

BULLETIN

ASSOCIATION LAC SINCLAIR

PRINTEMPS 2013



Mot du président

En ce début de saison estivale 2013, il me fait plaisir de vous souhaiter encore une fois la bienvenue au lac Sinclair. L'hiver 2013 fût très différent de 2012, il s'est démarqué par les faits suivants :

- la quantité de neige reçue (dès le début janvier nous avons déjà dépassé le total de cm de neige de tout l'hiver de l'an passé) ;
- un verglas la veille de Noël, lequel a créé une panne d'électricité qui dura cinq jours;
- la quantité exceptionnelle de neige et de pluie pendant les dernières semaines du mois d'avril, en plein pendant la période de dégel.

Tout ceci a fait en sorte que le niveau d'eau du lac a atteint un niveau record jamais vu depuis les 40 dernières années car le 30 avril notre échelle bathymétrique indiquait **99,5 cm** alors qu'elle aurait dû indiquer 80 cm.

Maintenant que tout cela relève du passé, je vous souhaite un merveilleux été et beaucoup de plaisirs nautiques, tout en respectant les règles de navigation.

De plus, nous offrirons cette année une nouvelle activité qui revient après une absence de plus de 45 années : il s'agit de nos régates non-motorisées.

L'Association et la communauté espèrent encore une fois compter sur votre appui pour l'année 2013. Votre cotisation nous aide à soutenir nos objectifs :

- la préservation de la faune, de la flore et des ressources aquatiques communes
- l'implantation de comités de travail pour le contrôle de la qualité de l'eau et la résolution des problèmes liés à la vase du lac dans certaines baies
- l'organisation d'activités favorisant le sentiment d'appartenance
- la diffusion des informations essentielles à la protection de la bande riveraine.

Je vous prie d'encourager vos amis, les membres de votre famille ainsi que vos voisins qui ne sont pas encore membres de l'Association à épauler l'Association en devenant membre par l'entremise de la cotisation annuelle au coût minime de 20 \$ pour l'année. L'an passé, 186 membres ont répondu à notre appel. Notre objectif cette année est d'atteindre les 200 membres.

En 2011, l'Association a mis à jour son site web www.lacsinclair.ca. Je vous invite à le consulter et à nous transmettre vos commentaires. Vous pouvez communiquer directement avec l'Association à l'adresse courriel suivante : lacsinclairinfo@aim.com ou en communiquant avec le président au 819-456-2373. En 2013, nous innovons encore car vous pourrez nous consulter et nous suivre en action sur notre page Face book : www.facebook.com/lacsinclairquebec

En résumé, voici ce qui se passera cette année :

- en juin et août, vérification de la qualité de l'eau par l'Association
- en juin, juillet et août, tests d'eau pour le projet H2O Des Collines.

Suite page 2...

- en juillet et/ou août, visite contrôle du Service de sécurité nautique de la MRC des Collines.
- en juin, selon les inscriptions reçues, un cours de formation en secourisme offert au Centre communautaire Ste-Sophie.

Je vous invite à participer en grand nombre à nos trois activités sociales :

- ❖ le feu d'artifice, parrainé par votre association, le **samedi 29 juin 2013** au parc Bernier,
- ❖ **les régates non motorisées « Esprit du lac » le samedi 13 juillet 2013**
- ❖ le cinquième tournoi de pêche annuel qui aura lieu le **dimanche 4 août 2013**.

Enfin, l'Association invite les membres à venir en grand nombre à sa prochaine assemblée générale des membres qui aura lieu le **samedi 6 juillet 2013 à 10 heures, au Centre communautaire Ste-Sophie d'Aldfield.**

Cette réunion, en plus de donner de l'information, se veut la période d'élection des membres du comité exécutif. Cette année il y aura trois postes à combler.

Venez en grand nombre officialiser votre comité et combler les postes vacants.

Claude Tremblay, Président

Comité exécutif 2012-2013

Voici la composition actuelle **de votre comité exécutif 2012-2013**:

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1) Brian Le Conte – Statut de président sortant | 7) André Gauthier – Directeur |
| 2) Claude Tremblay – Président | 8) Maurice Legros – Directeur |
| 3) Nicole Croteau – Secrétaire | 9) Mark Farrell – Directeur |
| 4) David Hallman – Vice-président et trésorier | 10) Megan Farrell – Directeur |
| 5) Denis Forest – Directeur Sécurité nautique | 11) Karen McBride – Directeur |
| 6) Luc Gélinas – Web maître | |

N.B. : Suite au départ de M. Denis Forest, le poste de directeur Sécurité nautique est libre. Les postes de président et secrétaire sont à combler.

Les postes de directeur couvrent généralement des mandats de deux ans en fonction des exigences suivantes de l'Association: inscriptions des membres, publicité et événements sociaux, environnement et qualité de l'eau, site Web, publication et préparation du Bulletin de l'Association et secourisme

Claude Tremblay, Président



**Centre communautaire
Ste-Sophie d'Aldfield**
951, ch. Cléo Fournier
La Pêche Qc. • 819-456-4869

Pour location de la salle
Pour votre activité d'association, de groupe ou
pour un événement familial, réservez au
819-456-4869

Articles promotionnels de l'Association



Chandail blanc 100 % coton	13,50\$
Casquette beige et verte	13\$
Polo blanc 100 % polyester style homme ou femme	28\$

En vente Chez le Président au 819-456-2373

ou lors d'activités et/ou assemblée générale

Nous vous invitons à porter les couleurs de votre association !

Alors, bouées : PAS TOUCHE !!!

Les bouées sont un service bénévole que votre Association place ici et là à des endroits stratégiques pour indiquer qu'il y a présence d'un haut fond ou d'un rocher qui pourrait endommager votre embarcation si vous passez à cet endroit. À la vue d'une bouée, il est recommandé de **garder une distance de 10 mètres entre la bouée et l'embarcation**.

Les bouées sont retenues par des chaînes d'une longueur supérieure à la profondeur où elles sont situées pour 2 raisons principales :

- 1) Pour pallier aux variations du niveau de l'eau du lac
- 2) Pour permettre de les enlever facilement à l'automne.

Or, l'été dernier, des plaisanciers ont décidé de raccourcir les chaînes de plusieurs bouées, ce qui a eu comme conséquences :

- 1) que quelques bouées ne purent être enlevées à l'automne : la chaîne raccourcie et le niveau élevé de l'eau empêchaient le préposé aux bouées de rejoindre le mécanisme d'attache qui était trop profond. Par conséquent elles sont restées attachées à leur chaîne et ont été brisées par les glaces durant l'hiver.
- 2) que le préposé aux bouées a dû effectuer un travail SUPPLÉMENTAIRE et DANGEREUX dans des conditions automnales difficiles pour retirer de l'eau quelques-unes de ces bouées.

L'association a terminé le remplacement des bouées de couleur orange par les nouvelles bouées de couleur JAUNE !

L'Association demande donc à tous les plaisanciers de ne pas modifier l'installation des bouées.

Si vous remarquez qu'une bouée s'est déplacée, veuillez aviser votre Association pour qu'elle puisse aller la replacer. Si vous trouvez une bouée à la dérive, ramenez-la sur votre plage, avisez votre Association et un membre du comité ira la chercher.

Pour un problème de bouée, composez le **819-456-2788** (préposé aux bouées) ou **819-456-2373** (Président).

Claude Tremblay, juin 2013



AUTOPRO

Garage Jean-François Gauvreau, Inc.

164, rue Principale Ouest
Ste-Cécile-de-Masham (Québec) J0W 2W0
Tél.: (819) 456-2038 Fax: (819) 456-3560
Programme d'entretien préventif

Rosaire Gosselin

- Pour tous vos besoins de plomberies. Estimation gratuite.
- Pompe à l'eau, pompe septique, pompe de drainage, etc...
- Traitement & adoucisseur d'eau.
- Réparations et installations

Rés.: 819-456-2906

Ce qui vous a échappé si vous n'êtes pas allés au chalet pendant les fêtes

Le tout s'est déclenché le 20 décembre. Nous avons d'abord reçu une forte chute de neige mouillée, suivie de vent, d'encore plus de neige, et d'un grand froid. L'électricité a été coupée à l'aube du 21 décembre et n'a été restaurée qu'à partir du 26 décembre à 14h30. Le courant serait rétabli à midi : voilà la réplique de Hydro Québec au téléphone. Lorsque cela ne s'est pas réalisé, la réplique s'est modifiée de part et d'autre: le courant serait rétabli à 17h, puis à 23h. Enfin les responsables ont avoué ignorer à quel moment l'électricité serait restaurée, et ont encouragé les clients à communiquer régulièrement par téléphone pour vérifier « les progrès ». En outre, le système téléphonique a manqué à plusieurs reprises au cours de cette période, et au bout de quelques jours nous avons noté que la camionnette de Bell était stationnée près du transformateur afin d'alimenter le système directement à partir du générateur.

La priorité principale consistait à maintenir au moins un minimum de chaleur ; nous ne voulions pas avoir à vider le système d'eau, fermer le chalet et rentrer chez nous à Ottawa. Ainsi, la tempête s'est avérée une véritable mise à l'épreuve de notre système générateur portatif, récemment installé, et celui-ci a relevé le défi avec éclat. Nous avons activé le panneau du générateur qui gère les items essentiels, tels que la pompe à l'eau, le poêle à granules, le ventilateur du foyer, le réfrigérateur, la télé, l'ordinateur, ainsi que quelques lumières et prises de courant. Bien entendu, le générateur est un peu bruyant et brûle beaucoup d'essence, laquelle doit être transportée jusqu'au chalet. Nous l'avons donc utilisé par intervalles, pendant des périodes de deux heures. En soirée, faute d'électricité, nous avons joué aux cartes (le cribbage) à la lueur de chandelles, y compris notre bougie de mariage, qui a émis beaucoup de lumière.

Nous sommes rentrés à Ottawa le 22 décembre (pour magasiner) et le 25 (pour faire cuire la dinde et célébrer Noël avec famille et amis), espérant apprendre que le courant était rétabli. Puisque tel n'était pas le cas, nous sommes revenus au chalet le 23 et 24 décembre afin d'en réchauffer les pièces et d'amener de l'essence pour le générateur et le tracteur de jardin. Au cours de chaque période d'absence, la température dans la cuisine a chuté jusqu'à 5 degrés. (Claude, le Président, m'a rappelé qu'il avait vécu une expérience semblable, faisant la navette entre le chalet et la maison lors de la tempête de glace de 1998, événement encore plus sérieux).



Pendant la panne d'électricité, j'ai utilisé à trois reprises la souffleuse à neige montée sur le tracteur pour déneiger l'entrée. Puis s'est présenté le problème des trois pins gris que le vent a fait tomber de travers dans l'entrée. Heureusement, notre voisin Maurice (qui n'est pas le propriétaire des arbres) était disponible pour aider à forger une voie d'évacuation dans l'entrée à l'aide d'une scie à chaîne, et de tailler des branches d'arbres en surplomb dans le Chemin des Ratons-laveurs afin que la charrue puisse entrer pour déneiger le chemin.

Mais la tempête n'a pas entraîné uniquement du négatif, certes non. À part

le plaisir de souffler la neige et de jouer au bûcheron, nous avons eu amplement d'occasions de faire du ski, du toboggan et de la raquette sous un ciel ensoleillé, respirant la brise fortifiante qui s'est annoncée dès le départ des nuages. Et n'oublions pas aussi de remercier l'équipe d'Hydro Québec qui a travaillé courageusement dans des conditions difficiles afin de restaurer le courant, jusqu'à ce que frappe la tempête suivante.

David Hallman, vice président

Premier soins en 2013

Tel que mentionné dans le Bulletin automne 2012 et à titre de **rappel** : si un accident se produisait, lequel demanderait les services d'une ambulance, il pourrait s'écouler entre 20 minutes et une heure avant leur arrivée de Hull ou d'ailleurs.

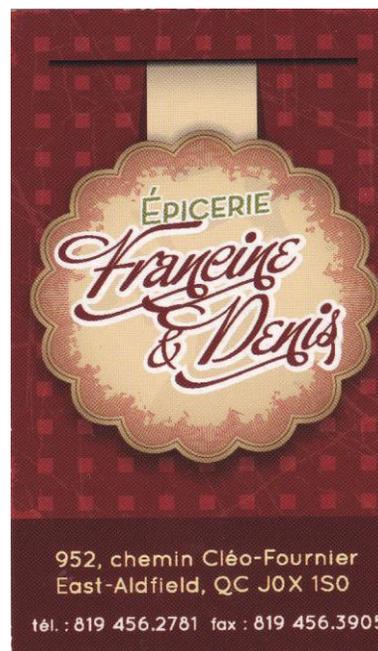
- Savez-vous qu'une personne pourrait mourir d'une faiblesse si ses voies respiratoires étaient obstruées ?
- Saviez-vous que taper dans le dos de quelqu'un pendant qu'il s'étouffe pourrait compliquer la situation ?
- De même qu'appliquer une pression directe sur une blessure pourrait diminuer la perte de sang.

Tout ceci n'est que quelques points que vous pourriez apprendre en prenant un cours de premiers soins. Oui, une partie de ce que vous apprendriez relève du bon sens, mais **avoir la connaissance pratique pourrait sauver une vie, ou à tout le moins, diminuer leur souffrance.**

Au nom de l'association du Lac Sinclair, je m'occuperai de l'organisation d'un cours en premiers soins, lequel sera offert vers la fin du mois de juin à la salle du centre communautaire Ste-Sophie pour tous ceux intéressés à le suivre.

Ce cours ne prendra qu'une fin de semaine de votre temps et les avantages compenseront les inconvénients rattachés à votre temps. Veuillez communiquer avec moi **avant le 20 juin** si vous êtes intéressés car le nombre de participants est contingenté.

Joanne Smith, bénévole secouriste au Lac Sinclair 819-456-2349 Shmisho2@aol.com



Règlement de brûlage 13-640

Les périodes de brûlage sont entre le 1^{er} novembre et le 31 mai à chaque année. Un permis de brûlage doit être émis à cet effet. La durée du permis est de cinq (5) jours et des frais de 10\$ par permis. Veuillez nous contacter 48 heures à l'avance au (819) 456-2161 poste 2290, veuillez laisser votre nom, adresse, numéro de téléphone, à quel endroit vous allez brûler et la date projetée du brûlage



Conseils de sécurité pour le brûlage :

- Supervisez le feu en tout temps
- Respectez la distance de 50 pieds (15m) de tout bâtiment
- Respectez la distance de 15 pieds (4,5 m) de la ligne de propriété
- Avisez vos voisins
- Assurez-vous que le feu ne cause aucune nuisance aux voisins, si une plainte est reçue au Service des incendies nous vous demanderons de l'éteindre.
- Ne brûlez aucuns matériaux de construction, déchets, pneus ou produits chimiques
- Ne brûlez rien par vent fort
- Gardez un boyau d'arrosage alimenté près du feu
- Arrosez les cendres avant de quitter
- Avisez le 911 dès la perte de contrôle

Jocelyn Lessard, Directeur du service des incendies

Après vérification avec M. Marco Renaud, le règlement ne s'applique pas au feu de camp privé d'un diamètre de 3 pi (1 m) et moins durant la période sécuritaire émise par la SOP-FEU ! 1-800-567-1206

Dermatite du baigneur

Qu'est-ce-que la DERMATITE du baigneur ?

La dermatite du baigneur est une affection cutanée causée par de petites larves d'un petit ver plat de la famille des Schistosomatidae que l'on retrouve dans certains lacs.

Ces petites larves portent le nom de «cercaires ». Elles sont si petites qu'il est presque impossible de les voir à l'oeil nu.

Lors de la baignade, les cercaires se collent à votre peau jusqu'au moment où vous sortez de l'eau. Sous l'action du soleil, la peau s'assèche et les cercaires piquent votre peau pour y pénétrer. Après avoir pénétré la peau, la cercaire meurt causant une réaction inflammatoire.

Le problème est associé à des schistosomes aviaires qui ne peuvent survivre chez l'humain. La dermatite du baigneur ne laisse donc pas de séquelles si ce n'est cette sensibilisation à la cercaire.

Comment attrape-t-on la DERMATITE du baigneur ?

1. La présence de cercaires dans l'eau de baignade provient d'oiseaux aquatiques porteurs de parasite.
2. **Le tout débute avec les excréments des oiseaux qui entraînent la contamination des escargots en bordure du rivage.**
3. À partir des escargots, des cercaires sont libérées et retournent contaminer les oiseaux aquatiques.
4. Malheureusement, les cercaires ne font pas la différence entre les oiseaux et les baigneurs. C'est ainsi que les baigneurs se font piquer accidentellement.

Le risque de dermatite est plus élevé lors de baignade : dans des lacs aux eaux claires, pauvres en végétation aquatique et à fond sablonneux et durant les journées chaudes.

Quels sont les EFFETS sur la SANTÉ ?

La dermatite du baigneur provoque des désagréments pour ceux qui en sont atteints :

- peu de temps après la baignade, de petites plaques rouges apparaissent sur la peau;
- ces plaques peuvent toucher toutes les parties non couvertes du corps qui ont été en contact avec l'eau;
- au cours des 24 à 30 heures qui suivent, les plaques rouges se gonflent pour ressembler à des piqûres d'insectes qui peuvent atteindre la taille d'un dix sous;
- des démangeaisons plus intenses apparaissent ensuite, et peuvent durer de 2 à 5 jours. Elles se résorbent toutefois généralement après 10 à 15 jours.
- chez certains individus, une infection mineure de la peau peut se produire.

Comment prévenir la DERMATITE du Baigneur ?

1. **Évitez**, si possible, les plages où des cas de dermatite du baigneur ont été rapportés.
2. **Réduisez** à quelques minutes le temps que vous passez dans l'eau ; par plus de 10 minutes consécutives.
3. Appliquer de la crème solaire avant de se baigner peut aider à réduire le nombre de cercaire de pénétrer dans la peau ou utiliser la crème Swimmer's Itch Guard (voir annonce)
4. En sortant de l'eau, **asséchez** votre peau en la frottant vigoureusement a les cercaires. Ne jamais se laisser sécher au soleil, car c'est à ce moment q
5. **Évitez** de nourrir les oiseaux aquatiques.
6. **Nettoyer la section peu profonde de votre plage** afin d'enlever le plus p



Suite p. 7.....

Swimmer's Itch Guard est une crème hydrofuge contenant de l'oxyde de zinc et une protection solaire de 30 SFP et de l'huile de plante naturelle qui empêche les cercaires de pénétrer sous la peau. Adéquatement appliquer avant d'entrer dans l'eau, le Swimmer's Itch Guard est 100 % efficace pour prévenir la dermatite du baigneur.

Dermatite du baigneur (suite)

Autres choses À SAVOIR...

Malgré l'apparition d'éruptions cutanées et de démangeaisons, la dermatite du baigneur ne représente pas un danger important pour la santé.

Les cas les plus sévères de dermatite du baigneur se retrouvent chez les enfants parce qu'ils se baignent plus souvent et ont tendance à rester près des rives où les cercaires se concentrent.

La dermatite du baigneur ne se transmet pas d'une personne à une autre.

Il n'y a aucun lien entre la dermatite du baigneur et le degré de pollution de l'eau.

Comment soigner la DERMATITE du baigneur ?

- Évitez d'abord de vous gratter car cela pourrait provoquer une infection de la peau.
Pour soulager l'inconfort :
- Utiliser une crème ou une lotion contre les démangeaisons, telle que la calamine.
- Prendre un bain avec 3 c. à table de Soda à pâte dans l'eau.
- Appliquer des compresses froides.
- Prendre un antihistaminique au coucher (non recommandé aux enfants de moins de 6 ans) et/ou appliquer des stéroïdes topiques (hydrocortisone 1%).
A noter que le traitement ne vise qu'à soulager les symptômes, dans le doute consultez votre pharmacien.
- Si les démangeaisons persistent après 15 jours ou si votre état de santé vous inquiète, consultez sans tarder votre médecin.

Pour en savoir PLUS...

*Communiquez avec le service Info-Santé CLSC de votre région **877-459-1112***

Références utilisées pour cet article :

1. *Brochure d'information du gouvernement du Québec « Attention ! Quand la dermatite du baigneur apparaît... » disponible dans les Centres médicaux et CLSC à travers le Québec.*
2. *Bulletin de santé publique, Les maux qui courent Vol 12 No 4 juillet 2005, destiné aux professionnels de la santé. Pour en savoir plus, www.rsss15.gouv.qc.ca*

Nicole Croteau

Crème solaire

Bien qu'il semble que nous avons tout juste terminé de ranger nos vêtements d'hiver, il est déjà temps de commencer à penser à nous couvrir la tête aux pieds de crème solaire. Les informations contradictoires concernant la crème solaire peuvent parfois nous confondre. Le message initial semble simple: porter une crème solaire et éviter le cancer de la peau. Puis, plus récemment, on entend que la crème solaire pourrait en fait être plus nocive que les rayons UVB. Maintenant, il semble que certaines crèmes solaires sont moins nocives pour la santé et plus efficaces que d'autres.

Suite page 8...

Crème solaire (suite)

Lors de la sélection d'une crème solaire, nous devons d'abord choisir quel facteur de protection solaire (FPS) dont nous avons besoin. Il y a une idée fausse que plus le FPS est élevé, le plus de rayons solaires sont bloqués. En fait, le FPS élevé ne vous donne pas plus de protection, mais vous offre la même qualité de protection pour une plus longue période de temps – mais à condition de ne pas nager ou transpirer! Le FPS indique combien de temps vous pouvez rester au soleil sans brûler en raison des rayons UVB. Afin de déterminer le degré de protection d'une crème solaire, prenez le temps qu'il faudrait pour obtenir un coup de soleil sans protection, généralement 20 minutes pour personnes à la peau claire, et multiplier par le FPS du produit. Si une crème solaire a un FPS de 15, multipliez ce chiffre par 20 et vous avez cinq heures de protection solaire. Un FPS de 30 vous fournirait 10 heures de protection solaire. Un FPS supérieur à 30 n'est donc pas nécessaire. Plus important que le SPF est le montant de crème solaire utilisé. Nous avons tendance à en mettre trop peu - moins que les quantités nécessaires pour assurer une couverture adéquate et le niveau de FPS indiqué. Nous devons également être conscients des endroits souvent négligés comme les oreilles, le dos, le cou et le dessus des pieds. Le plus important pour de nombreux propriétaires de chalets est de réappliquer rapidement après la natation puisque une crème solaire prend 15 à 20 minutes pour être absorbé dans la peau. Même si vous vous couvrez généreusement avec un FPS 30 à 50 vous n'êtes pas protégé du soleil pendant la journée si vous nagez ou transpirez.

Maintenant que nous savons ce que nous devons faire pour nous protéger des rayons nocifs UVB, nous devons tenir compte de la protection de la lumière UVA.

Les rayons UVA sont les rayons responsables du vieillissement prématuré de la peau et de dommages à long terme. Il est important de choisir un produit qui indique soit qu'il bloque les rayons UVB et UVA ou offre une protection à « large spectre » ou à « spectre étendu ».

Selon le Environmental Working Group (EWG), qui est une organisation environnementale à but non lucratif chargée de protéger les consommateurs, il est conseillé d'éviter la vitamine A dans les crèmes solaires, car elle pourrait causer le cancer de la peau, et aussi éviter l'oxybenzone car il est un perturbateur endocrinien et un allergène. Les effets de l'oxybenzone sont plus dangereux pour les enfants. Les ingrédients actifs recommandés par l'EWG dans les écrans solaires comprennent l'oxyde de zinc, dioxyde de titane, Mexoryl SX et avobenzone (3%). Les deux premiers des ingrédients ci-dessus sont des minéraux et des écrans minéraux et seraient les moins nocifs. Ils sont stables à la lumière du soleil et ne semblent pas pénétrer la peau. Ils offrent également une protection UVA.

Maintenant, les choses se compliquent encore plus. Bien que la recherche indique que même un coup de soleil durant l'enfance double le risque de développer un cancer de la peau et que la crème solaire préviennent les coups de soleil, il n'y a toujours pas de consensus que les écrans solaires préviennent le cancer de la peau. En fait, les gens qui portent une crème solaire restent souvent plus longtemps au soleil que ceux qui n'en portent pas et sont donc à risque d'absorber les rayons nocifs, même si ceux-ci ne brûlent pas. Par conséquent, lorsque possible, des vêtements, des chapeaux et d'ombre doivent être utilisés comme défense contre le soleil.

L'été dernier, ma famille a utilisé deux écrans solaires à base d'oxyde de zinc, un par Green Beaver que nous avons trouvé trop gras et dispendieux, l'autre par Substance qui était plus abordable mais que nous avons trouvé crayeux et blanc, même si cette crème sentait bon! Selon le site EWG, les marques Aubrey Organics et Badger produisent tous les deux écrans solaires très efficaces et sans dangers pour la santé. Plus abordable et sans doute plus facilement disponibles dans les pharmacies est Coppertone pour peau sensible dont, mais qui est moins bien cotée par EWG, ce qui signifie qu'elle contient au moins un ingrédient qui est un perturbateur endocrinien potentiel.

Cet été, notre chasse continuera pour une crème solaire qui est sécuritaire, abordable et de bonne consistance que nous allons utiliser comme protection secondaire lorsque qu'il n'est pas possible de rester dans l'ombre ou de se couvrir avec des vêtements. S'il vous plaît, cet été, profitez du soleil en toute sécurité!

Tamara Long

La conduite sûre et responsable est un élément clé du plaisir de la navigation. Si vous possédez l'équipement de sécurité adéquat, vous aurez l'esprit tranquille et si quelque chose tourne mal, cet équipement permettra peut-être de sauver une vie.

Équipement minimal obligatoire :

- **Pour les voiliers, bateaux à moteur**
 1. Un (1) gilet de sauvetage ou vêtement de flottaison individuel approuvé au Canada pour chaque personne à bord
 2. Une (1) ligne d'attrape flottante d'une longueur minimale de 15 m (49 pi 3 po)
 3. Une (1) lampe de poche étanche
 4. Des rames
 5. Une (1) ancre et un câble, un cordage, une chaîne, ou une combinaison de ceux-ci, d'une longueur minimale de 15 m (49 pi 3 po)
 6. Une (1) écope ou pompe de calle manuelle
 7. Un (1) extincteur d'incendie de catégorie 5BC si l'embarcation de plaisance est équipée d'un moteur intérieur, d'un réservoir à carburant fixe de tout volume ou d'un appareil de cuisson, de chauffage ou de réfrigération au carburant
 8. Un appareil de signalisation sonore (sifflet ou autre)
- **Pour moto-marine, kayak**
 1. Un (1) gilet de sauvetage ou vêtement de flottaison individuel approuvé au Canada pour chaque personne à bord
 2. Une (1) ligne d'attrape flottante d'une longueur minimale de 15 m (49 pi 3 po)
 3. Une (1) lampe de poche étanche
 4. Un appareil signalisation sonore (sifflet ou autre)
- **Pour pédalos, planches à voile, vélos nautiques**
 1. Un (1) gilet de sauvetage ou vêtement de flottaison individuel approuvé au Canada pour chaque personne à bord
 2. Un appareil signalisation sonore (sifflet ou autre)

Si vous avez une embarcation de plaisance à moteur, n'oubliez pas que vous devez avoir à bord :

- ✓ Une preuve de compétence,
- ✓ Une pièce d'identité,
- ✓ Le permis d'embarcation de plaisance

Sébastien Aubin et Nadine LaCasse

Pharmaciens **brunet** 

895 ch Riverside,

Wakefield Québec J0X 3G0

(819) 459-2884

Heures d'ouverture:

Lundi au vendredi 9h00 à 20h00.

Samedi 9h00 à 17h00. Dimanche 10h00 à 16h00

Le Mécano

Stéphane Comtois

entretien et réparation de petit moteur

2 et 4 temps

hors-bord

tondeuse, tracteur à gazon

souffleuse à neige

scie à chaîne et affutage

coupe-herbe

819-456-3859

scomtois@bell.net

Règlementation

Nous demandons aux propriétaires de moto marine de respecter la réglementation qui s'applique aux embarcations nautiques. Vous contribuez ainsi à votre propre sécurité et à celle des autres.

Règles de base pour la moto marine :

- Les conducteurs de moto marine doivent être âgés de 16 ans et plus
- Vous devez avoir avec vous une preuve de compétence pour la conduite d'une telle embarcation
- Vous devez en tout temps démontrer de la courtoisie et respecter le voisinage
- Il est interdit de faire des sauts de haute vitesse près des rives, faire des sauts en hauteur, faire des acrobaties et cercles près des rives et de passer trop près d'une embarcation !
- La limite de vitesse permise par la loi est de **10 km/h à 30 mètres du rivage**.
- Seulement les motos marines ayant comme capacité de 3 passagers sont permises pour tirer des skieurs nautiques.
- La conduite en état d'ébriété est passible d'une amende et d'emprisonnement sous la loi du code criminel.

Les règlements mentionnés ci-dessus se trouvent dans le document légal sous la rubrique Navigation Sécuritaire, publié par le ministère de Pêche et Océans du Canada. Le dépliant est gratuit et est disponible en français et en anglais au Bureau des licences à Ottawa.

Notez bien ! La MRC des collines, sécurité policière nautique visite de façon périodique et aléatoire notre lac pour assurer le respect des lois.

Nous suggérons aux gens de bien lire les informations contenues dans cet article et d'intervenir au besoin auprès des propriétaires qui ne respectent pas ces règlements, **il est question de sécurité pour tous !**

Il est toujours possible de rapporter à la MRC toute infraction en validant la date, le lieu, l'heure, la description de la moto marine, le numéro d'identification affiché sur le capot, l'adresse d'amarrage de l'embarcation, le nom du propriétaire et son numéro de téléphone si vous le connaissez.

Constable Patrick Cousineau est le responsable de la division nautique, le numéro de téléphone pour le rejoindre est le 819-459-9911.



Quincaillerie Home hardware

Matériaux et Location / Building Material and Rental
Beausoleil Ltée. 38, Route 105 N. Wakefield Québec J0X 3G0
(819) 459-2952

Pour vous servir:/ To serve you:

Claude Beausoleil, prop., Suzanne Beausoleil, Serge Beausoleil, Daniel Beausoleil

Projet - Ensemencement du lac Sinclair

Après étude auprès du Ministère des ressources naturelles et de la Faune, Mmes Julie Deschênes, biologiste et Caroline Laberge Pelletier à la direction générale de l'Outaouais; ce dernier nous propose leur programme de subvention et insiste pour identifier la truite comme seule espèce acceptable dans notre lac.

Basé sur l'historique du lac et le vécu des pêcheurs, la présence du brochet et de l'achigan ne favorise pas la survie de la truite.

Une estimation des coûts réels pour réaliser le projet a été faite qui nous indique qu'il en coûterait environ 2000 \$ par année pendant 3 ans avec comme résultat une survie de moins de 10%.

Après analyse du document de subvention pourensemencement d'un lac il faudrait que l'association puisse d'abord acheter dans une pisciculture l'espèce autorisée – la truite – pour ensuite se faire rembourser via les mécanismes du programme offert.

De plus, nous constatons que l'association ne répond pas aux critères du Ministère pour obtenir l'aide financière au départ qui sont:

**Encouragez notre association
en achetant un espace
publicitaire**

**Pour plus d'information
contactez le président
Claude Tremblay au
819-456-2373**



- 1 Videz** l'eau de cale et du vivier loin du plan d'eau.
- 2 Retirez** les résidus (boue, plantes, poissons, appâts) et **jetez-les** loin du plan d'eau.
- 3 Nettoyez** bien remorque, bateau et autres équipements.
- 4 Répétez** l'opération à chaque fois.



www.bibittes.org



- Accès public au lac
- Accessible aux handicapés
- Frais d'admission gratuit
- Programme d'initiation pour aider les jeunes à découvrir la pêche en herbe.

Selon le Contenu Légal et réglementation sur la Faune (CLEF) du Ministère des ressources naturelles et Faune du Québec, Section IV, Permis transport etensemencement, l'article D1302-94, a14 ; stipule : «L'espèce de poisson que l'on voudrait ensemencer doit déjà être présente dans le plan d'eau visé, sauf si l'on veut ensemencer de l'omble de fontaine, de la truite arc-en-ciel, de la truite brune, de l'omble moulac ou de l'omble lacmou» ;

- Compte tenu que l'association voulait ensemencer du doré (espèce non présente dans le lac) ;
- Compte tenu des coûts réels non subventionnés liés à l'ensemencement de l'espèce autorisée (6 000\$) ;

L'association propose de ne pas aller contre la réglementation du Ministère et de ne pas utiliser ses réserves de fonds pour aller de l'avant avec le projet ensemencement du lac, le taux de succès étant trop faible.

Pour le comité exécutif de l'association du lac Sinclair, le dossier ensemencement du lac est officiellement fermé.

Maurice Legros, responsable du dossier

Activités sociales

Fête annuelle du Canada annuelle et feux d'artifices !



Avec la collaboration de Ms. Claude Bernier et Marius Bernier, l'Association du lac Sinclair est heureuse de co-commanditer cette fête annuelle accompagnée d'un feu d'artifice .
Le tout se déroulera au parc Bernier, situé à l'intersection du chemin Cléo Fournier et du chemin du lac Sinclair,
samedi le 29 juin
à compter de **21 heures**.

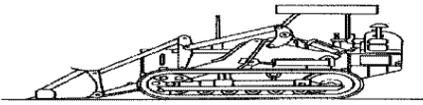


Sortez et venez, vous amuser avec vos voisins du lac Sinclair lors de cette soirée de plaisirs!

Apportez vos chaises et breuvages et venez danser au son de la musique !

Karen McBride

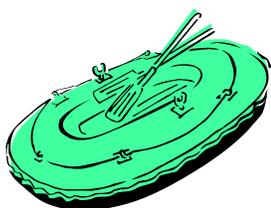
Claude Bernier Lac Sinclair - La Pêche, Québec. 819-456-2529

Excavation. Top soil - Gravier. 
Nettoyage de fosse septique / Septic tank pumping



Joignez-vous à vos voisins du lac Sinclair en participant aux régates «Esprit du lac Sinclair»

L'association du lac Sinclair est heureuse de commanditer les premières régates depuis plus de 45 années. Inspiré du désir de vouloir créer un plus grand «esprit du lac», cet évènement veut mettre de l'emphase sur les joies familiales et vous fournir une opportunité de connaître davantage vos voisins du lac Sinclair.



DATE: samedi, 13 juillet (ou samedi 17 août en cas de pluie)
HEURE: 13h à 16h
LIEU: Baie du Chemin de la Péninsule (consulter la carte du lac)

Lors de ces régates, il y aura des jeux de plages pour les plus jeunes enfants, des courses en canot/kayac/pédalo et notre évènement principal --une course à relais entre familles!

Activités sociales (suite)

Les organisateurs vont diviser les participants selon leur catégorie d'âge pour les courses. Ils prévoient remettre des médailles artisanales aux vainqueurs ainsi qu'un prix spécial aux vainqueurs de la course à relais familiale. De plus, tous les participants recevront des sucettes glacées (popsicles) et du melon d'eau.

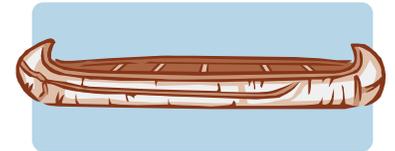


Pour que cet événement soit plaisant et sécuritaire lors des régates, l'association du lac Sinclair a établi les règlements suivants:

- ❖ Seules les familles du lac Sinclair (ainsi que leurs invités) peuvent participer aux différents événements.
- ❖ Pour les véhicules nautiques non-motorisés seulement. Nous vous encourageons à apporter avec vous tous les canots/kayaks/pédalos que vous possédez afin d'avoir le plus de participants possibles dans chaque course (en espérant que vous accepterez de partager vos véhicules nautiques, si nécessaire!).
- ❖ Un périmètre temporaire de sécurité sera établi pour les régates en utilisant des bouées et autres objets flottants. Si vous décidez de venir aux régates en bateau (soit comme participant ou spectateur) on vous demande de vous ancrer à l'extérieur du périmètre de sécurité.
- ❖ Les enfants de moins de 13 ans doivent être accompagnés d'un adulte. S'il vous plaît vous assurer qu'il y ait au moins un adulte pour 3 enfants participants.
- ❖ Le port d'un vêtement personnel de flottaison est obligatoire pour tous les participants aux courses de véhicule nautique

A noter qu'il n'y aura pas d'accès aux régates par voie terrestre. Nous vous encourageons à venir à la baie du chemin de la Péninsule en canot, kayak, pédalo, etc. Il y aura une toilette portative sur le site. L'association du lac Sinclair fournira aux participants des sucettes glacées (popsicles) et melon d'eau, mais nous encourageons les participants à apporter leur bouteille d'eau.

Nous sommes confiants que le soleil brillera le 13 juillet pour les régates, toutefois si la température est à la pluie, des enseignes annonçant la remise de l'événement seront affichées vers 11h le 13 juillet. Ces enseignes seront affichées sur le tableau d'informations de l'Association (coin chemin Cléo Fournier et chemin du lac Sinclair) ainsi que sur la rive de la baie du chemin de la Péninsule.



Des mises à jour concernant les informations sur les régates seront accessibles en consultant le site web de l'association. Si vous planifiez de participer, quoique vous n'êtes pas obligés, il serait très utile pour notre planification de nous envoyer un courriel à lacsinclairinfo@aol.com, en y indiquant votre nom, le nombre de participants que vous pensez présenter, ainsi que leur âge.

Et, bien sur, nous sommes encore à la recherche de volontaires pour aider le jour des régates. Si vous avez quelques heures à nous consacrer afin que cet événement se déroule sans problème, prière de communiquer avec Karen McBride à kmcbride@cbie.ca.



Enfin, l'association du lac Sinclair aimerait remercier les propriétaires de la baie du chemin de la Péninsule d'avoir gentiment accepté de nous permettre d'utiliser leur plage afin que nous puissions tous prendre plaisir à regarder et participer aux régates Esprit du lac Sinclair.

Nous espérons que vous viendrez et participerez à cet événement de plaisir familial.

Karen McBride!

Tournoi de pêche 2013

Notre 5^{ème} tournoi de pêche de l'Association du Lac Sinclair réservé aux membres inscrits en 2013 aura lieu

**le dimanche 4 août 2013
de 8 à 13 h.**

Voici un aperçu de l'édition 2013 de notre tournoi de **Remise à l'eau**:

Division adulte (13 ans et +)

Catégories :

Brochet – 1^{er}, 2^e, 3^e place

Achigan – 1^{er}, 2^e, 3^e place

Division enfant (12 ans et moins)

Catégories :

Achigan - 1^{er}, 2^e, 3^e place

Achigan de roche - 1^{er}, 2^e, 3^e place

Perchaude - 1^{er}, 2^e, 3^e place

Venez taquiner le brochet, l'achigan, l'achigan de roche et la perchaude de notre lac et courrez la chance de gagner un des nombreux prix pour les 3 premières place de chacune des catégories en plus de plusieurs prix de présence aux participants inscrits.

Une valeur de **1 000\$ en prix** est offerte

grâce à la collaboration de Stéphane Martin Pro-Staff chez Shimano

et de Mme Marilène Charbonneau, propriétaire de la pourvoirie Chalets Rapide des Cèdres,

65, Ch. du Barrage, Notre-Dame du Laus, QC.

Shimano Canada



Le grand prix de participation du forfait de pêche à la Pourvoirie Chalets Rapide des Cèdres sera tiré au hasard parmi les membres propriétaires inscrits en 2013 à l'Association du lac Sinclair et participant au tournoi.

Ce forfait famille d'une valeur de 350\$ comprend une fin de semaine de pêche (2 nuits) pour 2 personnes ou famille (2 adultes, 2 enfants) incluant un canot.

PROCÉDURES D'INSCRIPTION AU TOURNOI ET RENSEIGNEMENTS

Avant le tournoi (fortement recommandé avant le vendredi 2 août) :

S'inscrire auprès de Mme Nicole Croteau au 819-456-2373

1. Avoir payé pour 2013 son inscription de membre de l'Association, soit 20\$ par propriété
2. Remettre les noms et nombres de participants par catégorie dans votre embarcation (Combien d'adultes, d'invités, d'enfants âgés de 12 ans et moins)
3. Les frais additionnels de 5\$ par invité adulte à être payé le matin du tournoi.

Le matin du tournoi :

Se présenter à **7h30** à l'île aux mouettes au ponton des organisateurs et compléter les formulaires ; nous remettre les informations ci-haut mentionnées et payer les frais de participation.

ATTENTION

Validation des prises au bateau des organisateurs – île aux mouettes

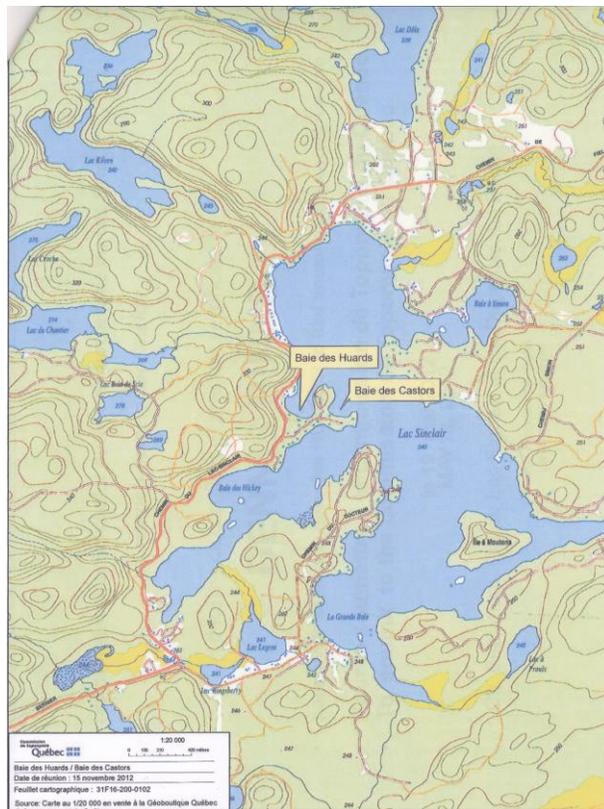
Une prise est considérée valide lorsqu'après la pesée officielle, le poisson toujours vivant est remis à l'eau

Nouveaux noms de baies

Le comité exécutif de votre association est heureux d'informer ses membres que la Commission de toponymie du Québec, à la demande des propriétaires concernés, a accepté les noms suggérés pour désigner deux baies du lac Sinclair par les noms suivants :

- **baie des Huards** située à l'intersection du chemin du lac Sinclair et le côté nord du chemin Beaumont;
- et
- **baie des Castors**, située au nord du chemin Beaumont et Dagenais et à la droite de la baie des Huards.

Claude Tremblay, Président



Annonces



GAUVIN

immobilier

Agence immobilière

Stéphanie Gauvin

Courtier immobilier

819- 665-2457

s.gauvin@live.ca

161, Route 105, C.P. 164, Wakefield QC J0X 3G0

Bur. 819-459-2419 Fax. 819-459-1335

www.gauvinimmobilier.com