

LE FRANCO

www.lefranco.ab.ca

[@JournalLeFranco](https://twitter.com/JournalLeFranco)

[Le Franco \(journal\)](https://www.facebook.com/LeFrancoJournal)

| 12 pages | Du 04 au 11 mars 2021 |
Volume 91 | N°14 | N° de convention 40011833

HISTOIRE

RUE MARIE-ANNE
GABOURY, UNE FIERTÉ
PORTÉE PAR LES JEUNES

P.3

PROVINCIAL

À LA RENCONTRE DES COW-BOYS
FRANCO-ALBERTAINS

P. 4

CALGARY

L'HISTOIRE DE ROULEAUVILLE
S'APPREND CHEZ LES ANGLOPHONES

P. 5

EDMONTON

UNE PROFESSEURE DU CAMPUS
FONDE LE PREMIER FORUM POUR
LA JEUNESSE HAÏTIENNE

P. 10



PIERRE SABOURIN

RETOUR À LA LUMIÈRE DU JOUR

ARTS ET CULTURE

Pierre Sabourin signe son retour sur la scène franco-albertaine suite à 15 ans d'absence. Après un grand succès de 1995 à 2005, l'auteur-compositeur-interprète avait décidé en 2006 de mettre sa carrière entre parenthèses pour se rapprocher de la nature. Crédit photo : courtoisie.

LA «ROCK STAR» FRANCO-ALBERTAINE DE RETOUR EN 2021



Pierre Sabourin en présence d'un bison; un animal qu'il a eu la chance de rencontrer lorsqu'il travaillait en foresterie. Cette rencontre l'a profondément bouleversé et il a décidé d'y dédier une chanson. Crédit photo : Pierre Sabourin

Après avoir fait une apparition fulgurante sur la scène musicale franco-albertaine du milieu des années 1990, Pierre Sabourin s'est retiré des planches pour rejoindre la forêt. Il ne s'agissait que d'un au revoir. Celui qui est connu pour son succès *Suzanne* amorce un «deuxième chapitre» de sa carrière prévu pour cette année.

Mélodie Charest
Journaliste

Il n'y a pas de «il était une fois» dans la carrière musicale de Pierre Sabourin, mais plutôt un «tout à coup».

En 1995, ce jeune homme à l'aube de la vingtaine participe au Gala albertain de la chanson, l'ancienne mouture de Polyfonik. Cette apparition va changer complètement le cours de sa vie.

«De mai à septembre 1995, Pierre est parti du statut de parfait inconnu pour se rendre au festival de Granby», déclare Ronald Tremblay, spécialiste de la musique franco-albertaine. Parfait inconnu, peut-être, mais l'artiste, lui, était habité par l'amour de la musique depuis son enfance. Ce natif d'Edmonton ne manie pas seulement le piano, la batterie, le saxophone, le ukulélé et la guitare, mais aussi l'encre. Dès l'âge de douze ans, il commence à écrire ses premiers textes.

C'est tout de même au Gala albertain de la chanson qu'il expose ses premières chansons. Parmi celles-ci, *Suzanne*, qu'il avait écrit pour une amie lorsqu'il était en 9e année! Ronald Tremblay compare cette chanson dans le parcours de Sabourin à *Blowin' In The Wind* dans le parcours Bob Dylan.

Si Pierre ne peut pas avoir le statut de première vedette musicale franco-albertaine, il peut, selon les dires de Tremblay, avoir le statut de «première vedette locale».

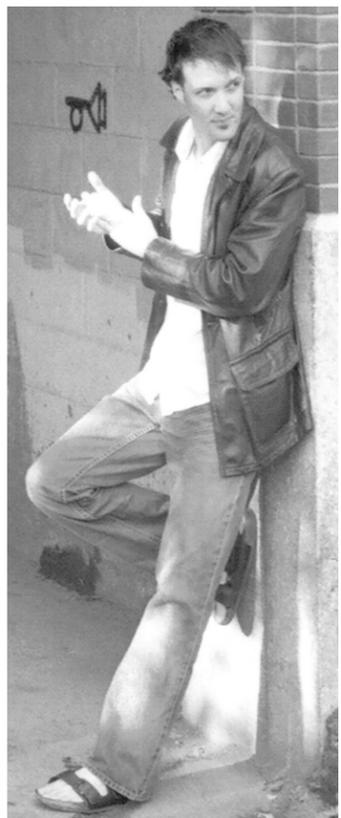
«Il était traité comme une rock star quand il arrivait à Maurice Lalavée!», explique Ronald Tremblay.

Attaché à son ancien établissement scolaire, Pierre y faisait des visites pour rencontrer les jeunes et faire de la musique. «J'insiste beaucoup sur cette période, 1995-2000, parce qu'il y avait vraiment une mouvance où les jeunes ont commencé à se reconnaître à travers les performances de la musique. Les jeunes venaient le voir pour des autographes!»

Le musicien se rappelle cette époque où il faisait la tournée des écoles : «C'était vraiment, vraiment l'fun! Je ne m'entendais pas à avoir un accueil comme ça. (...) Je me rappelle, dans une école, les jeunes avaient fait une murale pour moi!»

Du local au national... à l'international!

Entre 2000 et 2005, Pierre lance deux albums, *Lumière du jour* (2000) et *Dans un verre de verre* (2005) qui le propulsent sur la scène nationale et française. En 2005, dans le cadre des Rendez-Vous de la Francophonie, Pierre se joint à la tournée d'Ima et



Pierre Sabourin au cours de la première partie de sa carrière musicale. Crédit photo : courtoisie Ronald Tremblay



Pierre Sabourin est prêt à entamer le «deuxième chapitre» de sa carrière avec de nouvelles sources d'inspiration et une nouvelle philosophie : celle de se mettre moins de «pression inutile». Crédit photo : Pierre Sabourin

Polly-Esther (un duo de la Saskatchewan) et explore le Canada d'est en ouest à bord d'un avion privé.

Puis en 2006, le «beau bonhomme», comme Tremblay l'appelle affectueusement, met un terme à sa carrière. «J'étais brulé. Je n'étais plus capable de trouver l'inspiration pour écrire des chansons que j'aimais», déclare Pierre Sabourin.

Il décide de renouer avec un de ses amours, le grand air, et devient garde forestier à Canmore. Une décision qu'il lui a permis de reconnecter avec cette partie de lui. Il avoue tout de même avoir «ignoré le côté créatif» en lui durant cette deuxième carrière. Aujourd'hui, il se réjouit d'avoir trouvé «la bonne balance» entre son amour pour la musique et son emploi en foresterie.

En 2019, Ronald Tremblay l'approche pour qu'il fasse une partition au trentième anniversaire du Gala albertain de la chanson. Il y interprète son succès *Suzanne* : la foule chante les paroles avec lui et il a même droit à une innovation.

«Je ne m'entendais pas à faire un retour à la musique», déclare-t-il. Le public ne l'avait pas oublié et son amour pour la musique et son inspiration ne l'avaient pas tout à fait quitté non plus. En effet en 2020, il lance une chanson, *Christmas Tennessee*, dans le cadre d'*Hiver Nation*. En 2021, il indique vouloir lancer un EP.

Honnêteté et amour, les troncennes de sa créativité

Lorsqu'on lui demande le secret de son succès auprès du public, Pierre répond qu'il s'agit de l'honnêteté. «J'écris avec amour, ça vient d'une place honnête. Je n'invente pas des histoires, c'est des prises de ma vie qui sont honnêtes. Je pense que les gens s'accrochent à des chansons honnêtes». C'est d'ailleurs dans ce sens que son projet s'inscrit.

Visages et fantômes, titre de son prochain EP, se présente comme un album illustrant les personnes et les animaux qui ont changé sa

vie. Parmi ses portraits, le mélomane peut s'attendre à découvrir sa rencontre avec un bison, mais aussi avec sa petite fille. Il avait composé cette dernière mélodie avec son ukulélé «dans le fond du bois» en pensant à elle. Les paroles ne sont venues que plus tard; il s'agit d'«un des textes les plus difficiles que j'ai écrit», avoue-t-il.

En attendant ses prochaines chansons prévues au printemps 2021, le nostalgique ou le curieux peut (ré) écouter les œuvres musicales de Pierre Sabourin sur son nouveau site web et sur les plateformes d'écoute comme iTunes.

Notre Expérience. Votre Avantage.

Nous exerçons dans plusieurs domaines de droit y compris le droit des affaires, le droit d'immigration et le droit de la famille.

Pierre C. Desrochers, c.r. • C. Vincent Kurata • Justin E. Kingston • Céline G. Bégin • Patrick W. Coones

2401 TD Tower, 10088 - 102 Avenue, Edmonton, Alberta T5J 2Z1
T 780.426.4660 F 780.426.0982
www.mccuaig.com

MD
MCCUAIG DESROCHERS LLP
BARRISTERS SOLICITORS AVOCATS

CANADA PLACE
DENTAL

Dr. MARC COULOMBE
DENTIST

9828-101 A ave. Edmonton, AB. T5J 3C6
Phone : 780 - 424 - 6272
Fax : 780 - 424 - 9327
E mail : the_dental_studio@hotmail.com

www.edmontondentalstudio.com

HISTOIRE

MARIE-ANNE GABOURY LA FIERTÉ DE LA JEUNESSE FRANCO-ALBERTAINE EST GRAVÉE

En ce début du Mois de la Francophonie, faisons un saut dans le temps. Plus qu'une simple toponymie, la rue Marie-Anne Gaboury est une consécration de la fierté francophone. Le baptême en 1988 de ce tronçon de la 91e rue en l'honneur de la première femme francophone à s'établir au Fort Edmonton est épinglé parmi les réussites de Francophonie Jeunesse Alberta (FJA). À l'image du Campus Saint-Jean, situé à quelques mètres, ce sont les jeunes qui ont porté l'affirmation de la fierté franco-albertaine dans les années 80.



Luc Dupont est aujourd'hui directeur de Francophonie Jeunesse de l'Alberta. Crédit photo : courtoisie

Mélodie Charest

Journaliste

«La fierté est tellement importante dans la construction d'un peuple», dit Léo Piquette. Celui qui a fait de l'identité franco-albertaine son cheval de bataille se rappelle bien de sa présence à l'inauguration de la rue Marie-Anne Gaboury, il y a de cela bientôt 33 ans. Ce nom, mais aussi les colonnes en briques érigées pour souligner l'histoire de cette dame sont des symboles qui

injectent de la fierté, un élément capital pour monsieur Piquette.

À l'époque, FJA figure parmi les principaux acteurs à l'initiative de ce baptême. Avec l'association Jeunes entrepreneurs francophones (JEF), l'organisme qui représente les jeunes franco-albertains avait piloté le Comité du projet.

Paul Pelchat, l'un des fondateurs de FJA, n'était plus actif

au sein de l'association dans les années 1980. Il se rappelle que l'administration de la ville tentait de reconnaître la présence et le rôle des groupes culturels edmontonien en les mettant littéralement sur la carte.

Loin d'être juste une dénomination, pour Luc Dupont, actuel directeur de FJA, la rue Marie-Anne Gaboury s'inscrit comme une «forme de reconnaissance de la part des élus municipaux de la ville d'Edmonton. pour dire que "oui, la communauté [franco-albertaine] a un impact sur le développement de la ville"»

La fierté des jeunes

Les années 80 ont été particulièrement marquantes pour la communauté francophone de la capitale albertaine. Plusieurs événements remarquables dans l'espace public ont participé à l'affirmation de l'identité franco-albertaine : l'ouverture en 1984 de la première école publique francophone, Maurice-Lavallée (à quelques lieux du tronçon qui allait devenir la rue Marie-Anne Gaboury), ou bien la célèbre Affaire Piquette de 1987.

Léo Piquette ne peut se contenir

MOT DE LA RÉDACTION

Bonjour à toutes et à tous,

Comme décrit dans l'article de cette page, la fierté est un élément essentiel dans la construction, tout comme dans la survie d'une langue et d'une communauté. En ce Mois de la francophonie, elle anime beaucoup d'entre nous d'un bout à l'autre de la province. Certes, ce mois ne sera pas comme nous avons l'habitude de le vivre. Les Cabanes à sucre, le Canoë Volant et toutes célébrations autour du drapeau franco-albertain seront différents, perturbés par les restrictions sanitaires.

Le Franco souhaite toujours être un point d'ancrage dans la transmission et la reconnaissance des

acteurs de la langue française en Alberta. Nous souhaitons aussi mettre en valeur toutes les initiatives personnelles ou collectives illustrant la fierté franco-albertaine. Toutes les photos ou tous textes transmis par vos soins seront grandement appréciés par notre équipe. Nous les mettrons en valeur dans notre journal, car nous souhaitons célébrer à travers ces pages ce mois si spécial à vos côtés.

Joignez le tout à :

redaction@lefranco.ab.ca

Bon mois de la francophonie à tous les lectrices et lecteurs du Franco !

Geoffrey Gaye
Rédacteur en chef

Marie-Anne Gaboury est la grand-mère de Louis Riel

Au-delà de cette reconnaissance à l'égard de la communauté francophone, la rue Marie-Anne Gaboury est d'abord et avant tout une façon de donner de la visibilité à la communauté et de l'unir autour de l'histoire de cette première francophone à avoir déposé ses malles à proximité du Fort Edmonton.

Mais qui est Marie-Anne Gaboury ? Cette native du Québec a marié en 1806 Jean-Baptiste Lagimodière qui était un commerçant de fourrures. Ce mariage est déterminant dans la vie de la jeune femme ; elle décide de le suivre dans les terres qu'occupent aujourd'hui les provinces albertaine et manitobaine. Elle est l'une des premières femmes blanches à explorer l'Ouest canadien et embrasse ce mode de vie difficile. Elle joue un rôle phare dans l'évangélisation des Métis et des Autochtones de l'Ouest. Marie-Anne Gaboury a également eu dix enfants, dont seulement huit ont survécu. Parmi sa nombreuse descendance, nous pouvons compter Louis Riel, le célèbre révolutionnaire métis du Manitoba.



Le paysage edmontonien est façonné par les actions et les luttes que portent la jeunesse franco-albertaine, la rue Marie-Anne Gaboury en est un exemple. Crédit photo : Valériane Dumont.

pour parler des racines profondes de l'Affaire Piquette, mais aussi de ses alliés dans cette période où il tentait, plus que jamais, d'affirmer les droits et la légitimité de la francophonie en politique. «Les supports venaient de la jeunesse et non des anciens qui avaient peur, qui ne se tenaient pas debout», déclare-t-il.

D'ailleurs, le cofondateur de FJA,

Paul Pelchat se remémore l'élan d'enthousiasme qui avait pris ses élèves de l'école Maurice-Lavallée lorsque l'Affaire Piquette avait retenti dans la communauté. «Je suis persuadé que plusieurs jeunes ont été des témoins directs de l'Affaire Piquette et ont participé à la marche devant la Législature. Ils ont affirmé catégoriquement leur identité comme francophones bilingues sur un territoire qui ne les reconnaissait pas publiquement».

Explorez la formation continue au Centre collégial de l'Alberta

Le CCA vous propose deux occasions de développement professionnel : en éducation à la petite enfance et en affaires. **Inscrivez-vous aux formations et abonnez-vous à l'infolettre de la formation continue à centrecollégialalberta.ca**

L'activité physique et le développement de l'enfant

Apprenez le processus d'acquisition des habiletés psychomotrices chez l'enfant : de la motricité jusqu'à la l'organisation perceptive et le sens rythmique.

- Animé par Julie Huard
- 125 \$
- 12 mars 2021 - 9h à 16h00
- En ligne - Un lien sera envoyé aux inscrits

Incorporer son entreprise en Alberta

La formation fera un aperçu des formes juridiques de l'entreprise et établira par la suite les principales étapes pour la création d'une société.

- Animé par Me Christian P. Cormier
- Gratuit (inscription nécessaire)
- 12 mars 2021 - 15h à 16h30
- En ligne - Un lien sera envoyé aux inscrits

PROVINCIAL

COW-BOY URBAIN L'HISTOIRE D'UN GARS DE LA VILLE QUI DÉCOUVRE LA CULTURE COUNTRY



Franco-albertain d'adoption depuis maintenant 20 ans, Steve Jodoin est tombé en amour de la culture western lorsqu'il interprétait un cow-boy dans une pièce de théâtre. Aujourd'hui, il revêt le mythique chapeau de cow-boy pour aller à la rencontre de ceux et celles qui font vivre cette culture dans l'Ouest. Crédit photo : Courtoisie Unis TV.

C'est une pièce de théâtre, *Cow-boy Poétre*, qui a fait basculer Steve Jodoin dans le monde country. Aujourd'hui, il ne partage pas son amour de la culture cow-boy sur les planches d'une scène, mais au petit écran. Le 22 février dernier, le premier épisode de la saison 2 de *Cow-boy urbain* a été diffusé sur les ondes d'Unis TV.

Mélo die Charest
Journaliste

Steve Jodoin a rejoint l'UniThéâtre d'Edmonton au milieu des années 2000. Il est amené à jouer dans la pièce *Cow-boy Poétre* qui raconte l'histoire d'un triangle amoureux entre une chanteuse country, un Québécois et un Albertain. Il semble que l'histoire d'amour entre Steve Jodoin et la culture country n'a pas connu un destin aussi tragique.

C'est à cette époque qu'il rencontre Crystal Plamondon, un monument de la musique country en Alberta, qui participait à la production. C'est une révélation! «Elle m'a initiée à son monde de cow-boy. J'ai plongé dans ce monde-là!»

En 2015, lorsque Marie-France Guerrette et lui fondent les Productions Loft, l'idée de faire une série documentaire sur la culture cow-boy était déjà bien enracinée dans son esprit. Ce projet, qu'il compare à une quête personnelle, l'a amené à produire la première saison en 2018, il revient cette année avec la saison 2.

Le «côté humain» de cet univers

Le «cow-boy urbain», c'est lui. «C'est très clair que je suis un gars de la ville. J'ai grandi en ville; je suis habitué d'avoir tout à proximité. Se ramasser

sur de grandes terres au milieu de nulle part, ça amène un nouveau défi. Le cow-boy urbain, c'est ça : c'est un gars de la ville qui trouve son côté cow-boy.»

Il n'est pas hermétique à la culture populaire et aux clichés qui entourent cet univers. «On pense aux cow-boys et on pense à ceux qu'on voit dans les films : ceux qui ressemblent à des bandits avec des fusils. On s'entend à un monde vraiment masculin, "tough". Je voulais voir si c'était vraiment ça. Oui, ce sont des gens qui sont tough, mais c'est des hommes comme des femmes qui travaillent sur leurs ranchs. Ils vont se lever très tôt et vont se coucher très tard pour faire ce qu'ils doivent faire.»

Il mentionne cette catégorie de cow-boy qu'il appelle les ranchers, ces éleveurs qui travaillent pour nourrir la communauté et leur famille. Il s'est donc donné comme mission de faire découvrir au grand public le «côté humain» de cet univers. «On se rend

compte que c'est des gens très généreux pour partager leur histoire et qui sont incompris à cause de l'idée qu'on peut se faire d'eux.»

La communauté francophone joue également un rôle dans cette culture en Alberta, mais aussi en Saskatchewan et au Manitoba. Il nous raconte cette histoire d'un aubergiste français qui a décidé de traverser l'Atlantique pour construire son propre ranch en Saskatchewan. Cinq générations plus tard, l'entreprise familiale bat encore de son plein tout comme la culture francophone.

«Une cerise sur le sunday»

Bien que la pandémie lui ait joué des tours lors du tournage de certains épisodes, l'investigateur en retient des bons souvenirs, mais surtout des nouveaux noms et numéros de téléphone dans son carnet d'amis : «ce que j'aime le plus dans cette émission-là, c'est les relations que je développe avec ces gens. (...) J'ai formé

de belles amitiés, la série, c'est comme la cerise sur le sunday.»

Pour cette saison, Steve a poussé sa capacité à relever des défis. Il parcourt les 60 kilomètres de la Iron Horse Trail en trois jours à dos d'un cheval. Il va même jusqu'à écrire une chanson country. Pour relever ce défi en particulier, il a dû faire appel à sa bonne amie, Crystal Plamondon. Une rencontre qui lui a permis de, certes, terminer sa chanson, mais aussi de s'émerger un peu plus dans «l'art western».

Le deuxième épisode de la série est consacré à la place de la communauté LGBTQ. Un tournage que l'animateur qualifie de «moment très touchant». Il a pu participer à son premier rodéo dans le cadre du Rodéo gay international de Calgary. Une façon de mieux démêler les cordes des préjugés entourant la communauté LGBTQ et de la culture country.

Note : La saison 2 de *Cow-boy urbain* est diffusée sur les ondes d'Unis TV le lundi à 18 h.



Pour le premier épisode de la saison 2 de *Cow-boy urbain*, Steve Jodoin est en selle sur son cheval le long du Iron Horse Trail; une piste historique de 60 km qui lui prendra 3 jours à parcourir. Crédit photo : Courtoisie Unis TV.



Steve Jodoin est l'animateur et l'investigateur derrière la série *Cow-boy urbain* diffusée sur les écrans d'Unis TV. Crédit photo : Courtoisie Unis TV.

CALGARY

SUZANNE DE COURVILLE NICOL PRÉSENTE ROULEAUVILLE DANS LES ÉCOLES

Fervente de la francophonie en Alberta, Suzanne De Courville Nicol offre en virtuel des présentations intitulées *L'histoire du français à Calgary - Rouleauville (1899 à 1907)* et les *Sept Grands dans les écoles d'immersion française* depuis le 20 janvier. Elle dit que cette expérience est «tout à fait merveilleuse!»

Gabrielle Beaupré
Journaliste

Auteure du livre *Rouleauville, The Cradle of Calgary 1899 to 1907, and Beyond* lancé le 2 novembre dernier, Suzanne de Courville Nicol indique l'importance de «parler aux anglophones [de l'histoire des francophones] pour les sensibiliser et pour qu'ils comprennent c'est quoi être francophone dans l'Ouest».

Une invitation surprise

Suzanne De Courville Nicol s'est alors engagée à faire connaître l'histoire de Rouleauville. Elle indique avoir remis en main propre un exemplaire de son livre à Carolyn Ryder, la directrice de la bibliothèque publique de Calgary. Elle a également envoyé une copie de son livre au Pape François, à Elizabeth II (la reine d'Angleterre) et à Jason Kenney (le premier ministre de l'Alberta).

Elle raconte avoir été contactée le 11 janvier par Leanne Hooper, coordinatrice du School Campus Library de la Calgary Public Library pour présenter virtuellement l'histoire de Rouleauville dans deux classes de première année au sein d'une école d'immersion française quelques jours plus tard, soit le 20 janvier. «C'était une invitation surprise. Je n'avais aucune expérience avec ce genre de présentation en ligne, mais j'ai tout de suite accepté!», s'exclame Suzanne.

Suzanne indique avoir «créé une présentation éducative, intéressante et interactive formidable, tout en français». Elle souligne l'aide précieuse de Dany Côté, son ami de longue date et membre

fondateur et vice-président du Bureau de visibilité de Calgary pour la création de son PowerPoint.

Elle relate avoir été très impressionnée par les enfants lors de ses premières présentations en raison de «leur niveau de compréhension, leur attention aux détails et leurs questions à la fin». Ces interrogations qui lui sont posées lui permettent d'approfondir son apprentissage puisque parfois, elle ne connaît pas la réponse. Alors, elle mentionne faire des recherches pour trouver la réponse afin de l'inclure dans ses présentations futures.

Suzanne déplore le fait que l'histoire de Rouleauville n'est pas inscrite dans le curriculum scolaire albertain. «Je dis depuis toujours que c'est très important que tous connaissent l'histoire et le patrimoine francophones de Calgary, pas seulement les élèves d'immersion et francophones, mais aussi les élèves anglophones et les adultes».

Présentation de la ceinture fléchée

Suzanne est très fière d'annoncer que ses présentations sur l'histoire de Rouleauville sont un succès. «Je suis maintenant invitée directement par l'école à présenter aux élèves des classes d'immersion 3/4 et 4/5 en français et à trois classes de 4e en anglais! Wow!»

Kelley Ireland, professeure de première année, affirme que la présentation de madame De Courville Nicol a été bien accueillie par les élèves. «Nos élèves de première année ont apprécié de découvrir Rouleauville et la riche histoire de la culture et de la langue francophones en Alberta. La leçon d'histoire de Mme Suzanne et notre visite virtuelle de la place Rouleauville ont vraiment semé les graines pour une exploration plus approfondie du sujet.»

Parallèlement, Suzanne a offert à cette même école des présentations sur la ceinture fléchée patrimoniale franco-albertaine.

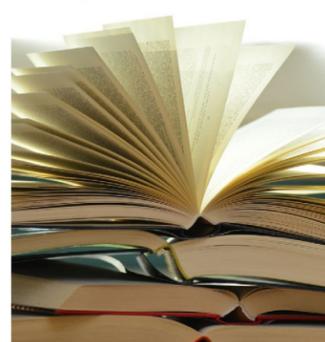


Suzanne De Courville Nicol dit de ces photos, «Elles sont extraordinaires et historiques en elles-mêmes en cette année de COVID-19!» Crédit photo : courtoisie.

«La directrice de l'école m'avait déjà demandé si je pourrais faire une présentation au sujet de la ceinture fléchée. Une invitation acceptée avec grande joie.»

Le 15 février dernier, Suzanne a également présenté l'histoire de Rouleauville à la Retired Teachers' Association. De plus, elle indique qu'elle offrira une présentation sur Rouleauville le 15 avril prochain. «À l'invitation de la Calgary Public Library Speakers' Series, en collaboration avec le Chinook Country Historical Society, je présenterai *1871 to 1891 — Meet The Significant Seven of Rouleauville (1899-1907)*»

Suzanne de Courville Nicol se montre très enthousiaste vis-à-vis de cette nouvelle expérience qui s'offre à elle. Elle aimerait étendre ses présentations virtuelles de Rouleauville partout en Alberta et atteindre un large public anglophone et francophone. Elle dit : «Je crois que les invitations ne font que commencer! C'est très excitant!»



L'ACFA régionale de Saint-Paul et la société historique francophone de Saint-Paul vous présentent une série de lecture sur l'histoire de Saint-Paul

Première présentation

" Glane : Histoire de St-Paul, Alberta, 1896-1951 "

W. Cornélie Léveillé-Pépin

Animée par :

Juliette Champagne le 10/03/2021

| 19 h30 | sur | Zoom

Inscription en ligne - [Formulaire d'inscription](#)
saint-paul@acfa.ab.ca

Pour plus d'information, veuillez appeler - 780-645-4800

L'ÉQUIPE

SIMON-PIERRE POULIN | DIRECTEUR | DIRECTION@LEFRANCO.AB.CA

GEOFFREY GAYE | RÉDACTEUR EN CHEF | REDACTION@LEFRANCO.AB.CA

PUBLICITÉ | MARKETING@LEFRANCO.AB.CA

SARAH THERRIEN | RESPONSABLE COMMUNICATION / MARKETING ET DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE

VALÉRIANE DUMONT | ADJOINTE ADMINISTRATIVE ET MARKETING | RECEPTION@LEFRANCO.AB.CA

MÉLODIE CHAREST | JOURNALISTE | JOURNALISTE@LEFRANCO.AB.CA

GABRIELLE BEAUPRÉ | JOURNALISTE | REPORTAGE@LEFRANCO.AB.CA

CORRESPONDANTS ET CHRONIQUEURS

JUSTINE PERREAULT | NAHIDA MOHAMADOU | FUAT SEKER

Le Franco est la propriété de l'ACFA. Au niveau national, il est représenté par Lignes agates marketing (anne@lignesagates.com | 905 599-2561). Le Franco est imprimé par Central Web, à Edmonton. La reproduction d'un texte ou d'une photo par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite du journal.

Lettres ouvertes : Le Franco est ouvert à la publication de lettres ouvertes. La rédaction se réserve le droit de limiter la longueur du texte ou de ne pas publier la lettre si le contenu est jugé diffamatoire. L'auteur doit être identifiable.

Annonces : Les clients ont 15 jours après la date de parution pour nous signaler des erreurs. La responsabilité du journal se limitera au montant payé pour la partie de l'annonce qui contient l'erreur, si l'erreur est celle du Franco.

Avis lecteurs : N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires en écrivant à l'adresse reception@lefranco.ab.ca



Lignes Agates Marketing



FIER MEMBRE



Heatset & Coldset Web Printing

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.



CULTURE

UNE RANDONNÉE HIVERNALE POUR LE CANOË VOLANT

Du 1er au 6 mars, l'événement hivernal du Canoë Volant est de retour sous forme d'une promenade hivernale en sens unique entre la Cité francophone et Mill Creek.

Gabrielle Beaupré
Journaliste

Entre 18 h et 22 h, le public pourra venir s'émerveiller des installations audiovisuelles créées par des artistes locaux de la région. Le site restera quant à lui illuminé jusqu'à 23 h. «Si les gens ont l'énergie de venir nous rendre visite à 10 heures du soir, ils pourront», indique Daniel Courmoyer, le directeur de la Cité francophone et de l'événement. Le couvre-visage est obligatoire.

Daniel Courmoyer explique que la décision d'étendre la célébration sur six soirs a été prise afin de permettre la participation du public tout en respectant les consignes de distanciation physique. «Le

but c'est de permettre à la société de vivre avec un peu plus de liberté malgré les contraintes, c'est important pour la santé mentale».

Pour participer à la célébration d'hiver, l'inscription sur le site web de l'événement est requise puisqu'il y a des périodes d'entrées sur le site. Le directeur mentionne que le site de l'événement sera plus achalandé le jeudi, vendredi et samedi soir comparativement au début de la semaine.

La célébration d'hiver marque également la réouverture du Café bicyclette. Il ouvre ses portes ce mercredi, le 3 mars de 14 h à 22 h jusqu'au samedi, le 6 mars. À partir de la semaine suivante, il sera ouvert du mercredi au samedi de 9 à 5 heures.

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site web de l'événement :

www.flyingcanoevolant.ca



L'organisateur, Daniel Courmoyer, pris en photo dans un canoë avant l'événement de l'année dernière qui avait réuni près de 60 000 personnes. Crédit photo : Geoffrey Gaye



Cette année, la programmation a dû s'adapter à la COVID-19. Moins de personnes sont attendues par rapport à l'année dernière. Crédit photo : archives



Agence d'évaluation
d'impact du Canada

Impact Assessment
Agency of Canada

Projet d'agrandissement de la mine Base de Suncor Période de consultation publique

Que se passe-t-il?

Le 26 février 2021 — L'Agence d'évaluation d'impact du Canada (l'Agence) a décidé qu'une évaluation d'impact est requise pour le projet d'agrandissement de la mine Base de Suncor, situé près de Fort McMurray, en Alberta. L'évaluation d'impact du projet a été renvoyée à une commission d'examen dont les membres seront nommés à une date ultérieure.

Dans le cadre de l'étape préparatoire de l'évaluation d'impact, l'Agence invite le public et les groupes autochtones à examiner la version provisoire des lignes directrices individualisées relatives à l'étude d'impact (lignes directrices) et la version provisoire du plan de participation du public et à formuler des commentaires sur ces documents.

La version provisoire des lignes directrices décrit les éléments propres au projet qui seront pris en compte dans l'évaluation et elles fournissent des orientations au promoteur, Suncor Energy Inc., quant aux renseignements et aux études requis dans son étude d'impact. La version provisoire du plan de participation du public explique la façon dont le public sera mobilisé tout au long du processus d'examen. Le plan fournit des détails sur le moment où auront lieu les possibilités de participation du public et la façon dont elles se tiendront à chaque étape de l'évaluation d'impact.

L'Agence est consciente qu'il est plus difficile de mobiliser le public de manière significative et de mener des consultations auprès des Autochtones compte tenu des circonstances découlant de la COVID-19. L'Agence continue d'évaluer la situation, d'ajuster les activités de consultation et d'offrir la flexibilité nécessaire afin de donner la priorité à la santé et à la sécurité de tous les Canadiens et consulter les groupes concernés de manière significative.

Comment puis-je participer?

Des commentaires écrits dans l'une ou l'autre des langues officielles seront acceptés **jusqu'au 7 avril 2021**.

Les commentaires peuvent être présentés en ligne, en visitant la page d'accueil du projet dans le Registre canadien d'évaluation d'impact (numéro de référence 80521). Tous les commentaires reçus seront publiés en ligne dans le cadre du dossier de projet.

Pour consulter la version provisoire des lignes directrices et la version provisoire du plan de participation du public, visitez le site Web de l'Agence à canada.ca/aeic. Plus de renseignements sur le projet, le processus d'examen et les autres moyens de présenter des commentaires sont aussi à votre disposition sur le site Web de l'Agence.

Séances d'information virtuelles

L'Agence invite le public et les groupes autochtones à assister à l'une des séances d'information virtuelles sur le projet qui auront lieu pendant la période de consultation publique. Ces séances offriront des renseignements supplémentaires sur le projet et le processus d'évaluation d'impact, ainsi que permettent aux participants d'apprendre comment examiner les documents provisoires et formuler des commentaires de façon efficace.

Le 16 mars 2021, de 14 h à 15 h 30 HNR (séance 1) et 18 h à 19 h 30 HNR (séance 2)
Le 18 mars 2021, de 14 h à 15 h 30 HNR (séance 3) et 18 h à 19 h 30 HNR (séance 4)

Pour obtenir plus de renseignements sur la manière de participer aux séances d'information virtuelles, veuillez contacter l'Agence à l'adresse IAAC.BaseMine-MineBase.AEIC@canada.ca ou au numéro 343-549-5813.

Y aura-t-il d'autres possibilités de participation?

Il s'agit de la deuxième période de consultation publique fédérale pour ce projet. Il y aura plusieurs autres possibilités de participation du public et des groupes autochtones dans le cadre de ce projet tout au long du processus d'évaluation d'impact.

Suivez-nous sur Twitter : @AEIC_IAAC #MineBaseSuncor

Quel est le projet proposé?

Suncor Energy Inc. propose de développer le projet d'agrandissement de la mine Base (le projet) afin de soutenir l'approvisionnement en bitume des installations de valorisation existantes de l'usine de traitement des sables bitumineux Base de Suncor (l'usine principale). Le projet comprend l'exploitation d'une mine à ciel ouvert et l'infrastructure connexe nécessaire à la fourniture de bitume aux nouvelles installations de production de mousse bitumineuse ainsi qu'à diverses autres installations existantes de l'usine principale actuelle. Le projet est situé à côté des installations existantes de l'usine principale, qui se trouve à environ trois kilomètres au nord de Fort McMurray, en Alberta, dans la municipalité régionale de Wood Buffalo. La construction du projet devrait commencer en 2026 et son empreinte devrait être d'environ 30 000 hectares.

Pour en savoir plus sur les politiques de confidentialité de l'Agence, consultez l'avis de confidentialité sur le site Web canada.ca/aeic.

DR. CLAUDE BOUTIN ORTHODONTIST

wired wireless

Dr Claude Boutin

B.Sc, D.D.S., D. Ortho., F.R.C.I
Spécialiste certifié en orthodontie

- Orthodontie pour les enfants et les adultes
- Services en français
- Cabinets de traitement privés et modernes
- Technologie de pointe
- Aucune référence nécessaire



Tél. : (403) 284-5202
www.drboutin.com

**Market Mall Executive
Professional Centre**

Suite 124 – 4935 40 Avenue N.
Calgary, AB T3A 2N1

Canada

CAMPUS SATELLITES DU CAMPUS SAINT-JEAN

A travers l'Alberta, à partir de la rentrée 2021-2022, celles et ceux souhaitant suivre un programme de Baccalauréat en Éducation (B.Ed.) pourront le faire dans un campus satellite près de chez eux. Les deux premières années seront en effet offertes pour les communautés francophones et francophiles de l'Alberta, à Calgary, à Grande Prairie et à Red Deer. Le cœur du Campus Saint-Jean étant sa communauté historique et dynamique, les étudiantes et étudiants des campus satellites feront partie intégrante de la communauté de Saint-Jean. Ils auront accès aux services et installations locaux offerts par nos partenaires régionaux (pour Grande Prairie et Red Deer), et seront inclus dans les activités communautaires organisées par le Campus Saint-Jean. Ils bénéficieront du soutien des services aux étudiants, du soutien scolaire et social et de la plupart des autres services offerts aux étudiants d'Edmonton.

Pour plus d'informations: uab.ca/CSJsat

CALGARY

- B.Ed. Primaire (années 1 & 2 à Calgary, années 3 & 4: cours au CSJ-Edmonton, stages dans la région de Calgary)
- B.Ed./Après-Diplôme Primaire (années 1 & 2 à Calgary, stages dans la région de Calgary)
- B.Ed./Après-Diplôme Secondaire (années 1 & 2 à Calgary, stages dans la région de Calgary)
- Site: Calgary Centre de l'Université de l'Alberta (333 5 Ave SW, Calgary)



GRANDE PRAIRIE

- B.Ed. Primaire (années 1 & 2 à Grande Prairie, années 3 & 4: cours au CSJ-Edmonton, stages dans la région de Grande Prairie)
- B.Ed. Secondaire (années 1 & 2 à Grande Prairie, années 3 & 4: cours au CSJ-Edmonton, stages dans la région de Grande Prairie)
- B.Ed./Après-Diplôme Primaire (années 1 & 2 à Grande Prairie, stages dans la région de Grande Prairie)
- B.Ed./Après-Diplôme Secondaire (années 1 & 2 à Grande Prairie, stages dans la région de Grande Prairie)
- Site: Grande Prairie Regional College (GPRC)

En collaboration avec



RED DEER

- B.Ed. Primaire (années 1 & 2 à Red Deer, années 3 & 4: cours au CSJ-Edmonton, stages dans la région de Red Deer)
- B.Ed. Secondaire (années 1 & 2 à Grande Prairie, stages dans la région de Red Deer)
- Site: Red Deer College (RDC)

En collaboration avec



Cette initiative intitulée «Espaces de formation: accroître la capacité de répondre aux besoins d'enseignants» est soutenue aux niveaux fédéral et provincial. Ce projet pilote de trois ans augmentera le nombre d'enseignants dans les programmes de langue seconde et dans les écoles de langue francophones de la province.



Les aînés en savent beaucoup, mais il y a toujours plus à savoir.

Pour un âge d'or sûr et paisible, renseignez-vous sur les programmes et services pour les aînés, comme les avantages du Régime de pensions du Canada, le Supplément de revenu garanti bonifié et la prévention de la fraude.

Rendez-vous à Canada.ca/aines ou appelez au 1 800 O-Canada (1 800 622-6232)

POÉSIE

«OH QUE LE TEMPS PASSE VITE»



Nahida Mohamadou est la consultante en poésie du Franco. Elle vous présente régulièrement la lecture d'une oeuvre. Crédit photo: courtoisie

«Oh que le temps passe vite». Cette phrase, nous l'entendons à tout bout de champ puisque nous sommes toujours en train de courir après le temps. Regret ou bien nostalgie plusieurs sens peuvent en ressortir. Lorsque nous ne parvenons pas à attraper Monsieur le Temps, du regret apparaît. À l'inverse, lorsque nous lui mettons la main dessus et qu'il nous glisse des mains dans les secondes qui

suivent, de la nostalgie apparaît. Le Temps semble comme une personne détestable. Néanmoins, si nous réfléchissons un peu, ne sommes-nous pas nous-mêmes du temps, ou plutôt un sablier dont le nombre de grains initial nous est inconnu. Certaines personnes n'ont que 100 grains qui s'écoulent dès leurs naissances tandis que d'autres ont des milliards de grains et défient les lois du temps en traversant les siècles. Nous ne devrions donc pas détester le temps, car cela reviendrait à se détester soi-même, par extension détester sa vie. Même si le temps ne semble pas initialement vouloir notre bien, il peut toutefois devenir notre allié. Si tu veux qu'il devienne ton allié, il suffit de le dompter. Eh oui, pas besoin de devoir l'attraper! Comment le dompter de loin? Existe-t-il une solution pour dompter ce chenapan?

C'est pour cela que je vous propose ce poème qui va peut-être nous aider à trouver la solution : cette solution nous est donnée directement par Monsieur le Temps.

Halte n° 10 est un poème de Gabriel Robichaud. Ce comédien né en 1990 écrit du théâtre, de la poésie, met en scène et chante. Dans son poème, nous avons l'impression que c'est le temps qui est en train de nous parler. Le temps se demande «combien de temps» nous allons mettre avant de le rattraper. Avec l'anaphore «Quand tu pars», on peut voir que les habitants de la Terre entière sont à sa poursuite, que ce soient des personnes de la «capitale» ou «d'autres continents». C'est une course mondiale qui n'a peut-être pas de fin puisque nous tournons en rond : «Puis tu pars, puis tu vas, pis tu roules». Alors... avon-nous trouvé la solution? Non, il n'y a pas de solution magique, car la gestion du temps dépend et varie selon chaque personne. Toutefois, il y a une chose que le temps nous garantit : lorsque nous serons parvenus à le rattraper, nous nous sentirons comme «chez nous».

Chers lecteurs et lectrices, donnons du temps au temps et personnalisons-le selon nos propres vies.

Halte n° 10 de Gabriel Robichaud

C'est loin
Je l'entends souvent
T'en fais de la route
Ça te prend combien
de temps

Je comprends
Quand tu pars de
l'autre province
Quand tu pars de la
capitale
Quand tu pars de la
métropole
Quand tu pars de
l'Ouest
Quand tu pars des
États
Quand tu vois ça de
l'autre continent

Puis c'est vrai
Que c'est loin
Je veux dire
Quand tu prends la
route
Le temps
De venir

C'est loin
Au début
Puis tu pars
Puis tu vas
Pis tu roules

Pis t'arrives là où
D'un coup
Ça devient
Chez nous

PROVINCIAL

UN ATELIER POUR FAMILIARISER LES JEUNES AUX DÉBATS

L'événement droit-débat, qui a eu lieu en fin d'après-midi le 18 février par visioconférence, a permis à treize élèves de 8e à 12e année de se familiariser avec le débat tout en leur permettant de découvrir le métier d'avocat. Cette activité est le produit de la collaboration entre deux organismes : l'Association des juristes francophones de l'Alberta (AJEFA) et l'Alberta Debate and Speech Association (ADSA).

Justine Perreault
Correspondante

Familiariser les jeunes à l'art du débat, c'est la mission quotidienne de l'ADSA. L'organisation aide les écoles à créer des clubs de débats bilingues, tout en organisant des compétitions et des ateliers de développement personnel.

Les étudiants y portent un intérêt accru, explique Léa Caplan. D'autant plus que cela leur apporte des bénéfices pour plus tard, autant dans leurs études postsecondaires que dans la vie professionnelle, ajoute la vice-présidente de l'organisme, responsable de la section débat bilingue. À l'université, de nombreux cours demandent de parler en public. Une formation en amont au débat peut alors participer à rendre cela plus simple pour les étudiants.

L'événement droit-débat, organisé jeudi 18 février, visait à instruire et intéresser les jeunes afin de promouvoir le débat et, comme l'a dit Léa Caplan, de le présenter d'une manière «cool». Selon elle, le débat représente une manière de se faire des amis, de voyager et de travailler sur son bilinguisme, et ce, sur une base hebdomadaire.

«Suivre ses passions»

La seconde moitié de l'activité était animée par Maître Bertrand Malot, avocat invité par l'AJEFA. Cette dernière offre habituellement des conseils juridiques en français afin d'aider les Franco-Albertains ayant des déboires avec la justice.

Les jeunes de la 8e à la 12e année avaient lors de l'événement la chance de poser des questions à l'avocat afin de mieux comprendre les rouages du métier. Durant la séance de questions, les jeunes ont été nombreux à interagir. «Que peut-on faire pour se préparer à une carrière en droit?», a demandé l'un des élèves. Maître Malot a répondu, entre autres, que pour avoir du succès dans sa carrière, il fallait suivre ses passions.

Une autre question pertinente a été posée : «Que fait un procureur de la couronne dans sa journée?» L'avocat a répondu qu'il décidait des sentences et que chaque journée était différente, mais jamais ennuyante. Les élèves présents ont aussi eu la chance d'apprendre sur le parcours de l'avocat, qui a décidé d'étudier en anglais afin de s'ouvrir des portes. Il a ajouté que le bilinguisme ainsi que le débat étaient des atouts qui pouvaient faire toute la différence lorsqu'il s'agit de trouver un emploi.

Enfin, l'événement droit-débat a renseigné les jeunes sur les différentes options qui s'offrent à eux si le débat les intéresse ainsi que les avantages que cela apporte. La présentation de Maître Malot a démontré aux jeunes que le débat et le bilinguisme font partie des aspects de son travail quotidien.

Les directives personnelles...

c'est quoi?

Vidéo
humoristique
et période
de questions
avec un(e)
avocat(e)

DISTRIBUTION

Isabelle Déchène Guay
Gilles Denis
André Roy

TEXTE

France Levasseur-Ouimet

VIDÉO

Pierre Fagnan

CHOISISSEZ L'UN
DES DEUX WEBINAIRES

Vendredi 5 mars à 10 h
Vendredi 19 mars à 10 h

Inscrivez-vous à projet@fafalta.ca
780-465-8965

CHRONIQUE

LES CONSEILS DU COACH

COMMENT RESTER ACTIF QUAND ON EST UN AÎNÉ ?



Ancien sportif de haut niveau, le journaliste Fuat Seker possède une grande expertise dans le domaine de la remise en forme et du coaching. Dans cette chronique du Franco, il répond deux fois par mois à vos questions dans le domaine de la remise en forme et du sport santé.

N'hésitez pas à nous écrire par courriel à redaction@lefranco.ab.ca

Note du coach

Le plus vieux marathonien du monde avait 101 ans lors de la course! Mieux encore : Fauja Singh, aujourd'hui âgé de 109 ans, avait commencé sa carrière de marathonien à 89 ans. Cet indien est l'exemple parfait qui illustre le dicton qui dit «qu'il n'y a pas d'âge pour se (re) mettre au sport».

D'après le Dr M. Hamer, dans British Journal of Sports Medicine, en 2013, «(re) commencer le sport permet de vieillir en bonne santé». Selon lui, les bienfaits d'une activité physique chez les personnes âgées de plus de 65 ans ne sont plus à prouver.

«L'activité physique permet la prévention des chutes, de préserver son autonomie, de diminuer les risques de démence, de maladies cardiovasculaires et de certains cancers, et de garder un meilleur moral, etc.», a-t-il écrit!

Bref, s'il est vrai qu'en s'activant, les seniors conserveront une meilleure condition physique, il n'en reste pas moins vrai que passé un certain âge, cette reprise ne doit pas s'improviser. Voici quelques conseils pour ceux qui se considèrent comme aînés et qui souhaitent rester actifs.

Cette année, Le Franco souhaite vous remettre en forme! La pandémie ne devrait pas être un frein à l'activité physique. Cette semaine, le coach livre quelques conseils aux aînés pour se remettre à l'activité physique.

Fuat SEKER
Chroniqueur

La reprise

Pour celles et ceux qui n'ont pas pratiqué d'activité physique depuis plus de 3 mois, je vous conseille fortement de passer dans un premier temps par la case médecin. Un simple médecin de famille fera l'affaire.

Expliquez-lui votre projet de reprise, et demandez-lui un bilan complet de l'appareil locomoteur, une auscultation cardiaque, un électrocardiogramme, etc. L'objectif est simple, mais très important : vérifier que vous ne présentez pas de contre-indication à la pratique d'une activité physique, qui risque de vous pousser un peu dans le rouge.

Se faire accompagner par un professionnel du coaching, ne serait-ce que pour le premier mois, peut également être judicieux.

Être encadré, afin de connaître son niveau de départ, est un excellent moyen de se fixer des objectifs réalistes pour la suite.

Un accompagnement nutritionnel est un plus si vous en avez les moyens, mais il n'est absolument pas obligatoire. Quand et quoi manger? Quelle quantité d'eau boire? etc. Renseignez-vous sur le sujet!

Comment choisir son activité?

Commencez par cibler vos besoins et vos envies. Avant de vous diriger vers une activité en particulier, posez-vous aussi la question des objectifs.

En fonction de si vous souhaitez sociabiliser, améliorer votre souplesse ou encore augmenter votre capacité cardio-pulmonaire, votre pratique ne sera pas la même.

Il y a des activités peu recommandées aux aînés. Les activités de contact ou de collision comme le football ou le rugby par exemple sont déconseillées.

Évitez aussi les sports solitaires qui induisent un risque de chute, comme le vélo de montagne. L'objectif est d'éviter les risques de blessures ou de fractures.

La gym douce

La gym douce telle que le yoga et le stretching est idéale pour les seniors de plus de 60 ans, car elle aide à maintenir une bonne mobilité.

Elle propose des mouvements simples et non agressifs qui auront l'avantage de stimuler progressivement le cœur et corriger la posture en même temps. De plus, l'avantage c'est qu'une fois les exercices maîtrisés, il est possible de continuer à pratiquer seul, à son rythme, et sans avoir besoin de matériel en particulier.

En revanche, pour commencer à voir les effets bénéfiques, il faut une pratique régulière presque quotidienne et sur le moyen à long terme.

La marche et le golf

La marche est l'activité de base praticable partout et adaptable à la plupart des cas de figure. Elle est parfaite pour les seniors, car après la gym douce elle est l'activité la moins brutale. Elle présente aussi le bénéfice de prévenir l'ostéoporose.

Pour commencer à observer des effets positifs significatifs sur le système cardio-respiratoire, il faudra au moins marcher 30 minutes.

Cela peut paraître cliché, mais une des raisons qui explique pourquoi le golf est une activité prisée chez les retraités, c'est qu'il n'est pas exigeant pour les genoux et les articulations vieillissantes. Je rappelle qu'un golfeur marche neuf trous en tirant un chariot de golf.

Plus que la marche, il est souvent perçu comme un bon moyen d'évacuer le stress, et conserver l'acuité mentale en améliorant l'attention et la concentration.

La course à pied

Voilà une activité très bénéfique pour les seniors : tous les muscles et toutes les articulations sont sollicités, ainsi que le système cardio-vasculaire.

Il faudra toutefois courir à son rythme, sans forcer, et privilégier l'endurance plutôt que la performance. Avec de la régularité dans la pratique, vous progresserez rapidement.

Des chercheurs des universités Colorado à Boulder et Humboldt à Arcata en Californie ont comparé les bénéfices d'une marche régulière et de la course à pied sur la santé des seniors et les résultats sont sans appel.

Les individus qui courent régulièrement se déplacent beaucoup plus facilement que les autres

personnes de leur âge. Il semblerait d'après cette même étude, qu'une pratique régulière de la marche n'offre pas cette garantie.

La natation

La natation bénéficie aussi bien aux muscles qu'aux capacités respiratoires et à la coordination motrice, tout en présentant l'avantage d'être soulagé du poids du corps. Nager est aussi un bon moyen pour stimuler la circulation sanguine.

Sachez aussi que dans l'eau, vous devez faire des efforts supplémentaires, car la résistance de l'eau est supérieure à celle de l'air. Vous tonifiez donc votre musculature tout en étant en quasi-apesanteur.

Elle est idéale pour les personnes qui souffrent d'arthrose, et pour pratiquer le sport après 60 ans dans tous les cas, car elle est une pratique non traumatisante pour les articulations.

L'idéal est de nager deux fois par semaine à raison de 30 à 45 minutes par séance. Si cela vous semble difficile au début, commencez par des séances

plus courtes (de 15 ou 20 minutes par exemple) et augmentez de 5 minutes par semaine.

Le vélo

Dans la liste des sports que je conseille pour les seniors, le cyclisme occupe une place de choix : bon pour la circulation sanguine, pour la respiration, pour la coordination musculaire, pour l'équilibre, et bien sûr pour le cœur.

Sur un vélo, on est aussi moins sensible au poids du corps, ce qui représente comme la natation un net avantage. Attention toutefois en cas d'arthrose du genou. De plus, avec le matériel nécessaire, vous pourrez vous tourner vers les entraînements intérieurs pour travailler lorsque les conditions météorologiques ne collaborent pas.

Et enfin pour terminer cette chronique, je dirais que l'idéal serait de varier les activités physiques. La marche ou la natation font agir d'autres muscles et sont complémentaires du vélo.

BESOIN D'INFORMATION JURIDIQUE?

Nous sommes là pour vous aider!

Par téléphone Sans frais 1 844 266-5822

Par courriel question@infojuri.ca | www.ajefa.ca

Service d'assermentation gratuit à Edmonton



Cabane à sucre virtuelle

Animée par Roger Dallaire

Musique et chansons traditionnelles



20 mars 2021

L'ACFA
Régionale de
Saint-Paul



EDMONTON

MIREILLE ISIDORE,
FEMME AUX QUATRE
CHAPEAUX

Mère de trois enfants, professeure de français comme langue seconde au Campus Saint-Jean et étudiante en doctorat de sociologie à l'Université Laurentienne, Mireille Isidore est la fondatrice du premier Forum pour la jeunesse haïtienne. Celui-ci s'est tenu en ligne du 15 au 19 février. Il a rassemblé des personnes de partout au pays et a même eu des échos jusqu'à Dubaï. Elle est élue personnalité du mois de février par Le Franco et Radio Cité.

Gabrielle Beaupré
Journaliste

Elle se dit extrêmement satisfaite de l'accueil chaleureux du forum : «Il nous prouve que nous sommes liés, qu'on entend le problème de l'autre et qu'il devient notre problème. Nous sommes en train de construire le futur de la francophonie albertaine avec toutes les branches qui viennent de partout, mais qui nous réunit aussi à travers le français, qui est aussi notre histoire et notre culture».

L'idée du forum a émergé dans

la tête de Mireille à la suite d'une expérience personnelle. Elle raconte avoir été témoin des problèmes de santé mentale de l'un de ses fils à vivre le confinement, alors son fils est devenu sa priorité. «J'ai réorganisé mon horaire pour être présente auprès de lui». Ainsi, elle a eu un début de réflexion. «En l'aidant, je me suis dit : "si moi, j'ai la chance d'être avec lui, de pouvoir tout laisser tomber pour être avec lui, qu'en est-il des autres parents qui doivent travailler?"».

Une réflexion personnelle

En discutant avec des personnes de son entourage, Mireille a réalisé que les autres parents avaient les mêmes préoccupations concernant le bien-être des jeunes. Elle s'est rendu compte que les jeunes avaient ce besoin de parler.

Elle a alors créé le forum pour permettre aux jeunes, à leurs parents et aux membres de la communauté d'avoir une plateforme pour se rencontrer, d'apprendre par le biais de capsules-conférences et d'échanger ensemble. Les thèmes discutés pendant le forum ont été les défis liés à l'apprentissage en ligne, la santé mentale, l'importance du



Mireille Isidore entourée de ses trois garçons. Crédit photo: courtoisie

mentorat et du bénévolat, l'alimentation et l'éducation financière.

Un attachement à la langue française

Dans sa jeunesse, Mireille avait étudié la littérature caribéenne et africaine. Aujourd'hui professeure de langue seconde au Campus Saint-Jean, elle indique que son métier lui permet de «partager la culture francophone plurielle en enseignant la langue.»

Déposant ses valises à Edmonton en 2000 avec ses trois enfants, Mireille Isidore mentionne qu'elle s'est encore plus attachée à la langue française. Elle relate dès son arrivée à l'aéroport avoir eu un choc culturel par rapport à la langue. «J'avais ce besoin de m'identifier comme francophone dans ce contexte minoritaire. Il

était nécessaire pour moi de garder mon identité francophone et de la transmettre à mes enfants.»

Ses enfants inscrits à l'école francophone, elle s'est impliquée dans plusieurs organismes notamment à l'ACFA (régionale et provinciale de 2000 à 2004), dans l'AJFAS (dont elle est encore une membre active) et au Conseil scolaire centre-nord, où sont scolarisés ses garçons.

Elle a également entrepris des cours d'anglais à l'Université afin de s'intégrer à la province albertaine et elle a poursuivi ses études en enseignement pour obtenir le permis d'enseigner dans la province.

Un cadeau de ses garçons

Aujourd'hui, avec son métier de professeure au Campus Saint-Jean, Mireille porte également le chapeau

d'étudiante en doctorat de sociologie à l'Université Laurentienne à Sudbury, en Ontario. Elle précise réaliser son doctorat à distance.

Mireille relate que depuis la fin de sa maîtrise en éducation dans le milieu des années 90, elle avait toujours eu le plan de retourner sur les bancs d'école pour réaliser son doctorat afin d'approfondir la question de l'intégration des jeunes issus de l'immigration.

Elle raconte avec les yeux scintillants que ce sont ses enfants qui l'ont poussé à réaliser son projet. «Devenu grands, mes enfants m'ont acheté par surprise un ordinateur et m'ont dit : "Mommy, maintenant, tu n'as plus aucun prétexte pour ne pas aller faire ton doctorat." Alors, s'ils disent que c'est le temps, alors, c'est le temps pour moi de reprendre le chemin».

Mireille Isidore indique: «En tant que haïtienne, le français fait partie de mon héritage.»
Crédit photo: courtoisie.



VOULEZ-VOUS CRÉER VOTRE ENTREPRISE ?

Laissez-nous vous accompagner et vous assister!

CDÉA Conseil de développement économique de l'Alberta

Nouveau programme du CDÉA :

INTÉGRATION
entrepreneuriale
réussie

pour les nouveaux arrivants.

Rencontre personnalisée, ateliers et formation, activités de réseautage, mentorat de connexion, soutien aux transports.

Contactez-nous pour un premier RDV :

Edmonton et les environs :

carine@lecdea.ca

Calgary et les environs :

olga@lecdea.ca

Ou visitez lecdea.ca

Financé par :

Funded by:



Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Immigration, Refugees and Citizenship Canada

canaf
Centre d'accueil pour nouveaux arrivants francophones

Contactez-nous :
403-532-6334
1-855-512-2623 (sans frais)
info@canaf-calgary.ca

727, 7e avenue S.O. Suite 1560
Calgary Alberta T2P 0Z5
www.canaf-calgary.ca
Retrouvez-nous sur

Avez-vous choisi de vivre à Calgary ou dans une zone rurale en Alberta ?

Le CANAF vous offre divers services d'accueil et d'établissement : informations, orientation, références à toute votre famille.

Financé par : Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada



EDMONTON

LE FORUM LOCAL DU FRANÇAIS: LE PLAISIR D'APPRENDRE EN LIGNE

Demandez à n'importe quel élève, il vous dira certainement qu'apprendre le français hors des salles de classe est toujours plus amusant. Cette année, une centaine d'élèves de 10e à la 12e année ont pris part au forum local de l'association Le français pour l'avenir d'Edmonton. Se déroulant en virtuel sur la plateforme Zoom du 16 au 19 février, le plaisir était au rendez-vous.

Gabrielle Beaupré
Journaliste

Les forums locaux visent à mettre en lumière les avantages du bilinguisme autant dans la vie professionnelle que personnelle au Canada.

La semaine événementielle du forum a été conçue avec la collaboration du Campus Saint-Jean de l'Université de l'Alberta. Les élèves participants provenaient des écoles d'immersion française et francophones de la région d'Edmonton et du nord de l'Alberta.

Séances de yoga, peintures et musique

Gabriel Boutros, coordonnateur du forum, mentionne que son organisation était un défi en raison de la pandémie. En effet, les organisateurs ont voulu

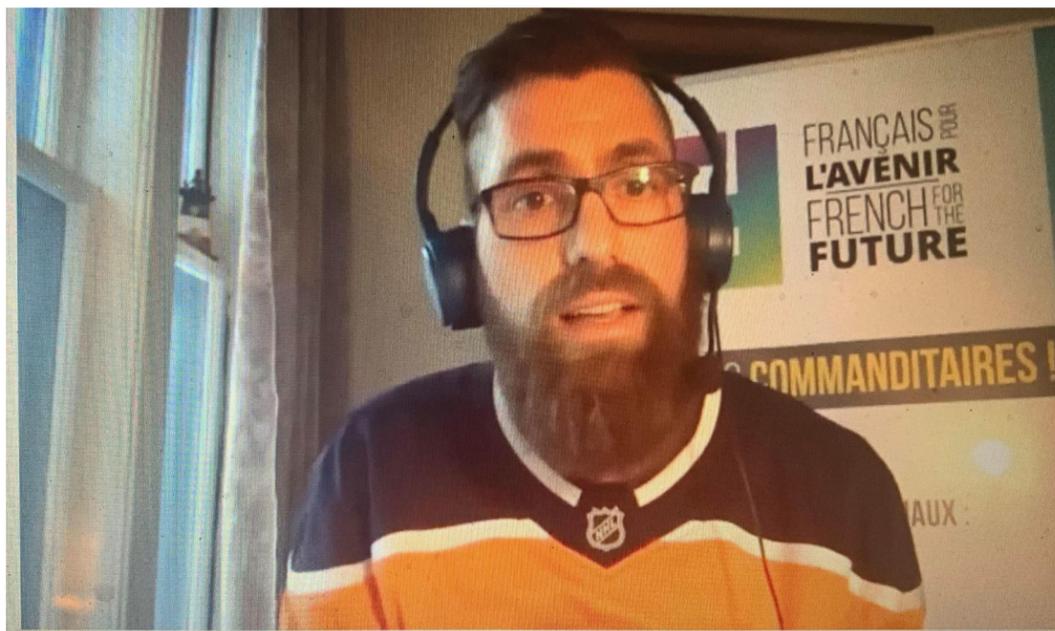
rendre le forum le plus interactif possible pour les participants dans leur apprentissage du français. Il souligne que le forum permet l'échange de contacts dans la francophonie et de faire découvrir les organismes francophones aux adolescents.

14 activités étalées sur une durée de 4 jours ont été proposées aux participants. Ils ont eu la possibilité de participer soit en direct ou en différé à ces ateliers. Ceux-ci ont été une séance de yoga, de peinture, de performance musicale et de danse africaine.

Les élèves étaient également conviés à participer à quelques conférences comme celle de Sympa César, Roger Dallaire et Ivan Touko. Les intervenants racontaient leurs parcours et comment le bilinguisme est un atout dans leur vie.

Le privilège de la langue française

Ivan Touko, conférencier et membre fondateur de La Connexion, trouve important de s'impliquer dans le forum pour inspirer les jeunes qui cherchent à s'investir dans leur communauté. «C'est important pour moi de partager la petite part d'expérience que j'ai eue en m'impliquant dans des projets et des initiatives qui me pas-



Mathieu Gingras, l'hôte-conférencier lors de la cérémonie d'ouverture du Forum local virtuel d'Edmonton. Crédit photo: Gabrielle Beaupré

sionnent et me tiennent à cœur».

Il souligne les bienfaits de l'anglais et du français dans sa vie. «Le bilinguisme m'a non seulement ouvert plus de portes, mais m'a aussi permis d'explorer différentes manières de penser et d'interagir. Avoir la capacité de naviguer entre deux ou plusieurs langues est un atout majeur dans la société, car cela nous permet d'apprendre

de plusieurs sources, leaders et mentors différents», dit-il.

Le regard d'une élève

Brooklynn Malboeuf, ambassadrice de l'organisme Le français pour l'avenir 2021 en est à sa première participation au forum. Provenant du milieu rural anglophone à Cold Lake, elle pratique le français uniquement dans le milieu scolaire ou dans

les événements comme celui-ci puisqu'elle est la première de sa famille à parler français.

Elle raconte avec enthousiasme que le forum lui a permis de «voir ce qu'on peut faire avec le français dans nos régions et les différentes façons qu'on peut utiliser le français autre que dans le contexte scolaire.»



VOUS VENEZ D'ARRIVER AU CANADA?*

Vous voulez en savoir plus sur le système juridique canadien?

Participez à notre **ATELIER VIRTUEL** le jeudi 18 mars 2021 à 14 h et 18 h.

Pour en savoir plus et vous inscrire, contactez-nous :

Association des juristes d'expression française de l'Alberta

Téléphone : 780-450-2443
Courriel : bureau@ajefa.ca

* Atelier uniquement disponible aux résidents permanents.











Association des juristes d'expression française de l'Alberta



Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Cet atelier a été rendu possible grâce à une contribution financière du ministère de l'Immigration, des Réfugiés et de la Citoyenneté du Canada.



Gouvernement du Canada / Government of Canada

INVITATION À SOUMETTRE UNE EXPRESSION D'INTÉRÊT CONCERNANT LA DISPONIBILITÉ DE LOCAUX À LOUER À EDMONTON OU SHERWOOD PARK (ALBERTA)

NUMÉRO DE DOSSIER : 81001923

Travaux publics et Services gouvernementaux Canada invite toutes les parties intéressées à soumettre une réponse, au plus tard le 18 mars 2021, concernant des locaux disponibles à bureaux, d'entreposage et de terrain complémentaire à louer dans les régions d'Edmonton ou Sherwood Park, pour un terme de 10 ans débutant ou vers le 15 novembre 2023.

Pour voir la version intégrale de cette invitation et y répondre, veuillez consulter le www.achatsetventes.gc.ca/biens-et-services/location-debiens-immobiliers ou communiquer avec Andrew Burns à 587-336-9003 ou andrew.burns@tpsgc-pwgsc.gc.ca





Les **Rendez-vous** de la **Franco-phonie**
1^{er} au 31 mars

CONCOURS
« **AFFICHE-TOI** »
aux couleurs des RVF 2021
et de ton journal!

L'Association de la presse francophone (APF) et les Rendez-vous de la francophonie (RVF) t'invitent à afficher ta fierté francophone aux couleurs des RVF 2021 et de ton journal local.

Tu cours la chance de gagner :

- 1 laissez-passer VIA Rail Canada pour 4 personnes
- 1 des 4 iPad d'Apple de 10,2 po, 32 Go, Wi-Fi, puce A12 Bionic

Consulte le **RVF.ca**



pour en savoir plus!