



Le CIUSSS de la Capitale-Nationale et la MRC de La Jacques-Cartier s'unissent
Une table de concertation en santé

Page 3



Le Tournoi International de Hockey Pee-Wee de Québec
Huit Lac-Beauportois Pee-Wee AA
sur la glace du Centre Vidéotron

Page 19



Ajouts majeurs
aux 24 heures
du Lac Archibald

Page 18

L'ÉCHO DU LAC

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

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



ÉQUIPE
MARC BONENFANT
Un choix judicieux
418 912-8787

Venez voir nos inscriptions à la page 2

ROYAL LEPAGE
marcbonenfant.com



Activité-bénéfice
au profit des gens d'ici
Cocktail annuel de la
Fondation du CABC

Page 11



Lac-Beauport en neige
L'activité hivernale par excellence

Page 7



11 février 1959-2019
La Ville de Lac-Delage
aura 60 ans!

Page 4



Nouvelle série voyage
sur les ondes de CCAP.Tv
Maman Globe-Trotteuse

Page 12



Perdre du poids en mangeant du gras,
Tome 2 - Le céto au quotidien
Josey Arsenault
roule à plein « régime »

Page 14



Empire 47
ICETERRA | Duathlon
hivernal

Page 17



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

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIÈRE

CONDO



VIEUX-QUÉBEC. Vaste et prestigieux Penthouse. Balcon privé, terrasse sur le toit, gym, cour intérieure, 1 stat. garage. **589 000 \$**

CONDO



ORSAINVILLE. DOMAINE DE LA FAUNE Immense 4 1/2 au 4e étage, 2 chambres + bureau. Grande terrasse, 1 stat. intérieur. **321 949 \$**

DUPLEX



QUÉBEC. Refait à neuf en 2007. Logement sur 2 niveaux avec magnifique terrasse et SPA sur le toit + Loft au RDC. **349 000 \$**

M Un choix judicieux

Équipe **Marc Bonenfant**

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

PRIX
DIAMANT
ROUGE
2017-2018



ROYAL LEPAGE
CHAIRMAN'S
CLUB
2010 à 2018



Mélanie Delisle
Courtier immobilier
Administrateur

Marc Bonenfant
Courtier immobilier

Sylvie Thériault
Courtier immobilier
Directrice des ventes

Claudia Lemelin-Marson
Courtier immobilier résidentiel - Ad. 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



VENDU

9, ch. de la Promenade
#24156644

Lac-Beauport



VENDU

5, ch. du Refuge
#14892766

Stoneham



102, ch. des Affluents, #24503983
395 000\$

Stoneham



80, ch. des Faucons, #21088510
849 000\$

Stoneham



3434, route Tewkesbury, #25631895
975 000\$

Stoneham



59, ch. Allen-Neil, #15796108
285 000\$

Stoneham



9, ch. Allen-Neil, #16182267
559 900\$

Lac-Beauport



3-3A, ch. du Grand-Duc, #10235531
525 000\$

**Cotiser à son REER
ou à son CELI,
c'est maintenant!**



Prenez le temps
de trouver
votre bonne
combinaison
d'épargne dès
aujourd'hui.

Date limite pour cotiser
au REER : 1^{er} mars 2019

418 626-1146
desjardins.com/reer-celi

 **Desjardins**
Caisse populaire de
Charlesbourg

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale et la MRC de La Jacques-Cartier s'unissent

Une table de concertation en santé

(CR) La MRC de La Jacques-Cartier et le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale mettent en place une table de concertation afin d'identifier les enjeux spécifiques de santé du territoire et d'agir de façon ciblée sur les déterminants de la santé de la population.

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale a la responsabilité d'animer et de coordonner les quatre Réseaux locaux de services de santé et de services sociaux (RLS) de son territoire, soit ceux de Québec-Sud, Québec-Nord, Charlevoix et Portneuf, en conjuguant les actions de tous les intervenants, pour assurer aux résidents desdits réseaux l'accès à une large gamme de services de santé et de services sociaux généraux, spécialisés et surspécialisés.

Puisque le portait de santé et les besoins en découlant diffèrent parfois de façon importante d'une région à l'autre, le CIUSSS de la Capitale-Nationale a entamé une démarche de consultation et de concertation avec la MRC de La Jacques-Cartier. Le but étant d'identifier des priorités d'actions structurantes dans l'offre de services de santé et de services sociaux à la population.

«La concentration de services hors du territoire de la MRC de La Jacques-Cartier pose d'importants défis, notamment en matière de transport adapté. L'ouverture dont a fait preuve le CIUSSS de la Capitale-Nationale et la volonté de travailler tous ensemble pour une meilleure prise en compte des réalités particulières de notre territoire en matière de desserte de services



De gauche à droite : M. Michel Beaulieu, maire de Lac-Beauport et préfet de la MRC de La Jacques-Cartier ainsi que M. Michel Delamarre, président-directeur général du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

est une avancée importante », se réjouit Michel Beaulieu, préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de la Municipalité de Lac-Beauport. Il est important de préciser que la MRC déploie toutes les actions nécessaires pour améliorer le milieu de vie de ces citoyens.

«C'est une priorité pour le CIUSSS de la Capitale-Nationale de mobiliser les acteurs du milieu et je suis fier de notre engagement envers la population de la MRC de La Jacques-Cartier qui témoigne de notre volonté d'offrir à chaque personne les bons services, aux bons endroits, selon

son état de santé », a pour sa part déclaré Michel Delamarre, président-directeur général au CIUSSS de la Capitale-Nationale.

À propos de la MRC de La Jacques-Cartier

La MRC de La Jacques-Cartier regroupe les municipalités du croissant vert de la Capitale-Nationale, soit Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Fossambault-sur-le-Lac, Lac-Saint-Joseph, Shannon, Saint-Gabriel-de-Valcartier, Lac-Delage, Stoneham-et-Tewkesbury, Lac-Beauport et Sainte-Brigitte-de-Laval. ■

Crédit photo: CIUSSS de la Capitale-Nationale

Tourisme Jacques-Cartier

Le blogue qui inspire

(CR) Ce n'est un secret pour personne, la région de La Jacques-Cartier, dont Lac-Beauport, c'est le plus grand terrain de jeux de Québec! Au signal, on joue dehors!

Cet hiver, découvrez les merveilles que vous réserve la région. Tout au long de la blanche saison, mille et une activités inspirantes vous sont présentées sur le blogue tout frais de Tourisme Jacques-Cartier au www.jacques-cartier.com/blogue.

Laquelle choisirez-vous? La randonnée pédestre ou en raquette? Un séjour dans un chalet? Une randonnée en ski de fond, en ski alpin ou en planche à neige? Ou peut-être préférerez-vous une balade en traîneau à chiens ou une partie de pêche blanche? Ou encore la glissade, le fatbike ou le patinage? Que de choix il y a par chez nous! ■



Crédit photo: MRC de La Jacques-Cartier

Pour découvrir la multitude d'activités proposées en Jacques-Cartier, visitez le www.jacques-cartier.com/blogue.



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.boutiquepodologique.ca

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



POLYCLINIQUE
DU LAC

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

OPTÉZ POUR NOTRE FORFAIT DÉCOUVERTE

Vivez l'expérience

LE MANOIR DU LAC DELAGE
★ depuis 1964 ★

AU SPA DU MANOIR DU LAC DELAGE

Forfait pour soi

2 SOINS DE 60 MINUTES
À VOTRE CHOIX

155\$ PLUS TAXES

SUR RÉSERVATION : 418-848-0691

www.lacdelage.com

11 février 1959-2019

La Ville de Lac-Delage aura 60 ans!

(CR) Pour souligner son 60^e anniversaire, la Ville de Lac-Delage souhaite concevoir un logo humain avec la photo aérienne d'un grand 60 éclairé par des flambeaux (fournis par la Ville) et des lumières de téléphones cellulaires sur le lac Delage.

Pour mener à bien ce projet, la participation citoyenne est requise on l'on a besoin du plus grand nombre de résidents, grands et petits.

Vous êtes conviés le lundi 11 février, 18 h 30, à l'entrée principale du Manoir pour participer à ce grand rassemblement. Le tout devrait durer une trentaine de minutes, le temps de se rendre sur le lac et de prendre la pose. Chocolat chaud et petits cupcakes seront servis pour souligner l'anniversaire de la ville.

Participez en grand nombre et partagez cette invitation le plus possible sur les médias sociaux afin de joindre tous les Delageois et Delageoises. Soyez de la photo du 60^e!

Il faut confirmer sa présence et le nombre de personnes qui vous accompagneront auprès de Mélissa Turmel au 418 847-2417 ou par courriel à ville@lacdelaqc.ca

Si les conditions météo ne permettaient pas de tenir l'évènement, on vous avisera rapidement pour la date de reprise. ■



Le maire de la Ville de Lac-Delage, M. Guy Rochette

Crédit photo: Courtoisie

L'agenda du député

Sylvain Lévesque, député de Chauveau

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

M. Sylvain Lévesque, député de Chauveau et adjoint parlementaire de Jean Boulet, ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, représentait le Québec à la rencontre annuelle des ministres provinciaux et fédéraux et des territoires responsables du travail, les 29 et 30 janvier dernier à St.John's, Terre-Neuve-et-Labrador.

Parmi les sujets figurant à l'ordre du jour de la rencontre, il y avait notamment la mise en œuvre à l'échelle pancanadienne de

l'harmonisation des normes en matière de santé et de sécurité au travail, la réduction des écarts de salaires, les travailleurs étrangers temporaires, etc. « Je suis fier de représenter les intérêts et les enjeux des travailleurs québécois lors de cette rencontre. C'est un privilège pour moi de pouvoir être présent et de faire valoir les échanges entre parlementaires des autres provinces canadiennes », a déclaré M. Lévesque en qui le ministre Jean Boulet a placé toute sa confiance.

Vous souhaitez rencontrer le député et son équipe complète? Profitez de la journée portes ouvertes au bureau de comté ce 7 février entre 13 h et 16 h au 1680, avenue Lapierre, 2^e étage, bureau 201. ■



Crédit photo: Courtoisie

Le ministre Jean Boulet et le député de Chauveau, Sylvain Lévesque.



Crédit photo: Courtoisie

La mi-janvier marquait l'arrivée de Mario Tremblay au sein de l'équipe de Sylvain Lévesque. En plus d'être conseiller politique, M. Tremblay est responsable du volet communication.

La 20^e édition de la fête delageoise

La Fête des Tuques 2019

(CR) Mine de rien, la Fête des Tuques en est déjà à sa 20^e édition cette année! Les 22, 23 et 24 février prochains, en avant pour du plaisir assuré!

Il y en a eu des thématiques autour de cette belle fête hivernale et les souvenirs qui ont marqué les petits comme les grands seront au rendez-vous cette année. Vous êtes invités à vous déguiser selon l'un des thèmes des éditions précédentes, celui qui vous a marqué ou que vous avez particulièrement aimé. Allez-y avec un simple accessoire ou un costume plus élaboré, à votre guise, le principal, c'est d'avoir du plaisir! Histoire de vous inspirer, voici quelques thématiques exploitées au fil des ans : Yéti, Harry Potter, Pirates, Astérix, Médiéval, Super-héros, Vikings, Star Wars, Reine des Glaces, Sciences... Laissez aller votre créativité!



Crédit photo: Comité organisateur de la Fête des Tuques

Chaque année, plusieurs bénévoles s'amuse à planifier une édition aussi magique et féérique que possible. Et si cette magie existait vraiment? Se pourrait-il que cette féerie provienne de créatures vivant au Lac-Delage?

Cette année, bravo au comité organisateur constitué de Karine Bisson, Louis-Philippe Barrette, Frédéric Savard et Ann-Catherine Brisson, de véritables créatures magiques. Vivement la Fête des Tuques! ■



Crédit photo: Courtoisie

Les nouveaux bureaux du député sont situés dans la bâtisse qui abritait anciennement la Caisse populaire Desjardins de Saint-Émile, au 1680, avenue Lapierre.



Action on tourne!

UN PROJET TÉLÉVISUEL POUR 2019

«Prendre soin de ses dents pourrait devenir vraiment amusant!»
Le projet Health Man est un concept inspirant, créatif et original qui vise à informer les parents sur l'importance de la santé buccale et à communiquer directement l'information aux enfants de façon ludique et éducative.

Bonne année 2019 à tous nos clients

Clinique dentaire
Stoneham

Les inscriptions arrivent à grands pas Un été au Saisonnier pour des plaisirs multipliés

(CR) Dire qu'il y a à peine deux ans, le Centre de plein air le Saisonnier fêtait son 75^e anniversaire! Comme le temps file... Alors qu'il n'en finit plus de neiger, les artisans du Saiso songent déjà au 77^e été qui accueillera encore cette année des centaines et des centaines de jeunes campeurs. Vivement les inscriptions!

À compter de 8 h 30, le 11 février prochain, il sera possible d'inscrire son enfant à l'un ou



La nouvelle équipe de permanence : Rangée du haut, de gauche à droite : Jean-Philippe Lehuu, François Holmes, René Bégin, Billy Boisvert et Chad Côté. Rangée du bas, de gauche à droite : Raynald Caron, Hélène Savard et Christiane Roy.

l'autre des camps proposés par le Saisonnier. Encore une fois, la programmation des divers camps aura de quoi ravir et vous aurez l'embarras du choix. Faites vite pour inscrire petit ange, certaines places partent en un claquement de doigts. Les inscriptions se font

en ligne à lesaisonnier.net via la plateforme Amilia.

Le 24 février, l'équipe du Saisonnier participera à la deuxième édition du salon « Quoi faire au Lac? » qui se déroule en même temps que



Le Centre de plein air le Saisonnier à la première édition du salon « Quoi faire au Lac? ».

l'évènement Lac-Beauport en neige au Club nautique de Lac-Beauport.

Enfin pour en savoir davantage sur les camps offerts, ne manquez pas la soirée d'information qui aura lieu de 18 h à 20 h le 13 mars au 78, chemin du Brûlé. ■

Des nouvelles du Regroupement du Lac À la « Une » en 2019

(CR) Le Regroupement du Lac tient à souhaiter une année heureuse et prospère à toutes les entreprises de Lac-Beauport ainsi qu'à ses membres. Il en profite pour annoncer un vent de changement.

- Adhésion au site Web lacbeauport.com. Vous voulez afficher votre entreprise sur le site? Faites vite, car les places sont limitées.
- Réduction du prix des membres à 75 \$ par année et 50 \$ pour les OSBL.
- Les déjeuners d'affaires sont de retour; le prochain aura lieu en février 2019 (date à confirmer).
- Le tournoi de golf au mont Tourbillon est de retour encore une fois cette année avec une nouveauté exclusive: le bal du maire le 17 mai prochain. Le nom de l'organisme ou de la fondation pour qui les fonds seront amassés sera dévoilé sous peu.

Pour ne rien manquer cette année, suivez le Regroupement sur Facebook @leregroupementdulac. ■



Les membres du conseil d'administration du Regroupement du Lac : Rangée du haut : Jean Michel Putto, Billy Boisvert et Stéphanie Morasse. Rangée du bas : Laury-Jane Mondoux Poirier ainsi que Jean-Simon Jalbert.

Crédit photo: Christyna Mérette, photographe.

RESTEZ CONNECTÉ AUX BONS MOMENTS

Wifi  360



Bien plus qu'un routeur, le Wifi 360 est un service complet d'accompagnement pour la gestion de votre réseau Internet sans fil à la maison.

Inclus dans les forfaits Epsilon et Oméga

5,95\$* /mois

*Taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

418.849.7125
www.ccapcable.com | f

CCAP TV
Votre TV locale

**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**
 carolero@journal-local.ca
 Réviseur/Correcteur : **Traduction M**

Collaborateurs :

**Helder Duarte, Éric Gagnon,
 Nancy Ratelle**

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****IMPRESSION****Hebdo Litho**

Dépôt légal :
 Bibliothèque nationale du Québec
 Convention de la Poste-publications
 Postes Canada : No 41870516

WEBMESTRE

Résultats Communication Marketing

PRODUCTION

Viva Design, production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION :
 6 MARS 2019

DATE DE TOMBÉE :
 20 FÉVRIER 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.

Dans le Top 10 québécois Cinq municipalités de Portneuf – Jacques-Cartier



Le député Joël Godin.

(CR) Cinq municipalités de la MRC de La Jacques-Cartier se classent dans le palmarès des dix localités québécoises ayant l'indice de vitalité économique le plus élevé, selon l'Institut de la statistique du Québec (ISQ). Une fierté pour le député Joël Godin.

Les municipalités de Sainte-Brigitte-de-Laval et de Shannon se positionnent respectivement au premier et au deuxième rang de ce classement provincial. Trois autres municipalités y font bonne figure, soit Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier (6^e), Lac-Delage (8^e) ainsi que Fossambault-sur-le-Lac (9^e).



Les cinq municipalités du Top 10 québécois.

« C'est une performance exceptionnelle et cela me rend très fier de représenter cette très belle circonscription de Portneuf – Jacques-Cartier et sa très dynamique population qui n'a pas peur de se prendre en main et de s'investir. C'est la preuve que notre territoire est devenu un pôle de croissance économique majeur au Québec », a déclaré le député Joël Godin.

Si l'aspect lieux de villégiature et les activités de plein air continuent de contribuer au développement économique de la MRC, le facteur milieu de vie avec l'arrivée d'entrepreneurs et de jeunes familles fait désormais partie de cette transformation. Les retombées associées à la présence de la base militaire de Valcartier représentent un autre facteur du changement survenu dans la MRC, toute comme la vie communautaire très active qui séduit de jeunes familles. ■

La relâche à Stoneham

(CR) Le service de garde de l'école du Harfang-des-Neiges ainsi que la Municipalité des Cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury proposent une semaine de relâche inoubliable!

DU 4 AU 8 MARS C'EST LA RELÂCHE !!!

JOINS TOI À NOUS POUR UNE RELÂCHE « SUA COCHE »!
 Inscriptions: www.villestoneham.com ou par téléphone 418-848-2381 poste 321

HORAIRE	Lundi 4 mars	Mardi 5 mars	Mercredi 6 mars	Jeudi 7 mars	Vendredi 8 mars
6 h 45-9 h	Service de garde (inclus)				
9 h-12 h	Accueil On part en Safari!	OHÉ! Les pêcheurs!	Départ : 9 h 30 Village Vacances Valcartier : Glissades extérieures	Les apprentis- chefs!	Départ : 9 h 30 Parc National de la Jacques- Cartier : Les Olymparcs d'Hiver
12 h-13 h	Dîner (inclus)				
13 h-16 h	On part en Safari!	OHÉ! Les pêcheurs!	Village Vacances Valcartier : Glissades extérieures Retour : 15 h 30	Les apprentis- chefs!	Parc National de la Jacques- Cartier : Les Olymparcs d'Hiver Retour : 15 h 30
16 h-18 h	Service de garde (inclus)				

Inscriptions jusqu'au 21 février 16h30

Service des loisirs de la culture et de la vie communautaire
 418 848-2381 #324 ou kdesroches@villestoneham.com
 En ligne, www.villestoneham.com ou 418-848-2381 #321

Tarifs :

110 \$ pour la semaine complète
 25 \$ par jour (sous réserve de places disponibles.)
 35 \$ par sortie (sous réserve de places disponibles.)

*Tuque incluse sur inscription à la semaine et aux sorties seulement. ■



ESPACEFEU
 POÊLES • FOYERS • BBQ • BIOMASSE

Distributeur



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

ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca

TIRAGE :
10 730 exemplaires

DISTRIBUTION
 RÉSIDENTIELLE



10 335 exemplaires

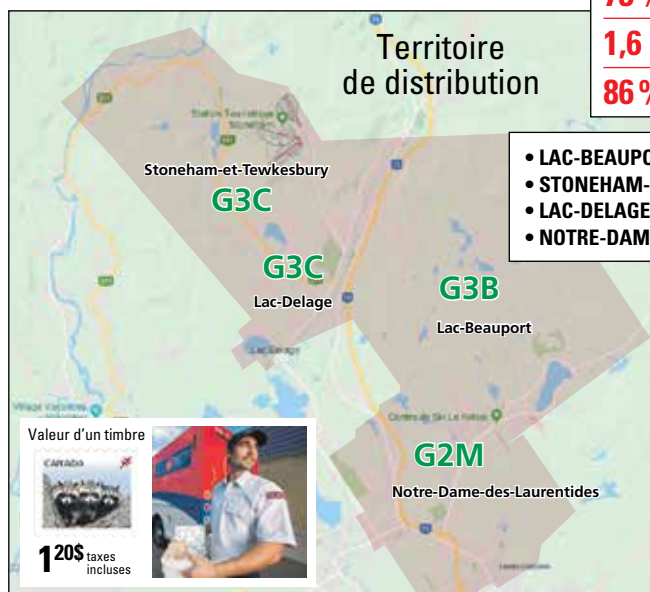
DISTRIBUTION
 COMMERCIALE



3 956 exemplaires

PRÉSENTOIRS

323 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 le Journal des Rivières et qui comporte une marge d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un intervalle de confiance de 95 %.

Valcartier – Neufchâtel Ouest – Loretteville
 Saint-Émile – Neufchâtel Est – Lebourgneuf
 Les Saules – Duberger – Vanier

source **Léger** www.legermarketing.com

Lac-Beauport en neige L'activité hivernale par excellence

(CR) C'est le dimanche 24 février prochain qu'aura lieu la troisième édition de Lac-Beauport en neige sur le site du club nautique.



De nombreuses activités auront lieu toute la journée au club nautique.



La compétition de bateau dragon fut très populaire l'an dernier.

Crédit photo: Joannie Verret

Au programme de cette journée plein air :

CLUB NAUTIQUE

(219, chemin du Tour-du-Lac)

- 10 h à 16 h **Activités familiales gratuites, animées par Horizon 5 et le Saisonnier**
Défi Château de neige et murale (en collaboration avec L'Unité de loisir et de sport de la Capitale-Nationale)
Animation ambulante et jeux
Randonnées d'initiation en raquettes
- 10 h à 16 h **Salon « Quoi faire au lac? » et Foire de l'emploi**
Kiosques des organismes de loisir de Lac-Beauport à l'intérieur du club nautique
Apportez votre CV et postulez un emploi estival!
- 10 h 30 à 12 h **Ateliers de patin pour débutants sur le lac, par A+ Action / Joël Beaulieu**
- 11 h à 15 h **BBQ à prix modique offert par la Maison des jeunes le Cabanon**
- 13 h à 14 h 30 **Obstacles de patin pour avancés sur le lac, par A+ Action / Joël Beaulieu**

HÔTEL ENTOURAGE SUR-LE-LAC (99, chemin du Tour-du-Lac)

- 10 h à 16 h Essais gratuits de bateau dragon
- Dès 11 h Navette en calèche sur le lac entre Entourage sur-le-Lac et le club nautique par le Centre Pégase (5 \$)
- 13 h à 16 h Compétition de bateau dragon (*frais d'inscription auprès de Mission bateau dragon : www.missiondragonboat.com*)

ZONE COMMUNAUTAIRE (46, chemin du village)

- 8 h 30 à 17 h 30 Tournoi de hockey bottine et BBQ (*frais d'inscription auprès de Rémi Simard : r-simard@hotmail.com*)
**Petite patinoire réservée pour cette activité*

NAVETTE GRATUITE

- 10 h à 16 h École Montagnac, zone communautaire, hôtel Entourage, Club nautique

*L'horaire peut être sujet à changement; consultez la page Facebook de la Municipalité de Lac-Beauport pour connaître les détails de l'événement. ■

Un lieu multidisciplinaire Bibliothèque L'Écrin



Crédit photo: Courtoisie

L'artiste céramiste Anne Barette.

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Lieu de lettres, de culture, de rencontres et de découvertes, L'Écrin est un véritable lieu multidisciplinaire. Dédicaces, vernissage et projections ne sont que quelques-unes des activités proposées par la bibliothèque de Lac-Beauport qui souffle cette année 40 bougies.

À l'affiche en février

Lac-Beauportoise d'adoption depuis 20 ans, Anne Barette, céramiste autodidacte, présente jusqu'au 24 février ses plus récentes œuvres. Sa démarche artistique, inspirée par ses nombreuses ballades en bord de mer et en forêt, l'a amenée à créer des pièces où se mélangent terre et bois d'échouerie, conférant à chacune d'elle un caractère unique.

Membre du centre céramique de Sainte-Foy, cette passionnée passe ses temps libres à assouvir cette soif de créativité en créant des pièces uniques, influencées par l'art de la table, mais aussi purement décoratives. Découvrez l'artiste à travers ses œuvres uniques aux heures d'ouverture de la bibliothèque.

Artistes recherchés

La bibliothèque L'Écrin est toujours à la recherche d'artistes souhaitant exposer leurs œuvres en ses murs. Informez-vous auprès de M^{me} Claudette Robillard au 418 849-7141, poste 285, ou à crobillard@lacbeauport.net.

Horaire allongé pour la relâche scolaire

En plus de son horaire habituel, la bibliothèque ouvrira ses portes du 4 au 8 mars tous les avant-midis de 10 h à 11 h 30 et les après-midis de 13 h à 16 h. Lors de ces plages horaires, dans le cadre des Rendez-vous de la francophonie qui se déroulent du 1^{er} au 30 mars, il y aura projection de courts métrages d'animation de l'ONF, « Les animaux qui ont presque toujours le dernier mot ». Il s'agit de sept petits films présentés en continu. Tapis et coussins seront installés dans la salle d'animation de la bibliothèque et du popcorn sera distribué. D'autres projections sont prévues les dimanches 10, 17 et 24 mars entre 13 h et 16 h.

Puisque la bibliothèque fête ses 40 ans cette année, des activités spéciales seront au programme tout au long de l'année. Surveillez la programmation sur <http://lac-beauport.c4di.qc.ca>. ■

Vous rêvez d'une propriété en

Floride

à partir de 100 000\$



RICHARD PARADIS Plus de 25 années d'expérience

courtier immobilier Inc, Via Capitale Québec Champlain

rparadis@viacapitale.com

418 571-8348

Transaction clé en main (tout en français)

- COURTIER
- NOTAIRE
- ASSURANCE
- INSTITUTION FINANCIÈRE
- COMPTABLE (SI NÉCESSAIRE)
- TRAVAUX (SI NÉCESSAIRE)



Babillard Jeunesse | Pleins feux sur nos jeunes!

(CR) En ce mois de la Saint-Valentin, mettons en lumière nos jeunes élèves par le biais de la superbe prose de M. Marc-André, enseignant en 5^e année à l'école Montagnac.

Zack Cameron



Crédit photo : Courtoisie

Zack Cameron

Ne cherchez pas de midi à 14 heures, c'est bien lui monsieur Bonheur! Un p'tit bonhomme tout souriant qui n'a aucune once de malice en d'dans. Agréable, spontané, dégourdi, pétillant et charmant, il est le modèle parfait du bon vivant.

C'est un grand sensible, un être volubile et expressif qui adore interpréter, jouer la vedette et, sous les projecteurs, briller. Sur scène, il est fier, perfectionniste et engagé. C'est un mordu de l'univers dramatique, un passionné de tout c'qui est comique... et définitivement mon meilleur public.

Dans sa tête, ça va siii vite... il ne veut rien manquer et, dans les moindres détails, tout raconter! Son enthousiasme prend souvent le dessus et ses histoires se transforment en de véritables récits sans fin. Comment lui résister? Comment l'empêcher de terminer ce qu'il a commencé? Ce qu'il peut nous faire patienter, ce qu'il peut nous faire rigoler!

Avec lui, tout est beau, léger, simple et merveilleux. Il est tout simplement heureux! Un petit projet est annoncé et voilà que Zack le transforme en un magique feu d'artifice impressionnant et coloré. Pas difficile de l'aimer, de lui accorder de l'estime, car il est poli, affectueux et reconnaissant.

Mon préféré... Continue de savourer chaque moment et permetts-nous de nous arrêter à ce qu'il y a de plus important...

Mirko Jean Bastien

Voilà un être sensible pour qui la justice prime. Indépendant, brillant et allumé avec des convictions bien ancrées, quand il a une idée derrière la tête, il n'en démord pas. Au contraire, il est le premier à se lever et à défendre sa cause dans le seul objectif : celui de la gagner!

C'est un orateur hors pair... un jeune homme intègre, franc et articulé, doté d'un charisme naturel, d'une intelligence émotionnelle



Crédit photo : Courtoisie

Mirko Jean Bastien

intrépide et audacieux, rusé et astucieux.

Passionné de basket, c'est un sportif compétitif. Il a une «drive» déconcertante et une technique à couper le souffle. Il sait déplacer de l'air tout en étant le plus posé, le plus discret de la terre. Un roman à la main... il devient complètement absorbé, on le perd.

Continue d'être si parfait et imparfait à la fois... ton univers atypique fascine et fait de toi un élève humainement ouvert et attachant.

Simon Pilote

Bien qu'il soit discret et posé, Simon déplace sans cesse des montagnes et trouve le tour de nous laisser bouche bée. Pas étonnant qu'on l'apprécie tant. Il ne laisse personne à l'écart. Il rassemble, tempère, canalise, respecte, fait preuve d'empathie et de courtoisie, s'exprime avec délicatesse et justesse. Honnête, vrai

et naturel, c'est un être de confiance, à ses affaires, un jeune distingué avec beaucoup de prestance.

Il livre toujours des travaux de qualité, il applique ce qui lui est enseigné. Il a un discours soutenu, mature et réfléchi qui interpelle et déstabilise. Il est collaborateur, minutieux, ordonné et perfectionniste.



Crédit photo : Courtoisie

Simon Pilote

brillants, incarner un personnage, dessiner, laisser son crayon glisser.

C'est un être équilibré qui s'organise pour être au cœur de la mêlée. Curieux : tout l'intéresse, tout le stimule! C'est un engagé qui sait se démarquer. Prendre des initiatives, être au-devant... c'est lui évidemment! Son ardeur motive, sa discipline impressionne. À le regarder aller, on a juste le goût de le suivre!

Continue de t'ouvrir autant aux autres et de leur tendre la main. Ta vieille âme et ton aura si forte et si grande nous apaisent, nous font du bien. Tu es tout simplement spécial! ■

 DENTUROLOGISTES
FORTIN

Prothèses dentaires conventionnelles
et sur implants • Service de réparation

Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes

418 848-7900

www.denturologistesfortin.com

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

On danse à la Maison
des jeunes de Stoneham

La disco de l'Atôme



Chaque année la
Maison des jeunes
de Stoneham
propose aux 8 à
14 ans six soirées
disco. Cap sur la
prochaine!



Le principe de la disco? Créer une ambiance de fête pour que les jeunes puissent bouger comme bon leur semble. Notez qu'il y a cantine sur place et que le coût d'entrée individuel est de 3 \$.

Ainsi, c'est sous le thème de la Saint-Valentin qu'aura lieu la prochaine soirée dansante, le 8 février prochain, au local de la MDJ. Ambiance de fête assurée et enthousiasme contagieux de la part des jeunes bénévoles qui s'impliquent à 100 % dans l'organisation!

La fierté des animateurs et intervenants? Voir les jeunes faire rayonner le projet avec leurs idées créatives et uniques! ■

Appel de candidatures

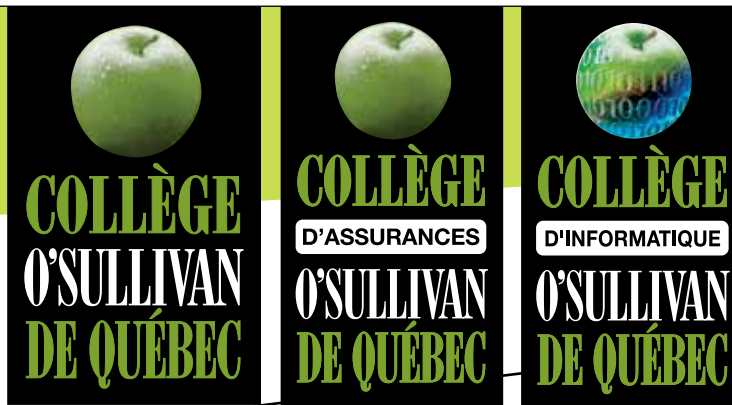


Votre caisse a lancé un appel
de candidatures afin de
pourvoir cinq postes au sein de
son conseil d'administration.

Renseignez-vous à la Caisse ou visitez le
desjardins.com/caisse-charlesbourg pour
prendre connaissance de cet appel et
connaître tous les détails.

 **Desjardins**
Caisse populaire de
Charlesbourg

+ DES PROGRAMMES BILINGUES



UN CHOIX À FAIRE AU COLLÉGIAL ?

Nous avons ce qu'il te faut !

PRÊTS & BOURSES



nos DEC

- ▶ Techniques d'animation 3D et de synthèse d'images
- ▶ Administration générale

HEURES RÉMUNÉRÉES EN ENTREPRISE (STAGES)

- ▶ Techniques de bureautique - Coordination du travail de bureau // ATE
- ▶ Techniques de comptabilité et de gestion // ATE

HEURES RÉMUNÉRÉES EN ENTREPRISE PENDANT LA FORMATION (inspiré du modèle DUAL allemand)

- ▶ Techniques de l'informatique
Partenariat avec le groupe Mon Avenir Ti et ses sociétés-membres pour t'accueillir lors de stages. - www.monavenirti.org
- ▶ Techniques de services financiers et d'assurances
Les principaux employeurs du groupe Puissance 11 se sont engagés par écrit à t'accueillir - www.puissanceonze.ca



PRÉPAREZ-VOUS À TRAVAILLER

Les chroniques de la connaissance

Le dimanche 10 mars, on ajuste notre réveille-matin!

COLLABORATION SPÉCIALE

Éric Gagnon

Le dimanche 10 mars, vérifiez bien l'heure avant de vous rendre au travail! En effet, dans la nuit du 9 au 10 mars nous avancerons montres et horloges d'une heure.

Son commencement

Le changement saisonnier de reculer et d'avancer l'heure que nous pratiquons chaque année a pour but de mieux faire coïncider les heures habituelles du travail avec les heures

de clarté du soleil afin de réduire le recours à l'éclairage artificiel. Ce principe a été proposé pour la première fois en 1784 par l'inventeur et homme politique américain Benjamin Franklin. Plusieurs pays ont adopté ce système pendant la Première et la Deuxième Guerre mondiale pour réduire leur consommation d'énergie. À la suite de la crise pétrolière au début des années 70, ce système fut de nouveau adopté par de nombreux pays.

Depuis 2007, les États-Unis et le Canada effectuent le passage à l'heure d'été le deuxième dimanche de mars et le retour à l'heure normale pour l'hiver, le premier dimanche de novembre. L'harmonisation avec nos voisins du sud a pour but de



Crédit photo : Éric Gagnon

Tout comme ma fille Alexandra, nous perdrons, pour un temps, une heure de sommeil lors du changement d'heure.

faciliter les communications et le commerce transfrontalier.

Le saviez-vous ?

- Aujourd'hui, plus de 70 pays dans le monde participent à ce système.
- Au Canada, la Saskatchewan est la seule province qui garde la même heure toute l'année.
- Dans l'hémisphère sud, on utilise ce système. Par contre, le changement d'heure a lieu à des dates différentes qu'au Canada en raison de l'inversion des saisons.
- Si vous faites partie des personnes qui se posent la question chaque année à savoir si l'on doit avancer ou reculer l'heure, voici un aide-mémoire : au mois de mars, on avance l'heure, et en novembre, mois qui se termine par « re », ainsi on recule l'heure.
- En raison de la faible variation de la durée d'ensoleillement pendant l'année dans les régions proches de l'équateur, les pays tropicaux n'ont généralement pas recours au changement d'heure.
- En Europe, après une consultation auprès des citoyens, la Commission européenne pourrait mettre fin au changement heure saisonnier, au cours des prochaines années.

Malgré les économies d'énergie, ce système provoque chaque année des débats sur son utilité. Pour certains, l'économie ne serait pas significative et les conséquences sur notre santé (le sommeil) ne justifieraient pas son application.

L'astronomie vous intéresse?

Un cours d'astronomie pour débutants sera donné ce printemps par un spécialiste qui donnera des connaissances de base pour bien débuter en astronomie. Nul besoin d'équipement ou de connaissances scientifiques pour participer à cette formation. Plusieurs sujets seront abordés et une attention particulière sera apportée sur le fonctionnement des appareils et sur la pratique de l'astronomie dans notre région. Un incontournable pour tout astronome amateur qui désire parfaire son savoir!

Début des cours : mars 2019
Coût : 150 \$ (120 \$ lecteurs du journal)
Durée : 6 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 ■

VISION SANTÉ
Clinique d'optométrie

Profitez d'un **rabais 75\$*** sur présentation de votre billet de saison (Relais, Stoneham ou Sentiers du Moulin)



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



Chantal Fleurant

Courtier immobilier

www.chantalfleurant.com

418 948-1000

cell. : 418 806-8998
cfleurant@me.com



177, Chavannes, 487 000\$



Érablière, P.D. 135 000\$



2086, chemin de Bélair, P.D. 325 000\$



22, chemin d



10, chemin d



Activité-bénéfice au profit des gens d'ici

Cocktail annuel de la Fondation du CABC

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

La Fondation du Centre d'action bénévole du Contrefort (CABC) tiendra la prochaine édition de son traditionnel cocktail-bénéfice, le mercredi 20 février prochain. Serez-vous de la partie?

Développer et soutenir l'action bénévole de maintes manières dans sa communauté et offrir des services de soutien à domicile à des clientèles âgées vulnérables, voilà la raison d'être du CABC. L'organisme dessert le territoire de l'arrondissement de Charlesbourg, Lebourgneuf, Lac St-Charles ainsi que les municipalités de Lac-Beauport, de Stoneham-et-Tewkesbury et de Lac-Delage.

Depuis plus de 25 ans, le CABC, par l'entremise des bénévoles, offre des services de transports, d'appels/visites d'amitiés et de dépannage à une



Crédit photo : Olivier Mura

Marc Jolin et Benoit Bissonnette, deux sympathisants du CABC.

La Fondation du CABC

La mission de la Fondation est d'assurer la stabilité financière et la pérennité du CABC en mettant de l'avant diverses activités-bénéfices, dont le traditionnel cocktail annuel.

Ainsi, les agapes auront lieu le 20 février prochain au restaurant la Grappe d'or, situé au Cégep Limoilou, campus Charlesbourg, au 7600, 3^e Avenue.

Profitez de l'occasion pour rencontrer les membres du CABC et plusieurs personnalités des affaires de la région de Québec. Le coût du cocktail est établi à 85 \$, incluant un service de huit bouchées et deux consommations alcoolisées. Un don à la Fondation est un don utile, un geste de partage, une façon de soutenir votre communauté et de favoriser un filet social plus fort.

Pour participer à l'activité, signifiez votre intérêt à M. Nicolas Verreault à financement@cabducontrefort.quebec ou au 418 455-0512.

Le CABC profite de cette tribune pour remercier chaleureusement le Cégep Limoilou et la Grappe d'or pour l'important support dans la tenue de cet évènement. ■



Crédit photo : Olivier Mura

La cocktail-bénéfice permet de rencontrer divers intervenants et gens d'affaires.

clientèle âgée vulnérable. Ces services favorisent une meilleure qualité de vie, facilitent l'autonomie des personnes vivant en milieu naturel et supportent le réseau de l'individu. En 2017-2018, ce sont 1 179 transports, 2 915 appels d'amitiés et 535 visites amicales qui ont été effectués par les bénévoles.

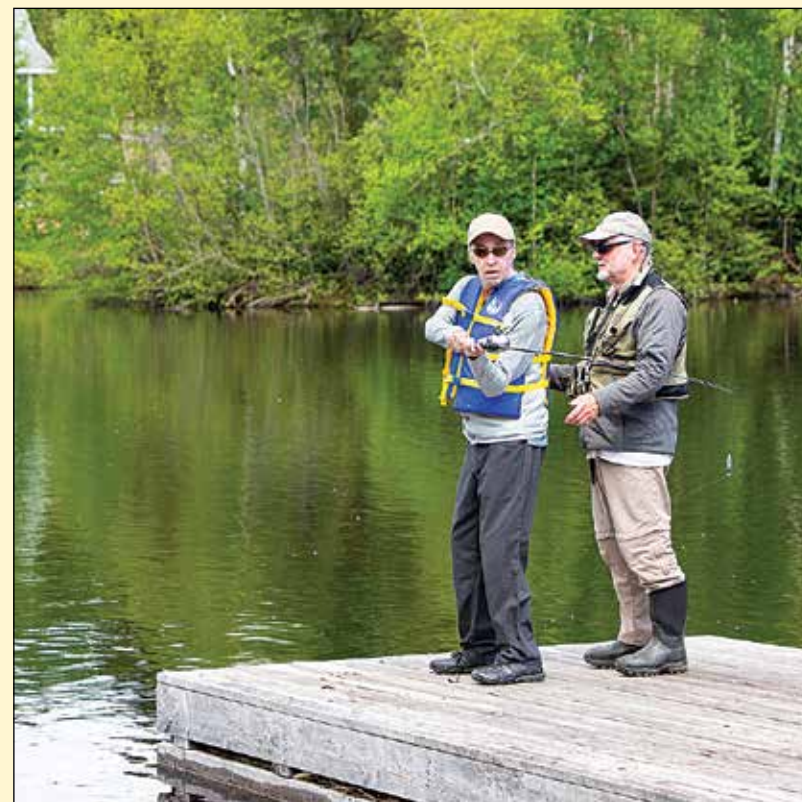


Crédit photo : Olivier Mura

Les différents organismes du territoire comptent sur les services offerts par le CABC. Un tel évènement tisse des liens solides entre les bénévoles.

Du répit aux proches aidants d'ânés de la région

Cité Joie obtient un soutien financier de 24 250 \$ de la FFMSQ



Crédit photo : Cité Joie

Grâce au projet de répit en nature, un aîné accompagné d'un animateur lors d'un séjour à Cité Joie.



(CR) Grâce à un soutien financier de 24 250 \$ de la Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec (FFMSQ), Cité Joie pourra mettre de l'avant deux projets qui contribueront à offrir du répit aux proches aidants d'ânés.

Cet octroi de 24 250 \$ de la FFMSQ permettra à l'organisme de Lac-Beauport d'offrir 210 heures de répit dépannage à une quinzaine de proches aidants d'ânés en perte d'autonomie au cours de la prochaine année. L'aide versée couvrira la rémunération des intervenants qui prendront soin des aidés. De plus, le soutien financier permettra à Cité Joie d'améliorer le confort de ses installations grâce au remplacement de 24 matelas et à l'ajout d'un climatiseur.

« On oublie trop souvent que les proches aidants assument un rôle exigeant. Pourtant, jour après jour, ils consacrent temps et énergie à leurs proches ayant une incapacité portant atteinte à leur autonomie, et se donnent sans compter ni rien attendre en retour », a fait remarquer la présidente de la FFMSQ, D^{re} Diane Francœur. Contribuant à offrir un temps d'arrêt aux proches aidants, les deux projets de Cité Joie atteignent parfaitement l'objectif de la Fondation.

À propos de la FFMSQ

Créée en 2012, la FFMSQ soutient financièrement divers projets de répit afin d'améliorer de façon très concrète la vie des proches aidants au Québec, des gens qui s'investissent entièrement pour soutenir un proche qui souffre d'une incapacité liée à une maladie permanente ou dégénérative, ou à un handicap. ■



VENDU

u Bassin, P.D. 239 000\$



VENDU

73, rue de la Polyvalente, P.D. 259 000\$



VENDU

544, rue Maxime, P.D. 322 000\$



VENDU

es Îlots, P.D. 345 000\$



VENDU

13, chemin du Pied-de-Roi, P.D. 449 000\$

Pour voir mes propriétés disponibles, consultez mon site Internet

www.chantalfleurant.com

RE/MAX



ANDRÉ DUSSAULT



Ginette Tremblay



David Fafard



Noël Gingras



Catherine Aubé

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIÈRE

POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION !

andredussault.com 418 849-0555



2017 CLUB DES ÉLITES ROYAL LEPAGE



LAC-BEAUPORT. 303, chemin du TOUR-DU-LAC.



LAC-BEAUPORT. Construction récente! Contemporaine 4 chambres. Garage. 799 000 \$



LAC-BEAUPORT. Récente 4500 pi ca d'aires habitables. S-multisports et piscine int. 975 000 \$



CHARLESBOURG. Chaleureuse propriété à aires ouvertes. Terrain intime avec spa nature. 569 000 \$



CHARLESBOURG. Impeccable propriété certifiée NOVOCLIMAT 2014. Piscine creusée. 399 000 \$



LAC-BEAUPORT. Inondé de lumière et aménagé sur 3 niv., 4 chambres. Terrain intime. 349 000 \$



LAC-BEAUPORT. Construction neuve, garantie APCHQ, 3 chambres. Libre immédiatement. 399 000 \$ + tx



BEAUPORT. Propriété transformée avec goût, idéal pour proprio occupant. + Grand 4 1/2. Piscine creusée. 445 000 \$



LAC-BEAUPORT. Concept de luxe! 1100 pi ca, 2 chambres. Ascenseur, 1 stat int. + rangement. 320 000 \$



LAC-BEAUPORT. Vue et accès au lac. Entièrement rénové, 2 salons, foyers, 4 chambres. 599 000 \$



STONEHAM & TEWKESBURY. 246, chemin BELMONT.



VENDU

LAC-BEAUPORT. 50, chemin de LA CHAPELLE.



RÉNOVÉ

LAC-BEAUPORT. Jolie et lumineuse maison à paliers 3 chambres. (aqueduc/égouts). 264 900 \$



NOUVEAU

LAC-BEAUPORT. Charmant cottage à aires ouvertes, 4 chambres dont 3 à l'étage. Piscine creusée. 339 000 \$



VUE LAC ET MONTAGNES

LAC-BEAUPORT. Style unique, aménagé sur 3 niveaux, sous-sol en RDJ. Véranda 3 saisons. 399 000 \$



ACCÈS PRIVÉ AU LAC

LAC-BEAUPORT. Propriété de rêve avec vue exceptionnelle, 4 chambres + bureau. 695 000 \$



VUE IMPRENABLE

LAC-BEAUPORT. Joyau architectural. Maison en structure de bois sur 4 niveaux, 5 chambres. 775 000 \$



CONDO

LAC-BEAUPORT. Unité de coin, condo de 1574 pi ca 2 niv. Stats. (2 int. 1 ext.). Accès privé au lac. 498 000 \$



CONDO

LEBOURGNEUF. VERT MEZZANINE, Luxueuse villa urbaine sur 2 étages avec terrasse privée. 519 000 \$



CONDO

LE MESNIL. Spacieux 4½ bien insonorisé, ascenseur, balcon, rangements. Stat. intérieur. 259 000 \$



VUE SUR LES MONTAGNES

LAC-BEAUPORT. Maison à aires ouvertes, 4 chambres. Atelier au s-sol avec sortie extérieure. 269 000 \$



NOUVEAU PRIX

LAC-BEAUPORT. Maison 4 chambres avec SS aménagé. Terrasse orientée S-O. Desservie égouts. 259 000 \$



VENDU

LAC-BEAUPORT. 49, chemin des FOUGEROLES.



LAC-ST-JOSEPH. Immense propriété 6 chambres + bureau et gym. S-sol en RDJ. À voir! **1 875 000 \$**



LAC-BEAUPORT. Maison 3 chambres. Garage double, piscine creusée, quai privé. Logement. **1 599 000 \$**



SAINT-RAYMOND. 3559, chemin du LAC SEPT-ÎLES.



LAC-DELAGE. Prestigieuse propriété 4 chambres. Terrain intime de plus de 49000 pi². **889 000 \$**



LAC DELAGE. Immense maison, 4 chambres + Logement ou bigénération. Garage et quai. **789 000 \$**



STONEHAM. Bord du lac St-Charles, plage et quai. Construction 2013 avec sous-sol en RDJ. **659 000 \$**



LAC-BEAUPORT. DOMAINE unique sur un terrain plat de 122 000 pi ca dont près de 400 pi sur la rivière. Immense maison remise au goût du jour, cuisine de rêve, 2 salons, bureau, s-familiale, cinéma-maison, gym, 5 chambres. Garage triple + garage double détaché. Pavillon d'invités, piscine creusée et SPA. **1 375 000 \$**



LAC-BEAUPORT. Propriété haut de gamme 3 chambres et 2 s-bains. Spa. Garage double. **625 000 \$**



CHARLESBOURG. Plain-pied lumineux, 4 chambres. Grand terrain intime, quai, pêche. **369 000 \$**



STONEHAM. Site unique de 170 000 pi ca bordé par la rivière. 5 chambres. Immense grange. **559 000 \$**



LAC-BLEU. Site magnifique! Maison habitable à l'année, 3 chambres. Grande véranda. **285 000 \$**



LAC POULIN. Impeccable et récente construction direct sur le lac 150 pi de façade. **369 000 \$**



ANDRÉ DUSSAULT

Ginette Tremblay

David Fafard

Noël Gingras

Catherine Aubé

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIÈRE

POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION !

andredussault.com 418 849-0555



2017 CLUB DES ÉLITES ROYAL LEPAGE



ROYAL LEPAGE RED DIAMOND AWARD 2017



VENDU

LAC-BEAUPORT. 26, chemin du HAMEAU.



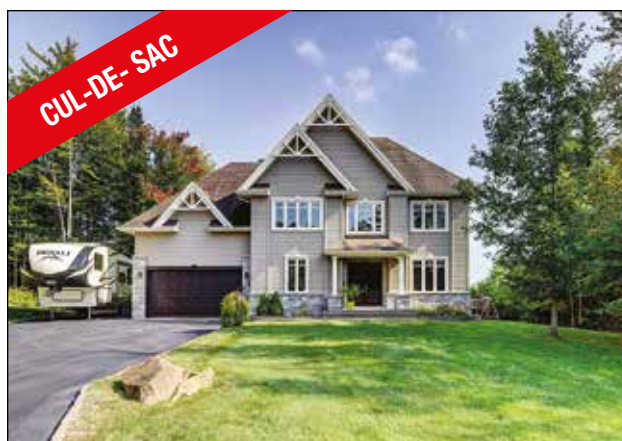
AVEC REVENU

LAC-BEAUPORT. Invitante propriété, 6 chambres dont 3 avec s-bains. Logement 3½ en RDJ. 639 000 \$



HAUT DE GAMME

LAC-BEAUPORT. Immense propriété, 4 chambres + bureau avec sortie extérieure. 750 000 \$



CUL-DE-SAC

LAC-BEAUPORT. 4 chambres, 2 s-familiales, bureau, système géothermie. SPA et piscine. 770 000 \$



LE CACHET

LAC-BEAUPORT. Construction 2011 idéal pour la famille. 5 chambres. Terrain intime. 698 000 \$



NOUVEAU

LAC-BEAUPORT. Absolument impeccable ! Superbe propriété 4 chambres, 2 s-bains +1 s-d'eau. 489 000 \$



ACCÈS AU LAC

LAC-ST-JOSEPH. Chic & rustique 4 chambres, gym et bureau. Descente à bateau/plage semi-privée. 595 000 \$



VENDU

LAC-BEAUPORT. 179, chemin du TOUR-DU-LAC.



PISCINE CREUSÉE

LAC-BEAUPORT. Superbe propriété sur 3 niv., 3+ chambres, espace bureau, s-fam., 2 sdb + 1 se. 497 000 \$



VUE SUR LES MONTAGNES

LAC-BEAUPORT. Maison de très grande superficie. Orientée sud-ouest. Piscine et SPA. 529 000 \$



INTIME

LAC-BEAUPORT. Magnifique propriété 3 chambres. Immense terrasse orientée Sud-Ouest. 490 000 \$



VUE SUR LA MONTAGNE

LAC-BEAUPORT. Petite maison 2 chambres. Desservie aqueduc/égouts. Accès au Lac. 174 000 \$



CLÉ EN MAIN

LAC-BEAUPORT. Très actuelle et inondée de lumière, 4 chambres. Grande terrasse. 329 000 \$



VUE SUR LE RELAIS

LAC-BEAUPORT. Beaucoup de cachet. Plusieurs rénovations effectuées. Services municipalisés. 339 000 \$

Nouvelle série voyage sur les ondes de CCAP.Tv

Maman Globe-Trotteuse

(CR) Depuis le 4 février, les abonnés de la CCAP peuvent suivre sur la chaîne CCAP.Tv les aventures de Maman Globe-Trotteuse au Costa Rica. La Delageoise Caroline Jacques et ses trois filles y dévoilent leurs astuces et conseils voyage.



Caroline Jacques, alias Maman Globe-Trotteuse, est blogueuse, conférencière, écrivaine, et bien sûr une voyageuse aguerrie qui parcourt le monde avec ses trois filles âgées de 4 à 11 ans. Voyager en famille, c'est compliqué? « Bien sûr, ça demande de l'organisation, mais c'est non seulement très possible, mais surtout tellement formateur et enrichissant pour les enfants », mentionne la sympathique voyageuse.

Ayant visité six continents et plus de 40 pays, M^{me} Jacques explique ce qui les a motivées à opter pour le pays de la Pura Vida comme scène de fond pour la série qui se décline en sept épisodes. « Le Costa Rica est non seulement un pays magnifique avec ses paysages verdoyants et sa faune diversifiée, mais c'est aussi un pays qui met beaucoup en valeur l'écotourisme qui rejoint le type de voyages que nous préconisons ».

Pour Geneviève Roussel, réalisatrice de l'émission, « réaliser une série du genre avec une équipe restreinte a demandé beaucoup de travail, mais le résultat reflète vraiment ce que nous voulions mettre en valeur, une famille très attachante qui profite du moment présent à travers leur voyage ».

Pour suivre la série, rendez-vous sur la chaîne CCAP.Tv aux canaux 01 et 601 pour les abonnés de la CCAP. ■



Caroline Jacques et ses trois filles Ella, Coco et Laëtie.

Crédit photo : Courtoisie

Concept Beauté

Signature

MÉDICO-ESTHÉTIQUE

95\$ /mois
pendant 12 mois,
sans frais
ni intérêts

TOUTE UNE NOUVEAUTÉ !!!

PROCUREZ-VOUS VOTRE

Passe-Partout 2019

Ce **PASSE-PARTOUT** est utilisable dans toutes nos succursales et il est valide pendant un an. Vous pouvez l'utiliser pour recevoir jusqu'à 3 soins par mois.

VOTRE PASSE-PARTOUT COMPREND :

- 10 RENFORCEMENTS SUR ONGLES NATURELS (une couleur incluse) OU
- 12 MANUCURES VERNIS CUIITS (shellac)
- 6 PÉDICURES RÉGULIERS (shellac)
- 3 FACIALS SAISONNIERS
- 1 SÉANCE DE MASSOTHÉRAPIE (60 min)
- 2 SÉANCES DE AIR BRUSH
- 1 TRAITEMENT DE STIMULATION DU COLLAGÈNE VENUSFREEZE™ POUR LE VISAGE (Valeur de 225 \$)

CONCEPTBEAUTE.NET

CHARLESBOURG
8500, boul. Henri-Bourassa
Porte #1
418 622-7299

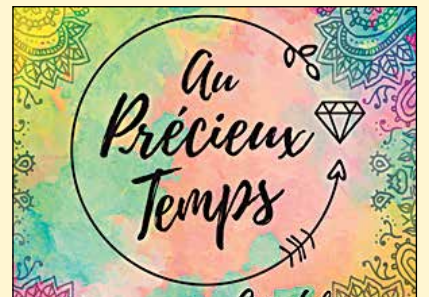
LAC-BEAUPORT
870, boul. du Lac
418 316-5299

QUÉBEC
106, boul. René-Lévesque O.
(coin Cartier) Québec
581 742-6299

BEAUPORT
2150, ave. Deblois
(Quartier du Vieux-Moulin) Québec
418 666-5558

CAP-ROUGE
990, boul. de la Chaudière
Sainte-Foy (Québec)
418 877-4198

Les ateliers créatifs En février, créez Au Précieux Temps



(CR) Il fait bon fréquenter les ateliers d'Au précieux temps. Laissez-vous porter par votre créativité.

Le vendredi 15 février, de 19 h à 20 h 30 explorez l'univers fascinant du médium de coulage et laissez-vous surprendre par votre potentiel créatif!

Deux soirées **Pinço & Apéro** sont à l'horaire en février, les 7 et 22 de 18 h 30 à 21 h 30.

Vous serez parents bientôt ou êtes de nouveaux parents? Apprenez-en davantage sur le **portage de bébé** le 14 février de 10 h à 12 h.

De l'intérêt pour le tricot? Quelques places pour débutants sont encore disponibles pour la session de quatre ateliers débutant le 25 février de 18 h 30 à 20 h 30. Visitez le auprecieuxtemps.com pour tous les détails! ■



En famille ou entre amis, pour bricoler, peindre ou dessiner en atelier libre sur céramique, toile, bois ou verre! Au précieux temps, on vous accueille sur réservation!

Crédit photo : Catherine Hamel

Blogue à part!

Un amour de relâche

COLLABORATION SPÉCIALE

Nancy Ratelle,
blogueapart@hotmail.com



Quand on m'a soumis deux sujets pour l'édition de février, la Saint-Valentin et la semaine de relâche, je me suis dit : « CHOUETTE! Ça va être facile! ». Par contre, c'était sous-estimer la balance en moi qui allait osciller entre les deux sujets. Faire un choix, pour moi ce n'est JAMAIS facile.

Avec un peu de recul, je réalise que la Saint-Valentin m'inspire peu. La seule chose à laquelle je pense, c'est à la production intensive de bricolages sur la thématique des cœurs que cette fête implique et qui va faire déborder le bac des « œuvres d'art » de mes enfants.

Comme je ne veux pas être la rabat-joie qui vous explique en 10 points pourquoi on ne fête pas vraiment la Saint-Valentin chez nous, je me suis dit qu'il serait plus intéressant de vous parler de la semaine de relâche.

LA relâche, cette semaine où on pense que l'on doit user d'imagination et de créativité débordante pour trouver un tas d'activités ludiques si on a la chance d'être en congé avec les enfants, mais qu'on n'a pas la chance de s'envoler vers un tout-inclus.

Cette année, ce sera ma première semaine de relâche en tant que travailleur autonome. Je sais qu'il sera quasiment mission impossible d'avoir un peu de tranquillité pour travailler cette semaine-là. Imaginez quand vous devez amener un de vos enfants au bureau pour une demi-journée pour une raison X. C'est quelque chose, n'est-ce pas? Alors, imaginez une semaine complète en multipliant par trois enfants. Je dois me faire à l'idée tout de suite, cette semaine-là sera relâche pour moi aussi. On mettra les bouchées doubles avant et après et on va profiter de notre temps en famille!



Crédit photo : Nancy Ratelle

Il suffit souvent d'une activité toute simple pour capter l'attention de nos jeunes. N'utilisez surtout pas des feutres Sharpie pour laisser libre cours à la créativité!

Mais encore!

En avant pour la question existentielle : « Qu'est-ce qu'on faiiiiit? »

Nous avons de la chance, ce ne sont pas les activités qui manquent ici. Il y a moyen de se faire une belle semaine sans dépenser l'équivalent du prix d'un voyage à Cuba en activités. De toute façon, je vais vous dire pourquoi je pense qu'il n'est pas nécessaire de planifier toute la semaine de relâche au quart de tour.

Peu importe ce que vous faites pendant les vacances, les enfants se rappellent de ce qu'ils ont aimé le plus, c'est-à-dire passer du temps en famille et peut-être un peu aussi jouer aux jeux vidéo. (Ben oui...) D'ailleurs je vous suggère de faire un petit retour sur la semaine avant de recommencer l'école. En effet, quand va se pointer la prévisible question : « Qu'as-tu fait pendant la semaine de relâche? », il y a de bonnes chances

que votre coco réponde qu'il a joué à son jeu vidéo préféré, même si ça représente un vingtième de ce qu'il a vraiment fait. (Fait vécu)

Il est utile de lui rappeler les deux jours de ski, le patin, les glissades, la cabane à sucre, les jeux de société en famille et la balade dans le Vieux-Québec. Bref, tous des événements pas mal moins marquants que d'avoir eu la chance de faire évoluer un Pokémon, mais un exercice utile pour combler un exposé de 5 minutes et être aussi intéressant que le récit d'un ami qui est allé dans les Caraïbes.

Je vous souhaite donc un amour de relâche et surtout n'oubliez pas de vous reposer pendant cette période. L'horaire ministériel reviendra bien assez vite! Ce sera bénéfique pour tout le monde et vos enfants vont retourner à l'école, frais et dispos. Ce sont les profs qui vous en remercieront.

Entre deux activités, venez jaser avec moi de relâche sur Facebook, dans mon Blogue à part, si ça vous dit. À bientôt! ■



l'ilot
REPÈRE GOURMAND



JEUDI 5 @ HUÎTRES

Tous les jeudis de février,
nos huîtres sont à 1\$!

lilotrestaurant.com   #lilot

RESORT
ENTOURAGE
SUR-LE-LAC

PROMO RÉUNION

Sortez de vos bureaux pour respirer l'air du lac!




25% de rabais sur la salle

4 @ 5 à L'ilot

Une bière ou une coupe de vin
par personne ainsi que des bouchées

RÉSERVEZ AU 418.463.8999

entourageresort.com

   #ESLinspiration

* Offre valide sur disponibilité jusqu'en avril sur les nouvelles réservations seulement.

Perdre du poids en mangeant du gras, Tome 2 - Le céto au quotidien

Josey Arsenault roule à plein « régime »

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

C'est le 15 janvier dernier, à l'Espace Artevino, que d'heureux élus pouvaient enfin mettre la main sur le tome 2 du livre *Perdre du poids en mangeant du gras*. Un travail de longue haleine pour la coauteure Josey Arsenault.

En janvier 2018, les deux auteures, Josey Arsenault et D^{re} Evelyne Bourdua-Roy, mettaient la table à l'alimentation faible en glucides et céto-gène en présentant leur premier opus. Ce livre est aujourd'hui la bible québécoise en la matière. Pourquoi récidiver avec un tome 2? « On va plus loin dans le concept. Il y avait beaucoup à dire au niveau du jeûne, du cholestérol, comment cuisiner pour les enfants, comment parler du céto-gène avec eux. Bien sûr, il y a aussi de nombreuses

nouvelles recettes, des idées de boîtes à lunch pour les enfants, plein d'idées repas pour les familles », explique Josey Arsenault.

« On y parle aussi de composition corporelle au lieu de poids santé, des habitudes alimentaires qui ont un impact direct sur la qualité de vie. Bref, on complète les notions du premier livre », poursuit D^{re} Bourdua-Roy. De son propre aveu, elle pourrait en écrire deux autres tant il y a de sujets à développer. Oui, ce mode de vie peut contribuer à une perte de poids, par contre il ne faut pas viser un poids sur la balance, mais une santé métabolique. « Il y a des concepts de base qui ne sont pas assez discutés en société », déplore-t-elle.

Pour le lancement officiel, les Éditions Pratico-pratiques ont voulu en faire un événement dont tous se souviendraient. Ainsi, le chef de l'Espace Artevino a-t-il élaboré un menu 100 % céto, entièrement approuvé par les deux auteures. Ce sont 90 convives qui ont pu se délecter de ce copieux repas agrémenté de vins céto... oui, oui, du vin faible en glucides!

Histoire à succès

Au début de l'aventure, Josey Arsenault ne s'attendait pas à un tel succès. Aujourd'hui multiple bestseller, le premier livre sera bientôt traduit en anglais et distribué partout au Canada. La vie du deuxième s'annonce déjà tout aussi palpitante. Il faut dire qu'elle a roulé à plein « régime » Josey pour livrer un tel résultat. On lit entre les lignes que les journées de 24 heures n'étaient pas assez longues pour l'animatrice et mère de famille. « Je n'ai pas compté les heures, ça s'est fait graduellement tout au long de l'année, je cuisinais et testais mes recettes sur mes amis goûteurs. Mais ce n'est pas un travail quand on aime ça », plaide-t-elle en riant.

On jase là!

Comment s'y retrouver avec tout ce que l'on lit sur ce mode de vie? On entend et lit tout et son contraire et on trouve des études scientifiques qui prouvent quelque chose ou qui le démolissent. Qui croire? Faites des lectures fiables, comme le livre *Code obésité* du D^r Jason Fung. La science est là aussi, quand on se donne la peine de la lire. Pour le diabète de type 2,



Josey Arsenault lors du lancement du livre. Trois jours plus tard, c'est le premier anniversaire du site Internet *Vive le bacon* et du groupe Facebook du même nom qui compte aujourd'hui plus de 15 000 membres qu'elle célèbre avec son équipe et quelques centaines de membres du groupe Facebook.

les résultats ne sont pas subtils, et ça rejoint de plus en plus de médecins qui adoptent d'ailleurs cette alimentation pour eux-mêmes et leurs familles. ■



D^{re} Evelyne Bourdua-Roy en compagnie de Vincent-Olivier St-Gelais qui livre un message d'espoir dans le livre *Perdre du poids en mangeant du gras, Tome 2*.

VOYEZ

SKI S'PASSE



Mardis
2 pour
29\$

Le Relais

La promo du mardi soir se poursuit. Dès 16 h, nous vous offrons 2 billets pour 29 \$ plus taxes. (Offre non valide le 5 mars)

Les samedis soirs de février: ambiance festive et animation. Profitez de nos forfaits spéciaux (billet + location d'équipement).
Adulte : 43 \$
13 à 17 ans : 39 \$
7-13 ans : 33 \$
Tarifs taxes incluses.

Relâche
4 au 8 mars

C'est la Relâche du 4 au 8 mars, inscrivez-vous dès maintenant à nos camps de glisse pour les 5 ans et plus. Les camps sont offerts en anglais et en français.

Horaire de la Relâche :
8 h 30 à 21 h 30.

VIVA
LA VIDA

Stoneham

Le concept est bien simple, il s'agit d'une course pour les planchistes dans un parcours unique constitué d'obstacles de tout genre et où vous pouvez vous attendre à l'inattendu.

Les gagnants seront sélectionnés par élimination et la clé du succès est la rapidité! Que vous soyez participant ou fier partisan, vous passez du bon temps assurément!

De plus, les boutiques Empire distribuent sur place des cartes-cadeaux de 20\$ aux skieurs et planchistes, ce jour-là!

Bar
Quatre-
Foyers

Découvrez les différents artistes invités tous les vendredis et samedis au bar Quatre-Foyers. La programmation complète se trouve en ligne au ski-stoneham.com.

PENSEZ À FORMER VOTRE QUATUOR!
Le 30 mars, c'est un rendez-vous pour un défi ski au profit des enfants malades. Au menu : 10 heures de ski, accès à une ligne VIP aux remontées, ravitaillement, spectacles et plus encore!

Empire
Games :
23 février

Défi Ski
Leucan

De la forêt à l'assiette La relâche à la Forêt Montmorency

(CR) Ah, comme la neige a neigé sur nos belles contrées! Imaginez toute celle qu'a reçue la Forêt Montmorency... De la neige à profusion pour toutes les activités de plein air et de découverte qui sont offertes en ce lieu majestueux!

Toujours à l'horaire, l'activité De la forêt à l'assiette – Sapin baumier a de quoi ravir. En compagnie d'un guide naturaliste, sortez en raquettes et récoltez du sapin baumier. Cette promenade est aussi une belle occasion d'apprendre sur l'écosystème boréal et d'avoir parfois la chance de faire de belles rencontres et étudier les pistes des animaux laissées dans la neige au passage! Au retour, nettoyage, séchage et court atelier culinaire pour en apprendre un peu plus sur l'utilisation du sapin. Le tout se termine par un copieux dîner de mets à saveur boréale! Il reste trois sorties à l'horaire les dimanches 17 février, 10 et 24 mars. Les



Crédit photo : Courtoisie

En compagnie d'un guide, découvrez le sapin baumier.

places étant limitées à 15 personnes, il est très important de réserver!

La relâche à la forêt!

Une multitude d'activités sont offertes gratuitement aux clients en hébergement: sculpture sur neige, ateliers créatifs, contes, soirée cinéma et soirée informative sur l'astronomie! Consultez le www.forestmontmorency.ca pour de plus amples détails et vos réservations. ■

SAMEDI 2 MARS	DIMANCHE 3 MARS	LUNDI 4 MARS	MARDI 5 MARS	MERCREDI 6 MARS	JEUDI 7 MARS	VENDREDI 8 MARS	SAMEDI 9 MARS	DIMANCHE 10 MARS
Pêche blanche 13 h 30 sur le lac Piché	Pêche blanche 13 h 30 sur le lac Piché	Ateliers de sculpture sur neige 10 h à 12 h et 13 h 30 à 15 h 30	Ateliers de sculpture sur neige 10 h à 12 h et 13 h 30 à 15 h 30	Ateliers de sculpture sur neige 10 h à 12 h et 13 h 30 à 15 h 30	Découverte de la forêt boréale en raquettes (PV) 13 h 30 à l'accueil	Découverte de la forêt boréale en raquettes (PV) 13 h 30 à l'accueil	Pêche blanche 13 h 30 sur le lac Piché	Pêche blanche 13 h 30 sur le lac Piché
Soirée de jeux de société avec La Revanche 19 h Auditorium	Soirée cinéma 19 h 30 Auditorium	Ateliers créatifs avec Lucie! 19 h à la salle #2	Ateliers créatifs avec Lucie! 19 h à la salle #2	Soirée cinéma 19 h 30 Auditorium	Conte du Loup 19 h 30 Salle École buissonnière	Soirée d'astronomie 20 h à l'auditorium	Balade tour à feu 19 h 30 Extérieur salle de fartage	DE LA FORÊT À L'ASSIETTE – SAPIN BAUMIER (réservation obligatoire - places limitées) Activité payante

RÉSERVATION OBLIGATOIRE AU 418-656-2034



Faculté de foresterie, de géographie et de géomatique

PROGRAMMATION 2019 - SEMAINE DE RELÂCHE

Un lieu enchanteur à proximité Le parc national de la Jacques-Cartier



Crédit photo : Sépaq

Le parc national de la Jacques-Cartier accueille petits et grands.

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

(CR) Cet hiver, le parc national de la Jacques-Cartier vous invite à découvrir ses nouveautés. Des activités pour tous, à quelques lieues d'ici!

Parmi les nouveautés hivernales :

- Les toutes nouvelles trottinettes des neiges qui permettent aux petits et aux grands de filer sur la neige sur près de 20 km de sentiers aménagés.
- Un nouveau secteur de ski hors route, le Sautauriski, qui offre près de 50 hectares supplémentaires de terrain de jeu aux amateurs de poudreuse.
- Un nouveau tronçon au populaire sentier Les Loups qui permet maintenant d'effectuer une boucle complète et d'accéder à de nouveaux points de vue spectaculaire.

• Les nouvelles « Soirées brillantes » qui permettent de glisser et patiner sur le sentier glacé à la lumière de flambeaux, et de faire du vélo à pneus surdimensionnés (fatbike) et une randonnée avec lampe frontale une fois la noirceur tombée.

• La nouvelle activité « Mon pays, c'est l'hiver », qui permet de découvrir les méthodes d'adaptation au froid des autochtones et des coureurs des bois à travers une randonnée avec un guide le long de la rivière Jacques-Cartier.

Il y a tellement à faire au parc national de la Jacques-Cartier, qu'il est même possible de passer la nuit dans l'un des chalets pour profiter également de la journée du lendemain, si désiré. À l'offre d'hébergement, viennent s'ajouter cinq unités du nouveau chalet Écho, entièrement développés par la Sépaq. Obtenez tous les détails au www.sepaq.com/pq/jac/ ■




NE MANQUEZ PAS CES OFFRES!

PIZZAS / ESCALOPES DE VEAU

LUNDIS 2 POUR 1

POULET GÉNÉRAL TAO / PÂTES

Lundis 2 pour 1

Sur tous les plats de pâtes, les pizzas, le poulet général Tao et les escalopes de veau

Bouteilles de vin à 50% de rabais à l'achat d'une table d'hôte

MARDIS & MERCREDIS VINO

DIMANCHES DES DAMES 25% DE RABAIS

DAMES

Dimanches des dames Les dames obtiennent 25% de rabais sur la totalité de leur facture

Belle soirée pour un souper de fille!

20815, boul. Henri-Bourassa Québec

418 849-6211

lesfrerestoc.com



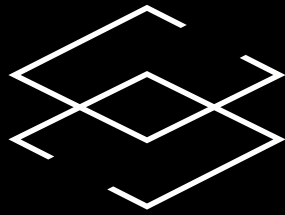

FÉVRIER EN MUSIQUE AU FRÈRES TOC

Chansonnier du mercredi au samedi soir

1 ^{er} février 2019	Charlie Price
2 février 2019	Samuel Lussier
6 février 2019	Gill Poitras
7 février 2019	Mélissa Létourneau
8 février 2019	Guillaume Tondreau
9 février 2019	Charlie Price
13 février 2019	Gill Poitras
14 février 2019	Samuel Jean
15 février 2019	Maude Carrier
16 février 2019	Charlie Price
20 février 2019	Mélissa Létourneau
27 février 2019	Samuel Jean
28 février 2019	Paul Limpalaer
1 ^{er} mars 2019	Étienne Dupuis
2 mars 2019	Maude Carrier

En collaboration avec





CÉRAMIQUE DÉCOR



CÉRAMIQUE
PIERRE
MOSAÏQUE
ROBINETTERIE
SALLES D'EAU
PEINTURE
OBJETS

SÉRIE CAL BIANCO

DÉTAILLANT DES PEINTURES ET PAPIERS PEINTS

FARROW & BALL
CRAFTSMEN IN PAINT AND PAPER



SÉRIE HERRINGBONE

www.ceramiquedecor.ca
info@ceramiquedecor.ca
4220, 3^e Avenue Ouest,
Québec, Qc. Ca G1H 6T1
T 418.627.0123

Nouveau projet à Lac-Beauport

Les promenades en traîneau signées Centre Pégase

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Il y avait belle lurette que nous n'avions pas vu un cheval trotter sur les chemins lac-beauportois. Depuis quelques semaines, on peut observer un magnifique percheron attelé à un traîneau sillonnant le lac gelé de la municipalité. Un projet signé Centre Pégase.

Pégase, cette superbe bête dressée à l'attelage, fait partie des chevaux d'équitation thérapeutique du Centre Pégase. Cet hiver, profitez de promenades en traîneau – couvertures chauffantes à bord – à partir d'Entourage sur-le-Lac. À la fonte des neiges, c'est en carriole que vous pourrez sillonner les chemins municipaux. N'ayez crainte, le bien-être des chevaux est une priorité pour Cindie Jomphe du centre équestre. Ainsi, Pégase n'est disponible que quelques heures par jour.

Histoire d'assurer la sécurité de tous, au passage du traîneau, il serait de mise de ralentir en voiture, motoneige et camion, afin de ne pas effrayer le cheval. Et n'ayez crainte, si d'aventure il laissait quelques cadeaux ici et là, sachez que tout est nettoyé la même journée.

Notez que tous les profits des randonnées sont versés à la Fondation Pégase qui appuie le Centre Pégase. Rappelons que l'organisme accueille des jeunes vivant avec une déficience physique, intellectuelle ou comportementale et leur offre des cours d'équitation adaptés à leurs conditions particulières dans un environnement sécuritaire.

Puisque cette nouvelle offre fait boule de neige, il est préférable de réserver sa place au 418 809-5751. ■



Quelle belle idée que de se promener pour une bonne cause!



Les tours de traîneau partent et se terminent à Entourage sur-le-Lac.

Crédit photo : Centre Pégase

Crédit photo : Centre Pégase

LOGEMENTS À LOUER

pour aînés de 60 ans et plus



Logement 3 ½ : **839\$** /mois*

Logement 4 ½ : **1014\$** /mois*

- Avec ascenseur et salle à manger
- Surveillance 24 heures/24 heures
- Électricité incluse
- Possibilité de subventions
 - Crédit d'impôt
 - Supplément au loyer



25, du Village, Lac-Beauport

Pour visiter et pour information
Contactez Jacques Carmichael
au **418 929-8332**

Empire 47

ICETERRA | Duathlon hivernal

(CR) C'est le 13 janvier dernier sur le site du Manoir du Lac Delage et d'Empire 47 (E47) qu'avait lieu la toute première édition d'ICETERRA, un duathlon hivernal combinant la course sur neige et le fatbike. Près de 75 personnes ont répondu à l'invitation des organisateurs du XTERRA Québec.

Le ICETERRA, que l'on peut faire en solo ou en équipe, est un duathlon hivernal qui combine une course sur route de 4 km (autour du lac Delage), 16,5 km de fatbike (3 boucles de 5,5 km) dans les spectaculaires sentiers d'Empire 47, suivis d'une seconde boucle de 4 km autour du lac.

L'évènement aura aussi permis aux Delageois de faire la première boucle de 4 km de course gratuitement.

Succès pour cette première édition! L'objectif des organisateurs pour 2020 sera de tripler la participation et à moyen terme d'en faire un incontournable hivernal.

Ce dimanche de janvier aura aussi été l'occasion pour 150 personnes de profiter de la Journée Démon de fatbikes sur le site de E47. Quoi de mieux que d'essayer pour devenir mordu à son tour!

Le samedi, toujours à Lac-Delage, se tenait un Sommet panquébécois sur l'entretien et le développement des réseaux de sentiers de fatbikes. La rencontre a réuni une quarantaine de spécialistes provenant des Laurentides, de Montréal, de l'Estrie, de Saguenay et bien sûr, de la Capitale nationale. Au programme de ce séminaire : présentation sur la cartographie et développement des territoires, discussions sur les problématiques et défis rencontrés ainsi que présentation des équipements d'entretien et essais en sentiers en fin de journée. ■



Une journée exceptionnelle pour faire l'essai de fatbike.



Un heureux participant à la course de 4 km.



On se talonnait sur les sentiers de fatbike.



Une partie des équipements d'entretien des sentiers.

Crédit photo : Empire 47



INSCRIPTIONS ÉTÉ 2019

ASSOCIATION DE SOCCER LAC-BEAUPORT

Inscriptions en ligne dès le 1^{er} février

Soirées d'inscriptions

7 février, 19h30 à 21h

18 février, 19h30 à 21h

Chalet des Loisirs de lac-Beauport



Pour tout savoir ce qui se passe chez nous:

Ma télé locale, un réflexe naturel!



Ajouts majeurs aux 24 heures du Lac Archibald

L'édition 2019 bonifiée

(CR) La prochaine édition du 24 heures du Lac Archibald marquera le 14^e anniversaire de cet événement mobilisateur. En grande nouveauté cette année, le volet « Dans L'Bois » en collaboration avec Entourage sur-le-Lac. À vélo ou à la course, vivement les sentiers!



Crédit photo : Carole Roy

C'est toujours avec enthousiasme que Philippe Canac-Marquis parle des 24 heures du Lac Archibald.

On aime ça les défis au sein de l'organisation du 24 heures du Lac Archibald et cette année, on sort des sentiers battus pour mieux y entrer

avec l'ajout de vélo de montagne et de course en sentiers. « Ce nouveau volet, c'est comme ajouter un nouvel événement. On fait un nouveau parcours, on établit de nouvelles règles, on voit la sécurité et toute la logistique », fait observer le grand manitou Philippe Canac-Marquis. Et sécuritaire, ça le sera, n'ayez crainte, point de sentiers à la noirceur et très peu de dénivélés, nous assure-t-on.

Deuxième peloton

Pour assurer la fluidité du défi à vélo sur route et éviter la disparité entre les cyclistes, on ajoute cette année un deuxième peloton de jour. La montée des côtes doit se faire à 12 km/h, afin de garder la constance dans le peloton, mais il arrive que certains roulent en deçà de la vitesse requise. Comme quoi tout est mis en œuvre pour ne pas freiner l'élan du plus aguerri.

Les trophées

Même si le niveau de compétition peut être élevé pour certains, on ne se prend pas au sérieux parmi les participants. Les gens font



Banderoles, encouragements, applaudissements... tout est bon pour motiver les troupes. Serez-vous l'heureux récipiendaire du trophée Motivateur?

équipe pour 24 heures et l'esprit est souvent à la rigolade. Ça passe par le déguisement ou par des actions plutôt comiques. Ainsi, cette année ajoute-t-on le trophée, le Farfelu, qui sera remis à l'équipe qui se sera démarquée. Le trophée Motivateur sera remis au résident ou la résidence sur le parcours qui aura mis la gomme pour encourager les participants. Citoyens du Tour-du-Lac,

rivalisez d'imagination pour encourager ces valeureux sportifs tout au long du défi de 24 heures. Attention toutefois, nul besoin de faire le grand tintamarre en pleine nuit!

Tout ça vous interpelle? Soyez de cette 14^e édition et inscrivez-vous dès maintenant en solo, en équipe ou en marcheur d'un tour. Détails et informations au 24heuresdulac.com



Le circuit du volet DANS L'BOIS, une boucle de 6,3 km, amènera les participants dans les sentiers de Saisonniers, autour du lac Neigette et via le secteur de l'Éperon. Les coureurs et cyclistes se partageront le circuit, circulant en sens inverse.

Crédit photo : Courtoisie

À PARTIR DE 16H

LES SAMEDIS DE FÉVRIER

VIVA LA Vida!

AU RELAIS

OFFRE SPÉCIALE VIVA LA GLISSE
LOCATION D'ÉQUIPEMENT ET BILLET DE SOIRÉE

SKIS OU PLANCHE, BÂTONS, BOTTES, CASQUE	7-12 ANS	13-17 ANS	18 ANS ET +
	33\$	39\$	43\$

INFORMATIONS
SKIRELAIS.COM

Le Tournoi International de Hockey Pee-Wee de Québec Huit Lac-Beauportois Pee-Wee AA sur la glace du Centre Vidéotron

(CR) Oui, vous avez bien lu, ils seront huit jeunes hockeyeurs de Lac-Beauport à participer à la 60^e édition du Tournoi International de Hockey Pee-Wee de Québec! Ça vaut bien une mention dans l'Écho!

Participer à un événement qui réunit des hockeyeurs provenant des quatre coins du

monde, c'est tout simplement...Wow! On s'entend qu'il y a de l'excitation dans l'air! Évoluant au sein de l'équipe Les Seigneurs de Québec Nord-Est, nos Lac-Beauportois, âgés entre 9 et 12 ans, fouleront la glace du Centre Vidéotron le 14 février à 8 h. Le mot de Cambronne à « toute » et à tous! ■



Dans l'ordre habituel : Jean-Nicolas Morin (assistant entraîneur), William Bérubé, Elliot Sunderland, Antoine Côte, Serah Morin, Justin Tremblay, Sébastien Caron-Bérubé (administrateur de l'équipe), Louis-Félix Harvey, Albert Proulx et Zachary Badeau.

Crédit photo : Courtoisie

Soccer Savoir gérer efficacement les parents

COLLABORATION SPÉCIALE

Helder Duarte
Directeur technique régional ARS
Québec
hduarte@arsq.qc.ca

En compétition, la majorité des problèmes qui surviennent autour et sur le terrain sont liés au comportement des parents. Ils crient, parlent aux joueurs, interpellent l'entraîneur. Il est bon de faire une réunion en début de saison pour mettre les choses au clair. Cependant, souvent ça ne suffit pas et les mauvaises habitudes reviennent au galop.



Le plaisir sur le terrain passe par le respect de tous.

Plusieurs clubs de soccer ont des chartes qu'ils remettent à chaque jeune. On y retrouve entre autres leurs valeurs, l'approche pédagogique et leurs objectifs. Ces chartes rappellent les engagements de chacun (joueurs, parents, entraîneurs) et déterminent des règles saines dans le but d'établir un lien de confiance entre les différents intervenants. C'est un genre de contrat.

Être exigeant envers les parents exige d'abord de l'entraîneur qu'il ait un comportement

exemplaire devant les enfants. Si, lorsqu'il est sur le banc, l'entraîneur gesticule, engueule l'arbitre et est furieux après chacune de ses décisions, fort à parier que les parents feront de même. C'est l'effet de meute.

Donner l'exemple

Donner l'exemple est assurément la priorité de l'entraîneur. Alors, avant de vouloir gérer les papas ou les mamans qui assistent aux matchs, commençons par leur montrer que l'on s'occupe bien de leurs enfants, avec pédagogie et savoir-faire. Vous verrez, les parents interviendront de moins en moins. Ils n'en ressentiront pas la nécessité.

Bien sûr, vous n'empêcherez jamais un parent de venir plaider que son enfant ne joue pas assez ou ne joue pas à la bonne position. Cependant, il est possible de limiter ses revendications et d'avoir un maximum d'arguments à lui offrir, si l'on s'y prend bien.

Tout d'abord, chez les plus jeunes, il est important de ne pas les laisser sur le banc trop longtemps. Chaque entraîneur doit

prendre ce facteur en considération. Il est important qu'ils aient leur tour sur le terrain de façon régulière, surtout dans les équipes qui ne jouent pas dans les classes compétitives. On doit transmettre de bonnes valeurs aux jeunes. Les parents doivent soutenir les entraîneurs dans cette démarche.

Il faut peut-être expliquer aux parents quels sont les objectifs de l'entraîneur et du club. Avons-nous besoin de leur expliquer pourquoi nous jouons de telle ou telle façon? Peut-être.

Peut-être que si les parents se sentent concernés, le niveau de confiance augmentera entre eux et les entraîneurs et qu'eux-mêmes vous aideront à passer certains messages auprès des jeunes. Possiblement qu'ils encourageront davantage au lieu de critiquer et surtout, n'oublions pas. Combien de fois entend-on « les parents de ce club-là sont toujours comme ça, ils sont toujours en train de chialer »? Maintenant, assurons-nous que l'on ne dise pas ça des parents de Lac-Beauport! ■

LES MARDIS DOUBLES

— DE FÉVRIER —

2 POUR 1 SUR LES BILLETS DE SKI


Mont-Sainte-Anne



Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion

Joyeuse
Saint-Valentin



Nous avons tout ce qu'il vous faut
pour agrémenter cette belle soirée!



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
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



La santé, c'est tout ce qui compte

Les Galeries du Lac
Lac-Beauport, Québec

NORMAND LAROCHE
Pharmacien

Joyeuse
Saint-Valentin



 **418 849-2836**

NOUVELLES HEURES D'OUVERTURE POUR LA FIN DE SEMAINE

Lundi au vendredi 9 h à 21 h | Samedi 9 h à 17 h | Dimanche 10 h à 17 h