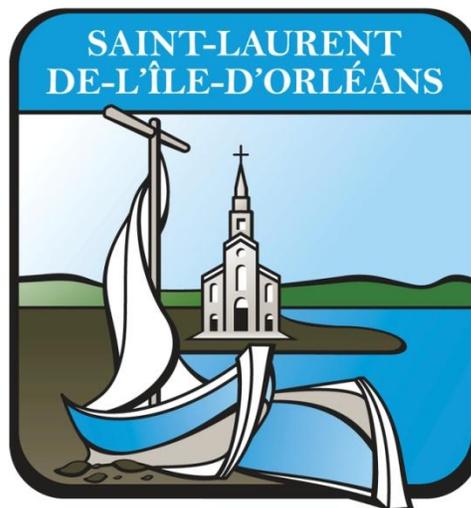




La Marée – Novembre 2018



Le conseil municipal Tel: 828-2322 Fax: 828-2170 Courriel: info@saintlaurentio.com

Debbie Deslauriers	Mairesse, Communauté Métropolitaine de Québec, Bibliothèque, Marina
Joëlle Derulle	Comité des fêtes et loisirs, MADA, Famille, Comité de bienvenue
Nicolas Girard	Comité environnement/embellissement, Journaux communautaires et communications, Culture, patrimoine & tourisme
Gilles Godbout	Culture, patrimoine & tourisme, Agriculture
Bruno Gosselin	Agriculture, Infrastructures
Julien Milot	Comité consultatif d'urbanisme, Infrastructures, Marina
Benoit Pouliot	Service incendie, Sécurité civile et Sûreté du Québec, Transport PLUmobile, Comité consultatif d'urbanisme

DATE DE TOMBÉE DE LA PROCHAINE

MARÉE: 8 FÉVRIER 2019

Pour nous envoyer vos communiqués: Courriel:
info@saintlaurentio.com

Veillez nous transmettre vos coordonnées complètes.

Depuis jan. 2003, le journal **La Marée** est membre de l'ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

ISSN1206-33098 Tirage : 800 copies

PUBLICITÉ DANS LA MARÉE

Tarifs pour les résidents de Saint-Laurent et de l'extérieur

	mensuel
carte d'affaires	5\$
1/4 de page	10\$
1/2 de page	20\$
1 page	30\$

Pour information ou location d'espace publicitaire, veuillez vous adresser au bureau municipal au 418-828-2322



Sommaire

Mot de Debbie Deslauriers, mairesse	3
Affaires diverses	4
Rappel – Fin de la distribution postale de la Marée ..	4
Règlementation.....	4
Achats et contrats	5
Nouveau rôle d'évaluation	6
TROUSSE D'URGENCE 72 H	7
Activité-bricolage.....	8
Loisirs d'hiver à Saint-Laurent.....	9
Bibliothèque David-Gosselin	13
Bienvenue à nos soirées «Portes ouvertes» 2019	13
Illumination du Sapin	17
Après-DEMAIN	18
La légende du Colibri	18

Mot de Debbie Deslauriers, mairesse

En premier lieu, je voudrais mentionner que ça fait maintenant un an que le conseil municipal a été élu. J'aimerais remercier mes collègues du conseil et les employés de la municipalité pour leur dévouement, leur temps et leur soutien. J'aimerais aussi vous remercier, les citoyens, pour votre intérêt dans les affaires municipales.

Le réseau municipal d'assainissement des eaux usées est à toutes fins pratiques terminé. Certains ajustements demeurent et près de la moitié des citoyens ont branché leur propriété à ce jour. Le Conseil a demandé par résolution au ministère des Transports de régler tous les dossiers des propriétaires ayant un émissaire pluvial sur leur terrain et qui sont toujours en attente d'une compensation.

Nous rappelons aux propriétaires qui n'ont qu'un puisard, qu'ils ont jusqu'à l'automne 2019 pour se raccorder au réseau.

Prenez note que les propriétaires du secteur desservi par le nouveau réseau d'assainissement des eaux usées et dont les installations septiques sont conformes au règlement provincial Q2-R22 n'ont pas l'obligation de se raccorder à celui-ci. Cependant, qu'il y ait raccordement ou non, les citoyens du secteur ont tous l'obligation de payer la taxe relative à ce nouveau service.

Le 25 octobre, nous avons reçu la décision du Juge Lemelin de la Cour du Québec concernant notre litige avec le Club nautique de l'Île de Bacchus (CNIB). Le tribunal a donné droit à la demande d'ordonnance de sauvegarde déposée par la Municipalité de Saint-Laurent. Ce jugement ordonne aux défendeurs du CNIB de se conformer à la structure corporative établie par les lettres patentes de l'organisme. Le 9 novembre, le conseil d'administration du CNIB s'est réuni pour planifier la saison 2019.

Voici quelques unes de nos réalisations pour l'année 2018 : un plan de réaménagement du quai, un plan fonctionnel et technique pour l'ancien presbytère, la vente de l'ancienne mairie, le remplacement des affiches de noms de rues, l'obtention pour une troisième fois de quatre (4) fleurons aux Fleurons du Québec, la tenue de deux marchés publics et l'élaboration de deux projets de règlements le premier portant sur les nuisances et le second sur le délabrement des bâtiments. Ces règlements seront adoptés au début de 2019. De plus, la municipalité continue de soutenir le projet Saint-Laurent Village maritime.

Les projets de l'année 2019 sont, entre autres, la reddition de compte du projet des égouts municipaux au ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) anciennement MAMOT, le réaménagement du quai, l'aménagement de l'ancien presbytère (basé sur l'appel d'intérêt que nous avons reçu de nos citoyens) et l'acquisition d'un camion citerne-autopompe.

Le rapport annuel sur la situation financière de la municipalité pour l'année 2018 se retrouve sur le site Internet de la Municipalité au www.saintlaurentio.com/budgets-et-rapports-financiers.

En cette fin d'automne, je vous souhaite à tous une bonne période hivernale.



Debbie Deslauriers

Dates à retenir

La prochaine séance publique du conseil municipal auront lieu les :

10 décembre; séance régulière et budget 2019 & plan triennal des immobilisations

Événements :

- Heure du conte – 1er décembre 10 h
- Concert de Noël - 1er décembre 14 h
- Illumination du sapin – 7 décembre de 18 h 30

Affaires diverses

Mme Pascale Lauzière a été nommée pour siéger au comité consultatif d'urbanisme. Ce comité a pour rôle principal d'étudier les demandes de dérogation mineure et de soumettre des recommandations au conseil municipal.

Le conseil municipal a réitéré son appui conditionnel au projet de construction d'un nouveau bâtiment au Parc maritime de Saint-Laurent. Pour ce faire, une lettre d'avis favorable à la signature d'un bail emphytéotique comportant certaines conditions sera transmise à la Corporation du Parc maritime.

Lors de la réalisation des travaux pour la construction du réseau d'assainissement des eaux usées, des émissaires pluvieux (15) ont été réaménagés sur des terrains de citoyens. Le ministère des Transports n'a pas finalisé toutes les ententes pour les compensations pécuniaires en lien avec ces travaux. La Municipalité a donc demandé officiellement au ministère des Transports d'honorer sa promesse de régler le tout d'ici le 31 décembre 2018.

Rappel – Fin de la distribution postale de la Marée

La Marée n'est plus distribuée par la poste. Les éditions de la marée sont maintenant disponibles au bureau municipal, au bureau de poste, à l'Épicerie de Campagne et en ligne au www.saintlaurentio.com.

Règlementation

Le conseil municipal a donné avis de son intention d'adopter ou modifier quatre règlements.

Le premier vise l'entretien des bâtiments et a pour objectif de contrôler les situations de vétusté et de délabrement des bâtiments, d'éliminer les nuisances générées par les bâtiments mal entretenus en prescrivant des normes d'occupation et d'entretien et finalement de forcer les propriétaires des bâtiments à les entretenir.

Le deuxième est une modification au règlement sur les nuisances. Par cette modification le conseil municipal vient clarifier la notion de contrevenant pour qu'elle inclue tant le propriétaire que l'occupant d'une propriété. La modification augmente également le montant des amendes auxquelles sont passibles les contrevenants.

Le troisième règlement viendra déterminer une distance minimale entre les résidences de tourisme. Ce règlement établit que toute nouvelle résidence de tourisme ne pourra être opérée à moins de 500 m d'une autre résidence de tourisme.

Le dernier règlement vient s'arrimer au plan de conservation du ministère de la Culture et des Communications (MCC) qui a ajouté certaines résidences de style Boomtown à son inventaire. La Municipalité veut ainsi autoriser les couvertures en élastomère pour les résidences de ce type. La Municipalité a également demandé que les citoyens propriétaires de ce type de résidence soient avisés que ces dernières font maintenant partie de l'inventaire des maisons patrimoniales réalisé par le ministère de la Culture et des communications.

Il est possible de consulter ces règlements en se rendant sur le site web de la municipalité au <http://saintlaurentio.com/reglementation/>.

Achats et contrats

Avec les nouvelles lois donnant plus d'importance aux municipalités en les assimilant à des gouvernements de proximité, il est désormais possible pour les municipalités de modifier les règles régissant l'octroi de leurs contrats. La Municipalité a donc adopté un nouveau règlement touchant la gestion contractuelle. Avec ce nouveau règlement, la municipalité aura désormais la possibilité d'octroyer de gré à gré des contrats jusqu'au nouveau seuil maximal décrété par le gouvernement, qui est présentement à 101 100\$.

La compagnie Camions Carl Thibault fut le plus bas soumissionnaire lors de l'appel d'offres visant à remplacer le camion-citerne autopompe du service incendies. Le coût de la soumission dépasse de 38 000\$ le montant de 400 000\$ déterminé lors du règlement d'emprunt initial. Ce dépassement de coûts s'explique entre autres par la décision du conseil municipal d'opter pour l'achat d'un camion doté d'un système de traction quatre roues motrices. Le montant supplémentaire sera pris à même les surplus accumulés de la municipalité.

La municipalité modernisera certains de ses équipements d'informatique et de télécommunication. Un nouveau système téléphonique sera mis en place. Celui-ci permettra de mieux diriger les appels des citoyens et de les acheminer plus facilement aux personnes concernées. Une entente de service sera également conclue avec la firme BZ inc. pour la prise en charge des systèmes informatiques et une migration d'applications vers un service infonuagique. Cette intervention était rendue nécessaire par la désuétude des systèmes en place.

Le bureau municipal sera fermé le lundi 3 décembre pour effectuer la migration des systèmes informatiques.

Avec la mise en fonction du système de traitement des eaux usées, les employés sont maintenant appelés à remplir de nombreux rapports pour en assurer le bon fonctionnement et se conformer aux exigences du ministère de

l'Environnement. Ces rapports nécessitent des mesures journalières à chacun des postes de pompage; la Municipalité se dotera donc d'un service de télémétrie en nuage Flight Cloud afin que celles-ci soient prises automatiquement. Ce nouveau service évitera aux employés municipaux de devoir se rendre quotidiennement prendre des relevés manuels.

L'an dernier, la firme Polaris avait conclu une entente avec la Municipalité afin d'obtenir l'autorisation d'utiliser le quai et le débarcadère pour effectuer du transbordement de matériel dans le cadre d'un contrat de construction à L'Isle-aux-Grues. Polaris s'était alors engagée à asphalté le quai en échange de cette autorisation. Puisqu'aucun travail d'asphaltage n'a pu être effectué en 2018 et que Polaris désire fermer le dossier, la compagnie a offert de verser un montant forfaitaire de 40 553\$ comme compensation. Cette offre a été acceptée par le conseil municipal.

Pneus d'hiver

Saviez-vous que si vous n'avez pas posé vos pneus d'hiver avant le 15 décembre, l'amende varie entre 200 \$ et 300 \$ plus les frais ?



Nouveau rôle d'évaluation

Le rôle d'évaluation pour les années 2019 à 2020 a été déposé à la municipalité. Il est possible de consulter celui-ci en se rendant au bureau municipal du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 14 h 30. Le nouveau rôle est également disponible en ligne au www.saintlaurentio.com/evaluation-fonciere/.

Il est possible de demander une révision de la nouvelle évaluation. Cependant, avant de demander une révision officielle, il vous est suggéré de téléphoner à M. Yvon Paquet de Groupe Altus, évaluateurs agréés, au 418-780-1465 poste 1380. Le cas échéant, une demande de révision doit remplir les conditions suivantes pour être recevable :

- être déposée au cours de l'exercice financier pendant lequel survient un événement justifiant une modification du rôle en vertu de la Loi, ou au cours de l'exercice suivant si l'évaluateur n'effectue pas cette modification;
- être déposée aux endroits suivants ou y être envoyée par courrier recommandé :
- Municipalité de Saint-Laurent-de-l'Île-d'Orléans, 6822, chemin Royal, Saint-Laurent-de-l'Île-d'Orléans G0A 3Z0
- MRC de l'Île d'Orléans 2480, chemin Royal, Sainte-Famille, Île d'Orléans G0A 3P0;
- être faite sur le formulaire prescrit à cette fin et disponible aux endroits ci-dessus
- MRC de l'Île d'Orléans et applicable à l'unité d'évaluation visée par la demande.

Avertisseur de monoxyde de carbone

PPM of CO - Shows on LCD. Air 250 - Limit Warning on the Warning. Low limit of 100 PPM.

TEST RESET

L'avertisseur de monoxyde de carbone, un allié efficace contre les intoxications!

Québec

TROUSSE D'URGENCE 72 H

Lors d'une situation d'urgence, vous aurez besoin de certains articles essentiels. Vous devrez peut-être vous débrouiller sans source d'énergie ni eau courante. Préparez-vous à être autosuffisant pendant au moins 72 heures.

Veillez à ce que votre trousse soit facile à transporter et que tous les occupants de la maison sachent où elle se trouve. Gardez-la dans un endroit facilement accessible, par exemple dans le placard près de la porte d'entrée. Si votre foyer compte plus d'un occupant, votre trousse d'urgence pourrait être lourde. Il serait une bonne idée de distribuer ces fournitures parmi divers sacs à dos; elles seront alors plus faciles à transporter et chaque personne pourra personnaliser sa trousse prête à emporter.

En cas de panne d'électricité, il est à noter que plusieurs téléphones de maison seront non fonctionnels. Seuls les anciens modèles avec fil et sans afficheur peuvent être utilisés. Pour ce qui est de téléphones cellulaires, il peut être utile de vous procurer une pile de chargement.



- Eau potable (2 litres / personne / jour pour 3 jours)
- Nourriture non périssable – provisions pour au moins 3 jours
- Ouvre-boîte manuel
- Radio à piles & piles de rechange – Téléphone cellulaire (pile de chargement)
- Lampe frontale ou de poche & piles de rechange ou lampe à manivelle
- Briquet ou allumettes et chandelles
- Trousse de premiers soins – antiseptique, analgésiques, bandages adhésifs, compresses de gaze stériles, ciseaux, etc.
- Articles de toilette
- Médicaments d'ordonnance (prescrits par votre médecin)
- Médicaments en vente libre
- Sifflet (pour signaler votre présence)
- Canif /Petit coffre à outils / Masque anti-poussière (pour filtrer l'air contaminé au besoin)
- Sacs à ordures
- Boussole / carte routière ou GPS

SELON LA SAISON

- Vêtements chauds / imperméables / et/ou de rechange
- Lunettes de soleil et écran solaire
- Tente, sac de couchage, matelas de sol / Réchaud, combustibles et ustensiles de cuisine

Activité-bricolage

Samedi, le 6 octobre avait lieu la fabrication de pots de crayons. Les 25 enfants se sont beaucoup amusés à embellir un ensemble de tubes en carton avec des papiers de couleurs, des plumes, des pompons, des autocollants et des petites pierres multicolores. Ensuite, ils les ont enroulés avec une corde et certains les ont collés sur un carton. Merci également à tous les parents qui les ont accompagnés.

Afin de demeurer informé des ateliers de bricolage, veuillez faire parvenir vos coordonnées à l'adresse : yrousseau79@gmail.com

Les inscriptions sont obligatoires afin de prévoir le matériel nécessaire à l'activité. Un parent doit accompagner son enfant pour l'aider dans le montage du bricolage.



En arrière: Alice L, Roxane B, Kelly Rose B, Alice P, Julianne P, Émile P et Mathis F.

Au milieu: Alexis D, Étienne P, Clémence L, Mélie C-G, Daphné G, Émilie C et Louis D.

En avant: Léa N-R, Lily G, Jules L, Laetitia F, Marguerite C, Élie Rose L, Julien C et Frédérique C.

Absents: Noah P, Eve P et Noé C-G.

LOISIRS ET CULTURE

Loisirs d'hiver à Saint-Laurent

Activités Artistiques

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	INSCRIPTION	RESPONSABLE
Bricolage parent-enfant de 3 et plus	Activité de bricolage thématique chapeauté par une bénévole de la bibliothèque de Saint-Laurent. Matériel fourni	Samedi 9h30 à 11h30 Une activité par mois Janvier à Juin	Gratuit (inscription obligatoire)	Salle communautaire 6822 chemin Royal		Véronique Rousseau vrousseau79@gmail.com
Le Cercle des fermières de Saint-Laurent	Cours de tissage et courtoisage avec le Cercle des Fermières de Saint-Laurent	Mardi 13h à 16h	35\$ pour devenir membre (coût annuel)	Sous-sol de la sacristie 6985 chemin Royal		Diane Paradis T.: 418-828-0521
Atelier de poterie Enfants de 6 à 12 ans	Vient t'amuser avec les Atelier St-Elme à créer ta propre œuvre d'art !	Horaire à déterminer	12\$ Activité de 2h30	Salle communautaire 6822 chemin Royal	Limite 18 Janvier	Brigitte Lemelin blemelin@saintlaurentio.com 418-828-2322
Guitare pour tous les niveaux	Électrique, acoustique et classique,	Soir/semaine Lundi au jeudi	30\$/h en bloc de 4X1h (20\$ pour essai 1h)	6936 chemin Royal ou à domicile avec supplément	Décembre 2018	Cédric Chabot T. 418-953-4756 cedric_chabot@outlook.com
Peinture acrylique	Cours de peinture acrylique pour débutants et intermédiaires	Jeudi de 13h à 16h 10 janvier au 21 février	220\$	Salle communautaire 6822 chemin Royal	Décembre 2018 5 pers. min./10 max	Karina Kelly karina.kelly@videotron.ca 418.265.8044

Activités sociales, éducatives et culturelles

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	INSCRIPTION	RESPONSABLE
Atelier de micros-pousses	Venez apprendre comment vous faire de belles pousses de tournesol, luzerne et cie pour garnir vos repas.	Horaire à déterminer Atelier de 2 hrs	40\$ pour l'atelier	Salle communautaire 6822 chemin Royal	Max de 10 personnes Possibilité de faire plusieurs ateliers	Geneviève Mainville-Laliberté 581-888-4746 labelverte.ateliers@gmail.com
Atelier de Kombucha et Kéfir d'eau	Apprenez à confectionner ces boissons populaires qui nous viennent de temps anciens et qui sont reconnu pour leurs vertu thérapeutiques.	Horaire à déterminer Atelier de 2hrs	45\$ pour l'atelier	Salle communautaire 6822 chemin Royal	Max de 10 personnes Possibilité de faire plusieurs ateliers	Geneviève Mainville-Laliberté 581-888-4746 labelverte.ateliers@gmail.com
Cuisine collective végétarienne	Confection de repas végétariens, sains et économiques préparés en groupe pour rapporter à la maison.	Horaire à déterminer ensemble De fin janvier à mi-avril	6\$ par portion par cuisine	Salle communautaire 6822 chemin Royal	Début janvier 2019	Brigitte Lemelin T. 418-828-2322 b.lemelin@saintlaurentio.com
Cours de cuisine Végétarienne	Un atelier de cuisine végétarienne donné par une professionnelle du domaine alimentaire. Durant e cours vous réaliserez un repas 6 services et vous recevrez un cahier de cours avec 50 recettes.	Mardi le 19 février	75\$ par personne	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Minimum de 8 inscriptions	Annie Caron 581-996-8434 www.academieculinaireac.com

LOISIRS ET CULTURE

Maison des jeunes	Activités pour adolescents au chalet des loisirs de Saint-Laurent, Saint-Jean et Saint-Pierre. Il s'agit d'un lieu de rencontre pour les adolescents qui la fréquentent sur une base volontaire. Les intervenants/animateurs travaillent à développer le potentiel personnel et social des jeunes en leur proposant divers projets et activités.	Voir le site ou la Page Facebook	Gratuit	Chalet des loisirs 7018 chemin Royal	en continu	Caroline Gosselin http://mdj.notreile.com
Café Rencontre	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de cartes et discussions.	Mercredi de 13h à 16h en continu	Gratuit	Salle communautaire 6822 chemin Royal	en continu	Brigitte Lemelin T. 418-828-2322 blemelin@saintlaurentio.com

Activités Sportives

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	INSCRIPTION	RESPONSABLE
Danse swing	Cours de danse swing pour débutant. Venez vous joindre à la grande famille de Port o Swing et apprendre avec une équipe de professeurs chevronnée.	Mardi de 18h30 à 20h00	150+tx (si payé avant le 14 décembre) 180+tx (si payé après le 14 décembre)	Salle communautaire 6822 chemin royal	10 pers.min	www.qidigo.com/u/portoswing/activities/session
Danse en ligne urbaine Niveau 1 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi 18h30 à 19h30 Du 9 janvier au 3 avril	99\$/13 cours payable en un ou deux versements ou 8\$/cours	Salle communautaire 6822 chemin Royal	10 pers. min. / 30 max.	Edith Bourgault T. 418-953-0681 FB : Musedance EB
Danse en ligne urbaine Niveau 2 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi 19h30 à 21h Du 9 janvier au 3 avril	99\$/13 cours payable en un ou deux versements ou 8\$/cours	Salle communautaire 6822 chemin Royal	10 pers. min. / 30 max.	Edith Bourgault T. 418-953-0681 FB : Musedance EB
Danse Hip hop 3 à 5 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi de 17h30 à 18h30 Du 24 janvier au 25 avril Spectacle le 27 avril 19h	132\$ Taxes incluses	Salle communautaire 6822 chemin Royal	À compter du 15 décembre en ligne au www.ecolededanseperformdance.com - Sous l'onglet cours récréatifs, St-Laurent.	Valérie et Éline Langevin T : 418-704-7200 troupeperformdance@hotmail.com
Danse Hip hop 6 à 9 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi de 18h30 à 19h30 Du 24 janvier au 25 avril Spectacle le 27 avril 19h	132\$ Taxes incluses	Salle communautaire 6822 chemin Royal	À compter du 15 décembre en ligne au www.ecolededanseperformdance.com - Sous l'onglet cours récréatifs, St-Laurent.	Valérie et Éline Langevin T : 418-704-7200 troupeperformdance@hotmail.com
Danse Hip hop 10 à 12 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi de 19h30 à 20h30 Du 24 janvier au 25 avril Spectacle le 27 avril 19h	132\$ Taxes incluses	Salle communautaire 6822 chemin Royal	À compter du 15 décembre en ligne au www.ecolededanseperformdance.com Sous l'onglet cours récréatifs, St-Laurent	Valérie et Éline Langevin T : 418-704-7200 troupeperformdance@hotmail.com

LOISIRS ET CULTURE

Basketball 6 à 12 ans	En gymnase	Mercredi de 18h30 à 19h30 Du 30 janvier au 27 mars	40\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	10 septembre 5 pers. min. / 20 pers,max	Carl Bussière blemelin@saintlaurentio.com
Kung Fu familial (parent et enfant)	Arts martiaux chinois traditionnels. Auto-défense, conditionnement et pratique traditionnelle avec et sans armes.	Lundi, 18h30 à 19h45 À partir du 14 janvier	90\$ par adulte 75\$ par enfant	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	5 pers. min. / 20 max.	Jérôme Lemelin 418-828-2865 jerome.lemelin.2@ulaval.ca
Kung Fu (ado-adultes)	Arts martiaux chinois traditionnels. Auto-défense, conditionnement et pratique traditionnelle avec et sans armes.	Lundi, 20h à 22h00 À partir du 14 janvier	100\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	5 pers. min. / 12 max.	Jérôme Lemelin 418-828-2865 jerome.lemelin.2@ulaval.ca Steeve Tremblay 418-994-0504 tremblaysteeve1@gmail.com
Rest'actif adultes	Cette mise en forme sur fond musical a pour but d'améliorer graduellement votre bien-être et votre condition physique. Période aérobique d'intensité légère, exercices de musculation et période d'étirements. Cours supervisé par un kinésiologue.	Mercredi de 8h15 à 9h15 Du 16 janvier au 3 avril	92,61\$	Salle communautaire 6822 chemin Royal	Limite 4 janvier 8 pers. min. / 20 max.	Julie Faucher 418-834-7312 www.restactif.ca
Taekwondo Débutant	Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing	Samedi de 9h à 10h Du 12 janvier au 30 mars	85\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	4 janvier	Caroline Beaudoin T. 418-997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com
Taekwondo Avancé 5 ans et plus et adultes	Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing	Du 8 janvier au 30 mars Mardi-jeudi 18h45 à 20h Samedi 10h à 11h30	140\$ 3 fois/sem	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	4 janvier	Caroline Beaudoin T. 418-997-0986 caro_sportive_3@hotmail.com
Cours de hockey enfants de 6 à 12 ans	Sur glace	Mercredi 19h et dimanche 11h Du 9 janvier au 10 février	40\$	Patinoire, terrain des loisirs, Saint-Laurent	9 janvier	Dany Arsenaault arsenaault_dany@hotmail.com
Hockey bottine Ligue de Hockey du Havre Ado et adultes	Besoin de joueurs et de remplaçants. Équipes mixtes	Lundi 19h30 à 22h00 Du 7 janvier au 13 mars	Gratuit	Patinoire, Terrain des loisirs, Saint-Laurent		Carl Bussière Bus1122@hotmail.com
Hockey sur glace	Ligue de hockey LHIO	Les mardis à 20h00		Patinoire, terrain des loisirs, Saint-Laurent	Complet	Brigitte Lemelin 418-828-2322 blemelin@saintlaurentio.com
Yoga Pilates	Le yoga Pilates relie la tonicité du corps (souplesse et force) et l'harmonie de celui-ci avec le souffle. Le cours consiste en une fusion du yoga et du pilates pour une approche dynamique qui recentre. Une façon intéressante de prendre conscience de votre posture, de renforcer vos abdominaux dans le respect de vos capacités	Lundi de 8h45 à 9h45 Du 14 janvier au 7 avril 2019	120\$ + taxes	Salle communautaire 6822 chemin Royal	10 pers. min. / 30 max	Cathy Lam cathy@mongymenligne.com T. 581.777.0581 Inscription en ligne à yoga.mongymenligne.com

LOISIRS ET CULTURE

Yoga sur Chaise 65 ans et +	Venez faire du yoga différemment à l'aide d'une chaise. Des mouvements pour améliorer votre mobilité, souplesse musculaire, système immunitaire. Tout ça dans la détente.	Mercredi de 9h45 à 10h45 Du 16 janvier au 3 avril	120\$/12 semaines	6926 chemin Royal Saint-Laurent	16 Janvier 6 pers. min. / 10 max.	Paule Laperrière T. 418-829-0425 paul@oricom.ca
Ski de fond	Sentier de ski de fond de 12 km accessible gratuitement à tous les résidents. Un chalet muni d'un poêle à bois, de tables à pique-nique et d'une toilette sèche se trouve à 6 km du point de départ.	En tout temps quand les conditions météorologiques le permettent	Gratuit	Stationnement entre le 627 et le 637 Route Prévost		Municipalité de Saint-Laurent 418-828-2322
Mise en forme intellectuelle 50 ans et +	Formation qui vise à améliorer et maintenir sa mémoire ainsi que sa capacité de concentration et d'attention. Venez aussi socialiser et apprendre tout en vous amusant.	Date à déterminer Vous devez fournir certificat de naissance et preuve de résidence 15 pers. Min	20\$ frais de matériel	Salle communautaire 6822 chemin royal Saint-Laurent	À partir de janvier 2018	Brigitte Lemelin 418-828-2322 blemelin@saintlaurentio.com
VIACTIVE ORLÉANS + 55 ans et plus	Dans une ambiance joyeuse, exercices variés: Gym douce senior, Stretching, Qi Gong, Yoga sur chaise, etc., incluant de l'aérobic, du renforcement musculaire et de la danse libre. Les participants ajustent le niveau d'intensité selon leur condition physique.	Mardi + Jeudi 10 h à 11 h 15 janvier au 20 juin 2019	Contribution volontaire	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	En tout temps durant la session	Micheline Laliberté T. 418 828 0586 mlaliberte49@gmail.com

Activités de détente

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	HORAIRE	COÛT	LIEU	INSCRIPTION	RESPONSABLE
Cours Anti-stress par la Sophrologie Adulte	Relaxation Dynamique – Méditation - Exercices corporels – Respiration (Méthode Caycedo). Découverte et approfondissement	Lundi 10h à 11h Du 14 janvier au 18 mars	115\$ / 10 semaines	Salle communautaire 6822 chemin Royal	Limite : 12 Janvier 6 pers. min. / 15 max.	Halim Tazi T: 418-991-0642 C: 418-922-7089 halim_tazi@videotron.ca www.espacetherapeutiqueorleans.ca
Essentrics	La méthode Essentrics est un entraînement dynamique et complet qui combine simultanément l'étirement et le renforcement tout en engageant les 650 muscles. Efficace pour la flexibilité, la mobilité de l'ensemble des articulations et la douleur, ainsi que pour la prévention des blessures. Le cours comporte des exercices debout et au sol, accompagnés de musique variée. Tapis de sol requis	Lundi de 16h45 à 17h45 Lundi de 18h00 à 19h00 Du 14 janvier au 18 mars	100\$ / 10 semaines	Salle communautaire 6822 chemin Royal	5 pers. min. / 20 max.	Michèle Roy micheleroy56@gmail.com http://micheleetclaudel.ca/essentrics-qui/ FB: @essentricsavecmechele
Qi-Gong	Exercices de santé chinois visant la détente et le relâchement des tensions.	Mercredi, 19 h 30 à 21 h Du 9 janvier au 27 mars	90\$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	5 pers. min. / 15 max.	Steeve Tremblay 418-994-0504 tremblaysteeve1@gmail.com

Bibliothèque David-Gosselin

Rotation

La rotation des livres a eu lieu durant le mois de novembre. C'est l'occasion rêvée pour venir consulter et emprunter ces nouveaux biens culturels.

Rappel : exposition artiste Michel Blouin

Notre artiste invité est Michel Blouin de Sainte-Famille. Ces œuvres sont actuellement exposées à la bibliothèque. Nous vous invitons à venir les contempler.

Heure du conte

Le 20 octobre dernier Marie-Pierre Globetrotter présentait «Frida et Diego au pays des squelettes». 32 enfants ont assisté à cette représentation ainsi qu'une quinzaine d'adultes.

La prochaine rencontre aura lieu samedi 1^{er} décembre à compter de 10h à la bibliothèque de Saint-Laurent-de-l'Île-d'Orléans. Elle s'intitule «Petit Noël deviendra grand». La durée est d'environ 45 minutes.

Vous pouvez également consulter le site web de la bibliothèque pour connaître l'horaire des

différentes activités et les heures d'ouverture.

Fermeture des fêtes

Notre dernière journée d'ouverture en 2018 avant le congé des fêtes sera samedi 22 décembre. Nous serons de retour le mardi 8 janvier 2019.

Nous vous rappelons que vous pouvez emprunter jusqu'à cinq biens culturels. Vous pourrez donc profiter pleinement de cette période pour vous adonner à la lecture.

Rappel – Une Naissance Un livre

Les parents peuvent abonner leur nouveau-né à notre bibliothèque. Il nous fera alors plaisir de vous remettre gratuitement la trousse «Une naissance Un livre». Votre enfant doit être âgé de moins d'un an. Le but de cet exercice patronné depuis de nombreuses années par Réseau Biblio est de promouvoir la lecture très tôt chez les enfants. Elle vise aussi à inciter les parents à fréquenter leur bibliothèque.

Guy Delisle

Responsable de la bibliothèque

Téléphone bibliothèque : 418-828-2529

Bienvenue à nos soirées «Portes ouvertes» 2019

Le Chœur de l'Isle d'Orléans vous invite à ses soirées «Portes ouvertes» le 7 et le 14 janvier 2019 à 18h30 à l'église de Ste-Pétronille de l'Île d'Orléans, au 21 chemin de l'Église. Faites-vous plaisir. Joignez-vous à votre chorale et venez goûter aux plaisirs de la musique francophone dans la bonne humeur. Nous serons heureux de vous y accueillir.

Louis Houle

Directeur des communications

info@lechoeurdelisledorleans.com

www.lechoeurdelisledorleans.com



Bienvenue
à nos soirées portes ouvertes

7 et 14 janvier 2019 à 18 h 30

Église de Ste-Pétronille

21 chemin de l'Église, Ste-Pétronille I.O.



Le Choeur de l'Isle d'Orléans
présente
Que les Fêtes arrivent!

Sous la direction musicale de François Choquette

*Avec la participation de la chorale d'enfants
de l'école de l'Isle d'Orléans, bâtiment St-Laurent*

Sous la direction musicale de Justine Murray

Samedi 1^{er} décembre 2018 à 14h

Église de Saint-Laurent

6985 Chemin Royal, St-Laurent, Ile d'Orléans

Admission générale: 20\$

Jeunes (5 à 12 ans): 10\$

Réservations: 418-666-3889

www.lechoeurdelisledorleans.com



MARCHÉ DE NOËL

Cercle de Fermières
de Saint-Laurent de l'Île d'Orléans

Salle communautaire de Saint-Laurent

LE 1 ET 2 DÉCEMBRE 2018

DE 10H00 À 16H00

Pourquoi ne pas offrir à Noël à vos êtres chers un cadeau fait main avec passion et amour! Venez nous voir, nous encourager à continuer de partager notre savoir-faire avec vous.

Ce que vous y trouverez

TRICOTS, PEINTURES, DÉCORATIONS, BIJOUX,
NOURRITURE, ETC

Au plaisir de vous voir !

LIEU

Salle communautaire de Saint-Laurent
6822 chemin Royal Saint-Laurent

ILLUMINATION SAPIN

Parvis de l'église

Vendredi le 7 décembre

De 18h30 à 20h00

Au menu

Chorale le Chœur d'Orléans

Chorale des enfants de

l'école de Île d'Orléans

bâtisse de Saint-Laurent

Père Noël

Promenade en calèche

Décoration du sapin et

illumination

Chocolat chaud et café

FABRIQUEZ VOTRE DÉCORATION DE
NOËL ÉCORESPONSABLE ET VENEZ
L'INSTALLER DANS NOTRE SAPIN.
CONTRIBUEZ AUSSI À RENDRE UN
ENFANT HEUREUX EN APPORTANT
UN JOUET NEUF OU USAGÉ QUI
SERA DISTRIBUÉ AUX ENFANTS
DANS LE BESOIN.



Illumination du Sapin

Cette année pour souligner l'arrivée de la période des fêtes 2018, une nouvelle activité vous est proposée. Le vendredi 7 décembre de 18 h 30 à 20h00, nous vous attendons sur le parvis de l'église de la Municipalité de Saint-Laurent pour ouvrir les festivités.

Les chansons Vive le Vent, Petit Papa Noël sont des classiques pour vous. Et bien, Le Chœur d'Orléans accompagné de la chorale des enfants de l'école de l'Île d'Orléans bâtisse de Saint-Laurent sera présent pour remplir vos oreilles de ces merveilleuses mélodies.

Vous ne savez pas si vous avez été sage cette année, alors venez demander au Père Noël. Sur place, lui seul pourra répondre à cette question. Qui sait, il aura peut-être une surprise pour les enfants présents ! Le Père Noël a quelque chose à nous demander aussi. Il a besoin d'aide pour que le Noël de certains enfants soit aussi beau que le vôtre. Une boîte sera mise à votre disposition pour y glisser des jouets, neufs ou usagés qui seront remis à un organisme pour que d'autres enfants, au matin de Noël, aient des étoiles dans les yeux.

Parlant d'enfants, grâce à un partenariat avec le service de garde les Petits Aventuriers de l'école de Saint-Laurent, notre sapin sera décoré de magnifique façon. Les enfants du service de garde seront invités à venir déposer les boules de Noël qu'ils auront fait à la main sur le sapin. Nul doute que notre sapin sera le plus magnifique d'entre tous. Vous êtes invités vous aussi à confectionner votre boule pour notre sapin. Une boule écoresponsable va de mise. Vous pourrez la disposer avec les autres lors de cet événement.

Et pourquoi pas faire une petite balade en calèche pour profiter pleinement de cette soirée féérique, bien emmitouflés dans une grosse couverture au son des chants de Noël et en prime quelques flocons.

Café et chocolat chaud seront aussi servis sur place pour réchauffer les cœurs et les mains des citoyens présents. Une belle façon d'amorcer cette période de l'année, de se réunir en tant que communauté et d'offrir un peu de bonheur à toute la population. En souhaitant vous y voir en grand nombre.

Brigitte Lemelin

Coordonnatrice communautaire - Municipalité de Saint-Laurent.



Le Conseil Municipal, et les employés désirent vous souhaiter un merveilleux temps des Fêtes et que 2019 vous apporte Bien-Être, Bonheur et Joie !

Après-DEMAIN

Le 21 octobre dernier, c'est près de 35 personnes qui ont vu DEMAIN. Ce film-documentaire illustre de façon très inspirante des solutions aux problèmes environnementaux et sociaux que nous vivons en abordant les thèmes de l'agriculture, l'économie, l'environnement, la gouvernance et l'éducation.

Parmi les personnes ayant participé à cette activité, je tiens à souligner la présence de cinq de nos élus municipaux de Saint-Laurent et les en remercie. Les changements majeurs dans une communauté passant nécessairement par la collaboration entre les citoyens et la classe politique, c'est ensemble que nous avons réfléchi à des projets offrant des perspectives encourageantes, plus respectueuses de l'environnement et des humains formant la communauté insulaire de l'île d'Orléans.

Suite au visionnement, nous avons d'abord identifié des projets existant déjà sur l'île et participant à un avenir plus viable, comme *le covoiturage, le trottibus pour les enfants, les paniers fermiers, le nettoyage des berges, l'Accorderie, etc.* Par la suite, d'autres solutions à mettre de l'avant ont été discutées. Parmi celles-ci : *Développer des jardins collectifs ; Tendre vers le Zéro Déchet - Réduire sa consommation, réutiliser, réparer, recycler, composter, partager ; Organiser le glanage avec des producteurs ; Produire et/ou acheter des aliments biologiques ; Former des comités citoyens s'impliquant dans leur municipalité ; Tenir des marchés publics ; Abolir les sacs de plastique chez les commerçants, etc.*

Vous êtes intéressés à participer à des actions concrètes comme celles présentées ci-haut ? Vous avez d'autres idées que vous souhaitez mettre de l'avant ? Bienvenue le dimanche 25 novembre à 13h30 à la salle communautaire pour une rencontre visant à identifier un ou quelques projets que nous travaillerons à réaliser dans les mois à venir. Info : demainlile@gmail.com. Aussi, surveillez les annonces qui paraîtront sur la page Facebook de la communauté insulaire de l'île d'Orléans.

Je remercie chaleureusement toutes les personnes bénévoles qui ont mis au service de cet événement leurs talents et leur générosité. Merci également à la municipalité de Saint-Laurent pour l'utilisation de ses équipements et l'implication d'employés dont Brigitte Lemelin, coordonnatrice communautaire.

Sophie Grignon

La légende du Colibri

Voici une courte histoire qui a inspiré les coréalisateurs du film DEMAIN. Il s'agit d'une légende amérindienne selon laquelle des animaux, pris dans la tourmente d'un feu de forêt, se réfugient au bord d'un cours d'eau, paralysés par leur situation intenable. Parmi eux, un colibri s'agite, fait l'aller-retour entre le feu et la source d'eau. Il tente d'éteindre les flammes, une goutte à la fois. Les autres animaux le découragent : « ce que tu fais ne sert à rien, le feu est trop gros ». Et le colibri de répondre : « je fais ma part ». Et comme si le colibri s'était laissé guider par une réflexion de Gandhi : « montrer l'exemple n'est pas la meilleure façon de convaincre, c'est la seule »..

CONSEILLER(ÈRE)

AUX VENTES

Nous sommes à la recherche
d'une personne :

- *Responsable*
- *Dynamique*
- *Possédant une facilité à communiquer*
- *Ayant personnalité agréable*

Bienvenue aux retraité(e)s!

Galerie d'art

La Marée Montante

828-1859

RESPONSABLE

DU DÉJEUNER

Nous sommes à la recherche
d'une personne:

- *Organisée*
- *Possédant un grand sens de l'initiative*
- *Responsable*
- *Ayant de l'entregent*

Bienvenue aux retraité(e)s!

Auberge

Les Blancs Moutons

828-1859

**Espace Thérapeutique
Orléans**

- Massothérapie
- Fasciathérapie
- Thérapie crânienne
- Sophrologie
- Stress – santé – mieux-être

À Saint-Laurent, sur rendez-vous :

T. 418.991.0642 / C. 418.922.7089

halim_tazi@videotron.ca

Halim Tazi, *Massothérapeute agréé FQM et Sophrologue*. Reçus pour assurances.

www.espacetherapeutiqueorleans.ca

OFFRE DE SERVICES

Entretien ménager minimum 4 h

Lavage des vitres, printemps

Entretien paysager du printemps

Marlaine Verreault 581-777-6713

TABLE DES MARÉES

2018

Saint-Laurent, I.O. HNE Z+5

October-octobre

November-novembre

December-décembre

Day	Time	Metres	Feet	jour	heure	mètres	pieds	Day	Time	Metres	Feet	jour	heure	mètres	pieds	Day	Time	Metres	Feet	jour	heure	mètres	pieds
1	0515	0.3	1.0	16	0557	0.6	2.0	1	0706	0.4	1.3	16	0709	0.7	2.3	1	0012	4.6	15.1	16	0715	0.6	2.0
	0954	4.4	14.4		1100	3.8	12.5		1212	4.1	13.5		1236	3.8	12.5		0800	0.3	1.0		1239	4.0	13.1
MO	1712	0.4	1.3	TU	1739	0.9	3.0	TH	1906	0.7	2.3	FR	1906	1.0	3.3	SA	1306	4.4	14.4	SU	1936	0.8	2.6
LU	2212	4.9	16.1	MA	2318	4.4	14.4	JE				VE				SA	2021	0.5	1.6	DI			
2	0612	0.4	1.3	17	0654	0.7	2.3	2	0027	4.7	15.4	17	0045	4.1	13.5	2	0130	4.5	14.8	17	0054	4.0	13.1
	1057	4.1	13.5		1215	3.7	12.1		0821	0.3	1.0		0818	0.7	2.3		0903	0.3	1.0		0815	0.6	2.0
TU	1806	0.6	2.0	WE	1830	1.1	3.6	FR	1330	4.3	14.1	SA	1348	3.9	12.8	SU	1415	4.6	15.1	MO	1339	4.1	13.5
MA	2321	4.7	15.4	ME				VE	2033	0.6	2.0	SA	2033	0.9	3.0	DI	2136	0.4	1.3	LU	2054	0.6	2.0
3	0718	0.4	1.3	18	0030	4.2	13.8	3	0148	4.7	15.4	18	0154	4.1	13.5	3	0239	4.5	14.8	18	0157	4.0	13.1
	1218	4.0	13.1		0806	0.8	2.6		0930	0.3	1.0		0921	0.6	2.0		1003	0.3	1.0		0915	0.5	1.6
WE	1915	0.7	2.3	TH	1330	3.7	12.1	SA	1439	4.5	14.8	SU	1445	4.2	13.8	MO	1512	4.8	15.7	TU	1433	4.3	14.1
ME				JE	1957	1.1	3.6	SA	2151	0.4	1.3	DI	2145	0.7	2.3	LU	2245	0.3	1.0	MA	2200	0.4	1.3
4	0039	4.7	15.4	19	0142	4.2	13.8	4	0300	4.9	16.1	19	0254	4.3	14.1	4	0342	4.5	14.8	19	0300	4.1	13.5
	0839	0.4	1.3		0921	0.7	2.3		1033	0.3	1.0		1018	0.5	1.6		1100	0.3	1.0		1012	0.4	1.3
TH	1339	4.1	13.5	FR	1442	3.9	12.8	SU	1536	4.8	15.7	MO	1530	4.4	14.4	TU	1606	5.1	16.7	WE	1521	4.6	15.1
JE	2039	0.6	2.0	VE	2127	0.9	3.0	DI	2300	0.3	1.0	LU	2245	0.5	1.6	MA	2345	0.2	0.7	ME	2303	0.2	0.7
5	0157	4.8	15.7	20	0248	4.3	14.1	5	0357	5.0	16.4	20	0342	4.4	14.4	5	0436	4.6	15.1	20	0351	4.3	14.1
	0954	0.3	1.0		1024	0.5	1.6		1130	0.3	1.0		1103	0.3	1.0		1145	0.3	1.0		1106	0.3	1.0
FR	1454	4.3	14.1	SA	1539	4.2	13.8	MO	1624	5.2	17.1	TU	1609	4.7	15.4	WE	1648	5.3	17.4	TH	1606	5.0	16.4
VE	2203	0.4	1.3	SA	2233	0.7	2.3	LU				MA	2339	0.3	1.0	ME				JE			
6	0309	5.1	16.7	21	0342	4.4	14.4	6	0000	0.2	0.7	21	0430	4.5	14.8	6	0036	0.2	0.7	21	0000	0.2	0.7
	1100	0.3	1.0		1115	0.4	1.3		0451	5.1	16.7		1148	0.3	1.0		0521	4.6	15.1		0442	4.4	14.4
SA	1554	4.6	15.1	SU	1618	4.4	14.4	TU	1218	0.2	0.7	WE	1645	5.0	16.4	TH	1230	0.3	1.0	FR	1154	0.2	0.7
SA	2312	0.3	1.0	DI	2327	0.5	1.6	MA	1706	5.4	17.7	ME				JE	1730	5.4	17.7	VE	1651	5.3	17.4
7	0409	5.3	17.4	22	0427	4.6	15.1	7	0051	0.2	0.7	22	0027	0.2	0.7	7	0121	0.2	0.7	22	0051	0.1	0.3
	1157	0.2	0.7		1157	0.3	1.0		0533	5.1	16.7		0506	4.7	15.4		0603	4.6	15.1		0524	4.5	14.8
SU	1645	5.0	16.4	MO	1654	4.7	15.4	WE	1300	0.2	0.7	TH	1227	0.3	1.0	FR	1312	0.3	1.0	SA	1242	0.2	0.7
DI				LU				ME	1748	5.5	18.0	JE	1721	5.3	17.4	VE	1806	5.4	17.7	SA	1730	5.6	18.4
8	0015	0.2	0.7	23	0015	0.3	1.0	8	0136	0.2	0.7	23	0112	0.1	0.3	8	0200	0.2	0.7	23	0139	0.1	0.3
	0503	5.4	17.7		0506	4.9	16.1		0615	5.0	16.4		0548	4.7	15.4		0639	4.5	14.8		0606	4.6	15.1
MO	1245	0.3	1.0	TU	1233	0.3	1.0	TH	1336	0.3	1.0	FR	1306	0.2	0.7	SA	1348	0.3	1.0	SU	1327	0.1	0.3
LU	1727	5.3	17.4	MA	1727	5.0	16.4	JE	1824	5.6	18.4	VE	1754	5.5	18.0	SA	1842	5.4	17.7	DI	1815	5.8	19.0
9	0106	0.2	0.7	24	0054	0.3	1.0	9	0215	0.2	0.7	24	0154	0.2	0.7	9	0239	0.2	0.7	24	0224	0.1	0.3
	0545	5.4	17.7		0536	5.0	16.4		0651	4.9	16.1		0624	4.8	15.7		0712	4.5	14.8		0651	4.7	15.4
TU	1327	0.2	0.7	WE	1306	0.3	1.0	FR	1412	0.3	1.0	SA	1348	0.2	0.7	SU	1424	0.3	1.0	MO	1415	0.2	0.7
MA	1806	5.5	18.0	ME	1754	5.2	17.1	VE	1857	5.5	18.0	SA	1830	5.7	18.7	DI	1915	5.4	17.7	LU	1900	5.8	19.0
10	0151	0.2	0.7	25	0133	0.2	0.7	10	0254	0.2	0.7	25	0236	0.1	0.3	10	0312	0.2	0.7	25	0312	0.1	0.3
	0630	5.4	17.7		0612	5.1	16.7		0727	4.7	15.4		0703	4.8	15.7		0748	4.4	14.4		0739	4.7	15.4
WE	1406	0.2	0.7	TH	1339	0.3	1.0	SA	1445	0.3	1.0	SU	1430	0.2	0.7	MO	1457	0.3	1.0	TU	1506	0.2	0.7
ME	1845	5.6	18.4	JE	1824	5.4	17.7	SA	1936	5.5	18.0	DI	1912	5.7	18.7	LU	1951	5.3	17.4	MA	1948	5.8	19.0
11	0236	0.2	0.7	26	0212	0.2	0.7	11	0333	0.2	0.7	26	0321	0.2	0.7	11	0348	0.3	1.0	26	0400	0.2	0.7
	0709	5.3	17.4		0645	5.0	16.4		0806	4.6	15.1		0748	4.6	15.1		0824	4.4	14.4		0827	4.7	15.4
TH	1442	0.3	1.0	FR	1415	0.2	0.7	SU	1521	0.4	1.3	MO	1512	0.2	0.7	TU	1533	0.4	1.3	WE	1554	0.2	0.7
JE	1921	5.6	18.4	VE	1854	5.5	18.0	DI	2012	5.3	17.4	LU	1957	5.6	18.4	MA	2027	5.1	16.7	ME	2042	5.6	18.4
12	0315	0.2	0.7	27	0251	0.2	0.7	12	0409	0.3	1.0	27	0406	0.2	0.7	12	0424	0.3	1.0	27	0448	0.2	0.7
	0748	5.1	16.7		0721	4.9	16.1		0845	4.4	14.4		0836	4.5	14.8		0906	4.3	14.1		0921	4.6	15.1
FR	1518	0.3	1.0	SA	1451	0.2	0.7	MO	1554	0.5	1.6	TU	1557	0.3	1.0	WE	1606	0.5	1.6	TH	1645	0.3	1.0
VE	2003	5.5	18.0	SA	1930	5.5	18.0	LU	2051	5.1	16.7	MA	2051	5.4	17.7	ME	2109	4.8	15.7	JE	2142	5.3	17.4
13	0354	0.2	0.7	28	0330	0.2	0.7	13	0448	0.4	1.3	28	0457	0.2	0.7	13	0500	0.4	1.3	28	0539	0.2	0.7
	0830	4.7	15.4		0800	4.7	15.4		0930	4.2	13.8		0933	4.4	14.4		0951	4.1	13.5		1021	4.6	15.1
SA	1551	0.3	1.0	SU	1527	0.3	1.0	TU	1624	0.6	2.0	WE	1648	0.4	1.3	TH	1648	0.6	2.0	FR	1745	0.3	1.0
SA	2042	5.3	17.4	DI	2012	5.4	17.7	MA	2136	4.7	15.4	ME	2151	5.2	17.1	JE	2154	4.5	14.8	VE	2239	5.0	16.4
14	0433	0.3	1.0	29	0415	0.2	0.7	14	0524	0.5	1.6	29	0551	0.3	1.0	14	0539	0.4	1.3	29	0630	0.3	1.0
	0912	4.4	14.4		0848	4.5	14.8		1024	3.9	12.8		1039										