



- 7 STANLEY STEPHENS
- 9 LIVRE - PIONEER TRAILS
- 6 UN OURS À L'ÉCOLE

PRÉSENTÉ PAR LES MÉDIAS DE L'ÉPINETTE NOIRE EN COLLABORATION AVEC LE CONSEIL DES ARTS DE HEARST

VENDREDI 3 OCTOBRE
EN SPECTACLE STYLE CABARET

45 \$ LE BILLET
À LA PORTE : 50 \$

BILLETS VENDUS UNIQUEMENT AUX
BUREAUX DES MÉDIAS DE L'ÉPINETTE
NOIRE INC. AU 1004, RUE PRINCE.

LGS



3

RENCONTRE AVEC ANTHONY MIRON
**L'UTILISATION DE L'IA DANS LE
MILIEU POSTSECONDAIRE**

LUMBERJACKS

14-15

L'ORANGE ET NOIR DÉJÀ EN FORCE



LA SAISON DE HOCKEY JUNIOR REPREND À HEARST



10

LA SALLE DE SPORT DE HEARST
**BIEN-ÊTRE ET MOTIVATION
AU QUOTIDIEN**

Prix employés
Ford
en cours

Vous payez
ce que
nous payons

Renseignez-vous pour les détails.



Prix employés *Ford* en cours
Sur les modèles 2025

Ford **LE COURS MOTOR SALES**

Bonne rentrée !!



Hearst 705 362-4011
Kapuskealing 705 335-8353



www.lecoursmotorsales.ca

L'AFO presse Ottawa d'agir pour un financement équitable de la francophonie ontarienne

Par Renée-Pier Fontaine – IJL – Réseau.Presse

Dans le cadre des consultations prébudgétaires fédérales, l'Assemblée de la francophonie de l'Ontario (AFO) a présenté ses recommandations au ministre des Finances, François-Philippe Champagne. L'organisation revendique un financement plus juste ainsi qu'une meilleure prise en compte des besoins de la communauté franco-ontarienne, qui constitue la plus grande minorité francophone au pays.

Parmi ses priorités, l'AFO propose la mise en place d'un Plan d'action national sur la main-d'œuvre francophone et bilingue. Celui-ci viserait notamment à accélérer la reconnaissance des qualifications, offrir davantage de formations en français, faciliter la mobilité des travailleurs entre provinces et encourager l'immigration francophone.

L'AFO demande également de remédier au sous-financement persistant de l'Ontario dans le cadre du Volet Vie communautaire, afin de consolider les structures existantes et de donner aux organismes franco-ontariens les moyens de répondre efficacement aux besoins croissants de la population.

Elle recommande aussi que les ententes fédérales en santé et vieillissement comprennent des clauses linguistiques contraignantes, ainsi

que la collecte de données sur l'usage des langues, afin de s'assurer que les francophones en situation minoritaire aient un véritable accès aux services de santé.

Un autre axe prioritaire concerne le secteur postsecondaire en français. L'AFO réclame une hausse du financement à 80 millions de

dollars par année pour soutenir les établissements, élargir l'offre de programmes et renforcer leur collaboration avec la communauté. Enfin, l'organisation souhaite que le financement des organismes de femmes francophones soit bonifié, afin de promouvoir l'égalité des sexes, l'autonomie économique et une pleine participation à la vie



Selon le président l'AFO, Fabien Hébert, ces mesures sont nécessaires pour corriger les inégalités actuelles et reconnaître pleinement la contribution de la francophonie ontarienne au développement économique, social et culturel du Canada. Photo : Crédits

communautaire.

Le Groupe InnovaNor nomme Julie Cheff à la direction générale

Par Renée-Pier Fontaine

HEARST – Le Groupe InnovaNor a annoncé la nomination de Julie Cheff au poste de directrice générale. Elle entrera en fonction le 1^{er} octobre et succèdera à Sophie Dallaire.

Originaire du Nord de l'Ontario,

Mme Cheff possède une vingtaine d'années d'expérience dans le domaine de la gestion et du développement communautaire. Elle a occupé divers postes de direction, notamment au Centre de consultation pour l'emploi jeunesse (CCEJ), au Collège Boréal, à l'Université de Hearst et à la Caisse Alliance. Son parcours l'a également amenée à coordonner des projets et à superviser des équipes au sein de plusieurs organismes régionaux.


Dans un communiqué, Julie Cheff a exprimé sa volonté de contribuer au rayonnement de l'organisation et des communautés desservies : « C'est avec gratitude et enthousiasme que j'accepte ce mandat. Je me réjouis de travailler avec l'équipe et le conseil d'administration afin de poursuivre le développement



Julie Cheff Photo : uhearst/web

de l'organisation et de renforcer son rôle au service de la région. » Le président du conseil d'administration, Pierre Dorval, a souligné la pertinence de cette nomination, affirmant que l'expérience et les compétences de Mme Cheff correspondaient aux besoins actuels et futurs de l'organisme.

La directrice sortante, Sophie Dallaire, a quant à elle salué la transition, estimant que sa successeuse apportera « un souffle nouveau » au Groupe InnovaNor.



Cours de karaté Nordik Wado Kai

INSTRUCTEUR : MICHEL GOSSELIN, 7^e DAN

INSCRIPTIONS
jeudi 11 septembre et
vendredi 12 septembre
de 18 h 30 à 20 h au 524 rue Edward



CLASSES

Les classes auront lieu au gymnase de l'École secondaire catholique de Hearst, 30, 10^e Rue, tous les mardis et jeudis, 18 h 30, à partir du 16 septembre.
Utilisez la porte « D »

COUT ANNUEL
(couvrant de septembre à avril)
incluant les frais de fédération Shintani
165 \$

Rabais pour familles et élèves du secondaire!

Nordik Wado Kai
705 372-5227
nordikwadokai@gmail.com

L'INFO SOUS LA LOUPE
DE RETOUR VENDREDI
SUR LES ONDES DE CINN911.COM

L'utilisation de l'IA dans le milieu postsecondaire

Par Ndery Dione

L'intelligence humaine a connu un phénomène d'imitation avec l'arrivée de l'intelligence artificielle, qui repose sur la création et l'application d'algorithmes exécutés dans un environnement informatique dynamique, et surtout au niveau de l'éducation. Notre rencontre avec Anthony Miron lui a permis de nous parler des avantages et des inconvénients de l'utilisation de cet outil technologique.

Professeur à l'Université de Hearst depuis 2017, Anthony Miron a donné son point de vue sur l'utilisation de l'intelligence artificielle, plus précisément avec l'agent conversationnel ChatGPT, dans le milieu scolaire. Il donne des cours qui comportent des composantes d'informatique, des cours d'introduction à l'administration des affaires et à la gestion, ainsi que des cours portant sur des concepts comme le leadership.

Selon M. Miron, l'intelligence artificielle peut parfois être suggérée aux étudiants, car c'est un outil qui existe et qui va continuer d'exister sur le marché du travail. Lui, en tant que professionnel, l'utilise tous les jours.

« Je trouve ça un peu étrange de dire aux étudiants qu'ils n'ont pas du tout le droit d'utiliser l'intelligence artificielle. Mais là, il faut reculer et se poser la grande question : quel est le but d'un parcours à l'université? Est-ce que c'est d'obtenir un diplôme, ou est-ce de faire en sorte que les gens deviennent de meilleurs citoyens qui ont de meilleures connaissances, compétences et pensées critiques aussi? Donc c'est une ligne fine à gérer », explique-t-il.

Cependant, des inquiétudes se manifestent pour certains professeurs quant à la possibilité de savoir si les étudiants ont utilisé l'intelligence artificielle pour effectuer leurs travaux ou s'ils ont utilisé leurs propres connaissances acquises dans les cours. Pour Anthony, l'intelligence artificielle est à la fois facile et difficile à détecter.

Facilement détectable au premier coup d'œil, parfois

Ce qui est plus facile à détecter pour

lui, c'est qu'il y a des structures utilisées par l'intelligence artificielle qu'on peut remarquer dans les textes des étudiants. « Par exemple, s'il n'y a pas de fautes dans le texte d'un étudiant et que je vois des fautes dans ses autres travaux et dans ses courriels, on voit que ce n'est pas constant. L'utilisation, parfois, d'un titre avec des deux-points et des sous-titres, comme la façon dont le texte est structuré dans ChatGPT, les étudiants copient-collent ça et le mettent dans leurs textes. »

Le professeur reconnaît aussi une série de mots qui sont utilisés fréquemment par l'outil conversationnel gratuit mentionné dans sa production de textes, c'est alors que les soupçons commencent à s'installer dans son esprit.

En plus, Anthony a ajouté qu'avec ChatGPT, on ne voit pas souvent de sources dans ses réponses si l'étudiant utilise cet outil, il ne met pas de sources dans son travail, ou il ne les met pas correctement.

« Quand il y a des améliorations spectaculaires d'un travail à un autre chez un étudiant, ça c'est facile à voir. Des fois, il n'y a pas de changement dans sa police de caractère, c'est la même que ChatGPT utilise, et c'est facile à détecter. Un texte d'un étudiant semblable à celui d'un autre, et ainsi de suite », confie Anthony Miron.

Logiciels qui détectent IA

En outre, le professeur a souligné qu'il existe des logiciels qui peuvent permettre de détecter si l'intelligence artificielle a été utilisée ou pas. Cependant, ces outils peuvent faire ce qu'on appelle des faux positifs. « Ces logiciels vont dire que ce travail a utilisé l'intelligence artificielle, et ce n'est peut-être pas vrai, l'étudiant a peut-

être fait son travail de façon honnête. Donc il faut s'asseoir avec lui et qu'il explique sa méthodologie, comment il a fait pour effectuer son travail. Les logiciels ne sont pas à 100 % fiables, ils détectent parfois de l'intelligence artificielle là où il n'y en a pas, nous les avons vérifiés nous-mêmes. »

En revanche, le phénomène de l'utilisation de tels outils dans le milieu scolaire peut avoir des conséquences majeures sur le parcours de certains étudiants. Selon l'expérience qu'ont eue lui et ses collègues, son utilisation pourrait venir court-circuiter le processus d'apprentissage des étudiants.

« Donc on va sauter par-dessus le processus d'analyse, de synthèse et de critique, pour en arriver à la réponse. Si l'étudiant utilise l'intelligence artificielle pour avoir une réponse complète ou avoir réponse à tout, et bien là, on saute des étapes du processus d'apprentissage. »

Pour M. Miron, c'est également important que les étudiants prennent le temps de valider les faits que l'agent conversationnel leur soumettra. En restant passif et ne critiquant pas les réponses de l'IA, ça peut être mauvais pour leurs parcours.

Confiance en soi

À cela s'ajoute la baisse de confiance, très remarquée maintenant dans le milieu éducatif et en soi. D'après le professeur Miron, quelqu'un qui utilise l'intelligence artificielle pour rédiger tous ses textes va avoir moins de confiance lorsque viendra le temps de rédiger un texte sans cet outil. Ça va lui prendre beaucoup de temps; il va peut-être faire plus d'erreurs et douter de ses compétences. « J'ai dit les étudiants, mais les professionnels aussi. Donc moi,



Anthony Miron

Photo de courtoisie

quand vient le temps d'écrire en anglais, je me sers beaucoup de l'intelligence artificielle maintenant. Mais si je ne l'ai pas, ça me prend plus de temps qu'auparavant, parce que je le pratique moins. Je suis devenu un peu dépendant, comme j'ai dit, de l'intelligence artificielle. »

Selon M. Miron, l'évaluation des étudiants pour les périodes d'exams ou devoirs pourrait aussi poser des problèmes.

« En tant que professeurs, nous, il faut trouver des façons d'évaluer les étudiants, leurs compétences et connaissances en s'assurant que l'intelligence artificielle ne vient pas tinter les résultats. Donc, oui, c'est un outil qui va être là. On pense qu'il faut préparer les étudiants à accéder au marché du travail, dont leur montrer comment se servir de l'intelligence artificielle. Selon moi, il faut apprendre à bien enseigner l'utilisation de l'intelligence artificielle, l'encadrer. C'est un nouveau problème, un problème moderne : il faut des solutions modernes. Ce n'est pas tout défini encore. »

M. Miron conclut en donnant quelques conseils aux étudiants, précisant que leur objectif ultime est d'apprendre comment utiliser leur pensée critique, comment réfléchir et avoir le réflexe de valider les informations. Ce n'est pas nécessairement de produire des devoirs et d'obtenir un diplôme.

« Oui, il y a des risques, si l'utilisation de l'intelligence artificielle n'est pas bien encadrée. Mais là, c'est possible de bien l'encadrer en tant que professeur, ou du moins de faire son possible. Par contre, c'est plus un risque pour les étudiants, ça va plus à l'encontre des objectifs naturels ».

FAITES CIRCULER L'INFORMATION LOCALE. PARTAGEZ L'INFOLETTRE AVEC VOS PROCHES ET INVITEZ-LES À S'ABONNER !

LE NORD

→ Chaque jeudi

→ Gratuitement, par courriel



JE M'ABONNE



ÉQUIPE

Steve Mc Innis, directeur général et éditeur
smcinnis@hearstmedias.ca

Manon Longval, ventes
vente@hearstmedias.ca

webTactics | DAY Communications, ventes nationales
danielle.jones@daycommunications.ca

Renée-Pier Fontaine, journaliste
rfontaine@hearstmedias.ca

Ndery Dione, journaliste pigiste
nderydione3@gmail.com

Guy Morin, journaliste sportif
guymorin72@gmail.com

Gilles Péloquin, journaliste sportif
gpelo1951@hotmail.com

Maurice Lepage, maquettiste
pub@hearstmedias.ca

Nathalie Gagné, réception et distribution
info@hearstmedias.ca

Julie Pelletier, comptabilité
jpelletier@hearstmedias.ca

Francine Lacroix, employée de soutien
flacroix@hearstmedias.ca

Claire Forcier, réviseuse bénévole

Marc Bédard, chroniqueur

Site web : lenord.ca
Facebook : C'INN à Hearst
Journal Le Nord
1004, rue Prince, C.P. 2648
Hearst (ON) P0L 1N0
705 372-1011



Le Nord est géré par les Médias de l'épinette noire

Les Médias de l'épinette noire est un organisme sans but lucratif gérant le journal Le Nord, la radio CINN 91.1 et leurs plateformes web, appuyé par un conseil d'administration.

Gérard Payeur, président
Suzanne Dallaire Côté, vice-présidente
Lise Camiré Laflamme, trésorière
Paul Baril, administrateur
Julie Charbonneau, administratrice

Notre journal rectifiera toute erreur de sa part qui lui est signalée dans les 48 heures suivant la publication. La responsabilité de notre journal se limite, dans tous les cas, à l'espace occupé par l'erreur pourvu que l'annonce en question nous soit parvenue avant l'heure de tombée. Il est interdit de reproduire le contenu de ce journal sans l'autorisation écrite et expresse de la direction. Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement canadien, par l'entremise du Fonds du Canada pour les périodiques servant à nos activités d'édition.



Notez que le journal Le Nord utilise l'orthographe rectifiée et le programme Antidote 10.

Prenez note que nous ne sommes pas responsables des fautes dans plusieurs des publicités du journal. Nombreuses sont celles qui nous arrivent déjà toutes prêtes et il nous est donc impossible de changer quoi que ce soit dans ces textes.

Communiquez avec l'équipe par téléphone ou passez nous voir au bureau lors des heures d'accueil, soit du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30. Nous sommes fermés les samedis et dimanches.

réseau presse
médias professionnels de l'Info locale

FIER MEMBRE

Le Nord est publié depuis mars 1976.
Il est passé aux mains des Médias de l'épinette noire en mai 2016.

ISSN 1199-0805



Il faut pouvoir dénoncer le racisme et le colonialisme

Une autrice et des parlementaires ont récemment utilisé les institutions canadiennes pour protéger le racisme et le colonialisme. Leur succès montre qu'il reste difficile de confronter le racisme systémique. Quiconque cherche à le faire s'expose à des risques, ne serait-ce que pour l'avoir nommé.

La première affaire vise la professeure Michelle Stewart*, de l'Université de Regina. Au mois de juin dernier, la Cour du Banc du Roi de la Saskatchewan a jugé qu'elle avait écrit des propos diffamatoires en qualifiant de « raciste garbage » (pourriture raciste) le livre autopublié — et non la personne — de l'autrice albertaine Candis McLean.

Le juge a conclu qu'une campagne menée par la Saskatchewan Coalition Against Racism, et encouragée par Michelle Stewart, pour faire annuler les événements de promotion du livre avait mené à une rupture de contrat pour l'autrice.

Le problème tient à la nature du raisonnement du juge.

Celui-ci écrit que des commentaires comme ceux de l'universitaire font partie de la « cancel culture » (culture de l'annulation) qui s'en prend à la personne plutôt qu'aux positions ou à l'œuvre.

Le juge déplore le désir de supprimer ou d'interdire tout livre, ce qui, selon lui, met la démocratie en péril. Il affirme avoir lu le livre et ne l'avoir pas trouvé raciste.

Un tel raisonnement ne tient que si l'on rejette ce que Michelle Stewart a écrit ou dit ailleurs à propos des idées, de l'argumentaire et de l'absence de rigueur du livre de Candis McLean.

Le livre cherche à innocenter deux policiers liés à la mort de l'adolescent autochtone Neil Stonechild à la suite d'une pratique policière nommée « starlight tour » qui visait les personnes autochtones à Saskatoon. Les policiers ont été congédiés suite à une enquête.

Le danger de ce jugement, c'est qu'il crée un précédent juridique qui pourrait affecter toute personne qui dénonce publiquement une action ou un discours comme étant raciste.

Le droit de parole des députés limité

La seconde affaire concerne la députée néodémocrate fédérale de Winnipeg Centre, Leah Gazan, qui est d'origine lakota, chinoise et juive. À la fin du mois de juin, dans un échange à la Chambre des communes, elle a affirmé que les propos d'un autre député étaient colonialistes.

La leadeure adjointe du gouvernement à la Chambre, Arielle Kayabaga, a invoqué un rappel au Règlement, affirmant que le langage utilisé était non parlementaire et que cette affirmation était une insulte.

Le vice-président adjoint de la Chambre, qui agissait comme président lors de la séance, a signalé son accord en demandant à la députée Gazan de retirer ses propos. Celle-ci a refusé de le faire, ce qui a mené à une délibération hors de la Chambre.

Le rappel à l'ordre lancé par la députée libérale Kayabaga cherchait d'abord et avant tout à défendre la politique attaquée par Leah Gazan. L'accord du président de la session signale que le mot « colonialiste » pourrait entraîner une expulsion lorsqu'il est prononcé (la décision n'a pas encore été prise).

Une telle limitation viendrait soutenir les actions du Parti libéral, puisque le projet de loi C-5 donne la possibilité au gouvernement de déroger à son devoir de consulter les peuples autochtones. S'il s'en prévaut, il pourrait ainsi mener une politique colonialiste sans s'exposer aux critiques ou à la nécessité d'y amener des amendements.

Nommer n'est pas insulter

Dans les deux affaires décrites ci-dessus, le fait d'être traité de raciste ou de colonialiste est présenté comme une insulte.

Toutefois, puisqu'il s'agit ici de décisions d'une cour et du Parlement, il faut aller au-delà des intentions et des réactions pour comprendre les arguments et les conséquences. Parler d'insulte dans ces cas relève d'une confusion des registres.

Tant Michelle Stewart que Leah Gazan cherchent à faire voir le racisme et le colonialisme dans notre société, que ce soit dans les débats publics ou au sein des institutions politiques.

L'utilisation des mots « raciste » et « colonialiste » ne vise pas à insulter, mais plutôt à mettre le système face à ses paroles et ses actes, qui lui permettent de rester inchangé. Nommer le racisme et le colonialisme est une condition de la lutte contre ces structures.

Le discours politique est une question politique

Ainsi, devant de tels débats, il faut voir ce que seraient les conséquences de mesures visant à interdire la dénonciation du racisme et du colonialisme. Surtout, quelles populations seraient touchées.

Notons que la professeure Stewart se voue à la défense des personnes autochtones qui — rappelons-le — sont beaucoup plus susceptibles d'être interpellées ou arrêtées par la police et condamnées. Elle le fait tant par ses travaux universitaires que par son travail pour la rédaction de rapports Gladue.

Notons également que la députée Leah Gazan a déposé en 2024 un projet de loi pour criminaliser les discours négationnistes sur les pensionnats autochtones — projet qui n'a pas abouti en raison du déclenchement des élections.

Toutes deux combattent l'injustice dans le traitement des personnes et des peuples autochtones. Cette possibilité serait limitée si nommer le racisme et le colonialisme était interdit.

Ni la cour ni le Parlement ne sont neutres. Bien entendu, le racisme est présent dans les actes et paroles des gens qui y œuvrent. Mais le racisme y est aussi systémique, c'est-à-dire inclus et reproduit par la structure même des institutions.

Le colonialisme est par ailleurs à l'origine de la création du Canada et l'existence même du pays dépend des divers subterfuges juridiques utilisés pour réclamer la souveraineté sur des territoires que les peuples autochtones n'ont jamais cédés. De telles décisions le rappellent un peu trop clairement.

*Note : Michelle Stewart, Ph. D., est une collègue de l'auteur de la présente chronique à l'Université de Regina. Malgré leur appartenance à la même faculté, il n'y a aucune relation d'autorité entre eux.

Jérôme Melançon,
chroniqueur — Francopresse

Le premier ministre a lancé le Bureau des grands projets pour transformer l'économie canadienne

Par Ndery Dione

Le Canada a franchi une nouvelle étape dans sa stratégie de modernisation économique et d'investissement en infrastructures. Mark Carney a officiellement lancé, ce 29 août, le Bureau des grands projets (BGP), une nouvelle institution destinée à accélérer la réalisation des initiatives d'intérêt national et à attirer des capitaux pour bâtir une économie plus forte, compétitive et durable.

Cette annonce découle directement de l'adoption en juin dernier de la Loi visant à bâtir le Canada, un cadre législatif conçu pour simplifier les processus d'approbation fédéraux. L'objectif est de raccourcir les délais qui freinent depuis longtemps la construction de projets d'envergure et ouvrir la voie à une vague d'investissements structurants.

Des projets au cœur de la prospérité future

Les grands projets ciblés par le BGP couvrent un large éventail d'infrastructures stratégiques : ports, voies ferroviaires, corridors

énergétiques, exploitation de minéraux critiques et initiatives en énergie propre. Chacun de ces chantiers est perçu comme une pierre angulaire pour renforcer les chaînes d'approvisionnement, diversifier l'économie canadienne et créer des caractères bien rémunérés. Le gouvernement insiste cependant sur le fait que ces ambitions se déploieront dans le respect des normes environnementales rigoureuses du Canada et en partenariat avec les peuples autochtones dont les droits sont bien protégés par la loi.

Pour mener à bien cette mission,

Mark Carney a nommé Dawn Farrell au poste de directrice générale du Bureau des grands projets. Forte de près de quarante années d'expérience dans le secteur énergétique canadien, Mme Farrell a occupé des postes de direction au sein de TransAlta, BC Hydro et, plus récemment, à la tête de la Société Trans Mountain.

Son expertise en matière de gouvernance, de gestion de projets majeurs et de compréhension des processus réglementaires sera essentielle pour transformer cette vision en résultats concrets.

Le siège social du BGP est établi à Calgary, une décision qui reflète l'importance stratégique de l'Ouest canadien dans le développement énergétique et industriel du pays. D'autres bureaux ouvriront leurs portes dans les grandes villes canadiennes, assurant ainsi une présence nationale et un accompagnement de proximité pour les promoteurs de projets.

Le mandat du BGP repose sur deux missions principales : accélérer les approbations réglementaires et structurer le financement des projets. Concrètement, cela signifie que les promoteurs n'auront plus à naviguer dans une mosaïque complexe de règles. À la place, un guichet unique coordonnera l'ensemble du processus, réduisant à un maximum de deux ans le délai d'approbation des projets jugés d'intérêt national.

Une approche « un projet, une évaluation »

Pour atteindre cet objectif ambitieux, le Bureau travaillera de concert avec les provinces et les territoires afin d'harmoniser les processus d'évaluation environnementale. Cette approche « un projet, une évaluation » doit éviter les chevauchements administratifs

et réduire les coûts pour les promoteurs, tout en maintenant un haut niveau de rigueur.

Le BGP ne se limitera pas aux seuls projets encadrés par la Loi visant à bâtir le Canada. Il apportera également son expertise à l'ensemble des grands chantiers appuyés par le gouvernement fédéral, maximisant ainsi l'impact de ses interventions.

Attirer les capitaux pour bâtir plus vite

Outre son rôle réglementaire, le BGP sera un acteur clé dans la mobilisation des capitaux nécessaires. Sa mission consiste à coordonner les financements provenant du secteur privé, des provinces et territoires, ainsi que des initiatives fédérales telles que la Banque de l'infrastructure du Canada, le Fonds de croissance du Canada et le Programme de garantie de prêt pour les Autochtones.

En optimisant l'utilisation des fonds publics et en stimulant les investissements étrangers, le gouvernement espère créer un cercle vertueux : plus de projets, plus d'emplois et une croissance accélérée au bénéfice de l'ensemble de la population.

La première liste de projets d'intérêt national sera annoncée dans les prochaines semaines. Elle constituera le véritable test de cette nouvelle approche, alors que le pays s'engage sur la voie d'une transformation structurelle de son économie.

Caricature

RETOUR AU BUREAU OU TÉLÉ-TRAVAIL : LES AVIS SONT PARTAGÉS.



Vous avez des informations à nous faire parvenir ?
Contactez-nous : 705 372-1011

3000 \$ EN PRIX



RADIO BINGO
Samedi 11 h
CINN 91.1.COM

Introduction de nuit d'un ours à l'École catholique St-François-Xavier

Par Renée-Pier Fontaine

Avec l'omniprésence des ours dans les régions urbaines, la semaine passée, un ours est même entré dans l'École catholique St-François-Xavier à Mattice, quelques jours avant la rentrée des classes.

Bien qu'il s'agisse d'un événement hors du commun et une première dans cet établissement, le mot s'est passé rapidement dans la petite municipalité. La directrice, Émilie Baillargeon Beger, tenait à rassurer les parents et les élèves à l'aube de la rentrée.

« À quelques jours de la rentrée, je tenais à vous envoyer un mot à titre d'information : un ours s'est introduit dans notre école cette semaine. Cette situation bien

inhabituelle s'est produite de nuit. Grâce à nos caméras de surveillance, on peut voir l'ours qui court à toute vitesse ; il paraît fuir quelque chose. En pleine course, il ne remarque pas la vitre de notre porte et, sous la force de l'impact, il la brise et entre dans le vestibule. À peine quelques instants après, il en ressort. »

Le ministère des Richesses naturelles a été avisé de l'incident par l'entremise de la ligne

Bearwise. Mme Baillargeon Beger a également partagé avec les parents les consignes à communiquer aux enfants si jamais ils font face à un ours.

<https://www.ontario.ca/fr/page/prevenez-les-rencontres-avec-des-ours-attention-ours>

Elle a également indiqué qu'une planche de bois recouvre solidement et temporairement la porte qui sera bientôt réparée. « Avec la double protection des portes extérieures et des portes intérieures de l'école, je suis tout à fait certaine que l'école est en toute sécurité. De plus, nous avons mis en place les mesures nécessaires dans la cour de récréation afin d'assurer, en tout temps, une évacuation rapide et sécuritaire en cas de visite imprévue d'un ours. »



KANNIKA KENNELS
Marc Audette
 Cell 705 372-5299 après 18 h
 Facebook Kannika Kennels
 800 Highway 11 East
 Hallébourg, ON

HÉBERGEMENT - Intérieur et extérieur
 PLANCHER CHAUFFÉ



JOURNÉE HOMMAGE AUX DÉFUNTS
 le dimanche 7 septembre 2025

Des prières auront lieu à la
 Croix du Cimetière Riverside
 à 11h ainsi qu'au
 Calvaire du Cimetière Monseigneur Grenier
 à 13h30.

Café et beignes seront servis sous la tente.

VANDALISME AU CIMETIÈRE



(Renée-Pier Fontaine) Une citoyenne consternée par ce qu'elle voyait au cimetière Monseigneur Grenier à Hearst a publié un message sur les réseaux sociaux pour dénoncer de nombreux actes de vandalisme qui ont été commis. Plusieurs personnes se sont rendues sur place pour voir si du dommage avait été causé aux pierres tombales de leurs êtres chers. « Très frustrant », déclare une femme dont la lanterne n'a pas été épargnée.

Photo de courtoisie

Au tour de Stanley Stephens de recevoir la médaille du Roi Charles III



De gauche à droite : Guy Bourgouin, Stanley Stephens, Gaëtan Baillargeon et Roger Wesley

Photos : Renée-Pier Fontaine

Par Renée-Pier Fontaine

L'ainé connu et très respecté de Constance Lake, Stanley Stephens, a reçu les honneurs les plus distingués du Canada, soit la Médaille du Roi Charles III, pour son service, sa générosité et son dévouement qui ont eu un réel impact sur sa communauté.

C'est le député provincial Guy Bourgouin qui a choisi lui-même M. Stephens comme récipiendaire de la Médaille du Roi Charles III dans le domaine du service communautaire et la philanthropie. « Stanley est non seulement un bénévole dévoué, mais également un aîné respecté dans sa communauté, il est reconnu pour sa sagesse, ses conseils et son grand leadership. Depuis 2002, il est un pionnier du programme pour les jeunes Rangers à la Première Nation de Constance Lake, agissant comme mentor en guidant les jeunes tout en les incitant à réaliser leur plein potentiel », affirme M. Bourgouin.

Le chef de la Première Nation n'était pas disponible pour assister à la cérémonie, mais Roger Wesley a pris la parole au nom du conseil de bande pour honorer Stan, comme il se fait surnommer par ses pairs. Reconnu depuis longtemps comme un pilier de sa communauté, considéré comme un modèle de générosité et d'engagement, il s'est toujours porté volontaire chaque fois qu'une aide était nécessaire. Aujourd'hui âgé de près de

90 ans, Stanley Stephens continue de s'impliquer activement. Son parcours illustre des valeurs de leadership, de sagesse et de travail acharné, des qualités qui lui valent le respect de ses confrères.

Son engagement auprès des Rangers juniors du Canada remonte aux débuts du programme, où il a joué un rôle clé comme instructeur. Il est ensuite devenu Ranger canadien à part entière. Or, la distinction qui lui est décernée souligne des décennies d'implication, amorcées dès les années 1950 et 1960, lorsqu'il a commencé à occuper des rôles de leader au sein de sa communauté.

« Pour le chef et le conseil, Stan est un aîné et un guide respecté. Il a toujours mené par l'exemple, avec gentillesse et amour, et tous les membres du conseil essaient de s'inspirer de lui. Aujourd'hui, c'est une journée spéciale pour reconnaître ses accomplissements. Comme on le disait à la blague tout à l'heure, il n'a presque plus de place pour ses distinctions, mais cette reconnaissance illustre encore une fois son engagement envers les programmes qu'il

soutient : les Rangers juniors, les Rangers canadiens et le bénévolat.

Je le connais depuis mon adolescence. Il m'a toujours donné de précieux conseils, comme à tant d'autres dans la communauté, afin d'améliorer nos vies et de renforcer notre collectivité. Il continue de montrer la voie par son exemple. Miigwetch. »

Pour sa part, M. Stephens était très ému d'ajouter une médaille aux nombreuses autres qu'il possède. « Je suis heureux que



Guy Bourgouin remettant la médaille à Stanley Stephens

vous soyez venus témoigner de cet événement, qui est très spécial pour moi. Je suis aussi heureux de voir les jeunes ici, car ce sont eux les futurs leaders. Nous sommes là pour leur montrer l'exemple : travailler dur toute sa vie et, un jour, être reconnu pour ses efforts. Je n'ai jamais demandé ces médailles. Elles m'ont été remises par le gouvernement, que ce soit le fédéral ou autre. »

Avec beaucoup de gratitude, M. Stanley Stephens conclut en disant : « Je me sens très honoré d'être ici aujourd'hui. C'est un moment très spécial que je n'oublierai jamais. Je sais qu'avec l'âge, un jour je ne pourrai plus continuer, mais aujourd'hui je suis ému et fier. Je remercie sincèrement ceux qui m'ont proposé pour cette médaille », conclut le récipiendaire, Stanley Stephens.



AULAC

CONSTRUCTION



- Construction résidentielle et commerciale
- Rénovations
- Contracteur général
- Fondations
- Toitures





POUR NOUS CONTACTER :
 (705) 373-2733 | (705) 372-5444
 constructionaulac@gmail.com

Doug Ford vide une bouteille de Crown Royal en plein point de presse

Par Émilie Gougeon-Pelletier / IJL – Réseau.Presse – Le Droit

Le premier ministre ontarien Doug Ford a vidé une bouteille de Crown Royal en pleine conférence de presse, mardi, pour montrer à l'entreprise Diageo ce qu'il pense de leur décision de fermer leur usine d'emballage en Ontario.

« Voilà ce que je pense de Crown Royal », s'est insurgé Doug Ford, mardi, en dénonçant le fabricant de spiritueux Diageo pour sa décision de fermer son usine d'emballage d'Amherstburg, dans le sud-ouest de l'Ontario.

Le premier ministre de l'Ontario, Doug Ford, durant une conférence de presse (Premier of Ontario, YouTube)

Cette usine, qui embouteille des produits de la marque de whisky canadien Crown Royal, fermera ses portes en février 2026, entraînant la perte de plus de 160 emplois dans la petite communauté, a annoncé l'entreprise, jeudi dernier.

« Cette décision fut difficile, mais elle

était cruciale si nous voulons améliorer l'efficacité et la résilience de notre réseau de chaîne d'approvisionnement », a écrit la présidente de l'approvisionnement nord-américain de Diageo, Marsha McIntosh, dans un communiqué.

L'entreprise déplacera une partie de sa production aux États-Unis.

Retrait de la LCBO?

La Régie des alcools de l'Ontario (LCBO) est le plus gros acheteur de Crown Royal en Amérique du Nord, a soutenu le premier ministre Ford.

Il a aussi indiqué que la compagnie paie « 16, peut-être 17 millions de dollars » en salaires à son usine d'emballage ontarienne, et qu'elle « met en péril

740 millions de dollars d'activités ».

Le gouvernement ontarien espère toujours convaincre l'entreprise de revenir sur sa décision, mais ne ferme pas la porte à la possibilité de retirer le Crown Royal des tablettes de la LCBO, a indiqué au Droit le bureau de M. Ford.

Les travailleurs

« Mes confrères et consœurs d'Unifor chez Crown Royal, je suis là pour vous. Nous serons là pour vous aider », a

assuré le premier ministre de l'Ontario. Diageo a promis de travailler avec le syndicat Unifor, qui représente les travailleurs, pour les appuyer dans leur transition.

« Cette ville dépend de cette entreprise. Dans une petite ville, on se débarrasse de 180 personnes, ces gens sont dévastés », a lancé Doug Ford.

Le premier ministre progressiste-conservateur indique avoir demandé à l'entreprise s'il pouvait lui offrir des mesures incitatives pour rester en Ontario et sauver ces emplois.

« On m'a répondu que non, ça n'arrivera pas. [...] Vous allez mettre ces gens dans une situation difficile. Ils n'arriveront pas à payer leur loyer, leur prêt immobilier. Il n'y a pas beaucoup d'entreprises dans cette petite ville. Vous avez perdu la tête? » s'est insurgé le premier ministre.

Doug Ford a aussi encouragé les Ontariens à boycotter les produits de Diageo.

Une journée d'orientation et d'accueil au Collège Boréal



(Ndery Dione) Le Collège Boréal de Hearst a organisé une journée d'orientation pour ses nouveaux étudiants le 2 septembre dernier, afin de préparer la rentrée académique avant le début des cours. Comme Michelle Lebel, directrice du campus, était à Kapuskasing, c'est Stéphanie Lacombe, gestionnaire des ventes aux entreprises, qui nous a présenté les détails de cette journée d'intégration.

Selon Mme Lacombe, l'objectif de la journée était de permettre aux nouveaux étudiants de se rencontrer, d'apprendre à se connaître en participant à des activités ludiques et de favoriser leur intégration, tout en tissant des liens avec leurs camarades avant le démarrage des cours. En outre, la journée a permis aussi aux nouveaux arrivants de rencontrer leur coordonnateur de programme, d'obtenir des explications sur les cours et le fonctionnement de l'établissement, d'écouter le message du président diffusé sous forme de vidéo et de découvrir le personnel du Collège.

« On a 35 nouveaux étudiants à partir de septembre pour la rentrée. Puis en tout, on a 52 étudiants avec les autres qui reviennent pour la deuxième année. On a le programme de travail social qui commence en septembre et le programme préposée ou préposé aux services de soutien personnel en santé », explique Stéphanie.

Cette année, avec l'arrivée des nouveaux étudiants, le Collège Boréal a mis en place une solution en matière de logement. « On a fait une entente avec un employeur de la communauté, l'hôtel Travel Inn. Puis, on a 10 chambres à deux, comme une résidence, qui peuvent loger 20 étudiants, ils ont accès à une cuisine commune et un salon. On sait qu'il y a un manque de loyers, donc notre direction a fait cette entente de contrat pour un an pour faciliter l'intégration aux étudiants. »

Photo : Ndery Dione

L'ARTISTE à LA CRAIE
François Bergeron, raconte sur scène

L'ARBRE DU VILLAGE

"Un conte rempli de bienveillance pour toute la famille"

Vendredi 12 Septembre à 19h00
L'Université de Hearst
Entrée: Libre / Contribution Volontaire \$

www.artistealacraie.ca

Un mémoire des arpenteurs de chemin de fer, par Ernie Bies

Par Renée-Pier Fontaine

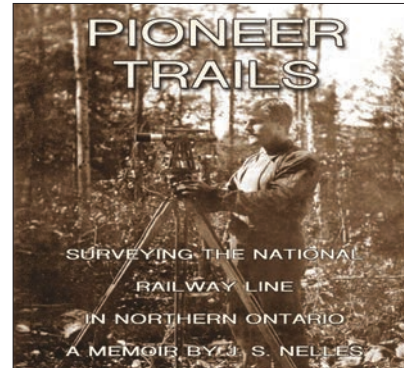
L'auteur originaire de Hearst, Ernie Bies, a publié dans les dernières semaines un troisième ouvrage. Ce mémoire relate les épreuves considérables que J. S. Nelles et son équipe de 25 hommes ont surmontées lorsqu'ils ont choisi le meilleur tracé pour la voie ferrée transcontinentale nationale à travers des forêts vierges et des rivières inexplorées au cours de l'été 1908.

Le voyage débuta à Chapleau, en Ontario, et dura pendant huit mois. Guidés par des pagayeurs autochtones expérimentés, ils ont parcouru quelque 270 miles en canoë et en portage jusqu'à la rivière Kapuskasing, puis ont passé les sept mois suivants à vivre sous des tentes, pour finalement atteindre la rivière Kabinakagami en novembre. Ils se sont rendus à pied à la gare de Grasset dans des conditions hivernales avec des températures atteignant 40 degrés sous zéro, tirant leur équipement et leurs provisions sur des traîneaux de

fabrication artisanale.

« Ce livre est disponible sur Amazon.ca au prix de 15 \$. Je reverse à nouveau 5 \$ sur chaque vente à une association caritative locale (j'ai déjà fait don de 600 \$ à des associations caritatives telles que les banques alimentaires de Hearst et Killaloe, les églises St-Paul et St-Matthew à Hearst, ainsi qu'à des groupes artistiques et radiophoniques locaux à Killaloe, en Ontario) », explique l'auteur.

Passionné d'histoire, il travaille déjà sur son prochain bouquin qui portera sur des histoires de Noël.



Livre *Pioneer Trails: Surveying the National Railway Line in Northern Ontario*

Photo : Gracieuseté de Ernie Bies

Sa parution est prévue en novembre, et sera suivie d'un livre sur les premières années de l'école publique de Hearst.

Les livres sont également disponibles à la Bibliothèque publique de Kapuskasing et auprès de sa nièce, Krista Joanis, à Hearst.

HEARST LUMBERJACKS

BILLETTS DE SAISON 2025-2026 – EN VENTE !

Dates de vente :

VENDREDI 5 SEPTEMBRE, de 17 h à 18 h 30

SAMEDI 6 SEPTEMBRE, de 11 h à 12 h 30

Lieu :

La Limite, Centre récréatif Claude-Larose

Tarifs :

Adulte : **350 \$**

Ainé (65+) et étudiant

(13-19 ans) : **300 \$**

Enfant (7-12 ans) : **250 \$**

Mode de paiement :

Argent comptant ou chèque seulement

GO! JACKS! GO!

PRÉLÈVEMENT DE FONDOS POUR "CHAIR LIFT"



PRÉSENTE
STEVE BENOIT



SAMEDI 20 SEPTEMBRE 2025

20 H

BILLETTS 20 \$

(15 \$ POUR LES MEMBRES DE LA LÉGION)

BILLETTS DISPONIBLES À LA LÉGION OU COMMUNIQUEZ AVEC MANON 705-372 3062

Steve Benoit est né et a grandi à Haileybury, en Ontario. Après l'université, il a déménagé en Californie où il a passé 4 ans.

C'est là qu'il a commencé à écrire des chansons. Il a ensuite déménagé à Nashville où il a passé les 19 années suivantes. Au cours de cette période, il a enregistré 4 projets et a travaillé sur 2 spectacles différents à Broadway en jouant les rôles d'Elvis et Johnny Cash. Il a fait des tournées partout aux États-Unis et a beaucoup travaillé à New York et à Chicago. En 2017, Steve est retourné dans le Nord de l'Ontario où il continue d'écrire et de jouer. Il revient tout juste d'une tournée dans l'Ouest canadien.

STEVE BENOIT / LÉGION / 20 SEPTEMBRE

La salle de sport de Hearst est un lieu de bien-être et de motivation

Par Ndery Dione

Chaque jour, la salle de sport de Hearst accueille plusieurs personnes qui se sont inscrites pour élaborer leur activité physique au quotidien. La pratique du sport dans une salle de musculation améliore la santé physique et mentale, puis permet un encadrement professionnel pour éviter les blessures. Babacar Ndao, Ibrahima Seck et Mouhamadou Seck, tous les trois originaires du Sénégal, ont bien voulu partager avec nous leur avis sur cette activité.

Babacar Ndao est un sportif qui a commencé à faire du sport dès son bas âge au Sénégal, où il en pratiquait plusieurs types, par exemple le sprint, qui est une discipline de course à pied consistant à parcourir un nombre de mètres le plus rapidement possible. M. Ndao vit à Hearst depuis cinq ans et il a déjà terminé ses études en gestion à l'Université de Hearst.

« Ça fait cinq ans que je m'entraîne dans cette salle pour me changer les idées et relaxer. Le sport fait beaucoup de bien, mais ce n'est pas juste pour le physique, ça fait aussi du bien pour la santé, l'esprit et puis c'est un

soulagement. Ce n'est pas du tout facile parce qu'on travaille beaucoup, mais vu qu'on n'a pas de grand-chose à faire après le travail, on a juste la salle de sport pour se réunir avec les amis, échanger des idées et partager de bons moments », explique-t-il.

Babacar ajoute que le sport lui permet de rester occupé et de dégager quelque chose de positif pour son esprit. « Je recommande aux jeunes de venir faire du sport, même si c'est trois fois par semaine, c'est bon pour la santé physique et mentale. C'est une source de motivation, non seulement pour la vie, mais aussi pour bien se challenger

dans tout ce qui concerne le bien-être. Donc, pour certaines personnes qui ne le savent pas, la salle de sport est un bon moyen de relaxer. »



Ibrahima Seck est en pleine activité physique dans la salle de sport, ce qu'il considère comme étant un outil de soulagement.

Ibrahima Seck, de son côté, a récemment obtenu son diplôme de baccalauréat en gestion à l'UdeH. Depuis bientôt deux ans, il fréquente la salle de sport pour des séances physiques. Sa pratique sportive n'était pas très régulière au Sénégal, mais depuis ses trois années dans le Nord de l'Ontario, il en fait un peu plus souvent qu'avant.

« La pratique du sport représente beaucoup pour moi. Que ce soit l'aspect physique ou émotionnel, c'est très important pour moi parce que ça change mon humeur quand je vais à la salle de sport. Les jours que je pars et les jours que je ne pars pas à la salle, c'est vraiment différent. Donc c'est quelque chose qui me garde occupé, mais ça m'aide aussi surtout au côté émotionnel. »

La pratique du sport est devenue une habitude pour Ibrahima : il se rend à la salle quatre fois par semaine et cela fait désormais partie de sa routine. « Je conseille aux gens de venir faire du sport, c'est bon pour la santé mentale et aussi physique. C'est très important, ça peut nous épargner de certaines maladies ; ça nous permet aussi d'avoir la confiance en soi », ajoute-t-il.

Selon M. Seck, la salle de sport est aussi un lieu de rencontre qui lui permet de revoir d'autres personnes,



Passionné du sport depuis qu'il a 18 ans, Babacar Ndao est venu à la salle de sport pour effectuer des exercices physiques. Photos : Ndery Dione

malgré le manque de temps et les contraintes du travail. C'est pour lui une belle occasion de partager du plaisir avec les gens qui viennent pratiquer le sport.

Quant à Mouhamadou Seck, il a terminé son programme d'études depuis deux ans et fréquente la salle de sport depuis quatre ans. Son amour pour le sport a commencé au Sénégal à l'âge de 16 ans.

« Ce qui m'a le plus poussé à aller faire du sport c'est parce que j'avais beaucoup de poids ; j'étais obèse. J'ai été aidé par mon père qui m'a poussé à aller à la salle et courir aussi. Depuis lors, des fois j'arrêtais et je commençais. Avec les études et le travail c'était un peu difficile, mais maintenant que j'ai fini mes cours, je fais en sorte que par exemple quand je finis de travailler à 7 h le soir, je me repose un bon deux heures puis je vais à la salle à 10 h », explique-t-il.



Mouhamadou Seck prend le sport comme son passe-temps et ça lui donne de l'énergie positive.

Pour Mouhamadou, il ne faut pas attendre d'avoir un certain âge pour commencer le sport et espérer maigrir ou être en bonne santé. « Je recommande fort aux gens d'aller faire du sport. Depuis que j'ai repris régulièrement mes activités à la salle, je me sens bien dans mon corps, au côté mental aussi et j'ai plus de confiance en moi. Je me dis que c'est quand on est jeune qu'on peut bien préparer notre corps ».

DEVENEZ CADET CETTE ANNÉE !

TOUS LES JEUDIS SOIR — DÈS LE 11 SEPTEMBRE

🕒 DE 18 H 30 À 21 H

GRATUIT - Ouvert à tous les jeunes 12 à 18 ans



Inscription en ligne
dès aujourd'hui



Venez aussi
en personne lors
des soirées de parade



**Commence l'aventure, fais des amis
et développe tes talents !**

La méditation pleine conscience est censée nous guérir de notre anxiété et de notre dépression. Mais est-ce que ça fonctionne? Le *Détecteur de rumeurs* et l'Organisation pour la science et la société ont examiné ce que l'on en sait.

La méditation pleine conscience est efficace? **PAS PROUVÉ**

Par Le Détecteur de rumeurs / Agence Science-Press

L'origine de la rumeur

La méditation pleine conscience a ses racines dans le bouddhisme. On attribue son arrivée en Occident à l'Américain Jon

Kabat-Zinn, qui en aurait pris connaissance par un conférencier au Massachusetts Institute of Technology, alors qu'il y faisait son doctorat. En 1979, Kabat-Zinn crée un Centre de réduction du stress à l'École de médecine de l'Université du Massachusetts, où il développe son désormais célèbre cours de huit semaines sur la réduction du stress par la pleine conscience.

Le but de la méditation pleine conscience n'est pas de se vider l'esprit. Il s'agit plutôt de s'exercer à prêter attention au moment présent, sans se juger. La respiration est souvent utilisée pour se concentrer. On intime à choisir un endroit du corps où on perçoit sa respiration, comme le nez ou la poitrine. Des idées, inquiétudes et regrets vont inévitablement se manifester : il faut reconnaître ces distractions et ramener son attention à la respiration.

Avec le temps, la méditation est devenue une industrie : en 2015, celle-ci a dépassé le seuil du milliard de dollars, rapportait alors le magazine *Fortune*. Les revenus proviennent de conférences, de cours, de livres et d'applications censées guider le client à travers le processus. La populaire application Headspace affirme avoir eu 70 millions de téléchargements; en comparaison, l'application numéro 1 pour la méditation, Calm, en a plus de 150 millions.

La difficulté à définir les mots

Mais est-ce que ça fonctionne? De nombreux scientifiques ont tenté de démontrer si la méditation pleine conscience contribue, comme le prétendent ses promoteurs, à atténuer non seulement la dépression et l'anxiété, mais aussi le TDAH, les douleurs, le manque de sommeil et les pertes cognitives, et ce dans tous les groupes d'âge.

Un des problèmes est de définir ce qu'on entend par « pleine conscience ». Dans son bestseller sur la méditation, *How to Meditate*, le psychothérapeute Lawrence LeShan indique que méditer peut être fait de plusieurs manières : arranger des fleurs, pratiquer un art martial, participer à une chorale religieuse... Comme le rapportait dès 2017 le journaliste Brian Resnick pour *Vox*, une étude scientifique avait testé une activité de coloriage de 15 minutes avec des enfants, activité qualifiée de « pleine conscience » par les chercheurs.

Cette approche peut aussi faire partie d'une thérapie de plus grande envergure, comme la thérapie d'acceptation et d'engagement. De sorte que si on y voit des bénéfices, est-on capable de distinguer s'ils sont causés par la composante « pleine conscience » ou par les autres parties de la thérapie?

La recherche

Lorsque la méditation pleine conscience est testée dans des essais cliniques randomisés, chaque participant se fait assigner un des deux groupes : le groupe pleine conscience et le groupe témoin — c'est-à-dire celui qui ne reçoit aucune thérapie. Parfois, le groupe témoin est actif, ce qui signifie que ses participants reçoivent une autre forme d'intervention. Mais souvent, le groupe témoin est passif.

La surprise : la méditation pleine conscience est rarement supérieure à un groupe témoin actif. Plusieurs auteurs des revues de la littérature sur le sujet rapportent que certaines des études ont conclu que cette méditation a un petit bénéfice lorsqu'on la compare aux participants de groupes témoins, mais ajoutent que le bénéfice disparaît lorsque la comparaison se limite aux groupes témoins actifs.

La conclusion ici semble donc être que de faire quelque chose est mieux que de ne rien faire.

La recherche a aussi révélé les limites des applications pour téléphones que certains utilisent pour guider leurs méditations : dans le contexte d'une étude publiée en 2023, un quart des participants les avaient abandonnées en cours de route (ce nombre est similaire à ce qu'on observe avec les applications en santé mentale). En dehors des projets de recherche, les chiffres sont peut-être plus mauvais encore : des milliers de gens qui avaient choisi de s'abonner pendant un an à l'application Calm ont été suivis dans le temps et plus de la moitié de ceux-ci avaient abandonné l'application dans la première année. Pour ceux qui avaient poursuivi, leur méditation était d'en moyenne moins de quatre minutes par jour.

Des bémols

Plusieurs participants rapportent que la méditation pleine conscience fonctionne pour eux. Le bénéfice perçu pourrait en théorie s'expliquer par une pratique de longue durée, alors que les études tendent à être de courte durée. Si les effets positifs de la pratique prennent effectivement des années à se manifester, il est improbable qu'ils seront découverts par ces recherches.

Mais il est également possible que cette méditation améliore un résultat composite, c'est-à-dire un agrégat de plusieurs évaluations comme l'anxiété, la dépression et le stress. Par exemple, une méta-analyse publiée en 2022 concluait que la méditation fonctionne bien chez les adolescents à l'école secondaire lorsqu'on regarde un résultat composite... mais ces bénéfices disparaissent lorsqu'on se concentre uniquement sur l'anxiété ou la dépression.

Enfin, il est possible que l'âge fasse une différence : adolescents et jeunes adultes ne réagissent pas toujours de la même façon...

Verdict

Les données sont maigres pour affirmer que la méditation pleine conscience est plus efficace qu'une thérapie normale, ou pour distinguer ses effets de ceux des autres gestes que pose une personne pour combattre son anxiété. La difficulté à s'entendre sur une définition hausse également le niveau de difficulté.



VOS BEAUX DIMANCHES
AVEC GÉRARD PAYEUR ET SON ÉQUIPE
6 SEPTEMBRE
12 H À 15 H
CINN911.com



À votre santé
Le 8 sept 2025
La proche aidance, une histoire de famille
Vieillir chez soi
Aging at Home
Lundi de midi à 13 h

Mot caché

Thème : **DE GRANDES VILLES**
6 lettres

E	R	O	L	A	G	N	A	B	S	H	L	E	B	U	K	N	B	M	M
I	T	M	A	D	R	I	D	E	A	U	R	A	O	A	A	U	U	A	E
A	R	O	Y	K	O	T	L	N	O	O	G	C	R	J	D	O	S	N	N
H	I	A	M	E	A	E	O	E	H	D	S	A	D	A	T	A	N	A	N
G	P	I	I	A	G	I	S	A	A	O	C	I	P	R	H	O	S	Y	E
N	O	F	L	N	M	P	L	D	M	H	B	E	A	S	B	S	E	O	I
A	L	O	A	U	Y	A	R	I	I	A	S	H	N	S	N	A	R	G	V
H	I	S	N	E	B	S	H	A	S	T	K	I	I	P	A	K	I	A	E
S	O	I	N	O	E	L	P	O	G	A	K	L	K	A	R	A	A	N	I
L	C	D	G	R	E	K	I	H	K	U	R	X	E	R	E	D	S	C	R
H	Y	O	D	C	R	S	O	B	I	O	E	B	P	I	H	A	O	H	D
S	T	N	A	O	T	T	A	A	O	L	Y	V	K	S	E	K	N	I	N
A	O	I	Y	A	N	R	B	G	I	G	A	L	A	O	T	A	E	C	A
L	R	W	N	O	C	M	A	M	I	L	R	D	A	R	K	R	U	A	X
E	E	B	R	E	U	I	D	A	M	A	S	U	E	E	S	G	B	G	E
N	U	O	L	M	T	N	A	I	R	O	B	I	O	L	R	O	N	O	L
L	T	O	E	N	E	N	R	U	O	B	L	E	M	B	P	T	V	A	A
C	N	M	A	L	G	E	R	M	A	N	I	L	L	E	M	H	N	I	B
E	O	S	O	G	A	L	B	E	R	L	I	N	A	M	M	A	I	O	E
R	C	A	S	A	B	L	A	N	C	A	N	K	A	R	A	O	H	E	M

A Abidjan Alexandrie Alger Amman Ankara B Bagdad Bangalore Bangkok Barcelone Berlin Bogota Brasilia Budapest Buenos Aires C Casablanca Chicago	D Dakar Damas H Hambourg Hanoï I Istanbul K Karachi Khartoum Kinshasa L Lagos Lahore Le Caire Lima Lisbonne Londres Los Angeles	M Madrid Manille Melbourne Milan Montréal Moscou Mumbai Munich N Nagoya Nairobi New York O Osaka P Paris Pékin Philadelphie Prague	R Rome S Santiago Séoul Shanghai Sofia Sydney T Téhéran Tokyo Toronto Tripoli V Varsovie Vienne Y Yokohama
---	---	---	--



SALADE DE SAUMON RÔTI AUX LÉGUMES CROQUANTS

Envie de nouveauté ? Découvrez une salade sans laitue qui met à l'honneur choux de Bruxelles, pois sucrés, saumon, avocat et pomme. Fraîche, colorée et originale, elle promet des bouchées pleines de saveur !

Ingrédients

- 12 choux de Bruxelles, effeuillés
- 225 g (1/2 lb) de pois sucrés, émincés
- 675 g (1 1/2 lb) de filet de saumon sans la peau, coupé en 4 pavés
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth ciselé
- 3 radis, coupés en petits dés
- 1 pomme verte, coupée en fines lamelles
- 1 avocat, coupé en morceaux
- Feuilles de basilic, au goût

Étapes de préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les choux de Bruxelles et les pois sucrés 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Refroidir dans l'eau glacée. Égoutter.
2. Dans une poêle antiadhésive à feu élevé, cuire le saumon dans 15 ml (1 c. à soupe) d'huile 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que l'intérieur du saumon soit rosé. Saler et poivrer. Égoutter sur du papier absorbant. Défaire le saumon en gros flocons.
3. Dans un bol, mélanger le reste de l'huile d'olive, le jus de citron, l'aneth et les radis.
4. Dans un plat de service, répartir les choux de Bruxelles, les pois sucrés, le saumon, la pomme et l'avocat. Arroser de la vinaigrette. Garnir de basilic.

Sudoku

JEU N° 940

NIVEAU :
INTERMÉDIAIRE

								6	
		4		3		5			
2		7							
	9		8						
7		6							3
	5			9		6	1	4	
	7			5		8			
		9	3		2				
			4					2	

RÈGLES DU JEU :

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : vous ne devez jamais répéter les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

RÉPONSE DU JEU N° 940

6	2	3	6	7	4	8	1	5
1	5	7	2	8	3	6	4	9
9	4	8	1	5	6	2	7	3
4	1	9	7	6	2	3	5	8
3	8	6	4	9	5	1	7	2
5	7	2	3	9	8	1	6	4
8	3	1	5	4	6	7	9	2
2	9	6	5	3	7	4	8	1
7	6	4	8	1	2	5	3	9

Ce samedi 11 h sur les ondes de CINN 91,1 .COM

RADIO EN LIGNE
ET CARTE INTERACTIVE :



RADIO
BINGO

3000 \$

Réponse du mot caché :

MEXICO

AVIS DE DÉCÈS



Bertrand Rhéaume

Nous avons le regret d'annoncer le décès de M. Bertrand Rhéaume de Hearst, à l'âge de 76 ans, le jeudi 21 août 2025 à Squatec (Québec). Il laisse dans le deuil son épouse Annie (née St-Louis); ses filles : Marie (Éric Leclair), Isabelle (Gilles Bernier) et Valérie (Kiel Ladouceur); ainsi que ses petits-enfants : Amélie, Nicola, Anabelle, Emile, Simon et Ben. Il laisse également dans le deuil quatre sœurs : Pauline (Daniel) de Kapuskasing, Gisèle (Gaston), Jeannine, tous de Hearst, et Linda de South Porcupine; de même que son frère, Gérard, de Hearst.

Bertrand fut précédé dans la mort par ses parents, Florence (née Brochu) et Rolland Rhéaume, ainsi que ses sœurs Lucia et Rollande.

Homme de cœur et d'esprit, Bertrand laisse derrière lui une empreinte profonde dans la vie de ceux qui ont eu le bonheur de le connaître. Véritable « pépère gâteau », il adorait ses petits-enfants, à qui il a offert des souvenirs inoubliables faits de rires et de tendres moments partagés.

Amoureux des petits plaisirs de la vie, Bertrand avait aussi un sens de l'humour bien à lui. Il ne manquait jamais une occasion de taquiner gentiment son entourage, toujours avec bienveillance et un sourire en coin. Il avait aussi cette belle habitude, rare et précieuse, de laisser des petits mots, glissés ici et là, pour exprimer une pensée, un encouragement ou simplement pour faire sourire. Ces messages, simples et sincères, témoignaient de l'amour discret, mais constant, qu'il portait aux siens.

Très travaillant, il avait toujours un projet en tête. On le trouvait souvent dans son garage, les mains pleines et occupé à réparer, construire ou améliorer quelque chose. Passionné de mécanique, il a consacré 40 années de sa vie à son métier de mécanicien monteur chez Columbia Forest Products, de 1970 à 2010, où il a laissé l'image d'un collègue fiable et fier de son travail. D'ailleurs, il tenait toujours à ce que son gazon soit bien entretenu, coupé à la perfection, comme un symbole de son souci du détail et de son plaisir à prendre soin de ce qui l'entourait.

Bertrand nous quitte en laissant un bel exemple : celui d'un homme aimant, travaillant, drôle et attentionné. Sa mémoire vivra à travers les éclats de rire qu'il a semés, les notes qu'il a laissées, et l'amour qu'il a donné sans compter.

La famille accueillera parents et ami(e)s aux Services funéraires Fournier de Hearst le vendredi 5 septembre 2025 de 13 h à 16 h, de même que le samedi 6 septembre 2025 de 9 h à 10 h 15. Suivront des funérailles à 10 h 30 en la cathédrale Notre-Dame de l'Assomption de Hearst.

LES MÉDIAS DE L'ÉPINETTE NOIRE EXPRIMENT LEURS
CONDOLÉANCES AUX FAMILLES ET AMIS DES DÉFUNTS.

LES P'TITES ANNONCES

Contactez-nous
pour que votre
petite annonce
apparaisse ici!

Publicités :

705 372-1011

vente@hearstmedias.ca



MERCI À NOS FIDÈLES LECTEURS ET
MERCI DE FAIRE PARTIE DE LA GANG !

EMPLOI :

Rejoignez-vous à notre équipe!
Join Our Team!



POSTE : Conseillère AIVO & liaison communautaire
VCAO & Community Outreach Counsellor

STATUT : Temps plein/permanent (35 heures/semaine)

ENDROIT : Bureau de Hearst

SALAIRE : 27,46 \$ à 28,96 \$/heure, régime de retraite HOOPP et autres avantages sociaux

REFLEXION – Services de mieux-être est un organisme communautaire francophone qui contribue à améliorer la santé mentale, le bien-être et la sécurité de sa clientèle par des soins et services de qualité dans les deux langues officielles. REFLEXION est à la recherche d'une conseillère qui occupera des fonctions sous le programme des services aux victimes et le programme de liaison communautaire.

Description :

- Fournir les services AIVO en fonction du mandat et des procédures de l'organisation et en fonction des directives du Ministère responsable du programme
- Responsable d'assurer et offrir des services directs sur lieux auprès des victimes
- Être d'appel selon l'horaire établi et être disponible pour offrir des services en personne au besoin
- Aide la superviseure à planifier des activités de prévention/sensibilisation et promotion des services dans les communautés desservies
- Responsable d'offrir des services de soutien individuel et de groupe aux femmes victimes de violence et aux personnes à leur charge
- Élaboration de plans de sécurité et de transition à court et long terme
- Offrir du soutien et de l'accompagnement pour trouver un logement sécuritaire
- Établir une liaison avec les différentes ressources de la communauté pour en faciliter l'accès aux femmes ainsi que de revendiquer leurs droits

Qualifications et compétences requises :

- Diplôme collégial en service social ou équivalent avec 2 ans d'expérience de travail
- Compréhension des besoins des femmes en situation de violence familiale
- Connaissance du réseau de la santé et des services sociaux
- Habiletés démontrées en planification et gestion de projet
- Habiletés interpersonnelles et de leadership démontrées
- Bilinguisme (anglais/français) oral et écrit est essentiel
- Permis de conduire valide ainsi qu'un moyen de transport

Ce poste sera affiché jusqu'à ce qu'il soit comblé. Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur demande d'emploi, à l'attention de :

Steve Fillion, M.S.S., directeur général

29 Byng, bureau 1

Kapuskasing (Ontario) P5N 1W6

Télécopieur : 705 337-6008

PARTAGEZ L'INFOLETTRE
AVEC VOS PROCHES !

www.lenord.ca/abonnez-vous

Ou scannez le
code QR :





SUIVEZ GILLES PÉLOQUIN POUR UNE TROISIÈME ANNÉE DE CHRONIQUES SUR LES LUMBERJACKS DANS LE JOURNAL LE NORD, TOUS LES JEUDIS, ET VOUS NE MANQUEREZ RIEN DE L'ACTION AVEC VOTRE ÉQUIPE FAVORITE.

Bilan de la dernière semaine, statistiques, commentaires de l'entraîneur et analyses

FAITES PARTIE DE LA GANG, TOUS DERRIÈRE LES JACKS!



Les deux équipes se rencontreront à nouveau mercredi soir, 3 septembre, à 19 h au Centre récréatif Claude-Larose à Hearst. Par la suite, les protégés du nouvel entraîneur-chef Guy Losier affronteront à deux reprises en fin de semaine prochaine les Kam River Fighting Walleye au Centre récréatif Claude-Larose, d'abord ce vendredi soir 5 septembre à 19 h et aussi le lendemain, samedi 6 septembre, à 13 h.

Photo : Lumberjacks/web



Bronson Babyack Lumberjacks/web

1^{er} match présaison des Lumberjacks : victoire de 3-0 à Iroquois Falls

Par Gilles Péloquin Le vétéran attaquant des Lumberjacks, Mathieu Comeau, a marqué deux buts tandis que le gardien Alexandre Boivin a été crédité d'un blanchissage avec 38 arrêts, pour mener l'Orange et Noir à une victoire convaincante de 3-0 face au Storm d'Iroquois Falls au Jus Jordan Arena dimanche soir, lors

d'un match hors-concours de la Ligue de hockey junior du Nord de l'Ontario.

Ty McKay a inscrit le but gagnant un peu plus de huit minutes après le début du match, donnant ainsi l'avantage aux Lumberjacks pour de bon dans ce 1^{er} match hors-concours de la saison 2025-2026. Après une deuxième période sans but, Mathieu Comeau a marqué tôt

dans la dernière pour donner une avance de deux points aux visiteurs. Il a ensuite marqué son 2^e but de la soirée au milieu du troisième engagement pour compléter la marque : 3 à 0 Lumberjacks.

Alex Hall a fait face à 33 tirs des Jacks dans la défaite du Storm à Iroquois Falls.



Le nouveau logo de la LHJNO
Photo : Lumberjacks/web

Nouveau LOGO en 2025-2026 à la Ligue junior du Nord de l'Ontario

La Ligue de hockey junior du Nord de l'Ontario (LHJNO) a annoncé ce lundi 1^{er} septembre 2025 le changement de son logo, en vigueur immédiatement, à l'approche de la saison 2025-2026 et au-delà.

Présentant une palette de couleurs composée de plusieurs bleus, gris, blancs et rouges, le logo a été préparé par l'illustrateur et graphiste Paul Ainsworth. Habitué de la ligue, Ainsworth est un ancien de la LHJNO et a déjà joué au hockey junior avec les Golden Bears de sa ville natale, Timmins, dans les années 1990.

« Les ligues comme la NOJHL évoluent continuellement, sur et hors de la glace, et les graphismes de premier ordre du nouveau logo de la ligue fournis par Paul Ainsworth nous aideront dans cette quête », a déclaré le commissaire Robert Mazzuca.

« Notre marque reste l'un des domaines que le conseil d'administration de la NOJHL et chacun de nos clubs membres examinent fréquemment pour trouver des moyens de s'améliorer et nous pensons que nous y sommes parvenus dans ce domaine, avec le nouveau logo », a ajouté Mazzuca.

Les matchs de présaison de la ligue débuteront dans les prochains

jours tandis que la saison régulière débutera le 11 septembre. S'en suivra le Showcase annuel, du 7 au 8 octobre, au Gerry McCrory Countryside Sports Complex à Sudbury.

À PROPOS DU GRAPHISTE...

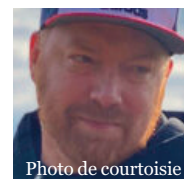


Photo de courtoisie

Paul Ainsworth, originaire de Timmins en Ontario, a grandi en jouant au hockey mineur

avant de signer avec les Golden Bears de Timmins en 1996, puis il est déménagé à Toronto pour étudier à l'École d'art et de design de l'Ontario. Il travaille actuellement comme directeur artistique, designer et illustrateur auprès de clients tels que Coca-Cola, Marvel Studios, Nike et Canadian Tire, pour n'en nommer que quelques-uns. Il a également eu l'occasion de créer l'image de marque de plusieurs équipes de hockey en Ontario et au Québec.

<https://www.behance.net/paulainsworth>

BRANSON BABYACK quitte les Lumberjacks pour la division III de la NCHA

Les Lumberjacks ont annoncé que l'attaquant étoile Bronson Babyak s'est engagé à fréquenter l'Université Marian de la division III de la NCHA et à patiner pour le programme de hockey masculin des Sabres.

Originaire de Saskatoon en Saskatchewan, Babyak, âgé de 21 ans, a obtenu une moyenne d'un point par match la saison dernière pour les Lumberjacks, marquant 22 fois et aidant sur 25 autres buts en 47 matchs. Il a également remporté le trophée commémoratif Mitch Tetreault de la ligue, emblématique du meilleur attaquant défensif du circuit Mazzuca.

Athlète tenace, Bronson Babyak a apporté un rythme défensif à son jeu tout au long de la campagne, 2024-2025, tout en contribuant à des moments clés offensivement pour les Lumberjacks. Au cours de sa dernière année au hockey junior A, Babyak a inscrit trois buts en infériorité numérique et en a préparé deux autres pour Hearst, l'amenant à dominer la ligue au chapitre des marqueurs en infériorité numérique (14). Il s'est ainsi classé deuxième au classement général en infériorité

numérique (83,4 %).

Bronson Babyak a ensuite enregistré une douzaine de points lors du parcours du club en séries éliminatoires jusqu'à la finale de la ligue, marquant cinq fois et aidant à sept autres reprises, en 16 sorties.

« Bronson était un leader exceptionnel pour notre programme et un excellent joueur », a déclaré le directeur général de Hearst, Jonathan Blier. « Il fournissait un effort sincère chaque fois qu'il entrait sur la glace. »

En 67 matchs pendant sa carrière dans la LHJNO, au cours d'une saison et demie, Babyak a accumulé 56 points, dont 25 buts.

À propos de son engagement auprès de la NCHA, Babyak a déclaré : « Je suis extrêmement reconnaissant envers les Lumberjacks, car cette opportunité n'existerait pas sans eux. J'ai hâte d'aller à Marian et de jouer pour les Sabres. »

Basés à Fond du Lac, dans le Wisconsin, les Sabres de Marian évoluent au sein de la Northern Collegiate Hockey Association, qui regroupe dix écoles.

Bonne chance Bronson Babyak dans la NCHA... tu vas manquer aux Lumberjacks.

Les LUMBERJACKS préparent déjà leur saison 2025-2026 dans la LHJNO

Par Gilles Péroquin

Septembre et déjà une autre saison en vue pour les Lumberjacks dans la LHJNO, saison 2025-2026 oblige, après une merveilleuse année 2024-2025 et une finale malheureusement perdue en sept parties fin avril dernier à Sudbury, contre les Cubs.

À surveiller du 31 août au 10 septembre : quatre joutes pré-saison pour la formation du nouvel entraîneur-chef Guy Losier, qui succède à Marc-Alain Bégin, deux

fois contre Iroquois Falls et deux fois aussi contre Kam River Fighting Walleye. Trois de ces joutes sont présentées au Centre récréatif Claude-Larose les 3, 5 et 6 septembre. Le prix d'entrée sera de 10 \$ pour les adultes et 5 \$ pour les enfants.

Les billets de saison pour assister aux joutes de l'Orange et Noir cette saison seront disponibles au Centre récréatif Claude-Larose ce vendredi en soirée (17 h à 18 h 30) et samedi en matinée (11 h à 12 h 30), 5 et 6 septembre. Pour la saison 2025-2026, un forfait adulte comportant 25 parties à domicile, se vendra 350 \$. Pour les étudiants (13 à 19 ans) et aussi les aînés (65 ans et plus), le coût sera de 300 \$. Pour les enfants (7 à 12 ans), le prix du forfait est fixé à 250 \$.

À NOTER QUE... le 26^e match local des Jacks sera joué dans le cadre du Showcase annuel de la LHJNO le 7 octobre prochain à Sudbury au Complexe sportif Countryside - Glace 2 à 13 h 40. Le calendrier complet du circuit Mazzuca cette année est de 52 parties.

La saison régulière des protégés de Guy Losier s'amorcera le vendredi 12 septembre prochain face

aux champions en titre, les Cubs, à Sudbury dès 19 h 10 au Gerry McCrory Countryside Sports Complex. Elle se poursuivra pour cette première fin de semaine d'action avec deux autres parties, soit face aux Paper Kings à Espanola les samedi 13 septembre à 19 h et dimanche 14 septembre à 14 h, au Régional Récréation Complex.



La saison locale à Hearst commencera avec le match d'ouverture qui sera présenté le vendredi 19 septembre prochain au Centre récréatif Claude-Larose, à 19 h, avec la visite des Soo Eagles.

Photo : Archives/Le Nord

SHOWCASE annuel de la LHJNO à Sudbury les 7 et 8 octobre prochain

La Ligue de hockey junior du Nord de l'Ontario a annoncé ce mardi le calendrier des matchs de son événement annuel Showcase, qui se déroulera les 7 et 8 octobre au Complexe sportif Gerry McCrory Countryside à Sudbury.

Les 11 clubs actuels de la LHJNO seront rejoints par le St. Andrew's College, une prestigieuse école préparatoire basée à Aurora, en Ontario, juste au nord de Toronto, pour compléter le groupe de 12 équipes. St. Andrew's vient de terminer une autre campagne très réussie et compte deux joueurs de sa liste 2024-2025 sélectionnés lors du dernier repêchage de la Ligue nationale de hockey.

Les Saints du SAC ont également vu au moins un de leurs anciens joueurs choisis lors de chacun des neuf derniers repêchages de la LNH, avec 16 de leurs anciens joueurs sélectionnés au total au cours de cette période.

« Nous saluons l'ajout du Collège St. Andrew's à notre vitrine 2025 », a déclaré le commissaire de la NOJHL, Robert Mazzuca. « Ils apportent un programme de qualité avec un succès durable qui devrait constituer un test sévère pour eux et nos clubs membres lors de cet événement de deux jours », a ajouté Mazzuca.

Les 12 matchs compteront pour le classement général de la saison régulière, tout comme les statistiques de chaque match. Voici le calendrier des matchs de la NOJHL Showcase, qui se dérouleront au Gerry McCrory Countryside Sports Complex à Sudbury :

Mardi 7 octobre 2025

Espanola Paper Kings contre French River Rapids 11 h 15 (glace 2)

Iroquois Falls Storm contre Kirkland Lake Gold Miners 13 h (glace 1)

Timmins Rock contre Hearst Lumberjacks 13 h 40 (glace 2)

Soo Eagles contre Blind River Beavers 15 h 45 (glace 1)

Powassan Voodoos contre St. Andrew's College Saints 16 h 15 (glace 2)

Soo Thunderbirds contre Greater Sudbury Cubs 18 h 45 (glace 2)

Mercredi 8 octobre 2025

Hearst Lumberjacks contre Soo Eagles 11 h 15 (glace 2)

Blind River Beavers contre Soo Thunderbirds 13 h (glace 1)

St. Andrew's College Saints contre Timmins Rock 13 h 40 (glace 2)

French River Rapids contre le Storm d'Iroquois Falls 15 h 45 (glace 1)

Kirkland Lake Gold Miners contre Espanola Paper Kings 16 h 15 (glace 2)

Greater Sudbury Cubs contre Powassan Voodoos 18 h 45 (glace 2)

Les 12 matchs de la LHJNO – Showcase 2025 – seront diffusés en direct et à la demande via FLOHockey, le partenaire de diffusion en ligne exclusif du circuit Robert Mazzuca.

ALIGNEMENT des Lumberjacks de Hearst / Saison régulière 2025-2026

ATTAQUANTS

10	Jasha Bichin
12	Hugo Allard
14	Tyson Osachoff
15	* Martin Brassard
17	Mathieu Comeau
18	Chase Thompson
19	Ty McKay
21	Cole Stranathan
26	Keenan Quenneville
27	Cole Shepherdson
68	* Ty Seymour
93	* Théo Bourdon-Lemoyne

DÉFENSEURS

5	Dylan Garvin
6	Sam Taylor
7	Mikaleb Blier
8	Julien Trudel
9	* Royce Abraham
23	* Jake Gawley
61	Cole Miller
71	William Pâquet

GARDIENS DE BUT

30	Owen Bonthuis
31	Alexandre Boivin

ENTRAÎNEUR-CHEF : GUY LOSIER

Une deuxième période de 4 buts propulse les JACKS à la victoire face au Storm

En brisant l'égalité avec quatre buts sans riposte en deuxième période, les Lumberjacks ont remporté une victoire de 7-2 contre le Storm d'Iroquois Falls lors d'un match hors-concours de la Ligue de hockey junior du Nord de l'Ontario, mercredi soir, au Centre récréatif Claude-Larose, une deuxième victoire en quatre jours contre cette formation de la LHJNO.

En marquant durant les 20 premières minutes, Theo Bourdon-Lemoyne a donné l'avantage à l'équipe locale avant que Ben Sherwin n'inscrive un but pour les visiteurs lors d'un avantage numérique permettant aux deux équipes de regagner leur vestiaire respectif avec l'égalité

1 à 1.

Ensuite, l'Orange et Noir a frappé quatre fois pour prendre le contrôle de la partie avec les buts de Mathieu Comeau, Ty McKay, Cole Shepherdson et Keenan Quenneville. C'est donc 5 à 1 après 40 minutes de jeu.

Owen Goodwin a marqué un but pour le Storm dès la première minute de la troisième période, mais les Lumberjacks, grâce à deux buts en avantage numérique de Ty McKay, son deuxième de la soirée, et Cole Stranathan ont complété la marque en faveur de l'équipe de Guy Losier 7 à 2.

Les tirs au filet ont favorisé les visiteurs, 32 versus 30, avec Owen Bonthuis remportant la victoire tandis que Justin Sullivan a subi

la défaite.

Les deux clubs sont de retour vendredi alors que les Lumberjacks accueillent le Kam River Fighting Walleye (SIJHL) et

qu'Iroquois Falls reçoit le Timmins Rock dans le premier de deux matchs consécutifs au Centre récréatif Claude-Larose et à l'aréna Jus Jordan respectivement.

**NOUVELLE
PROGRAMMATION**

CINN911.com

DÈS MAINTENANT !

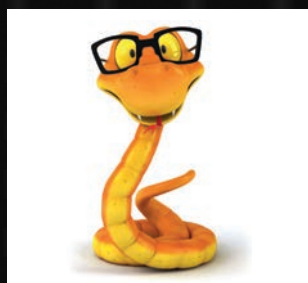
**6 h à 9 h : De bonne heure, de bonne humeur
avec Steve Mc Innis et ses coanimateurs**

LUNDI



**SOPHIE
GAGNON**

MARDI



**SURPRISE
À VENIR**

MERCREDI



**MARC
DUPUIS**

JEUDI



**GILLES
MALETTE**

VENDREDI LE SHOW DE *GIRLS* AVEC JULIE PELLETIER
ET SES NOMBREUSES COANIMATRICES

12 h à 13 h : THÉMATIQUES DIFFÉRENTES CHAQUE JOUR

LUNDI



**À VOTRE SANTÉ
AVEC MARCEL
MARCOTTE**

MARDI



**ET SI LA TECHNOLOGIE
NOUS REGARDAIT
AVEC ALEXANDRE
BEKHRADI**

MERCREDI



**CONNEXION FÉMININE
AVEC RENÉE-PIER
FONTAINE**

JEUDI



**DEMAIN C'EST
MAINTENANT AVEC
MARC BÉDARD**

15 h à 18 h : LE RETOUR DE SUZIE Q AVEC VOUS

LES LUNDIS - 19 h à 21 h : BOOM CULTUREL avec KRISTOPHE BÉDARD

LES JEUDIS - 19 h à 21 h : KIKINE RÉTRO

**L'INFO SOUS LA LOUPE
AVEC STEVE MC INNIS**

**VENDREDI
11 h à 13 h**



**VOS BEAUX
DIMANCHES
AVEC GÉRARD PAYEUR
ET SON ÉQUIPE**

**DIMANCHE
12 h à 15 h**