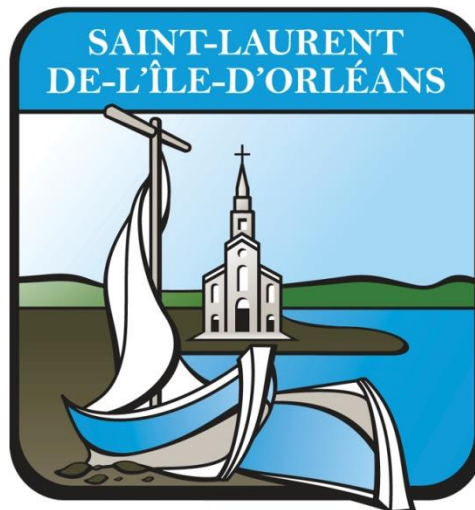




## La Marée – Décembre 2024



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

<b>Yves Coulome</b>	Maire, Agriculture, Communauté métropolitaine de Québec, Parc maritime, Marina
<b>Marc-André Goulet</b>	Bibliothèque, MADA, Famille, comité de bienvenue
<b>Andréanne Lapointe Deblois</b>	Comité des loisirs et Fêtes, Journaux communautaires et communications, Transport PLUMobile
<b>Bruno Gosselin</b>	Service incendie, Sécurité civile, Sûreté du Québec
<b>Olivier Parent</b>	Comité consultatif d'urbanisme, Marina
<b>Marion Richard</b>	Comité d'environnement, Comité d'embellissement, Culture, patrimoine & tourisme, Saint-Laurent Village maritime, Infrastructures
<b>André Vézina</b>	Comité consultatif d'urbanisme, Infrastructures

Pour nous envoyer vos communiqués: Courriel:  
**admin@saintlaurentio.com**  
Veuillez nous transmettre vos coordonnées complètes.

**PUBLICITÉ DANS LA MARÉE**

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

Format	Prix par publication
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



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

ISSN1206-33098 Tirage : 200 copies

**Sommaire**

Mot du maire .....	3
Dates à retenir.....	4
Fermeture du bureau municipal.....	4
L'hiver est là ! Êtes-vous prêts ?.....	5
Trousse 72 heures.....	5
Planifier ses travaux de rénovation.....	6
Feu vert clignotant.....	6
Faire de la motoneige en sécurité et dans le respect..	6
Activité plaisir des neiges.....	7
Voisins solidaires .....	7
Piste de ski de fond.....	7
Patinoire .....	7
Grille de loisirs .....	8

## Mot du maire

L'année 2024 fut marquante au niveau du personnel administratif. Notre directrice générale s'est absentée plusieurs mois suite à une opération. Mme Brigitte Boulianne, souhaitait prendre sa retraite après dix années de loyaux services. Elle nous a quittés le 31 octobre dernier, non sans avoir pris la précaution d'initier Mme Bidenam Kelem à ses nouvelles fonctions pendant plusieurs semaines. Mme Kelem est originaire du Togo et habite le Québec depuis 10 ans. Avant son embauche à Saint-Laurent, Mme Kelem a travaillé pour la ville de Schefferville. Merci à Mme Boulianne et bienvenue à Mme Kelem.

En septembre 2023, nous vous avons consulté pour connaître votre vision pour l'aménagement du futur terrain des loisirs. Par la suite, nous avons confié à Option Aménagement le mandat de planifier les travaux et les nouvelles installations en fonction des priorités de la majorité des répondants soit : des jeux d'eau, des aires de repos avec tables et balançoires, des jeux sécuritaires pour les plus jeunes et une patinoire. Certains travaux pour les aires de repos ont été réalisés cet automne au nord des terrains de tennis grâce à des subventions des programmes PRIMA et PNHA. Le plan d'aménagement a été accepté par le conseil et la firme travaille à finaliser les plans dans le but d'aller en appel d'offres au plus tard en février. Le coût des travaux est évalué à 1.6 M\$. La Municipalité contractera un emprunt temporaire du même montant pour défrayer les coûts des travaux, mais l'emprunt final sur une période de 20 ans devrait être d'environ 664 000\$ après avoir reçu certaines aides gouvernementales et avoir affecté près de 300 000\$ des surplus accumulés. Comme cet emprunt permanent sera contracté en 2026, l'impact sur vos taxes sera presque nul, car 2026 correspond au dernier versement à la Fabrique pour l'achat du presbytère.

L'année 2024 est aussi marquée par la formation d'une brigade de premiers répondants. 13 pompiers en font partie et à date, ils sont intervenus 16 fois dans la Municipalité.

En 2025, pour répondre aux nouvelles exigences de la CNESST au niveau de la décontamination des habits de combat des pompiers, le service de sécurité incendie (SSI) devra investir dans l'achat et l'installation d'une laveuse spécialisée et procéder à l'achat d'habits supplémentaires servant de remplacement en cas d'appels d'urgence pendant le processus de nettoyage. Ces investissements et autres charges augmentent les dépenses du SSI de 40 000\$ et celles-ci atteignent plus de 300 000\$ sans tenir compte du financement des camions.

Pour la taxation 2025, un nouveau rôle d'évaluation a été déposé et la valeur imposable a bondi de 25%. Ne vous inquiétez pas trop de la répercussion sur votre compte de taxes foncières. Le conseil a travaillé pour une augmentation moyenne de moins de 2%.

En 2021, lors de la formation du conseil après les élections, il y avait le défi de régulariser l'état de l'ancien dépotoir municipal. Des études de firmes spécialisées estimaient les coûts des travaux entre 700 000\$ et 3 000 000\$ selon l'option retenue. À l'automne 2023,

après confirmation du ministère de l'Environnement que nous n'avons pas besoin d'autorisation pour libérer le cours d'eau des détritiques, nous avons mandaté l'entreprise Gosselin Tremblay afin d'effectuer les travaux sous la supervision de M. Donat Thomassin. Le coût des travaux fut de moins de 60 000\$. Au printemps, nous avons ensemencé la rive et la surface affectée puis nous avons planté des arbres fournis par un ministère. Résultat : tout semble stabilisé et accepté par le ministère de l'Environnement.

La Municipalité avait l'intention de construire à l'emplacement d'une ancienne fondation du Parc maritime une remise municipale pour entreposer tous les équipements acquis avec le temps. Le retard de l'acceptation du projet par le ministère de la Culture (mi-novembre) et le coût estimé par une firme d'architecture nous obligent à reporter ce projet.

En mon nom personnel et des membres du Conseil, je vous souhaite de très joyeuses Fêtes.

Yves Coulombe  
Maire

#### **Dates à retenir**

- 25 janvier - Plaisir des neiges

#### **Les prochaines séances publiques du conseil municipal auront lieu les :**

- Lundi 13 janvier
- Lundi 3 février
- Lundi 3 mars

#### **Fermeture du bureau municipal**

La Municipalité désire vous aviser que le bureau municipal est fermé durant la période des Fêtes, soit du 23 décembre 2024 au 7 janvier 2025 inclusivement.

*Michelle Moisan, Bidenam Kelem, Sylvain Delisle,  
Christian Plante et Luc Blouin désirent vous souhaiter  
un merveilleux temps des Fêtes !  
Que 2025 vous apporte Bien-être, Bonheur et Joie*



## L'hiver est là ! Êtes-vous prêts ?

Même si les températures sont encore clémentes, l'hiver est bel et bien arrivé. À la venue de la saison froide, il n'est pas mauvais de prendre quelques instants pour réfléchir à certaines situations qui pourraient s'avérer problématiques.

Êtes-vous prêts à faire face à une période d'isolement, une panne d'électricité prolongée ou des déplacements automobiles impossibles?

Il est plus facile de prévoir certaines pistes de solution avant qu'une situation d'urgence survienne. Avoir une personne désignée pour aller chercher les enfants à l'école ou avoir discuté avec son voisin possédant un chauffage d'appoint pouvant vous accueillir, il est beaucoup moins stressant de prévoir divers scénarios à l'avance.

### Est-ce que votre maison est accessible aux services d'urgence?

L'hiver peut être synonyme de verglas et de côtes glacées. Nous vous rappelons qu'il est important de vous assurer que les services d'urgence tels que les pompiers, la police et les ambulances sont en mesure de se rendre à votre domicile.

En cas de tempête importante ou d'intervention hors route, la Municipalité a une entente avec la municipalité de Saint-Jean. Cette entente prévoit alors l'utilisation d'un véhicule tout terrain de type côte à côté si cela s'avère nécessaire.

Êtes-vous inscrit(e) à notre système d'alerte ?

Il n'est jamais trop tard pour le faire! Nos alertes vous informent par téléphone, cellulaire, SMS ou courriel lors des situations importantes ou urgentes. Vous pouvez vous inscrire à partir de notre site Internet [www.saintlaurentio.com](http://www.saintlaurentio.com), cliquez sur l'icône TELMATIK ou appelez-nous au 418-828-2322 poste 2.

### Pouvez-vous rester isolé(e) pendant 72 h ?

La sécurité publique recommande à tous d'être en mesure de pouvoir subvenir à ses besoins essentiels pendant 72 h en cas d'isolement. Consultez la liste suivante :

## Trousse 72 heures

Voici ce que devrait contenir votre trousse d'urgence :

- 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
- Canif /Petit coffre à outils
- Vêtements chauds / imperméables / et/ou de rechange
- Tente, sac de couchage, matelas de sol / Réchaud, combustibles et ustensiles de cuisine

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 si vous disposez toujours de ce type d'abonnement. Pour ce qui est de téléphones cellulaires, il peut être utile de vous procurer une pile de chargement.



## Planifier ses travaux de rénovation

Bien que la saison hivernale tempère et reporte plusieurs projets de rénovation, il faut profiter de cette saison pour bien planifier ses prochains travaux. En effet, toute intervention extérieure doit faire l'objet d'un permis municipal et d'une autorisation du ministère de la Culture. Vous souhaitez réaliser des travaux de rénovation ou de construction cet été? Contactez-nous et il nous fera plaisir de vous guider dans les démarches qui vous permettront d'obtenir tous les permis et autorisations nécessaires à la réalisation de votre projet. Tél. : 418-828-2322 poste 1 ou le service d'inspection à la MRC, au 418-829-1011.

## Feu vert clignotant

Depuis l'an dernier, 50 pompiers et pompières des casernes de Saint-Pierre, Sainte-Famille, Saint-Jean et Saint-Laurent se servent d'un feu vert clignotant lorsqu'ils doivent utiliser leur véhicule personnel pour leur déplacement en situation d'urgence.

Le feu vert clignotant est un appel à la courtoisie, vous invitant à céder le passage afin de faciliter les déplacements des pompiers.



## Faire de la motoneige en sécurité et dans le respect

Voici un rappel de la fédération des clubs de motoneigistes du Québec.

- Vous devez détenir un droit d'accès valide pour circuler dans les sentiers.
- Vous devez détenir le certificat d'immatriculation de la motoneige.
- Vous devez détenir une preuve d'assurance responsabilité civile de 1 000 000\$.
- Depuis le 10 septembre 2021, il est obligatoire de détenir un permis de conduire pour circuler en sentier, sur une terre publique ou sur une terre privée appartenant à une municipalité (nouvelle Loi LVHR).
- En sentier, tout conducteur de motoneige doit être âgé d'au moins 16 ans. De plus, les conducteurs de 16 et 17 ans doivent détenir un certificat d'aptitudes et de connaissances démontrant qu'ils ont les habiletés pour conduire une motoneige en plus de détenir un permis de conduire.
- Ne partez jamais seul et planifiez toujours vos randonnées.
- Avisez toujours quelqu'un de votre itinéraire. Utilisez iMotoneige afin de partager celui-ci.
- Il est recommandé d'effectuer vos randonnées entre 6h et minuit.
- Respectez la signalisation, elle est à votre disposition pour votre sécurité.
- Gardez votre droite en tout temps.
- Restez dans les sentiers balisés. L'activité motoneige dépend de la bonne entente avec les propriétaires terriens.
- Immobilisez-vous à des endroits sécuritaires, où la visibilité est adéquate.

### Activité plaisir des neiges

L'activité Plaisirs des neiges reviendra le samedi 25 janvier 2025. Bonhomme Carnaval sera présent vers 14h. Tous les détails de l'activité seront dévoilés sur notre site Internet et notre page Facebook au début du mois de janvier. D'ici là, nous vous invitons à mettre l'après-midi du 25 janvier à votre agenda.

### Voisins solidaires

Avec l'isolement créé par la pandémie, il est plus important que jamais de faire preuve de solidarité entre voisins.

- Offrir de mettre le bac à ordures de son voisin au chemin
- Téléphoner et prendre des nouvelles d'un voisin âgé
- Offrir de déneiger les marches de la galerie

Voilà autant de petits gestes qui peuvent faire toute la différence. Il y a une multitude d'actions qui peuvent être posées. À l'approche des Fêtes, soyez créatifs et bienveillants. Tout le monde en sera gagnant.

### Piste de ski de fond

Nous vous confirmons que la piste de ski de fond et le chalet de ski seront ouverts cet hiver. Les précipitations de neige ont été insuffisantes pour permettre un début de saison précoce. Les travaux de damage et de traçage seront entrepris dès que des chutes de neige suffisantes le permettront. Surveillez notre site Internet [www.saintlaurentio.com](http://www.saintlaurentio.com) et notre page Facebook [www.facebook.com/SaintLaurentIO](https://www.facebook.com/SaintLaurentIO) pour l'annonce de l'ouverture.



### Patinoire

Pour l'instant, les périodes de redoux ont rendu difficile l'arrosage de la patinoire. Nous sommes cependant heureux de vous informer que la patinoire et le chalet des loisirs seront ouverts dès que la température le permettra. Surveillez notre site Internet [www.saintlaurentio.com](http://www.saintlaurentio.com) et notre page Facebook [www.facebook.com/SaintLaurentIO](https://www.facebook.com/SaintLaurentIO) pour l'annonce de l'ouverture.

## LOISIRS ET ORGANISMES

### Grille de loisirs

<b>Activités artistiques et culturelles</b>					
Activité	Description	Horaire	Coût	Lieu	Responsable
Café rencontre	Activité sociale autour d'un bon café et des biscuits. Jeux de cartes et discussions	Mercredi 12 h 45 à 16 h	Gratuit	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Sylvain Delisle 418-828-2322 poste 2 <a href="mailto:admin@saintlaurentio.com">admin@saintlaurentio.com</a>
Choeur de l'Isle d'Orléans	Chorale pour adultes. Préparation du concert de mai 2025. Fichier audio et paroles fournis pour l'apprentissage.	Lundi 19h à 21h30 De janvier à mai 2025	85\$	Église de Sainte-Pétronille	Louis Houle 581 994-9955 <a href="mailto:info@lechoeurdelisledorleans.com">info@lechoeurdelisledorleans.com</a>
Heure du conte	Contes et bricolages pour les enfants de 4 à 8 ans	À confirmer	Gratuit	Bibliothèque St-Laurent	<a href="mailto:Nicolefarandole@hotmail.com">Nicolefarandole@hotmail.com</a> .
Introduction à la tablette Android	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les paramètres</li> <li>- Utiliser Photos (prendre et améliorer des photos, classer les photos et créer des albums)</li> <li>- Utiliser différentes applications (Calendrier, Mes fichiers, Gmail, Messenger, Rebee, etc.)</li> <li>- Démystifier les fraudes numériques</li> </ul>	Lundi de 9h30 à 11h30 3 février au 26 mai	Gratuit	Espace F.-X.- Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Jocelyne Desroches Contactez Sylvain Delisle 418-828-2322 Poste 2 <a href="mailto:admin@saintlaurentio.com">admin@saintlaurentio.com</a>
Jeux et jasette	Jeux de société simples et amusants. Discussions autour d'un café et biscuits.	lundis de 13h à 16h	Gratuit	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	Sylvain Delisle 418-828-2322 poste 2 <a href="mailto:admin@saintlaurentio.com">admin@saintlaurentio.com</a>
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	Saint-Laurent, Saint-Laurent, Saint-Jean et Saint-Pierre	Caroline Gosselin 418-828-1875 <a href="https://www.facebook.com/mdjio">https://www.facebook.com/mdjio</a>



## LOISIRS ET ORGANISMES

<p>Cercle de Fermières de Saint-Laurent</p>	<p>Transmission du patrimoine culturel et artisanal via des ateliers de courtépointe, de tricot et diverses activités ponctuelles liées aux arts textiles. 12 métiers sont également disponibles aux membres pour le tissage et la création de divers projets tel que linge de vaisselles, catalognes, couverture de bébé, tapis, foulard, napperons, etc.</p>	<p>Tricot Lundi, 13 h à 16 h</p> <p>Courtépointe Mardi, 13 h à 16 h</p> <p>Tissage À tour de rôle selon la disponibilité des métiers (coaching donné individuellement)</p>	<p>40 \$ pour devenir membre (coût annuel)</p>	<p>Tricot Bibliothèque municipale 6822, chemin Royal Saint-Laurent</p> <p>Courtépointe Espace FX Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent</p> <p>Tissage Sous-sol de la sacristie 6985, chemin Royal Saint-Laurent</p>	<p>Nathalie Trudel T 418 576-6817</p>
<p>Scrabble</p>	<p>Club de scrabble. Formule duplicate permettant aux joueurs de tous les niveaux d'avoir du plaisir. Ouvert aux nouveaux joueurs.</p>	<p>Jeudi de 13h à 16h</p>	<p>Inscription à la fédération Québécoise de scrabble. 17.50\$ pour les nouveaux membres. 35\$/an par la suite.</p>	<p>Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent</p>	<p>Sylvain Delisle <a href="mailto:admin@saintlaurentio.com">admin@saintlaurentio.com</a> 418-828-2322 poste 2</p>



## LOISIRS ET ORGANISMES

<b>Activités sportives</b>					
Activité	Description	Horaire	Coût	Lieu	Responsable
Danse Country-Pop Niveau 1 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi 8 janvier au 2 avril 2025 pour 13 semaines. De 18h30 à 19h30.	99\$/13 cours payable en un ou deux versements ou 8\$/cours	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Edith Bourgault T. 418-953-0681 FB : Musedance EB
Danse Country-Pop Niveau 2 Adultes	Danse en ligne sur différents styles musicaux	Mercredi 8 janvier au 2 avril 2025 pour 13 semaines. De 19h30 à 21h.	99\$/13 cours payable en un ou deux versements ou 8\$/cours	Salle communautaire 6822 chemin Royal Saint-Laurent	Edith Bourgault T. 418-953-0681 FB : Musedance EB
Danse Hip hop 3 à 5 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi 23 janvier au 17 avril (Pas de cours à la relâche) 17 h 30 à 18 h 30	180 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Valérie et Éline Langevin 418-704-7200 <a href="mailto:troupeperformdance@hotmail.com">troupeperformdance@hotmail.com</a>
Danse Hip Hop 6 à 9 ans	Cours de danse hip hop.	Jeudi 23 janvier au 17 avril (Pas de cours à la relâche) 18 h 30 à 19 h 30	180 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Valérie et Éline Langevin 418-704-7200 <a href="mailto:troupeperformdance@hotmail.com">troupeperformdance@hotmail.com</a>
Danse Hip hop 10 ans et plus	Cours de danse hip hop.	Jeudi 19 septembre au 5 décembre 19 h 30 à 20 h 30	180 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Valérie et Éline Langevin 418-704-7200 <a href="mailto:troupeperformdance@hotmail.com">troupeperformdance@hotmail.com</a>

## LOISIRS ET ORGANISMES

Conditionnement physique pour les 50 ans et plus	Cette mise en forme sur fond musical a pour but d'améliorer graduellement votre bien-être et votre condition physique. Période aérobie d'intensité légère, exercices de musculation et étirements. Cours supervisé par un kinésiologue. Apportez votre matériel : tapis d'exercice et élastique. d'exercice et élastique.	Mercredi 15 janvier 8 h 15 à 9 h 15	165,00\$ tx incluses rabais offert pour une inscription en couple	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Julie Faucher 418-834-7312 <a href="http://www.restactif.ca">www.restactif.ca</a>
Taekwondo Débutant 6 ans et plus	Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing	Samedi 9 h à 10 h Du 11 janvier au 29 mars	95 \$	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Caroline Beaudoin T 418 997-0986 cbeaudoin.mk@gmail.com
Taekwondo Avancé 6 ans et plus	Art martial d'origine sud-coréenne spécialisé dans les techniques de coups de pied et de coups de poing	Mardi et jeudi, 18 h 45 à 20 h 15 Du 7 janvier au 27 mars	155 \$ / deux cours par semaine	Gymnase de l'école de Saint-Laurent	Caroline Beaudoin T 418 997-0986 cbeaudoin.mk@gmail.com
Troubadours en mouvement	Entraînement dynamique, debout et sur chaise, avec musique, pour garder un mode de vie actif. Routine d'environ une heure constituée d'exercices améliorant l'équilibre, la mobilité des articulations, la souplesse et la force musculaire. Le tout se déroule dans une ambiance joyeuse et chaleureuse. Pour tous, sans impact et sans équipement sauf le tapis de yoga antidérapant exigé pour participer au cours.	12 semaines; Mardi et jeudi, 10h à 11h Du 7 janvier au 27 mars 2025	1 cours par semaine : 155\$ 2 cours par semaine : 265\$	Salle communautaire 6822, chemin Royal St-Laurent de l'Île d'Orléans	Michèle Roy Instructeur Essentrics Niveau 4 Instructeur "Slings Myofascial Training / Foundation Level"  Contact : Courriel : <a href="mailto:micheleroy56@gmail.com">micheleroy56@gmail.com</a> / Tél.: 418-717-5554

## LOISIRS ET ORGANISMES

Activités de relaxation					
Activité	Description	Horaire	Coût	Lieu	Responsable
Sophrologie, méditation et pleine conscience	Méthode psychocorporelle qui englobe un ensemble de pratiques telles des relaxations dynamiques, des exercices corporels et de respiration, de la visualisation, de la méditation et de la pleine conscience dans le but d'unifier le corps et l'esprit dans une ambiance de groupe conviviale et stimulante.	Lundi 13 janvier au 17 mars (10 semaines) 10 h à 11 h	170 \$	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	Halim Tazi T. 418-922-7089 <a href="mailto:halim_tazi@videotron.ca">halim_tazi@videotron.ca</a> <a href="http://www.espacetherapeutiqueorleans.ca">www.espacetherapeutiqueorleans.ca</a>
Yoga des Marées [Hatha flow]	Pratique fluide et vivifiante de yoga surfant sur des enchaînements de postures (asanas) rythmées par les vagues du souffle. Comme une danse, générant force & souplesse à tous les niveaux, mais aussi focus, apaisement et centration.	MARDI 17h30 à 18h30  7 janvier au 18 mars 2025	185 \$ / session + taxes	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger <a href="mailto:yoga.dorleans@gmail.com">yoga.dorleans@gmail.com</a> 418.590.4046
Yoga des Champs [Hatha doux]	Des plus accessibles, ce cours invite à se déposer, à respirer et se mouvoir dans une séquence toute en lenteur de postures (asanas) pour favoriser l'ancrage, le ressourcement, la relaxation et un état harmonieux au niveau du corps, du mental et du cœur.	MARDI 19h à 20h  7 janvier au 18 mars 2025	185 \$ / session + taxes	Salle communautaire 6822, chemin Royal Saint-Laurent	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger <a href="mailto:yoga.dorleans@gmail.com">yoga.dorleans@gmail.com</a> 418.590.4046
Yoga des Sens [Hatha intuitif]	Expérimenter et apprendre par le yoga (mouvement et respiration conscients) à reconnaître, observer, entendre, explorer, suivre et respecter les messages du corps dans son langage unique : les sensations. Un yoga où vos besoins, quels qu'ils soient, prennent tout leur sens.	MERCREDI 10h (75-90 min.)  8 janvier au 19 mars 2025	198 \$ / session + taxes	Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent	YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger <a href="mailto:yoga.dorleans@gmail.com">yoga.dorleans@gmail.com</a> 418.590.4046

## LOISIRS ET ORGANISMES

<p>Yoga des Berges [Hatha classique]</p>	<p>Base de toutes les pratiques de yoga traditionnelles, le Hatha vise à harmoniser, équilibrer et aligner les diverses facettes de notre Être. On y intègre la fluidité des salutations au soleil, avec la stabilité des postures soutenues avec aisance, portées par une respiration consciente, pour une expérience complète de l'ensemble des bienfaits du yoga. Parfait autant pour les débutants que les initiés.</p>	<p>MERCREDI 18h30 à 19h30  8 janvier au 19 mars 2025</p>	<p>185 \$ / session + taxes</p>	<p>Espace F.-X.-Lachance 7014, chemin Royal Saint-Laurent</p>	<p>YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger yoga.dorleans@gmail.com 418.590.4046</p>
<p>Yoga sur mesure [privé, semi-privé, corpo, événement]</p>	<p>Style de yoga de votre choix, selon vos besoins et votre réalité. Par exemple: hatha, flow, doux, yin, restaurateur, adapté, techniques de respiration (pranayama), relaxation (nidra), méditation, etc. Une consultation préalable nous permet de bien identifier ce qui est le mieux pour vous et de vous préparer un programme sur mesure.</p>	<p>Rencontres de 60 à 90 min. Pour 1 ou plusieurs séances.  Sur rendez-vous en fonction de vos disponibilités.</p>	<p>Sur demande</p>	<p>À domicile ou à Saint-Laurent</p>	<p>YOGA D'ORLÉANS Aurélie Bélanger yoga.dorleans@gmail.com 418.590.4046</p>



# TABLES DES MARÉES

TABLE DES MARÉES

2025

ST-FRANÇOIS I.O. HNE(UTC-5h)

**April-avril**

**May-mai**

**June-juin**

Day	Time	Metres	jour	heure	mètres	Day	Time	Metres	jour	heure	mètres	Day	Time	Metres	jour	heure	mètres
1	0218	0.4	16	0157	0.8	1	0224	0.7	16	0157	0.9	1	0345	0.9	16	0315	0.9
	0712	6.5		0706	5.8		0733	6.4		0718	5.7		0906	5.6		0830	5.6
TU	1500	0.3	WE	1442	0.7	TH	1527	0.6	FR	1500	0.8	SU	1654	0.7	MO	1615	0.7
MA	1942	5.6	ME	1933	5.0	JE	2012	5.0	VE	1951	4.7	DI	2154	4.6	LU	2115	4.7
2	0254	0.5	17	0224	0.9	2	0306	0.8	17	0233	1.0	2	0442	1.1	17	0406	0.9
	0754	6.3		0736	5.7		0824	6.0		0757	5.5		1003	5.2		0921	5.4
WE	1545	0.4	TH	1512	0.8	FR	1618	0.7	SA	1542	0.8	MO	1748	0.8	TU	1703	0.7
ME	2027	5.2	JE	2003	4.7	VE	2109	4.7	SA	2039	4.5	LU	2300	4.5	MA	2209	4.8
3	0327	0.7	18	0251	1.0	3	0354	1.0	18	0318	1.1	3	0548	1.2	18	0506	0.9
	0839	6.0		0812	5.4		0921	5.6		0842	5.4		1109	4.9		1018	5.2
TH	1633	0.6	FR	1551	0.9	SA	1715	0.9	SU	1630	0.9	TU	1842	0.9	WE	1751	0.7
JE	2121	4.7	VE	2048	4.4	SA	2215	4.4	DI	2130	4.4	MA			ME	2306	4.9
4	0412	0.9	19	0324	1.2	4	0454	1.2	19	0406	1.2	4	0003	4.6	19	0612	0.9
	0933	5.5		0854	5.2		1027	5.2		0936	5.2		0700	1.2		1124	5.0
FR	1727	0.8	SA	1636	1.0	SU	1818	1.0	MO	1721	0.9	WE	1221	4.7	TH	1845	0.7
VE	2227	4.3	SA	2139	4.2	DI	2336	4.3	LU	2230	4.4	ME	1933	1.0	JE		
5	0506	1.1	20	0412	1.4	5	0615	1.3	20	0512	1.3	5	0106	4.8	20	0003	5.1
	1042	5.1		0954	5.0		1148	4.9		1039	5.1		0812	1.1		0724	0.8
SA	1839	0.9	SU	1739	1.1	MO	1927	1.0	TU	1824	0.9	TH	1330	4.6	FR	1233	4.8
SA	2351	4.1	DI	2248	4.0	LU			MA	2339	4.5	JE	2027	1.0	VE	1942	0.8
6	0624	1.3	21	0518	1.5	6	0054	4.4	21	0630	1.2	6	0200	5.0	21	0106	5.3
	1209	4.9		1103	4.9		0736	1.3		1151	5.0		0915	1.0		0836	0.7
SU	2000	0.9	MO	1854	1.1	TU	1306	4.8	WE	1927	0.9	FR	1427	4.6	SA	1345	4.7
DI			LU			MA	2030	1.0	ME			VE	2115	1.0	SA	2039	0.7
7	0124	4.1	22	0012	4.0	7	0157	4.6	22	0045	4.7	7	0248	5.2	22	0209	5.5
	0757	1.3		0645	1.5		0848	1.1		0748	1.0		1009	0.9		0945	0.5
MO	1339	4.9	TU	1224	4.8	WE	1415	4.8	TH	1306	5.0	SA	1524	4.6	SU	1451	4.7
LU	2112	0.9	MA	2006	1.0	ME	2124	0.9	JE	2024	0.8	SA	2200	1.0	DI	2136	0.7
8	0236	4.4	23	0130	4.3	8	0251	4.9	23	0145	5.1	8	0333	5.3	23	0303	5.8
	0915	1.1		0812	1.2		0951	1.0		0900	0.8		1057	0.8		1048	0.5
TU	1448	5.0	WE	1342	5.0	TH	1509	4.8	FR	1412	5.0	SU	1606	4.6	MO	1551	4.8
MA	2209	0.8	ME	2109	0.9	JE	2209	0.9	VE	2121	0.7	DI	2242	1.0	LU	2233	0.6
9	0333	4.7	24	0230	4.8	9	0333	5.1	24	0242	5.5	9	0412	5.4	24	0400	6.0
	1018	0.9		0927	0.9		1045	0.8		1009	0.6		1145	0.7		1148	0.4
WE	1542	5.1	TH	1445	5.3	FR	1557	4.8	SA	1515	5.1	MO	1648	4.6	TU	1645	4.8
ME	2257	0.7	JE	2206	0.7	VE	2248	0.9	SA	2212	0.7	LU	2318	0.9	MA	2327	0.6
10	0412	5.0	25	0318	5.3	10	0412	5.3	25	0330	5.9	10	0448	5.5	25	0448	6.2
	1112	0.7		1030	0.6		1130	0.7		1109	0.5		1221	0.7		1242	0.4
TH	1627	5.2	FR	1539	5.5	SA	1636	4.9	SU	1606	5.3	TU	1724	4.6	WE	1733	5.0
JE	2333	0.7	VE	2254	0.6	SA	2324	0.9	DI	2303	0.6	MA	2357	0.9	ME		
11	0448	5.3	26	0400	5.8	11	0442	5.5	26	0415	6.3	11	0524	5.6	26	0021	0.6
	1157	0.6		1127	0.5		1209	0.7		1203	0.4		1300	0.6		0539	6.3
FR	1703	5.3	SA	1627	5.7	SU	1712	5.0	MO	1657	5.3	WE	1800	4.7	TH	1333	0.4
VE			SA	2339	0.6	DI	2357	0.9	LU	2351	0.6	ME			JE	1821	5.0
12	0006	0.7	27	0442	6.3	12	0515	5.7	27	0503	6.5	12	0033	0.9	27	0112	0.6
	0518	5.6		1221	0.4		1245	0.7		1257	0.4		0557	5.8		0627	6.3
SA	1233	0.6	SU	1715	5.8	MO	1742	5.0	TU	1742	5.4	TH	1336	0.6	FR	1418	0.4
SA	1736	5.4	DI			LU			MA			JE	1833	4.8	VE	1909	5.0
13	0036	0.7	28	0024	0.5	13	0027	0.9	28	0039	0.6	13	0112	0.9	28	0200	0.6
	0545	5.7		0524	6.6		0542	5.8		0551	6.6		0636	5.8		0715	6.1
SU	1309	0.6	MO	1312	0.4	TU	1318	0.7	WE	1345	0.4	FR	1415	0.6	SA	1503	0.4
DI	1803	5.4	LU	1757	5.8	MA	1812	5.0	ME	1830	5.3	VE	1909	4.8	SA	1954	5.0
14	0103	0.7	29	0106	0.5	14	0057	0.9	29	0124	0.6	14	0151	0.9	29	0245	0.6
	0609	5.9		0606	6.7		0612	5.8		0636	6.5		0712	5.8		0800	5.9
MO	1339	0.6	TU	1357	0.4	WE	1351	0.7	TH	1430	0.5	SA	1454	0.6	SU	1542	0.5
LU	1833	5.3	MA	1842	5.6	ME	1845	5.0	JE	1915	5.1	SA	1948	4.8	DI	2039	4.9
15	0130	0.7	30	0145	0.6	15	0127	0.9	30	0209	0.7	15	0233	0.9	30	0333	0.7
	0639	5.9		0648	6.6		0642	5.8		0724	6.2		0751	5.7		0845	5.5
TU	1409	0.6	WE	1445	0.5	TH	1424	0.7	FR	1518	0.5	SU	1533	0.6	MO	1621	0.6
MA	1900	5.2	ME	1927	5.4	JE	1918	4.8	VE	2006	4.9	DI	2030	4.7	LU	2121	4.9
									31	0254	0.8						
										0809	5.9						
										SA 1603	0.6						
										SA 2057	4.7						

# TABLES DES MARÉES

**ST-FRANÇOIS I.O. EST (UTC-5h)**

**2025**

**TIDE-TABLES**

**January-janvier**

**February-février**

**March-mars**

Day	Time	Metres	jour	heure	mètres	Day	Time	Metres	jour	heure	mètres	Day	Time	Metres	jour	heure	mètres
<b>1</b>	0139	<b>0.4</b>	<b>16</b>	0221	<b>0.4</b>	<b>1</b>	0242	<b>0.3</b>	<b>16</b>	0251	<b>0.4</b>	<b>1</b>	0136	<b>0.3</b>	<b>16</b>	0145	<b>0.5</b>
	0630	<b>4.7</b>		0706	<b>5.0</b>		0727	<b>5.5</b>		0745	<b>5.4</b>		0624	<b>5.8</b>		0642	<b>5.7</b>
WE	1318	<b>0.6</b>	TH	1403	<b>0.5</b>	SA	1442	<b>0.4</b>	SU	1500	<b>0.5</b>	SA	1345	<b>0.2</b>	SU	1406	<b>0.4</b>
ME	1836	<b>5.9</b>	JE	1912	<b>5.8</b>	SA	1939	<b>6.0</b>	DI	1954	<b>5.3</b>	SA	1839	<b>6.2</b>	DI	1857	<b>5.5</b>
<b>2</b>	0221	<b>0.4</b>	<b>17</b>	0254	<b>0.4</b>	<b>2</b>	0318	<b>0.3</b>	<b>17</b>	0315	<b>0.5</b>	<b>2</b>	0212	<b>0.3</b>	<b>17</b>	0212	<b>0.5</b>
	0709	<b>4.8</b>		0742	<b>5.0</b>		0806	<b>5.6</b>		0812	<b>5.3</b>		0700	<b>6.0</b>		0712	<b>5.7</b>
TH	1403	<b>0.5</b>	FR	1445	<b>0.5</b>	SU	1527	<b>0.4</b>	MO	1530	<b>0.6</b>	SU	1433	<b>0.2</b>	MO	1439	<b>0.5</b>
JE	1915	<b>5.9</b>	VE	1948	<b>5.6</b>	DI	2021	<b>5.8</b>	LU	2027	<b>5.0</b>	DI	1921	<b>6.1</b>	LU	1930	<b>5.3</b>
<b>3</b>	0303	<b>0.4</b>	<b>18</b>	0327	<b>0.5</b>	<b>3</b>	0354	<b>0.4</b>	<b>18</b>	0339	<b>0.6</b>	<b>3</b>	0251	<b>0.3</b>	<b>18</b>	0236	<b>0.6</b>
	0748	<b>4.9</b>		0818	<b>5.0</b>		0851	<b>5.6</b>		0845	<b>5.2</b>		0739	<b>6.1</b>		0736	<b>5.7</b>
FR	1448	<b>0.6</b>	SA	1524	<b>0.6</b>	MO	1615	<b>0.4</b>	TU	1609	<b>0.7</b>	MO	1518	<b>0.3</b>	TU	1506	<b>0.6</b>
VE	1954	<b>5.8</b>	SA	2027	<b>5.3</b>	LU	2109	<b>5.3</b>	MA	2106	<b>4.6</b>	LU	2003	<b>5.7</b>	MA	1957	<b>5.1</b>
<b>4</b>	0342	<b>0.4</b>	<b>19</b>	0357	<b>0.5</b>	<b>4</b>	0430	<b>0.5</b>	<b>19</b>	0406	<b>0.8</b>	<b>4</b>	0324	<b>0.3</b>	<b>19</b>	0300	<b>0.7</b>
	0833	<b>4.9</b>		0851	<b>4.9</b>		0933	<b>5.4</b>		0921	<b>5.0</b>		0821	<b>6.0</b>		0809	<b>5.5</b>
SA	1533	<b>0.6</b>	SU	1603	<b>0.7</b>	TU	1706	<b>0.5</b>	WE	1645	<b>0.9</b>	TU	1603	<b>0.4</b>	WE	1539	<b>0.7</b>
SA	2039	<b>5.6</b>	DI	2103	<b>4.9</b>	MA	2200	<b>4.9</b>	ME	2145	<b>4.2</b>	MA	2048	<b>5.3</b>	ME	2033	<b>4.7</b>
<b>5</b>	0421	<b>0.4</b>	<b>20</b>	0427	<b>0.6</b>	<b>5</b>	0512	<b>0.6</b>	<b>20</b>	0436	<b>1.0</b>	<b>5</b>	0400	<b>0.5</b>	<b>20</b>	0324	<b>0.8</b>
	0915	<b>5.0</b>		0933	<b>4.8</b>		1027	<b>5.3</b>		1006	<b>4.7</b>		0906	<b>5.8</b>		0839	<b>5.3</b>
SU	1624	<b>0.6</b>	MO	1645	<b>0.8</b>	WE	1803	<b>0.6</b>	TH	1733	<b>1.0</b>	WE	1648	<b>0.5</b>	TH	1612	<b>0.8</b>
DI	2127	<b>5.3</b>	LU	2145	<b>4.6</b>	ME	2303	<b>4.4</b>	JE	2236	<b>3.9</b>	ME	2139	<b>4.8</b>	JE	2109	<b>4.3</b>
<b>6</b>	0506	<b>0.5</b>	<b>21</b>	0457	<b>0.8</b>	<b>6</b>	0603	<b>0.8</b>	<b>21</b>	0515	<b>1.2</b>	<b>6</b>	0439	<b>0.7</b>	<b>21</b>	0354	<b>1.0</b>
	1006	<b>5.0</b>		1015	<b>4.7</b>		1133	<b>5.1</b>		1103	<b>4.5</b>		1000	<b>5.5</b>		0924	<b>5.0</b>
MO	1724	<b>0.7</b>	TU	1733	<b>1.0</b>	TH	1918	<b>0.7</b>	FR	1842	<b>1.1</b>	TH	1745	<b>0.7</b>	FR	1657	<b>1.0</b>
LU	2227	<b>5.0</b>	MA	2236	<b>4.2</b>	JE			VE	2357	<b>3.6</b>	JE	2242	<b>4.3</b>	VE	2203	<b>4.0</b>
<b>7</b>	0551	<b>0.6</b>	<b>22</b>	0536	<b>1.0</b>	<b>7</b>	0021	<b>4.1</b>	<b>22</b>	0621	<b>1.4</b>	<b>7</b>	0527	<b>0.9</b>	<b>22</b>	0433	<b>1.2</b>
	1103	<b>5.0</b>		1106	<b>4.6</b>		0706	<b>0.9</b>		1224	<b>4.5</b>		1103	<b>5.1</b>		1021	<b>4.7</b>
TU	1830	<b>0.7</b>	WE	1833	<b>1.1</b>	FR	1251	<b>5.1</b>	SA	2012	<b>1.1</b>	FR	1857	<b>0.8</b>	SA	1800	<b>1.1</b>
MA	2330	<b>4.7</b>	ME	2336	<b>3.9</b>	VE	2036	<b>0.7</b>	SA			VE			SA	2312	<b>3.7</b>
<b>8</b>	0645	<b>0.7</b>	<b>23</b>	0624	<b>1.2</b>	<b>8</b>	0148	<b>4.1</b>	<b>23</b>	0130	<b>3.6</b>	<b>8</b>	0003	<b>4.0</b>	<b>23</b>	0536	<b>1.5</b>
	1209	<b>5.1</b>		1209	<b>4.5</b>		0821	<b>1.0</b>		0745	<b>1.4</b>		0639	<b>1.1</b>		1136	<b>4.6</b>
WE	1942	<b>0.7</b>	TH	1945	<b>1.1</b>	SA	1409	<b>5.2</b>	SU	1345	<b>4.7</b>	SA	1227	<b>4.9</b>	SU	1927	<b>1.1</b>
ME			JE			SA	2151	<b>0.6</b>	DI	2133	<b>0.9</b>	SA	2018	<b>0.8</b>	DI		
<b>9</b>	0048	<b>4.5</b>	<b>24</b>	0100	<b>3.8</b>	<b>9</b>	0300	<b>4.2</b>	<b>24</b>	0248	<b>3.8</b>	<b>9</b>	0139	<b>4.0</b>	<b>24</b>	0045	<b>3.7</b>
	0745	<b>0.8</b>		0727	<b>1.3</b>		0933	<b>0.9</b>		0906	<b>1.2</b>		0806	<b>1.1</b>		0709	<b>1.5</b>
TH	1318	<b>5.3</b>	FR	1318	<b>4.6</b>	SU	1512	<b>5.3</b>	MO	1451	<b>5.0</b>	SU	1354	<b>5.0</b>	MO	1303	<b>4.7</b>
JE	2057	<b>0.6</b>	VE	2100	<b>1.0</b>	DI	2257	<b>0.6</b>	LU	2233	<b>0.7</b>	DI	2136	<b>0.7</b>	LU	2051	<b>1.0</b>
<b>10</b>	0203	<b>4.4</b>	<b>25</b>	0209	<b>3.8</b>	<b>10</b>	0406	<b>4.3</b>	<b>25</b>	0342	<b>4.2</b>	<b>10</b>	0300	<b>4.2</b>	<b>25</b>	0215	<b>4.0</b>
	0848	<b>0.8</b>		0833	<b>1.2</b>		1042	<b>0.8</b>		1015	<b>0.9</b>		0927	<b>1.0</b>		0839	<b>1.2</b>
FR	1421	<b>5.4</b>	SA	1424	<b>4.8</b>	MO	1615	<b>5.5</b>	TU	1548	<b>5.3</b>	MO	1509	<b>5.1</b>	TU	1418	<b>5.0</b>
VE	2206	<b>0.5</b>	SA	2206	<b>0.8</b>	LU	2354	<b>0.5</b>	MA	2327	<b>0.5</b>	LU	2239	<b>0.6</b>	MA	2154	<b>0.8</b>
<b>11</b>	0309	<b>4.4</b>	<b>26</b>	0315	<b>3.9</b>	<b>11</b>	0457	<b>4.5</b>	<b>26</b>	0427	<b>4.5</b>	<b>11</b>	0357	<b>4.5</b>	<b>26</b>	0312	<b>4.4</b>
	0951	<b>0.7</b>		0939	<b>1.1</b>		1139	<b>0.6</b>		1112	<b>0.6</b>		1036	<b>0.8</b>		0951	<b>0.9</b>
SA	1521	<b>5.5</b>	SU	1524	<b>5.0</b>	TU	1703	<b>5.6</b>	WE	1636	<b>5.7</b>	TU	1603	<b>5.3</b>	WE	1518	<b>5.4</b>
SA	2309	<b>0.4</b>	DI	2303	<b>0.7</b>	MA			ME			MA	2330	<b>0.5</b>	ME	2251	<b>0.6</b>
<b>12</b>	0412	<b>4.4</b>	<b>27</b>	0409	<b>4.1</b>	<b>12</b>	0039	<b>0.4</b>	<b>27</b>	0015	<b>0.4</b>	<b>12</b>	0442	<b>4.7</b>	<b>27</b>	0357	<b>4.9</b>
	1051	<b>0.6</b>		1039	<b>0.9</b>		0539	<b>4.8</b>		0509	<b>5.0</b>		1127	<b>0.6</b>		1054	<b>0.6</b>
SU	1621	<b>5.7</b>	MO	1612	<b>5.3</b>	WE	1230	<b>0.5</b>	TH	1209	<b>0.4</b>	WE	1648	<b>5.4</b>	TH	1609	<b>5.7</b>
DI			LU	2354	<b>0.6</b>	ME	1745	<b>5.7</b>	JE	1721	<b>6.0</b>	ME			JE	2339	<b>0.5</b>
<b>13</b>	0006	<b>0.4</b>	<b>28</b>	0454	<b>4.4</b>	<b>13</b>	0118	<b>0.4</b>	<b>28</b>	0054	<b>0.3</b>	<b>13</b>	0012	<b>0.5</b>	<b>28</b>	0436	<b>5.4</b>
	0506	<b>4.6</b>		1133	<b>0.7</b>		0615	<b>5.0</b>		0548	<b>5.4</b>		0518	<b>5.0</b>		1151	<b>0.4</b>
MO	1148	<b>0.6</b>	TU	1700	<b>5.6</b>	TH	1312	<b>0.4</b>	FR	1300	<b>0.3</b>	TH	1215	<b>0.5</b>	FR	1654	<b>6.0</b>
LU	1712	<b>5.9</b>	MA			JE	1821	<b>5.8</b>	VE	1800	<b>6.2</b>	JE	1727	<b>5.5</b>	VE		
<b>14</b>	0057	<b>0.4</b>	<b>29</b>	0042	<b>0.4</b>	<b>14</b>	0151	<b>0.4</b>	<b>14</b>	0048	<b>0.5</b>	<b>14</b>	0048	<b>0.5</b>	<b>29</b>	0021	<b>0.4</b>
	0548	<b>4.8</b>		0533	<b>4.7</b>		0645	<b>5.2</b>		0548	<b>5.3</b>		0548	<b>5.3</b>		0515	<b>5.9</b>
TU	1236	<b>0.5</b>	WE	1221	<b>0.5</b>	FR	1351	<b>0.4</b>	FR	1257	<b>0.5</b>	FR	1257	<b>0.5</b>	SA	1242	<b>0.3</b>
MA	1754	<b>6.0</b>	ME	1736	<b>5.9</b>	VE	1854	<b>5.7</b>	VE	1800	<b>5.6</b>	VE	1800	<b>5.6</b>	SA	1736	<b>6.1</b>
<b>15</b>	0139	<b>0.4</b>	<b>30</b>	0124	<b>0.4</b>	<b>15</b>	0224	<b>0.4</b>	<b>15</b>	0118	<b>0.5</b>	<b>15</b>	0118	<b>0.5</b>	<b>30</b>	0100	<b>0.4</b>
	0630	<b>4.9</b>		0615	<b>5.0</b>		0715	<b>5.3</b>		0615	<b>5.5</b>		0615	<b>5.5</b>		0554	<b>6.3</b>
WE	1324	<b>0.5</b>	TH	1312	<b>0.4</b>	SA	1427	<b>0.4</b>	SA	1333	<b>0.4</b>	SA	1333	<b>0.4</b>	SU	1330	<b>0.3</b>
ME	1833	<b>6.0</b>	JE	1821	<b>6.1</b>	SA	1924	<b>5.6</b>	SA	1830	<b>5.6</b>	SA	1830	<b>5.6</b>	DI	1818	<b>6.1</b>
			<b>31</b>	0203	<b>0.3</b>										<b>31</b>	0139	<b>0.4</b>
				0651	<b>5.2</b>											0633	<b>6.5</b>
				FR 1357	<b>0.4</b>										MO 1418	<b>0.3</b>	
				VE 1900	<b>6.2</b>										LU 1900	<b>5.9</b>	

# TABLES DES MARÉES

**ST-FRANÇOIS I.O. EST (UTC-5h)**

**2025**

**TIDE-TABLES**

**July-juillet**

**August-août**

**September-septembre**

Day	Time	Metres	jour	heure	mètres	Day	Time	Metres	jour	heure	mètres	Day	Time	Metres	jour	heure	mètres
<b>1</b>	0421	<b>0.8</b>	<b>16</b>	0400	<b>0.6</b>	<b>1</b>	0521	<b>0.9</b>	<b>16</b>	0530	<b>0.6</b>	<b>1</b>	0630	<b>1.2</b>	<b>16</b>	0742	<b>0.8</b>
	0930	<b>5.2</b>		0906	<b>5.5</b>		1027	<b>4.3</b>		1027	<b>4.6</b>		1145	<b>3.6</b>		1303	<b>4.0</b>
TU	1703	<b>0.7</b>	WE	1636	<b>0.5</b>	FR	1721	<b>1.0</b>	SA	1727	<b>0.7</b>	MO	1803	<b>1.4</b>	TU	1933	<b>1.1</b>
MA	2212	<b>4.8</b>	ME	2139	<b>5.2</b>	VE	2254	<b>4.8</b>	SA	2254	<b>5.3</b>	LU			MA		
<b>2</b>	0512	<b>0.9</b>	<b>17</b>	0454	<b>0.7</b>	<b>2</b>	0621	<b>1.0</b>	<b>17</b>	0639	<b>0.7</b>	<b>2</b>	0009	<b>4.5</b>	<b>17</b>	0124	<b>5.1</b>
	1024	<b>4.8</b>		0954	<b>5.1</b>		1127	<b>4.0</b>		1142	<b>4.2</b>		0757	<b>1.2</b>		0906	<b>0.8</b>
WE	1742	<b>0.8</b>	TH	1715	<b>0.6</b>	SA	1806	<b>1.2</b>	SU	1827	<b>0.9</b>	TU	1315	<b>3.6</b>	WE	1427	<b>4.2</b>
ME	2303	<b>4.8</b>	JE	2227	<b>5.2</b>	SA	2354	<b>4.6</b>	DI			MA	1933	<b>1.4</b>	ME	2057	<b>1.0</b>
<b>3</b>	0612	<b>1.0</b>	<b>18</b>	0551	<b>0.7</b>	<b>3</b>	0730	<b>1.1</b>	<b>18</b>	0009	<b>5.2</b>	<b>3</b>	0130	<b>4.6</b>	<b>18</b>	0239	<b>5.2</b>
	1124	<b>4.5</b>		1054	<b>4.8</b>		1242	<b>3.8</b>		0757	<b>0.7</b>		0915	<b>1.0</b>		1012	<b>0.7</b>
TH	1827	<b>1.0</b>	FR	1806	<b>0.7</b>	SU	1912	<b>1.3</b>	MO	1309	<b>4.1</b>	WE	1433	<b>3.9</b>	TH	1530	<b>4.5</b>
JE			VE	2324	<b>5.3</b>	DI			LU	1942	<b>1.0</b>	ME	2054	<b>1.2</b>	JE	2206	<b>0.8</b>
<b>4</b>	0000	<b>4.7</b>	<b>19</b>	0657	<b>0.7</b>	<b>4</b>	0106	<b>4.7</b>	<b>19</b>	0127	<b>5.2</b>	<b>4</b>	0239	<b>4.9</b>	<b>19</b>	0339	<b>5.4</b>
	0718	<b>1.0</b>		1203	<b>4.6</b>		0845	<b>1.0</b>		0915	<b>0.7</b>		1018	<b>0.8</b>		1106	<b>0.6</b>
FR	1230	<b>4.2</b>	SA	1900	<b>0.8</b>	MO	1400	<b>3.8</b>	TU	1427	<b>4.2</b>	TH	1533	<b>4.2</b>	FR	1615	<b>4.8</b>
VE	1918	<b>1.1</b>	SA			LU	2021	<b>1.3</b>	MA	2100	<b>0.9</b>	JE	2200	<b>1.0</b>	VE	2306	<b>0.6</b>
<b>5</b>	0100	<b>4.8</b>	<b>20</b>	0030	<b>5.4</b>	<b>5</b>	0212	<b>4.8</b>	<b>20</b>	0242	<b>5.4</b>	<b>5</b>	0333	<b>5.2</b>	<b>20</b>	0430	<b>5.4</b>
	0827	<b>1.0</b>		0812	<b>0.7</b>		0951	<b>0.9</b>		1027	<b>0.6</b>		1106	<b>0.6</b>		1148	<b>0.5</b>
SA	1342	<b>4.1</b>	SU	1318	<b>4.4</b>	TU	1506	<b>4.0</b>	WE	1539	<b>4.4</b>	FR	1612	<b>4.5</b>	SA	1657	<b>5.0</b>
SA	2015	<b>1.2</b>	DI	2003	<b>0.8</b>	MA	2127	<b>1.2</b>	ME	2212	<b>0.7</b>	VE	2254	<b>0.7</b>	SA	2354	<b>0.5</b>
<b>6</b>	0200	<b>4.9</b>	<b>21</b>	0139	<b>5.5</b>	<b>6</b>	0312	<b>5.0</b>	<b>21</b>	0348	<b>5.5</b>	<b>6</b>	0421	<b>5.5</b>	<b>21</b>	0509	<b>5.5</b>
	0927	<b>0.9</b>		0927	<b>0.6</b>		1048	<b>0.8</b>		1127	<b>0.5</b>		1151	<b>0.5</b>		1224	<b>0.5</b>
SU	1442	<b>4.2</b>	MO	1436	<b>4.4</b>	WE	1600	<b>4.2</b>	TH	1630	<b>4.6</b>	SA	1654	<b>4.9</b>	SU	1730	<b>5.3</b>
DI	2109	<b>1.1</b>	LU	2112	<b>0.8</b>	ME	2224	<b>1.0</b>	JE	2315	<b>0.6</b>	SA	2345	<b>0.5</b>	DI		
<b>7</b>	0254	<b>5.1</b>	<b>22</b>	0248	<b>5.6</b>	<b>7</b>	0400	<b>5.3</b>	<b>22</b>	0442	<b>5.7</b>	<b>7</b>	0503	<b>5.8</b>	<b>22</b>	0039	<b>0.4</b>
	1027	<b>0.8</b>		1036	<b>0.5</b>		1139	<b>0.6</b>		1215	<b>0.4</b>		1230	<b>0.4</b>		0545	<b>5.5</b>
MO	1539	<b>4.2</b>	TU	1542	<b>4.5</b>	TH	1642	<b>4.4</b>	FR	1718	<b>4.9</b>	VE	1727	<b>5.3</b>	MO	1254	<b>0.5</b>
LU	2203	<b>1.1</b>	MA	2218	<b>0.7</b>	JE	2315	<b>0.8</b>	VE			DI			LU	1757	<b>5.5</b>
<b>8</b>	0342	<b>5.2</b>	<b>23</b>	0351	<b>5.8</b>	<b>8</b>	0448	<b>5.5</b>	<b>23</b>	0009	<b>0.5</b>	<b>8</b>	0033	<b>0.4</b>	<b>23</b>	0115	<b>0.4</b>
	1115	<b>0.7</b>		1139	<b>0.4</b>		1221	<b>0.5</b>		0527	<b>5.8</b>		0539	<b>6.0</b>		0615	<b>5.5</b>
TU	1621	<b>4.4</b>	WE	1636	<b>4.6</b>	FR	1724	<b>4.6</b>	SA	1257	<b>0.4</b>	MO	1306	<b>0.4</b>	TU	1324	<b>0.5</b>
MA	2248	<b>1.0</b>	ME	2318	<b>0.6</b>	VE			SA	1754	<b>5.1</b>	LU	1803	<b>5.6</b>	MA	1827	<b>5.6</b>
<b>9</b>	0424	<b>5.4</b>	<b>24</b>	0445	<b>5.9</b>	<b>9</b>	0003	<b>0.6</b>	<b>24</b>	0054	<b>0.4</b>	<b>9</b>	0121	<b>0.3</b>	<b>24</b>	0151	<b>0.4</b>
	1200	<b>0.6</b>		1230	<b>0.4</b>		0527	<b>5.8</b>		0603	<b>5.9</b>		0618	<b>6.0</b>		0645	<b>5.4</b>
WE	1706	<b>4.4</b>	TH	1724	<b>4.8</b>	SA	1300	<b>0.4</b>	SU	1333	<b>0.4</b>	TU	1342	<b>0.3</b>	WE	1351	<b>0.5</b>
ME	2333	<b>0.9</b>	JE			SA	1800	<b>4.9</b>	DI	1827	<b>5.3</b>	MA	1836	<b>5.9</b>	ME	1854	<b>5.7</b>
<b>10</b>	0506	<b>5.5</b>	<b>25</b>	0015	<b>0.5</b>	<b>10</b>	0051	<b>0.5</b>	<b>25</b>	0136	<b>0.4</b>	<b>10</b>	0203	<b>0.3</b>	<b>25</b>	0221	<b>0.5</b>
	1242	<b>0.6</b>		0536	<b>6.0</b>		0603	<b>6.0</b>		0639	<b>5.8</b>		0657	<b>5.9</b>		0715	<b>5.2</b>
TH	1745	<b>4.6</b>	FR	1318	<b>0.4</b>	SU	1339	<b>0.4</b>	MO	1403	<b>0.4</b>	WE	1418	<b>0.3</b>	TH	1418	<b>0.6</b>
JE			VE	1812	<b>5.0</b>	DI	1833	<b>5.2</b>	LU	1900	<b>5.4</b>	ME	1912	<b>6.1</b>	JE	1924	<b>5.6</b>
<b>11</b>	0018	<b>0.8</b>	<b>26</b>	0106	<b>0.5</b>	<b>11</b>	0133	<b>0.4</b>	<b>26</b>	0215	<b>0.4</b>	<b>11</b>	0248	<b>0.3</b>	<b>26</b>	0254	<b>0.6</b>
	0545	<b>5.7</b>		0618	<b>6.1</b>		0642	<b>6.1</b>		0712	<b>5.6</b>		0736	<b>5.7</b>		0748	<b>4.9</b>
FR	1324	<b>0.5</b>	SA	1400	<b>0.4</b>	MO	1415	<b>0.4</b>	TU	1433	<b>0.5</b>	TH	1454	<b>0.4</b>	FR	1442	<b>0.7</b>
VE	1821	<b>4.7</b>	SA	1851	<b>5.1</b>	LU	1906	<b>5.4</b>	MA	1927	<b>5.5</b>	JE	1951	<b>6.0</b>	VE	1954	<b>5.4</b>
<b>12</b>	0100	<b>0.7</b>	<b>27</b>	0151	<b>0.5</b>	<b>12</b>	0218	<b>0.4</b>	<b>27</b>	0248	<b>0.5</b>	<b>12</b>	0330	<b>0.4</b>	<b>27</b>	0321	<b>0.7</b>
	0621	<b>5.9</b>		0700	<b>6.0</b>		0718	<b>6.0</b>		0742	<b>5.4</b>		0821	<b>5.3</b>		0818	<b>4.6</b>
SA	1403	<b>0.5</b>	SU	1436	<b>0.4</b>	TU	1451	<b>0.4</b>	WE	1500	<b>0.5</b>	FR	1530	<b>0.5</b>	SA	1506	<b>0.9</b>
SA	1857	<b>4.9</b>	DI	1930	<b>5.2</b>	MA	1942	<b>5.6</b>	ME	2000	<b>5.4</b>	VE	2036	<b>5.8</b>	SA	2027	<b>5.2</b>
<b>13</b>	0142	<b>0.6</b>	<b>28</b>	0233	<b>0.5</b>	<b>13</b>	0303	<b>0.4</b>	<b>28</b>	0321	<b>0.6</b>	<b>13</b>	0418	<b>0.5</b>	<b>28</b>	0357	<b>0.8</b>
	0700	<b>5.9</b>		0739	<b>5.8</b>		0800	<b>5.8</b>		0818	<b>5.0</b>		0909	<b>4.8</b>		0857	<b>4.2</b>
SU	1439	<b>0.5</b>	MO	1512	<b>0.4</b>	WE	1527	<b>0.4</b>	TH	1524	<b>0.6</b>	SA	1609	<b>0.7</b>	SU	1539	<b>1.1</b>
DI	1933	<b>5.0</b>	LU	2006	<b>5.2</b>	ME	2024	<b>5.6</b>	JE	2033	<b>5.2</b>	SA	2127	<b>5.5</b>	DI	2112	<b>4.9</b>
<b>14</b>	0230	<b>0.6</b>	<b>29</b>	0315	<b>0.6</b>	<b>14</b>	0348	<b>0.4</b>	<b>29</b>	0357	<b>0.7</b>	<b>14</b>	0512	<b>0.6</b>	<b>29</b>	0442	<b>1.0</b>
	0739	<b>5.9</b>		0818	<b>5.5</b>		0842	<b>5.4</b>		0854	<b>4.7</b>		1009	<b>4.4</b>		0948	<b>3.9</b>
MO	1518	<b>0.5</b>	TU	1542	<b>0.5</b>	TH	1603	<b>0.4</b>	FR	1554	<b>0.8</b>	VE	1657	<b>0.9</b>	MO	1618	<b>1.3</b>
LU	2012	<b>5.1</b>	MA	2042	<b>5.2</b>	JE	2103	<b>5.6</b>	VE	2112	<b>5.0</b>	DI	2230	<b>5.2</b>	LU	2206	<b>4.6</b>
<b>15</b>	0312	<b>0.6</b>	<b>30</b>	0354	<b>0.7</b>	<b>15</b>	0436	<b>0.5</b>	<b>30</b>	0436	<b>0.9</b>	<b>15</b>	0621	<b>0.8</b>	<b>30</b>	0545	<b>1.2</b>
	0821	<b>5.7</b>		0854	<b>5.1</b>		0930	<b>5.0</b>		0936	<b>4.3</b>		1127	<b>4.0</b>		1100	<b>3.7</b>
TU	1557	<b>0.5</b>	WE	1615	<b>0.6</b>	FR	1639	<b>0.6</b>	SA	1621	<b>1.0</b>	MO	1803	<b>1.1</b>	TU	1724	<b>1.5</b>
MA	2054	<b>5.2</b>	ME	2118	<b>5.0</b>	VE	2151	<b>5.4</b>	SA	2154	<b>4.8</b>	LU	2351	<b>5.0</b>	MA	2324	<b>4.5</b>
			<b>31</b>	0436	<b>0.8</b>				<b>31</b>	0521	<b>1.0</b>						
				0936	<b>4.7</b>					1030	<b>3.9</b>						
				1645	<b>0.8</b>					SU	1703	<b>1.2</b>					
				2203	<b>4.9</b>					DI	2254	<b>4.6</b>					