



Le champlainois

OCTOBRE 2018

Maire : Guy Simon
Conseillers (ères) : Sébastien Marchand Jocelyne Poirier Yvon Sauvageau
Jean-Paul LeBlanc Mireille Le Blanc Claude Boisvert

Municipalité de Champlain : 819-295-3979

M.R.C. des Chenaux : 819-840-0704

Ce bulletin contient :

INFORMATIONS.....	1
SERVICE DES LOISIRS DE CHAMPLAIN.....	2
DEPOT RÔLE D'ÉVALUATION 2 ^E ANNÉE.....	4
INSCRIPTION – ÉVEIL À LA FOI.....	4
MARCHÉ DE NOËL – CHAMPLAIN 2018.....	5
AQDR DES CHENAUX.....	5
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DES RIVERAINS.....	6
MAISON DE LA FAMILLE DES CHENAUX.....	7
LE PROGRAMME P.I.E.D. VOUS REVIENT EN FORCE CET HIVER !	8
ASSOCIATION DES PERSONNES AIDANTES DE LA VALLÉE-DE-LA-BATISCAN	9
DÉPART PORT DE QUÉBEC / BATEAUX DE CROISIÈRE.....	10
TABLE DES MARÉES OCTOBRE 2018 CHAMPLAIN.....	12

INFORMATIONS



Réunion du conseil municipal **MARDI 2 OCTOBRE 2018** à 20 h au Centre du Tricentenaire, 961, rue Notre-Dame

Programme de contrôle biologique des moustiques.

La Municipalité a reçu par le passé, et plus récemment, des demandes pour organiser un programme de contrôle biologique des moustiques. Nous avons actuellement une proposition de la firme GDG Environnement pour couvrir le territoire allant des limites ouest de la Municipalité, soit le côté de Trois-Rivières, jusqu'à la Rivière Pépin, le long de la rue Notre-Dame (route 138). Le coût d'une telle opération est de l'ordre de 35 000\$ ce qui représente environ 100\$ par logement.

Les résidents de ce secteur de la Municipalité sont invités à communiquer leur intérêt pour un tel programme soit par écrit déposé à la Municipalité ou par courriel. De plus, madame Josée Plourde, résidente du secteur s'est portée volontaire lors d'une séance du Conseil pour recueillir cette information, il est possible qu'elle passe chez vous.

Le Conseil attend le résultat de cette consultation avant de prendre position compte tenu que le programme sera à la charge des résidents du secteur concerné.

Congrès de la FQM – Date des élections municipales.

Lors du Congrès de la semaine dernière les municipalités étaient invitées à voter sur une proposition visant à reporter les élections municipales de l'automne au printemps surtout pour permettre au nouveau Conseil de mieux préparer le budget.

58% des municipalités votantes ont accepté ce report, il pourrait donc arriver que les prochaines élections soient au printemps 2022 au lieu de l'automne 2021.

SERVICE DES LOISIRS DE CHAMPLAIN

NOUVEAUTÉ

Le service des loisirs de la Municipalité de Champlain est à la recherche de citoyens pour créer des comités de loisir selon trois champs d'intérêt bien précis, c'est-à-dire **les événements, les programmations d'activités et le service de camp de jour**. Reposant sur quelques rencontres annuelles, cette collaboration permettra de bonifier les services de loisir à la population et de rester à l'écoute des besoins des citoyens.

Pour soumettre votre nom ou obtenir plus d'informations, contactez Marie-Pier Veillette, technicienne en loisir, au 819-295-3166.

Au plaisir de travailler avec vous !

C'est le moment de donner votre nom pour participer à la « Crèche vivante joyeuse ».



Détails à venir dans le prochain Champlainois.

DEPOT RÔLE D'ÉVALUATION 2^E ANNÉE

AVIS AU PUBLIC est par les présentes donné par monsieur Jean Houde, secrétaire-trésorier de la municipalité de Champlain.

Le sommaire reflétant l'état du rôle d'évaluation foncière pour la deuxième année du rôle triennal d'évaluation 2018, 2019 et 2020 de la municipalité de Champlain a été déposé à mon bureau le 17 septembre 2018.

QUE pour l'exercice financier 2019 du rôle d'évaluation foncière 2018, 2019 et 2020 de la municipalité de Champlain, une demande de révision prévue par la section 1 du chapitre X de la Loi sur la fiscalité municipale, au motif que l'évaluateur n'a pas effectué une modification qu'il aurait dû y apporter en vertu de l'article 174 ou 174.2, peut être déposée en tout temps au cours de l'exercice financier pendant lequel survient un événement justifiant une modification du rôle ou au cours de l'exercice suivant, si l'évaluateur n'effectue pas cette modification;

Une demande de révision doit être faite sur le formulaire prévu à cet effet et être accompagnée du montant d'argent prescrit par le règlement numéro 97-08-108, à défaut de quoi elle est réputée ne pas avoir été déposée. Le formulaire ainsi que le règlement numéro 97-08-108 sont disponibles bureau de la MRC des Chenaux 630, rue Principale, St-Luc-de-Vincennes QC G0X 3K0 ainsi qu'au bureau municipal 819, rue Notre-Dame, Champlain QC G0X 1C0;

Le dépôt de la demande est effectué par la remise du formulaire dûment rempli ou par son envoi par courrier recommandé à la MRC des Chenaux, 630, rue Principale, St-Luc-de-Vincennes QC G0X 3K0 à l'attention du Secrétaire monsieur Patrick Baril;

Dans le cas où la demande est effectuée par la remise du formulaire dûment rempli, elle est réputée avoir été déposée le jour de sa réception. Dans le cas où elle est envoyée par courrier recommandé, la demande est réputée avoir été déposée le jour de son envoi.

DONNÉ À CHAMPLAIN CE DIX-SEPTIÈME JOUR DU MOIS DE SEPTEMBRE DEUX MILLE DIX-HUIT (17 septembre 2018)

Jean Houde, Secrétaire-Trésorier

INSCRIPTION – ÉVEIL À LA FOI

Il est temps de s'inscrire pour la belle aventure de l'Éveil à la foi.

Il n'y a pas de groupe d'âge, vous pouvez venir en famille, Les rencontres ont lieu un soir de semaine, toutes les 2 semaines.

Pour la soirée d'information, je vous contacterai par téléphone suite à votre inscription.

Au plaisir de se rencontrer.

Laissez votre message ou contacter Manon le mardi et le vendredi 819 295 3544
Raymonde Tremblay, Catéchète



Dimanche 4 novembre 2018

Salle du Tricentenaire, 961 Notre-Dame, Champlain G0X 1C0

Informations: Raymonde Tremblay 819 692-8122



AQDR DES CHENAUX

Conférence gratuite
BIEN VIEILLIR MALGRÉ TOUT
Les conditions et les enjeux

- ✓ L'art de savoir avancer en âge (bien vieillir dans sa tête, son corps, sa spiritualité et son sexe)
- ✓ Bienveillance de soi et des autres : solide défi de société
- ✓ Perception sociale du « vieillir pluriel »
- ✓ Âgisme et intimidation: phénomène croissant au Québec
- ✓ Les 10 commandements du bien vieillir et de l'harmonie

Date : Jeudi, 11 octobre 2018

Heure : 13h30

Lieu : Centre Georges-Séguin de Saint-Luc-de-Vincennes
660, rue Principale



Yvon Riendeau est chargé de cours en Gérontologie Sociale à l'UQAM et l'un des 4 experts ayant élaboré le

Plan d'Action pour contrer la maltraitance aux aînés du Secrétariat aux aînés et du ministère de la Famille. Il est aussi enseignant aux diplômés d'études professionnelles en Assistance à la personne à domicile et en établissement de santé et formateur du personnel des CHSLD (milieux de vie) et des Offices municipaux d'habitation à travers le Québec.

SI VOUS DESIREZ PLUS D'INFORMATIONS, OU CONFIRMER VOTRE PRESENCE,
vous pouvez nous rejoindre par téléphone ou courriel : 819-295-3060 aqdr@stegenevieve.ca

Activité offerte dans le cadre du projet « *Vivre dans mon milieu* » soutenu  financièrement par le programme Québec ami des Aînés



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DES RIVERAINS

PANIER DE NOËL

Le Centre d'action bénévole des Riverains offre des paniers de nourriture aux familles, couples et personnes seules à faible revenu qui habitent les municipalités de Champlain, Ste-Geneviève-de-Batiscan, St-Prosper et Ste-Anne-de-la-Pérade.

Les gens désirant recevoir un panier de Noël doivent compléter un formulaire disponible au Centre d'action bénévole situé au 100, rue de la Fabrique à Ste-Anne-de-la-Pérade et ce, du 9 octobre au 9 novembre 2018 inclusivement. Aucune demande ne sera acceptée après cette période.

Des formulaires sont également disponibles au Presbytère de Champlain. Vous pouvez vous y présenter le mardi et le vendredi, entre 9h et 16h, et ce, à compter du 9 octobre jusqu'au 9 novembre inclusivement. Un montant de 6.00\$ est demandé.



Pour plus d'informations, communiquez avec nous au 418 325-3100.

Nancy Benoît, Agente de services

POPOTE ROULANTE DE CHAMPLAIN

Nous sommes à la recherche de personnes bénévoles pour faire la distribution de repas occasionnellement en équipe de deux. Ce service est offert, le mardi midi depuis le 11 septembre dernier. Nos bénévoles sont pour nous des personnes précieuses et nous ne voulons pas les épuiser, c'est pourquoi nous sollicitons votre implication, qui serait une occasion de partager quelques heures de votre temps en rendant service. Pour plus d'informations, téléphonez aux 418 325-3100 ou 819 295-3929.

Nous informons également la population de Champlain qu'il est possible de recevoir les services de popote roulante (repas chauds et repas congelés).

Le service de popote roulante (repas chauds) est offert à raison d'une fois par semaine et comprend la livraison à domicile. Celui de la popote roulante (repas congelés) est proposé une fois par mois et comprend également la livraison à la maison. Le tout, à un coût minime pour un repas complet, comprenant la soupe, le repas principal et le dessert.

Le service de popote roulante étant un service de répit ou de maintien à domicile, vous devez répondre à certains critères pour pouvoir en bénéficier. Vous aimeriez en savoir plus et/ou vous inscrire à ce service, veuillez téléphoner au 418 325-3100 et demandez Isabelle.

Récupération de sac vide « Publisac »

Le service de popote roulante récupère les sacs format « Publisac ». Si vous en avez à la maison et qu'ils sont en bon état, vous pouvez les apporter au Centre du Tricentenaire les mardis matins au local de la popote,



MAISON DE LA FAMILLE DES CHENAUX

Massage pour bébé

2 octobre, 10 h 00, 100 rue de la fabrique La Pérade
3 octobre, 10 h 00, 2431 St-Jean, St-Maurice
Les ateliers sont un moment privilégié pour les parents de passer du temps de qualité avec bébé. D'une durée de 8 semaines vous apprendrez différentes techniques de massage.

Information : France Lepage

Cafés-Rencontres

Lundi St-Maurice 2431, St-Jean	Mardi St-Narcisse 1, Place du Centre	Mercredi La Pérade 100, de la Fabrique
-----------------------------------	---	---

1-2-3 octobre : Brin de jasette
15-16-17 octobre : Les 1^e fois
29-30-31 octobre : Le sommeil

Garderie simultanée gratuite
Information : Joanie

Cardio poussette

3 au 24 octobre, 13 h 00, Départ MFDC
C'est une belle occasion de se rencontrer entre parents et de bouger en compagnie de nos enfants.
Information : Joanie

Mille-patte mille-mots

4 octobre, 9 h 30, 100 rue de la Fabrique, La Pérade
Début d'une série de 8 rencontres pour les parents d'enfants de 18 à 30 mois favorisant le développement de la motricité par des jeux de groupe. Inscription obligatoire.
Information : Cyndie

Y'APP

5 octobre, 9 h 30, 100 de la Fabrique, La Pérade
Début d'une série de 6 rencontres pour les parents d'enfants 0-5 ans. Tous les sujets des rencontres sont déterminés par les parents et sont regroupés grands thèmes. Inscription obligatoire.
Information : Audrey

Case départ

9 octobre, 13 h 00, 100 de la Fabrique, La Pérade
Début d'une série de 7 rencontres s'adressant aux parents d'enfants 0-5 ans portant sur les principes de base pour l'implantation d'une saine discipline à la maison. Inscription obligatoire.
Information : Nadine

Père présent-enfant gagnant

9 octobre, 19 h 00, 100 de la Fabrique, La

Papa en action

Kart à pédale - 20 octobre, Centre récréatif La Pérade

Pérade.

Comment composer avec le fait d'être père aujourd'hui ? Tu as le goût de discuter de vie de famille entre papa, une série de 10 rencontres débutent pour toi !

Inscription : Cyndie

Parce qu'avec papa c'est différent, offrez à vos enfants des souvenirs qu'ils chériront toute leur vie. Tarif spécial pour les membres. Inscription obligatoire.

Information : Cyndie

Suivez-nous sur Facebook pour connaître toutes nos activités

Carte de membre 5\$

Tel. (418) 325-2120

Audrey Lacoursière, Adjointe Administrative, Maison de la famille Des Chenaux

100, de la Fabrique, Sainte-Anne-de-la-Pérade (Qc) G0X 2J0 Téléphone : (418) 325-2120

LE PROGRAMME P.I.E.D. VOUS REVIENT EN FORCE CET HIVER !

Prévenir les chutes après 60 ans : oui c'est possible !

Saviez-vous qu'une personne sur trois âgées de 65 ans et plus chute au moins une fois par année ?

Les activités de la vie quotidienne exigent certains efforts physiques : se pencher, soulever et porter des objets, se déplacer. En avançant en âge, le risque de chute augmente, et l'activité physique devient un moyen pour le diminuer. La chute peut être sans conséquence comme elle peut occasionner des blessures entraînant une perte d'autonomie.

Heureusement, les chutes peuvent se prévenir et c'est ce que propose le *Programme de prévention des chutes* du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ),

Une session d'hiver est prévue dès janvier à raison de deux fois par semaine. Les personnes souhaitant participer à ce programme doivent réserver leur place avant le 17 novembre prochain et compléter une grille d'aptitude. Pour ce faire, il est possible de s'inscrire en contactant l'agente administrative aux coordonnées suivantes :

CIUSSS MCQ Secteur Mékinac et des Chenaux
418-365-7555 ou 418-362-2727 poste 2065

Le nombre de participants est limité à 15. Hâtez-vous !

Par la suite, le lieu et la date du début du programme seront communiqués à chaque participant. Les sessions sont offertes gratuitement.

ASSOCIATION DES PERSONNES AIDANTES DE LA VALLÉE-DE-LA-BATISCAN

Conférence « Se départir de la culpabilité » Journée de ressourcement et d'information Présenté par Alain Bellemare Cette conférence apporte des éléments susceptibles de saisir les origines de la fausse culpabilité, ses symptômes, et ses méfaits puis des stratégies pour s'en départir. Financé par :  POUR LES PROCHES AIDANTS DRIVÉS Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous.	Mercredi 10 octobre 10h30 à 14h30 340, rue Principale, Batiscan Vieux Presbytère de Batiscan Coût : 15\$ (transport, brunch et conférence) * INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Soupe-Partage La maltraitance envers les aînés (es) et les proches aidants. Venez discuter autour d'une bonne soupe, offerte par l'Association. Le but étant de discuter au sujet de la maltraitance et par le fait même, y être sensibilisé. À noter qu'à Ste-Thècle, se tiendra un groupe de discussion par la suite avec la collaboration de chercheuses de l'Université Laval.	Mardi le 2 octobre de 12h00 à 13h30 660, rue Principale, St-Luc-de-Vincennes Jeudi le 4 octobre de 12h00 à 15h15 301, rue St-Jacques, Ste-Thècle, local 207 (incluant groupe de recherche)
Aider sans s'épuiser « Je protège ma santé » Apprendre à dire « non » aux autres pour dire « oui » à soi-même. Cette atelier vous propose d'explorer diverses façons d'être au meilleur pour aider, mais en évitant le plus possible l'épuisement. Comment fait-on pour rester en forme et en santé? Quels sont vos moyens pour évacuer? Le titre lui-même vous parle : « JE PROTÈGE MA SANTÉ »	Mardi 9 octobre de 13h30 à 15h00 St-Luc-de-Vincennes, 660 rue Principale Jeudi 11 octobre de 13h30 à 15h00 Ste-Thècle, 301 rue St-Jacques, local 207
 Présentation du CREM Centre de recherche d'emploi de la Mauricie Rencontre visant à faire connaître les services de l'organisme pour les proches aidants en emploi (temps partiel) ou en recherche d'emploi. Par ailleurs, celles et ceux qui aimeraient discuter à la fin de la présentation, Mme Justine Angers se fera un plaisir de vous répondre et prendre le temps.	Mardi le 16 octobre, Formule 5 à 7 Avec bouchées sur place! St-Luc-de-Vincennes, 660 rue Principale Jeudi le 18 octobre, 13h30 à 15h30 Ste-Thècle, 301 rue St-Jacques, local 207
 Rire pour se libérer  HAHAHA, rire ça dilate la rate comme on dit ! Mais plus sérieusement, le rire est bien plus que cela et a des bienfaits incommensurables. Venez apprendre et mettre en pratique ce que certains qualifient même de thérapie par le rire. Une occasion à ne pas manquer!	Mardi 23 octobre de 13h30 à 15h00 St-Luc-de-Vincennes, 660 rue Principale Jeudi 25 octobre de 13h30 à 15h00 Ste-Thècle, 301 rue St-Jacques, local 207
Café-jasette Un breuvage à votre goût, des discussions intéressantes et un endroit chaleureux pour vous accueillir. Venez partager de bons moments avec nous, le temps d'un après-midi. Au plaisir ! 	Mardi 30 octobre à 13h30 Le Presbytère, 1360, rue Principale, St-Stanislas Jeudi 1^{er} novembre à 13h30 Relais de la station, 240 chemin de la Côte-Saint-Paul, Prouxville
Pour plus d'information ou pour inscription, contactez-nous Ste-Thècle : 301, rue St-Jacques, local 207 / 418-289-1390 ou 1-855-840-0457 St-Luc-de-Vincennes : 660 rue Principale, 2^e étage, 819-840-0457 Nous sommes ouverts du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 16h00 Vous connaissez des personnes non-membres qui pourraient être intéressées à participer à certaines de ces activités? Invitez-les à s'inscrire!	

DÉPART PORT DE QUÉBEC / BATEAUX DE CROISIÈRE

ARRIVÉE	NOM	PAVILLON	LIGNE MARITIME	DÉPART	ORIGINE	DESTINATION
2 octobre 8 h	Seabourn Quest	Bahamas	Seabourn Cruise Line	3 octobre 18 h	Montréal – Canada	Saguenay - Québec
4 octobre 8 h	Silver Spirit Royal	Bahamas	Silversea Cruises	4 octobre 23 h	Saguenay-Québec	Trois-Rivières Québec
5 octobre 8 h	Norwegian Dawn	Bahamas	Norwegian Cruise Line	6 octobre 18 h	Saguenay – Québec	Sidney – NE
5 octobre 8 h	Viking Star	Norvege	Viking Cruises	5 octobre 17 h	Saguenay – Québec	Montréal – Canada
5 octobre 8 h	Veendam	Pays-Bas	Holland America Line	5 octobre 18 h	Charlottetown-IPE	Montréal – Canada
5 octobre 8 h	Saga Sapphire	Malte	Saga Cruises	6 octobre 19 h	Havre St-Pierre Québec	Montréal – Canada
6 octobre 8 h	Black Watch	Bahamas	Fred Olsen Cruise Lines	6 octobre 19 h 30	Saguenay – Québec	Trois-Rivières Québec
7 octobre 7 h	Crystal symphony	Bahamas	Cristal Cruises	7 octobre 21 h	Trois-Rivières Québec	Saguenay - Québec
7 octobre 7 h	Veendam	Pays-Bas	Holland America Line	7 octobre 17 h	Montréal – Canada	Charlottetown – IPE
7 octobre 8 h	Silver Spirit Royal	Bahamas	Silversea Cruises	7 octobre 23 h	Montréal – Canada	Saguenay – Québec
8 octobre 7 h 30	Viking Star	Norvege	Viking Cruises	8 octobre 18 h	Montréal – Canada	Saguenay - Québec
8 octobre 8 h	Silver wind C6FG2	Bahamas	Silversea Cruises	8 octobre 22 h	Baie Comeau Canada	Montréal – Canada
9 octobre 10 h	Star Pride	Bahamas	Windstar Cruises LLC	10 octobre 16 h	Gaspé – Québec	Montréal – Canada
10 octobre 7 h 30 8 h	Viking Sea	Norvege	Viking Cruises	10 octobre 18 h	Saguenay – Québec	Montréal – Canada
10 octobre 8 h	Silver wind C6FG2	Bahamas	Silversea Cruises	10 octobre 22 h	Montréal – Canada	Saguenay – Québec
12 octobre 7 h	Rotterdam	Pays-Bas	Holland America Line	12 octobre 17 h	Charlottetown-IPE	Montréal – Canada
12 octobre 8 h	Insignia	Iles Marchall	Oceania cruises inc.	12 octobre 21 h	Saguenay – Québec	Montréal – Canada
12 octobre 10 h	Star Pride	Bahamas	Windstar Cruises LLC	13 octobre 17 h	Montréal – Canada	Gaspé – Québec
14 octobre 7 h	Rotterdam	Pays-Bas	Holland America Line	14 octobre 17 h	Montréal – Canada	Charlottetown-IPE
14 octobre 7 h 30 8 h	Viking Sea	Norvege	Viking Cruises	14 octobre 18 h	Montréal – Canada	Saguenay – Québec
14 octobre 8 h	Insignia	Iles Marchall	Oceania cruises inc.	14 octobre 20 h	Montréal – Canada	Saguenay – Québec
14 octobre	Celebrity	Malte	Celebrity	15 octobre	Bar Harbor	Saguenay –

10 h	Summit		Cruises	17 h		Québec
17 octobre 7 h	Crystal symphony	Bahamas	Cristal Cruises	17 octobre 21 h	Montréal – Canada	Charlottetown-IPE
19 octobre 8 h	Norwegian Dawn	Bahamas	Norwegian Cruise Line	20 octobre 18 h	Saguenay – Québec	Sidney – NE
19 octobre 8 h	Seabourn Quest	Bahamas	Seabourn Cruise Line	20 octobre 18 h	Saguenay – Québec	Montréal – Canada
22 octobre 8 h	Aidadiva	Italie	Aida Cruises	22 octobre 18 h	Halifax – NE	Montréal - Canada
22 octobre 8 h	Seabourn Quest	Bahamas	Seabourn Cruise Line	23 octobre 18 h	Montréal – Canada	Iles de la Madeleine - Québec
24 octobre 8 h	Silver Spirit Royal	Bahamas	Silversea Cruises	24 octobre 23 h	Saguenay – Québec	Trois-Rivières - Québec
26 octobre 8 h	Aidadiva	Italie	Aida Cruises	26 octobre 18 h	Montréal - Canada	Halifax – NE
27 octobre 8 h	Silver Spirit Royal	Bahamas	Silversea Cruises	27 octobre 23 h	Montréal – Canada	Saguenay – Québec
27 octobre 8 h	Seven Seas Navigator	Bahamas	Regent Seven Seas Cruises	27 octobre 19 h	Saguenay – Québec	Montréal – Canada
29 octobre 8 h	Seven Seas Navigator	Bahamas	Regent Seven Seas Cruises	29 octobre 19 h	Montréal – Canada	Saguenay – Québec
29 octobre 8 h	Silver wind C6FG2	Bahamas	Silversea Cruises	29 octobre 22 h	Tadoussac – Québec	Montréal – Canada
31 octobre 8 h	Silver wind C6FG2	Bahamas	Silversea Cruises	31 octobre 22 h	Montréal – Canada	Saguenay – Québec



TABLE DES MARÉES OCTOBRE 2018 CHAMPLAIN

JOUR	HEURE	MÈTRES	JOUR	HEURE	MÈTRES	JOUR	HEURE	MÈTRES
1	0151	1.8	11	0821	1.3	21	0427	0.8
	1118	1.2		1142	1.9		0827	1.3
MO	1454	1.5	TH	2024	1.3	SU	1715	0.8
LU	2300	1.1	JE	2351	2.0	DI	2106	1.3
2	0524	1.7	12	0906	1.3	22	0524	0.9
	1227	1.1		1230	1.8		0906	1.4
TU	1609	1.4	FR	2103	1.2	MO	1754	0.9
MA			VE			LU	2133	1.4
3	0000	1.1	13	0033	1.9	23	0603	0.9
	0400	1.6		0954	1.2		0939	1.5
WE	1342	1.1	SA	1321	1.6	TU	1821	0.9
ME	1727	1.3	SA	2136	1.2	MA	2157	1.6
4	0118	1.0	14	0112	1.8	24	0636	0.9
	0524	1.5		1039	1.2		1009	1.6
TH	1448	1.0	SU	1415	1.5	WE	1848	1.0
JE	1845	1.3	DI	2221	1.1	ME	2324	1.9
5	0239	1.0	15	0203	1.7	25	0721	1.0
	0636	1.6		1133	1.1		1042	1.6
FR	1606	1.0	MO	1509	1.4	TH	1918	1.0
VE	1948	1.4	LU	2303	1.0	JE	2251	1.8
6	0351	1.0	16	0300	1.5	26	0751	1.0
	0739	1.7		1224	1.0		1121	1.6
SA	1703	1.1	TU	1615	1.2	FR	1951	1.0
SA	2042	1.5	MA			VE	2321	1.8
7	0500	1.1	17	0003	0.9	27	0833	1.0
	0839	1.8		0409	1.4		1157	1.6
SU	1748	1.1	WE	1336	0.9	SA	2024	1.0
DI	2118	1.7	ME	1730	1.1	SA	2357	1.8
8	0557	1.2	18	0115	0.8	28	0915	1.0
	0933	1.9		0527	1.2		1245	1.5
MO	1830	1.2	TH	1442	0.8	SU	2100	1.0
LU	2157	1.9	JE	1851	1.1	DI		
9	0645	1.2	19	0227	0.8	29	0039	1.8
	1018	1.9		0639	1.2		1009	1.0
TU	1912	1.3	FR	1545	0.8	MO	1336	1.4
MA	2233	2.0	VE	1948	1.1	LU	2142	2142
10	0733	1.3	20	0333	0.8	30	0124	1.7
	1100	1.9		0736	1.2		1103	0.9
WE	1945	1.3	SA	1630	0.8	TU	1433	1.3
ME	2312	2.0	SA	2027	1.2	MA	2239	0.8
*Heure normale de l'est						31	0224	1.5
							1209	0.8
						WE	1545	1.2
						ME	2345	0.8