps et ayez toujours de l'eau à proximité.
4. ÉTEIGNEZ-LE en arrosant abondamment et en mélangeant les braises.
5. VÉRIFIEZ qu'il n'y a aucune source de chaleur en touchant les cendres.

Consultez régulièrement les restrictions émises par la SOPFEU.



RAPPEL Cours en ligne

Entraînement de type flexibilité

Niveau de difficulté : Pour tous.

Matériel requis : Tapis de yoga.

Avec Sinda Bennaceur.

En ligne les mardis du 9 juin au 11 août sur la page Facebook et le site Internet de la Municipalité.

Entraînement de type cardio-militaire

Niveau de difficulté : Débutant à intermédiaire.

Matériel requis : Chaussures de sport, vêtement de sport, bouteille d'eau et serviette.

Avec Vanessa Henri, kinésiologue.

En ligne les jeudis du 11 juin au 13 août sur la page Facebook et le site Internet de la Municipalité.

À compter de la saison 2020-2021, les joueurs de l'Association du Hockey mineur Joliette-Crabtree devront s'inscrire directement au hockey mineur via un nouveau logiciel HCR, mis en place par Hockey Canada et Hockey Québec.

Cette procédure est obligatoire pour toutes les associations. Ce nouveau fonctionnement facilitera la gestion des inscriptions, réduira la possibilité de faire des erreurs, des oublis et permettra d'offrir aux parents des paiements échelonnés afin de réduire un peu le stress financier qu'un début de saison peut entraîner. Le hockey peut être une activité dispendieuse et on espère que cette nouvelle option permettra à certains jeunes, qui rêvent de jouer, de pouvoir le faire.

Avec cette nouvelle façon de fonctionner, une fois les frais d'inscriptions payés en entier, un reçu incluant les frais d'heures de glace et les frais d'association sera remis. Par la suite, le joueur fera parvenir à la Municipalité ce reçu afin d'obtenir une aide financière via le formulaire du Programme d'aide financière aux activités sportives et artistiques.



Programme d'aide financière aux activités sportives et artistiques

Saint-Jacques Municipalité de
2020

www.st-jacques.org



CHEVALIERS DE COLOMB
CONSEIL no 3074 SAINT-JACQUES

Les déjeuners communautaires sont ANNULÉS jusqu'en décembre 2020.



Cours de groupe du 7 septembre au 18 décembre 2020

La reprise des cours en groupes s'effectue dans le respect des mesures d'hygiène en vigueur, notamment la **distanciation sociale** et le **port du couvre-visage**. À cet effet, le nombre de places disponibles au sein des groupes a été temporairement réduit et le format des cours a été modifié pour faciliter la gestion des groupes.

Le matériel nécessaire au cours vous sera fourni; à l'exception des tapis de yoga. Du gel désinfectant ainsi que des lingettes désinfectantes seront mis à votre disposition sur les lieux du cours. Si vous présentez des symptômes reliés à la COVID-19 ou que vous avez été en contact avec une personne atteinte du virus, veuillez demeurer à la maison.

Zumba Gold : « Zumba 55 » (45 min.)

**Lundi - 19 h 30 ou /
jeudi - 15 h 30 ou /
jeudi - 19 h 30 ou /
vendredi - 15 h 30.** Ce cours s'adresse surtout aux débutants de tout âge, qui souhaitent reprendre une activité physique, tout en s'amusant ! C'est l'activité parfaite pour des seniors ou pour les personnes qui sont physiquement limitées ou inactives. Nul besoin de savoir danser pour suivre ce cours.

Metafit : HIIT (30 min.)

Lundi - 17 h 45. Metafit associe des exercices « poids du corps » traditionnels avec les techniques d'entraînement du HIIT (High Intensity Interval Training) pour mettre le feu au métabolisme !
Aucun matériel n'est requis.
Coût : 150 \$ pour 15 semaines.

Tabata : (30 min)

Vendredi - 17 h 45. Le Tabata est une méthode d'entraînement par intervalle de haute intensité. Vous donnerez votre maximum 8X (20 secondes d'effort, suivi de 10 secondes de repos.) Choix de 3 variations d'exercices pour convenir à tous.

Zumba Fitness (45 min.)

**Lundi - 18 h 30 ou /
mardi - 19 h 30 ou /
jeudi - 18 h 30 ou /
vendredi - 18 h 30.**
À la fois ludique et motivante, la Zumba constitue un entraînement cardio-vasculaire complet. Les chorégraphies s'inspirent des rythmes du monde. Une ambiance de plaisir contagieux. Une séance de Zumba permet de brûler jusqu'à 500 calories par heure.
Bienvenue à tous !

MetaPWR : (30 min.)

Mardi - 17 h 30. Du même créateur que Metafit, MetaPWR est un entraînement en circuit qui combine la force, la pilométrie et des exercices balistiques avec récupération incomplète.
Plusieurs équipements sont utilisés dans ce cours. **Intermédiaire à avancé.**

Nouveau Abdos fesses + (30 min.)

Mardi - 18 h 45. Ce cours favorise le développement de la force et l'endurance musculaire. Une série d'exercices sont effectués afin de travailler les abdominaux, les fessiers et plusieurs autres muscles.

Extensa Fitness: (60 min.)

Jeudi - 10 h 45. Ce cours de flexibilité est basé sur la méthode Extensa. Cette dernière est une méthode d'entraînement physique à faible impact conçue pour révolutionner la composante fitness la plus négligée, la flexibilité. Elle permet d'améliorer la forme physique, de réduire les raideurs et la douleur et de renverser les effets d'un mode de vie sédentaire.

Nouveau Upper Body (30 min)

Jeudi - 17 h 45. Ce cours est entièrement dédié au renforcement des muscles du haut du corps (les bras, les épaules, le dos, les lombaires et les abdominaux). Des options d'intensité variées sont proposées pour assurer une progression et des résultats optimaux.

Mise en forme 50+ (30 min.)

Jeudi - 10 h. Gardez la forme en pratiquant une activité physique d'intensité modérée. Améliorez vos capacités aérobie et musculaire ainsi que votre équilibre. Ce cours, vous permettra de vous défouler et de dépasser vos limites. Cette formule X-PRESS (30 min.) pour tous est RAPIDE et EFFICACE.

Inscription et information :

Sinda Bennaceur au 450 839-1191

Coût : 150 \$ pour 15 semaines chaque cours. **Lieu : Maison du Folklore** située 66, rue Sainte Anne.

Prenez note, que s'il y a une deuxième vague, la session se poursuivra sur le WEB. Aucun remboursement ne sera effectué.

Hockeyball mixte

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Qui : enfants de 6 à 12 ans.

Session : 14 ou 17 septembre au
29 octobre ou 2 novembre (7 semaines).
*Lundi 12 octobre congé.

Groupe 1 : Les lundis de 18 h à 19 h.

Groupe 2 : Les jeudis de 18 h à 19 h.

Coût : 14 \$ / participant /session
17,50 \$ / non-résident.

Lieu : Gymnase de l'école Saint-Louis-de-France
(4, rue du Collège).

Matériel requis :

Lunettes de protection obligatoire. * Il est recommandé de porter des gants, des protège-tibias et un casque avec visière ou un couvre-visage.

Matériel inclus : Il est recommandé d'utiliser votre bâton seulement s'il est muni d'une palette de plastique.

Badminton mixte

RÉSERVATION DE TERRAIN OBLIGATOIRE

Qui : pour tous.

Session : 15 ou 16 septembre au
27 ou au 28 octobre (7 semaines)

Groupe 1 : Les mardis de 18 h à 19 h.

Groupe 2 : Les mercredis - réserver votre heure de jeu
entre 18 h et 22 h.

Coût : 16,10 \$ / participant /session
17,50 \$ / non-résident.
Taxes incluses

Lieu : Gymnase de l'école Saint-Louis-de-France
(4, rue du Collège).

Matériel requis : Raquette et volant.

Volleyball mixte

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Qui : pour tous.

Session : 15 septembre au 27 octobre 2020 (7 semaines).

Quand : Les mardis de 19 h 15 à 21 h 15.

Coût : 16,10 \$ / participant / session
20,13 \$/non-résident
Taxes incluses

Lieu : Gymnase de l'école Saint-Louis-de-France
(4, rue du Collège).

Matériel requis : ballon de Volleyball.

**Information et inscription auprès
de Vincent Grenier,**
technicien en loisirs, au 450 839-3671,
poste 7670,
ou à loisir@st-jacques.org



J.S. Taekwondo

Cours de Taekwondo avec Maître Jacques Sourdif, entraîneur depuis 1980.

Qui : 4 ans et plus, ados et adultes.

Session : 5 septembre au 17 octobre (7 semaines).
Les samedis de 9 h à 10 h 30 ou de 9 h à 12 h.

Matériel requis : Dobuck J.S. Taekwondo (uniforme) en vente sur place (coût selon modèle).

Lieu : Gymnase de l'École Saint-Louis-de-France (4, rue du Collège).

Coût : 80 \$ pour les samedis de 9 h à 10 h 30 (7 samedis de 1 ½ heure de cours chacun).
120 \$ pour les samedis de 9 h à 12 h (7 samedis de 3 heures de cours chacun).

Information et inscription : Chantal Fillion au 450 752-2629 ou à jstaekwondo@videotron.ca



**Des frais
d'affiliation
s'appliquent
une fois / an
(membre).**

Campagne de sensibilisation à l'eau potable

Saviez-vous que ?

Les changements climatiques affectent la quantité d'eau disponible, puisque le réchauffement des températures, ne serait-ce que d'un ou deux degrés d'ici 2050, aura pour effet de réduire de 40 à 70 % la quantité d'eau lacustres et fluviales (provenant des lacs et fleuves) dans les régions arides. Avec les années, le débit de nos rivières est appelé à diminuer considérablement, ce qui affectera la biodiversité entière de ce milieu hydrique.

Solutions :

- Réutilisez l'eau de cuisson des légumes et des pâtes, de l'aquarium ou du déshumidificateur pour arroser les plantes.
- Isolez votre réservoir à eau chaude. En réduisant les pertes de chaleur, vous obtiendrez de l'eau chaude plus rapidement.

Trucs et astuces : la pelouse

Gardez le gazon plus long (6 cm), il retiendra davantage l'humidité et gardera une meilleure apparence. Selon la FHOQ, la première tonte devrait se faire à environ 5 cm, puis le gazon peut demeurer d'une longueur de 8 à 10 cm durant l'été, ne pas être coupé lors de sécheresse et être maintenu à 5 cm à l'automne.

Utilisez un pluviomètre pour connaître la quantité d'eau tombée sur votre gazon. 2 à 3 cm suffisent par semaine pour garder le gazon en santé.

Source : Réseau Environnement, Programme d'économie d'eau potable.



**PROGRAMME
D'ÉCONOMIE
D'EAU POTABLE**



Suggestion de lecture en famille

D'où vient l'eau que je bois?

de Karine Harel chez Tourbillon, éditeur.

Le documentaire, illustré de photos et de schémas, donne des informations sur la station d'épuration, la pollution de l'eau, le cycle de l'eau, son importance sur la planète et la nécessité de la préserver.

Disponible à la bibliothèque municipale !



Défi du mois

Opter pour des systèmes de chasse d'eau à deux débits.

Appelées aussi chasses d'eau à deux réservoirs, elles permettent de réduire le volume d'eau utilisé d'environ 15 litres par jour pour un foyer de deux personnes. Et si vous n'en avez pas, il vous suffit de placer une bouteille d'eau pleine de sable dans le réservoir de la chasse d'eau de vos toilettes, moins d'eau sera ainsi gaspillée.

