



Chambre de commerce de Stoneham  
**Plus que jamais, la force d'une équipe** Page 4



Les patinoires de Lac-Beauport  
**Pratiquer son coup de patin en temps de pandémie** Page 3



À l'agenda du député  
**Sylvain Lévesque, député de Chauveau** Page 5

# L'ÉCHO DU LAC

LAC-BEAUPORT  
STONEHAM-ET-TEWKESBURY  
LAC-DELAGE

Le Journal d'information | [www.journal-local.ca](http://www.journal-local.ca)

**EQUIPE MARC BONENFANT**  
UN CHOIX JUDICIEUX  
418 912-8787  
Venez voir nos inscriptions à la page 2  
**ROYAL LEPAGE**  
Inter-Québec  
AGENCE IMMOBILIERE  
[marcbonenfant.com](http://marcbonenfant.com)



Espace familles Lac-Beauport  
**Une nouvelle venue au sein de l'équipe** Page 6



Vivement, on joue dehors  
**« Lac-Beauport en neige » s'éclate!** Page 3



Le karaté à l'international en temps de pandémie  
**Roxanne LaRose-Carignan s'illustre... virtuellement** Page 19



Défi château de neige 2021  
**Une autre raison de jouer dehors** Page 16



Grand merci aux partenaires du Saiso  
**Plus de 4000 \$ au profit du Programme Tournesol** Page 13



Nouveauté à la CCAP  
**Déploiement d'une connexion Internet publique** Page 17



## ANDRÉ DUSSAULT

POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION!

[andredussault.com](http://andredussault.com)

418 849-0555



**URGENT • URGENT • URGENT**

**TOUT A ÉTÉ VENDU**

**NOUS SOMMES VRAIMENT EN MANQUE D'INVENTAIRE !!!**

**ÉVALUATION MARCHANDE SANS ENGAGEMENT !**



**EQUIPE MARC BONENFANT**

**UN CHOIX JUDICIEUX**

**1<sup>RE</sup> ÉQUIPE DE VENTE**  
2016-2017-2018-2019

de tout le réseau royal lepage inter-québec



**ROYAL LEPAGE**  
**Inter-Québec**  
AGENCE IMMOBILIÈRE

3 BUREAUX POUR MIEUX VOUS SERVIR :  
STONEHAM, STE-FOY ET LIMOILOU

**PRIX DIAMANT ROUGE**  
2017-2018

**ROYAL LEPAGE CHAIRMAN'S CLUB**  
2010 & 2018

**Excellence**

**ROYAL LEPAGE CLUB DES DX**  
ÉQUIPE QUÉBEC

**Maya Thibodeau**  
Courtier immobilier

**Nicholas Desharnais**  
Courtier immobilier commercial

**Frédérique Berthiaume**  
Adjointe administrative

**Sylvie Thériault**  
Courtier immobilier Directrice des ventes

**Marc Bonenfant**  
Courtier immobilier

**Mélanie Delisle**  
Courtier immobilier administration

**Claudia Lemelin-Marsan**  
Courtier immobilier résidentiel adj. à la direction

**Pierre-Martin Belleville**  
Courtier immobilier résidentiel

**418 912-8787 | 418 653-0488**  
[MARBONENFANT.COM](http://MARBONENFANT.COM)

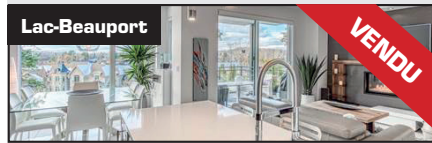
## ÉVALUATION GRATUITE DE VOTRE PROPRIÉTÉ



Lac-Beauport

 **VENDU** 

2, chemin de la Rivière



Lac-Beauport

 **VENDU** 

154, chemin du Tour-du-Lac #303



Lac-Beauport

239, chemin des Lacs  
**419 000 \$**

Lac-Beauport

 **NOUVEAU** 103, chemin de la Vallée  
**449 000 \$**

Stoneham-et-Tewkesbury

155, 1<sup>re</sup> Avenue  
**274 000 \$**

Lac-Beauport

6, chemin des Glacis  
**1 299 000 \$**

Stoneham-et-Tewkesbury

3434, route de Tewkesbury  
**945 000 \$**

Stoneham-et-Tewkesbury

30-30A, chemin Plante  
**559 000 \$**

Charlesbourg

 **COMMERCIAL** 110-114, 51<sup>e</sup> Rue Est  
**475 000 \$ + tx**

## CONCOURS

# Cotiser à son REER/CELI, c'est gagnant

## 8 prix de 2 500 \$ à gagner

Pour réaliser vos projets, cotisez à un REER ou à un CELI d'ici le 1<sup>er</sup> mars 2021 inclusivement. Vous courez la chance de gagner l'un des 8 prix de 2 500 \$\*.

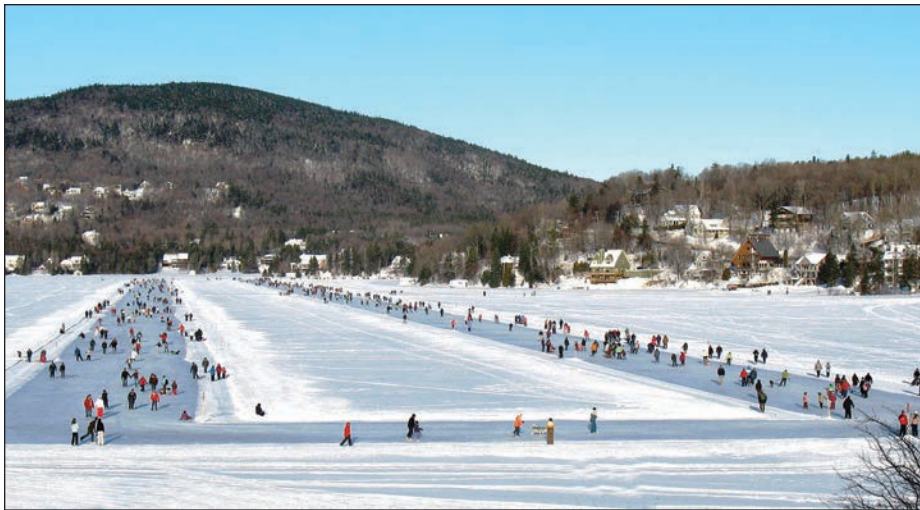
Tous les détails à [desjardins.com/concours-reer-celi](http://desjardins.com/concours-reer-celi)




# Desjardins

\* Aucun achat ni contrepartie requis. Concours ouvert du 1<sup>er</sup> janvier au 1<sup>er</sup> mars 2021 inclusivement aux membres d'une caisse Desjardins du Québec ou de la Caisse Desjardins Ontario Credit Union inc. Valeur totale des prix : 20 000 \$. Huit tirages auront lieu aux dates suivantes : les 14, 21 et 28 janvier, les 4, 11, 18 et 25 février et le 11 mars 2021. Certaines conditions s'appliquent. Détails et règlement disponibles au [desjardins.com/concours-reer-celi](http://desjardins.com/concours-reer-celi).

## Les patinoires de Lac-Beauport Pratiquer son coup de patin en temps de pandémie



Crédit photo : Courtoisie

L'horaire de la patinoire sur le lac est de 10 h à 16 h du lundi au vendredi et de 10 h à 17 h le samedi et le dimanche.

(CR) Depuis leur ouverture, les patinoires de Lac-Beauport ont été prises d'assaut, tant celles situées dans la zone communautaire que cette magnifique et grandiose tracée sur le lac. En temps de pandémie, règles à respecter il y a.

### Sur le lac

Cet anneau de glace qui s'étend du Club nautique jusqu'à Entourage sur-le-Lac est des plus attirant et il suffit d'une belle journée ensoleillée pour que la glace soit envahie. Certes, la patinoire est très grande et peut accueillir de nombreux patineurs, MAIS il ne faut surtout pas oublier qu'à moins d'être dans sa bulle familiale, il est obligatoire de respecter la distanciation de 2 mètres avec les autres usagers. Promener Pitou-Chien sur la glace est permis, mais l'humain qui le tient en laisse en tout temps, doit aussi ramasser amoureusement les cadeaux que le poilu pourrait laisser sur son passage. En passant, cela vaut aussi partout dans nos sentiers. Et si vous pensez bien faire en ensachant le paquet brun, mais que vous le laissez tomber comme ça discrètement quelque part dans la neige... hum, bon... laissons faire, tel n'est pas le sujet de l'article.

On peut aussi choisir de marcher autour de l'anneau, et les mêmes règles de distanciation s'imposent.

Le local de patin n'est pas ouvert tant que notre région est en zone rouge. Seul l'accès aux toilettes est possible sur demande pour les urgences. Des bancs et des étagères sont installés à l'extérieur. Le site d'accueil extérieur (plage) a une capacité de 90 personnes simultanément. Il est possible que les employés doivent en contrôler l'accès pour assurer la distanciation. Le port du couvre-visage est obligatoire dans cette section du site, mais pas pendant le patinage.

### Zone communautaire

Les deux patinoires du centre communautaire sont également ouvertes. Le hockey est interdit jusqu'à nouvel ordre et les patinoires ferment à 19 h 30. Le local de patin n'est pas accessible; des bancs sont installés à l'extérieur. Tout comme au Club nautique, l'accès aux toilettes est possible sur demande pour les urgences.

Que ce soit pour la patinoire du lac ou celles du centre communautaire, les horaires peuvent être modifiés, et ce, sans préavis. Avant de vous déplacer, il est conseillé d'appeler au 418 849-7141, poste 2, option 3. ■

## La Maison des jeunes Le Cabanon Rassurante, la présence virtuelle



(CR) Le confinement imposé par le gouvernement n'a pas eu le dernier mot sur la présence de la Maison des jeunes Le Cabanon auprès des jeunes.



Crédit photo : Courtoisie

Justine Decam Maryon Morgan Véronique Proulx

N'ayez crainte, on ne fait pas fi des mesures sanitaires au Cabanon. On y est en action, mais à distance. Les sympathiques animatrices-intervenantes proposent plusieurs activités virtuelles des plus intéressantes. Pour connaître la programmation, il suffit de surveiller les réseaux sociaux de la MDJ. « On ne lâche pas la patate, on a hâte de vous voir », voilà le message lancé par Justine, Maryon et Véronique. ■

## Vivement, on joue dehors « Lac-Beauport en neige » s'éclate!

(CR) Heureuse nouvelle, « Lac-Beauport en neige » sera de retour sous une formule éclatée cette année!

Au moment d'écrire ces lignes, il restait encore quelques fils à attacher, mais on nous affirme que plusieurs activités de plein air seront offertes par la Municipalité, à différentes dates et sur plusieurs sites, afin d'éviter les rassemblements et de respecter les mesures de la santé publique.

### Oh que ça sent bon le grand air!

Les activités proposées permettront de bouger en bulle familiale ou individuellement. Ski de fond, fatbike, parcours ludique dans les sentiers et autres surprises seront au rendez-vous. Restez à l'affût en suivant les publications de « Lac-Beauport en neige s'éclate! » sur la page Facebook de la Municipalité pour connaître les détails! C'est le moment de jouer dehors! ■



Crédit photo : Municipalité de Lac-Beauport

En bulle familiale, il fera bon s'éclater lors de « Lac-Beauport en neige ».

Votre **Tv** locale



**CET HIVER**

dès le 8 février



**eaUtrement**  
saison 2



Le retour de vos émissions d'actualités



CCAP.TV se distingue par son contenu local ainsi que par l'espace qu'elle accorde aux citoyens dans sa programmation. Repérez ce logo pour identifier nos projets citoyens.

+ d'infos [www.ccap.tv](http://www.ccap.tv)



Chambre de commerce de Stoneham

# Plus que jamais, la force d'une équipe

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

C'était le 26 janvier dernier que la Chambre de commerce de Stoneham (CCS) reprenait ses activités virtuelles en présentant l'atelier « Comment rédiger un plan d'affaires efficace ».

Présenté par Claire Chouinard, conseillère aux entreprises de la Société de développement économique (SDE) de La Jacques-Cartier et par Bernard Chartier, président de la CCS, cet atelier qui proposait des astuces simples et efficaces a permis aux participants de démystifier le plan d'affaires et de mieux rédiger cet outil incontournable. Un atelier des plus intéressants pour les membres présents devant leur écran.

soutenir et s'encourager en tant qu'entrepreneurs est plus important que jamais.

Il est d'ailleurs toujours le temps de devenir membre de la Chambre pour profiter d'avantages exclusifs tels que des formations créées selon vos besoins et des opportunités de réseautage qui, même si virtuelles, peuvent ouvrir de nouvelles portes, de nouveaux horizons et offrir un partage de connaissances payant pour tous. En adhérant, vous courrez également la chance d'être choisi au hasard chaque mois pour la capsule « Entrepreneur du mois », laquelle apparaîtra sur leur page Facebook.



Photo prise en février 2020 lors d'un atelier en collaboration avec la SDE. Dans l'ordre habituel : Bernard Chartier, président de la CCS; de la SDE, Pierre Reichenbach, VP développement ainsi que Claire Chouinard, conseillère aux entreprises et Chloé Brochu, VP Communication et événements de la CSSS.

## La force d'un regroupement d'affaires

La Chambre de commerce laisse l'année 2020 derrière en étant fière d'avoir accompagné plus d'une trentaine d'entrepreneurs et de travailleurs autonomes de la région. Elle les a guidés dans leurs démarches pour accéder à divers programmes offerts par le gouvernement et par la MRC de La Jacques-Cartier en plus de répondre aux nombreuses questions de ses membres. La communauté d'affaires de Stoneham et des environs est plus grande que l'on ne peut l'imaginer et elle regorge d'entreprises dynamiques. Les temps étant plus difficiles, se

## À mettre à l'agenda

### (activités réservées aux membres) :

- 16 mars 2021 de 9 h 00 à 11 h 00 : Maîtriser les médias sociaux et propulser votre entreprise sur le Web.
- 14 avril 2021 de 9 h 00 à 10 h 00 : Séance d'information sur les programmes offerts par la SDE.

La Chambre de commerce est ouverte et intéressée à connaître vos besoins en matière de formation. Elle aimerait d'ailleurs connaître votre intérêt concernant la possibilité de créer une formation relative au droit du travail, qui serait disponible en plusieurs parties. Comme il peut être difficile de se démêler dans les diverses lois, les formations viseraient à faire le point et à présenter des outils gratuits et peu connus pour aider les employeurs et les travailleurs à s'y retrouver. N'hésitez pas à soumettre votre intérêt pour cette formation ainsi que vos idées et suggestions d'atelier pour la programmation à venir.

Pour contacter la Chambre de commerce ou vous inscrire à son infolettre : [info@ccstoneham.com](mailto:info@ccstoneham.com). ■

Carnaval de Québec

## Concours Bonhomme prend l'air

(CR) Cette année, Bonhomme prend l'air dans le plus grand terrain de jeux de Québec, La Jacques-Cartier! Courez la chance de vous évader le temps d'un weekend grâce au Carnaval de Québec et Tourisme Jacques-Cartier.

Participez au concours et vous pourriez gagner un séjour en famille inoubliable à la Station touristique Stoneham (valeur de 1 100 \$) ou à la Station touristique Duchesnay (valeur de 675 \$).

Surveillez également la collaboration de Tourisme Jacques-Cartier à la chaîne YouTube du Carnaval #FrettePasFrette. Une programmation complète vous attend dans le confort de votre foyer, dont des entrevues avec des fous de l'hiver.

Pour tous les détails de la programmation et du concours, visitez le [www.carnaval.qc.ca](http://www.carnaval.qc.ca). ■



Crédit photo : Carnaval de Québec

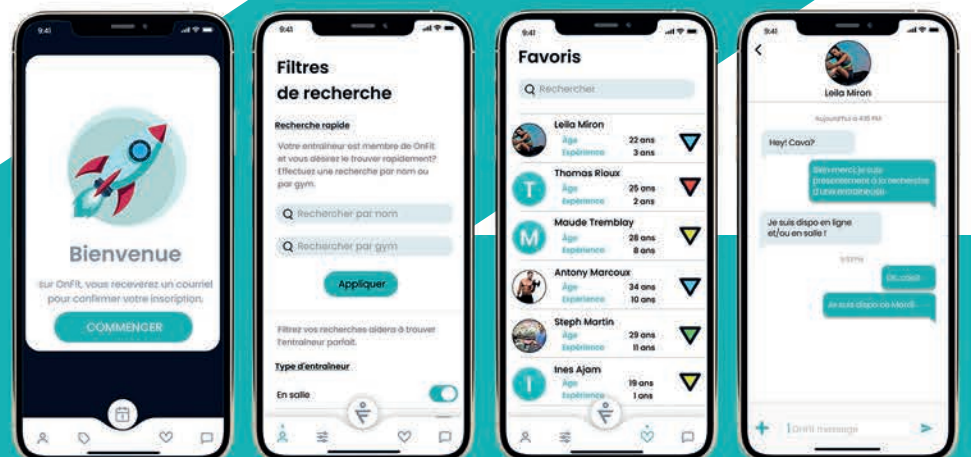
## TROUVER VOTRE ENTRAÎNEUR N'AURA JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE !

VOUS ÊTES ENTRAÎNEUR ?

CRÉEZ VOTRE PROFIL ET SOYEZ DISPONIBLE POUR NOS UTILISATEURS.

ONFIT  
TROUVE TON ENTRAÎNEUR.  
FIND IT GET FIT

HIVER 2021



Disponible sur  
Google Play

Disponible sur  
Apple Store

Disponible sur votre  
NAVIGATEUR

WWW.ONFIT.CA | WWW.INSTAGRAM.COM/ONFITAPP

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

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

**En fin d'année 2020, nous n'avons pas eu l'occasion de partager avec le lectorat de l'Écho le bilan que dressait de cette bien étrange année Sylvain Lévesque, député de Chauveau. Rectifions le tir.**

Malgré cette crise sanitaire exceptionnelle qui n'en finit plus de finir, le député de Chauveau et Whip adjoint du gouvernement dresse un bilan positif pour 2020. Il faut en convenir, le gouvernement du Québec a mis en place une série de mesures de soutien pour contrecarrer les effets dévastateurs de cette crise et favoriser la relance de l'économie.

Tout comme ses collègues, Sylvain Lévesque a travaillé sans relâche afin que les citoyennes et les citoyens de Chauveau puissent bénéficier de services gouvernementaux de qualité et compter sur des infrastructures qui correspondent aux besoins spécifiques de la communauté.

« Je n'ai jamais pensé que j'aurais à faire un bilan annuel dans un tel contexte. La crise sanitaire a aussi frappé fort dans Chauveau, car mon équipe et moi avons eu plus de 500 requêtes et demandes d'interventions liées aux conséquences de la pandémie, alors que nous avons depuis le début de mon mandat cumulé plus de 500 dossiers de tout genre en lien avec un ministère ou un organisme », faisait-il observer.

### Réalisations en 2020

Près de 200 M\$ pour l'accessibilité à des services de qualité dont, pour nos secteurs :

- Construction d'une nouvelle école secondaire sur les terrains de l'ancien zoo pour desservir les élèves du nord de la région
- Amélioration de la cour de l'école du Beau-Séjour à Saint-Émile
- Construction d'une nouvelle école primaire à Saint-Émile
- Reconnaissance de l'organisme Regroupement Actions Familles À Lac-Saint-Charles (RAFAL) comme organisme famille et subventionné par le ministère de la Famille de façon récurrente

Près de 6 M\$ pour des infrastructures qui correspondent aux besoins spécifiques de Chauveau :

- Réfection de la Traverse de Laval
- Investissements dans les infrastructures d'eau à Stoneham-et-Tewkesbury
- Amélioration des sentiers pédestres du Saiso 2.0 de Lac-Beauport
- Reconstruction et l'expansion d'un des joyaux du tourisme autochtone québécois, le restaurant Sagamité à Wendake

Plus de 2 M\$ en soutien financier pour passer au travers de la crise sanitaire :

- Contribution de 1,3 M\$ octroyé aux municipalités
- Près de 900 000 \$ en aide d'urgence pour les entreprises

Et c'est sans parler des différentes initiatives qui mettent en valeur l'action bénévole et les citoyens de notre

circonscription. De son propre aveu, il reste encore à faire, particulièrement en ce qui a trait aux nouvelles places en garderie (qui devraient être annoncées incessamment), mais il est satisfait du travail accompli et rappelle son engagement indéfectible envers les citoyennes et citoyens de Chauveau.

De fait, la communauté de Chauveau et ses organismes lui tiennent à cœur. Ainsi, dès janvier, il annonçait que, grâce à son soutien financier supplémentaire, Cité Joie avait pu faire l'achat d'une table ajustable pour ses usagers et que le Mouvement d'entraide des Cantons-Unis avait pu acheter un réfrigérateur, un gros plus pour l'organisme. ■



Crédit photo : Courtoisie

De Cité Joie, de gauche à droite : Denise Pépin, Émilie Careau, monitrice répit, Dominique Lépine et Léonie Faucher, coordonnatrice du répit.

## FAIS LA PAIX AVEC TA LIMITE DE CONSOMMATION

Internet  
illimité  
aux abonnés  
2 services  
Télévision & Internet



Nouvel avantage à nos membres!

**CCAP** CABLE.COM  
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

**418.849.7125**  
www.ccapcable.com | f

\* Certaines conditions s'appliquent. Pour avoir la consommation Internet illimitée, le membre doit être abonné à l'un des plans Internet ET à l'un des 4 combos de bases de télévision numérique (Base numérique, Franco, Bilingue ou Ultra). La consommation Internet demeure illimitée sans obligation de conserver un service de télévision pour les plans incluant cette option (Epsilon, Oméga ou à l'un ou l'autre des plans commerciaux). Aucun crédit ou diminution de tarif sur les plans incluant déjà la consommation illimitée.

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

**Collaborateurs :**

**Jean-Étienne Poirier, Raphaëlle Tremblay, Lucie Malouin et Gabriel Picard.**

Photographes : **Sébastien Dion, Gilles Fréchette, Frédéric Lavoie**

**PUBLICITÉ**

**Ghislain Gaudreau**  
Développement des affaires,  
responsable secteurs  
gouvernementaux et  
éducatifs  
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

**Carole Roy**

Développement des affaires  
Cell. : 418 580-0537  
caroleroy@journal-local.ca

**ÉVÈNEMENTS**

**David Cassivi**  
Coordonnateur aux événements

**ADMINISTRATION**

**Suzie Lemay**

**IMPRESSION**

**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 :**  
MARS 2021  
**DATE DE TOMBÉE :**  
17 février 2021

Espace familles Lac-Beauport

# Une nouvelle venue au sein de l'équipe



(CR) La pandémie a ralenti de nombreuses activités ici et là, il n'en demeure pas moins que nos organismes sont toujours en mode action. C'est le cas d'Espace familles Lac-Beauport.

L'équipe de bénévoles dévouées s'est agrandie depuis le mois d'octobre. Grâce à ses efforts acharnés, l'équipe a réussi à obtenir une subvention lui permettant de s'adjoindre d'une coordonnatrice à temps plein. Bienvenue à Caroline Sense!

« N'hésitez pas à nous faire part de vos envies, vos besoins et vos projets que nous pourrions éventuellement concrétiser », invite M<sup>me</sup> Sense. « Nous avons besoin de VOUS pour faire vivre ce bel organisme qu'est Espace familles Lac-Beauport. »

Toujours à l'écoute des besoins des jeunes familles, l'organisme offre désormais un service de location de modules de jeux et d'autres items pour bébés et femmes enceintes. Retrouvez l'inventaire complet dans la section *Nos services* sur le nouveau site Internet [www.espacefamilleslacbeauport.com](http://www.espacefamilleslacbeauport.com).

Allez aimer la page Facebook de l'organisme. Pour faire partie du groupe privé, visitez le <https://www.facebook.com/groups/1682575728543267>. ■



Caroline Sense en compagnie de ses deux petits anges, Evelyn (5 ans) et Eliot (15 mois).

## Cité Joie Répits et relâche

**cité joie**

(CR) Besoin des plus essentiels, Cité Joie a continué d'aider les familles en leur apportant des journées de répit. Bien du plaisir pour les utilisateurs!

Chaque fin de semaine, Cité Joie offre du répit/hébergement destiné à sa clientèle spécialisée selon un calendrier annuel préétabli. Ces moments de répit visent à éviter l'épuisement des familles tout en permettant aux participants de prendre part à des activités stimulantes et

diversifiées encadrées par du personnel qualifié et passionné.

### Les répits de la relâche!

Il reste encore quelques places pour le répit de la semaine de relâche. Une belle occasion pour les participants de nouer des liens d'amitié et de profiter des plaisirs de l'hiver. Visitez le [www.citejoie.com](http://www.citejoie.com) pour consulter l'horaire et pour les inscriptions. ■



Credit photo : Cité Joie

Les répits permettent aux familles de prendre du repos en sachant que la personne aidée est dans un lieu de confiance.

ACHAT DE PUBLICITÉ : [ventes@journal-local.ca](mailto:ventes@journal-local.ca)

TIRAGE :  
**11 000 exemplaires**

DISTRIBUTION  
RÉSIDENTIELLE  
POSTES CANADA  
CANADA POST  
**10 363 exemplaires**

DISTRIBUTION  
COMMERCIALE  
POSTES CANADA  
CANADA POST  
**374 exemplaires**

PRÉSENTOIRS  
**263 exemplaires**



**73%** de lecteurs assidus  
**1,6** lecteur par foyer  
**86%** l'apprécient

**JOURNAL**  
**100% LOCAL**

## 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](http://www.legermarketing.com)

Sous la plume de Raphaëlle

# Ma PAL, mon univers de lecture!

RAPHAËLLE TREMBLAY

Collaboration spéciale

Aujourd'hui, je vous parle de ma PAL. Il y a des gens qui font des *buckets lists* pour leur vie, d'autres font une énumération de résolutions pour la nouvelle année, ou encore certains font des listes d'épicerie pour la semaine. Moi, je me fais une PAL pour le mois. Bienvenue dans mon univers de lecture!

Une PAL est une « pile à lire ». Ainsi, j'accumule les livres que je dois ou veux lire en une pile. Quand je reçois des livres, je les rajoute à cette pile. Ma PAL peut devenir une montagne si je ne me contiens pas

dans les librairies! Voyons voir de quoi est faite ma pile.

## Harry Potter et le prisonnier d'Azkaban, tome 3

J'adore la série Harry Potter, alors il était impensable que je ne lise pas les livres. J'ai commencé par regarder les films, car je n'avais pas les bouquins et j'étais impatiente de découvrir cette série. Dès les premières minutes, je suis tombée en amour avec cette série fantastique. En finissant les huit films, je me suis tout de suite procuré le tome 1. Puisque je l'ai adoré, j'ai aussi acheté le deuxième, puis maintenant... jamais deux sans trois, non?

Je l'ai commencé et suis rendue à peu près à la moitié et pour l'instant, je l'adore!

## Juliette à Tokyo

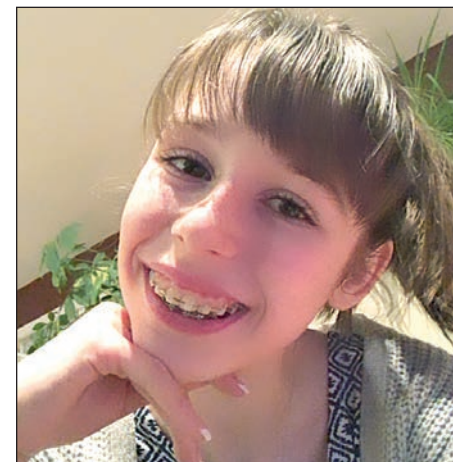
Vous connaissez mon amour pour les Juliette! Ceux-ci continuent de me faire voyager tome après tome. J'ai bien hâte de découvrir cette version où Juliette séjourne dans la capitale du Japon, Tokyo. Cette ville qui accueille les Jeux olympiques de 2020 (sans COVID dans ce livre, évidemment) fait déborder l'imagination de tout le monde, moi, y compris! J'ai bien hâte d'en apprendre plus sur cette ville colorée et technologique.

## Darkest Minds, Rébellion, tome un

Cette trilogie d'horreur et de science-fiction est dans ma bibliothèque depuis un bon moment déjà, sans que je n'aie vraiment le gout de la lire. Cependant, récemment, il m'est venu l'envie d'essayer ma lecture du premier tome pour voir si j'aime ou pas. Pour faire l'article, j'ai dû relire le résumé avec plus d'attention et je dois avouer que ça me donnait le gout!

## Darkest Minds, le chemin de la vérité, tome deux

En m'achetant le tome un, mon parrain m'a également offert les deux autres de cette série. Je dois avouer que le deuxième tome a l'air meilleur que le premier. C'est



Crédit photo : Raphaëlle Tremblay

Raphaëlle Tremblay

pourquoi je l'ai ajouté à ma PAL, car, selon moi, cette série vaut la peine d'être lue, malgré le fait que je l'ai longtemps laissé périr sur les étagères de ma bibliothèque.

## Darkest Minds, Dénouement, tome trois

Évidemment, je n'allais pas lire les deux premiers livres et pas le troisième! Il est donc dans ma pile et sera lu après les deux autres. Je suis impatiente de savoir comment cette trilogie va se finir. Je ferai sûrement un avis sur mon blogue, vous irez y jeter un coup d'œil! <https://raratremblay.wixsite.com/lifestyle>

Voilà qui conclut cet article sur ma PAL. J'espère que vous l'aurez aimé et qu'il vous donnera envie de vous lancer dans une lecture. Je vous souhaite également un merveilleux mois de février. On se retrouve en mars! ■



Voici ma PAL du moment.

# COMPTABILITÉ TDL

SERVICE D'IMPÔTS ET TENUE DE LIVRE



**JONATHAN COUILLARD**  
TECHNICIEN COMPTABLE

BUR. 418 914-8308

CELL. 418 998-9363

JOCOMPTABILITE@HOTMAIL.COM

## VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie

Dans le contexte actuel,  
pensez à bien protéger vos yeux  
de la lumière bleue!



Un examen visuel peut aussi vous assurer  
que votre vision est maximisée!



**418 825-0044**  
caroleroth@cliniquevision.ca  
[www.cliniquevision.ca](http://www.cliniquevision.ca)  
1025, boulevard du Lac  
Lac-Beauport

## Babillard Jeunesse | Pleins feux sur nos jeunes

(CR) Avant de faire place aux odes à ses préférés écrites par M. Marc-André, je prends le temps de remercier du fond du cœur tous les enseignants qui tiennent le fort depuis le début de cette pandémie. Chacun d'entre vous est le phare auquel se raccrochent nos adultes en devenir. Tel le roseau, vous pliez au gré du vent, mais jamais ne cassez. Merci, merci, merci! Sieur Perron, à vous la place!



### Derek Picard

Joueur de basketball incontesté, Derek est un sportif compétitif qu'il ne faut pas sous-estimer. Il dribble avec intensité afin de déjouer l'adversaire et réussir ses lancers au panier. Dès qu'il a l'opportunité de se surpasser et de tout donner, il devient complètement investi, intrépide et engagé. Adeptes de plein air, la motoneige et le « quatre-roues » font partie de ses activités préférées. Audacieux, l'adrénaline est à sa portée. Doté d'un esprit vif, il est le roi de la logique, des mathématiques et des interventions spontanées et humoristiques. Ratoureur et malcommode, il adore surprendre et jouer de mauvais tours au plus grand bonheur de ses spectateurs. C'est un jeune homme sensible et charmant qui aime rendre service, avoir des responsabilités et savoir qu'il a un impact sur ce qui lui est confié. Perfectionniste et appliqué, que c'est agréable de mettre le bout du nez dans son bureau et ses cahiers : c'est un élève rigoureux qui tient à ce que tout soit ordonné! Continue d'être si vrai, aimable et poli tout en conservant ton air taquin qui fait de toi un humain si beau et si divertissant.



### Alexis Noël

À la fois sérieux et blagueur, voilà un bon vivant honnête au franc-parler qui n'a pas la langue dans sa poche. Avec Alexis, vous aurez l'heure juste. Articulé, dégourdi et positif, c'est un grand communicateur! D'un naturel puissant, sur scène, son jeu est instinctif et saisissant. Mais, au-delà de cette façade remplie de confiance se cache un être sensible et très attachant. Sociable, il a un charisme fort qui rassemble. Il est ce type d'aimant jovial avec tant d'entregent qui attire l'attention, fait du bien et détend. C'est un gars d'action, un gars authentique, pas compliqué, avec qui on a envie de rire et de s'amuser... un volcan tranquille qui jaillit et surprend à tout moment. En planche ou en ski, sur la montagne, il a une incroyable fougue; il virevolte dans tous les sens avec style et audace. Continue d'être cette dose vitaminée, cette boîte à surprises que l'on a hâte d'ouvrir tellement son contenu est merveilleux, unique et rafraichissant.



### Maxine Morneau

3, 2, 1... « Action »! En voilà une qui est animée par un incroyable vent artistique. Sous les projecteurs, elle vole, plane, acte... s'évade! Pétilante et remplie de prestance, elle exhibe alors toute sa splendeur, toute sa beauté. Gymnaste à ses heures, comédienne à d'autres, son attitude est irréprochable. Maxine est passionnée, assidue et disciplinée. Elle tend l'oreille, prend des notes, se perfectionne. Elle est animée par un fort désir de bien faire les tâches confiées. Naturelle et dégourdie, elle a un discours clair, une diction déconcertante, une façon bien à elle de nous rejoindre, de nous toucher. Et que dire... en classe, elle est là! Perfectionniste, méthodique, vaillante et engagée, elle participe à souhait et remet toujours des travaux propres et structurés d'une grande qualité. Rendre service, encourager et faire sa part font partie de sa personnalité. Vous avez compris, c'est une perle, une perle charismatique qui scintille fort par sa douceur, son positivisme, sa motivation et sa grande bonté. Pas étonnant qu'elle illumine tant nos journées!



### Jeffrey Laidlaw

*It's weird!* Oui, c'est ce que l'on se répète constamment tous les deux! Jeffrey, c'est un p'tit blagueur, un humain gentil et sans malice qui voit la vie avec légèreté et qui apprécie être le clown de la place. Ses bruits hétéroclites et ses interprétations loufoques sont dignes de mention. Il sait atteindre la lune plus vite que la majorité. C'est un chercheur de quiétude. Là-bas, il rêve, se laisse bercer par son esprit créatif et inventif. Et dès qu'il revient sur terre... il griffonne, invente toutes sortes de dessins dans lesquels il explore les techniques enseignées. Chaque fois, il nous épaté, nous renverse. Curieux et persévérant, à l'école, la science l'interpelle, l'histoire tout autant, mais les mathématiques le stimulent au plus haut point. Il adore jongler avec les chiffres, résoudre et raisonner. Enfin, c'est un grand amoureux des animaux et un *addict* des jeux vidéo. Continue de montrer qui tu es, de nous laisser entrevoir ton hilarante et tempérée personnalité. T'es une belle découverte et définitivement mon spécimen préféré, et ce, que tu t'exprimes en anglais ou en français.



### Zélie Dzian

Amie de cœur, fille de parole et passionnée de la vie, comment ne pas tomber sous le charme de Zélie? Tolérante, apaisante et bienveillante, elle accepte autrui sans jugement, sans le moindre souci. Elle a une grande curiosité intellectuelle, un désir d'apprendre qui ne peut qu'alimenter et dynamiser une classe. Disciplinée, autonome et déterminée, elle est sérieuse et appliquée, et ce, tout en sachant ajouter sa touche étincelante et givrée. Mystérieuse et énigmatique, elle est fascinée par les créatures fantastiques et les divinités mythologiques. Un livre, un violoncelle ou un crayon à la main, elle s'évade ailleurs à son plus grand bonheur. C'est une créative assumée et tout ce qu'elle touche ou entreprend se transforme en un somptueux diamant. Et quelle plume elle a! Elle rédige en faisant jongler et rimer les mots, elle dessine avec rythme, techniques et précision... que c'est beau! Ma préférée, conserve ton cœur d'enfant ponctué de la sagesse des grands... Tu réussis à faire réfléchir le monde autour de toi. ■

Crédit photo : Courtoisie


## Bottin des ressources communautaires Une aide précieuse dans la MRC

(CR) Au cours des dernières semaines, une question est revenue à quelques reprises sur les médias sociaux : existe-t-il une sorte de répertoire qui réunit les ressources communautaires de nos régions? Je publie à nouveau ces quelques lignes qui sauront assurément guider plusieurs d'entre vous.

Sur le site Internet de la MRC de La Jacques-Cartier, on a mis en ligne le bottin des ressources communautaires.

Accompagnement, aide à domicile, soutien, écoute, aide alimentaire, on découvre dans ce bottin des ressources communautaires tous les organismes régionaux qui pourraient vous venir en aide.

L'inscription au bottin des ressources communautaires est gratuite et est réservée aux organismes communautaires offrant des services sur le territoire de la MRC de La Jacques-Cartier. Consultez-le dès maintenant au <https://bit.ly/Bottin-organismes-communautaires-JC>. ■



## Plus que jamais, les gestes simples sont notre meilleure protection pour lutter contre le virus.

- \* Maintenons la distanciation physique
- \* Portons le masque
- \* Lavons-nous les mains régulièrement
- \* Évitions les déplacements et les voyages non essentiels
- \* En cas de symptômes, passons le test rapidement
- \* Respectons les consignes d'isolement

On continue de bien se protéger.

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

 1 877 644-4545

# Le Québec en confinement

**Un confinement et un couvre-feu sont en vigueur du 9 janvier au 8 février 2021 inclusivement\* dans tout le Québec, sauf les Terres-Cries-de-la-Baie-James et le Nunavik.**

Ces mesures sont en place afin de freiner la propagation du virus et protéger la population, dont les aînés, les personnes vulnérables et les travailleurs de la santé.

## LE CONFINEMENT EN BREF



### Rassemblements interdits

- Les rassemblements privés à domicile (maison et chalet) à l'intérieur ou à l'extérieur sont interdits.
- Il y a quelques exceptions :
  - un seul visiteur d'une autre adresse pour les personnes seules (il est demandé de toujours recevoir la même personne afin de limiter les contacts sociaux);
  - une personne proche aidante;
  - une personne offrant un service ou du soutien;
  - main-d'œuvre pour travaux prévus.



### Déplacements non recommandés

- Les déplacements entre les régions et les villes sont non recommandés (sauf certains déplacements essentiels permettant aux étudiants, aux travailleurs, aux parents en garde partagée et aux marchandises de circuler).



### Activités sportives et récréatives avec sa bulle familiale seulement

- Les activités sportives et récréatives doivent désormais se limiter à une même bulle familiale. Les activités telles que la marche et la pratique du ski alpin ou du ski de fond sont tolérées, à condition qu'elles soient pratiquées en bulle familiale ou en solo et qu'elles respectent le couvre-feu en vigueur.
- Une exception est également permise pour une personne habitant seule, qui peut alors pratiquer une activité avec une autre personne (idéalement toujours la même). Dans ce cas, une distance minimale de deux mètres doit être maintenue en tout temps.



### Commerces ouverts pour les produits essentiels seulement

- Les commerces considérés comme non prioritaires doivent fermer leurs portes jusqu'à la fin du confinement. Ceux ayant l'autorisation d'exercer leurs activités doivent quant à eux offrir seulement des biens et services considérés comme essentiels.
- La cueillette à la porte est toutefois permise. Ainsi, il est possible d'acheter un produit en ligne ou par téléphone et de se le faire livrer ou d'aller le chercher sur place, sans entrer dans le commerce, en respectant les consignes sanitaires.
- Les salles à manger des restaurants demeurent fermées. La livraison, les commandes pour emporter et les commandes à l'auto sont permises. Durant toute la période du couvre-feu, seule la livraison demeure possible.
- Afin de s'arrimer avec le couvre-feu de 20 h, tous les commerces doivent fermer leurs portes au plus tard à 19 h 30.
- Durant la période du couvre-feu, les pharmacies et les stations-service demeureront ouvertes selon leur horaire habituel. Les pharmacies ne pourront vendre que des médicaments et des produits essentiels comme des produits pharmaceutiques, hygiéniques ou sanitaires. Les stations-service ne pourront vendre que de la nourriture, des boissons non alcoolisées, de l'essence et des produits pour véhicules routiers. Les stations-service ne sont donc pas autorisées à vendre du tabac et des produits alcoolisés durant la période du couvre-feu.



### Télétravail obligatoire et réduction des activités

- Le télétravail est obligatoire pour les personnes qui travaillent dans les édifices à bureaux.
- Dans les secteurs manufacturiers et la construction, les activités sont réduites au minimum pour assurer la réalisation des engagements. Le télétravail est obligatoire lorsque possible et l'ajustement des quarts de travail doit être fait pour limiter les présences sur les sites de production et de construction au même moment.

Consultez [Québec.ca/confinement](https://www.quebec.ca/confinement) pour obtenir plus de détails sur l'ensemble des mesures en vigueur.



## LE COUVRE-FEU EN BREF

### On reste chez soi de 20h à 5h du matin

Durant le confinement, un couvre-feu est en vigueur de **20h à 5h du matin**. Pendant cette période, il est formellement interdit à quiconque de se trouver hors de son lieu de résidence ou du terrain de celle-ci, hormis dans les cas d'exception.

#### Exceptions permises

- Une personne dont la présence est essentielle sur les lieux de son travail ou qui doit assurer le transport de biens nécessaires à la poursuite des activités de son entreprise;
- Une personne qui se rend dans une pharmacie pour obtenir des médicaments ou des produits pharmaceutiques, hygiéniques ou sanitaires;
- Une personne qui doit se rendre à l'hôpital ou à la clinique, chez le dentiste, l'optométriste, ou en revenir;
- Une personne qui doit se rendre au chevet d'un parent malade ou blessé;
- Un étudiant qui doit participer à un cours du soir en présentiel ou à un laboratoire dans une école reconnue;
- Un parent qui doit reconduire ses enfants chez l'autre parent qui en a la garde;
- Une personne qui doit prendre un autobus assurant un service interrégional ou interprovincial, un train ou un avion pour se rendre, à la suite de son trajet, à sa destination;
- Une personne qui doit sortir pour que son chien puisse faire « ses besoins », dans un rayon maximal d'un kilomètre autour de sa résidence;
- Une personne qui se déplace pour se conformer à un jugement rendu par un tribunal, pour répondre à une assignation à comparaître devant un tribunal ou pour permettre l'exercice des droits de garde ou d'accès parentaux;
- Une personne qui doit accompagner une autre personne incapable de conduire pour se rendre à un rendez-vous médical;
- Un parent qui doit accompagner un enfant malade à l'hôpital;
- Une personne qui se déplace pour faire un don de sang à Héma-Québec;
- Une personne qui doit en accompagner une autre ayant besoin d'assistance dans l'une des situations mentionnées ci-dessus (ex. : un parent qui doit reconduire son enfant adolescent au travail).

#### Une surveillance accrue et des amendes pour les contrevenants

- Les policiers continueront d'assurer le respect des mesures sanitaires et pourront intervenir si une personne se trouve à l'extérieur de sa résidence lors des heures non permises.
- Les contrevenants s'exposent à des amendes de 1 000 \$ à 6 000 \$ s'ils ne sont pas en mesure de justifier adéquatement la raison de leur sortie. Les jeunes de 14 ans et plus sont passibles de recevoir une amende de 500 \$.

Pour en savoir plus sur le couvre-feu, consultez [Québec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement)

#### Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.



Des solutions existent. Visitez [Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux) pour en savoir plus.

\* Ce publiereportage contient l'information valable en date du 12 janvier 2021. Pour les dernières informations, consultez [Québec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement).

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

☎ 1 877 644-4545

Québec 

Le Goût du territoire

# Pépin & fils, une ferme où l'on cultive le sens de la famille

JEAN-ÉTIENNE POIRIER,  
acériculteur chez Forêt Vive

Collaboration spéciale



Roland Pépin, 95 ans et toujours en forme.

Depuis les années cinquante, Roland Pépin a repris la ferme de son père et il a aujourd'hui la joie de voir son fils et son petit-fils — Normand et Pierre-Luc — reprendre le flambeau. Je les ai rencontrés dans la vallée de Tewkesbury pour mieux comprendre ce qui les pousse à perpétuer cette tradition dans le contexte montagneux et forestier où ils sont installés avec leur élevage de veaux en pâturages.

D'entrée de jeu, M. Pépin prend plaisir à se rappeler que, sur le plan alimentaire, sa famille était autonome à l'époque où il dirigeait la ferme. Elle produisait de la viande de bœuf, du lard, du lait, de la crème, du beurre...

« Il n'y avait que la farine que l'on achetait pour faire le pain! ». Ça fait penser au rêve d'autonomie de bien des gens aujourd'hui, et j'esquisse un sourire en entendant cette histoire de farine manquante. Disons qu'on a été plusieurs, au printemps dernier, à la courir la farine pour faire du pain...

L'homme de 95 ans est rieur et reconnaissant envers la vie. Pendant qu'il raconte ses expériences de drave sur les différentes rivières du secteur, il ponctue ses aventures de mots de gratitude pour sa descendance. « Je suis servi comme un roi ici, il n'y a pas plus heureux que moi! ». Les paroles de Roland me touchent d'une façon particulière alors qu'on vient de prendre conscience très durement, dans la dernière année, de la détresse que vivent bien des personnes âgées dans notre province au moment où elles vivent leurs derniers jours. Le contraste avec ce que vit cet homme, droit dans ses bottes, debout au centre du paradis de son vivant, est hallucinant. Il a entretenu un royaume, dans un endroit à la fois modeste et grandiose, et d'autres ont eu le goût de perpétuer son œuvre. Pour avoir gardé le lieu lorsque c'était son tour, Roland peut y conclure son règne comme un souverain. « On n'a pas vécu comme des millionnaires, mais on n'a manqué de rien, pis c'était bon à part ça! ».

Le petit-fils de Roland, Pierre-Luc, insiste à quelques reprises pour me dire que ce qui le touche le plus dans l'expérience de la ferme, c'est le lien familial, c'est la chance d'avoir pu travailler à la fois avec son père et son grand-père. « Une chose que peu de gens peuvent vivre aujourd'hui, avec le contexte actuel pis les jobs en ville ». On a jasé une bonne heure sans parler de la qualité du foin ou de la génétique des veaux, on a parlé de la famille.

Et si les fermes étaient autre chose que des usines à nourriture, quelque chose comme des lieux d'aventures

où l'on crée des liens entre les générations, quelque chose comme de réels milieux de vie où l'on répond à ses besoins, particulièrement le besoin de se retrouver avec un peu de sens à savourer à la fin de nos existences?

Vous avez un projet agroforestier à faire connaître? Écrivez à [info@legoutduterritoire.com](mailto:info@legoutduterritoire.com)

## Quelques liens utiles et inspirants :

Pour voir la ferme des Pépin et entendre Roland Pépin avec son fils et son petit-fils : [https://youtu.be/\\_1Ep2M\\_4wKA](https://youtu.be/_1Ep2M_4wKA)

Pour découvrir l'agroforesterie dans la MRC de La Jacques-Cartier : [www.legoutduterritoire.com](http://www.legoutduterritoire.com) ■



Les veaux des Pépin sont un croisement de Charolais et de Angus.

Crédit photo : Manuel Khulan Poirier

La Maison des jeunes L'Atôme de Stoneham-et-Tewkesbury

## Toujours présente pour nos jeunes

CAROLE ROY

[caroleroy@journal-local.ca](mailto:caroleroy@journal-local.ca)

Alors que nous vivons un chamboulement planétaire, fidèle à sa mission, la Maison des jeunes L'Atôme de Stoneham-et-Tewkesbury se fait phare et offre aux jeunes de 11 à 17 ans de l'animation à distance, du mardi au vendredi soir.

L'équipe de la MDJ vous invite à visiter sa page Facebook pour rester à l'affût des activités à distance au programme ou tout simplement pour communiquer avec les animateurs-intervenants.

On le sait, le confinement peut faire émerger de nouveaux besoins. Si tel est le cas, vous pouvez communiquer avec l'équipe à cette adresse [sam\\_mdjstoneham@outlook.com](mailto:sam_mdjstoneham@outlook.com) afin que l'on puisse évaluer comment on peut vous aider. Que ce soit pour du prêt de matériel, de l'aide alimentaire, de l'aide aux devoirs ou des références, notre équipe peut se rendre disponible pour vous.

« Malgré la situation actuelle, nous travaillons très fort pour continuer de faire vivre notre mission qui est d'offrir aux jeunes un lieu de rencontre à caractère préventif, éducatif et social, un milieu d'accueil et d'appartenance à partir duquel ils peuvent collectivement prendre en charge leur temps de loisirs, vivre une dynamique de groupe enrichissante, faire différents apprentissages, de même que développer leur potentiel personnel et social », commente avec sensibilité l'équipe de la MDJ. Les animateurs-intervenants sont là avant tout pour

écouter, accompagner et guider les jeunes, mais ils ont également le mandat de les soutenir dans la réalisation d'activités et de projets.

Pour toute question, on peut communiquer avec la Maison des jeunes par courriel à [mdjlatome@ccapcable.com](mailto:mdjlatome@ccapcable.com) ou au 418 848-3457. ■



L'équipe d'animation de la Maison des jeunes L'Atôme : Jules, Alex, Samantha et Artem.

Crédit photo : Courtoisie

MDJ

STONEHAM-ET-TEWKESBURY  
L'Atôme

Grand merci aux partenaires du Saiso

## Plus de 4000 \$ au profit du Programme Tournesol

(CR) On se souviendra qu'en novembre dernier, le Centre de plein air le Saisonnier lançait sur les médias sociaux la campagne de financement du Programme Tournesol. Grâce à trois partenaires d'ici, 4125 \$ ont été amassés.

En effet, La Boutique du Lac, La Clinique Du Coureur et Le Maelström ont contribué à garnir les coffres du Programme Tournesol dont la mission première est d'accueillir au Saiso des jeunes ayant des besoins particuliers ou vivant dans la précarité.

### La Boutique du Lac

Ayant répondu à l'appel du Saiso, Christian Lachance de La Boutique du Lac était heureux de remettre la somme de 3125 \$. Rappelons qu'il avait consenti à donner un pourcentage sur la vente de raquettes durant les mois de novembre et décembre. Le fort engouement de la population pour l'achat de raquettes cette année, la contribution de Raquettes Atlas et le travail d'équipe de La Boutique, voilà une combinaison gagnante!



Dans l'ordre habituel : Jean-Philippe Lehuu du Saiso, Claudia Dionne de Raquettes Atlas et Christian Lachance de la Boutique du Lac.

De leur côté, La Clinique Du Coureur et Le Maelström ont amassé conjointement près de 1000 \$ au profit du Programme Tournesol.

« C'est grâce à la contribution de nos partenaires que nous allons tous ensemble faire rayonner le Saisonnier », commente Jean-Philippe Lehuu, directeur général du Saiso.

### L'offre du Saiso

De plus en plus, outre son offre de camps de jour et de vacances, le Saisonnier s'affirme avec sa vocation plein air. D'ailleurs, l'équipe travaille présentement à l'élaboration d'activités familiales sur son site. D'autre part, depuis le 23 janvier, sur la page Facebook de l'organisme, deux vidéos ont été mises en ligne afin de promouvoir les possibilités d'hébergement. Ça donne vraiment envie d'y séjourner! ■



De gauche à droite : Christian Lachance de la Boutique du Lac, Olivier Bérard du Maelström, Isabelle Dumais de La Clinique Du Coureur et Jean-Philippe Lehuu du Saiso.

Crédit photo : Courtoisie

# Planifiez votre sortie nature

## LOCATION DE RAQUETTES, CRAMPONS ET SKIS

Avant votre visite, il est recommandé de réserver l'équipement par téléphone au 1 800 665 6527

Vous devez acheter votre accès en ligne. Scannez le code QR.



[sepaq.com/jacquescartier](https://sepaq.com/jacquescartier)



 Sépaq

Parc national  
de la Jacques-Cartier

La chronique canine

# Votre chien gagne-t-il son pain?

LUCIE MALOUIN,  
B.SC, CTC, PCBC-A, MCP

Collaboration spéciale

Saviez-vous que les chiens sont génétiquement doués pour chercher de la nourriture? Depuis des milliers d'années, les chiens de village se nourrissent principalement de déchets alimentaires des humains. Ceux ayant les meilleures aptitudes pour repérer les odeurs, fouiller et trouver la nourriture sont ceux qui prospèrent et se reproduisent. Nos chiens de maison ont hérité de ces aptitudes via le matériel génétique de leurs ancêtres. Toutefois, ils n'ont plus l'opportunité

de chercher de quoi se nourrir. Ils mangent le type de nourriture que nous avons choisie pour eux, servie gratuitement dans un bol, selon l'horaire qui nous convient.

Saviez-vous que de tout petits changements dans vos habitudes pourraient grandement enrichir la vie de votre compagnon canin? La stimulation mentale, le fait d'offrir des casse-têtes ou des problèmes à résoudre adaptés aux chiens, leur permet de dépenser de l'énergie. Et certaines personnes rapportent que la dépense énergétique est beaucoup plus grande que celle qui découle de l'exercice physique pour une période de temps donnée. La meilleure façon de commencer est d'y aller progressivement.

## Faire travailler son chien pour de la nourriture sèche (croquettes)

Faire une chasse au trésor dans la maison en y déposant de petits paquets de croquettes à différents endroits. On peut aussi jouer dehors, dans une cour clôturée, lorsque le chien connaîtra bien le jeu. En été, la pelouse devient un immense tapis de flair et en hiver, on peut déposer les petits paquets sur la neige. On peut disposer les croquettes sur une grande serviette à plat puis l'enrouler pour former un rouleau. Le chien doit pousser avec son nez pour la dérouler au fur et à mesure qu'il mange. Si



Un peu de travail et hop, une récompense!



Tentez l'expérience avec Pitou. La stimulation mentale représente une belle dépense d'énergie.

vos temps est limité, il existe une grande variété de bols interactifs et de jouets distributeurs que le chien doit ouvrir, déplacer, faire rouler ou faire bouger afin que les croquettes sortent. Idéalement, on en a quelques-uns et on les alterne afin de briser la monotonie. Visitez votre boutique pour animaux préférée pour voir ce qui pourrait convenir le mieux à votre chien et votre budget. Pour les bricoleurs, on peut construire un distributeur avec un bout de tuyau de PVC propre d'environ 12 pouces, dans lequel on percera deux ou trois trous pour les croquettes et dont on fermera les extrémités avec deux capuchons amovibles pour en permettre le nettoyage. On peut aussi confectionner un module avec un peu de bois et des bouteilles de plastique vides.



Lucie Malouin

Crédit photo : Courtoisie

## Faire travailler son chien pour de la nourriture humide (conserves, crues, ration ménagère)

Des jouets creux sont nécessaires pour contenir la ration. Il en existe une panoplie sur le marché. Les bons jouets sont fabriqués de matériaux sécuritaires et durables, ils ont des trous ou des aspérités pour y insérer la nourriture. Certaines compagnies offrent une garantie de remplacement si votre chien brise le jouet. On choisit la grandeur du jouet en fonction de la taille de la gueule du chien. Lorsque le chien est expérimenté, on peut mettre le jouet plein au congélateur avant de l'offrir au chien et ainsi augmenter la durée de l'activité.

Comment votre chien travaillera-t-il pour ses repas cette semaine? ■

# CAMP DE JOUR

## INSCRIPTIONS EN COURS, FAITES VITE!

Samedi 6 et dimanche 7 février 2021  
**JOURNÉES FAMILIALES**

Rallye familial en raquette sur le site

Réservation nécessaire : [information@lesaisonnier.net](mailto:information@lesaisonnier.net)



# SAISO

LAC-BEAUPORT  
DEPUIS 1942





Crédit photo : Gabriel Picard

La région est riche de sentiers tels que celui-ci.

## Un hiver mémorable pour les motoneigistes

GABRIEL PICARD

Collaboration spéciale

Le nord de la ville de Québec est la porte d'entrée d'un des paradis québécois de la motoneige, aux côtés de la Gaspésie et des monts Valin, au Saguenay. Le massif du lac Jacques-Cartier, d'une superficie d'une dizaine de milliers de kilomètres carrés, est l'une des destinations les plus convoitées par les motoneigistes.

Alors que les montagnes de Stoneham et de Lac-Beauport peuvent dépasser les 500 mètres d'altitude, le plateau se prolongeant au nord jusqu'à L'Étape peut atteindre jusqu'au double. Cet arrière-pays abondamment enneigé déçoit rarement les adeptes de la chenillette! À la station météorologique de la forêt Montmorency, la moyenne de chute de neige reçue annuellement est de 619 centimètres, alors qu'elle dépasse timidement les 300 centimètres à Québec.

Des statistiques qui comptent, surtout lorsque surviennent des hivers plus chauds où des épisodes de pluie peuvent faire diminuer l'épaisseur de neige en un rien de temps. Neige ou pas, les motoneigistes s'estiment déjà chanceux d'avoir reçu l'autorisation de pratiquer leur activité préférée en janvier dernier. La contemplation des paysages immaculés de notre région aura certainement un impact positif sur la santé mentale de plusieurs.



Le sentier 369 relie Québec à la Côte-de-Beauport, en passant par Lac-Beauport.

### Des sentiers et des services

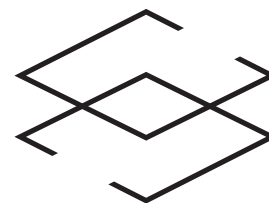
Près de chez nous, l'Association des motoneigistes de l'Arrière-Pays entretient un réseau de 190 kilomètres de sentiers et gère trois relais, dont un au lac Poulin, à la frontière nord entre Lac-Beauport et Sainte-Brigitte-de-Laval. Juste au sud de son réseau, la Trans-Québec 3 (TQ3) est l'une des pistes les plus achalandées de la région. Véritable « autoroute 40 de la neige », elle permet de traverser le Québec d'ouest en est. S'y connectent deux pistes régionales desservant nos secteurs : la 304 pour Stoneham-et-Tewkesbury et la 369 pour Lac-Beauport. Ces sentiers sont généralement bien entretenus, leur achalandage provenant du fait qu'ils permettent de désenclaver la région. En effet, ces sentiers semi-urbains sont utiles aux motoneigistes voulant accéder au reste du réseau national.

Certains commerces de la région, comme des restaurants et des hôteliers, accueillent à bras ouverts la clientèle motoneigiste. L'achalandage touristique se fera toutefois beaucoup plus timide cette année en raison des contraintes sanitaires. À Sainte-Brigitte-de-Laval, l'entreprise Nord Expé poursuit malgré tout ses activités de formation, d'entreposage et de location de motoneiges. Pour s'assurer de la sécurité des clients, rien n'est laissé au hasard : le port du masque à l'intérieur est obligatoire même sous les volumineux casques. Les poignées et les sièges doivent être désinfectés. Les motoneigistes partageant la même machine doivent vivre sous le même toit.

### Météo capricieuse

Au moment d'écrire ces lignes, mi-janvier, les sentiers ne sont toujours pas ouverts. La Direction de la santé publique n'y est pour rien. C'est plutôt la neige qui manque, le début de l'hiver s'étant fait plus doux qu'à l'habitude. La saison qui s'étire normalement jusqu'en mars risque donc d'être écourtée cette année.

La Fédération des clubs de motoneigistes du Québec (FCMQ) espère pouvoir tenir ses journées portes ouvertes les 27 et 28 février. L'accès aux sentiers nationaux sera gratuit pour l'occasion. Pour information : portesouvertessurlessentiersdemotoneige.ca. ■



CÉRAMIQUE DÉCOR



CÉRAMIQUE  
PIERRE  
MOSAÏQUE  
ROBINETTERIE  
SALLES D'EAU  
PEINTURE  
OBJETS

CÉRAMIQUE  
LE VENEZIANE



DÉTAILLANT DES PEINTURES ET PAPIERS PEINTS  
FARROW & BALL



ROBINET  
LOFT

www.ceramiquedecor.ca

info@ceramiquedecor.ca

4220, 3<sup>e</sup> Avenue Ouest, Québec

T 418.627.0123



Il est fortement suggéré de réaliser votre activité en bulle-classe, bulle familiale, bulle sportive ou autre.

## Défi château de neige 2021 Une autre raison de jouer dehors

(CR) Toutes les occasions sont bonnes pour jouer dehors et cette année c'est vrai plus que jamais! Faisons aller notre créativité et participons au Défi château de neige!

Puisque nous avons encore un certain contrôle sur nos activités extérieures et que celle proposée sied à merveille aux bulles familiales ou aux bulles-écoles, à GO, construisons notre château!

### Comment s'y prendre

Les « jeunes » bâtisseurs de châteaux peuvent se munir d'instruments pour faciliter la construction, pourvu que leur utilisation soit sécuritaire et approuvée par les parents.

Pour les matériaux de construction, on doit se limiter à des matériaux « primaires » : neige, eau et glace. Vous avez le droit d'embellir votre château avec différents accessoires (branches, feuilles, foulards, drapeaux,

etc.) pourvu que ces derniers respectent l'environnement et qu'ils ne soient pas dangereux.

### Gratuit et ouvert à tous

Pour participer, il suffit de construire un château de neige à l'endroit de votre choix, de l'immortaliser en photo et de partager celle-ci en l'inscrivant sur le site du défi [www.defichateaudeneige.ca](http://www.defichateaudeneige.ca). Des prix seront attribués au hasard, tant au niveau provincial que régional, parmi ceux et celles qui auront inscrit leur château. On a jusqu'au 8 mars prochain pour participer.

Nul besoin de construire un chef-d'œuvre, l'objectif premier étant de bouger dehors à d'avoir du plaisir.

Participons en grand nombre! Les organisateurs visent les 2000 châteaux au Québec, soit le double de l'an dernier. ■



Il est important de sensibiliser les enfants au danger de faire des trous dans les bancs de neige. De plus, on s'assure que l'emplacement du château soit à une distance sécuritaire de la rue afin d'éviter un accident avec les véhicules de déneigement.

Crédit photo : Courtoisie

## Beau défi chronométré à relever Le GRAND YÉTI à Empire 47

CAROLE ROY

[carolero@journal-local.ca](mailto:carolero@journal-local.ca)

**Besoin de bouger, de vous dépenser tout en respectant les mesures sanitaires? Voici l'activité par excellence, le défi du GRAND YÉTI sur les sentiers d'Empire 47.**

Depuis le 3 janvier, le GRAND YÉTI accueille des participants de tous les niveaux sur les sentiers enneigés d'Empire 47 à Lac-Delage.

Mais de quoi s'agit-il au juste? C'est un défi sportif individuel extérieur chronométré (en raquettes et/ou en *fatbike*) ayant lieu tous les dimanches jusqu'au 21 mars prochain. Les départs se font entre 7 h et 9 h 30. Des départs supplémentaires sont prévus les mardis soir entre le 9 février et le 2 mars de 18 h 30 à 21 h.

Plus de 600 plages horaires sont disponibles pour des départs individuels aux 5 minutes au coût de 15 \$ par personne, permettant de respecter les normes sanitaires. Trois défis sont offerts :

- DÉFI GRÖPNEUS : parcours de *fatbike* de 8,5 km (2 boucles de 4,25 km), facile à intermédiaire, selon les conditions.
- DÉFI GRÖPIÉS : parcours de raquette de 8,5 km, difficile à très difficile selon les conditions.

- DÉFI GRÖBIN : Combiné des deux défis précédents; possibilité de les faire la même journée ou sur deux journées différentes.

Il est important de mentionner que la tenue de l'activité se fait sous l'approbation de la Direction de santé publique (DSPU) CIUSSS de la Capitale-Nationale. L'organisation est ravie de pouvoir offrir ces défis à la population! À sa connaissance, le GRAND YÉTI est la seule compétition sportive non virtuelle offerte au public ces jours-ci.

### À propos des organisateurs

La série GRAND YÉTI est un événement propulsé conjointement par l'équipe derrière XTERRA Québec et celle d'Empire 47. Considéré comme étant le plus gros événement multisports hors route au monde, XTERRA vu le jour en 1996 à Hawaï, pays qui accueille chaque année le Championnat du monde de la discipline. Il existe aujourd'hui un circuit international de plus de 130 courses à travers le monde. XTERRA sort des sentiers battus et encourage les gens à jouer dehors, bouger, voyager, explorer et faire de nouvelles rencontres. Au-delà de la compétition, la camaraderie, l'aventure et la promotion d'un mode de vie sain et actif, voilà l'ADN d'XTERRA. Pour obtenir plus de détail sur le défi, visitez [grandyeti.com](http://grandyeti.com). ■



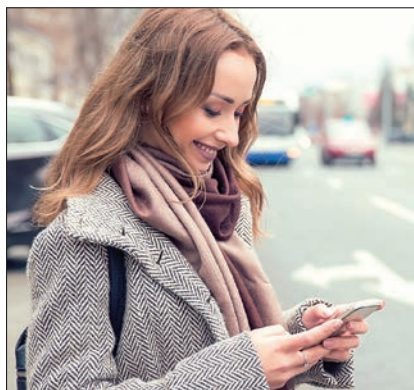
Peu importe l'âge, on peut faire le DÉFI GRÖPNEUS.



Le DÉFI GRÖPIÉS, convient à une clientèle plus aguerrie puisque le parcours peut s'avérer très difficile parfois.

Crédit photo : Courtoisie

## Nouveauté à la CCAP Déploiement d'une connexion Internet publique

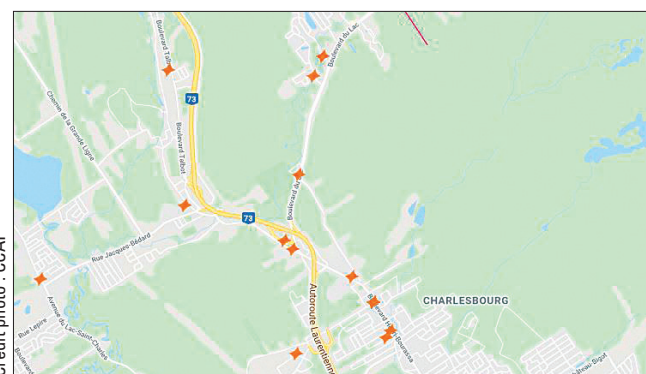


L'attente sera assurément moins longue aux arrêts d'autobus avec le wifi.

portable. Le réseau Internet est identifié au nom de CCAP et aucun identifiant ni mot de passe n'est requis.

### Un projet qui murissait depuis longtemps

Maryna Carré, directrice marketing et communications à la CCAP, le confirme, le projet était dans la mire de la coopérative depuis longtemps et « nous sommes heureux de pouvoir enfin en faire l'annonce ». Les bornes qui sont présentement en fonction sont la première phase du projet qui pourrait comprendre plusieurs ajouts dans d'autres types d'endroits afin qu'un maximum de personnes puisse profiter de la connexion. « Au cours des prochaines semaines, nous analyserons le niveau d'utilisation des bornes actuelles.



En zoomant sur la carte, on localise bien où sont situées les bornes de service.

Crédit photo : CCAP

(CR) C'est avec beaucoup d'enthousiasme que la CCAP annonce le déploiement de son nouveau service de wifi public disponible aux quatre coins de son secteur d'activité. Ce service gratuit est ouvert à tous les citoyens et non exclusivement à ses membres.

À ce jour, plus de 20 bornes de service sont actives sur le réseau et la plupart sont situées près d'un arrêt d'autobus du RTC ou du TCJC. Parions qu'ainsi l'attente sera moins longue et sans doute plus agréable!

Toutes les personnes qui se trouvent à une distance maximale de 100 mètres d'une borne de service et à l'extérieur d'une résidence peuvent en profiter à partir d'un téléphone mobile, d'une tablette ou d'un ordinateur

portable. Le réseau Internet est identifié au nom de CCAP et aucun identifiant ni mot de passe n'est requis. On aimerait pousser le service encore plus loin en augmentant le nombre de points d'accès dans des endroits où les gens ont l'habitude de se trouver comme des parcs ou des terrains de sports extérieurs », concluait-elle.

Pour connaître plus précisément l'emplacement des bornes, rendez-vous au [www.ccapcable.com](http://www.ccapcable.com) dans la section « Wifi public CCAP ». ■

Notre-Dame-des-Laurentides et Lac-Beauport,  
généreux donateurs

## Opération guignolée 2020, défi relevé

(CR) En janvier, la Conférence Saint-Vincent de Paul Notre-Dame-des-Laurentides (NDL) et Lac-Beauport n'avait pas eu l'occasion de remercier les donateurs grâce à qui l'Opération guignolée 2020 fut un succès.

Malgré le confinement, les perturbations et les désagréments relatifs à la COVID-19, les bénévoles de la Saint-Vincent de Paul ont distribué 43 paniers de Noël bien garnis aux familles de la région. Grâce à l'arbre enchanté de Laurier Québec, ils ont pu donner des cadeaux à 22 enfants âgés de 0 à 15 ans.

Tout cela n'aurait été possible sans la générosité de donateurs, dont la Caisse Desjardins de Charlesbourg, le député Sylvain Lévesque, Couvre-Plancher Haute-Ville, CCAP, les supermarchés IGA, Métro, le Club d'âge d'or Lac-Beauport et de nombreux membres de la communauté. Mentionnons également l'importante contribution

de tous les élèves de l'école secondaire Le Sommet pour leur soutien financier, de même que les écoles primaires Montagnac du lac et de la montagne et du Boisé 1 et 2, sans oublier les CPE Jolicœur pour la cueillette de denrées non périssables.

« Au nom des membres de notre organisme et des familles aidées, nous vous remercions pour votre implication et votre soutien en ces temps d'incertitude.

Bonne année 2021! Soyez assurés que nous continuerons de répondre aux nombreuses demandes alimentaires ou autres tout au cours de l'année », concluent d'une même voix ces bénévoles de cœur.

On peut joindre la Conférence Saint-Vincent de Paul NDL et Lac-Beauport au 418 841-0680. ■



# citéjoie



Pour le camp d'été 2021  
On recrute des sourires!



### POSTES DISPONIBLES

- Animateurs responsables de nuit
- Moniteurs de groupe
- Assistants-moniteurs
- Sauveteurs piscine
- Responsables soins infirmiers
- Préposés soins de santé
- Préposés soins d'hygiène
- Préposés de nuit
- Aides-cuisiniers
- Plongeurs
- Préposés à la buanderie
- Préposés à l'entretien ménager

### PLUSIEURS FAÇONS DE POSTULER

[citejoie.com](http://citejoie.com)

[emploi@citejoie.com](mailto:emploi@citejoie.com)

☎ 418 849-7183



28, chemin des Cascades  
Lac-Beauport QC  
G3B 0C4

[citejoie.com](http://citejoie.com)

Crédit photo : François Carrier/Stoneham



Pratiquer cette activité **en groupe d'un minimum de trois personnes** et transportez avec vous un téléphone cellulaire chargé en cas d'urgence. Assurez-vous d'être en bonne forme physique et d'avoir les vêtements et l'équipement appropriés. Apportez-vous de l'eau et de la nourriture en quantité suffisante.

Station touristique Stoneham

## Sentier de randonnée alpine

(CR) Alors que l'an dernier on s'apprêtait à inaugurer officiellement un sentier de randonnée alpine à la Station touristique Stoneham, le premier confinement venait refroidir les adeptes de cette discipline. Eureka, cette année la pratique de sports extérieurs est permise, alors inauguration prise 2!

La randonnée alpine est une expérience totalement différente d'une journée typique de ski. Plus contemplative, elle permet de se ressourcer dans la quiétude du sentier spécialement aménagé sur la montagne du secteur Expert, les fameuses 40.

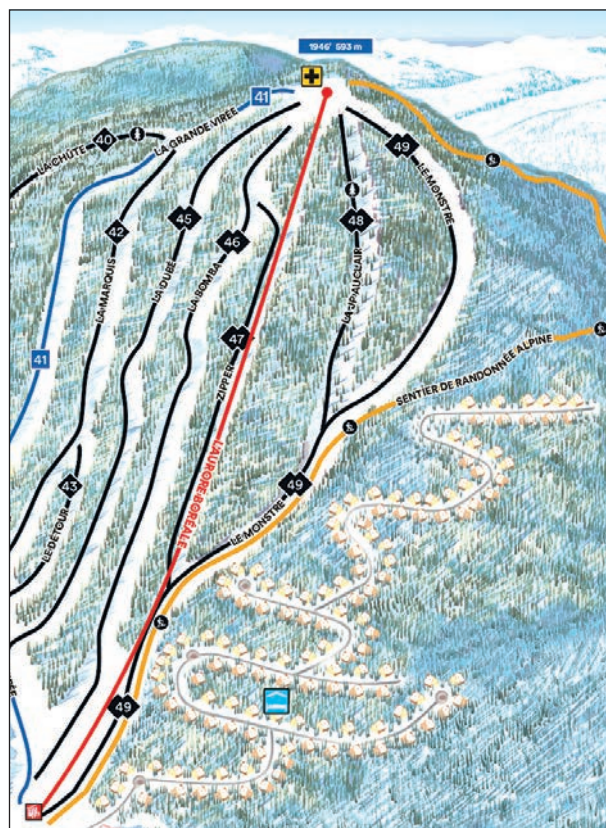
### Une journée typique

Optez pour une remontée en peaux d'ascension. Vous mériterez amplement vos descentes tout en faisant un excellent exercice d'environ 60 minutes par remontée, lors desquelles vous gravirez un dénivelé de 218 m et franchirez une distance de 1,3 km. N'oubliez pas de prendre de grandes bouffées d'air forestier! Loin du bruit et des foules, dans un environnement naturel pratiquement vierge, que demander de mieux... que d'y retourner!

### Quelques règles d'usage

- Il est strictement interdit d'accéder à la montagne en dehors des heures d'ouverture; sentier ouvert dès 8 h 30. **Dernière montée à 14 h 30.**
- Utilisez uniquement la piste d'ascension désignée. La montée dans les pistes de ski alpin est interdite.
- Descendez uniquement dans l'une des pistes ouvertes et respectez en tout temps le code de conduite en montagne.
- Si vous dépassez les limites du balisage, vous devrez assumer les risques et responsabilités dans le cas d'un éventuel sauvetage.

Pour plus de détails sur la randonnée alpine et sur l'achat de billets, consultez le <https://ski-stoneham.com/randonnee-alpine/>. ■



Crédit photo : courtoisie

Pratiquer cette activité **en groupe d'un minimum de trois personnes** et transportez avec vous un téléphone cellulaire chargé en cas d'urgence. Assurez-vous d'être en bonne forme physique et d'avoir les vêtements et l'équipement appropriés. Apportez-vous de l'eau et de la nourriture en quantité suffisante.



Garder la forme malgré la pandémie

## Ça marche Doc! reprend du service

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

**Ça marche Doc! lance son nouveau concept de marche en temps de pandémie et invite les gens à aller marcher individuellement ou avec leur bulle, selon les directives de la santé publique.**

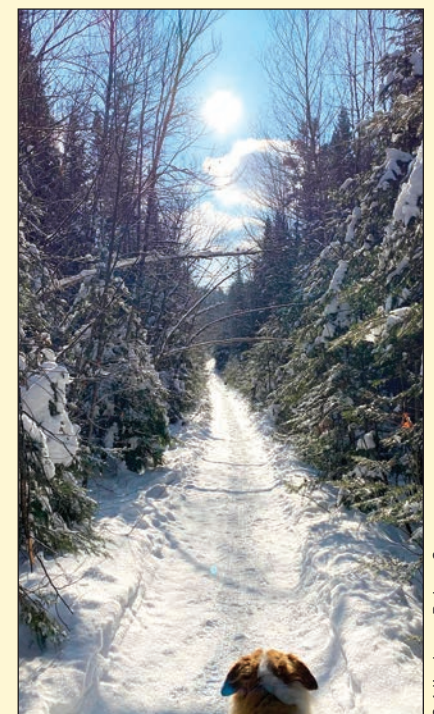
Chaque semaine, des outils sont proposés aux marcheurs pour les motiver et les inciter à bouger. On les invite à aller marcher les samedis matins à 10 h ou à tout autre moment de la semaine, puis à remplir un court formulaire sur le site Internet de Ça marche Doc! afin de participer aux tirages des prix de présence. Bien que notre magnifique région compte assurément les plus beaux endroits où marcher, un peu de chauvinisme, on peut consulter le Répertoire des sentiers hivernaux de Québec et Chaudière-Appalaches pour en découvrir d'autres.

### Bon pour le corps et pour l'esprit

La reprise des marches arrive à point. En effet, avec le confinement combiné à la saison hivernale, les gens sont moins actifs et sortent moins prendre l'air. «Il est impératif de sortir bouger pour votre santé physique et mentale. Fréquenter nos parcs de proximité devient alors un choix tout naturel. On a 3,5 fois plus de chances d'être en bonne santé si on fréquente un parc au moins une fois par mois durant l'hiver», explique Johanne Elsener, présidente de Ça marche Doc!

« La pratique d'une activité physique comme la marche est bénéfique pour la santé du cœur et de la tête. Je me plais

d'ailleurs à prescrire, à titre préventif ou curatif, une marche d'une vingtaine de minutes par jour, cinq jours par semaine à mes patients, car toutes les raisons sont bonnes pour marcher », commente Dr Paul Poirier, cardiologue à l'IUCPQ, idéateur et porte-parole de Ça marche Doc! « Pour les patients qui prennent des pilules quotidiennement, ils le font car c'est prescrit comme ça. L'activité physique est un traitement donc il devrait être pratiqué tous les jours! », conclut-il. ■



Crédit photo : Robert Cyr

Pour qui suit les aventures de Loup sur Facebook, la voici sur l'un des sentiers du Parc du Brûlé à Lac-Beauport.

Le karaté à l'international en temps de pandémie

## Roxanne LaRose-Carignan s'illustre... virtuellement

(CR) Depuis avril 2020, les tournois virtuels sont devenus les nouveaux défis de la jeune karatéka de Lac-Saint-Charles, Roxanne LaRose-Carignan. Depuis lors, l'athlète de 17 ans a pris part à une quinzaine de compétitions de karaté traditionnel regroupant plus de 100 participantes de 45 nations différentes!

Roxanne compétitionne depuis l'âge de 6 ans. Au cours des derniers mois, elle s'est illustrée lors de tournois virtuels, où les athlètes s'affrontent lors de matchs un contre un en filmant leurs performances en *katas* (chorégraphie de combat), perfos qui sont ensuite évaluées par des juges. Pour ces tournois, on procède par élimination et des points sont attribués pour le classement des compétitrices. Au terme de la cinquième étape du *Sportdata e-Tournament World Series*, Roxanne se classe présentement 2<sup>e</sup> sur 73 chez les Femmes U18, 5<sup>e</sup> sur 22 chez les Seniors! Elle a également décroché la première place chez les femmes 16-17 ans lors du *Murayama International Online Open Tournament!*



Roxanne participant à l'une des compétitions virtuelles.

### Garder la motivation

Bien que ces compétitions ne soient pas sanctionnées par les fédérations officielles, telles que la WKF (World Karate Federation), elles sont vite devenues une source de motivation pour Roxanne qui carbure aux défis. Elle a également la bonne fortune d'être appuyée par sa Sensei, Maria J. Salmeron du Dojo Sekai Shitoryu dans cette aventure en ligne.

Lorsque la pandémie a imposé sa pause sur la tenue de tous les événements sportifs, Roxanne était en pleine préparation pour participer aux championnats nationaux

juniors de Karaté Canada et au WKF Training Camp & Karaté Youth Cup en Croatie en 2020. Ce n'est que partie remise!

### Roxanne en accéléré

Il est intéressant de savoir que Roxanne évolue parallèlement dans deux réseaux différents au niveau des arts martiaux.

Elle a commencé la pratique du karaté sportif dès l'âge de 3 ans et demi aux Studios Unis d'Autodéfense NDL/Lac-Saint-Charles où elle a été membre de l'équipe de compétition Team Cerio NDL pendant 10 ans. Elle continue toujours à

pratiquer la compétition en combat et en kata en Sport karaté et elle enseigne sa passion auprès des jeunes au Studio de NDL.

En 2016, pour se donner d'autres défis, Roxanne s'engage à un plus haut niveau dans la pratique du karaté traditionnel au Dojo Sekai Shito Ryu (situé au Cégep de Limoilou). Elle commence la compétition dans cette discipline en 2018 sous l'égide de Karaté Québec dans le circuit de la WKF (fédération mondiale de karaté, principal organisme dirigeant du karaté dans le monde et le seul reconnu par le CIO). Roxanne est membre de l'équipe du Québec Junior depuis 2018. Sa participation aux tournois virtuels se fait avec le Dojo Sekai.

En attendant le retour des compétitions réelles, l'étudiante-athlète continue à équilibrer études, entraînements et travail avec sa présence aux tournois virtuels, qu'elle sélectionne selon ses disponibilités. ■



Roxanne participant à l'une des compétitions virtuelles.

Crédit photo : Courtoisie

# l'ilot

REPÈRE GOURMAND

L'ÎLOT CHEZ VOUS  
POUR LA ST-VALENTIN!

Découvrez notre menu spécialement concocté pour l'occasion en ligne disponible le 14 février et tous les samedis du mois!

[ilotrestaurant.com](http://ilotrestaurant.com)

f @ilotresto

RESORT  
**ENTOURAGE**  
SUR-LE-LAC

**Offrez-vous la totale avec le forfait presque « tout-inclus » de notre hôtel.**

À partir de 499\$ / couple pour 2 nuitées, repas, bulles et plus!

**Détails au [entourageresort.com](http://entourageresort.com)**

f @resort\_entourage

# IGA

LAC-BEAUPORT

Les supermarchés  
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur  
servies avec passion



En ce temps de confinement,

*cuisinez pour votre douce moitié  
pour la Saint-Valentin.*

Plusieurs recettes sur  
[iga.net/fr/recettes\\_inspirantes](http://iga.net/fr/recettes_inspirantes)

**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

Prise de  
rendez-vous  
EN LIGNE



Clinique dentaire  
**Stoneham**  
Tout pour votre confort

**Dr Stéphane Coulombe, DMD**

Dre Audrey-Ann Fortin, DMD (service d'orthodontie)

418 848-8000

[www.cliniquedentairestoneham.ca](http://www.cliniquedentairestoneham.ca)

**S.Mutans, la bactérie  
responsable des lésions carieuses,  
espère que vous mangerez  
beaucoup de chocolat  
à la Saint-Valentin !!**



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