

LE TAG



249, boul. Bonaventure
Victoriaville, Qué.
G6T 1V5
Tél. : 819 758-7501
Fax : 819 758-2544
www.abf-inc.com

Adresse e-mail :
gbeaudoin@abf-inc.com



MOT DU VICE-PRÉSIDENT

Bonjour à tous!

Espérons que tout l'monde a bien rechargé ses batteries durant les vacances, déjà lointaines de juillet, car nous voilà directement plongés dans la période la plus occupée de l'année. Je ne vous cacherai pas que cette augmentation de volume (bien que souhaitée depuis longtemps) pour les prochains mois nous cause toutes sortes de problématiques à tous les niveaux dans l'entreprise. Cette situation tout à fait normale et prévisible, nous force à redoubler d'ardeur afin que tous les départements travaillent ensemble et dans le même sens... c'est assurément notre défi à tous cet automne.



Évidemment, nous espérons que les turbulences qu'a subies l'industrie de la construction au cours des dernières années sont bel et bien derrière nous et que les prochains 3 à 5 ans redeviennent florissants pour l'entreprise et toute notre industrie. Somme toute, nous demeurons prudents dans notre gestion, mais très confiants qu'enfin on retrouve le chemin de la croissance !

Un gros merci à vous tous d'être tatoué ABF et de faire que notre entreprise demeure le leader de notre industrie!

Je profite de l'occasion pour souhaiter à notre Président un prompt rétablissement, et lui rappeler qu'on lui garde quelques dossiers pour son retour... ha!

Bon automne à tous!

François Vallières, Vice-président

Ajustez vos montres!

Dimanche le 5 novembre 2017, n'oubliez pas de reculer l'heure et de changer les piles de vos détecteurs de fumée!

DANS CE NUMÉRO :

TRAVAIL D'ÉQUIPE	2
ÉVÉNEMENTS DIVERS	3
SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL	4

Bonnes nouvelles!

Voici quelques nouveaux projets récemment obtenus par ABF:

- ♣ Équinoxe Lévesque / Laval
- ♣ CSST Combined Sewage Storage Tunnel / Ottawa
- ♣ Gallery Loft 2A et 2B / Montréal
- ♣ Le Brix / Montréal
- ♣ Théâtre Le Diamant / Québec
- ♣ Usine eau potable Lac à la Pêche / Shawinigan

**Bienvenue
à tous les nouveaux
employés dans l'équipe d'ABF.**

CONGÉS FÉRIÉS À VENIR

Lundi le 9 octobre 2017 (Action de Grâce)

Vendredi le 10 novembre 2017 (Jour du souvenir)

LE TRAVAIL D'ÉQUIPE

Je voudrais vous partager une expérience personnelle que j'ai vécue il y a 2 semaines et où l'esprit d'équipe et l'entraide était à l'honneur.

Dimanche matin le 3 septembre, 7h00 am, nous étions 9 prêts à affronter la montagne la plus haute des Adirondack, Le Mont Marcy dans l'État de New York.

Certains étaient préparés physiquement, d'autres mentalement et quelques-uns les deux.

Les conditions météo n'étaient pas idéales, de la pluie du début à la fin, température 15 degrés.

Après 1h30 de marche, 3 ont abandonné l'équipe. Nous étions donc 6 à vouloir poursuivre l'aventure, ce que nous avons fait de façon que je qualifie d'extraordinaire.

Personnellement et je ne suis pas gênée de le dire, c'est moi qui était la moins en forme de la gang. M'étant entraînée physiquement durant l'hiver, j'avais quand même un objectif de taille qui m'attendait.

Après 6 heures de montée, nous avons finalement atteint le sommet. La vue n'était pas celle que nous avions espérée car le vent, les nuages et la pluie étaient de la partie mais nous n'avons jamais abandonné.

Après quelques minutes de repos, nous avons dû redescendre par le même chemin, un autre 6 heures nous attendait. Très rocheux, boueux et escarpé, pour moi, c'était tout un défi. Les 2 dernières heures ont été pénibles mais rendu là, le mental embarque sur le physique. Le défi a été relevé après 12 heures.

Pourquoi je vous raconte ceci, et bien c'est que j'ai comparé cette aventure avec un travail d'équipe, un peu comme celui que nous affrontons chaque jour au travail. Chacun a sa côte à monter mais sans l'équipe derrière, je n'y serais probablement jamais arrivée. Même si dans la gang que nous étions, il y en avait qui étaient en forme car habitués des Ironman, jamais ils nous ont laissés tomber. Ils ne se croyaient pas plus forts et meilleurs que nous. Ils étaient toujours là pour assurer une sécurité quelconque et des encouragements. C'est dans ces moments-là que nous apprécions et que nous voyons ceux qui forment une vraie équipe. Chacun met les efforts personnels mais c'est en équipe que nous sommes les plus forts.

Isabelle Cloutier, ing. - Directrice, Services Techniques



Biscuit Sourire

ABF est fier d'avoir partagé les biscuits Sourire du Tim Horton's avec ses employés lors de la campagne de financement qui s'est tenue du 11 au 18 septembre 2017 dernier. Tous les profits ont été remis à la Fondation des Amis Elliot.

ÉVÉNEMENTS DIVERS



GOLF 2017

Les gagnants du tournoi de golf ABF 2017 sont:

Monique Bourque
Gilles Tremblay
Mathieu Houde-Beaudet

En compagnie de François Vallières



DANIEL GOSSELIN

Daniel Gosselin a vécu une belle expérience lors de son tour d'hélicoptère offert par ABF pour ses 35 ans de service!

BÉBÉS ABF

Félicitations à Alexandre Gagné et sa conjointe qui a donné naissance à leur premier enfant Hubert né le 16 août 2017.

Papi André Leclerc est bien fier de sa progéniture avec son fils Samuel et son petit-fils Logan né le 16 juin 2017.



CLUB SOCIAL

Soirée du club social ABF aux Aigles de Trois-Rivières le 30 août dernier.



Ultra-Trail Harricana

Félicitations à Stéphane Cayer pour sa persévérance à la course Ultra-Trail Harricana qui a complété avec succès le 65 km dans les montagnes de Charlevoix dans un temps de 9h08 minutes! Bravo pour ton exploit! On lui souhaite la meilleure des chances pour son 125 km en 2018!

SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

MIEUX-ÊTRE • SANTÉ • SÉCURITÉ • ENVIRONNEMENT

MIEUX-ÊTRE • SANTÉ • SÉCURITÉ • ENVIRONNEMENT

Gare à la surchauffe!

Des exercices d'activation (échauffement) et d'étirement effectués avant, pendant et après le travail, aident à prévenir les problèmes liés aux tâches répétitives et aux postures statiques (douleur, raideur, inflammation, etc.).

• Avant:

L'activation préalable des articulations sollicitées lors du travail accélère l'afflux de sang et, donc, d'oxygène vers ces dernières. Les muscles sont alors plus endurants et peuvent supporter une charge de travail accrue.

• Pendant:

Les étirements effectués lors de la pause ou de moments creux aident à relâcher les tensions accumulées dans les muscles et les tendons avant qu'elles n'excèdent le seuil de tolérance (seuil d'inconfort).

• Après:

Les muscles ne se détendent pas automatiquement une fois la tâche terminée. Une tension résiduelle peut persister et s'accumuler au fil des jours. Une dernière série d'étirements effectuée avant de quitter le travail permet de prévenir une telle accumulation.

«Je suis en forme, je n'ai pas besoin de ça» pensez-vous? Détrompez-vous! Une bonne condition physique permet de travailler plus fort et/ou plus longtemps avant d'atteindre le seuil d'inconfort, mais elle ne vous met pas pour autant à l'abri des bursites, tendinites et autres «bibittes»...

Produit par *Olympe inc.*

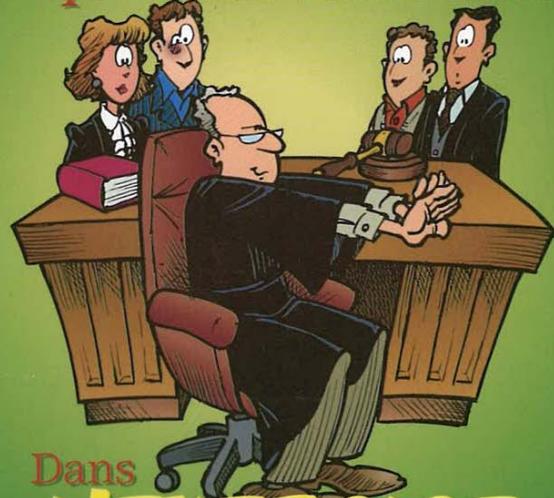
www.olymp.com

Tél.: (418) 545-7260

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2004 - © Olympe inc., ISSN 1195-3497 IMPRIMÉ AU CANADA

ACTIVATION ET ÉTIREMENTS:

Des exercices qui vous aideront...



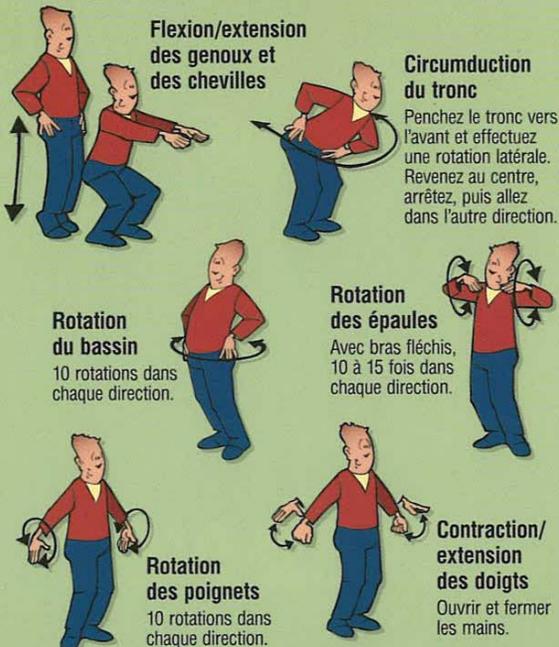
Dans L'EXERCICE de vos fonctions

Le Feuillelet Éducatif Olympe
187 - Volume XVII, numéro 3

Olympe

Activation : ça démarre bien!

Répétez chaque mouvement entre 10 et 15 fois (10 fois chaque côté lorsqu'applicable), en gardant les genoux légèrement fléchis et le dos aussi droit que possible. Allez-y lentement et évitez les mouvements «à ressort»...



Produit par *Olympe inc.*

www.olymp.com

Tél.: (418) 545-7260

Étirements : une détente bien méritée

Maintenez chaque position environ 20 secondes (15 secondes chaque côté lorsqu'applicable) en gardant toujours le dos aussi droit que possible. Les étirements peuvent aussi bien être effectués en position assise que debout.



© Tous droits de reproduction réservés