

Danser à l'orée de l'invisible

Myriam Allard, danseuse et chorégraphe

Myriam Allard est née à Québec d'un père franco-manitobain et d'une mère gréco-britannique. Dans sa famille, on danse et on incarne l'ouverture sur le monde.

Un jour, elle écoute un film de Lelouch : *La Belle Histoire*, c'est alors qu'elle reçoit une flèche en plein cœur. Elle est bouleversée par la trame sonore au point de traverser l'Atlantique seule pour aller apprendre le flamenco en Andalousie. Un coup de foudre avec la guitare flamenca. Ce n'était pas un plan de carrière, c'était un élan vital exigeant : courage, désir, détermination, volonté. Un geste héroïque échelonné sur 6 ans ! Sans formation en danse, sans maîtriser la langue espagnole, elle apprend le flamenco avec des grands maîtres. Elle s'imprègne de leur façon de vivre, de leur culture. Elle passe par l'apprentissage traditionnel rigoureux du flamenco pour ensuite en

personnaliser l'essence en allant toujours plus loin.

Pleine de son expérience outre-mer, elle rentre à Montréal en 2006 et fonde avec Hedi Graja La Otra Orilla – l'autre rive. Ils signent des œuvres décloisonnées, un alliage de théâtre, de danse, de chant et de musique. Elle est chorégraphe, interprète, mentor, collaboratrice, enseignante. Une artiste complète, avec une grande conscience de l'humanité éminemment présente au cœur de ses créations.

Ce qu'elle dit au sujet du coût de sa carrière est très fort : tout. Mais elle renverse immédiatement la logique du sacrifice : le sacrifice n'existe pas quand on adore ce qu'on fait. Elle oppose

implicitement les carrières traditionnelles où l'on arrive quelque part et la vie d'artiste où tout est à réinventer à chaque jour. Ce qui est beau dans son témoignage, c'est qu'elle ne le dit pas avec amertume. Au contraire, elle est habitée par cet état de recommencement perpétuel comme une nécessité vivante qui donne du sens à sa vie, à la vie.

Le bonheur réside dans le fait de se lancer dans le vide et de vivre l'inconnu à chaque fois qu'elle monte sur scène. Elle sait lâcher prise dans la plus pure maîtrise de son art. Cela résume bien la grande maturité artistique de Myriam, maîtriser profondément une discipline, pour ensuite pouvoir oublier la technique et habiter pleinement le moment présent.

Chaque spectacle est différent, elle capte l'énergie de son public, elle reçoit le ressenti des gens et le transforme en présence incarnée. Elle aime que le public voyage avec elle, que les humains retrouvent leurs valeurs, se reconnaissent.

Elle place son art, son expertise, ses créations au service de l'humain, du vivant. Lorsqu'elle danse, elle devient un canal. Une entité artistique transcendée par le plus grand que soi. On sent chez elle une maturité existentielle et artistique. C'est l'expérience de vie qui nous amène là, dira-t-elle. Les Espagnols parlent du duende dans le flamenco, concept difficile à traduire autrement que par une sorte d'état de grâce, d'intensité spirituelle, de sensation d'être traversé.

C'est vers ce concept qu'elle mène ses étudiants en leur transmettant



La danseuse et chorégraphe Myriam Allard.

non seulement une technique ou un style, mais une manière d'habiter l'art à partir de leur corps bien ancré et fluide.

Dans les sentiers, ils seront quatre : guitare, voix, percussions, danse. Réunis dans cette tension propre au flamenco où la terre, le souffle et l'invisible dialoguent encore.

FASS, 25 juillet 2026, Sentiers de la danse, Parcours 1. La Otra Orilla



Le succès du bal en blanc

Gilles Brodeur

Le Club Soleil de Prévost a terminé sa saison en beauté, le 9 mai dernier, avec un Bal en Blanc qui a fait vibrer la salle du début à la fin. Plus de 124 personnes ont répondu à l'invitation, créant une ambiance lumineuse et joyeuse digne des plus belles soirées du Club.

La fête a été rehaussée par la présence de madame Sonia Bélanger, députée de Prévost et ministre responsable des Aînés, de la Santé, des Services sociaux et de la région des Laurentides. Cinq représentants du bureau de monsieur Tim Watchorn, député fédéral de Pays-d'en-Haut, étaient également sur place pour saluer l'engagement et la vitalité de notre communauté.

Le buffet chaud et froid, toujours aussi généreux, a ravi les convives, tandis que Michel et Nicole ont animé la soirée avec brio, remplissant la piste de danse jusqu'aux dernières notes. Une fin de saison à l'image du Club : chaleureuse, rassembleuse et pleine d'énergie.

Le Club Soleil fera une pause estivale, mais l'automne s'annonce déjà festif : la prochaine soirée-danse, le Temps des pommes, aura lieu le 12 septembre. La 3^e session d'activités débutera le 14 septembre, avec le retour des cours de danse en ligne

à l'église du 994, rue Principale, à Prévost.

Dès le 13 mai, les amateurs de plein air sont invités à se joindre aux parties amicales de pétanque, tenues tous les mercredis à 10 h, au parc municipal de la rue Maple.

En juillet, la Ville de Prévost proposera des séances de danse en ligne en plein air dans la cour de l'école Champ-Fleuri, les 8, 15, 22 et 29 juillet. Le Club Soleil assurera la supervision, et l'activité sera gratuite et ouverte à tous.

Le traditionnel rendez-vous de l'été, l'épluchette de blé d'Inde, aura lieu le 23 août, toujours à l'école Champ-Fleuri. L'événement est gratuit pour les membres et offert au coût de 5 \$ pour les invités.

Le Club Soleil souhaite à tous une magnifique saison estivale et invite la population à suivre les activités et annonces sur sa page Facebook à Club Soleil De Prévost.



Photo courtoisie

Thomas Deniger

Jeune passionné du cyclisme

Lise Pinard lisepinard@journaldescitoyens.ca

Le premier rapprochement de Thomas avec un vélo se passe vers l'âge de 6 ans. Avec son voisin, il découvre le vélo de montagne dans les sentiers près de la maison. Il a des fourmis dans les jambes qui le servent bien au soccer l'été, et délaisse le soccer à 11 ans et enfin le ski à 16 ans pour se consacrer au cyclisme de compétition. L'évolution du cyclisme au Québec a pris un essor incroyable ces dernières années et on voit de plus en plus de québécois compétitionner non seulement au Québec mais à travers le monde. L'organisme qui chapeaute la compétition internationale de cyclisme soit l'Union Cycliste Internationale (UCI) couvre environ 200 fédérations et assure un contrôle des règlements et la surveillance des équipements et des accessoires utilisés lors des compétitions à travers le monde.

Le cyclisme de compétition se pratique toute l'année au Québec, à travers différentes disciplines et Thomas participe à plusieurs. Depuis trois ans il a performé au Québec, au Canada, en Amérique du Nord et en Europe. Les résultats sont encourageants et, aujourd'hui à dix-sept ans, avec l'entraînement journalier et le support de la famille, des amis et de quelques commanditaires, il entrevoit une

carrière avec l'espoir d'atteindre un jour le podium ultime. Les journées de Thomas se partagent entre le programme supervisé par son entraîneur Caleb Swartz et la fin de son secondaire à l'Académie Lafontaine. Au total en 2025, il a cumulé plus de 40 départs de courses en vélo de route, vélo de piste, cyclo-cross, gravel et vélo de montagne. Il s'est récemment illustré en piste lors de la dernière saison, remportant le titre de champion québécois en mars et cumulant plusieurs *Top 10* aux championnats canadiens d'Edmonton, dont 2 médailles de bronze.

Thomas se dit choyé d'avoir l'occasion de participer à différents projets organisés par la Fédération québécoise des Sports cyclistes (FQSC). En plus de lui offrir un support de haut niveau, cela lui permet de réduire les coûts de compétition assez élevés quand on gravite dans autant de disciplines. Il est aussi reconnaissant de compter sur le support de commanditaires, partenaires et philanthropes locaux qui choisissent de le supporter dans ses objectifs.

La réussite d'une compétition repose sur la forme physique et psychologique de l'athlète, les capacités d'endurance, d'agilité et de vitesse, sans oublier la conformité du vélo réglementaire, et une ... météo favorable. Sur de longues pistes ou de courts trajets, en petits et

en groupes de plus de cent coureurs, Thomas adapte ses stratégies et croit que sa versatilité est un atout majeur. Les prochains mois seront centrés sur les épreuves de route, discipline dans laquelle il souhaite se mesurer au peloton international.

Thomas dit ne pas avoir encore connu la fin de ses capacités et continue de poursuivre sa passion qui reflète son équilibre tant dans sa vie d'athlète que dans son développement personnel et professionnel. Thomas Deniger est en voie de devenir un athlète de haut calibre, un fier Prévostois bien de chez-nous.



Championnats canadiens de piste, Edmonton, mars 2026, épreuve Sprint en équipe, 3^e

Photo : @biguchiphotos et @pealpurcycling