



C'est le temps d'y penser!
Concours La carte de Noël régionale 2019

Page 3



Plus de 12500 \$ pour les Petits Frères

Page 5



Tournée découverte gourmande

Page 8

L'ÉCHO DU LAC LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

Le Journal d'information | www.journal-local.ca

M ÉQUIPE **MARC BONENFANT**
Un choix judicieux
418 912-8787

Venez voir nos inscriptions à la page 2

ROYAL LEPAGE
marcbonenfant.com



À l'agenda du député **Sylvain Lévesque**, député de Chauveau

Page 5



Le XTERRA Québec

Près de 300 athlètes de cross triathlon à Lac-Delage!

Page 17



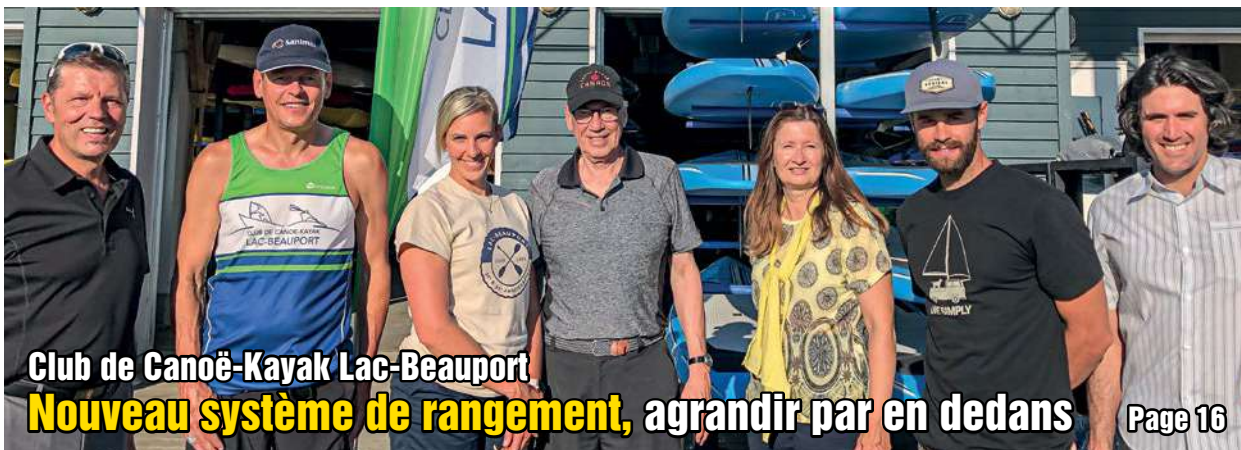
Journal.ca et Québecor Média, une entente historique

Page 9



Un service unique pour les citoyens de la région
Services Santé à Domicile

Page 10



Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport
Nouveau système de rangement, agrandir par en dedans

Page 16



Ski alpin
Superbe saison pour Anne-Catherine Théberge

Page 18

Postes Canada : N° PP41870516

ANDRÉ DUSSAULT

POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION!
andredussault.com
418 849-0555

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIÈRE

JE RECHERCHE ACTIVEMENT
BORD DE LAC

LAC BEAUPORT - LAC MORIN
LAC BLEU - LAC DELAGE
LAC ST-CHARLES

JE RECHERCHE ACTIVEMENT
COTTAGE AVEC GARAGE DOUBLE

ENTRE 350 000 \$ ET 600 000 \$

M *Un choix judicieux*

Équipe Marc Bonenfant

418 **912-8787**
418 **653-0488**

1^{re} ÉQUIPE DE VENTE 2016-2017-2018
DE TOUT LE RÉSEAU ROYAL LEPAGE INTER-QUÉBEC

Melanie Delisle
Courtier immobilier
Administratif

Marc Bonenfant
Courtier immobilier

Sylvie Thériault
Courtier immobilier
Directrice des ventes

Claudia Lemelin-Marson
Courtier immobilier résidentiel - Adj. adm.

Frédérique Lajoie
Courtier immobilier résidentiel

Pierre-Martin Belleville
Courtier immobilier résidentiel

2 BUREAUX POUR MIEUX VOUS SERVIR : SAINTE-FOY et STONEHAM

ROYAL LEPAGE

**Afin de découvrir
l'ensemble de nos
propriétés, visitez le
www.marcbonenfant.com**



Lac-Beauport

42, Bord-de-l'Eau # 23695154
575 000 \$



Lac-Beauport

19, ch. De la Source # 20004915
899 000 \$



Lac-Beauport

143, ch. des Granites # 18874673
389 000 \$



Stoneham-et-Tewkesbury

20, ch. Sous-le-Cap # 18633310
275 000 \$



Lac-Beauport

49, ch. de la Promenade # 12544992
649 000 \$



Stoneham-et-Tewkesbury

38, ch. de la Rivière # 21146526
329 000 \$



Lac-Beauport

12, ch. de la Promenade # 20878723



Stoneham-et-Tewkesbury

242, ch Belmont # 20599236
369 900 \$

Desjardins

**Découvrez
les nouveaux
guichets avec
écran tactile**

- Écran tactile avec interface de navigation intuitive



- Dépôt sans enveloppe, simple et écologique

75 effets à la fois
(chèques et billets ensemble)

3 modèles disponibles :

- **Express** : toutes les fonctions sauf le dépôt et la mise à jour du livret
- **Pleins services** : toutes les fonctions sauf la mise à jour du livret
- **Pleins services avec imprimante** : toutes les fonctions incluant l'imprimante à livret

Déploiement progressif, vérifiez si le guichet nécessite l'enveloppe pour le dépôt.

Accompagnement offert dans tous les points de service.

Pour plus d'information,
visitez le desjardins.com/nouveauguichet

Desjardins
Caisse de Charlesbourg

Prix du patrimoine

61 lauréats honorés

(CR) C'est le 15 juin dernier à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier qu'avait lieu la 8^e édition de la journée Célébration patrimoine, le point culminant de la vaste opération que constitue les Prix du patrimoine des régions de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches.

Le Conseil de la culture, qui produit l'événement, s'est uni cette année à la MRC de La Jacques-Cartier pour accueillir à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier quelque 250 personnes provenant des régions de la Chaudière-Appalaches et de la Capitale-Nationale.

C'est sous les regards attentifs des invités et nombreux dignitaires, dont Michel Beaulieu, préfet de la MRC et maire de Lac-Beauport, que l'on y a présenté le travail de 61 lauréats pour leurs réalisations exceptionnelles en patrimoine dans quatre catégories, soit : Conservation et préservation, Préservation et mise en valeur du paysage, Interprétation et diffusion ainsi que Porteurs de traditions. On peut découvrir les lauréats en consultant le tout nouveau site Web de l'événement au prixdupatrimoine.ca.

L'événement Prix du patrimoine est une initiative de la table de patrimoine-histoire du Conseil de la culture. Il a pour objectifs de reconnaître les réalisations et les actions en conservation et mise en valeur du patrimoine ainsi que d'accroître la sensibilisation du public et des autorités municipales au patrimoine culturel. Les 15 MRC des deux régions, de même que les villes de Lévis et de Québec participent à l'opération.

Outre le travail colossal du comité organisateur et des nombreux bénévoles, il va sans dire que le succès d'un tel événement repose sur la collaboration de fidèles collaborateurs. Pensons au Secrétariat à la Capitale-Nationale, à la MRC de La Jacques-Cartier, à la Municipalité de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, à la Caisse de Saint-Raymond-Sainte-Catherine et à Tourisme Jacques-Cartier, sans oublier les organisations et les députés qui ont contribué financièrement ou en services au Prix du Patrimoine.

Les richesses de la région sur la table

Le souper qui a suivi la remise de prix a été possible grâce à de précieux collaborateurs, dont Les Jardins de la 5^e concession, John McBain, l'Érablière du Lac-Beauport, Pascal le Boulanger, la Brûlerie Jacques-Cartier, la Ferme Roger Cantin et Fils, la Ferme des Cantons, la Vieille Boucherie, la Pâtisserie au Sucre d'Orge, C Miam luncherie et traiteur et le Traiteur des Anges. ■



Michel Beaulieu, préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de Lac-Beauport, prenant la parole lors de l'événement.



Crédit photo : MRC de La Jacques-Cartier

Les lauréats 2018 entourés de M. Mike-James Noonan, maire de Shannon, M. Jean Perron, maire de Fossambault-sur-le-Lac, M. Brent Montgomery, maire de Saint-Gabriel-de-Valcartier et M. Michel Beaulieu, préfet de la MRC et maire de Lac-Beauport.

C'est le temps d'y penser!

Concours La carte de Noël régionale 2019

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Forte du succès des précédentes éditions, cette année encore, la MRC de La Jacques-Cartier lance son concours « La carte de Noël régionale » destiné exclusivement aux résidents et aux élèves de 5 ans et plus de la région.

Pas besoin d'être un expert en art. Il suffit d'avoir une dose d'inspiration pour produire une œuvre originale sur toile qui met de l'avant une scène de Noël ou un décor hivernal. Plusieurs prix sont à gagner!

L'inscription est obligatoire. Elle peut se faire en ligne à mrc.jacques-cartier.com ou par téléphone au 418 844-2160, poste 227. La période d'inscription et de dépôt des toiles se termine le 2 octobre prochain. ■

ENTRE LAC ET MONTAGNES

Vivez l'expérience



LE MANOIR DU LAC DELAGE
★ depuis 1964 ★



AU SPA DU MANOIR DU LAC DELAGE

Promo estivale

SOIN VISAGE CLASSIQUE
60 MINUTES

59\$
PLUS TAXES

Produits Esthederm solaire maintenant disponibles

INSTITUT ESTHEDERM PARIS

SUR RÉSERVATION : 418-848-0691 www.lacdelage.com 



Soins podologiques

Nathalie Lehoux, infirmière formée en podologie depuis plus de 10 ans, traite diverses affections courantes du pied et vous propose un plan de traitement efficace, adapté à vos besoins.

Ajustement et vente de chaussures, bas de compression et accessoires pour redonner confort à vos pieds!

www.boutiquepodologie.ca

CHIROPATRIQUE | PHYSIOTHÉRAPIE | MASSOTHÉRAPIE
ACUPUNCTURE | SOINS PODOLOGIQUES | NATUROPATHIE
ET PLUS | POLYCLINIQUELAC.COM



1020-F, boulevard du Lac, Lac-Beauport
418 849-9566
polycliniquedulac.com 

Nouveau directeur général et secrétaire-trésorier à Stoneham-et-Tewkesbury

Nomination de Louis Desrosiers

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

C'est chose faite, M. Louis Desrosiers qui assurait l'intérim depuis mai 2018 est confirmé au poste de directeur général et secrétaire-trésorier de la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury.

C'est suite à un concours d'emploi ouvert à l'échelle provinciale en mai dernier que sa candidature a été retenue à l'unanimité parmi la vingtaine de dossiers présentés au comité de sélection. Ainsi, le 2 juillet dernier, le maire M. Claude Lebel confirmait la nomination de M. Louis Desrosiers à la direction de la Ville, un lieu dont il connaît les rouages depuis 27 ans

en tant qu'employé municipal, citoyen et père de deux adolescents.

Le parcours de Louis Desrosiers

Originaire de Matane, il y débute sa carrière d'arpenteur et occupe ensuite un poste de technicien à la Ville de Matane. Tout en travaillant à la MRC de la Matanie puis au ministère des Ressources naturelles, Louis Desrosiers complète sa formation et devient diplômé du programme de premier cycle en urbanisme de l'Université de Montréal en 1990. De plus, il est membre de l'Ordre des urbanistes du Québec depuis 1997. Il passera une année à l'urbanisme de l'ancienne Ville de Sillery et deviendra, en 1992, inspecteur municipal adjoint

pour la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury. Les nominations se succèdent, il occupera en 2000 le poste de directeur du service de l'urbanisme et de l'environnement. En 2005, il retrouve l'équipe de la Ville de Québec en tant que conseiller en urbanisme contractuel pour l'arrondissement Limoilou où il a pour mandats l'harmonisation des règlements de l'urbanisme et la refonte du zonage. Fort de cette expérience, il réintègre, en 2006 et jusqu'à ce jour, ses fonctions de directeur de l'urbanisme et de l'environnement à Stoneham-et-Tewkesbury, poste qu'il assumera également par intérim le temps de trouver par le biais d'un concours d'emploi, le candidat idéal pour reprendre le flambeau. ■



M. Louis Desrosiers, nouveau directeur général et secrétaire-trésorier en compagnie du maire, M. Claude Lebel.

Crédit photo : Courtoisie

Soirée artistique pour les ados à Stoneham-et-Tewkesbury

La Grange passe le micro!

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Après « La Chapelle passe le mic » en mars dernier, un deuxième événement culturel organisé pour les jeunes de Stoneham avait lieu le 19 juillet : « La Grange passe le micro! »

Ces soirées organisées en collaboration avec la Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury, Rap Jeunesse des Laurentides et la Maison des Jeunes l'Atome de Stoneham, visent à mettre en valeur les jeunes talents artistiques du territoire et leur offrir une occasion de performer devant public. Une quinzaine de jeunes de 10 à 25 ans ont profité d'une scène ouverte pour s'exprimer avec la forme d'art de leur choix, au grand plaisir de leurs amis et membres de la famille, qui s'étaient déplacés pour les encourager. Quelle belle initiative! ■



La Grange du presbytère est assurément un lieu de diffusion de culture exceptionnel que l'on aime fréquenter.



Toutes les formes d'art étaient permises lors de l'événement « La Grange passe le micro! ».

Crédit photo : Courtoisie

Calendrier des événements de la ville et des organismes

(CR) Avec la fin des vacances pour plusieurs et la frénésie des préparatifs pour la rentrée, rien de mieux qu'un tableau aide-mémoire pour ne pas rater le bateau. Pour ne rien manquer et valider les horaires de différentes activités des prochaines semaines, consultez le villestoneham.com ou abonnez-vous à la page Facebook de la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury.

AOÛT 2019

Du 12 août au 9 septembre

Période d'inscription à la programmation saisonnière

Plus de 50 activités sportives, culturelles ou à la carte. Informations et inscription en ligne sur villestoneham.com.

17 août

Heure du conte en extérieur avec Lyse Trottier

Préau du complexe municipal - 10 h 15

17 août

À la découverte des marais en canot rabaska

Visitez <https://maraisdunord.com/activite-thematique>. Marais du Nord. Réservation obligatoire. 10 h

Du 17 août au 27 octobre

Le p'tit Casseau – Casse-croûte de village

Cantine haut de gamme à savourer sur place ou à emporter. Site de la Chapelle de Tewkesbury. Samedis, dimanches et jours fériés de 11 h 30 à 16 h 30

24 et 25 août

Épreuve cycliste du Parc des Laurentides

De la Station touristique Stoneham. Départ vers 8 h 30.

27 août

Rencontre de parents des élèves du préscolaire

École du Harfang-des-Neiges HDN 1.

29 août

Rentrée scolaire à l'école du Harfang-des-Neiges

Cour de l'école HDN 1. 7 h 45 - 1^{re} à 6^e année. 9 h 15 - Préscolaire

Jusqu'au 30 août

Période de préinscription des artisans/exposants pour le Marché de Noël 2019

Formulaire d'inscription en ligne villestoneham.com

31 août

Kermesse historique – activité familiale

Fête de Quartier - Méchoui

Activités « Les Samedis à la Chapelle » de l'ACCT

Site de la Chapelle de Tewkesbury - Lieu à confirmer. De 13 h 30 à 17 h

31 août

Chococourse : Course à pieds chocolatée de 5 km

Hôtel de ville de Stoneham. Départs entre 9 h et 10 h 30

Plus de 12 500 \$ pour les Petits Frères

DORIS LANGEVIN

redaction@journal-local.ca

C'est le vendredi 19 juillet dernier au Club de golf Lotbinière qu'avait lieu la 5^e édition du tournoi de golf des Petits Frères de Québec. Une somme de plus de 12 500 \$ a été amassée lors du tournoi qui réunissait quelque 120 personnes.

Le tournoi était encore cette année organisé par le Groupe Humaco. Les sommes amassées lors de la journée permettront à l'organisme les Petits Frères de poursuivre sa mission qui est d'accueillir, de choyer et d'accompagner les personnes âgées seules, jusqu'à la fin de leur vie. La famille de Québec regroupe 185 Grands Amis qui peuvent compter sur le dévouement de quelque 260 bénévoles. ■



La 5^e édition du tournoi de golf au profit des Petits Frères de Québec a été un succès.

Crédit photo : Courtoisie

À l'agenda du député

Sylvain Lévesque, député de Chauveau

(CR) Certes, la période estivale est plus tranquille pour notre député qui aura pris quelques journées de repos bien méritées. Il n'empêche qu'avant son départ, on l'a vu en maints endroits dans la circonscription, notamment sur le territoire de l'Écho.

Ainsi le 18 juin, c'est à l'école primaire du Harfang-des-Neiges de Stoneham qu'il faisait un arrêt dans la classe de M^{me} Mylène. Les élèves de 6^e année ont fait une présentation orale sur la question environnementale et en ont profité pour remettre au député une pétition en lien avec le sujet.



Outre les élèves de la Classe de théâtre, Sylvain Lévesque est entouré de Geneviève Cantin, une maman très impliquée, de Marc-André Perron et de la directrice Chantal Primeau.



Des élèves très allumés que ceux de M^{me} Mylène à l'école du Harfang-des-Neiges!

Le 19 juin, il a assisté à une représentation théâtrale à l'école Montagnac de Lac-Beauport. Comme plusieurs, il a été impressionné par le dynamisme des jeunes de 5^e année de la classe de M. Marc-André Perron. Il a profité de son passage pour remettre, au nom du député responsable du dossier Jeunesse, Samuel Poulin - Député de Beauce-Sud, un chèque de 2500 \$ pour bonifier les projets théâtre.

Toujours à Lac-Beauport, le 21 juin, en compagnie de la ministre des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, il a visité l'organisme Cité Joie. « Nous avons salué plusieurs bénéficiaires tellement chaleureux et généreux, que nous en avons été très touchés », a commenté Sylvain Lévesque qui en profite pour remercier le directeur général Denis Savard et son équipe pour cet accueil.

Enfin, c'est au bureau de comté, le 27 juin dernier, qu'il accueillait notre athlète chouchou, Laurie Blouin, olympienne et championne des derniers X Games, pour lui remettre le certificat du discours qu'il avait prononcé en son honneur le 29 mai à l'Assemblée nationale. ■



Marguerite Blais et Sylvain Lévesque en compagnie de l'équipe de Cité Joie et de Denis Savard, directeur général de l'organisme.



L'olympienne de Stoneham, Laurie Blouin, et Sylvain Lévesque.

Une invitation du Centre de ski Le Relais

La 5^e édition du SpatiOpen

(CR) Le Centre de ski Le Relais s'associe à la 5^e édition du « SpatiOpen », qui organise cette année son tournoi de golf sur le thème « Le Relais, pour une jeunesse en santé » au profit entre autres d'Opération Enfant Soleil. Quelques places sont encore disponibles!

L'activité-bénéfice se déroulera le samedi 24 août prochain au club de golf Alpin, situé à Sainte-Brigitte-de-Laval. Le coût du foursome, fixé à 500 \$, comprend le droit de jeu, la voiturette électrique, l'accès au champ de pratique et un souper gastronomique pour chaque golfeur. Il sera également possible d'acheter des repas supplémentaires au coût de 50 \$/personne pour les conjoints (es) et amis (es) qui voudront se joindre à nous en soirée. Le souper sera servi au Centre de ski Le Relais vers 19 h. Le tout se terminera par une soirée avec chansonnier. Si vous n'avez pas l'âme d'un golfeur, joignez-vous aux convives pour cette agréable soirée.

Procurez-vous vos billets auprès de :

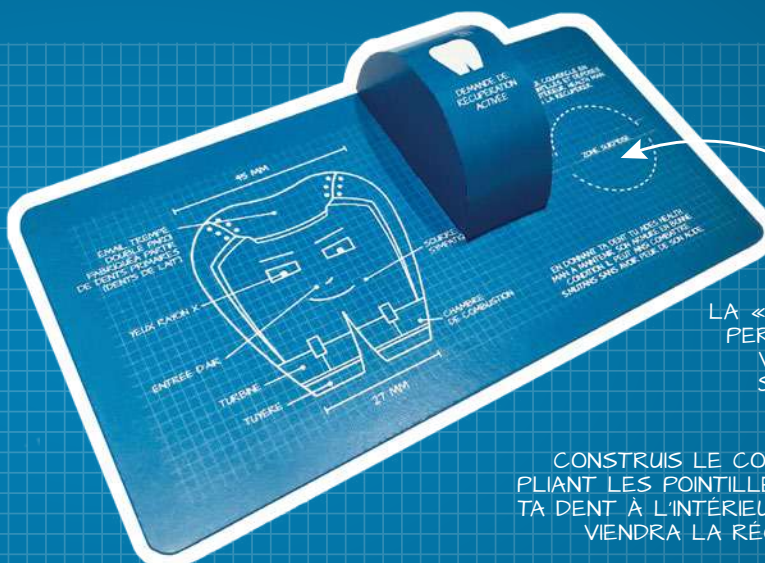
SERGE GARNEAU
Directeur restauration
Centre de ski Le Relais
sgarneau@skirelais.com

MÉLANIE MORNEAU
Directrice générale
Centre de ski Le Relais
mmorneau@skirelais.com ■

BOÎTE À DENT HEALTH MAN MAINTENANT DISPONIBLE !

Toujours à la recherche d'innovation afin de rendre la dentisterie ludique, la Clinique Dentaire Stoneham réinvente le concept de la fée des dents par sa nouvelle création, la boîte à dent Health Man. Votre enfant pourra déposer sa dent et ainsi aider Health Man à maintenir son armure en bonne condition. Il peut ainsi combattre s.mutans sans avoir peur de son acide.

Clinique dentaire
Stoneham
418-848-8000 www.cliniquedentairestoneham.ca



DEMANDE DE RÉCUPÉRATION ACTIVÉE

LA « ZONE SURPRISE » VOUS PERMET DE RÉCOMPENSER VOTRE ENFANT POUR SON GESTE HÉROÏQUE.

CONSTRUIS LE COUVERCLE EN PLIANT LES POINTILLÉS ET DÉPOSES TA DENT À L'INTÉRIEUR. HEALTH MAN VIENDRA LA RÉCUPÉRER.

86% DES LECTRICES ET LECTEURS
L'APPRECIENT
Merci!
JOURNAL.CA INC.

 1405, av. Saint-Jean-Baptiste, bureau 104
 Québec (Québec) G2E 5K2
 Tél. : 418 780-0999
 Télécopieur : 418 780-0800
 info@journal-local.ca
 www.journal-local.ca

DIRECTION

 Éditeur-directeur général : **Pierre Cassivi**
RÉDACTION

 Journaliste : **Carole Roy**
 caroleroj@journal-local.ca
 Réviseur/Correcteur : **Traduction M**

Collaborateurs :

Doris Langevin, Vincent Fortier, Julie Robineau, Éric Gagnon et Karine Raymond

 Photographes : **Sébastien Dion, Gilles Fréchette, Frédéric Lavoie**
PUBLICITÉ
Ghislain Gaudreau
 Développement des affaires, responsable secteurs gouvernementaux et éducationnels
 Cell. : 418 998-0970
 ventes@journal-local.ca

Mireille Robitaille

 Développement des affaires :
 mrobitaille@journal-local.ca
 Cell. : 581 985-5087

Sylvie Charest

 Développement des affaires
 Cell. : 418 254-4367
 scharest@journal-local.ca

Ginette Demers

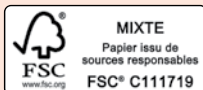
 Développement des affaires
 Cell. : 418 871-1274
 gdemers@journal-local.ca

Alain Lepage

 Développement des affaires
 Cell. : 581 986-4530
 alepage@journal-local.ca

ÉVÈNEMENTS
David Cassivi
 Coordonnateur aux événements

ADMINISTRATION
Suzie Lemay
IMPRESSIION
Québecor Média
 Dépôt légal :
 Bibliothèque nationale du Québec
 Convention de la Poste-publications
 Postes Canada : N° 41870516

WEBMESTRE
Résultats Communication Marketing
PRODUCTION
Viva Design, production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION :
 SEPTEMBRE 2019
DATE DE TOMBÉE :
 28 AOÛT 2019

Vous ne recevez pas votre exemplaire de L'Écho du Lac?

Vous n'avez pas reçu votre exemplaire de L'Écho du Lac livré à votre domicile par Postes Canada? Nous vous demandons de nous le signaler en communiquant avec nous au 418 780-0999 ou bien à info@journal-local.ca en nous laissant vos coordonnées. La situation sera rapidement corrigée.

Fondation Bon départ de Canadian Tire du Québec!
Un don de 5000 \$ à Cité Joie

(CR) Cité Joie recevait récemment 5000\$ de la Fondation Bon départ de Canadian Tire du Québec dans le cadre du programme Dons aux organismes de bienfaisance.

 Cet appui financier a permis à l'organisme de bonifier ses installations et ameublements autour de la piscine et de créer des zones d'ombre et d'hydratation un peu partout afin de faciliter les déplacements actifs sur le site. « Nous tenons à remercier sincèrement la Fondation Bon départ de Canadian Tire du Québec, le propriétaire du magasin de la succursale Lebourgneuf, M. Gérald Savard, ainsi que M^{me} Josée Guimont pour leur grande collaboration et générosité dans ce dossier. Notre clientèle pourra bénéficier de ces nouveaux équipements », a souligné Denis Savard, directeur général de Cité Joie. ■


Denis Savard, directeur général de Cité Joie; Hélène Gaucher, directrice des opérations, accueil et programmes, ainsi que Gérald Savard, propriétaire du magasin Canadian Tire Lebourgneuf.

Crédit photo : Courtoisie

Le Regroupement du Lac
Les retombées du bal du maire


De gauche à droite : Jacques Dupuis du Club Rotary; Denis Savard, directeur général de Cité Joie; Laury-Jane Mondoux Poirier, coordonnatrice du Regroupement du Lac et Michel Beaulieu, maire de Lac-Beauport

CAROLE ROY

caroleroj@journal-local.ca

La première édition du bal du maire qui se tenait à Entourage sur-le-Lac le 17 mai dernier a été couronnée de succès.

En effet, ce sont 118 personnes qui ont pris part à l'activité bénéfice organisée au profit de l'organisme Cité Joie. Ainsi, c'est le 10 juillet, lors d'un dîner avec les membres du club Rotary Québec-Est, que le Regroupement du Lac a pu annoncer officiellement que ce sont 7 884 \$ qui ont été recueillis lors de cette soirée.

On peut d'ores et déjà annoncer que la deuxième édition du bal du maire aura lieu le 11 juin 2020. Nous vous tiendrons au parfum! ■

Faites-nous parvenir vos nouvelles positives et exclusives

 Vous avez un événement, un exploit, un investissement ou une nouvelle qui attire l'attention de votre communauté? Pourquoi ne pas profiter de votre journal local pour la faire connaître au plus grand nombre possible de vos concitoyens? Nous avons l'outil idéal pour le faire. Vous pouvez nous faire parvenir votre information exclusive à l'attention de la journaliste, Carole Roy, à caroleroj@journal-local.ca. De plus, vous pouvez nous faire parvenir une ou des photos, exclusives aussi, en format .jpeg et dans une très bonne résolution, soit d'au moins 250 dpi. La photo doit être claire en couleur et non floue. Si l'espace disponible le permet, il nous fera plaisir de publier votre nouvelle. ■

 ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca

 TIRAGE :
11 000 exemplaires

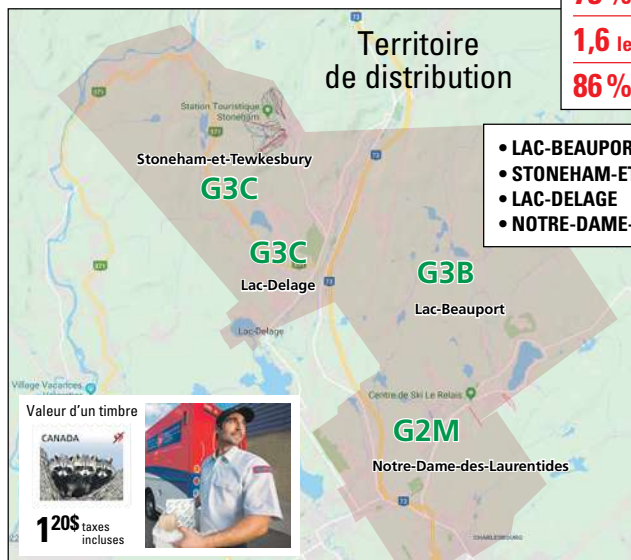
 DISTRIBUTION
 RÉSIDENTIELLE

10 363 exemplaires

 DISTRIBUTION
 COMMERCIALE

374 exemplaires

PRÉSENTOIRS

263 exemplaires

73% de lecteurs assidus
1,6 lecteur par foyer
86% l'apprécient
PROFIL DU LECTEUR

 Sexe : Femmes 55 %
 Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

Revenu moyen : Revenu familial annuel brut de 60 500 \$

Scolarité : Diplôme d'études collégiales et universitaires

Étude réalisée par Léger Marketing sur un échantillon de 458 répondants portant sur l'Écho du Lac et qui comporte une marge d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un intervalle de confiance de 95 %.

 source **Léger** www.legermarketing.com

La rentrée scolaire

Montagnac vous en met plein la vue

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Chaque année, le comité de la rentrée en met plein la vue aux élèves de Montagnac. Abracadabri, Abracadabra, levons le voile sur la programmation du 29 août!

La formule magique donne le ton, elle saura surprendre la rentrée 2019! L'équipe-école attendra les apprentis magiciens avec leur chapeau « haut de forme » créatif le 29 août prochain dès 7 h 45 dans les cours arrière de chacun des bâtiments. C'est à ce moment que les élèves connaîtront leur nouveau mentor et scanderont la formule d'enchantement afin de donner le coup d'envoi à cette année haute en couleur.

Beau temps, mauvais temps, le programme reste le même. Selon la météo, par contre, il faudra penser à apporter le parapluie ou la crème solaire, sans oublier les collations et le lunch si l'on dîne à l'école. On met dans son sac d'école des espadrilles d'intérieur et toutes les fournitures scolaires et l'on n'oublie surtout pas son chapeau créatif tel que suggéré dans la lettre envoyée à la fin des classes.

Lors de la première semaine de septembre, toute la communauté Montagn'Active sera conviée à une projection plein air afin que parents, enseignants et élèves fassent connaissance dans un contexte magique. Un autre événement signature, un autre moment certifié Montagn'Actif. Que la magie opère! ■

Centre de plein air le Saisonnier

Spectacle de fin de camp

(CR) C'est fou comme le temps file! Hier encore, les jeunes envahissaient le site du Saisonnier pour la première journée de camp et voilà que déjà on annonce le spectacle de fin d'été!

Les animateurs du Centre plein air le Saisonnier sont heureux de vous convier au spectacle annuel de fin d'été qui se tiendra le vendredi 16 août, à 18 h 15. Une belle occasion pour se dire un dernier au revoir en plus de découvrir la fin des aventures d'Hectare et Maria, les pirates!

La thématique estivale

Petit rappel de la missive que les jeunes recevaient le 25 juin dernier.

« Chers aventuriers, aventurières! Vous tenez dans vos mains un message qui

pourrait vous mener vers un trésor légendaire : "Le Gros Morceau". À une certaine époque, tous les territoires de la Terre vivaient en parfaite harmonie en un seul continent. Cependant, une force maléfique a voulu s'emparer du trésor ce qui obligea les chefs de chacun des territoires à se séparer en îles : Sanihabito, Musikala, Soumarinus, Decheti et Volkania. La carte du continent fut donc séparée en 5 morceaux et distribuée à chacun des chefs. Ledit trésor ne peut être révélé seulement lorsque tous les morceaux seront regroupés ensemble. Serez-vous l'élu capable de s'emparer du trésor? »

On vous attend dès 16 h 30, ce 16 août. Hot-dogs et accompagnements seront vendus à prix modique. Bonne fin d'été! ■



Comme chaque année, les animateurs vous en mettront plein la vue



Du comité de la rentrée, Marc-André Perron et Marie-Eve Simard

Crédit photo : Courtoisie



RBQ 5756-0948-01



André Blanchet, président
 terrassement@ccapcable.com
 t-architectural-ae.quebec

Terrassement architectural





Entrepreneur général spécialisé en terrassement, nous pouvons réaliser tous vos projets, petits et grands.

418 571-6535



Savourer LA JACQUES-CARTIER TOUT L'ÉTÉ!



mrc.jacques-cartier.com/marches-publics









Une idée de l'APEL et de Tourisme Jacques-Cartier

Tournée découverte gourmande

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

L'Association pour la protection de l'environnement du lac Saint-Charles et des Marais du Nord (APEL) et Tourisme Jacques-Cartier lancent en partenariat un tout nouveau parcours agrotouristique, la *Tournée découverte gourmande* qui a pour but d'intégrer les Marais du Nord dans la communauté des gens d'affaires, soucieuse elle aussi de valoriser l'achat local.

Lors de leur passage dans la région, les utilisateurs des Marais pourront découvrir les produits d'entreprises locales. Six à Stoneham et une à Lac-Beauport, toutes sept s'étant associées au projet pour offrir des promotions exclusives : Chocolat Harmonie, La Souche, Sushi Taxi, Pascal le Boulanger, Dépanneur Arsenault, Atelier en Vrac et Café Noisette.

Pour participer...

Membres des Marais du Nord, procurez-vous la carte de la Tournée incluse dans le dépliant disponible en ligne, aux Marais et chez chacun des commerces participants. Rendez-vous chez eux et présentez votre carte de membre et celle de la « Tournée découverte gourmande ». Profitez ensuite de l'offre promotionnelle des commerçants sur estampillage de ladite carte.

Les **non-membres**, lors de votre visite aux Marais du Nord, conservez votre reçu

de caisse, car vous devrez le présenter ainsi que la carte de la Tournée pour profiter des offres chez les commerces participants. ■



« Nous souhaitons faire découvrir un éventail de commerces agroalimentaires diversifiés. Ainsi, les amoureux des Marais du Nord auront de nouvelles raisons de revenir nous voir et d'en profiter pour satisfaire leurs papilles gustatives », se réjouit Mélanie Deslongchamps, directrice générale de l'APPEL.

Recherche d'exposants - Marché de Noël

Féerie de Noël 2019

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Les mois d'août se suivent et parfois se ressemblent! À preuve, tout comme l'an dernier voici venu le temps de lancer l'appel aux artisans qui souhaitent faire partie de la 10^e édition de la Féerie de Noël de Lac-Beauport.

L'équipe de la Féerie de Noël invite les artisans à soumettre leur candidature

pour la 10^e édition de son marché de Noël familial! Les festivités se tiendront à la zone communautaire les 30 novembre et 1^{er} décembre 2019 dans une ambiance animée. De nombreuses activités seront offertes aux 2 000 visiteurs attendus.

Pour participer, il faut communiquer avec Isabelle Provencher par courriel à iprovencher@lacbeauport.net afin de recevoir le formulaire. La date limite pour les inscriptions est le 8 septembre. ■



Tout comme l'an dernier, on retrouvera des artisans à l'intérieur ou à l'extérieur dans de jolies cabanes aux allures de la fête.

Calendrier estival

Cet été à Lac-Beauport

(CR) Dans quelques semaines, nous tournerons la dernière page du calendrier estival élaboré par l'équipe du Service des loisirs, culture et vie communautaire de Lac-Beauport. Retour sur quelques activités passées et à venir.

Le 13 juillet dernier, nombreuses sont les personnes qui se sont déplacées dans la zone communautaire pour aller à la rencontre des animaux d'Éducazoo. Un succès familial à remettre à l'agenda l'année prochaine!



Un beau succès familial, cette rencontre avec les animaux d'Éducazoo.

Le 18 juillet, en soirée, sur la scène du Corrid'Art au parc de la Gentiane, les quelque 500 Lac-Beauportois et spectateurs extra-muros sont tombés littéralement sous le charme de la formation The Lost Fingers. Coup de maître de la part d'Isabelle Provencher du Service des loisirs que d'avoir fait venir ce groupe tout à fait extraordinaire. Sono excellente, météo parfaite, foule enthousiaste, paysage magnifique et que dire du répertoire musical. On donne une note parfaite à cette soirée!



The Lost Fingers, un quatuor réglé au quart de tour.

À venir cet été

Judi 15 août 20 h 10 zone communautaire (salle Philippe-Laroche en cas de pluie)

- Cinéma plein air : Dumbo

Samedi 24 août 13 h club nautique (remis au lendemain en cas de pluie)

- Beach party avec Rusdell Nunez y Su Sabor Concentra'O

Invitation à danser sur des rythmes latinos. Épluchette de maïs avec la Maison des jeunes Le Cabanon. En collaboration avec la microbrasserie Archibald. ■



Rusdell Nunez y Su Sabor Concentra'O

L'impression de journaux de Journal.ca

Journal.ca et Québecor Média, une entente historique

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Le 11 juillet dernier, M. Pierre Cassivi, éditeur et directeur général de Journal.ca était fier d'annoncer la signature d'une entente avec Québecor Média pour l'impression et la préparation postale des neuf journaux d'informations locales positives et exclusives. Une entente historique entre deux leaders de leur domaine respectif.

Ainsi, les neuf publications de Journal.ca soit Le Journal de L'Ancienne-Lorette, Le Journal de Cap-Rouge-Saint-Augustin-de-Desmaures, Le Journal de Val-Bélair, Le Journal de Sillery-Saint-Louis-de-France, Le Journal des Rivières, Le Journal de Sainte-Foy, L'Écho du Lac, Le Journal des parcs industriels et Nouvelles Économiques seront désormais imprimés à Québec dans les installations de Québecor Média. On parle ici de près de 160 000 copies distribuées par des spécialistes en la matière : Postes Canada et Publisac.

Dans le cadre de cette entente, le papier des publications proviendra de Québec, directement de l'usine Stadacona de l'entreprise Papiers White Birch. L'usine est certifiée ISO pour la qualité et certifiée aussi par le Forest Stewardship Council pour la chaîne d'approvisionnement en fibres. Elle profite aussi de procédés de production à la fine pointe de la technologie qui peuvent facilement être contrôlés et suivis.

Favoriser l'environnement

Cette entente historique entre deux leaders de leur domaine respectif permet non seulement de favoriser l'achat local, l'une des grandes préoccupations de l'éditeur, mais aussi d'avoir un effet sur l'environnement. Fabriqué à partir de copeaux de bois, le papier sera plus écologique et l'encre utilisée aura une base végétale, une plus-value pour l'environnement. « Nos lecteurs sont préoccupés par la question environnementale, c'est pourquoi nous mettons tous les efforts pour y participer de façon significative », explique M. Cassivi.

L'union de deux forces

Réunir deux équipes de professionnels de très haut niveau réjouit Pierre Cassivi. « Je suis très heureux de développer des affaires avec Québecor Média. Chacun, à notre niveau, nous sommes devenus des leaders de nos secteurs », conclut celui dont l'entreprise est l'un des joyaux des entreprises indépendantes de presse.

Journal.ca en bref

Lancé en 2007, Le Journal de L'Ancienne-Lorette, la première publication de Journal.ca, fut suivi de six autres journaux locaux et deux journaux spécialisés. Ils sont appuyés par de nombreux commerçants qui ont contribué dès le début de l'aventure, de lecteurs et d'organismes qui ont adopté ces publications. Desjardins, un citoyen corporatif très impliqué notamment dans son milieu local, fut un partenaire très important dès le départ. ■



À l'avant : Pierre Cassivi, éditeur et directeur général de Journal.ca, et Richard Tremblay, vice-président des opérations industrielles de l'imprimerie de Québecor. À l'arrière : Yvon Giroux (cofondateur), Ghislain Gaudreau, responsable du développement des affaires de Journal.ca, Emil Horner, directeur de l'imprimerie du Journal de Québec et Yves Néron de Québecor.

Crédit photo : Stevens Leblanc, Journal de Québec



VIDÉO SUR DEMANDE

VOS SÉRIES ET VOS FILMS... TOUJOURS AU BON MOMENT

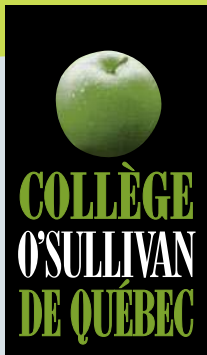
- ◆ Chaînes sur demande
- ◆ Location de films
- ◆ Rattrapage télé

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

418.849.7125
www.ccable.com | f
20 860, boul. Henri-Bourassa

*** La Vidéo sur Demande est accessible gratuitement à tous les clients télévision de la CCAP qui ont un service Accès numérique et utilisant un terminal de nouvelle génération G6 (4642 et 8642), G8 et G10. Pour accéder au contenu des chaînes sur demande, les clients doivent être abonnés aux chaînes dans leur forfait télé.

TRAVAILLER DANS UN ENVIRONNEMENT TOP NIVEAU



Les personnes qui détiennent une formation de qualité en administration et bureautique deviennent des employé(e)s-clés. Vous voulez, par exemple, participer à des dossiers stimulants, organiser des événements, soutenir des cadres dans leurs fonctions? Inscrivez-vous au Collège O'Sullivan avant le 16 août. Selon le programme choisi, il est possible de suivre des cours en classe ou en ligne synchrone (en direct).

PROGRESSER DANS UNE GRANDE ENTREPRISE

Le Collège O'Sullivan axe ses formations sur les besoins réels du marché. La préparation y est adéquate et à la hauteur des attentes des 2000 employeurs inscrits à son Service d'aide au placement et au recrutement. Sa formule COOP-ATE vous permettra de mettre en pratique vos nouvelles compétences acquises en effectuant deux à trois stages rémunérés en entreprise. Ces derniers vous permettront de payer vos études et de vous trouver rapidement un emploi conciliant carrière et vie personnelle dans un milieu où vous pourrez développer votre plein potentiel. Une fois embauché(e), vous n'aurez pas de mal à gravir les échelons.

DES POSSIBILITÉS INFINIES GRÂCE À LA BUREAUTIQUE

Étudier en administration et bureautique ouvre beaucoup de portes. Outre le fait que les diplômé(e)s soient recherché(e)s, celles et ceux qui le désirent peuvent décider de poursuivre leurs études au baccalauréat en administration des affaires, en gestion des ressources humaines, en traduction, en enseignement... Finalement, tout ce que vous aurez appris lors de votre formation en bureautique vous sera toujours utile. Par exemple, savoir organiser votre travail et vous servir efficacement d'Office, de Windows, d'Acrobat, d'Access, d'Outlook, de Prezi, etc. Il vous sera tout aussi pratique d'être capable de participer à la conception d'un site Web, de bases de données et de systèmes de gestion automatisés. Mieux encore, peu importe le poste que vous occuperez, une formation bilingue sera toujours un atout.

Informez-vous dès aujourd'hui!
www.osullivan-quebec.qc.ca
418 529-3355

Membre de l'Association des collèges privés du Québec
www.acpq.net



Crédit photo : Courtoisie

À l'avant: Josée Laforest, Marie-Claude Duquette, Dr Pierre Renard, Vicky Bissonnette et Geneviève Cloutier. À l'arrière: Lucie Asselin, Nadia Deblois, Sabrina Nadeau, Martin Côté et Pascal Deschamps.

Un service unique pour les citoyens de la région Services Santé à Domicile

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Les résidents de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches bénéficient depuis le 6 juin dernier d'un service tout à fait unique, Service Santé à Domicile.

Grâce à un regroupement de professionnels de la santé qui exercent dans le domaine privé, il est maintenant possible de recevoir des soins diversifiés à la maison, en résidence pour aînés et même à l'hôtel.

«Ce service s'adresse à toute personne qui ne peut se déplacer à cause de contraintes d'horaires, de disponibilité ou de difficulté à se déplacer. Notre regroupement répond définitivement à un besoin à une époque

où les gens ont des horaires serrés ou d'autres contraintes», précise le Dr Pierre Renard, l'un des membres fondateurs du regroupement.

En plus d'un médecin, le regroupement compte en ses rangs des infirmières, des physiothérapeutes, des thérapeutes en réadaptation physique, une ergothérapeute, des massothérapeutes, une kinésiothérapeute, une opticienne d'ordonnance, des orthésistes, un entraîneur personnel, une conseillère en hébergement et une conseillère pour l'achat de matériel orthopédique et médical. Tous font partie d'ordres et d'associations professionnels.

Informez-vous davantage sur Services Santé à Domicile et ses membres en consultant servicessanteadomicile.com. ■

Canac remet 25 000 \$ à Leucan

DORIS LANGEVIN

redaction@journal-local.ca

Les 15 et 16 juin dernier, les 29 magasins Canac de la province, dont plusieurs sont situés dans la région de Québec, ont tenu une grande collecte de fonds pour soutenir la cause des enfants atteints du cancer et leur famille. Grâce à cette initiative, un montant de 25 000 \$ a été remis à Leucan cette année.

Depuis 2013, les magasins Canac ont récolté 125 000 \$. «Tout comme nos clients, nous souhaitons être solidaires de cette admirable cause qui a permis de faire des bonds de géants au chapitre de la lutte contre le cancer chez les enfants au cours des 25 dernières années et c'est avec une profonde conviction que nous soutenons, à notre manière, cet organisme indispensable», a confié Jean Laberge, président de la chaîne Canac. ■



Crédit photo : Courtoisie

«Voilà comment nous aimons débiter l'été chez Canac», a commenté Jean Laberge en remettant le chèque symbolique de 25 000 \$ à la directrice régionale de Leucan, Nathalie Matte.

QUÉBECOR

Média

FIER D'IMPRIMER LES PUBLICATIONS DE JOURNAL.CA INC.

JOURNAUX LOCAUX

JOURNAUX D'AFFAIRES



Les chroniques de la connaissance

La tête dans les étoiles, les pieds sur la pelouse

ÉRIC GAGNON

Collaboration spéciale

L'un des plus grands plaisirs de l'été, c'est de passer de longues journées agréables sur notre terrain. Pour bien en profiter, la coupe de gazon de façon régulière est nécessaire. Malheureusement, pour certains, la tonte de la pelouse est une corvée. Je vous invite à en faire une expérience scientifique.

Sous un ciel bien pur et loin de toute pollution lumineuse, il est possible au printemps et à l'été d'observer une longue traînée blanchâtre qui représente notre galaxie. Plus de 210 milliards d'étoiles forment notre galaxie la Voie lactée. En plus des 210 milliards d'étoiles que renferme notre galaxie, se trouve aussi une multitude d'objets célestes comme des nébuleuses, planètes, comètes, etc. La Voie lactée n'est que l'une des milliards de galaxies qui composent l'Univers.

Tondre les étoiles

Maintenant que nous en savons plus sur notre galaxie, je vous propose un petit défi scientifique pour illustrer le nombre incroyable d'étoiles de notre galaxie. Tout d'abord, nous dirons que chaque brin d'herbe de notre pelouse représente une étoile. Une pelouse standard bien entretenue a 3 brins d'herbe par centimètre carré. Nous allons comme illustré sur la photo tondre autant de brins d'herbe qu'il y a d'étoiles dans notre galaxie. Si nous faisons le calcul, nous verrons qu'il nous faut plus de 70 milliards de centimètres carrés de gazon pour contenir 210 milliards de brins d'herbe. Cela revient de façon approximative à plus de 6400 pelouses de taille standard.

Si vous pouvez tondre 10 pelouses par jour sans arrêt sans prendre un seul jour de repos pendant un été de 90 jours, combien de temps serait nécessaire pour réaliser notre défi ? La réponse : plus de 7 étés. Pour un travail étudiant à 20\$ pour chaque pelouse tondue, vous auriez gagné plus de 128 000\$ à l'issue de votre travail. À qui la chance de réaliser ce défi!



Crédit photo : Éric Gagnon

Votre humble serviteur concentré sur le nombre de brins d'herbe. La tête dans les étoiles n'était pas de mise pour cet exercice de précision.

Débuter en astronomie

L'automne est aussi une bonne saison pour débuter en astronomie. Observer les étoiles et le ciel étoilé est, avant tout, un merveilleux loisir qui permet de prendre plaisir à découvrir l'Univers, et de s'émerveiller devant sa beauté. C'est, aussi, une façon d'aborder notre propre histoire et de nous interroger sur notre place dans l'univers.

L'astronomie vous intéresse?

Un cours d'astronomie pour débutants sera donné cet automne par un spécialiste qui vous donnera des connaissances de base pour bien débuter en astronomie. Nul besoin de connaissances scientifiques ou d'équipement pour participer à cette formation. Plusieurs sujets seront abordés et l'on portera une attention particulière au fonctionnement des appareils et sur la pratique de l'astronomie dans notre région. Un incontournable pour tout astronome amateur qui désire améliorer ses connaissances!

Début des cours : Octobre 2019

Coût : 150 \$ (120 \$ lecteurs de l'Écho du Lac)

Durée : 2 mois

Contenu : Selon vos disponibilités, il vous sera possible de participer à plusieurs soirées d'observation, cours théoriques et conférences.

Information et inscription : **Éric Gagnon**
418 914-1546. ■

Petit festival de la Chanson de Granby

La jeune Mia Lessard sur sa lancée!

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Depuis son passage à la Voix Junior, la voie semble vraiment tracée pour la jeune Mia Lessard de Stoneham. Prochaine étape, Petit festival de la Chanson de Granby!

Après son passage à la Voix Junior, on se souvient que Mia Lessard avait remporté l'an dernier le concours de La Capitale. Elle recevait également une bourse de 1 500 \$ de la Fondation jeunesse de Stoneham qui allait l'aider à se préparer pour se présenter au concours de chant du Petit festival de la chanson de Granby, dans le cadre

du Festival international de la chanson de Granby.

Celle qui depuis son passage à La Voix Junior se spécialise en chant jazz, a passé avec succès les deux premières étapes du concours et participera à la demi-finale du 17 août prochain à Granby. Souhaitons-lui d'être de la finale le lendemain!

Entre temps, lors du spectacle de clôture du *Festival Jazz etcetera Lévis*, le 11 août dernier, Mia a interprété trois pièces comme artiste invitée de l'Orchestre d'harmonie des Chutes.

Bonne route, belle Mia! Nous suivons ta carrière avec grand intérêt! ■



Crédit photo : Dany Lessard

Mia, lors des premières étapes du concours du Petit festival de la chanson de Granby.



Cours de violoncelle individuels et en groupes selon la méthode Suzuki

Cours de violoncelle par professeur diplômé de la Glenn Gould School de Toronto, de l'Université de musique de Munich et de la Haute école de musique de Genève.

Les cours ont lieu dans le secteur Léo T. Julien, à la limite entre Lac-Beauport et Charlesbourg. Le jour et l'horaire des cours individuels sont décidés en accord avec le professeur au moment de l'inscription, en fonction des disponibilités. Les cours en groupes sont répartis par niveaux et ont lieu le samedi entre 8 h et 12 h.

Le professeur :

Fabrice Sottas enseigne le violoncelle depuis 2005. Il a collaboré en tant que professeur et violoncelliste au sein de nombreuses institutions reconnues, notamment le Conservatoire de Musique de Genève et l'École Internationale de Genève. Particulièrement dédié à encourager la personnalité de chaque élève, il aime donner de l'espace à la créativité et partager son art avec passion et enthousiasme.



Contact :
fsottas@hotmail.com

Autre contact et référence :
Mélanie Grenier : 418 841-0247



BOIS DE CHAUFFAGE

Prix très compétitifs
Très belle qualité de bois dur
Merisier • Hêtre • Érable

418 570-0606
581 996-5018

tremblay.l@hotmail.com

Candide Villeneuve Paysagiste inc. L'agriculture urbaine : un enjeu pour les villes!

COLLABORATION SPÉCIALE :
JULIE ROBINEAU

info@monpaysagiste.com

Au Québec, plus de 75% des personnes vivent en ville. La demande de consommation en circuit court et local pour l'alimentation augmente. Les objectifs sont louables : réduire l'empreinte carbone liée aux transports de marchandises, sécuriser les approvisionnement en cas de crise alimentaire et garantir une meilleure qualité des produits de consommation. Les villes sont-elles en capacité de devenir des villes « autosuffisantes » pour leurs habitants? Quels sont les défis à relever ? Quelles sont les solutions possibles ?

Plusieurs types d'agriculture urbaine se développent. Les modèles très modernes, avec des systèmes d'exploitation en bacs étagés avec du substrat ou en hydroponie ou aquaponie, sont impressionnants en termes de rendement et d'optimisation de l'espace. Les modèles plus sobres avec des cultures en pleine terre comme dans les jardins partagés ont comme limites l'accès à des parcelles cultivables vu le manque d'espace disponible et la pollution des sols urbains. Il existe aussi des systèmes de cultures installés sur les toits-terrasses qui demandent des efforts considérables de mise en œuvre et qui sont très exposés au vent, ce qui nuit aux cultures et assèche les sols. Malgré ses contraintes techniques et technologiques et le fait de trouver des modèles économiques qui soient rentables, l'agriculture urbaine est en plein essor dans beaucoup de villes du monde entier! C'est dire si l'intérêt pour l'écologie et la souveraineté alimentaire est grandissant.

Je suis très admirative des mouvements citoyens qui se développent en faveur de l'agriculture urbaine et qui s'inspirent très souvent de l'agroécologie et des principes de la permaculture. Ces mouvements ont de réels intérêts sociaux et environnementaux. Les jardins partagés sont des espaces créés, gérés et animés par des groupes d'habitants. Ils permettent le renforcement du lien social, l'accès à de la nourriture, l'éducation à l'environnement par une approche sensible et kinesthésique. En effet, on manipule la terre, on sème, on plante, on cueille, tout cela avec ses petites mains, et l'on observe la faune, la flore et la saisonnalité des cultures. Ces démarches de jardinage écologique et comestible permettent de retrouver un lien avec la nature, de manger sainement et favorisent le bien-être des personnes.

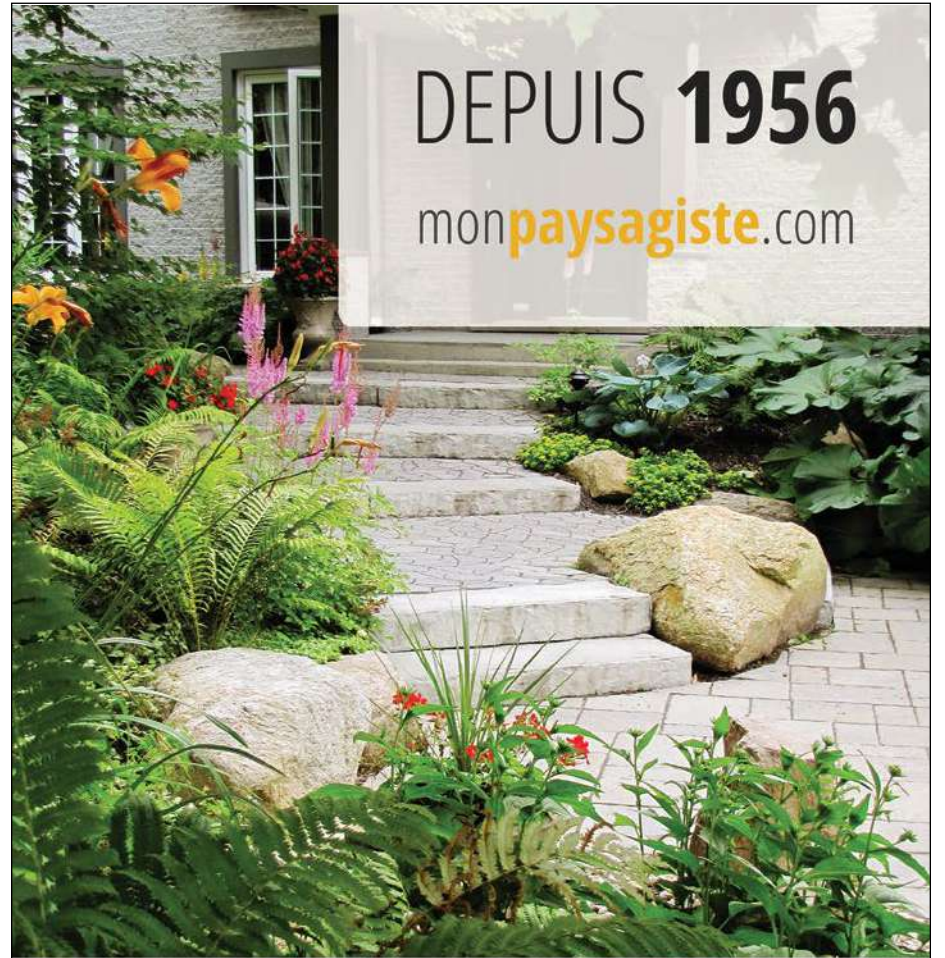
La multiplication des jardins partagés contribue à l'amélioration du cadre de vie des habitants. Souvent, ces jardins sont gérés dans le respect de l'environnement : jardinage en sol vivant, végétaux adaptés au sol et au climat, utilisation de produits naturels, compostage des déchets organiques, récupération des eaux de pluie, méthodes de culture associées, biodiversité invitée au jardin, etc. Ces espaces sont de véritables modèles de résilience.

Ces mouvements favorisent également les initiatives citoyennes qui dépassent la seule sphère du jardin grâce à la promotion d'actions écoresponsables et l'adoption d'un mode de vie soutenable. Et vous, souhaitez-vous participer au mouvement dans votre ville ? ■



Crédit photo : Courtoisie

Pour plus de renseignements sur l'agriculture urbaine de votre territoire, visitez le site du Réseau d'agriculture urbaine de Québec au www.rauq.org. Chaque année, au mois de mars, il organise la Fête des semences.



| Réalisation de travaux d'aménagement paysager |
| Conception de plan | Éclairage extérieur |

Les espaces extérieurs,
notre passion !

418.849.3405





Deux participantes de la Chococourse 2018

Les courses *JustRun* à Stoneham et Lac-Beauport

Chococourse et XMANRACE sont à nos portes

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Parmi les 27 courses proposées par le collectif québécois Les événements *JustRun*, deux courses retiendront notre attention au cours des prochaines semaines, la Chococourse et le XMANRACE

Les amoureux de chocolat sont invités à combiner leur péché mignon avec un mode de vie sain et actif en marchant ou en courant les 5 kilomètres de la Chococourse qui aura lieu à Stoneham le 31 août prochain. Point de stress, aucun chrono, que du plaisir à son propre rythme tout en satisfaisant sa dent sucrée aux stations chocolatées rencontrées en chemin. Une fois le parcours complété, les participants recevront une superbe médaille et pourront profiter du festival du chocolat sur le site. Un DJ et de l'animation seront sur place toute la journée afin d'électrifier l'ambiance!

Les amateurs de course à obstacles en montagne auront rendez-vous quant à eux le 21 septembre à Lac-Beauport, au Centre de ski Le Relais, pour le XMANRACE. Sur le parcours de 7 kilomètres, les participants devront se mesurer à 40 obstacles, ils auront à courir, grimper, ramper, sauter, lancer, transporter une charge, franchir des murs, etc. Le défi est accessible à tous, peu importe le niveau de forme physique. Les vagues compétitives sauront satisfaire ceux qui ont soif d'adrénaline et de sensations fortes. Il y aura deux ravitaillements à mi-parcours et la course sera chronométrée avec puces électroniques.

Il y aura un BBQ payant sur place, tant pour les participants que pour les spectateurs.

Pour informations et inscriptions, consultez le tickets.justrun.ca. ■



Un exemple de charge à transporter au XMANRACE

Crédit photo : Courtoisie



Des draveurs de l'époque.

Crédit photo : BANQ-CAQ, E57, S1, PB-54-38.

Kermesse historique et fête de quartier

Sur les traces de nos ancêtres

(CR) C'est sur le site de la chapelle Saint-Jacques de Tewkesbury, le 31 août prochain, que l'on revivra des parcelles d'histoire, du 17^e siècle jusqu'aux années 1970.

Cette activité familiale, gratuite et ouverte à tous, mettra en vedette des personnages inspirés de l'histoire de Tewkesbury et de ses environs. On entendra les contes de chantier d'un forestier-draveur et les misères agricoles d'une première habitante de la vallée. On aura des cours de calligraphie avec une enseignante chevronnée de l'école de rang. Un Wendat racontera comment il a sauvé un jésuite de la noyade. On fera même de l'électricité avec une militante de la bataille de la Jacques-Cartier. Bref, un feu roulant d'activités de 13 h 30 à 16 h 30.

À chaque kiosque, en plus d'en apprendre sur l'histoire du Québec, il faudra réussir un défi (principe de la kermesse) afin d'obtenir un indice qui permettra, à la fin du parcours, de repartir avec un « trésor historique ».

Une invitation de l'Association des Citoyens et Citoyennes de Tewkesbury qui fête cette année ses 20 ans.

Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec et de la MRC de la Jacques-Cartier dans le cadre de l'Entente de développement

culturel, ainsi qu'avec la collaboration de la Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury.

Cette même journée, il y aura fête de quartier avec méchoui. Cette portion des réjouissances est organisée par Daniel Beauchamp, que l'on rejoint à daniel.beauchamp@ccapcable.com pour obtenir toutes les informations. ■



Crédit photo : Arielle DeGarie

La kermesse est la création d'Arielle DeGarie, doctorante en arts de la scène et de l'écran et spécialiste en fiction historique. Sa création prendra vie grâce à sept comédiens : Alexandra Doucet, Anne-Virginie Bérubé, Caroline Plante, Guy Sioui Durand, Hubert Bolduc, Nicolas Duquette et Thomas Tremblay.



ESPACEFEU
POÊLES • FOYERS • BBQ • BIOMASSE

Distributeur
NAPOLEON
Pati@flame



Ouvert du lundi au vendredi de 11h00 à 17h00

Contactez-nous si vous désirez un rendez-vous hors des heures d'ouvertures. Tél. : 418 841-5242

espacefeu.ca

1030 boul. du Lac, Lac-Beauport, G3B 0X2

DENTUROLOGISTES
FORTIN

Une prothèse
complète

à partir de
995 \$
Exp. 30-04-2019

Deux prothèses
complètes

à partir de
1595 \$
Exp. 30-04-2019

Faites vérifier vos prothèses
Prenez rendez-vous pour une évaluation GRATUITE

Ludovic et Frédéric Fortin, d.d.

418 848-7900

www.denturologistesfortin.com

2683, boulevard Talbot, Stoneham (Québec) G3C 1J6

Crédit photo : Alexandre Fradet



Les organisatrices du Québec Keto Fest, Josey Arsenault et Mary Plante

Encore un succès!

Deuxième édition du Québec Keto Fest

(CR) C'est le samedi 3 août qu'avait lieu la deuxième édition du Québec Keto Fest, ce bébé de Josey Arsenault et de Mary Plante, directrice générale de la Seigneurie de l'île d'Orléans, site enchanteur où se tenait cet unique festival de l'alimentation céto-gène au Québec.

Ce festival qui est le grand frère du site Internet et du groupe Facebook Vive le bacon mis sur pieds par Josey Arsenault, a attiré cette année 1500 visiteurs. Il faut dire que la programmation était fort intéressante avec les conférences proposées, les exposants invités, les témoignages touchants et les différentes interventions.

Parmi les conférenciers, un gars du coin, l'auteur de Sortie de zone, le Lac-Beauportois Daniel Blouin, le pharmacien Jean-Yves Dionne, et accompagné de Josey Arsenault, son très coloré collègue de travail, nul autre que le D^r Mailloux.

Il n'y a pas à dire, l'engouement pour l'alimentation céto-gène ne s'essouffle pas. L'an dernier à pareille date, le groupe Facebook Vive le bacon comptait 6000 membres et au moment d'écrire ces lignes, il en approche les 25 000! Si les médecins et spécialistes de la santé sont de plus en plus nombreux à en parler et à proposer ce mode de vie, il faut en conclure que manger gras, ça a du bon. ■

Marché public des Cantons

L'atelier culinaire, un incontournable!

(CR) C'est le jeudi 15 août prochain qu'aura lieu le troisième atelier culinaire du Marché public des Cantons avec Simon de l'Établi du chef. Un autre incontournable de l'été à Stoneham!

Si les astres sont bien alignés, le beau temps sera de la partie pour recevoir Simon de l'Établi du chef. L'atelier culinaire est une activité très courue autant par les petits que par les grands. Ce 15 août, dans le cadre de la 11^e édition de la Semaine québécoise des

marchés publics, la vedette du jour : le maïs pour la traditionnelle épluchette de blé d'Inde. C'est un rendez-vous à ne pas manquer de 15 h à 19 h

Le marché recevra pour cette soirée festive et animée: Cover 2.0 en formule trio de 5@7

Pour la programmation complète et la liste des exposants présents, consultez la page Facebook et le site du marché www.marchepublicdescantons.com ■



Pour bien cuisiner, il faut être attentif aux conseils prodigués.



Chose certaine, c'est dans la bonne humeur qu'ont lieu les ateliers culinaires!

Crédit photo : Courtoisie

GLISSEZ à volonté!

ABONNEMENT 2020
Parcs aquatiques extérieurs

Profitez des glissades d'eau
dès maintenant!

À partir de

79\$

Par pers. + taxes
Certaines conditions
s'appliquent

 **Valcartier**
parcs | hôtels | spa

 **CALYPSO**

Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport

Nouveau système de rangement, agrandir par en dedans

(CR) C'est en 1995 en collaboration avec l'association nautique, la Municipalité de Lac-Beauport et le gouvernement du Québec que l'on procédait à l'inauguration du club nautique. Nouveauté en 2019, on agrandit par en dedans !

C'est lors du BBQ du Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport que son président, M. Georges Delisle, annonçait avec fierté que l'on venait de donner un souffle nouveau au hangar à bateaux.

Avant de nous faire découvrir les nouveaux aménagements, on nous a présenté l'équipe d'entraîneurs qui constitue le noyau du CCKLB avec, en tête, l'entraîneur en chef Luc Grenier. Nous apprenions d'ailleurs que ce dernier partirait relever de nouveaux défis au terme de sa neuvième saison avec le club. Nous aurons l'occasion de vous en reparler ultérieurement.



L'équipe d'entraîneurs. À l'arrière : Luc Grenier, Mylani Barré, Philippe Villeneuve, Louis Roy et Maxim Poulin. Au centre et vers l'avant : Marianne Marquis, Amy Auclair, Émilie Dion, Audrey Paulin et Li-Yue Grenier.

Des installations revues et améliorées

C'est certain qu'au fil des ans, les installations étaient devenues désuètes, voire inadéquates en raison des dimensions des canoës et des kayaks qui avaient évolué au gré des innovations en la matière. Tenant compte également de la nouvelle flotte d'une quarantaine de bateaux acquis il y a deux ans, revoir l'espace était devenu une nécessité.

Grâce à la générosité et au sens de logistique d'un membre, André Couture, qui a piloté le projet et pris en charge les factures, c'est chose faite. L'emplacement est aéré, tout est bien rangé, sécuritaire et accessible. Avec du métal et de l'ingéniosité, on a véritablement agrandi par en dedans avec ce nouveau système de rangement.



Tout a été judicieusement pensé pour le réaménagement des supports à bateaux. On circule aisément dans le hangar où sont logées les embarcations d'équipes et individuelles.



La Caisse Desjardins de Charlesbourg a contribué à l'achat d'un K4 (kayak à quatre) et d'un C2 (canoë deux places).

Le maire, Michel Beaulieu, qui était là en compagnie de la conseillère municipale Alice Dignard, a tenu à souligner que sans le bénévolat, les généreux donateurs et les parents qui s'impliquent, le portrait de Lac-Beauport ne serait pas le même. « On entend souvent parler d'un généreux donateur sans le nommer. C'est bien de pouvoir le remercier en personne devant

vous tous. Merci André! » Il en a aussi profité pour rappeler que sans Georges Delisle, le club nautique ne serait pas là. « Ce n'est pas pour rien qu'on l'a reconnu comme bénévole de l'année et que le gouvernement l'a à son tour reconnu comme citoyen exemplaire », a-t-il conclu. ■



De gauche à droite : Michel Beaulieu, André Couture, Anne et Georges Delisle, Alice Dignard, Maxim Poulin et Luc Grenier.

VISION SANTÉ
Clinique d'optométrie

**ÉVÉNEMENT
RENTÉE SCOLAIRE!**

Le jeudi 12 septembre 2019, de 12 h à 20 h

Représentants sur place



examen de la vue • vision sportive • santé oculaire • forfait étudiants
lunettes et lentilles cornéennes • urgence • grande variété de lunette solaires

Prenez rendez-vous dès maintenant!



418 825-0044
caroleroth@cliniquevision.ca
www.cliniquevision.ca
1025, boulevard du Lac
Lac-Beauport

CCAP Au nord de Québec...
c'est ma télé locale

**SUGGESTIONS
DE REPORTAGE**

Écrivez-nous : info@ccap.tv

Vous désirez nous proposer une activité, un enjeu local à couvrir ou une personne à interviewer cet automne ?



Pour publier une annonce ou simplement connaître les événements à venir dans votre localité dans les prochaines semaines.

BABILLARD
www.ccap.tv/babillard

Abonnés CCAP Câble, synthonisez le



Abonnez-vous!



Le XTERRA Québec

Près de 300 athlètes de cross triathlon à Lac-Delage!

(CR) Pour sa sixième édition, le XTERRA Québec, intégré au circuit « XTERRA Pan Am Tour » depuis l'an dernier, accueillait le 14 juillet dernier à Lac-Delage des athlètes de partout sur la planète (Hawaii, Alaska, Californie, Colorado aux États-Unis, France, Allemagne, Lituanie, Brésil et évidemment du Canada et du Québec). Retour sur l'événement.

XTERRA Québec est un cross triathlon qui combine natation en eau libre, vélo de montagne et course en sentier en solo ou en équipe. Il est le deuxième événement de cross triathlon de la Série Québec XTERRA. À souligner encore cette année, la présence de plusieurs athlètes du top 10 à l'échelle mondiale!

Belles performances des Québécois

Les Québécois ont très bien performé. Edmond Roy, le gagnant du XTERRA Bromont (participait pour la toute

première fois dans la catégorie élite) a terminé 4^e, devant des athlètes professionnels américains. Xavier Plouffe s'est illustré en remportant le format standard chez les hommes, alors que sa sœur Maude a remporté le format sprint chez les femmes. Alexis Ermel, âgé de 15 ans seulement, a devancé tous les participants masculins de la catégorie Sprint.

Près de 10 000 \$ en bourses ont été offerts aux meilleurs de la discipline, leur permettant de se qualifier pour le Championnat du monde XTERRA 2019 qui se tiendra à Hawaii et pour le Championnat du monde ITU 2019 d'Almere aux Pays-Bas.

E47

Soulignons que le XTERRA Québec est l'événement qui a été le point de départ du développement de sentiers du site Empire 47 ÉcoSentiers (E47) à Lac-Delage et

Stoneham. Le site est maintenant ouvert à l'année et le parcours du XTERRA Québec est balisé en permanence. Il est même possible de rouler et courir les sentiers

l'hiver. E47 est d'ailleurs devenu l'une des références en Amérique pour la pratique du *fatbike*. ■



Tous prêts pour l'une des épreuves du XTERRA, la natation dans le lac Delage.

Crédit photo : Louis Charland

Centre Acrobatique Yves Laroche

Le Mondial AcrobatX Toyota

(CR) C'est dans quelques jours qu'aura lieu la 15^e édition du Mondial AcrobatX au Centre Acrobatique Yves Laroche. Les 23, 24 et 25 août, des athlètes d'ici et de partout dans le monde vous en mettront plein la vue!

La foule étant partie prenante d'un tel événement, le comité organisateur

du « Mondial AcrobatX Toyota 2019, présenté par Desjardins » souhaite vous voir nombreux lors de ces trois journées d'activités. Le Mondial *Big Air* de ski acrobatique sur rampe d'eau aura lieu le 23 août dès 15 h, le Mondial Élite et Relève de Saut se tiendront le 24 août et la dernière épreuve, le Mondial Junior de Saut, se déroulera le 25 août.

Plusieurs olympiens seront sur place, dont les plus récents : Olivier Rochon, Lewis Irving et Catrine Lavallée. Les compétitions seront relevées puisque des athlètes provenant de pays différents s'affronteront lors de ces trois journées. Le Mondial AcrobatX Toyota est la seule compétition internationale sur rampe d'eau au pays! ■



La relève de l'équipe du Québec avait impressionné lors de l'édition 2018

Crédit photo : Jean-Yves Gauthier



Ce mois-ci à Lac-Beauport...



INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS SPORTIVES, CULTURELLES ET AQUATIQUES DU 20 AOÛT AU 6 SEPTEMBRE!

Pour les résidents de Lac-Beauport : débute le 20 août à 8 h
 Pour les non-résidents : les 4, 5 et 6 septembre
 Accès-loisirs Lac-Beauport : les 10 et 11 septembre

NOUVEAUTÉS!

Pour les enfants et les familles : guitare, matinées familiales de l'Espace familles de Lac-Beauport, avant-midi gratuit avec cirque et bibliothèque mobile.

Pour les adultes : atelier de conversation anglaise, danse en ligne, dessin et naginata.

Pour voir la programmation complète des activités offertes, les modalités d'inscription et l'horaire des bains libres, consultez le site Internet de la municipalité au lac-beauport.quebec

Ski Alpin

Superbe saison pour Anne-Catherine Théberge

(CR) Elle skie depuis l'âge de 3 ans, fait de la compétition depuis l'âge de 5 ans et n'a pas encore 16 ans. Anne-Catherine Théberge, un nom à surveiller!

Avec l'équipe Skibec Alpin U-16, Anne-Catherine Théberge a obtenu deux tops 10 lors des récents Jeux du Canada. La jeune skieuse travaille sérieusement pour bien performer et ses efforts portent fruit. Aux Championnats de l'Est du Canada, elle a récolté deux médailles, l'une d'argent et l'autre de bronze. Bravo, belle et jeune athlète!

Ses résultats en rafale pour la saison 2018-2019

Jeux du Canada en février 2019 - Alberta

- 9^e position en super-géant et 1^{re} des 2004 à Nakiska
- 9^e position en skicross à Red Deer

Critérium provincial 2018-2019

- 3^e position en slalom géant
- 4^e position en super-géant



Anne-Catherine Théberge.



Catherine LaRoche du Club de la médaille d'or et la Lac-Beauportoise Anne-Catherine Théberge.

Championnats de l'Est du Canada 2018-2019

- 2^e position en slalom géant
- 2^e position en slalom
- 3^e position en skicross, 2^e overall de ces championnats

Résultats régionaux (1^{re} année U-16)

- 2^e position en slalom
- 1^{re} position en slalom géant x3

- 1^{re} position en super-géant
- 1^{re} position SKIBEC (cumulatif de la saison)
- Une bourse pour son entraînement au Chili

Le 9 juillet dernier à Montréal, lors d'un avant match au Stade Saputo, Catherine LaRoche du Club de la médaille d'or remettait à Anne-Catherine un chèque de 1000\$ pour lui permettre d'aller s'entraîner au Chili à la fin de l'été. ■

Soccer

Les meilleures joueuses au monde ont offert tout un spectacle!

COLLABORATION SPÉCIALE :
VINCENT FORTIER

Premier directeur technique à ASLB

La huitième édition de la Coupe du monde féminine de soccer a pris fin le 7 juillet dernier dans le stade de Lyon, en France, en sacrant championne mondiale, pour une deuxième Coupe du monde consécutive, les États-Unis.

Cette compétition est la plus importante de la «planète soccer» en sport féminin. Un mois de compétition féroce (du 7 juin au 7 juillet), 24 pays qualifiés sur les 5 continents, dont, bien sûr, le Canada. 52 matchs de soccer jusqu'à la finale ont été disputés dans 9 villes

différentes de France. Une moyenne de 21 000 spectateurs a assisté à chaque match et plus de 1 million au total. 146 buts ont été marqués au cours de cette dernière Coupe du monde dont une moyenne de tout près de 3 buts par match. Une joueuse québécoise de 20 ans, Gabrielle Carle (a grandi sur la Rive-Sud de Québec), fait partie de la sélection nationale. Des jeux extraordinaires et tout à fait inspirants de nos modèles féminins pour nos enfants qui pratiquent et affectionnent ce jeu.

Ces meilleures joueuses au monde se préparent depuis 4 ans. Elles se sont entraînées fort. Elles étaient disciplinées, motivées, déterminées et investies

totalemment dans un long processus de préparation pendant lequel chaque petit détail a été travaillé et retravaillé, encore et encore, afin d'être fin prêtes à livrer bataille avec les meilleures au monde.

Voilà pour les meilleures, mais où ce merveilleux accomplissement de jouer au soccer pour le Canada prend-il naissance? Aujourd'hui je veux rendre hommage à tous les adultes, femmes et hommes qui réussissent à faire rêver. Je veux souligner le dévouement, l'investissement, la formation, le ressourcement, la patience, l'imagination, la préparation, l'accompagnement et surtout tout l'amour que nos entraîneurs déploient à leur rythme pour aider nos enfants à progresser et à se développer. Ce sont des gens extraordinaires, souvent des «bénévoles au grand cœur», qui sèment des graines d'espoir et de rêve.

Durant l'été, j'arrête souvent au terrain de soccer, le Parc Helder Duarte, pour constater le travail qui s'y fait. À chacune de mes visites, je regarde et j'écoute ce qui s'y fait et ce qui s'y dit... Je suis ravi lorsque je vois une entraîneuse ou un entraîneur prendre le temps de démontrer, lorsque j'entends des félicitations de l'une et de l'autre ou encore lorsque je vois ces derniers donner une tape dans le dos d'un des gamins, après un bon coup ou encore après un faux pas. Je suis heureux lorsque je vois un entraîneur faire jouer tous ses joueurs à tour égal lors d'une partie et je souris lorsque je vois une joueuse marquer un but et festoyer avec ses coéquipières en courant sur le terrain pour manifester sa satisfaction, sa fierté et sa joie.

Un jour, ce fut mon tour d'emmener mes enfants au terrain de soccer, je le fais encore d'ailleurs aujourd'hui et si mes

filles jouent encore au soccer, c'est bien à cause de tous les adultes marqués que ces dernières ont croisés jusqu'à présent dans leur parcours sportif.

Chez nous à Lac-Beauport, nous connaissons tous de réputation certains de nos enfants qui ont porté les couleurs du Canada en canoë-kayak, en ski ou encore en vélo, pour ne nommer que ceux-là. Je suis fier d'appartenir à une petite bourgade, une petite pépinière d'athlètes extraordinaires qui me rendent fier d'être Lac-Beauportois. Je ne sais pas à quel moment nous verrons une de nos enfants jouer pour le Canada, mais je continue de suivre les nôtres, rempli d'espoir. Je suis assuré que ce qui se fait chez nous va dans la bonne direction. Bravo à tous les gens impliqués et à tous ceux qui font naître un rêve chez nos enfants...

La prochaine grande compétition internationale en soccer aura lieu dès l'an prochain, ce sera les «Jeux olympiques d'été 2020» et le Canada devra passer lors des prochains mois à la phase de qualification. Pour la CONCACAF (confédération à laquelle appartient le Canada), le premier tour de qualification se tiendra sous forme de mini-tournoi en octobre 2019, alors que le tournoi de qualification final aura lieu en janvier/février 2020, les dates et les sites restant à déterminer. Les deux meilleures équipes se qualifient pour le Tournoi olympique de Football féminin, Tokyo 2020 (du 22 juillet au 7 août).

Nous serons donc à nouveau choyés dans la prochaine année en ce qui a trait au soccer féminin de «haut niveau», mais entre-temps, il faut continuer à faire rêver nos enfants et à poser tous les petits gestes qui peuvent les aider à rester engagés et à rêver à jouer un jour pour le Canada. ■



Fort à parier que la jeune Léa rêve déjà de jouer dans la cour des grandes!

Crédit photo : Caroline Gautier



Sophianne Samson a obtenu son meilleur résultat en Coupe du monde l'an dernier, avec une 11^e position, sur le parcours du Mont-Saint-Anne.



Dernièrement, malgré des ennuis mécaniques, Samuelle Baillargeon a pris le 5^e rang en Ontario, et a ensuite décroché la médaille de bronze aux Championnats canadiens.

Club de vélo de montagne Sigma assurance

Le vélo dans le sang!

KARINE RAYMOND

Collaboration spéciale

La tenue des Championnats du monde de vélo de montagne UCI qui se tiendront du 21 août au 1^{er} septembre au Mont-Saint-Anne donne des ailes aux athlètes du Club Sigma assurance! Présenté au Québec pour une troisième fois, l'événement revêt une place significative dans le cœur des athlètes québécois qui espèrent leur sélection.

Les Championnats du monde sont une occasion en or de pouvoir représenter le Canada devant la foule partisane du Québec. Sophianne Samson et Samuelle Baillargeon, deux Lac-Beauportaises du Club de vélo de montagne Sigma assurance, réalisent certainement l'ampleur de l'événement puisqu'elles ont de bonnes chances de prendre le départ de ces Mondiaux.

Sophianne Samson connaît une progression remarquable en Coupe du monde chez les U23. Après une 47^e position en Allemagne, elle a pris le 38^e rang en République tchèque, puis s'est emparée de la 26^e place à Andorre. Elle se hissait récemment au 23^e rang à Les Gets et a complété le tout par une 4^e position aux Championnats canadiens.

Il en va de même pour Samuelle Baillargeon qui évolue chez les U19. Sur le circuit junior, Samuelle a débuté sa saison avec une 13^e position en Utah, puis a pris le 6^e rang à Tremblant et à Baie-Saint-Paul. Elle a poursuivi sa progression avec une 2^e position à Canmore où elle a enregistré la meilleure performance canadienne.

Au cours des dernières années, beaucoup d'efforts avaient été déployés par le Club Sigma assurance afin d'encourager l'épanouissement des athlètes en bas âge. Il fallait maintenant mieux servir les plus vieux. Il y a trois ans, l'Équipe de course du club a repensé son organisation. Le club, qui organisait des courses de niveau régional jusque là, s'est lancé dans l'organisation de compétitions provinciales. Grâce à ces événements et aux précieux commanditaires, des projets d'accompagnement aux compétitions d'envergure ont vu le jour.

Lac-Beauport et ses environs comptent plusieurs athlètes qui ont également de bonnes chances d'être sélectionnés pour les Mondiaux, dont trois des entraîneurs du Club Sigma assurance : Raphaël Auclair, Vincent Thiboutot et Félix Belhumeur de Pivot Cycle OTE. Raphaël vient d'ailleurs d'obtenir son meilleur résultat en Coupe du monde européenne chez les U23 avec une 15^e position à Les Gets. Quant à Vincent Thiboutot, il est maintenant notre vice-champion canadien depuis sa 2^e position aux Nationaux. Ça va très bien également pour Félix Belhumeur qui a pris le 5^e rang aux Championnats canadiens à sa première année chez les élites. Le Club Sigma assurance est heureux de pouvoir compter sur des entraîneurs expérimentés qui, pour la plupart, ont fait leurs débuts dans le Club Sigma assurance. Nous risquons également de voir Juliette et Mireille Larose-Gingras, d'anciennes athlètes de Sigma assurance, prendre le départ tout comme l'olympien Raphaël Gagné. ■



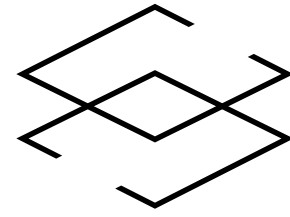
Raphaël Auclair



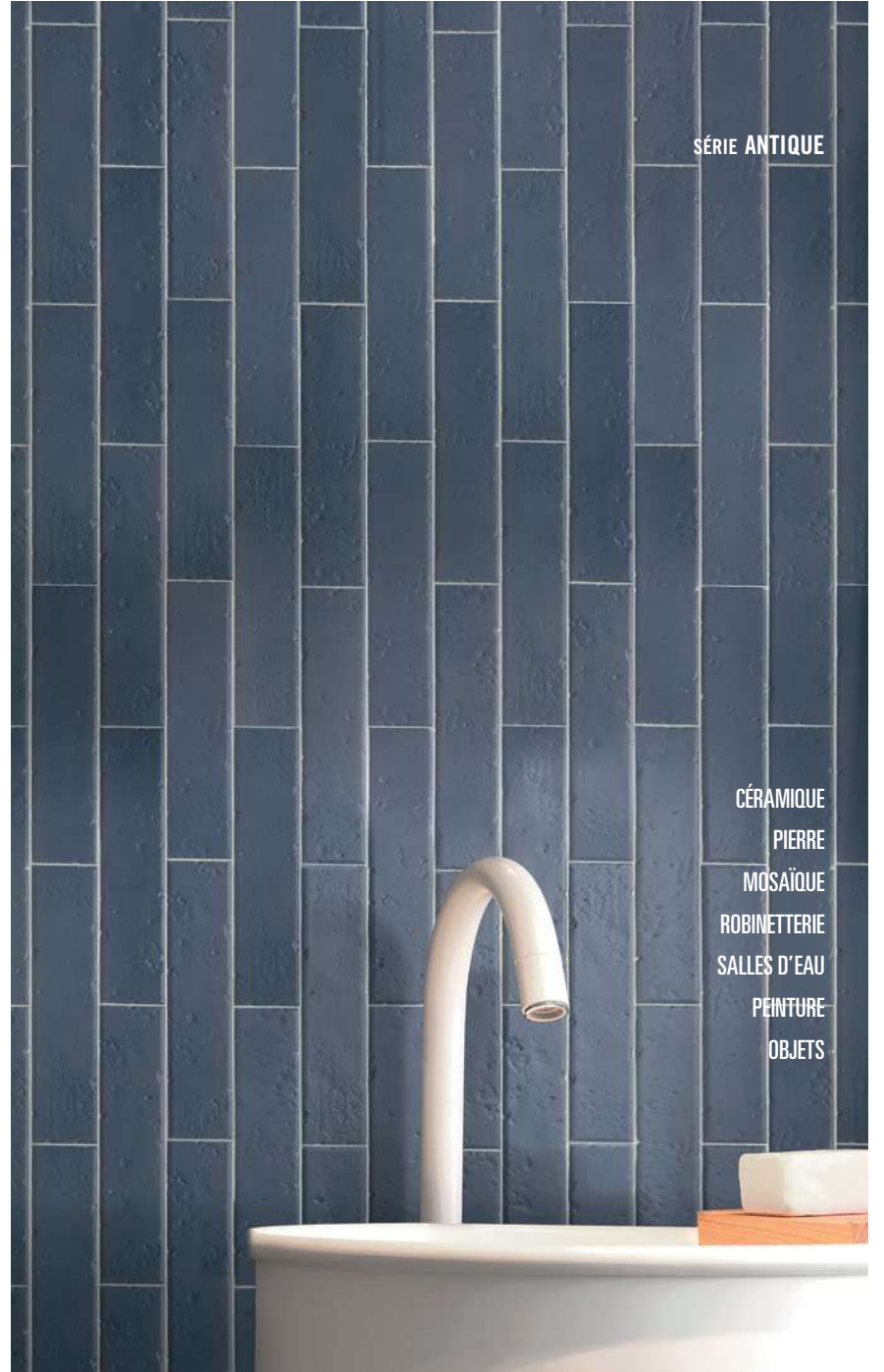
Vincent Thiboutot



Félix Belhumeur



CÉRAMIQUE DÉCOR



SÉRIE ANTIQUE

CÉRAMIQUE
PIERRE
MOSAÏQUE
ROBINETTERIE
SALLES D'EAU
PEINTURE
OBJETS



www.ceramiquedecor.ca
info@ceramiquedecor.ca
4220, 3^e Avenue Ouest, Québec
T 418.627.0123

IGA

LAC-BEAUPORT

Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU



Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion

CONCOURS

1 an d'épicerie à gagner

Du 18 juillet au 28 août 2019

Obtenez un bulletin de participation avec
70 \$* d'achats ou plus.

*Le concours se déroule du 18 juillet au 28 août et s'adresse aux résidents du Québec âgés de 18 ans ou plus. Obtenez un bulletin de participation avec 70 \$ d'achats ou plus. Le total approximatif des prix est de 5 200 \$ de crédit en magasin. Le tirage aura lieu le 29 août, à 9 h. Le gagnant devra répondre correctement à une question d'habileté mathématique. Détails et règlements du concours disponibles au service à la clientèle du IGA Alimentation A.D.R. au 795, boul. du lac.



Dégustations en magasin les fins de semaine du 17, 18 et du 24, 25 août

Pressés? Faites votre commande en ligne!

IGA – Lac-Beauport
Alimentation A.D.R
795, boul. du Lac
Québec
418 849-3674

IGA – Sillery
Alimentation Raymond
1580, chemin St-Louis
Québec
418 527-7758

IGA EXTRA
Saint-Nicolas
600, route 116, suite 200
Saint-Nicolas
418 831-5400

IGA – Sainte-Brigitte-de-Laval
Famille Rousseau
SAQ AGENCE
339, avenue Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
418 825-3282

IGA – Stoneham-et-Tewkesbury
Famille Rousseau
335, chemin du Hibou
Stoneham-et-Tewkesbury
418 848-2637

 **Brunet**

NORMAND LAROCHE
Pharmacien

Les Galeries du Lac
Lac-Beauport, Québec

Bonne rentrée!



Heures
d'ouverture

Lundi au vendredi
9 h à 21 h

Samedi
9 h à 17 h

Dimanche
10 h à 17 h

418 849-2839

LIVRAISON GRATUITE