

La Voix des Fréchette

Bulletin des Descendants des Fréchette inc.

AVRIL 2026

VOLUME 35 – NUMÉRO 3

Du rêve de hockeyeur aux bancs d'université : souvenirs d'un passage dans la LHJMQ

par Michel Fréchette

Michel Fréchette nous livre un beau témoignage du vécu réel d'un joueur de hockey dans la Ligue de hockey junior majeur du Québec (LHJMQ). On trouvera aussi toutes ses statistiques en tant que joueur sur ce [site](#).



L'ailier droit Michel Fréchette, en 1975-76. L'image est tirée de ce [site](#).

Pour toute une génération de jeunes Québécois, enfiler un chandail de hockey et fouler la glace d'un aréna comble représentait bien plus qu'un simple loisir : c'était un rêve. Un rêve nourri par les hivers sans fin, les patinoires de quartier et les récits glorieux des héros du samedi soir. Comme tant d'autres à mon époque, je poursuivais cet idéal sans trop savoir ce que la réalité du hockey junior majeur impliquait : la rigueur des entraînements, la pression de performer et les sacrifices personnels qu'exige le sport de haut niveau.

La chance m'a souri. J'ai eu le privilège d'évoluer au sein de deux équipes représentatives de la Ligue de hockey junior majeur du Québec, dont les légendaires Remparts de Québec. La saison 1975-1976 demeure gravée dans ma mémoire : nous avons remporté la Coupe du Président, point culminant d'une année d'efforts, de discipline et d'une cohésion exceptionnelle.

Derrière cette victoire se cachaient des heures d'entraînement, des voyages en autobus à travers le Québec, des vestiaires animés et une solidarité forgée dans l'adversité et des anecdotes qui font rire aujourd'hui. Ces voyages en autobus, justement, font partie des souvenirs les plus marquants – et parfois (suite p. 3)

**Les Descendants des Fréchette inc., Case postale 49058, 3207 Chemin Sainte-Foy,
Québec QC G1X 4V2**

Mot du président

Bonjour à toutes et à tous,

Le rassemblement 2026 marquera le 35^{ième} anniversaire de fondation de notre association de famille et les préparatifs vont bon train.

Où et quand? Ce rassemblement aura lieu le 19 septembre à Lévis près de Québec. L'endroit exact sera déterminé selon le nombre de participants. Il est donc impératif de nous indiquer dès que possible si vous prévoyez y participer.

Une mention particulière pour Marie-Laure Fréchette de Drummondville qui a célébré son 100^{ième} anniversaire de naissance le 4 décembre dernier.

Actifs ou retraités, vous êtes disponibles pour faire du bénévolat. Il suffit de contacter un des administrateurs, ou encore à nous écrire à l'adresse suivante : info@familles-frechette.org.

Bonne lecture et portez-vous bien,

Marc-Henri Fréchette
Président (Drummondville)

PS

Avis à tous les descendants des Fréchette vivant aux États-Unis, veuillez prendre note que la citoyenneté canadienne est maintenant accessible aux descendants des Canadiens-français aux États-Unis, sans limite au nombre de générations.

Mot du rédacteur

Nous présentons dans ce numéro un beau témoignage de Michel Fréchette, qui a été joueur de hockey dans la Ligue de hockey junior majeur du Québec (LHJMQ).

On souligne également le centenaire de Marie-Laure Fréchette de Drummondville, un événement souligné dignement par sa famille et par l'association.

On souligne aussi la rencontre de Beloeil des membres du conseil d'administration.

Suivent enfin la chronique « Le connaissez-vous ? » sur François Fréchette de L'Avenir, arrivé au conseil d'administration au moment du rassemblement de Drummondville en 2024, ainsi que notre chronique internet.

Bonne lecture !

Guy Fréchet, rédacteur

SOMMAIRE

Du rêve de hockeyeur aux bancs d'université : souvenirs d'un passage dans la LHJMQ	... p. 1
Mot du président	...p. 2
Mot du rédacteur	...p. 2
Du rêve de hockeyeur aux bancs d'université (suite)	...p. 3
Rassemblement à Lévis le 19 septembre 2026	... p. 4
La citoyenneté canadienne	...p. 4
Centenaire de Marie-Laure Fréchette	...p. 5
Rencontre de Beloeil	...p. 7
Le connaissez-vous ? François Fréchette	...p. 8
Chronique internet	...p. 9
Nécrologie	...p. 10
Conseil d'administration 2025-2026	...p. 12

Attention : merci de bien vouloir prendre note qu'à compter du premier juillet 2026, la cotisation à l'Association passera à 25 \$ annuellement. Merci de votre compréhension.

Du rêve de hockeyeur aux bancs d'université (suite)

les plus amusants. Les trajets semblaient interminables, surtout après une défaite. Mais il suffisait qu'un coéquipier improvise une imitation de l'entraîneur ou qu'un autre raconte une histoire invraisemblable pour que l'autobus éclate de rire. Les parties de cartes improvisées sur les bancs arrière, les paris amicaux sur le nombre de tirs au but du prochain match: autant de moments qui cimentaient l'esprit d'équipe.

Le vestiaire était aussi un théâtre à part entière. Il y avait toujours un farceur prêt à cacher les patins d'un coéquipier quelques minutes avant l'entraînement ou à remplacer le ruban noir d'un bâton par du rose éclatant. Certains nouveaux venus ont aussi goûté aux traditions d'initiation, toujours bon enfant, qui faisaient partie du folklore de l'époque. Avec le recul, ces anecdotes prêtent à sourire et rappellent que derrière l'intensité de la compétition se cachait une fraternité authentique.



Même les situations les plus tendues pouvaient devenir des souvenirs savoureux. Un match disputé dans un aréna bondé de fumeurs où la fumée de cigarette empêchait presque de voir la rondelle, un but accordé à la suite d'un rebond improbable sur la bande, ou encore un discours d'entraîneur si passionné qu'il en faisait vibrer les murs du vestiaire : ces scènes, sur le moment dramatiques, deviennent avec les années des récits que l'on se plaît à raconter lors des retrouvailles.

Cette équipe comptait plusieurs joueurs au talent remarquable. Nombre d'entre eux ont par la suite poursuivi des carrières professionnelles, tant en Amérique du Nord qu'en Europe. À l'époque, la LHJMQ constituait une véritable pépinière de talents, un tremplin vers les grandes ligues. Mais elle était aussi une école exigeante, où chaque présence sur la glace devait être méritée et où la compétition interne poussait chacun à se dépasser.

Pour ma part, le parcours a bifurqué. Des blessures répétées sont venues assombrir l'horizon d'une éventuelle carrière professionnelle. Rapidement, j'ai compris que l'avenir ne se dessinerait pas uniquement sur la glace. J'ai alors choisi de privilégier les études universitaires en Administration des affaires, option Finances et comptabilité, à l'Université de Moncton, décision qui s'est imposée autant par prudence que par lucidité. Quitter progressivement le monde du hockey de compétition n'a pas été simple : il fallait redéfinir ses ambitions, accepter de tourner une page et réorienter son énergie vers de nouveaux objectifs.

Les blessures constituent sans doute l'un des aspects les plus difficiles de ce sport. Elles rappellent brutalement la fragilité d'un rêve bâti sur la performance physique. Toutefois, réduire l'expérience du hockey à ses risques serait injuste. Ce sport m'a

transmis des valeurs qui dépassent largement le cadre d'un aréna : l'esprit d'équipe, la camaraderie, la persévérance et le don de soi. Apprendre à jouer pour le collectif plutôt que pour soi-même, à accepter les décisions de l'entraîneur, à rebondir après une défaite – autant de leçons qui servent toute une vie.

Il faut aussi se rappeler qu'à cette époque, à l'exception des grandes vedettes, une carrière professionnelle demeurait souvent brève. Les joueurs étaient généralement peu préparés à l'après-hockey. Les ressources d'accompagnement étaient limitées et la transition vers une nouvelle vie professionnelle pouvait s'avérer brutale pour ceux qui avaient tout misé sur le sport. Cette réalité m'a conforté dans mon choix de poursuivre des études, conscient que le hockey, aussi passionnant soit-il, ne pouvait constituer l'unique horizon.

Avec le recul, mon passage dans la LHJMQ apparaît comme une école de vie. Au-delà des trophées et des statistiques, il reste les amitiés durables, les éclats de rire dans les autobus, les anecdotes racontées encore aujourd'hui avec la même énergie qu'à vingt ans et le sentiment d'avoir appartenu à un groupe soudé. Certes, le rêve initial n'a pas pris exactement la forme imaginée dans ma jeunesse. Mais il m'a offert une expérience humaine incomparable et une maturité acquise dans l'effort et l'adversité.

Sur la glace comme ailleurs, l'essentiel n'est pas seulement de gagner des championnats, mais de savoir transformer chaque étape du parcours en fondation pour l'avenir. Et lorsque les anciens coéquipiers se retrouvent et que les souvenirs refont surface, on réalise que les plus grandes victoires ne se mesurent pas uniquement en trophées, mais aussi en rires partagés et en histoires que l'on se plaît à revivre, année après année.

Rassemblement du 19 septembre 2026

Veillez prendre note que le prochain rassemblement aura lieu le 19 septembre à Lévis, près de Québec. Le lieu final n'est pas encore déterminé, mais selon le nombre de participants, cela pourrait se tenir à la Maison natale de Louis-Frédette, ou encore au Centre Raymond-Blais à proximité, avec des visites en petits groupes de la Maison natale. Au programme également, une conférence sur les Filles du roi. Afin de nous aider à planifier l'événement et estimer le nombre de participants, merci de nous indiquer dès que possible si vous êtes intéressé(s) à y participer, sur la page Facebook de l'association, à l'adresse qui suit. Surveillez les annonces à venir. Merci de votre compréhension. <https://facebook.com/DescendantsFrechette/>

La citoyenneté canadienne

La citoyenneté canadienne est maintenant accessible aux descendants des Canadiens-Français aux États-Unis, sans limite au nombre de générations, voir ce [site](#). English version click [here](#). Voir aussi la page Facebook « [Canadian Citizenship by Descent](#) ».

Centenaire de Marie-Laure Fréchette

Marc-Henri Fréchette et Gérard Fréchette ont représenté *Les Descendants des Fréchette* à l'occasion du centenaire de Marie-Laure Fréchette de Drummondville. Elle a reçu un Certificat de membre honoraire, le *Dictionnaire des Fréchette d'Amérique* et son titre d'ascendance généalogique. Merci à Gérard pour avoir planifié, avec sa famille, cette belle reconnaissance.

par Lucie et Côme Audet,
ses deux seuls enfants

Le 30 novembre dernier, nous nous sommes réunis pour souligner les 100 ans de notre mère, dont l'anniversaire officiel avait lieu le 4 décembre. Ce qui devait être une petite rencontre s'est transformée en une grande fête, empreinte de joie, d'émotion et de beaux moments partagés.

Parents, amis, connaissances et enfants étaient réunis pour célébrer cet événement exceptionnel. À cette occasion, **l'association de famille *Les Descendants des Fréchette*** a offert à notre mère la *Généalogie des Fréchette*, un hommage à ses racines familiales et à l'histoire de ceux et celles qui l'ont précédée.

Cette journée restera gravée dans nos mémoires comme un moment de rassemblement et de bonheur, à l'image de ces 100 années de vie. Merci encore de votre présence.



Marie-Laure Fréchette de Drummondville a célébré ses 100 ans



Mots de circonstances
pour Marie-Laure



Notre président Marc-Henri Fréchette remet quelques présents à Marie-Laure à l'occasion de son 100^e anniversaire

Rencontre de Beloeil

par Guy Fréchet

Le Conseil d'administration a tenu cette année son traditionnel repas du Temps des Fêtes à Beloeil, le 6 décembre 2025, qui a été organisé par Maurice de Mont-Saint-Hilaire, au restaurant *Le coureur des Bois*, attenant à l'*Hôtel Rive gauche*. Nous avons profité de l'occasion pour remettre des certificats de membre honoraire à Constance de Montréal et à Raymond de Laprairie, qui ont quitté le Conseil après plus d'une décennie de participation.



Constance, Gérard, Raymond et Marc-Henri



Les membres du Conseil et quelques-unes des conjointes

Le connaissez-vous ? François Fréchette

Depuis plus de vingt-cinq ans, François partage sa vie avec sa conjointe, avec qui il a élevé deux enfants aujourd'hui âgés de 18 et 20 ans. Installé dans le village de L'Avenir, il y a construit une vie équilibrée entre carrière, famille et engagement communautaire.

François a consacré vingt-six ans de sa vie professionnelle au Service correctionnel du Canada. Il a d'abord travaillé au pénitencier à sécurité maximale de Donnacona, puis au pénitencier de Drummond, où il a terminé sa carrière en mars 2024 à titre de gestionnaire correctionnel. Parallèlement, dès l'entrée scolaire de ses enfants, il s'est investi dans leur milieu en s'impliquant aux conseils de parents et au sein du Comité des Loisirs de L'Avenir.

En 2012, il fait l'acquisition d'une ferme porcine spécialisée dans l'engraissement de cochettes¹, un projet qui lui permet de concilier sa passion pour l'agriculture avec ses intérêts personnels tels que la chasse et l'équitation.

Son désir de servir sa communauté l'amène à faire le saut en politique municipale : élu conseiller en 2017, puis maire en 2021, il a su mettre à profit son expérience de gestionnaire et sa capacité à assumer de multiples responsabilités. Ces fonctions ont renforcé son leadership et nourri son attachement profond à sa région.

Au printemps 2025, François se présente comme candidat du Parti conservateur du Canada aux élections fédérales, motivé par sa conviction que ce parti incarne le changement nécessaire pour le pays. Bien qu'il ne soit pas élu, il demeure un militant engagé, fidèle à ses convictions.

Aujourd'hui retraité et ayant mis fin à ses activités agricoles, François profite pleinement de son temps en famille et de ses passions pour la chasse et le plein air. Toujours animé par le désir de contribuer positivement à sa communauté et à son pays, il demeure résolument impliqué au sein du Parti conservateur du Canada.



François Fréchette, élu au conseil d'administration au moment du rassemblement de Drummondville en 2024

¹ Cochette : femelle qui n'a jamais eu de porcelet, en vue d'aller à la maternité.

Chronique Internet

par Guy Fréchet

Martin Fréchette, nutritionniste en chef de l'Institut national du sport du Québec

[Martin Fréchette](#) a été impliqué de près dans la préparation des athlètes en vue des Jeux olympiques de Milan-Cortina de février 2026, qu'il a d'ailleurs accompagnés là-bas. Sur le site de l'Institut national du sport (INS), on peut lire que :

« Martin Fréchette possède une maîtrise en nutrition de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal. Depuis 2022, il poursuit un doctorat en sciences de l'activité physique dans le cadre d'une collaboration entre l'Université de Sherbrooke et l'INS Québec. Arrivé à l'INS Québec en 2013, il a accompagné plusieurs sports et travaille présentement avec patinage de vitesse courte piste et paracyclisme. En 2026, Martin Fréchette sera un des deux nutritionnistes qui accompagneront la délégation canadienne aux Jeux olympiques de Milan-Cortina.

En plus d'être nutritionniste accrédité à l'INS Québec et au Centre régional d'entraînement multisport Excellence Sportive Sherbrooke, il est également cotitulaire du module Nutrition du Diplôme d'études avancées en entraînement du Programme national de certification des entraîneurs. Engagé dans la formation de la relève, il est chargé de cours aux universités de Sherbrooke et Bishop's.

Son expérience diversifiée l'a amené à occuper le poste de directeur du service de l'alimentation lors des Jeux du Canada 2013 à Sherbrooke. De 2017 à 2021, en parallèle à ses fonctions à l'Institut, il a aussi agi comme consultant en nutrition auprès des Canadiens de Montréal. » Félicitations Martin et bon succès dans tous tes projets.

Livre sur Evelyn, alias Billie Frechette

Nous avons déjà parlé de Evelyn, alias Billie Frechette, originaire de la réserve amérindienne des Menominee (*La Voix des Fréchette*, [juin 2010](#)). Une courte [biographie](#) est disponible sur le site de PBS qui a produit un documentaire sur elle. Or un livre de plus de 600 pages a été écrit sur sa vie, un temps très mouvementée pour avoir été la compagne de John Dillinger, un criminel reconnu.

Ce livre a été écrit en 2020 par [Larry Schroeder](#), intitulé : [Facing Fear: The True Story of Evelyn Frechette](#), disponible en plusieurs formats (livre et numérique).

par Gérard Fréchette

Des Fréchette dans les forces armées ou la police

Dans le nouveau roman de France Lorrain, *Salon Mimi, tome 2*, on indique à la note de la page 186 que [Jos Fréchette](#), un ancien des forces armées canadiennes, a été l'un des promoteurs du tremplin de saut à skis du Mont-Mars, devenu le Mont-Belu en 1981, près de La Baie.

[Joseph-Théophile Fréchette](#), no 39743, matricule 448690 et 1012507, né le 29 janvier 1894, de Québec, selon le formulaire d'inscription d'armée le 19 octobre 1915.

[Roland Fréchette](#), matelot de 2^e classe, de l'unité M.V. Montrolite 142843, pétrolier touché par 2 torpilles au sud-est des Bermudes en mer des Caraïbes, le 5 février 1942 vers 1h42. Un monument commémoratif souligne les disparus à Halifax. Il est né à Sainte-Luce, fils de Paul Isidore Fréchette et d'Eugénie Gagnon.

[Jocelyn René Joseph Fréchette](#), médaillé du service méritoire 1991-2016 mentionné le 30 juin 2010.

[Joseph Lucien Steve Frechette](#), adjudant-maître, mentionné le 6 juin 2015.

[Michel Fréchette](#), médaillé de la police pour services distingués.

Des Fréchette, nouvelle génération, dans l'actualité sportive

1- [Justin Fréchette](#), gardien de buts numéro 29 du Sauro de Lac-Mégantic de la Ligue régionale Estrie-Centre-du-Québec-Mauricie.

2- Un autre [Justin Fréchette](#), qui a joué pour les Edmonton Canadians Midget U18.

3- Les jumeaux [Ludovic et William Fréchette](#), des Cantonniers de Magog Midget AAA ou U18.

4- [Léôna Fréchette-Tunig](#), des Lynx du Cégep Édouard-Montpetit.

5- [Mathieu Fréchette](#), qui a joué pour son école secondaire de Rivière-du-Loup et Lake Forest Academy de la *United States High School, Preparatory* (USHS-prep).

6- [Mick Frechette](#), qui a joué aussi en USHS-prep pour Northern Cyclones et St-Paul's School.

NÉCROLOGIE

L'association transmet ses condoléances aux familles éprouvées.

À l'Hôtel-Dieu de Québec, le 25 avril 2025, à l'âge de 67 ans, **Michel Fréchette**, fils de feu Fernand et de feu Cécile Noël, ex-conjoint de Myriam Lachance et conjoint de Claudine Gasse. Il était natif de Saint-Nicolas et demeurait à Québec.

À Québec, le 16 septembre 2025, à l'âge de 55 ans, **Martin Fréchette**, conjoint de Patricia Racine, fils de Michel et Nicole St-Laurent.

À Joliette, le 17 décembre 2025, à l'âge de 95 ans, **Florianne Fréchette**, épouse de feu Gabriel Harnois, demeurant autrefois à Saint-Thomas de Joliette.

À la Maison Marie-Pagé de Victoriaville, le 20 décembre 2025, à l'âge de 76 ans, **France Fréchette**, épouse de feu André Brouard, fille de

feu Lauréat et de feu Marie-Rose Plourde. Elle était domiciliée à Victoriaville.

Au centre hospitalier de Lanaudière, le 24 décembre 2025, à l'âge de 88 ans, **Ghislaine Aubin-Fréchette**, épouse de Jean-Luc Fréchette, de Saint-Charles-Borromée et autrefois de Saint-Félix-de-Valois.

Au CSSS des Sources, le 5 janvier 2026, à l'âge de 94 ans, **Jeannine Fréchette**, épouse de feu Aimé-Jean Côté et fille d'Almanzor et Irma Picard, demeurant à Val-des-Sources.

Au CHSLD de Bagotville, le 18 janvier 2026, à l'âge de 77 ans, **Jean Fréchette**, fils de feu Joseph Alphonse et de feu Esther Villeneuve, demeurant à La Baie

À l'Hôtel-Dieu d'Arthabaska, le 20 janvier 2026, à l'âge de 87 ans, **Bertrand Fréchette**, époux de Jeannine Desrochers. Il était domicilié à Warwick.

À LaSalle, le 22 février 2026, à l'âge de 87 ans, **Pauline Fréchette** (née Myette), épouse de Gérald Fréchette.

À l'Hôtel-Dieu de Lévis, le 23 février 2026, à l'âge de 88 ans, **Marcelle Demers**, veuve de feu Adrien Fréchette. Résidente de Lévis, secteur Breakeyville, autrefois de Charny.

À Saint-Léonard, le 24 mars 2026, à l'âge de 85 ans, **Léo Fréchette**, conjoint de feu Céline Beauchemin.

Attention : merci de prendre note que depuis la dissolution de la Fédération des associations de familles du Québec (FAFQ) en décembre 2025, notre association a rejoint la Fédération québécoise des sociétés de généalogie (FQSG). Voir le site internet de la FQSG à cette adresse : <https://www.federationgenealogie.com/fr/>.

**LES DESCENDANTS DES FRÉCHETTE INC.
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-2026**

Adresse Internet : <https://familles-frechette.org>

Adresse Facebook : <https://facebook.com/DescendantsFrechette/>

Adresse courriel : info@familles-frechette.org

BUREAU DE DIRECTION

Marc-Henri Fréchette Président Drummondville (Québec)	Gérard D. Fréchette Vice-président Drummondville (Québec)
Guy Fréchet Responsable – Généalogie – Bulletin Québec (Québec)	Maurice Fréchette Trésorier Mont-Saint-Hilaire (Québec)

DIRECTEURS

André Fréchette Saint-Ignace-de-Loyola (Québec)	Carol Frechette-Thomas Relations franco- américaines Auburn, Maine, USA	François Fréchette L'Avenir (Québec)
Hélène Fréchette Secrétaire Saint-Hyacinthe (Québec)	Jean-Louis Fréchette Montréal (Québec)	Marlène Fréchette Saint-Nicolas (Québec)
Micheal R. Frichette Relations franco- américaines Aurora, Co, USA	Tristan Fréchette Winnipeg (Manitoba)	

MEMBRE DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES SOCIÉTÉS DE GÉNÉALOGIE
Dépôt légal: Bibliothèque Nationale du Québec Dépôt légal: Bibliothèque Nationale du Canada

POSTES CANADA

Numéro de la convention 40069967 de la Poste-publication -
Retourner les blocs adresses à l'adresse suivante : Fédération des associations
de familles du Québec Case postale 49058, 3207 Chemin Sainte-Foy
Québec QC G1X 4V2

IMPRIMÉ - PRINTED PAPER SURFACE