

# L'ÉCHO

DU LAC

LAC-BEAUPORT  
STONEHAM-ET-TEWKESBURY  
LAC-DELAGE



**OBJECTIF: MISE EN FORME!**

## TOURNOI DE SOCCER DE L'ASLB

PAGE 28

CREDIT: COURTOISIE



**24 H DU LAC ARCHIBALD  
BOUGER POUR  
LA CAUSE!**

PAGE 31

CREDIT: COURTOISIE



**ÉLECTIONS  
MUNICIPALES 2017  
MICHEL BEAULIEU,  
CANDIDAT À  
LA MAIRIE DE  
LAC-BEAUPORT**

PAGES 3 ET 4

CREDIT: CHRISTYNA WEBERIE



**André Dussault**  
courtier immobilier  
**418 849-0555**  
[www.andredussault.com](http://www.andredussault.com)



**LAC-BEAUPORT**



**TERRAIN**

QUARTIER EXALT avec 24 000 pieds carrés.  
Desservi aqueduc/égouts.  
Emplacement de choix, près de tout!  
PRÊT À CONSTRUIRE 184 000 \$

**LAC-BEAUPORT**



**TERRAIN**

LES BOISÉES DE LA SEIGNEURIE avec 43 000 pieds carrés  
Test de sol, implantation, permis de la municipalité,  
plan de construction!  
PRÊT À CONSTRUIRE 179 000 \$

**LAC-BEAUPORT**



**TERRAIN**

Endroit de charme avec 49 000 pieds carrés  
Constructible selon les nouvelles normes RCI. Relevé  
topographique disponible!  
PRÊT À CONSTRUIRE 119 000 \$

Déjeuner de la députée Véronique Tremblay

# Le tourisme : « moteur économique important » du Québec

La députée de Chauveau était présente au déjeuner en compagnie de la ministre du Tourisme du Québec, Mme Julie Boulet. Celle-ci a détaillé sa vision du développement touristique provincial, tout en répondant aux questions et commentaires des citoyens présents, lors de l'activité qui s'est déroulée au restaurant Batifol.

La ministre a qualifié de « terrain de jeu pour la Capitale-Nationale » le secteur du comté de Chauveau. « Le tourisme de plein air et d'aventure sont les plus en croissance à travers la planète », a précisé Julie Boulet.

« Le touriste veut vivre une aventure complète. Quand on lui présente une offre touristique complémentaire à d'autres produits, c'est à ce moment qu'on peut en faire un ambassadeur », a affirmé Mme Boulet.

L'élue a aussi détaillé l'importance du secteur touristique pour le Québec. Le tourisme génère, annuellement, des recettes de l'ordre de 14 milliards de dollars.

363 000 emplois, environ 10% des emplois au Québec, proviennent de cette industrie. À Québec, 2 700 entreprises misent sur l'exploitation de ce secteur.

« On est bons et performants, mais la concurrence est vive et intense partout sur la planète. Nous avons des défis à relever pour demeurer parmi les meilleurs », a ajouté Julie Boulet.

« La faiblesse actuelle du dollar, la baisse du prix du pétrole et les célébrations du 375<sup>e</sup> anniversaire de la Ville de Montréal » sont ciblés par la ministre comme des éléments encourageants pour le tourisme.

## CITOYENS PROACTIFS

Plusieurs citoyens ont proposé des initiatives afin de bonifier l'essor du secteur touristique. Un entrepreneur de la région souhaiterait l'alternance des semaines de relâche entre les différents établissements scolaires de la région, afin d'éviter d'intensifier inutilement la concurrence en période de fort achalandage. La ministre a répondu que cette suggestion est encore à l'étude.

Thierry Paquet, étudiant, a pour sa part souligné l'intérêt touristique considérable que sont, depuis quelques années, les compétitions de jeux vidéo « E-Sports ».

Ce citoyen a témoigné d'un possible manque à gagner de la région de Québec dans ce secteur, alors que ces joutes virtuelles en



La ministre du Tourisme a répondu à toutes les questions provenant de l'assistance.

direct peuvent mobiliser jusqu'à des milliers de personnes.

## MISE AU POINT

Au lendemain de l'adoption d'une loi spéciale forçant le retour au travail des employés du milieu de la construction, la députée Véronique Tremblay a résumé brièvement les choix du gouvernement du Québec concernant ce dossier.

« On veut laisser les deux parties négocier ensemble. Les travailleurs vont retourner sur les chantiers dès demain, mais auront encore cinq mois pour négocier en compagnie d'un médiateur », a-t-elle détaillé.

« L'économie du Québec, c'est majeur », a ajouté la députée, en référence aux coûts de l'ordre de 45 millions de dollars engendrés par chacune des journées de grève. Les employés auront dès maintenant une augmentation salariale de 1,8%.

# Plus de 2,2 M\$ retournés aux membres et à la collectivité

1,375 M\$ remis en ristournes individuelles à nos membres et un montant de 850 000\$ versé à notre Fonds d'aide au développement du milieu.

Ensemble, on appuie des milliers de projets.  
[desjardins.com/ensemble](http://desjardins.com/ensemble)



**Desjardins**  
Caisse populaire  
de Charlesbourg

# Michel Beaulieu sera candidat à la mairie de Lac-Beauport

## Conserver l'ADN de Lac-Beauport !

C'est maintenant officiel! L'ancien maire de Lac-Beauport, Michel Beaulieu, annonce qu'il sera candidat aux élections municipales du 5 novembre 2017. Avant de présenter son équipe au cours des prochains mois, il nous dresse le bilan de ses réalisations et explique les raisons qui le motivent à briguer un second mandat à titre de maire.

Michel Beaulieu a plusieurs idées en tête. «L'ADN du Lac, c'est l'air pur, l'activité physique, le plein air, et j'entends y consacrer beaucoup d'énergie à le maintenir. C'est principalement pour cette raison que je veux me présenter à nouveau, pour m'assurer que Lac-Beauport va continuer d'être une municipalité à destination "qualité de vie", un lieu de vie stimulant où l'environnement naturel permet à chacun de vivre ses passions, et j'en fais la promesse.» S'il est réélu en novembre prochain, Michel Beaulieu entend « poursuivre activement les actions pour desservir davantage de résidences à Lac-Beauport qui sont encore aux prises avec des fosses septiques et des puits artésiens. Il faut investir les efforts nécessaires pour moderniser adéquatement nos infrastructures». Il compte également se pencher sur le dossier du nouveau garage municipal puisque « les espaces, les aménagements à la mairie ne sont plus adéquats ». Finalement, il souhaite améliorer le partage de la route entre tous ses usagers. « Je m'engage à

sécuriser davantage le tour du Lac, dans le but notamment de protéger les piétons ainsi que les cyclistes. Actuellement c'est dangereux dans certains secteurs. Plusieurs citoyens souhaitent des changements à cet effet et il faut poser des gestes concrets. »

### LES RÉSIDENTS DE LAC-BEAUPORT : UNE PRIORITÉ

« Je pense sincèrement que nous avons besoin de leadership et d'un maire qui va défendre pleinement les intérêts des Lac-Beauportaises et Lac-Beauportois. » En citant la défense des intérêts, Michel Beaulieu se réfère notamment au Règlement de contrôle intérimaire de la Communauté métropolitaine de Québec. « J'ai été le maire de Lac-Beauport qui a le moins développé pendant son mandat dans l'histoire de la Municipalité. Toutefois, je suis conscient qu'il faut un minimum de développement pour éviter des hausses faramineuses de taxes municipales et pour demeurer une municipalité prospère. Ce



CRÉDIT: CHRISTYNA WEBERTE

**Michel Beaulieu entend s'assurer que Lac-Beauport va continuer d'être une municipalité à destination « qualité de vie », un lieu de vie stimulant où l'environnement naturel permet à chacun de vivre ses passions**

développement doit se faire en harmonie avec l'environnement et en respectant les règles environnementales. » Selon lui, la mairesse Louise Brunet a clairement pris position en faveur du nouveau RCI, privant plusieurs citoyens de

réaliser leur rêve de se construire au Lac. « Moi j'entends défendre les citoyennes et citoyens de Lac-Beauport », affirme-t-il sans hésitation.

(Suite à la p.4)

**POLYCLINIQUE DU LAC**

CHIROPRATIQUE | PHYSIOTHÉRAPIE | MASSOTHÉRAPIE  
ACUPUNCTURE | PSYCHOLOGIE | PSYCHOÉDUCATION /SEXOLOGIE  
ORTHÈSES | SOINS PODOLOGIQUES | NATUROPATHIE

**UNE ÉQUIPE. UNE VISION. VOTRE SANTÉ.**

1020-F, boulevard du Lac,  
Lac-Beauport (Québec) G3B 0W8  
**418 849-9566**

polycliniquedulac.com

Partenaire de :

**AU SPA DU MANOIR DU LAC DELAGE**

VOTRE JOURNÉE À **89\$** plus taxes

<p><i>Lundi</i> MASSAGE BAMBOO</p>	<p><i>Mardi</i> MASSAGE BIO CORPOREL</p>	<p><i>Mercredi</i> KINÉSITHÉRAPIE</p>
<p><i>Jour</i> DRAINAGE LYMPHATIQUE</p>	<p><i>Soir</i> MASSAGE LOMI LOMI</p>	<p><i>Vendredi</i> SOIN VISAGE &amp; SÉANCE DE VEDANA</p>

ACCÈS À L'ESPACE DÉTENTE + PISCINE INTÉRIEURE + PEIGNOIR INCLUS  
BAINS CHAUDS ET SAUNA EXTÉRIEURS

418 848-0691 — 1 866 848-0691 — spa@lacdelaage.com www.lacdelaage.com

## ACTUALITÉ

(Suite de la p.3)

## DES ACCOMPLISSEMENTS MARQUANTS

Michel Beaulieu est fier de ses réalisations à titre de maire de Lac-Beauport. Sa plus grande fierté demeure la concrétisation de la nouvelle école primaire à Lac-Beauport. Il se dit soulagé d'avoir pu éviter « l'exode de plus de 200 élèves » à l'extérieur du territoire pour leur éducation. Malgré l'obtention d'une subvention de 8 millions pour le projet, son choix pour la localisation du bâtiment n'a pas fait l'unanimité. « La mairesse et son équipe avaient promis en campagne électorale de déplacer l'école suite à leur élection. Une fois élus, ils ont décidé de réaliser une étude complète avec le Groupe Roche, une firme de génie-conseil, pour déterminer le meilleur endroit pour bâtir l'école. Après une analyse, l'endroit identifié par la firme était celui que nous avons identifié au départ. C'était donc le meilleur choix, à la fois pour les citoyens ainsi que pour les écoliers. Aujourd'hui, l'école se trouve dans un quartier sécuritaire, en voie de devenir un quartier exemplaire à Lac-Beauport. J'en suis très fier. »

C'est pendant son mandat que le chalet des loisirs Desjardins a vu le jour, grâce à l'aide financière du gouvernement et de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg. Ce projet découle d'une promesse électorale, celle de donner accès à des vestiaires aux jeunes sportifs qui fréquentaient les lieux. « Cette réalisation a été importante pour moi, puisque les installations ont été grandement optimisées : toilettes, douches

et vestiaires pour les jeunes, permettant à l'équipe de soccer AAA de s'entraîner dans les meilleures conditions. J'ai rendu possible le jumelage de ces nouvelles installations avec une salle communautaire au deuxième étage pour permettre la tenue de réunions. » Michel Beaulieu cite également des acquisitions importantes, incluant les Sentiers du Moulin et le Saisonier, pour permettre à la Municipalité de posséder des terrains et d'assurer la pérennité de ces organisations. Le candidat à la mairie tient à souligner sa fierté d'avoir mis en place les conditions gagnantes pour la venue de l'hôtel Entourage-sur-le-lac, qui deviendra sans aucun doute un joyau pour la communauté.

Michel Beaulieu a étudié en sciences politiques. Il est propriétaire d'une firme de communication depuis plus de 25 ans et, à titre de copropriétaire de l'Écho du Lac, il compte mettre ses actions en vente s'il est réélu à titre de maire. « Évidemment, je vais obligatoirement appliquer l'éthique et la transparence pour assurer mon rôle. J'entends constituer une équipe multidisciplinaire qui correspondra en tous points aux besoins d'une municipalité. Il me fera plaisir de vous présenter mes nouvelles candidates et candidats au cours de l'été. Il s'agira d'une équipe hautement compétente. » Pour conclure, Michel Beaulieu affirme vouloir s'engager pleinement à défendre les intérêts de Lac-Beauport, ainsi que de ses citoyennes et citoyens.

## ACTUALITÉ

La MRC de La Jacques-Cartier souligne les initiatives remarquables  
**Les Prix du patrimoine 2017**

C'est le 11 mai dernier, lors de la 4<sup>e</sup> édition de la Soirée Reconnaissance en patrimoine, que la MRC de La Jacques-Cartier a célébré les réalisations remarquables de citoyens, organismes et municipalités du territoire qui ont protégé ou mis en valeur différents patrimoines propres à la région.

## LES LAURÉATS DÉVOILÉS

La MRC a aussi profité de cette occasion pour dévoiler les lauréats qui représenteront La Jacques-Cartier lors des Prix du patrimoine des régions de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches le 17 juin prochain à Lévis.

Dans la catégorie Préservation et conservation du paysage, la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury a récolté les grands honneurs pour le réaménagement du parc des Fondateurs.

« Ce parc est un lieu historique au cœur du village. Il était important pour la Municipalité que le réaménagement du parc redonne accès à la rivière des Hurons et à ses rives. Ce parc, c'est ressentir l'appel de la nature de notre Municipalité », s'est réjoui le maire de Stoneham-et-Tewkesbury, M. Robert Miller.

Mentionnons que Mme Geneviève Roussel s'est quant à elle démarquée dans la catégorie Interprétation et diffusion grâce à son projet Vent de mémoire, alors que les honneurs dans la catégorie Conservation et préservation ont été attribués à la Corporation de la Chapelle Saint-Joseph-du-Lac, de Fossambault-sur-le-Lac, pour la création et l'installation d'un vitrail.

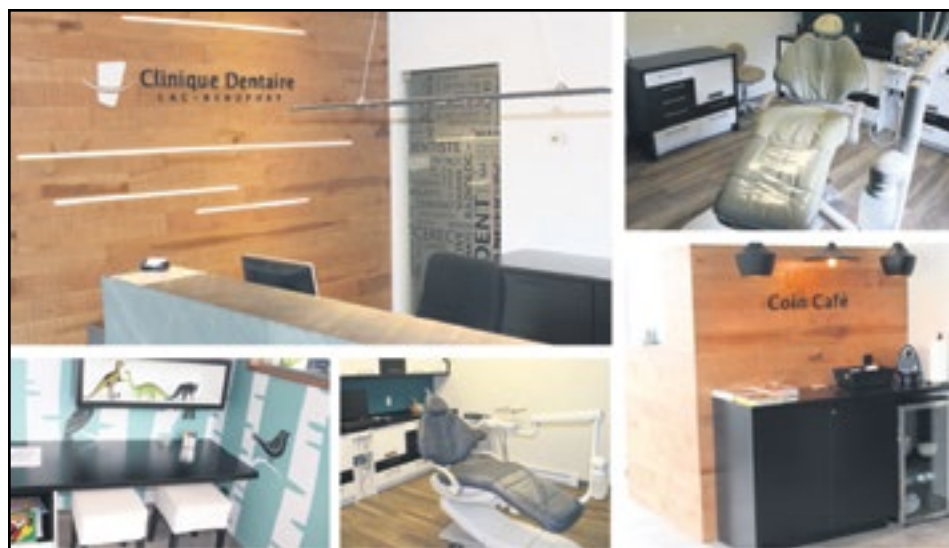


Sur la photo, à l'arrière, de gauche à droite : Denis Blanchet, François Vidal, Bruce Kirkwood. À l'avant, de gauche à droite : Geneviève Roussel, Nicole Nolin, Allison Kirkwood, Robert Miller.

## D'AUTRES CANDIDATS DIGNES DE MENTION

Les réalisations exceptionnelles de la Municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier, pour son projet de BaladoDécouverte Découvrir Valcartier, ainsi que de la Société d'histoire catherinoise, pour son projet éducatif sur des objets anciens auprès d'élèves d'une école primaire, ont également été soulignées.

« Le patrimoine forge notre identité et nous procure un sentiment d'appartenance à notre milieu. Il est essentiel de mettre en valeur de telles initiatives afin que cet héritage, dont nous devons être fiers, soit partagé et transmis aux générations futures », a souligné la préfète, Mme Louise Brunet.



DENTISTERIE GÉNÉRALE ET ESTHÉTIQUE | ORTHODONTIE | ENDODONTIE  
CHIRURGIE DENTAIRE | COURONNES | PONTS | URGENCES



PRENEZ RENDEZ-VOUS  
DÈS MAINTENANT

418 849-2820  
1020, boul. du Lac  
www.ledentiste.net  
info@ledentiste.net

Clinique Dentaire  
LAC-BEAUPORT

TOUTE NOTRE  
ÉQUIPE VOUS ATTEND !  
VENEZ NOUS VISITER

Annie Doire

## Une femme d'affaire de Lac-Beauport qui ne manque pas... d'assurance!



Quand le **Respect**, la **Transparence** et la **Confiance mutuelle** riment avec vos valeurs d'entreprise, c'est que je suis la personne qu'il vous faut pour parler d'assurance. Spécialisée en assurance collective et véritablement passionnée par le domaine, et ce, depuis plus de 20 ans, vos besoins sont ma priorité! Nous offrons tous les produits financiers essentiels à votre santé financière et au bien-être de vos employés.

Partenaire du cabinet Les Assurances Richard Powers Inc., ce **cabinet multidisciplinaire** qui a fait sa marque avec le temps, me permet de vous faire bénéficier de plusieurs avantages qui le distinguent: analyse des besoins de l'entreprise, contrôle des coûts ainsi que l'optimisation fiscale et accès à l'ensemble de toutes les compagnies d'assurance. Avec ce partenariat professionnel, vous ne pourrez qu'être comblés.

Faites équipe  
avec moi!

Conseillère  
en assurance collective

adoire@grpowers.com  
(418) 956-5308

### La valeur du service, je l'aie!

Mon service s'élargit au-delà de nos échanges: rencontres trimestrielles avec l'employeur et rencontres annuelles avec les employés, lien direct et rapide avec les assureurs, soutien aux réclamations des assurés et un service à la clientèle exceptionnel.

Une excellente compréhension des assurances, je l'ai à coeur, avec moi, vous avez la meilleure conseillère, ne cherchez pas ailleurs!

Conseil municipal de Lac-Beauport : séance du 5 juin 2017

# Cours d'école et Sentiers du Moulin

La Municipalité a octroyé une somme de 10 000 \$ afin de contribuer au projet d'une nouvelle cour à l'école Montagnac-Bâtiment de la Montagne, tandis que l'enjeu de l'avenir des Sentiers du Moulin a refait surface lors des périodes de questions.



L'avenir incertain des Sentiers du Moulin préoccupe les citoyens.

Les responsables de la collecte de fonds visant à financer l'aménagement d'une cour d'école à l'école Montagnac ont profité de la séance du conseil afin de « remercier la Municipalité » pour sa décision d'accorder une somme de 10 000 \$ au projet.

Ces citoyens ont expliqué que le projet de cour d'école nécessitera un investissement total de 300 000 \$ et que « la moitié de cette somme » est actuellement amassée.

Les membres prenant part à cette initiative citoyenne ont lancé un appel à la population de Lac-Beauport, dans l'optique de contribuer à ce projet par le biais du site Web de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries. Un crédit d'impôt sera émis pour ceux ayant fait un don.

## SENTIERS DU MOULIN

Une citoyenne a demandé aux élus de clarifier leur position quant à leur démarche dans ce dossier, tout en précisant son « inquiétude » de voir annuler la prochaine saison de ski de fond aux Sentiers du Moulin.

Pour cette résidente, également propriétaire d'un commerce, la pratique du ski de fond aux Sentiers du Moulin est bénéfique pour les citoyens, mais contribue aussi à la vigueur économique de Lac-Beauport.

La mairesse Louise Brunet a confirmé de nouveaux pourparlers « dans les prochaines semaines » entre la Municipalité de Lac-Beauport, l'avocat de celle-ci et la direction des Sentiers du Moulin. La mairesse a réaffirmé la volonté de son conseil de faire « tout ce qui est en son pouvoir » afin d'assurer la tenue de la prochaine saison.

La possibilité pour la Municipalité de reprendre la gestion des Sentiers du Moulin, actuellement gérés par un organisme à but non lucratif, est toujours en discussion. Le conseiller Marc Bertrand a émis des réserves quant à une action précipitée de la Municipalité dans ce dossier, en réitérant sa confiance au mode de gestion actuel des Sentiers du Moulin.

M. Bertrand a finalement expliqué que la Municipalité a fait de son mieux avec la gestion de cet « enjeu complexe » et qu'il croit toujours à l'importance de cette activité récréative pour Lac-Beauport.

## CHAPELLE SAINT-JAMES

Les élus de Lac-Beauport ont annoncé l'intention de la Municipalité de modifier l'affectation publique du terrain de la chapelle Saint-James. Une modification au règlement de zonage permettra donc d'en faire « une zone

à vocation résidentielle unifamiliale ». Certains élus allèguent que ces changements pourraient s'avérer une solution pouvant garantir la préservation de ce patrimoine culturel de Lac-Beauport. Une consultation publique suivra cette annonce.



**Location PRO**

20660, boulevard Henri-Bourassa,  
Québec (Québec) G2M 1L5

**Heures d'ouverture:**  
Lundi au vendredi  
7 h à 17 h 30  
Samedi  
8 h à 17 h

**Le coup de pouce à vos travaux**













**Téléphone : 418 849-7394 Fax : 418 849-0656**  
**Courriel : info@locationpro.ca | www.locationpro.ca**

## OFFRE D'EMPLOI DIRECTEUR DES SERVICES LOCATION, ATELIER, BOUTIQUE DE VENTE

### JOIGNEZ-VOUS À L'ÉQUIPE !

Le Relais est à la recherche d'un passionné de ski et de plein air Ayant 10 ans d'expérience en gestion de commerce, en service et expérience client pour compléter son équipe. Poste permanent offrant de nombreux avantages sociaux.

TOUS LES DÉTAILS : [WWW.SKIRELAIS.COM/EMPLOIS](http://WWW.SKIRELAIS.COM/EMPLOIS)

Faites parvenir votre curriculum vitae à [rhumaine@skirelais.com](mailto:rhumaine@skirelais.com)



[WWW.SKIRELAIS.COM/EMPLOIS](http://WWW.SKIRELAIS.COM/EMPLOIS)

## LES ÉCHOS DE L'ÉCHO

Par Amélie Légaré  
amelie@lechodulac.ca

## DES NOUVELLES DE LA MRC

SDE de La Jacques-Cartier

## PLUS DE 750 000 \$ INVESTIS EN 5 ANS

Le bras économique de la MRC, la Société de développement économique (SDE) de La Jacques-Cartier, a investi plus de 750 000 \$ dans l'économie de la région au cours des cinq dernières années. Ce montant a ainsi permis des investissements totalisant près de 30 M\$, en plus de contribuer à la création de nombreux emplois de qualité.

Seulement dans le secteur touristique, la contribution de la SDE a permis de générer des investissements et retombées qui s'élèvent à plus de 22 M\$ pour l'ensemble de la région. Parmi les événements soutenus, citons en exemple, seulement dans la Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury, les Coupes du monde, les

Championnats du monde, le Grand défi Pierre Lavoie ou encore le Marché de Noël de La Jacques-Cartier. Du côté entrepreneurial, la SDE de La Jacques-Cartier a versé près de 180 000 \$ en subventions provenant d'enveloppes destinées aux jeunes promoteurs et aux entreprises d'économie sociale. À cela s'ajoute le Fonds local d'investissement qui a alloué plus de 450 000 \$ dans différents projets et organisations au cours des dernières années. Des entreprises, notamment comme Gribouille éducatif Inc., Auto Centre Mécatronik, garderie Tiloupuces, Chocolat Harmonie, Nordique spa Stoneham ou plus récemment la microbrasserie La Souche, ont toutes bénéficié des services de la SDE.

« Tous ces investissements démontrent bien à quel point notre municipalité est en effervescence. Le précieux soutien de la SDE permet non seulement d'offrir plus de services à nos citoyens, mais crée aussi des emplois de qualité dans notre municipalité », souligne le maire de Stoneham-et-Tewkesbury, M. Robert Miller.

« Il est important d'offrir un milieu de vie de qualité aux nombreuses jeunes familles qui s'établissent chaque année dans la région. En investissant de la sorte, la SDE sert de levier financier pour de nombreuses entreprises, en plus de participer à la mise en place d'événements et de projets porteurs pour l'ensemble de la région de La Jacques-Cartier. Ce faisant, la SDE contribue à dynamiser et animer chacune des villes et municipalités de la MRC », précise le président, M. Pierre Dolbec.



archibald  
microbrasserie • restaurant

## CROISSANCE ET INNOVATION CONSTANTES POUR LA MICROBRASSERIE ARCHIBALD

C'est avec enthousiasme que la microbrasserie Archibald amorce la saison estivale 2017, en ayant une panoplie de bonnes nouvelles bien fraîches à dévoiler !

Le président monsieur François Nolin et son équipe sont fiers d'annoncer, un an plus tard, que ce qui avait été promis, est maintenant réalité : Le récent partenariat avec Labatt a permis à la compagnie d'investir, dans la dernière année, 2,6 M\$ pour équiper de nouvelles technologies la brasserie Archibald, afin de fournir une plus vaste gamme de produits de qualité. De plus, l'ajout d'un local, dans un nouvel emplacement de 10 000 pieds carrés à Val-Bélair, fait foi de cet engagement. Le tout pour doter la microbrasserie de plusieurs nouveaux équipements, dans le but d'augmenter sa capacité de brassage et d'ainsi répondre efficacement à la demande croissante des bières qui font sa renommée.

Soulignons la croissance phénoménale de la microbrasserie Archibald dans les derniers mois, qui a passé de 2 000 à plus de 4 500 points de vente, ce qui représente un impressionnant taux de croissance de points de vente de 125 % !

François Nolin confirme aussi l'ouverture prochaine d'un 5e restaurant Archibald, cette fois-ci au cœur du quartier Dix30 à Brossard. L'ouverture de ce deuxième restaurant Archibald dans la région de Montréal est prévue pour le début de 2018.

Ces annonces positives viennent consolider la croissance du groupe, qui compte maintenant près de 500 employés en restaurants et en brasserie, et qui contribuent quotidiennement au bon fonctionnement des établissements.

Bien qu'Archibald distribue depuis peu ses produits en Ontario, la compagnie se consacre à rester fidèle au cœur du marché québécois, d'encourager son essor et de participer au succès des entreprises de chez nous.

Nul doute que la popularité d'Archibald microbrasserie continuera d'être au rendez-vous cette année, avec cet ingrédient qui fait son succès : des bières de qualité supérieure!

CCAP CABLE.COM  
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

FORFAIT  
3 SERVICES

91,39\$  
/mois



Internet



Télévision



Téléphonie



Terminal G8 en location

◆ Consommation INTERNET ILLIMITÉE entre minuit et 8h00 am.

◆ Lors de votre abonnement à la CCAP, profitez du COMBO SPÉCIAL CCAP (plus de 280 chaînes) au MÊME PRIX QUE LE FRANCO pour les 3 premiers mois.



418.849.7125

www.ccapcable.com



CCAP  
TV  
Votre Tv locale

CCAP GO

\* L'offre est sujette à changements et peut être modifiée sans préavis. Le forfait comprend : une ligne téléphonique (par câble ou par Internet), la télévision numérique avec un combo Franco, Internet plan Lite et un terminal G8 en location. Certaines conditions s'appliquent. Taxes en sus.

## Fête nationale 2017 ACTIVITÉS OFFERTES GRATUITEMENT À TOUTE LA FAMILLE!

**23 JUIN : SOIRÉE QUÉBÉCOISE FESTIVE AU CLUB NAUTIQUE ET PARC DE LA GENTIANE**

19 h : Scène ouverte  
20 h : Chansonnier québécois  
22 h : Feux d'artifice  
22 h 15 : Chansonnier québécois

**24 JUIN : JOURNÉE FAMILIALE (CLUB NAUTIQUE)**

10 h : Embarcations nautiques  
11 h : Animation, jeu gonflable, parcours gonflable Wibit sur le lac  
13 h : Zumba sur la plage  
14 h : Spectacle familial « Le Violon Dingue »  
15 h : Bataille de fusils à l'eau sur la plage; amène ton fusil!  
16 h : Fin des activités

N'oubliez pas d'utiliser le nouveau service de transport TCJC pour vous y déplacer!  
[www.tcjacquescartier.com](http://www.tcjacquescartier.com)

\*\*\*Vous souhaitez être bénévole pour les festivités? Contactez Isabelle Provencher au 418-849-7141, poste 249.

Cap Fémina Aventure

## RELEVER UN DÉFI POUR L'ÉQUIPE 244



Team 244 est vraiment fière de vous proposer l'activité mémorable Relève ton défi ! qui aura lieu le 17 juin prochain au Parc national des Grands-Jardins. Animée et supervisée par Natacha Gagné, kinésiologue, profitez des ses précieux conseils en conditionnement physique et surpassez-vous avec son énergie stimulante. Soyez parmi les 20 privilégiés qui auront la chance de participer à cette belle montée du Mont-du-lac-des-Cygnés. L'accès au Parc, les collations, le repas et prix de présence sont inclus dans ce forfait offert à 50 \$. C'est un événement à ne pas manquer!

Communiquez avec nous pour vous inscrire ou pour de l'information!  
[brigitteetclaudie.capfemina@gmail.com](mailto:brigitteetclaudie.capfemina@gmail.com)

## UNE POSE POUR LE ROSE

Le 9 avril dernier, la photographe Katy Duclos a organisé une levée de fonds au profit de la Société canadienne du cancer dédiée spécifiquement au cancer du sein. Vingt femmes ont été invitées à se faire photographier au centre Au Précieux Temps. Tous les profits de la vente de ces photos ont été remis à la cause. Une belle initiative locale qui fait du bien!



# VOUS DÉMÉNAGEZ BIENTÔT?



◆ Contactez notre service à la clientèle dès maintenant pour planifier la visite d'un membre de notre équipe pour l'installation de vos services.

Recommandez nos services et vous pourriez recevoir une **CARTE CRÉDIT VISA DE 50 \$**  
Pour tous les détails, rendez-vous au [www.ccapcable.com](http://www.ccapcable.com)

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

418.849.7125

[www.ccapcable.com](http://www.ccapcable.com)



**CATS**

Par **Sophie Ragot**, secrétaire  
info@stonehaminc.com

Samedi 17 juin – La Grande Journée des Petits Entrepreneurs

# Juin sous le signe de la jeunesse !

Il n'est jamais trop tôt pour découvrir si on a la fibre des affaires! Grâce à l'initiative de La Grande Journée des Petits Entrepreneurs organisée à l'échelle provinciale une fois par an, les enfants de 5 à 12 ans de Stoneham pourront vivre la fabuleuse aventure de lancer une entreprise le temps d'une journée.

Cette année, la Communauté Affaires & Tourisme Stoneham souhaite encourager cette relève entrepreneuriale en offrant aux enfants de Stoneham un lieu de rassemblement encadré et festif, où ils pourront installer leur boutique éphémère de façon efficace et sécuritaire.

Nous vous invitons à motiver les enfants de votre entourage à participer à cette belle expé-

rience qui leur fera prendre conscience de la valeur du travail et qui, en comptant leur recette en fin de journée, leur donnera la satisfaction inégalée de pouvoir s'offrir une récompense bien méritée ou, pour les plus visionnaires, de réinvestir leur gain pour d'autres projets!

Se retrouver à un endroit précis offrira aux entrepreneurs en herbe un environnement com-



mercial plus proche de la réalité où ils devront séduire leurs clients par leur créativité, la qualité et l'originalité de leurs produits et services et leur sens du commerce.

L'événement sera commandité par des partenaires et membres de la CATS : Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, la CCAP, Madame Véronique Tremblay, députée de Chauveau, ainsi que la Municipalité de Stoneham. Pour souligner l'engagement et l'initiative des petits entrepreneurs de Stoneham inscrits sous le Rassemblement de la CATS (voir les modalités d'inscription), un tirage de prix de présence sera effectué et des certificats-cadeaux de magasin de jouets seront à gagner.

Pour que la journée du 17 juin soit un succès, le Rassemblement de la CATS des petits entrepreneurs ouvrira ses kiosques de 8 h 30 à midi à la Station touristique Stoneham. L'événement sera jumelé au Défi Montagne, organisé par la Fondation Jeunesse Stoneham, durant lequel les jeunes et leur famille devront se dépasser en parcourant entre 1 et 5 km de randonnée. Des activités familiales et des jeux gonflables seront disponibles sur place.

**BONNE CHANCE À TOUS NOS PETITS ENTREPRENEURS !**



Modalités d'inscription pour être éligibles au tirage de prix de présence: inscription de l'entreprise sur le site petitsentrepreneurs.ca sous le rassemblement régional #33 de la CATS

**VENDREDI 18 AOÛT : TOURNOI DE GOLF DE LA CATS**

La 7<sup>e</sup> édition de la Classique Stoneham se fera sous la présidence d'honneur de David Arsenaault, président du Dépanneur Arsenaault et directeur de comptes pour les services financiers Camions Daimler (SfDC).

Au total, 144 joueurs pourront prendre leur départ simultané en formule Shot Gun sur le parcours magnifique du Club de Golf Stoneham.

L'événement se fera au profit du Mouvement d'Entraide des Cantons-Unis et de la Maison des jeunes L'Atôme.

## VISION SANTÉ Clinique d'optométrie

**2<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE  
JEUDI 15 JUIN**  
entre 12h et 20h



Venez rencontrer plusieurs représentants  
le jeudi 15 juin entre 12h et 20h



Finaliste

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

*Prenez rendez-vous dès maintenant !*

**418 825-0044**

caroleroth@cliniquevision.ca

www.cliniquevision.ca

1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport



Tous les détails et les formulaires d'inscription ou de commandites (pour les entrepreneurs intéressés à promouvoir leurs services sur le parcours) sont disponibles au [stonehaminc.com/golf](http://stonehaminc.com/golf).

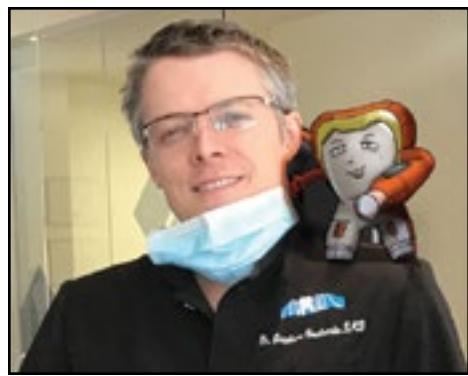
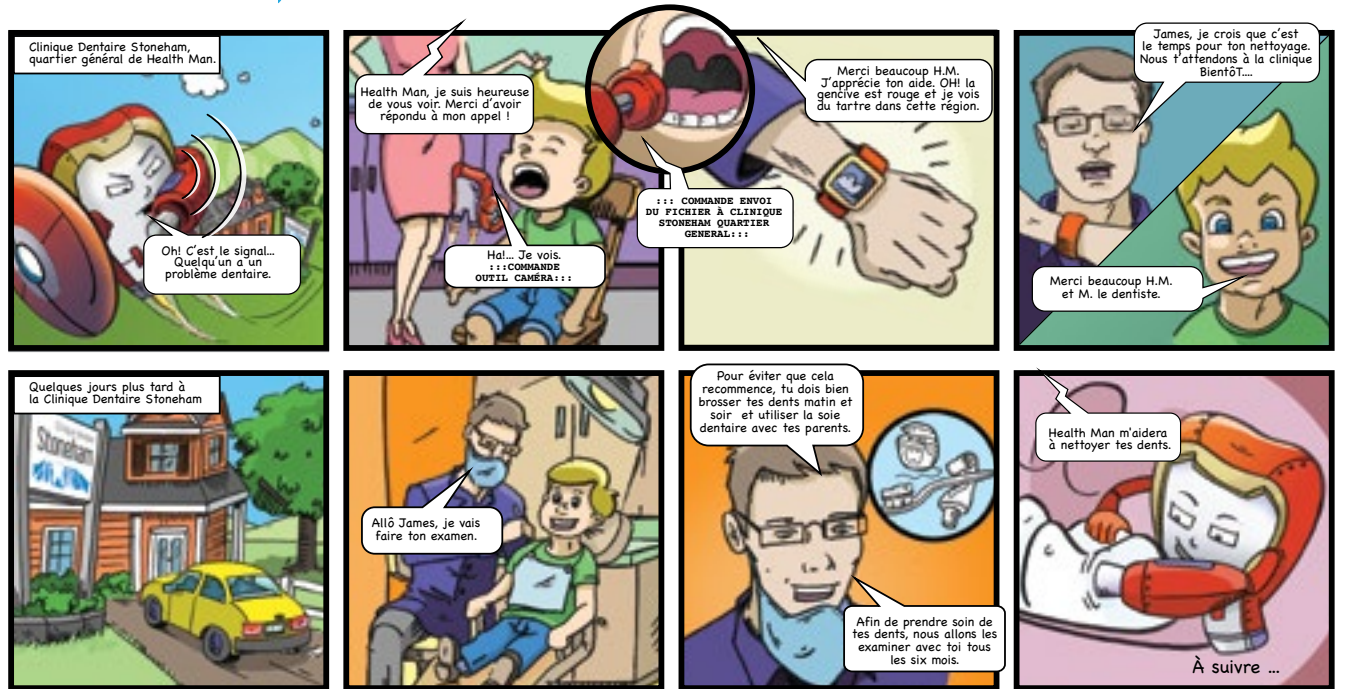
Pour suivre les activités de réseautage de la CATS ou de ses membres, rendez-vous sur la page Facebook de la CATS !

# La clinique dentaire Stoneham introduit Health Man Un nouveau super-héros dans le domaine dentaire !

Dans sa pratique, le dentiste Dr Stéphane Coulombe a le privilège d'avoir une clientèle familiale, principalement constituée d'enfants et il aime bien rendre la dentisterie plus ludique. Le projet de créer un personnage pour aider la communication auprès des jeunes mijote dans son esprit depuis quelques années, mais c'est en décembre dernier que Health Man, le "super-héros de la santé buccale", a vu le jour.

**Par Amélie Légaré**

amelie@lechodulac.ca



**Dr Coulombe et Health Man, le nouveau super-héros des tout-petits !**

L'objectif premier du Dr Stéphane Coulombe était « de démystifier certains traitements, concepts et appréhensions de la dentisterie, sous forme de BD ». La création du personnage de Health Man s'est concrétisée de manière très instinctive pour le dentiste, qui a toujours adoré les bandes dessinées et les histoires de super-héros. Ses études et la préparation de l'ouverture de sa clinique lui ont demandé de mettre cette passion de côté pendant plusieurs années, mais la sortie du film Ironman en 2008 a ravivé cet intérêt. « Je dirais même, une explosion! Je suis alors retombé en enfance et depuis ce jour, je suis sans arrêt branché sur Télétoon et le monde des super-héros. D'ailleurs, j'ai maintenant deux jeunes garçons, ce qui est parfait pour alimenter cette folie! »

En décembre dernier, le Dr Coulombe a proposé à la garderie de ses garçons d'aller les visiter et de faire une présentation afin d'intéresser les enfants à la profession de dentiste. C'est ensuite avec la collaboration de Clément Gendron, qui est en charge de son site Web et de différentes facettes de la gestion de sa clinique dentaire, que le visuel du personnage Health Man a vu le jour. « En y réfléchissant, la création de Health Man est un projet tout à fait naturel pour moi, c'est une suite logique qui consolide parfaitement mes intérêts », indique le professionnel de la santé.

Depuis sa création, Health Man est rapidement devenu une source d'inspiration pour des projets de la clinique dentaire Stoneham, mais également à l'externe. « Mon personnage a attiré l'attention dès sa sortie », conclut-il.

Découvrez la suite des aventures de Health Man sur le site de la clinique dentaire Stoneham !

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

**Christine Legaré,  
courtier immobilier  
est disponible pour  
vous durant toute  
la saison estivale.**



745, boulevard du Lac 239 900\$



3, chemin de la Tomme 524 900\$



77, montée du Cervin 319 900\$



21, chemin des Faucons 459 900\$



336-302, chemin du Hibou 244 900\$



140, chemin des Affluents 474 900\$

**RE/MAX @accès**  
agence immobilière

**Bureau de Lac-Beauport**  
T. 418 948 1000  
1030, boulevard du Lac  
Face à la Halte de Lac-Beauport

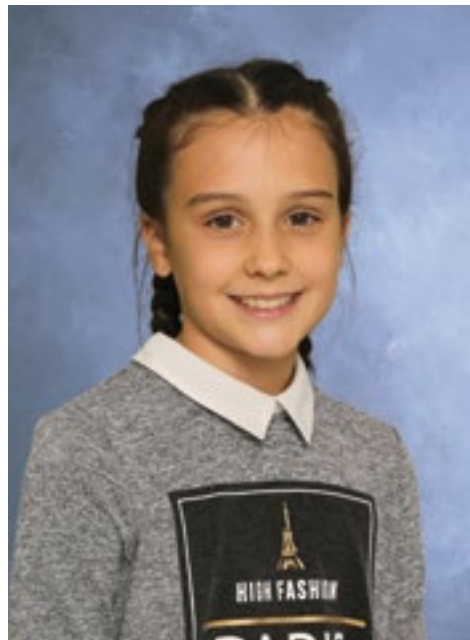
**Christine LEGARÉ**  
COURTIER IMMOBILIER  
Christine Legaré Inc.

C. 418 655 8707  
christine@christinelegare.com  
christinelegare.com

# BABILLARD JEUNESSE

Par Amélie Légaré  
amelie@lechodulac.ca

## Le tableau d'honneur de Marc-André Perron LES « DEUX PRÉFÉRÉS » DU MOIS !



Annabelle LeBlanc

### ANNABELLE LEBLANC

Consciencieuse, autonome et allumée, Annabelle est une élève qui s'engage et donne tout ce qu'elle a... Elle veut apprendre, comprendre. Pour elle, sa réussite prime! Elle n'hésite pas à questionner, à s'intéresser à un sujet qui l'a interpellée... Son intérêt palpable pour l'univers scolaire fait d'elle une élève motivante et motivée. Elle ne se limite pas au minimum. Au contraire, elle est de ceux qui prouvent que la persévérance est synonyme de succès assuré. Elle s'organise toujours pour être dans la course... C'est grâce à sa discipline légendaire qu'elle arrive à être à la tête du peloton. Prendre des initiatives, c'est tout à fait naturel! En classe, elle surprend tout le monde lorsqu'elle lance haut et fort avec assurance une règle de grammaire qui a été enseignée au courant de l'année. Oh, et que dire de l'univers social... elle a développé un amour inconditionnel pour cette discipline qui lui puait tant au nez. Travaillante, minutieuse et structurée, elle aime livrer des projets structurés de haute qualité. Polie, à l'écoute, avenante et respectueuse... pas étonnant qu'elle soit tant

appréciée. Son comportement est irréprochable. Et, le plus beau dans tout ça, c'est qu'elle prend la place qui lui revient. Jamais trop. Avec Annabelle, tout est dosé. Sa curiosité intellectuelle captive, son ouverture face aux autres inspire. Ma chère préférée, tu es une vraie douceur, un réconfort pour l'âme et le cœur. Continue d'être aussi altruiste, mature et de prôner une attitude positive partout où tu passes. À ton contact, on tend à devenir meilleur, à vouloir faire une différence ici et ailleurs. C'est un privilège pour moi de t'amener plus loin, de te voir grandir au quotidien. Merci d'être qui tu es, un de mes 25 élèves préférés!



Nikolas Dussault

### NIKOLAS DUSSAULT

Avec Nikolas, on ne s'ennuie pas. Blagueur à ses heures, rigoureux à d'autres... il a toujours un large sourire accroché au visage (sauf ici sur la photo. Ah! Ah!)... À son contact, on a le goût d'en faire autant. C'est un boute-en-train, un bon vivant, un élève qui illumine nos journées dès qu'il met le pied dans le hall d'entrée. Rendre service, ça fait partie de lui. Allez hop! C'est le premier à offrir son aide, à vouloir tendre la main, à vouloir sentir qu'il fait une différence là où il passe. Avec lui, il faut que ça bouge! Il aime être au cœur de l'action. Sociable, que ce soit avec ses pairs ou les adultes, tous ceux qui le côtoient ne peuvent qu'être charmés. Maladroit, il lui arrive bien souvent de se mettre les pieds dans les plats et de rire aux éclats. Aussitôt, sa présence détend, fait oublier les soucis du quotidien. Poli, charmant, enthousiaste et fier, c'est un jeune homme très respectueux et sans aucune malice. C'est un grand sportif! D'ailleurs, son coup de patin sur la patinoire est aussi rapide et puissant que son cerveau lorsqu'il est en train de résoudre une situation

mathématique. Il a une force pour jongler avec les chiffres, un esprit d'analyse développé... Que dis-je? C'est un être tout simplement doté d'une incroyable logique!

Je sens déjà que je vais m'ennuyer de la merveilleuse complicité que l'on a tissée cette année. Continue d'être un allumeur de bonheur et n'oublie jamais que ce qui est le plus important, c'est ta personnalité et ta façon d'être dans la société... Merci d'être qui tu es, un de mes 25 élèves préférés!

## UNE PREMIÈRE COURSE OFFICIELLE POUR LES « GRANDS » DE 5 À 15 ANS



et les premiers soins seront prodigués par PCN physiothérapie et médecine du sport. Podiums, animation, tirage de prix de présence et surprises seront offerts aux enfants.

**Distances offertes :** 1 km pour les 5 à 8 ans, 2,5 km pour les 8 à 11 ans et 5 km pour les 8 à 15 ans.

### Information et inscription :

Les inscriptions sont en cours sur le site Internet [grandcoursedesenfants.ca](http://grandcoursedesenfants.ca) au coût de 20 \$. Les parents pourront courir avec leur(s) enfant(s) gratuitement.

### À PROPOS DU GRAND CLUB DE COURSE

Le GRAND club de course est une petite initiative devenue GRANDE. Ce projet est né à Lac-Beauport en septembre 2014 alors que la kinésologue Natacha Gagné avait en tête de fonder un club de course pour son fils et ses amis. Elle attendait une dizaine d'enfants, il en est venu 32. Depuis, le GRAND club ne cesse de faire des petits. Ce printemps, 36 clubs sont en activité partout en province, et un premier club démarrera en France le 24 juin prochain. La mission du GRAND club est de « jouer » à la course par l'entremise d'entraînements l'un. Toutes les activités choisies le sont dans le plus GRAND respect du développement de l'enfant et toujours pensées dans une perspective de plaisir.

Pour en savoir plus, contactez :

Natacha Gagné, kinésologue

418 806-6479

[info@natachagagnekinesologue.ca](mailto:info@natachagagnekinesologue.ca)

Le GRAND club de course tiendra, le samedi 8 juillet prochain, la première édition de la GRANDE course des enfants, une course en sentiers réservée uniquement aux enfants et aux adolescents. « Cette course sera un événement festif et ma-gi-que ! », s'exclame la kinésologue Natacha Gagné, instigatrice du GRAND club de course. « Nous souhaitons faire vivre aux coureurs la féerie d'une course de nuit illuminée dans un site historique exceptionnel, soit le Parc de la Chute-Montmorency », ajoute-t-elle.

La GRANDE course des enfants est l'un des rares événements de course à pied pensés, planifiés et organisés pour les jeunes. Débutants ou expérimentés, tous les coureurs y trouveront leur compte. « C'est le cadre idéal pour initier les enfants à leur première expérience de compétition », précise la kinésologue.

La GRANDE course des enfants est organisée en collaboration avec Horizon 5, un chronométrage professionnel sera assuré par Sportstats

## CLUB DE LECTURE D'ÉTÉ TD

Chaque été, les enfants peuvent améliorer leur aptitude à la lecture et conserver leurs acquis tout en s'amusant, par le biais du Club de lecture estival TD. Ce club pancanadien a pour objectifs de sensibiliser les enfants au plaisir de la lecture, piquer leur curiosité et stimuler leur imagination. Il contribue directement au maintien et au développement de leur habileté de lecture tout au long des vacances.

À la bibliothèque l'Écrin du 17 juin au 26 août 2017

Début des inscriptions dès le samedi 17 juin 2017

Pour participer :

Avoir entre 4 et 12 ans;

\*Nouveau cette année, quelques troussees pour les enfants d'âge préscolaire (4 et 5 ans);

Être membre de la bibliothèque (gratuit pour les résidents de Lac-Beauport).

Les inscriptions débutent le 17 juin 2017, et ce, jusqu'à épuisement du matériel.

Lors de l'inscription, l'enfant recevra sa trousse de lecture du Club TD.



### DES PRIX À GAGNER CHAQUE SEMAINE

Chaque semaine, les participants auront la chance de gagner un prix. Chaque livre lu donnera droit à un bulletin de participation. Un grand tirage final parmi tous les coupons amassés durant la durée du club aura lieu en septembre. Les détails concernant le prix et la date du tirage seront publiés dans le numéro du mois d'août de La Chronique de la Municipalité de Lac-Beauport.

**L'ÉCHO** DU LAC  
LAC-BEAUPORT  
STONEHAM-ET-FEWKESBURY  
LAC-DELAGE

EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR  
LES ÉDITIONS PLATINE

1025, boulevard du Lac, #230  
Québec (Québec) G3B 0X1  
[info@leseditionsplatine.com](mailto:info@leseditionsplatine.com)  
418 845-5515

**PUBLICITÉ :**  
JEAN-SIMON JALBERT  
581 985-5087

[jsjalbert@leseditionsplatine.com](mailto:jsjalbert@leseditionsplatine.com)  
[leseditionsplatine.com](http://leseditionsplatine.com)

**ÉDITEUR :** Michel Beaulieu  
[michel@platinecommunication.com](mailto:michel@platinecommunication.com)

**JOURNALISTE EN CHEF :**  
Amélie Légaré  
[amelie@lechodulac.ca](mailto:amelie@lechodulac.ca)

**JOURNALISTES :**  
Édouard Dufour, Christophe

Leduc, et Cynthia Labonté

### COLLABORATEURS :

Marie-Claude Déry,  
Andréanne Martin,  
Nancy Lim  
Sophie Ragot

**CORRECTRICE :**  
Claire Robitaille

**DIRECTRICE ARTISTIQUE ET  
CONCEPTION GRAPHIQUE :**  
Jolyane Abel  
[jolyane@leseditionsplatine.com](mailto:jolyane@leseditionsplatine.com)

**IMPRESSION :**  
Transcontinental

**TIRAGE :**  
10 500 exemplaires

**DISTRIBUTION :**  
Poste Canada

**DÉPÔT LÉGAL :**  
Bibliothèque  
nationale du  
Québec

\*Veuillez noter que  
pour être publiée, l'opinion  
du lecteur doit être signée.

# ÇA BOUGE À HDN



CREDIT : COURTOISE

Que ce soit par la magie, la course, la littérature ou les arts de la scène, ça ne manque pas d'action à Stoneham-et-Tewkesbury!

Lors de la dernière activité récompense, les méritants ont eu droit à un très bon spectacle de magie. Les plus petits comme les plus vieux ont adoré! Rassurez-vous, personne n'a disparu!

Le 4 mai dernier avait lieu la Journée nationale du sport et de l'activité physique. Les élèves ont su profiter de LA journée ensoleillée pour exercer au moins deux sports d'équipe. Tout le monde a eu beaucoup de plaisir et l'esprit sportif était au rendez-vous! Merci à tous ceux et celles qui de près ou de loin, ont rendu cet avant-midi magnifique!

Au moment d'écrire ces lignes, plus de 80 élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> se préparaient au 4 km de la CDSPS du 26 mai en participant au club de course. Entraide et

encouragements font de ce club une réussite. L'activité offrait un dépassement de soi génial aux élèves et aux enseignants y prenant part!

Merci et bravo aux enseignants d'éducation physique pour l'organisation : Jean-Nicolas Morin, Sébastien Roy et Sacha Rivard.

Comme le dit l'adage, un esprit sain dans un corps sain... il n'y a pas que le sport à notre école. En effet, le 24 mai a eu lieu la première édition du Salon du livre, où toutes les classes exposent diverses réalisations écrites durant la dernière année. Poésies, documentaires et récits sont à l'honneur. Bravo aux organisatrices : Maryse Michaud, Geneviève Chassé, Claudia Fournier et Diane Rondeau.

Enfin, les élèves de Mme Élane en 4<sup>e</sup> année doivent commencer à gérer leur trac, car ils monteront sur scène le 16 juin prochain à l'école Le Sommet, afin de camper différents personnages de la pièce « Les lunettes du bonheur ». Ils ont travaillé très fort tout au long de l'année. Nous leur souhaitons le mot de Cambronne! Bravo à Élane Boutin!

Tout le personnel vous souhaite de belles vacances et revenez-nous lire dès septembre!

L'équipe-école du Harfang-des-Neiges

# RELIS-DON

Du 1<sup>er</sup> au 23 mai, tous les élèves des deux bâtiments de l'école Montagnac étaient invités à se départir des livres dont ils ne se servaient plus dans le but de contribuer à une bonne cause, celle du Relis-Don au profit d'Opération Enfant Soleil. Cet événement était organisé par quelques enseignants de l'école (Mme Mélanie G., Mme Sophie, M. Marc-André et Mme Vanessa) et par les Super-Héros du Bonheur de la classe de Madame Vanessa. La collecte fut excellente avec 1522 livres recueillis.

Puis, le 25 mai dernier a eu lieu le tant attendu Relis-Don. Il s'agissait d'une vente de livres usagés au coût de 1, 2, 3, 4 et 5 \$. Tous les profits amassés étaient destinés aux enfants malades. Les enfants et les parents de notre école ont répondu positivement à l'appel et nous ont permis d'amasser la somme faramineuse de...2298 \$! Wow, quel



CREDIT : COURTOISE

montant extraordinaire! Un gros merci à tous ceux qui ont fait de cet événement un franc succès!

Enfin, Opération Enfant Soleil a tellement été épaté par la somme amassée qu'elle a convié les Super-Héros du Bonheur au Téléthon le 4 juin dernier. Ces élèves chanceux ont donc pu remettre le chèque de 2298 \$ directement sur les ondes. Quelle fierté on pouvait lire dans leurs yeux et quelle expérience extraordinaire!

Par Vanessa Lapointe, enseignante

# COURSE DU 4 KM DE LA COMMISSION SCOLAIRE : UNE ACTIVITÉ RÉUSSIE!

L'événement sportif tant attendu par plus de 3 500 élèves des écoles primaires de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries a eu lieu ce vendredi 26 mai : la Course du 4 km!

Dans une ambiance festive, sécuritaire et hautement animée, tous ces enfants et 200 parents ont pris le départ, près de l'école primaire de la Ribambelle, dans l'arrondissement de Beauport. Une centaine de bénévoles ont rendu cette expérience incomparable. Les participants portaient une puce électronique calculant le temps de course réalisé, comme dans les événements professionnels.

Bravo à l'école du Harfang-des-Neiges qui est arrivée deuxième au classement!



CREDIT : COURTOISE

Un mot de

# VÉRONYQUE TREMBLAY

Députée de Chauveau... en action!



Le 9 mai dernier, j'ai fait une belle rencontre avec un couple d'entrepreneurs de Stoneham-et-Tewkesbury. **Caroline Martin, orthophoniste, et Guillaume Fortin sont les fondateurs de Symbolicone**, une entreprise qui fabrique des trousseaux d'apprentissage pour les enfants ayant des problèmes de langage. Ils offrent aussi une application pour tablette facile d'utilisation.

<https://www.symbolicone.com/application>

Un beau succès pour la **Soirée Talon & Papillon du Mouvement d'entraide des Cantons-Unis**, le 18 mai dernier. Plus de 150 personnes présentes pour amasser des fonds dans le but d'aider les jeunes de Stoneham qui ont des besoins particuliers. Bravo à Natasha Tremblay et à son équipe pour l'organisation et à la présidente d'honneur de l'événement, Josey Arsenault



Le 20 mai dernier, c'était la 9<sup>e</sup> édition du **Défi Mise en forme Canac** à Lac-Beauport. Bravo à l'ASLB/Association de soccer de Lac Beauport et aux nombreux parents-bénévoles pour l'organisation de ce bel événement! Plus de 77 équipes présentes. Tout un succès!

Une jeune artiste de 9 ans, **Mégane Fortin, de Stoneham-et-Tewkesbury**, a ébloui toute la galerie le 25 mai dernier, lors de son premier vernissage en compagnie de son maître, Maurice Louis. L'exposition, "L'élève et son maître", sera présentée jusqu'à la mi-juillet à la bibliothèque Jean-Luc Grondin de Stoneham. À voir!



Le 27 mai dernier, j'étais fier de participer au lancement de saison haut en couleur de **l'organisation du baseball mineur de la Haute-St-Charles au Parc Real Cloutier de St-Émile**, qui compte de plus en plus d'adeptes!

J'ai eu le plaisir d'assister le 31 mai dernier, au **Gala méritas de l'école secondaire Le Sommet**. Bravo à tous les jeunes qui se sont démarqués par leur persévérance, leur progrès, leur personnalité et leur rendement académique! Bravo également à tout le personnel et les parents qui sont toujours là pour les encourager!



ASSEMBLÉE NATIONALE  
QUÉBEC  
Place aux citoyens

Tél. : 418 842-3330  
veronique.tremblay.chau@assnat.qc.ca

f Veronique Tremblay  
@Vero\_Tremblay

www.veronyquetremblay.com



Veronique Tremblay  
Députée de Chauveau

## La petite histoire de Lao Kombucha

# Lorsque l'amour de la fermentation rencontre la passion du thé !

Jonathan Cloutier et Vincent Deschênes. Deux inconnus. Deux métiers différents. Deux passions différentes. De leur rencontre en 2008 naît une amitié. De leur fusion en 2016 relève une entreprise. Voici l'histoire de Lao Kombucha.

Par Cynthia Labonté

cynthia.labonte@hotmail.com

### LES CONTRAIRES S'ATTIRENT

Les deux hommes se rencontrent par l'entremise de leurs conjointes et se lient rapidement d'amitié. Durant les années qui ont suivi cette rencontre, ils discutent souvent de leur désir de devenir leurs propres patrons, d'avoir leur propre entreprise. Ayant tous deux une forte fibre entrepreneuriale, plusieurs idées leur viennent à l'esprit, comme acheter une franchise Yuzu ou démarrer une microbrasserie.

Leur relation prouve le dicton voulant que les contraires s'attirent. Avant d'habiter à Lac-Beau-

port, Jonathan résidait dans le nord du Lac-Saint-Jean. Il a fait ses études pour devenir plombier. Grand adepte des arts martiaux, de plein air, de la spiritualité, des rituels, du thé et amoureux des voyages, il découvre la Chine durant un an avec sa copine. Dans sa personnalité, il est plutôt calme et réfléchi.

Vincent, quant à lui, énergique et spontané, est originaire de Montréal. Il a étudié l'horticulture, a travaillé comme cuisinier et a aussi fait partie des forces armées canadiennes. C'est un passionné de houblon, de bières et de tout ce qui touche de près ou de loin la fermentation. Il a d'ailleurs déjà remporté plusieurs concours dans ce domaine.



Vincent Deschênes et Jonathan Cloutier, propriétaires.

## Campagne de financement Aménagement du parc-école



Oyé! Oyé!

Comme vous avez pu le voir sur la page [Facebook de l'école](#) ou encore dans l'Echo du lac, la campagne de financement pour l'aménagement d'un parc-école au bâtiment de la Montagne a été lancée le 8 mai dernier. Vous êtes invités, chers parents et citoyens de Lac-Beauport, à contribuer généreusement afin de donner aux jeunes un environnement qui favorisera l'activité physique et le développement d'un mode de vie actif.

Pour ce faire, deux options s'offrent à vous :

- Don par chèque au nom de l'école Montagnac : Envoyer le chèque au bâtiment de la Montagne.
- Don par carte de crédit ou compte PayPal : Site internet de l'école Montagnac [www.montagnac.csdps.qc.ca](http://www.montagnac.csdps.qc.ca)

Ce lien est également disponible sur la page Facebook de la campagne : [campagne de financement - cour de l'école Montagnac](#).

Il est possible de recevoir un reçu pour don de charité. Pour ce faire, il suffit d'en faire la demande par courriel à [montagnac.delamontagne@csdps.qc.ca](mailto:montagnac.delamontagne@csdps.qc.ca) en précisant votre nom, vos coordonnées postales ainsi que le montant donné. Votre reçu vous sera acheminé par la Fondation des Premières-Seigneuries dans les semaines suivantes.

Une plaque commémorative permanente sera installée dans le parc-école avec le nom des donateurs (250\$ et plus pour les dons individuels et 500\$ et plus pour les entreprises). Également, afin de vous démontrer la visibilité accordée aux donateurs, nous vous invitons à consulter la grille qui se trouve en annexe de cet Info-parents.

N'hésitez pas à parler de ce projet d'envergure aux gens autour de vous ainsi qu'aux entreprises de votre entourage.

Merci beaucoup!

### LE RÊVE PREND FORME

C'est lors d'une discussion informelle en mars 2016 que tout débute. Jonathan aime le thé, Vincent la fermentation. Thé + fermentation = kombucha! La création de Lao Kombucha n'est donc pour eux que la suite logique. Ainsi, ils se lancent à pieds joints dans ce nouveau projet qui les anime.

La semaine suivant cette discussion, ils construisent leur plan d'affaires. Les deux hommes vont même jusqu'à retourner sur les bancs d'école, à Fierbourg plus précisément, afin de suivre un cours en lancement d'entreprise. Ils achètent ensuite un local à Orsainville afin d'y commencer rapidement les tests de goût et, finalement, leur production. Au total, ils ont mis un an à développer et peaufiner leur compagnie et leurs produits.

Le démarrage de l'entreprise est une procédure de longue haleine. Trouver du financement n'est pas si facile et, contrairement à Montréal, le kombucha n'est pas encore très connu à Québec. Malgré les épreuves et les embûches, Lao Kombucha voit officiellement le jour en février 2017.



Trois saveurs.

### MICROBRASSEURS DU THÉ

Les deux propriétaires se plaisent à dire qu'ils sont les «microbrasseurs du thé». Chez Lao Kombucha, tout tourne autour du thé, c'est la base même du produit. C'est pourquoi ils ont fait un partenariat avec la maison Camellia Sinensis, reconnue pour l'excellence de ses thés. De plus, les fruits contenus dans les trois différents saveurs (bleuet; pomme et gingembre; sureau et fleur de sureau) proviennent majoritairement de productions québécoises et les jus utilisés sont 100% purs. Avoir un produit de qualité est pour eux une priorité.

Lao Kombucha vient tout juste d'étendre son marché à Montréal. L'entreprise aura également un kiosque au Marché public des Cantons à Stoneham tous les jeudis de l'été, et ce, dès le 15 juin. Allez en faire l'essai!

Activité plein air

# Flore du mont Wright à l'honneur

L'Association forestière des deux rives (AF2R) et la Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury, en collaboration avec l'organisme FloraQuebeca, ont convié la population au parc de la forêt ancienne du mont Wright, afin d'y découvrir la diversité de plantes printanières qu'offre cet environnement d'exception.

**Par Édouard Dufour**

ed\_duf@hotmail.com

Les citoyens ont répondu en grand nombre et avec enthousiasme à cette activité de découverte en nature animée par Chantale Langevin, biologiste spécialisée dans les milieux naturels, également passionnée par la flore québécoise.

Cette sortie guidée visait l'identification de plantes printanières, mais aussi à en apprendre davantage sur la biologie et l'utilisation ancestrale des plantes identifiées sur les lieux.

« La végétation en est à ses premiers balbutiements, mais nous avons pu observer des espèces intéressantes », explique Chantale Langevin.

Deux groupes distincts ont été formés. En matinée, le premier groupe a eu l'occasion de visiter une érablière à bouleau jaune et hêtre, tandis qu'en après-midi, le deuxième groupe a exploré une bétulaie jaune à sapin baumier. Les participants ont donc découvert les plantes printanières propres à ces deux peuplements respectifs.

L'animatrice a expliqué que la période de floraison de certaines plantes printanières est souvent « très courte » et que cela dépend principalement du milieu dans lequel chaque espèce évolue.

La biologiste se réjouit de la réponse des citoyens à cette invitation : « c'est super de voir les gens découvrir les plantes. Les participants avaient l'air contents de pouvoir mettre des noms aux espèces qu'ils voient souvent en érablière. »

L'animatrice suggère aux néophytes en la matière d'approfondir leurs connaissances à l'aide d'ouvrages de références, telles que le livre intitulé « Flore printanière » de l'auteure Gisèle Lamoureux.

## PLAISIR D'APPRENDRE

« C'est super intéressant avec la belle température qu'on a en plus! On a aussi vu des espèces qui ont fleuri au courant des dernières heures », témoigne Louise Morel, participante à l'activité et originaire de Portneuf.

Mme Morel a particulièrement apprécié de constater l'évolution de la croissance des plantes grâce aux photos prises par les responsables, quelques jours avant la tenue de l'activité.

« C'est une très belle forêt et une bonne idée. [...] C'est un lieu privilégié où tout le monde peut venir. Il faut protéger cet endroit. On en profite également pour observer les oiseaux, c'est vraiment parfait! », conclut, satisfaite, Louise Morel au sujet de son avant-midi passé au cœur de l'ancienne forêt du mont Wright.

## SCIENCE POUR TOUS

Cette activité de découverte des plantes printanières à Stoneham était organisée dans

le cadre du 24 heures de science, l'événement phare de l'association intitulée Science pour tous. Cet organisme à but non lucratif rassemble les acteurs de la culture scientifique et technique du Québec. La frontière entre la fiction et la science est la thématique explorée cette année par les passionnés de cet organisme.



Des animateurs dynamiques ont fait découvrir les secrets de la forêt ancienne du mont Wright aux participants.

CRÉDIT : ÉDOUARD DUFOUR

## Soin à l'oxygène Luzerne

Le soin prisé par les célébrités

Maintenant disponible



OFFRE DE LANCEMENT

99 \$

VALEUR DE 150 \$

Concept Beauté  
*Signature*  
MÉDICO-ESTHÉTIQUE

conceptbeaute.net



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



**LAC-BEAUPORT**  
870, boul. de Lac  
418 318-5293



**QUÉBEC**  
105, boul. René-Lévesque O.  
(coin Cartier) Québec  
581 742-6293



**BEAUPORT**  
2150, ave. DeBois  
(Quartier du Vieux-Moulin) Québec  
Numéro de téléphone à venir

# DEPUIS **1956**

mon**paysagiste.com**



| Réalisation de travaux d'aménagement paysager | Conception de plan | Vente de matériaux en vrac |

| stationnement | terrasse | sentier | enrochement | bassin | muret | plantation | escalier |

Les espaces extérieurs, notre passion !

**418.849.3405**



# Les douches extérieures : une tendance rafraîchissante

Vous rêvez de vous rafraîchir par une chaude journée d'été mais ne possédez pas de piscine ou de spa chez vous? Qu'à cela ne tienne, vous aussi pouvez bénéficier de votre espace fraîcheur, vous procurant plaisir et détente ! La douche en plein air est la solution. Facile à installer, écologique et nettement plus abordable qu'une piscine, elle nécessite peu d'espace et convient parfaitement aux petits terrains. Elle offre également aux propriétaires de piscine et de spa la possibilité de se rincer à l'eau douce après un bain chloré ou salé.



CREDIT: JULIE VILLENEUVE

Réalisation Candide Villeneuve Paysagiste

le coin détente. Des plantes hautes aimant l'humidité et encerclant cet espace favorisent une ambiance zen et secrète.

Bien que l'installation d'une douche extérieure soit relativement simple, il est conseillé de vérifier auprès de la municipalité si des réglementations s'appliquent. Généralement, l'emploi de savon est interdit sauf si le drain de la douche est raccordé à

l'égout. Dans la majorité des cas, un raccord au tuyau d'arrosage suffit. Des capteurs solaires peuvent chauffer l'eau dans un réservoir dissimulé dans le socle ou la colonne de la douche. Aussi, optez pour une pomme large pour un effet pluie des plus relaxants.

Cet été, la douche extérieure est la tendance fraîcheur. Parlez-en à votre paysagiste !



CREDIT: JULIE VILLENEUVE

Réalisation Candide Villeneuve Paysagiste

**NOUVEAU  
PROJET**

**BUREAUX D'AFFAIRES  
À FRAIS PARTAGÉS DISPONIBLES  
ET ESPACES DE RANGEMENT**



Les douches extérieures sont de plus en plus populaires en aménagement paysager. Et pour cause, car elles présentent plusieurs avantages et attraits. Peu volumineuse, la douche de plein air s'intègre facilement à l'aménagement. Plusieurs styles sont envisageables, du plus champêtre au plus urbain, selon le look et l'ambiance recherché. Côté matériaux, on peut faire des rappels à la maison ou au mobilier de jardin, mais l'utilisation du bois, de la pierre ou même de l'ardoise est un gage de réussite. En effet, la tendance actuelle est au design épuré qui se fond dans le décor et, en ce sens, les matériaux naturels ont particulièrement la cote. Bien sûr, la créativité est de mise et il est toujours possible d'intégrer des matériaux composites, du métal ou du verre par exemple. L'aide d'un paysagiste reconnu et certifié vous aidera à faire les bons choix et vous accompagnera dans la réalisation de votre projet, vous évitant ainsi des erreurs qui pourraient s'avérer coûteuses et frustrantes.

Évidemment, le choix du lieu d'installation est essentiel. Celui-ci doit garantir l'intimité, afin d'offrir un véritable moment de détente à l'utilisateur. Cet endroit peut être en isolé sur le terrain, à l'abri des regards, ou intégré à des structures existantes. Pourquoi pas une douche adossée au cabanon ou sur le patio par exemple ?

Les végétaux sont les meilleurs alliés pour camoufler la douche mais aussi pour l'intégrer visuellement au paysage. De plus, ils procurent une agréable sensation de détente et de fraîcheur. L'eau et les végétaux sont faits pour aller ensemble! On peut adosser à la structure de la douche un treillis supportant des plantes grimpantes, créant ainsi un coin intime, ou bien planter un petit arbre à proximité, dont la cime abritera

- > Bureaux de différents formats disponibles selon vos préférences
- > Salle de conférence pour recevoir vos clients
- > Poste d'accueil offrant des services connexes à vos besoins
- > Internet WiFi, téléphonie et autres services offerts
- > Salle à dîner et terrasse extérieure
- > Stationnement gratuit

**VOUS MANQUEZ D'ESPACE  
POUR VOS SURPLUS  
RÉSIDENTIELS OU COMMERCIAUX?**

Informez-vous sur nos espaces à louer que ce soit résidentiel ou pour du commercial

418-717-8062 | [pgpmesolutions@hotmail.com](mailto:pgpmesolutions@hotmail.com)

# STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Par Édouard Dufour  
ed\_duf@hotmail.com

Conseil municipal du 8 mai 2017

## Nouvelle image de marque et préparatifs électoraux

La Municipalité a annoncé, lors du plus récent conseil, son intention d'aller de l'avant avec un plan visant à analyser et développer son image de marque. Le conseil a également entériné l'octroi d'un contrat afin de doter la Municipalité de services électoraux informatisés, lors des élections municipales qui se tiendront à l'automne 2017.



Stoneham procédera à la modernisation de son image de marque.



Votre **Tv** locale

 [www.ccap.tv](http://www.ccap.tv)

 [facebook.com/ccaptv](https://facebook.com/ccaptv)

 [www.ccapgo.com](http://www.ccapgo.com)

 **01 & 601**

### Des services pour vous :



**INFORMATIONS LOCALES**



**BABILLARD GRATUIT**



**CONCOURS**

**PLATEFORME DE TERMINAUX USAGÉS**

**DÉCOUVERTES LOCALES**

Gens d'affaires, vous désirez avoir de la visibilité et participer au rayonnement de votre communauté; CCAP.Tv a une offre pour vous!

**Contactez-nous!**

[www.ccap.tv](http://www.ccap.tv)



TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

« On sait que la dernière planification stratégique remonte à 2011-2012 et que l'image de marque avec les montagnes date d'environ quarante ans », explique Robert Miller, maire de Stoneham.

C'est l'entreprise Brad Atelier qui aura la tâche d'actualiser l'image de marque de la Municipalité. Cette dernière se déclinera par l'intermédiaire d'un drapeau, d'affiches, de publications papier, ainsi que dans les différentes communications officielles de Stoneham.

« Je pense qu'à Stoneham, avec le développement et l'évolution que la Municipalité a eu au cours des dix dernières années, on se doit de se repositionner et de lancer un message clair à l'échelle régionale. Nous sommes une ville exceptionnelle, accueillante, intéressante, mais surtout qui se développe en harmonie », ajoute le maire.

Ce dernier fait aussi référence au développement commercial ayant dynamisé le secteur du boulevard Talbot au cours des dernières années. « Il y a une volonté derrière ça de dire qu'on a le goût d'offrir des services de qualité à nos citoyens. C'est aussi ce que va traduire cette nouvelle image », précise Robert Miller.

### ÉLECTIONS

L'administration municipale a présenté le résultat de l'appel d'offres concernant un contrat pour l'obtention de services électoraux

informatisés. C'est l'entreprise ACCEO, le plus bas des trois soumissionnaires conformes, qui a remporté ce mandat pour un montant de 16 297,71 \$, incluant les taxes applicables.

La Municipalité sera divisée en six districts lors des prochaines élections. Les citoyens seront invités à voter à la fois pour un représentant au poste de conseiller de district et pour celui de maire de la Municipalité. Cette nouvelle modulation par district vise à faciliter la représentation des intérêts de chaque citoyen par les élus.

Les citoyens intéressés aux postes d'élus devront déclarer leur candidature entre le 22 septembre et le 6 octobre. Le vote par anticipation se tiendra le 29 octobre prochain, tandis que la journée officielle du scrutin sera le 5 novembre 2017.

### ENTENTES BÉNÉFIQUES

Stoneham a aussi autorisé son directeur des loisirs à conclure une entente avec le CLSC La Source Nord. Cette initiative permettra à plusieurs familles disposant d'un faible revenu de bénéficier d'un tarif préférentiel pour l'inscription de leur enfant au Programme d'Animation Vacances, cet été.

La volonté de Stoneham d'adhérer au programme d'assistance financière, destiné au loisir des personnes handicapées de la région de la Capitale-Nationale, a également été confirmée lors de cette séance du conseil municipal.



**RE/MAX**

**Un service personnalisé et attentionné qui tient compte de vos impératifs**

**Chantal Fleurant**

Courtier immobilier  
[www.chantalfleurant.com](http://www.chantalfleurant.com)

**418 948-1000**

1030, boulevard du Lac  
Face à la Halte de Lac-Beauport

**RE/MAX @ccès**  
agence immobilière



2035, des Hautes-Terres P.D. **350 000\$**



101, ch. de la Miche P.D. **315 000\$**



60, ch. de la Savane P.D. **372 500\$**

# STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Par Édouard Dufour  
ed\_duf@hotmail.com

Soirée bénéfique « Talon - Papillon »

# 25 868 \$ amassés pour la jeunesse de Stoneham !

Le Mouvement d'entraide des Cantons-Unis a organisé la première édition d'une soirée de financement visant à venir en aide aux enfants en milieu scolaire ayant des besoins particuliers. 150 personnes ont participé à cette soirée tenue au Club de golf de Stoneham. Satisfaits du succès de cette première mouture, les organisateurs confirment déjà une édition ultérieure.



Natasha Tremblay, organisatrice de l'événement, et Luc Paquet, directeur adjoint de l'école du Harfang-des-Neiges, à Stoneham.



Par leur contribution lors de la soirée, les participants ont permis à l'organisme de dépasser son objectif initial de financement.

« Les besoins dans l'école sont énormes. Le financement public aide mais ne parvient pas à tout. Il y en a qui arrivent à l'école et qui ne sont pas sur la même ligne de départ que les autres en raison de leur milieu socioéconomique », explique Luc Paquet, directeur adjoint à l'école primaire du Harfang-des-Neiges de Stoneham.

« Ce sont des suivis de longue durée et des interventions à l'extérieur des heures d'école qu'on ne peut habituellement pas offrir aux enfants. On

cible des enfants à risque pour agir rapidement », ajoute M. Paquet au sujet de l'efficacité du Mouvement d'entraide des Cantons-Unis.

Présent à l'événement, Robert Miller, maire de Stoneham, a souligné l'importance de cette soirée : « Je trouve cette initiative extraordinaire. Nos jeunes sont notre avenir et il faut absolument les soutenir! »

## CULTIVER LE CHANGEMENT

« C'est en faisant les paniers de nourriture de Noël que je me suis rendue compte que ça fait du bien d'aider. Je veux aussi transmettre cet héritage à mes enfants », explique Natasha Tremblay concernant les bienfaits du Mouvement.

« On veut vraiment que tout le monde connaisse le Mouvement d'entraide à Stoneham », affirme-t-elle, en précisant que l'organisme a régulièrement besoin de nouveaux bénévoles et de nouvelles idées dans le cadre de l'organisation de ses activités.

L'organisme se charge de distribuer des paniers de nourriture aux deux semaines, vérifie que les enfants ont des fournitures scolaires adéquates, mais aussi qu'ils soient bien habillés à l'approche de l'hiver. Ce sont 72 paniers de nourriture de Noël qui ont été donnés par le Mouvement, en 2016, aux familles de Stoneham dans le besoin.

Les efforts d'une équipe de bénévoles dévoués, des participants enthousiastes et des performances musicales ont symbolisé la soirée de financement Talon-Papillon.

« Nous voulons aider les enfants qui ont besoin des services d'orthophonie ou d'ergothérapie. Il en coûte entre 900 et 2000 \$ pour un enfant ayant besoin d'un traitement d'une durée de 3 à 4 mois », explique Natasha Tremblay, directrice du Mouvement d'entraide et organisatrice de l'événement.

L'organisme situé à Stoneham souhaite éventuellement venir en aide aux jeunes éprouvant de la difficulté dès leur entrée à la garderie, par le biais d'un programme de prévention.

Au final, c'est une vingtaine d'enfants qui bénéficieront pour l'instant des sommes recueillies. L'organisatrice de l'événement affirme que ces services permettront à certains jeunes d'éviter la reprise d'une année scolaire.



Une musique d'ambiance chaleureuse a contribué au succès de la soirée.



117, Av. du Verger, 199 999 \$



23, Ch. de la Seigneurie, 240 000 \$



106, 1<sup>re</sup> Avenue, 285 000 \$



72 - 74, Rue Pierre-Verret, 319 000 \$



21, montée du Parc, 349 000 \$



10, Ch. des Îlots, 379 000 \$



13, Ch. du Boisé, 463 000 \$



12, Ch. Allen-Neil, 479 000 \$



26, Ch. des Ramures, 489 000 \$



26, Ch. des Grillons, 1 150 000 \$

**STONEHAM-ET-TEWKESBURY**Par **Christophe Leduc**  
christophe.leduc@outlook.com

Concert bénéfique au profit de Mme Lyne Bouchard

**Un piano, quatre mains et beaucoup de générosité**

Samedi le 27 mai dernier, la Grange du presbytère accueillait un concert bien particulier : un récital de musique classique de piano au profit de Mme Lyne Bouchard, atteinte d'un cancer du sang très rare. Organisé par deux de ses amis proches, l'événement a réuni une cinquantaine de personnes, toutes venues apprécier la performance musicale, mais surtout pour apporter leur soutien à Mme Bouchard. Une soirée placée sous le sceau de la générosité et de la solidarité.



M. Nieto et Mme Coulombe ont mis tout leur talent au profit de Mme Bouchard.

CRÉDIT: CHRISTOPHE LEDUC



**10%**  
de rabais  
sur les commandes  
de sushis  
pour emporter.

**Les FRÈRES TOC***différent...*

**Dégustez nos sushis**  
du mardi soir au dimanche soir  
et maintenant jeudi et vendredi midi

Mardi sushi, 1,50\$ /morceau sur une sélection

Chansonnier, du mercredi au samedi dès 20h

À partir de juillet, du mercredi au samedi  
l'homme orchestre **André Cyr**, musicien du  
**Frenchie's Bar & Grill de Halandale en Floride**,  
sera des nôtres dès 18h30

20815, boul. Henri-Bourassa • 418 849-6211 • lesfrerestoc.com



« C'est dans les moments difficiles qu'on reconnaît ses vrais amis », dit le proverbe. Mme Bouchard en compte au moins deux de très grande qualité : Mme Isabelle Coulombe, pianiste amatrice, et son conjoint M. Arturo Nieto, professeur de musique à l'Université Laval. Le couple a en effet mis toute son énergie à organiser ce concert pour récolter des fonds, afin de soutenir leur amie qui se bat depuis des mois pour sa vie. « Nous sommes très amies, je l'ai suivie tout au long de son épreuve. Je voulais lui donner des cellules souches pour sa greffe, mais je n'étais pas compatible. Je voulais lui donner quelque chose », déclarait Mme Coulombe. C'est ainsi qu'est née l'idée de ce récital classique.

**LA GÉNÉROSITÉ D'UNE COMMUNAUTÉ**

L'énergie et l'enthousiasme des deux artistes se sont avérés communicatifs, puisqu'ils ont réussi à mobiliser une partie la communauté locale pour rendre ce projet possible. La Municipalité de Stoneham a gracieusement prêté le local et a effectué la promotion de l'événement. C'est la photographe Stéphanie Grant qui s'est chargée de la production de l'affiche, la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg a commandité l'accordage du piano et la pâtisserie Wow Gâteaux a offert quelques bouchées sucrées aux spectateurs ayant tous payé 20\$ pour faire partie de la fête. « Il n'y a donc pas de coûts pour ce concert, ce qui nous permettra de remettre la totalité des bénéfices à Lyne », se réjouissait Mme Coulombe.

**DES NOUVELLES DE MME BOUCHARD**

Actuellement hospitalisée, Mme Bouchard ne pouvait être présente, mais une vidéo du concert lui sera remise. C'est le 30 mars dernier que celle-ci a finalement reçu la greffe de cellules souches compatibles qui devrait lui permettre de guérir. Mais le chemin est long : « La greffe s'est super bien passée, mes globules blancs sont dans le piton! », déclarait-elle par téléphone. Cependant, ce genre de traitement n'est pas magique et Mme Bouchard a encore devant elle bien des épreuves sur le chemin de la guérison. Ainsi, ce geste l'a profondément émue : « C'est un très beau geste qui me va droit au cœur! On ne peut pas imaginer autant de générosité! », concluait-elle, la voix tremblante d'émotion. En plus de l'argent récolté pour l'aider dans son combat, Mme Bouchard a reçu une preuve de générosité et d'amitié qui, souhaitons-le, lui donnera le supplément nécessaire pour un retour à la vie normale.

# Grande mobilisation contre la pollution sonore

Les différents intervenants de la Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury ont additionné leurs efforts afin de mettre sur pied une campagne de sensibilisation à la pollution sonore sur les routes. Élus municipaux et représentants des associations de motocyclistes souhaitent que le dialogue soit la pierre d'assise de cette campagne.

La campagne se traduira par des affiches sur le territoire de la Municipalité, mais également par la distribution de dépliants informatifs. « Vous êtes les bienvenus, mais respectez-nous. Nous avons un beau paysage, mais le bruit dérange la nature et les citoyens », témoigne le maire Robert Miller.

« Plusieurs résidents lancent un appel à la tranquillité. Ce sont des gens accueillants qui veulent en retour un minimum de respect et de civisme », explique Gilles Gaboury, porte-parole de l'Association des citoyennes et citoyens de Tewkesbury, au sujet des motocyclistes produisant un niveau en décibel dépassant la limite permise par la loi.

Le représentant précise que de nombreux citoyens s'inquiètent de la détérioration du paysage sonore, alors que le « paradis visuel » de la région se transforme parfois en « enfer sonore » pour les résidents.

En octobre 2016, un dénombrement a permis de constater que pas moins de 348 motos ont traversé Tewkesbury, et ce, en seulement trois heures.

Selon les porte-paroles de l'activité de sensibilisation, le corridor panoramique de la vallée de la Jacques-Cartier et ses nombreuses courbes sont des attraits qui attirent annuellement des milliers d'adeptes de la moto.

« Il y a quelques motos qui font du bruit, mais beaucoup plus qui n'en font pas. On veut améliorer notre image et nous sommes

en désaccord avec les pollueurs sonores », indique Gilles Dubois, président de la Fédération Motocycliste du Québec, regroupant 180 000 adeptes à travers la province.

## COLLABORATION POLICIÈRE

Un protocole prévoyant la mise en place d'opérations policières, réalisées à l'aide d'un sonomètre calculant les décibels produits par les engins des motocyclistes, est présentement en cours d'implantation dans plusieurs municipalités du Québec.

Bien que la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury ne soit actuellement pas partie prenante de ce protocole, les forces policières peuvent tout de même intervenir auprès des contrevenants du son à l'aide de moyens plus traditionnels.

« Nous pouvons inspecter le véhicule si l'on soupçonne que les gens ont modifié leur silencieux. Nous envoyons aussi parfois le véhicule à l'inspection mécanique. Un test avec un sonomètre est alors fait », précise le sergent Claude Baril de la Sûreté du Québec.

« Les policiers ont une approche de contrôle et font leur possible avec les effectifs qu'ils ont. Notre campagne est complémentaire. Les motocyclistes, dans les salons de motos, sont très ouverts à ce projet. [...] L'éducation est une arme de construction massive », conclut Michel Bertrand, conseiller municipal à la Ville de Cap-Santé.



Les organisateurs de la campagne de sensibilisation contre la pollution sonore sont optimistes quant à la réceptivité des motocyclistes de la région.

**URGENT !!! FAITES UNE OFFRE !!!**

# À VENDRE

11, Chemin des Parulines, Lac-Beauport

- Prise de possession rapide
- Desservis en acueduc et égoût
- 16 000 pi<sup>2</sup> de terrain
- Cul de sac

- Construction de 2010
- Sous l'évaluation municipale
- Secteur haut-de-gamme

Pour vendre ou acheter, votre 1<sup>er</sup> choix

**RE/MAX 1<sup>er</sup> CHOIX**  
AGENCE IMMOBILIÈRE

**Dominique Laroche**  
Courtier immobilier  
418 264-7890 418 682-7000

[www.dominiquelaroche.com](http://www.dominiquelaroche.com)

## CULTUREL

Par Christophe Leduc  
christophe.leduc@outlook.com2<sup>e</sup> édition du forum « Vivre la culture en Jacques-Cartier »

# Faire de la culture un pilier de développement

La MRC de La Jacques-Cartier organisait, le 25 mai dernier, la seconde édition de son forum culturel, intitulé « Vivre la culture en Jacques-Cartier ». Groupements d'artistes, décideurs politiques et gens d'affaires ont répondu à l'invitation et se sont retrouvés dans les salles de l'Hôtel Valcartier afin d'explorer des avenues pour développer la culture locale et faire de la MRC de La Jacques-Cartier un pôle culturel d'importance dans la région de la Capitale-Nationale.

## RÉUNIR LES ACTEURS DE LA CULTURE LOCALE

Coparrainé par Mme Mélanie Grenier, directrice de Jeux d'Archets Suzuki, et par M. Simon Drouin, vice-président du Village vacances Valcartier, le forum visait en premier lieu à mettre la culture locale en lumière et à favoriser le réseautage entre tous les intervenants du développement culturel pour la mise en place de projets communs. Ainsi les invités ont pu se retrouver aux kiosques des exposants. Il s'agissait de « prendre le temps de s'arrêter et de pousser la réflexion sur le développement culturel », déclarait Mme Louise Brunet, préfet de la MRC et mairesse de Lac-Beauport, lors de son discours d'ouverture.

## SENSIBILISER LES ACTEURS ÉCONOMIQUES

C'est par l'intermédiaire de plusieurs conférences que les acteurs locaux se sont vu présenter les possibilités offertes par les artistes et organismes culturels de la Jacques-Cartier. Parmi les conférenciers, on peut citer l'artiste André Fortin qui démontrait, chiffres à l'appui, « que la culture est un des secteurs qui génère le plus de retombées économiques », en plus de générer la fierté de la population locale. Pour arriver à faire de ce créneau un moteur du développement, il faut l'implication de tous les secteurs et notamment celui des affaires. Un message reçu par M. Drouin qui déclarait : « On [le Village vacances Valcartier] veut être plus ouvert aux activités artistiques [...] On



Mme Grenier et M. Drouin coparrainaient cette 2<sup>e</sup> édition.



Le forum visait notamment à réunir artistes, élus politiques et gens d'affaires autour de la culture locale.

veut donner des scènes aux jeunes artistes du coin, pour leur permettre d'aller chercher de l'expérience. »

## RÉFLÉCHIR ENSEMBLE AU DÉVELOPPEMENT CULTUREL

Ce forum ne visait pas seulement à permettre aux différents milieux concernés de se rencontrer, mais aussi à les amener à réfléchir ensemble aux grandes lignes du futur de la culture dans la Jacques-Cartier, pour en définir les grands axes de développement. Ainsi, une plénière a été organisée afin de mettre tout le monde autour des tables et faire res-

sortir les avenues à explorer pour les années futures. Les conclusions feront l'objet de recommandations. Celles effectuées lors de la première édition en 2015 ont porté fruit et se sont concrétisées par une nouvelle politique de promotion de la région et de communication autour des événements locaux. Les effets positifs en termes d'achalandage s'étant fait sentir rapidement, la MRC de La Jacques-Cartier renforcera ses actions promotionnelles et son soutien aux projets. L'accent sera également mis sur le tourisme culturel, à grand renfort de promotion et de publicité.

Clinique dentaire  
**Stoneham**  
Tout pour votre confort

D<sup>r</sup> Stéphane Coulombe, chirurgien-dentiste

D<sup>re</sup> Audrey-Ann Fortin, dentiste généraliste

Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes

D<sup>r</sup> Pascal Forest, dentiste généraliste service d'implantologie



**Health Man**

**UN NOUVEAU SUPER HÉROS**  
fait son apparition dans le domaine dentaire!

■ PRÉVENTION ★ ACTION ★ MAINTIEN ■  
DE LA SANTÉ BUCCALE

à suivre au : [www.cliniquedentairestoneham.ca/hm](http://www.cliniquedentairestoneham.ca/hm)

[www.cliniquedentairestoneham.ca](http://www.cliniquedentairestoneham.ca)  
2683, boulevard Talbot, Stoneham et Tewkesbury (Québec) G3C 1J6

418-848-8000

Prise de rendez-vous  
**EN LIGNE**

**CULTUREL**

Par Édouard Dufour  
ed\_duf@hotmail.com

Vernissage à la bibliothèque Jean-Luc-Grondin

# L'élève et le maître impressionnent!

Les citoyens de Stoneham et plusieurs dignitaires se sont déplacés en grand nombre afin d'assister à l'inauguration d'une exposition mettant en vedettes les créations de la jeune Mégane Fortin et celles de son mentor, l'artiste peintre Maurice Louis.



CREDIT PHOTO: COURTOISE

**C'est avec fierté que Mégane Fortin et Maurice Louis ont présenté leurs œuvres au public.**

C'est en 2015, lors d'une activité d'initiation organisée en collaboration avec la Municipalité et Maurice Louis, que Mégane a développé une passion et son talent pour la peinture abstraite.

Au terme de l'activité, les parents de Mégane ont effectué des démarches auprès de M. Louis, afin qu'il continue de transmettre ses connaissances à leur fille. Le projet de collaboration entre les deux artistes a ensuite vu le jour.

«Mégane a un talent naturel et une recherche esthétique fabuleuse. Au bout d'un an et demi, elle avait produit 19 toiles de qualité professionnelle pouvant être affichées en galerie», explique, impressionné, Maurice Louis.

«À neuf ans, elle a cinquante ans d'avance sur moi! Quand je publie son travail sur ma page Facebook, les gens commentent beaucoup ses toiles», explique le récipiendaire 2015 du Prix international nouveau mouvement en arts visuels.

Présent lors du lancement, le maire Robert Miller a annoncé que Stoneham se portera acquéreuse de l'une des œuvres de Mégane, une première pour la Municipalité.

«C'est très important pour un artiste d'être reconnu par son milieu. Je vous félicite donc tous de votre présence ce soir», a ensuite enchaîné le maire.

M. Miller a rappelé qu'il s'agit de la troisième année consécutive que Stoneham expose les œuvres d'artistes locaux à la bibliothèque et que ceux voulant présenter leurs toiles peuvent contacter Éliane Ouellet, directrice de la bibliothèque, à cet effet.

«Mégane, du haut de tes neuf ans, tu fais preuve de beaucoup de courage et de détermi-

nation, [...] je te souhaite de poursuivre sur cette route!», a conclu Robert Miller.



CREDIT PHOTO: EDUARD DUFUR

**La bibliothèque de Stoneham était remplie à pleine capacité lors du vernissage des deux artistes.**

## FAMILLE HEUREUSE

Jessie Tremblay, la maman de Mégane, s'est adressée à l'assistance en remerciant celle-ci de soutenir le talent et les efforts de sa fille.

«Mégane a foncé et a cru en son rêve. Je tiens aussi à remercier la Municipalité de Stoneham d'avoir organisé l'activité d'initiation à la peinture et d'être aujourd'hui un tremplin pour Mégane en la présentant au grand public», expliquait, reconnaissante, Jessie Tremblay.

Mégane affichait pour sa part un sourire radieux en présentant ses œuvres. Elle a d'ailleurs discuté de ses créations avec Véronique Tremblay, députée de Chauveau, venue saluer l'événement.

La jeune artiste a également offert une de ses œuvres à l'école primaire du Harfang-des-Neiges, l'établissement scolaire qu'elle fréquente. Luc Paquet, directeur adjoint de l'école, a félicité et remercié Mégane pour cette œuvre dont les formes et les couleurs s'inspirent directement du milieu scolaire de cette résidente de Stoneham.

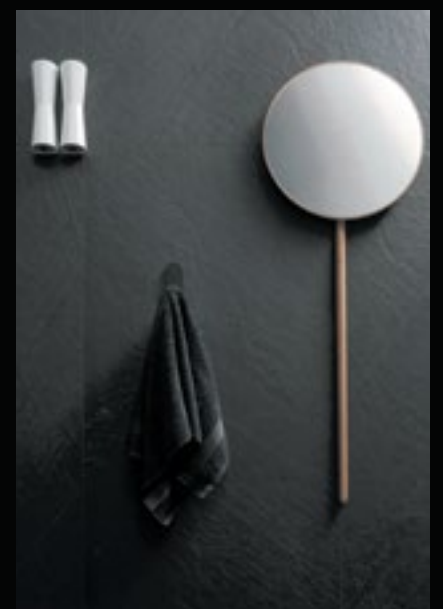


**CÉRAMIQUE  
DÉCOR**

**CÉRAMIQUE  
PIERRE  
MOSAÏQUE  
ROBINETTERIE  
SALLES D'EAU  
PEINTURE  
OBJETS**



DÉTAILLANT DES PEINTURES ET PAPIERS PEINTS  
**FARROW & BALL**  
CRAFTSMEN IN PAINT AND PAPER



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



Juste du vrai : l'histoire de l'homme d'affaires Ashton Leblond

# Deuxième livre à succès pour Sonia Reid !

Sonia Reid est artiste peintre et auteure du best-seller *Et la vie continue*. Elle ignorait qu'elle se remettrait à l'écriture d'un roman jusqu'à sa rencontre inattendue avec Ashton Leblond l'automne dernier. Puisqu'elle trouvait son parcours inspirant, elle a décidé d'accompagner l'homme d'affaires derrière la chaîne de restaurants Ashton et même d'écrire son histoire singulière. Mission accomplie pour l'auteure de ce roman qui fait beaucoup jaser depuis sa sortie !

« Si moi, qui n'avais vraiment rien pour réussir dans la vie, je suis parvenu à connaître le succès, alors d'autres peuvent y parvenir aussi. Je peux être un exemple pour eux. » Ce sont les propos de l'entrepreneur, recueillis par l'auteure. C'est par un ami interposé que Sonia Reid s'est retrouvée sur le bateau d'Ashton Leblond l'automne dernier. Un petit incident à la marina a favorisé l'ouverture de l'homme d'affaires face à ses convives. « Il s'est mis à nous raconter son enfance, tous les gens qui étaient sur le bateau, on s'est mis à l'écouter. Il n'y avait plus aucune discussion, on posait des questions », indique l'auteure. Elle lui a ensuite demandé s'il avait déjà songé à écrire son histoire. Même si c'était le cas, il a précisé ne pas s'être senti prêt avant. « J'ai posé des questions un peu plus pour savoir pourquoi il voulait raconter son histoire. Si cela avait juste pour montrer son succès, je ne suis

pas sûr que j'aurais mis le temps qu'il fallait. Pour écrire un livre, surtout une biographie, ça demande beaucoup de temps et il faut avoir une bonne intention. On n'écrit pas un livre pour faire de l'argent », confie Sonia Reid.

Le processus s'est ensuite enclenché très rapidement puisque le livre Ashton Leblond, Juste du vrai a été rédigé à partir du mois de janvier et il est sorti le 16 mai dernier. Le lancement du roman a eu lieu en même temps que l'inauguration de sa cuisine centrale. « M. Leblond a été très coopératif, très impliqué. C'est un entrepreneur et il a décidé que c'était un projet et qu'on passait en haute vitesse », ajoute l'auteure. Pour apprendre à le connaître et avoir assez de contenu pour bien raconter son histoire, Sonia Reid a rencontré son entourage et a parfois dû lire entre les lignes. L'homme d'affaires lui a parlé de la naissance et de la croissance de son entreprise, mais également



Sonia Reid, Ashton Leblond et Alain Williamson, fondateur et PDG des Éditions Le Dauphin Blanc.

de son enfance difficile dans la pauvreté. « Le titre Juste du vrai, ce n'est pas juste de parler des bons coups, mais des difficultés, autant au niveau affaires que personnel. »

## L'AVENTURE CONTINUE

Sonia Reid a publié le roman *Et la vie continue* en 2012 pour raconter sa propre histoire. Enceinte, elle a perdu son mari dans un accident d'avion. « Je pense que les humains, entre nous, on peut s'inspirer. On est tous différents,

on a tous notre parcours, mais des fois de voir qu'on est pas tout seuls dans une situation ou de voir comment une autre personne s'en est sortie, je pense que ça peut outiller les autres. » Encore aujourd'hui, l'auteure admet recevoir des témoignages. À peine deux semaines après la sortie du livre, elle a déjà reçu d'autres propositions d'histoires inspirantes, dont certaines qu'elle pourrait considérer. Elle continue également la peinture et ses projets à mission sociale ou philanthropique.

**RAFFERMISSANTE - DRAINANTE - CIRCULATOIRE - CELLULITE**



Choisissez celle qui vous convient selon votre besoin

**Crèmes 8 oz en spécial à 39,99\$**

au lieu de 44,99\$ à la présentation de ce coupon

Valide du 9 juin au 9 juillet 2017 - Un coupon par client

Se Choisir C'est  
**Revivre!**

418 948-8888



[www.alimentationrevivre.com](http://www.alimentationrevivre.com)

Déjà 13 ans

990, rue des Ibis, Val-Bélair (coin Industrielle et Henri-IV)



# Le soleil dans nos assiettes

Enfin, c'est l'été! Manger équilibré, coloré, léger, de même que bouger ne représente plus d'aussi grands défis pour nos clients qu'au cours de la période hivernale! Les salades repas sont de précieuses alliées lors des chaudes journées d'été, mais cette source de bons légumes et de fruits de saison doit s'accompagner d'un apport énergétique adéquat.

## QUELQUES ESSENTIELS POUR UNE SALADE REPAS RÉUSSIE

**Protéines:** 20-30 g de protéines par repas  
75 g à 120 g de viande et volaille: lanières de bœuf, viande à fondue, filet de porc, filet de poulet mariné ou pané maison, porc effiloché, canard, poitrine de poulet;  
90 à 120 g de poisson (frais ou en conserve) ou de fruits de mer : thon, sardines, maquereau fumé, filet de saumon, saumon fumé, 10 crevettes, 3-4 pétoncles (gros), tataki de poisson;  
2-3 œufs cuits durs;  
¼ de tasse à 1 tasse de légumineuses ou 1 tasse de fèves Edamame;  
150 g de tofu mariné en cubes ou en lanières;  
On peut compléter avec des noix et graines ou du fromage.  
**Légumes & fruits :** Il suffit d'utiliser votre imagination pour créer de nouvelles combinaisons.  
Légumes : bacs de salades, sac de chou coupé ou de légumes pré-râpés, tomates cerises, concombres, carottes râpées, poivrons en lanières, fèves germées, etc.

**Fruit :** mangues, ananas en conserve, raisins secs sans sulfites, canneberges séchées sans huile ajoutée, pommes, poires, agrumes, petits fruits de saison, ½ avocat, etc.

**Produits céréaliers :** Que vous souhaitez en mettre ou non, le piège à éviter se situe au niveau des portions.  
½ tasse de : Quinoa, couscous, riz ou pâtes de grains entiers ou orge mondé.  
Ou accompagner de : 1 tranche de pain, 4-7 craquelins ou ½ pita, tous de grains entiers.

## RECETTES

### Salade repas fèves Edamame et poivrons rouges



CRÉDIT PHOTO : NUTRISIMPLE

Recette santé qui convient au végétarisme de tout type ainsi qu'à l'anémie.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Niveau de difficulté : Facile

### Ingédients

Edamames, décortiqués et bouillis 3 minutes (1 paquet de 400 g)  
Poivrons rouges, épépinés et coupés en dés (2)  
Échalotes, émincées (2)  
Luzerne 125 ml (1/2 tasse)  
Graines de tournesol nature 60 ml (1/4 tasse)  
Huile d'olive 15 ml (1 c. à soupe)  
Orange, coupée en morceaux et son jus (1)  
Sel et poivre frais moulu (au goût)

### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.  
Servir.

### Salade de poulet arc-en-ciel au beurre d'amande

Portions: 6

Temps de préparation: 15 minutes

Niveau de difficulté : facile

### INGRÉDIENTS

Poitrine de poulet grillée, en dés 310 ml (1 1/4 tasse)  
Raisins rouges, coupés en deux 500 ml (2 tasses)  
Bleuets frais 250 ml (1 tasse)  
Laitue frisée 750 ml (3 tasses)



CRÉDIT PHOTO : NUTRISIMPLE

Fromage feta réduit en matières grasses, émietté 125 ml (1/2 tasse)  
Amandes, hachées grossièrement 80 ml (1/3 tasse)  
Vinaigrette  
Beurre d'amande naturel 45 ml (3 c. à soupe)  
Huile de canola 15 ml (1 c. à soupe)  
Jus d'orange frais 30 ml (2 c. à soupe)  
Eau 45 ml (3 c. à soupe)  
Moutarde à l'ancienne 15 ml (1 c. à soupe)  
Miel 5 ml (1 c. à thé)  
Ail, haché 2.5 ml (1/2 c. à thé)  
Sel et poivre au goût

### PRÉPARATION

Mélanger le poulet, les raisins, les bleuets, la laitue, le fromage feta et les amandes.  
Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et bien brasser.  
Ajouter la vinaigrette à la salade et bien brasser avant de savourer.

## PARC NATIONAL DE LA JACQUES-CARTIER



### REDÉCOUVREZ VOTRE PARC NATIONAL EN FAMILLE !

Le parc national de la Jacques-Cartier offre une gamme d'activités diversifiées pour petits et grands: randonnée, canot, kayak, mini-raft, activité de découverte, pique-nique, pêche et bien plus... L'accès au parc est GRATUIT pour les enfants.  
Venez vous amuser avec nous !

# Quatre postures de sommeil démystifiées

Si vous consultez pour des douleurs chroniques qui sont présentes à chaque matin au réveil, votre chiropraticien vous répète sans doute constamment les mêmes conseils. Les postures que nous adoptons la nuit sont aussi importantes, sinon plus, que celles que nous gardons au travail toute la journée.

## POURQUOI NE PAS DORMIR SUR LE VENTRE?

Voici le conseil le plus important en ce qui concerne votre sommeil. Si cette posture est si mauvaise, c'est parce qu'elle est malheureusement impossible à rendre ergonomique. À moins que vous ayez une technique raffinée pour respirer le visage face au matelas, vous aurez à tourner la tête sur le côté. Cette rotation extrême que vous affichez à votre cou peut être la cause de vos cervicalgies chroniques. De plus, les gens qui dorment sur le ventre adoptent habituellement un mélange de postures de type « super man » en plein vol, avec un bras dans les airs et une hanche ouverte, le genou ramené vers soi. À ce moment, vous causez du tort à votre épaule, à votre cou, à votre colonne lombaire, ainsi qu'à votre hanche et à vos muscles fessiers.

## POURQUOI NE PAS METTRE UN BRAS SOUS L'OREILLER?

Si vous dormez sur le côté avec un bras sous l'oreiller, c'est probablement parce que votre oreiller n'est pas suffisamment épais et que vous tentez de compenser le manque de hauteur. En

plaçant votre bras de cette façon, vous mettez une partie de votre poids sur votre épaule, qui est alors dans son angle le plus à risque de blessure. Il sera impossible pour vous de venir à bout d'une blessure à l'épaule. Malgré que vous consultiez pour la rétablir et malgré vos exercices de réhabilitation, j'insiste sur le fait que dormir le bras sous l'oreiller l'emportera et annulera toute votre bonne volonté de guérir.

## POURQUOI DORMIR AVEC UN OREILLER ENTRE LES GENOUX?

Nous donnons souvent ce conseil aux gens qui ont mal au bas du dos ou qui ont des problèmes de nerf sciatique coincé. Lorsque vous êtes couché sur le côté, la jambe du dessus a tendance à retomber vers l'avant. Vous créez alors un étirement constant des muscles fessiers et une rotation de la colonne lombaire et du bassin. Le corps est un amoureux de la symétrie, et cette position ne l'est pas. En mettant un oreiller entre les genoux, vous permettez à vos deux jambes de redevenir parallèles et vous diminuez ainsi les tractions inutiles à votre bas de dos et à votre bassin. Un oreiller



CREDIT PHOTO: SHUTTERSTOCK

de corps est parfait et permet aussi aux bras de maintenir un espace, ce qui est plus confortable pour le milieu du dos.

## POURQUOI NE PAS DORMIR LES POIGNETS RECROQUEVILLÉS?

Quand on dort sur le côté, on a tendance à ramener nos deux poignets vers nous, tournés vers l'intérieur. Ce positionnement de votre main et de votre poignet crée un coincement au niveau de votre tunnel carpien, ce qui causera des engourdissements qui vous réveilleront au milieu de la

nuit et vous mènera à recevoir le diagnostic de syndrome du tunnel carpien, pourtant évitable par le changement de vos habitudes de sommeil. Dormez les mains une face à l'autre, tenez un coussin entre les bras ou portez une attelle de poignet afin de vous débarrasser de cette mauvaise habitude.

Dormir semble parfois compliqué, mais en changeant quelques petites habitudes et en persistant chaque jour, on se lève un bon matin avec une sensation de repos et de bien-être qui vaut le coup d'essayer! Bon mois!

**AIR CLIMATISÉ**  
Entretien et réparation

**Vente et installation de pneus**  
**Mécanique générale • Alignement**



418-849-6792  
CENTRE DU PNEU  
**Signature**








20530, boul. Henri-Bourassa Québec  
**418-849-6792**  
**marcelaugarage.com**

## Journée nationale du sport et de l'activité physique

# Dans la droite ligne de la philosophie scolaire et municipale

Le 4 mai dernier, Stoneham-et-Tewkesbury fêtait pour une troisième année la Journée nationale du sport et de l'activité physique. Les équipes locales se sont mises en ordre de marche pour tout organiser et réunir plus de 900 enfants des écoles sur les terrains de jeux et dans les parcs municipaux pour célébrer le plaisir de bouger et gagner quelques « cubes énergie » pour le Défi Pierre Lavoie.

### MOBILISÉS POUR FAIRE BOUGER LES JEUNES

Dès le matin, plus de 900 écoliers - des petites sections aux préadolescents - ont donc envahi les terrains de jeux de l'école du Harfang-des-Neiges et du Parc des Fondateurs. Après une séance de cardio pour se réveiller, ils se sont vu proposer une foule de jeux et activités : courses à relais, soccer, ballon chasseur, ultimate frisbee et le très renommé tchoukball.

Pour faire bouger tous ces jeunes, il a fallu l'implication des différents acteurs locaux. « Le personnel des écoles, trois personnes du service de garde et dix animateurs du Programme Animation Vacances sont là aujourd'hui. Le Service des loisirs de la Ville s'est mobilisé et il y a aussi Cantons'active qui participe au financement. Ce sont plusieurs sphères qui collaborent pour cette journée », déclarait le maire Robert Miller, venu encourager les jeunes de la municipalité.



Le maire Robert Miller et Vincent Garneau, coordonnateur au service des loisirs, sont venus encourager les jeunes!

d'ajouter : « On a déjà fait les aménagements de sentiers ou de trottoirs, mais aussi dans les parcs. Et on va continuer! » Le maire annonçait l'organisation en juin prochain d'un projet pilote « Dans ma rue, on joue », qui verrait une rue aménagée et sécurisée pour permettre à tous de jouer devant chez eux, « comme dans le temps ».



Le très renommé tchoukball a ravi les jeunes des écoles de Stoneham.

©2016 Porsche Cars Canada, Ltd. Porsche recommande le port de la ceinture de sécurité en tout temps et le respect de la signalisation routière.



Porsche recommande Mobil 1 et MICHELIN

www.porsche.ca

### UN DÉFI D'ORGANISATION

Réunir tous ces écoliers n'est pas une mince affaire, « c'est un vrai défi d'organisation et de logistique », précisait Jean-Nicolas Morin, professeur d'éducation physique à l'école du Harfang-des-Neiges, « on prépare ça depuis septembre! ». Il faut en effet réserver la journée d'avance et ne pas planifier une sortie ou un examen. « Il faut prévoir le matériel et s'organiser pour que chaque enfant participe à toutes les activités, prévoir des rotations... », ajoutait M. Morin. Ce sont donc toutes les équipes des écoles qui se préparent depuis des mois pour que les élèves aient du plaisir lors de cette journée.

### UNE JOURNÉE DANS LA LIGNÉE DU PROJET ÉDUCATIF ET DE L'ESPRIT MUNICIPAL

Si la Municipalité et les écoles s'impliquent autant dans cette journée, c'est qu'elle s'inscrit dans la droite lignée du projet éducatif scolaire et dans la logique de la Politique de la Famille et des Aînés (PFA) de Stoneham. « D'abord, ça s'inscrit dans le Défi Pierre Lavoie et les cubes énergie et aussi dans notre projet éducatif de développer des saines habitudes de vie. On est une école qui met le sport de l'avant dans tout ce qu'on fait! », expliquait le professeur Morin.

« Si vous lisez la PFA, il faut favoriser de saines habitudes de vie par ces activités et par les aménagements », confirmait le maire Miller, avant

## Porsche, sans compromis.

Après le succès du Macan S et du Macan Turbo, la gamme s'agrandit avec la venue du Macan. En version 4 cylindres à partir de 52 700.00\$, jamais Porsche n'aura été aussi accessible. Précommandez le pour qu'il ne devienne pas qu'une légende urbaine.

### Le nouveau Macan. La vie, intensifiée.

Centre Porsche Québec  
2240, RUE CYRILLE-DUQUET  
QUÉBEC QC G1N 2G3  
(418) 767-7243  
www.porschequebec.com



Assemblée nationale du Québec

# Grands honneurs pour la planchiste Laurie Blouin !

Laurie Blouin, résidente de Stoneham, est devenue championne du monde de slopestyle, en Espagne, le 11 mars dernier. Le premier ministre Philippe Couillard et la députée Véronique Tremblay lui ont décerné une médaille de l'Assemblée nationale, symbole honorifique soulignant les récentes performances de cette athlète hors du commun.

La progression de l'athlète de Stoneham est constante. Cette dernière a remporté le titre de championne du monde, et ce, à peine quatre ans après être montée sur la plus haute marche du podium dans la catégorie Junior.

Ce récent titre mondial confirme une série de bons résultats en Coupe du monde pour Laurie Blouin, lui octroyant ainsi une sélection pour les Jeux olympiques de 2018 à PyeongChang.

L'athlète avait aussi bien en performé en janvier dernier, en récoltant une médaille d'argent sur le circuit international de slopestyle.

« C'est un grand hommage. Je ne pensais pas rencontrer le premier ministre. Ça me fait chaud au cœur de voir tous ces gens m'encourager dans ce que je fais. La population du Québec et de Stoneham me donnent beaucoup d'amour! », expliquait l'athlète, au terme de la cérémonie lui rendant hommage.

La planchiste de Stoneham a souligné la qualité du programme provincial permettant de soutenir financièrement la relève sportive. « Nous venons d'obtenir une augmentation d'environ 13% de l'aide accordée », a-t-elle ajouté.

« Audacieuse et déterminée, elle ne baisse jamais les bras et poursuit ses rêves. [...] Je salue donc chaleureusement Laurie Blouin pour son travail acharné et sa grande détermination. Un bel exemple d'inspiration pour nos jeunes planchistes du Québec! », a témoigné Véronique Tremblay devant ses collègues, au salon bleu de l'Assemblée nationale.

« Nous avons plein de gens qui font de très belles choses dans le comté de Chauveau et c'est important de les mettre en valeur », a affirmé la députée Véronique Tremblay.

Selon elle, la reconnaissance des citoyens au sein de l'institution de l'Assemblée nationale permet de les faire rayonner à l'échelle de



(De gauche à droite) La députée Véronique Tremblay, la planchiste Laurie Blouin, le premier ministre Philippe Couillard, le ministre Sébastien Proulx, le ministre François Blais et le député André Drolet.

la province, et ce, « autant dans les domaines des affaires, de la culture ou du sport ».

## PROGRAMME CHARGÉ

Laurie Blouin recommencera sous peu l'entraînement. Elle poursuivra sa préparation au Centre Haute-Performance Maximise, situé à Sainte-Agathe-des-Monts. L'athlète de 21 ans y trouvera les installations sportives nécessaires, afin de peaufiner ses sauts dans le cadre d'un environ-

nement sécuritaire. Laurie prendra ensuite part à une série de camps d'entraînement « en Australie, en Nouvelle-Zélande, en Colombie-Britannique ».

Elle visera assurément les podiums sur la scène internationale, lors de la prochaine saison. Questionnée à savoir quel conseil elle pourrait donner à un jeune débutant la pratique du surf des neiges, Laurie Blouin est catégorique : « Il faut se faire du fun et ne pas trop se mettre de pression sur les épaules! ».

Investissement majeur pour la Station touristique Stoneham

# Une nouvelle remontée mécanique dès l'hiver prochain

La Station touristique Stoneham est fière d'annoncer un investissement majeur pour la saison 2017-2018, soit l'arrivée d'une nouvelle remontée mécanique pour la montagne. Le nouveau télésiège fixe quadruple remplacera la chaise double La Bordée et l'arbalète (T-bar) Le Chinook, des équipements datant respectivement de 50 et 32 ans. Cette nouveauté permettra d'augmenter la vitesse de remontée de ce secteur, de moderniser les installations de la station et de desservir encore mieux le domaine skiable, au grand bonheur des skieurs et planchistes.

Le nouveau télésiège fixe Doppelmayr 4-CLF comportera approximativement 14 tours et 138 chaises, ainsi qu'un tapis d'embarquement. Il proposera une remontée d'une durée de 8 ½ minutes, pour une capacité de 1 900 personnes à l'heure. À titre comparatif, la remontée de la chaise double est de 11 minutes.

La supervision du démantèlement des équipements est effectuée par l'équipe de la Station touristique Stoneham. Doppelmayr, compagnie autrichienne possédant des bureaux et une usine à Saint-Jérôme, procédera pour sa part à l'installation de la nouvelle remontée, dont les pièces proviennent d'Europe, des États-Unis et du Québec (Saint-Jérôme). Le chantier est débuté depuis le 29 mai, permettant ainsi à la remontée d'être prête pour l'ouverture de la pro-

chaine saison, en novembre. Par ailleurs, il sera possible de suivre le déroulement des travaux sur le site web de la station par le biais des caméras Web et sur la page Facebook de la montagne.

Après l'installation de la remontée quadruple débrayable Panorama-Express au Mont-Sainte-Anne en 2013, il s'agit d'une deuxième nouvelle remontée mécanique érigée par les équipes de Stoneham et du Mont-Sainte-Anne dans les dernières années. Ce projet d'envergure est un investissement majeur de plusieurs millions de dollars pour la station, qui contribuera également à l'essor économique de la municipalité et de la région. Plus que jamais, Stoneham sera un incontournable pour une journée de glisse dans la région de la Capitale-Nationale.



La remontée sera prête pour l'ouverture de la saison en novembre.

## À PROPOS DE LA STATION TOURISTIQUE STONEHAM

Située à seulement 20 minutes de Québec, la Station touristique Stoneham présente 42 pistes réparties sur 3 montagnes, une demi-lune olympique et 3 parcs à neige. Skieurs et planchistes peuvent profiter de l'un des plus grands réseaux de ski de soirée au pays avec ses 19 pistes éclairées.

La Station touristique Stoneham est une propriété de Resorts of the Canadian Rockies

(RCR) depuis 1998. RCR détient également quatre stations sœurs en Alberta et en Colombie-Britannique, Kicking Horse, Fernie, Kimberley et Nakiska, ainsi que le Mont-Sainte-Anne, situé dans la grande région de Québec. Depuis plus de 50 ans, la Station touristique Stoneham croît selon les mêmes valeurs établies par ses pionniers, soit la passion, le désir d'offrir des services de qualité et de transmettre le sentiment de « chez-soi » à la montagne.

**SPORTS**

Par Édouard Dufour  
ed\_duf@hotmail.com

Hockey provincial

# Un Lac-Beauportois s'illustre

Étudiant de cinquième secondaire au programme Sport-études hockey de l'école Cardinal-Roy, Charles Auclair vient de connaître une saison impressionnante se concluant par la conquête du trophée Jimmy-Ferrari avec l'équipe de hockey le Blizzard du Séminaire Saint-François.

**SUITE DES CHOSES**

Charles poursuivra l'entraînement cet été avec son groupe d'amis en prévision de sa prochaine saison au collégial. « Durant l'été on travaille beaucoup l'agilité et la force musculaire dans les jambes, en visant aussi un bon pourcentage de gras et de masse », ajoute le hockeyeur.

Bien que certains joueurs transfèrent parfois de ligue pour rejoindre les rangs de la Ligue de hockey junior majeur du Québec (LHJM), Charles, sans toutefois fermer définitivement la porte à cette éventualité, préfère centraliser ses efforts en vue de la saison collégiale.

« Je veux aussi me concentrer sur mes études », explique celui qui s'est inscrit en sciences de la nature au cégep. « L'économie et le domaine de la santé » sont les deux matières principales que ce sportif dynamique souhaiterait approfondir dans un avenir rapproché.



CREDIT PHOTO: MYLENE CHAMPOUX

C'est avec fierté que l'athlète originaire de Lac-Beauport a soulevé la coupe Jimmy-Ferrari.

Le Blizzard a fait appel aux services de l'ailier droit de Lac-Beauport sur son chemin menant à la conquête du championnat regroupant l'élite des équipes Midget AAA du Québec. L'équipe a remporté la série finale en quatre parties contre les Estacades de Trois-Rivières.

« C'était du haut calibre. Toutes les équipes repartaient à zéro et on voulait tous gagner. Les parties étaient toujours intenses et il y avait beaucoup d'émotion! », explique Charles Auclair au sujet de sa participation à la série finale.

Ses instructeurs attendaient de lui qu'il saute sur la glace avec de « l'intensité et de l'énergie » tout en demeurant « responsable à la défensive ».

Suite à un récent camp d'entraînement, Charles Auclair s'est taillé une place à titre d'ailier au sein de l'équipe collégiale AAA des Dynamiques du Cégep de Sainte-Foy.

Plusieurs efforts ont été préalables à ces récents succès. L'athlète consacre en moyenne près de 20 heures par semaine à la pratique de son sport. En plus des entraînements sur glace au Pavillon de la jeunesse d'ExpoCité, Charles peaufine avec rigueur ses aptitudes physiques en salle d'entraînement.

La conciliation entre le sport et les études est une autre facette importante de la vie de cet athlète. « Puisque nous allons à l'école seulement le matin, notre programme scolaire est condensé et nous est présenté en accéléré. On travaille donc plus fort à la maison. Ça exige de la discipline, du vouloir et de l'organisation », explique avec le sourire Charles Auclair.

« On se laisse prendre au jeu en suivant Charles lors de ses compétitions. [...] C'est un jeune passionné par son sport et on est très fiers de lui », conclut Mylène Champoux, la mère de Charles Auclair.



**55 000\$**

**REMIS EN BOURSES D'ENCOURAGEMENT JEUNESSE**

« La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, créatrice de valeur pour les jeunes! »



**GAGNANTS**

**FÉLICITATIONS à nos BOURSIERS**

**CULTURE**

Alexine Giroux, Andréanne Martin, Vincent Dufour, Maïka Bernier, Jessica Geraci

**LOISIRS ET SPORTS**

Catherine Perreault, Anne-Laurie Savard, Anna Roy-Cyr, Ève-Marie Blouin, Marianne Lavoie, Philippe Giguère, Ann-Frédérique Pineault, Sydney Hayfield, Jason Lachance, Jonathan Côté, Mégan Homerston, Noémie Robert, Gabrielle Robert, Victor La Roche, Marion Turenne, Frédérique Duchaine, Frédérique Couture, Marika Couture, Théo Leclerc, Miha Fontaine, Samuel Jean, Victor Primeau, Geneviève Desroches, Maëlie Collin, Florence Racine, Dylan-William Hayfield, Louis-Charles Marcotte, Simon Angers, Andréanne Langlois, Alix Plomteux, Jérôme Desrosiers-McArtur, Philippe Thérien, Juliette Delisle, Rosalie Mercier, Maïka Nadeau, Raphaël Nadeau, Karolane Drolet, Magalie Vallerand, Xavier La Roche

**COMMUNAUTAIRE**

Catherine Hamel, Myriam Bourget

**ÉDUCATION**

Maude Marchand, Mylina Perron-Simard, Christophe Caron, Naomi Pellerin-Swenne, Antoine Cauchon

**ENVIRONNEMENT**

Gabriel Gouveia-Fortin

**ENTREPRENEURIAT**

Jacob Bergeron, Anne-Sophie Paquet



**SPORTS**Par **Christophe Leduc**  
christophe.leduc@outlook.com9<sup>e</sup> édition du tournoi « Défi Mise en Forme » de l'ASLB

# Des centaines de jeunes célèbrent le soccer

C'est du 19 au 21 mai dernier que l'Association de Soccer de Lac-Beauport organisait l'un des tournois provinciaux les plus attendus du printemps. Des centaines de jeunes joueurs et joueuses de 9 à 12 ans venus de tout le Québec s'étaient réunis à l'invitation de l'ASLB pour se remettre en jambes pour la saison et célébrer la passion du soccer.

**UN TOURNOI D'ENVERGURE**

Premier tournoi d'envergure de présaison, le Défi Mise en Forme à Lac-Beauport fêtait sa neuvième édition en présence de la mairesse Louise Brunet et de la députée Véronique Tremblay, venues soutenir l'événement. Mais c'est surtout l'enthousiasme des quelque 800 joueurs et accom-

pagnateurs qui ont une nouvelle fois fait le succès du tournoi ouvert aux 9-12 ans. « Nous avons 77 équipes de tout le Québec, catégories U9 à U12, filles et garçons. L'ASLB présente 7 équipes », précisait Mme Lyne Giffard, l'une des organisatrices. « C'est un tournoi officiel, autorisé par la Fédération, avec des arbitres officiels »,



Filles et garçons de 9 à 12 ans ont chaussé les crampons pour la fin de semaine.

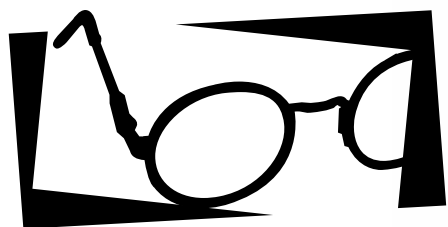
CRÉDIT PHOTO : CHRISTOPHE LEDUC

**EN JUIN***Gâtez-vous*

AVEC NOS MONTURES SOLAIRES ET

**ÉCONOMISEZ****25%****DE RABAIS**À L'ACHAT D'UNE LUNETTE COMPLÈTE,  
AVEC OU SANS PRESCRIPTION.\*

\*Voir détails en magasin

**PIERRE ROY**

UN OPTICIEN DE CHOIX

- Verres de contact : renouveler en ligne
- Examen de la vue par un optométriste
- Nous acceptons les prescriptions de l'extérieur



Visitez notre site

pierreropticien.ca

2250, boul. Bastien, Québec  
**418.842.9595**

expliquait Patrick Brunet, du comité organisateur, avant d'ajouter : « Entre les bénévoles, les parents, les organisateurs, ce sont 60 personnes qui travaillent à l'événement. [...] On commence à préparer tout ça dès novembre. »



Mme Giffard, M. Brunet et Mme Leroux, représentants des 60 valeureux organisateurs.

CRÉDIT PHOTO : CHRISTOPHE LEDUC

**LA FÊTE DU BALLON ROND**

En fait, ce tournoi n'est pas une compétition à proprement parler, mais plutôt l'occasion de se mettre en jambes, de travailler les automatismes pour la saison, et surtout de célébrer la passion commune du soccer! « Ça s'appelle Défi Mise en Forme parce qu'on est au début de saison. Les entraîneurs, les équipes apprennent à se connaître, c'est surtout un moyen festif d'entamer la saison », expliquait encore M. Brunet.

« C'est un tournoi participatif, il n'est pas question de médailles », précisait Mme Giffard. Chaque équipe jouait 4 parties lors desquelles les entraîneurs élaient un joueur ou une joueuse du match. L'heureux(se) élu(e) se voyait remettre un chandail distinctif et une série de coupons rabais et bons-cadeaux dans les nombreux magasins commanditaires ou kiosques présents sur place. Des stands de restauration, d'articles de sport et des jeux gonflables permettaient à tous de se divertir entre les matchs.

**FINANCER LES ÉQUIPES**

Cet événement était aussi l'occasion pour le Club de Lac-Beauport de réunir des fonds afin de financer les voyages de ses équipes. « Nous participerons à un tournoi international en juillet. 20 joueuses et les accompagnateurs partiront 10 jours à Estoril, près de Lisbonne, au Portugal. Nous serons sans doute les seuls représentants du Canada », expliquait Lyne Giffard. Un résultat à suivre de près pour les amateurs de soccer et les supporteurs de l'ASLB!

## SPORTS

Championnat international de karaté Québec Open

## Un succès sur toute la ligne pour les athlètes de NDL

Les propriétaires et chef-instructeurs du Studios Unis NDL/Lac-St-Charles, David Bossinotte et Claire Coccozza, peuvent être fiers de leurs élèves qui ont performé bien au-delà des attentes lors du Championnat de karaté Québec Open qui se tenait au PEPS de l'Université Laval les 28 et 29 avril derniers. Ce tournoi d'envergure internationale réunit plus de 1500 athlètes venant d'une vingtaine de pays, et le calibre de compétition y est très élevé !

Les membres de l'équipe de compétition *Team Cerio NDL* ont récolté un total de 33 podiums dont dix premières places, pour la plupart dans les épreuves de combat, mais aussi en katas traditionnels, armés et synchronisés ! Comme l'équipe compte plusieurs nouveaux membres cette année, ces résultats sont très satisfaisants ! Les treize membres de *Team Cerio NDL* étaient présents ainsi que plusieurs membres de l'école de karaté de NDL.

Parmi les performances remarquables, mentionnons la présence de Vincent Rouillard, membre de *Team Cerio NDL*, sur la grande scène lors des finales du samedi soir. Représentante de *Hayabusa Junior Team*, son équipe a remporté l'épreuve de « NASKA Junior Team Fights » chez les garçons ! Également, Elizabeth Rouillard et Océane Côté ont fait équipe pour remporter les

honneurs chez les filles ! La division « NASKA Junior Team Fights » représente un des titres les plus convoités du circuit NASKA (NORTH AMERICAN SPORT KARATE ASSOCIATION) !

D'autre part, Elizabeth « la machine » Rouillard et sa coéquipière, Roxanne LaRose-Carignan, ont remporté une première place en combat par équipe chez les filles 14-15 ans, sous l'égide de *Hayabusa Junior Team*.

Mentionnons enfin la participation inattendue de Caroline Filion, ancienne membre de *Team Cerio NDL*. Bien qu'elle ne soit plus active sur le circuit de compétition, Caroline a remporté sa division en kata créatif, ainsi que la ronde éliminatoire pour mériter la chance de disputer le titre de grande championne en kata chez les femmes de 18 ans et plus sur la grande



CRÉDIT: IFF LETARTE

scène ! Bien qu'elle n'ait pas remporté la victoire, Caroline a offert une prestation remarquable !

Tous les athlètes du Studios-Unis NDL ayant été présents sur la scène lors des finales sont des

professeurs à leur école de karaté, ce qui en font des modèles pour leurs élèves, auxquels ils peuvent inspirer l'excellence et le dépassement de soi !

## SPORTS

Mondiaux de karaté WKC

## Les athlètes du Studios Unis se qualifient

Des athlètes de l'équipe d'élite *Team Cerio NDL* et du Studios Unis NDL/Lac-St-Charles reviennent des Championnats canadiens du circuit WKC (World Karate & Kickboxing Commission) avec leur laissez-passer pour les Championnats mondiaux WKC qui auront lieu à Orlando en novembre prochain !

Lors des championnats canadiens, qui se déroulaient à Ottawa du 19 au 21 mai, des karatékas de partout au Canada convoitaient une place sur l'équipe nationale. Les athlètes devaient terminer parmi les quatre premiers de leur division pour représenter la Canada lors des mondiaux. Sept athlètes du Studios Unis NDL étaient de la partie, et cinq d'entre eux se rendront en Floride pour l'ultime tournoi réunissant des karatékas de partout au monde !

Chez les filles de 13-14 ans, Alicia Gagnon a remporté deux médailles de bronze en combat par points et en kickboxing (-60kg) alors que son frère Anthony Gagnon revient avec l'argent en combat par points et le bronze en kickboxing chez les garçons de moins de 10 ans (-30kg). Pour sa part, Océane Côté a répété son exploit de l'an dernier en remportant l'or en combat par points chez les filles de 15-17

ans (+65 kg) ! Roxanne LaRose-Carignan a remporté deux médailles de bronze en kata « hard style » et en kata classique et s'est qualifiée en combat par points chez les filles de 13-14 ans (-60kg). Sandrine Audy a remporté l'or, avec une seule adversaire en combat par points, et aucune adversaire en kickboxing, elle est gagnante par défaut chez les filles de moins de 10 ans (-25kg).

À sa première présence aux nationaux, Gillian Corbet a gagné en expérience en participant à trois divisions de katas. Également à ses débuts aux championnats canadiens, Lucas Racine a participé en combat par points et en kickboxing chez les garçons de 10 ans et moins !

Les entraîneurs du Studios Unis NDL, Claire Coccozza et David Bossinotte sont fiers de leurs athlètes et continueront de les préparer pour le défi ultime qui les attend en novembre prochain !



CRÉDIT: COURTOISE

# Club de vélo de montagne Sigma Assurance : de la passion dans les sentiers !

Samedi matin, 8 h 45. C'est le branle-bas de combat sur le stationnement de l'école Le Sommet. L'endroit fourmille d'activités : on se prépare pour la longue sortie du samedi qui s'annonce plaisante et palpitante, encore une fois !

## DES CYCLISTES DE TOUT ACABIT, UNE PASSION COMMUNE

Le Club affiche une belle diversité de cyclistes : des jeunes, des ados, des adultes, des débutants, des athlètes, des couples et des familles.

On y retrouve des membres qui cumulent entre 6 et 70 chandelles.

Tous ces sportifs partagent la même passion du vélo et de la nature. Ils se préparent à se déployer dans les forêts avoisinantes, certains à vive allure, d'autres à une vitesse



L'équipe de course de Sigma Assurance.

CRÉDIT: COURTOISE

NOUS, LES

# Tartares

ON LES APPRÊTE AUSSI AU

# Déjeuner

GOÛTEZ NOS NOUVEAUX ET SAVOUREUX BÉNÉDICTINES  
AU TARTARE DE SAUMON OU DE BŒUF

**Batifol**

*Déjeuners*

**SERVIS JUSQU'À**

**15h**

LAC-BEAUPORT • 995, Boul. du Lac • 418 841-0414

BEAUPORT • Dans l'hôtel Ambassadeur • 3401, Boul. Ste-Anne • 418 666-5141

LEBATIFOL.COM

plus zen, au rythme de leur groupe. Les adultes ont le choix parmi huit niveaux et les enfants sont répartis selon leur âge afin de favoriser le développement de leurs aptitudes dans un encadrement adapté. L'équipe de course n'est pas en reste avec des entraîneurs qui leur concocteront des entraînements pour se dépasser, mais parfois aussi pour se démarquer sur le circuit de course.

Que l'avant-midi soit torride et sans vent, ou qu'il soit humide et ponctué d'ondées de pluie soudaine et de rafales, cela importe peu : les cyclistes de Sigma carburent à la passion de leur sport. Et qui dit passion ne dit pas nécessairement rouler à la vitesse de l'éclair, ou dormir avec son vélo installé à côté de sa table de nuit ! On parle plutôt ici de visages souriants et d'une plongée assurée dans le moment présent durant leur sortie. C'est connu, le vélo de montagne ne permet pas de porter son attention sur autre chose que le sentier et les obstacles qu'il met devant nous. Bref, c'est un sport aussi bénéfique pour le corps que pour l'esprit !

## DES ANECDOTES, DE LA FORME ET DU PLAISIR

Chaque groupe aura son propre itinéraire et plusieurs auront des anecdotes à raconter au retour : s'enfoncer jusqu'au moyeu dans ce qui semblait être à première vue une toute petite mare d'eau, passer à deux jets de pierre d'une immense chouette rayée qui nous surveille de ses gros yeux, ou se taper une montée interminable sous un soleil de plomb, suivie d'une grisante descente en style libre.

Après la sortie, les conversations battent leur plein, on s'attarde avant d'aller tondre le gazon ou lézarder sur le bord de la piscine pour un répit bien mérité. Chacun retourne ensuite chez soi, le cœur léger, l'esprit aéré et fier d'avoir roulé durant trois bonnes heures.

Un club de vélo de montagne est assurément générateur de bonne forme et de moments mémorables. Il contribue également à donner une composante sportive et divertissante à l'été. Mentionnons ici l'importance des commanditaires, des entraîneurs, des encadreurs et des bénévoles grâce à qui cette organisation si bien rodée est rendue possible.

Bon été à tous. L'été 2017 sera assurément une autre saison de vélo marquante.

Faire du sport pour une bonne cause

# Retour des 24 h du Lac Archibald

La 12<sup>e</sup> édition des 24 h du Lac Archibald aura lieu les 12 et 13 août prochains à compter de 14 h. Alors que l'organisation battait son record l'an dernier, elle invite la population à encourager à nouveau les participants pour la cause et à faire preuve de patience pendant la durée de l'événement, puisqu'il y aura des travaux sur le boulevard du Lac.

Les 24 h du Lac Archibald constitue un défi d'endurance qui réunit des équipes de cyclistes et de marcheurs qui circulent autour du lac Beauport « pendant 24 heures afin d'amasser des fonds pour diverses causes caritatives ». L'activité peut être réalisée seule ou en équipe. Selon le coordonnateur Philippe Canac-Marquis, il y aura plus de participants que l'an dernier. « On arrive de notre plus grosse édition en 2016 au niveau de l'argent amassé. Le fait d'être capable de continuer ça et de continuer à croître, c'est vraiment excitant », indique-t-il. Cette année, des commanditaires ont non seulement contribué financièrement, mais auront également des équipes sur le circuit. Des employés du Sibéria Station Spa et du Brunet Normand Laroche seront donc

de la partie. « C'est vraiment le fun parce qu'on a réussi à aller chercher non seulement des partenaires locaux et de les encourager à faire ça, mais en plus c'est dans leur communauté et ils embarquent. C'est vraiment trippant », ajoute Philippe Canac-Marquis. La microbrasserie Archibald aura également 2 équipes.

Les inscriptions se sont terminées le 1<sup>er</sup> juin dernier et le décompte final est complété, ce sont 180 participants qui marcheront ou pédaleront en équipe au profit de Rêves d'enfants, de la Fondation québécoise du cancer, du Club Rotary et de Cité Joie. « Le record précédent était de 75 000 \$ et on est allés chercher 101 500 \$ l'an passé. Juste de battre la barre psychologique du 100 000 \$, c'est déjà beaucoup et après par rapport



L'événement compte déjà 180 personnes dans les équipes participantes.

CÉROISE

aux années passées, c'était quand même pratiquement 30 % d'augmentation donc on était vraiment vraiment content. » Même si cela met un peu de pression pour cette année selon l'organisateur, il se dit encore une fois satisfait. Son rôle est de s'assurer qu'il y ait le plus de monde possible et que les participants encouragent les gens à donner. « Ceux qui souhaiteraient encore participer sans faire partie d'une équipe peuvent le faire en étant marcheurs d'un tour. « Ça coûte 25 \$, on leur remet un t-shirt aux couleurs de la Fondation qu'ils veulent, et ils peuvent venir faire un tour n'importe quand dans le 24 h, c'est une façon pour eux de participer à l'événement et aux causes sans nécessairement devoir faire des commandites. C'est vraiment un volet populaire. »

## FAIRE PREUVE DE PATIENCE

« Cette année, il y a des gros travaux sur le côté nord du boulevard du Lac. À cause de ça, mon parcours est réduit de moitié », confie Philippe Canac-Marquis. Certains résidents pourraient donc avoir à faire le tour du Lac pour aller en ville. L'organisateur invite les gens à prévoir leurs déplacements en conséquence pour ne pas se retrouver coincés derrière le peloton. « On a des bénévoles pour diriger les gens et qu'ils prennent le bon côté pour éviter de les déranger. [...] Les retards qu'il va y avoir, ce n'est pas à cause de l'événement. C'est un événement de collecte de fonds. Il ne faut pas que les gens soient [fâchés]. Il faut passer le message. C'est pour une bonne cause. » Malgré les travaux, l'organisateur croit qu'il y aura une super ambiance sur place. C'est un rendez-vous à ne pas manquer!



DANS LA CUISINE  
**PROCHAINE DESTINATION: LE BAC.**

RÉCUPÉREZ VOTRE ALUMINIUM, VOS BOÎTES DE CÉRÉALES ET VOS CARTONS D'ŒUFS.



RECYC-QUEBEC.GOUV.QC.CA

RECYC-QUÉBEC Québec

Le placement publicitaire de la présente campagne s'inscrit dans le cadre de la Loi sur la qualité de l'environnement (chapitre Q-2) et de la réglementation relative. Les journaux assujettis sont tenus de contribuer en espaces publicitaires à leur juste part.

# Golf Stoneham

Club de Golf Stoneham

Vous organisez une activité?

Droit de jeu, 1 consommation et Souper (Menu BBQ ou Italien)

Jouer au Golf (9 trous) ou au Footgolf (18 trous)

40 \$/pers. (+ taxes)

45 \$/pers. (+ taxes) avec voiturette

Promotion après 14 h 00

Groupe : minimum de 20 personnes

Terrains en excellente condition  
Tarifs spéciaux

Jouez au Footgolf

pour seulement 25 \$, après 14 h

**IGA**  
LAC-BEAUPORT

Les supermarchés  
FAMILLE ROUSSEAU



Trouvailles et fraîcheur  
servies avec passion

*Joyeuse fête  
à tous  
les papas*



**LONGE DE PORC  
BARBECUE À  
LA CUBAINE DE  
STEFANO FAITA**



POUR PLUS DE RECETTES  
Visitez-nous au

**IGA.net**

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

 **Brunet**

**NORMAND LAROCHE  
PHARMACIEN**

Les Galeries du Lac  
Lac-Beauport Québec

**NOUVELLE GAMME  
DE PRODUITS  
POUR LA BARBE  
DE MONSIEUR**



*Bonne fête  
des Pères!*

 *Offrez-vous un maquillage pour votre bal*

DATES DISPONIBLES AU COMPTOIR DES COSMÉTIQUES



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi | Samedi | Dimanche  
9 h à 21 h | 9 h à 18 h | 10 h à 18 h

418 849-2836

LIVRAISON GRATUITE

# ANDRÉ DUSSAULT

andredussault.com



Ginette Tremblay  
Adjointe

Chantal Perreault  
Courtier immobilier

David Fafard  
Courtier immobilier

Noël Gingras  
Courtier immobilier

Lucie Rinfret  
Courtier immobilier

- ▲ INTÉGRITÉ
- ▲ CONFIANCE
- ▲ DISPONIBILITÉ

Pour vous servir aux 4 coins de la région!



ROYAL LEPAGE  
100 ANS  
Inter-Québec  
AGENCE IMMOBILIÈRE

418 849-0555



LAC-BEAUPORT TERRAIN - 159 chemin du TOUR DU LAC P.D. 1 300 000 \$



LAC-BEAUPORT Luxe, raffinement, avant-gardiste, moderne et exotique. 3 895 000\$



LAC-BEAUPORT Maison de pierre 5 chambres, 3 salles de bain. Vue imprenable sur le lac. 1 895 000\$



LAC-BEAUPORT Quai et cabane pour bateau. Piscine creusée de béton. 1 400 000 \$



LAC-BEAUPORT Maison à l'esprit contemporain avec grands espaces. Vue spectaculaire! 1 395 000\$



STE-BRIGITTE-DE-LAVAL 79 rue de LA TRIADE P.D. 389 000 \$



LAC CLÉMENT Maison 3 chambres. Piscine creusée/chauffée. Garage triple. 1 325 000 \$



LAC-BEAUPORT OCCASION UNIQUE! Vendu 125 000 \$ en bas de l'éval. mun. 1 075 000 \$



LAC-BEAUPORT Superbe résidence 3 chambres. Terrain + 30 000pc paysager. 1 350 000 \$



LAC-BEAUPORT Maison avec beaucoup de cachet, unique propriétaire. 3 chambres. 795 000 \$



LAC-ST-JOSEPH Propriété 5 chambres/bureau/gym/s-jeux. Garage détaché. 2 250 000 \$



LAC-ST-JOSEPH Propriété unique! Garage et Cabane à bateau doubles, quai (béton). 1 250 000 \$



LAC-ST-JOSEPH Immense et luxueux plain-pied rénové. Maison d'invités /Garage. 994 000 \$



**LAC-SERGENT** Propriété haut de gamme. Garage double. Piscine creusée et intimité. 1 295 000 \$



**POHÉNÉGAMOOK** Domaine avec propriété haut de gamme. Maison d'invités et tennis. 1 250 000 \$



**ST-LAURENT-ÎLE-D'ORLÉANS** Exceptionnel! Luxe, vue, espace, cachet! 30 000pc de terrain. 1 150 000 \$



**LAC-ST-CHARLES** ... LE SITE! Construction Rousseau. Garage double. Terrain paysager. 975 000 \$



**LAC ST-CHARLES** Havre de paix avec vue imprenable sur montagnes. Tout rénovée. 688 000 \$



**STE-BRIGITTE-DE-LAVAL** Domaine avec maison bi-génération ou appartement 4%. 499 000 \$



**LAC SEPT-ÎLES** Spacieuse, moderne et lumineuse propriété de villégiature. Garage. 489 800 \$



**LAC-BEAUPOUR** Domaine avec magnifique maison à aires ouvertes Garage. 649 000 \$



**LAC-BEAUPOUR** Magnifique domaine avec garage, gazebo et étang privé. 695 000 \$



**LAC-BEAUPOUR** 7 chemin DES PARULINES P.D. 739 000 \$



**STONEHAM** Magnifique propriété 5cc. Immense atelier + garage. 100 000pc de terrain. 849 900 \$



**LAC-BEAUPOUR** Construction neuve! Luxueuse contemporaine haut de gamme. 4 chambres. 985 000 \$



**LAC-BEAUPOUR** Neuve et grandiose, 4 chambres s-multipoints et piscine intérieures. 995 000 \$



**LAC-BEAUPOUR** Construction 2011 idéal pour la famille. 5 chambres, possibilité de 6. 725 000 \$



**LAC-BEAUPOUR** Propriété haut de gamme, architecture unique, intimité complète. Vue! 1 325 000 \$



**CAP-ROUGE** Immense propriété d'architecture unique, contemporaine et haut de gamme. 1 395 000 \$



**LAC-BEAUPOUR** Construction neuve (jamais habitée) haut de gamme. Garage double. 675 000 \$ + tx



LAC-BEAUPORT Maison haut de gamme entièrement rénovée, 3 chambres. 679 000 \$



LAC-BEAUPORT Propriété nouvelle tendance chic & rustique. 3 chambres. Grande terrasse. 575 000 \$



LAC-BEAUPORT Propriété lumineuse 3 chambres. Rénové. Garage & Atelier. 539 000 \$



LAC-BEAUPORT Lac Tourbillon! Maison 4 chambres. Terrain intime avec piscine 539 000 \$



LAC-BEAUPORT Immense RDC à aires ouvertes avec plafond cathédrale. 3 chambres. 489 000 \$



LAC-BEAUPORT Unique, lumineux, architectural, mélange chic et contemporain. 479 000 \$



LAC-BEAUPORT Propriété haut de gamme, 4 chambres RDJ accès terrasse et piscine. 498 000 \$



LAC-BEAUPORT Chaleureuse, lumineuse et fonctionnelle. Près des sentiers du Moulin. 469 000 \$



LAC-BEAUPORT Récente, 4 chambres, grande salle-familiale en rez-de-jardin. 459 000 \$



LAC-BEAUPORT Secteur familiale de prestige, cottage inondé de lumière, 4 chambres. 449 000 \$



LAC-BEAUPORT Grand cottage aménagé sur 3 niveaux. 5 chambres. Bordé par la rivière. 415 000 \$



LAC-BEAUPORT Propriété 5 chambres, mariée avec la nature et ayant beaucoup de cachet! 409 000 \$



LAC-BEAUPORT Impeccable, lumineuse, aires ouvertes, 4 chambres. Garage. 419 000 \$



LAC-BEAUPORT Propriété aménagée sur 3 niv. avec sous-sol en RDJ 4 chambres. 389 000 \$



LAC-BEAUPORT Recherché! Desservie aqueduc/égouts. Maison 3 chambres. 349 000 \$



LAC-BEAUPORT Maison 4 chambres. Garage détaché. aqueduc/égouts. 389 000 \$



LAC-BEAUPORT Propriété à aires ouvertes, 3 chambres, sous-sol aménagé en RDJ. 349 000 \$



LAC-BEAUPORT Propriété bien entretenue, 3 chambres. Piscine creusée. Près de tout. 349 000 \$

# ANDRÉ DUSSAULT

andredussault.com



Ginette Tremblay  
Adjointe

Chantal Perreault  
Courtier immobilier

David Fafard  
Courtier immobilier

Noël Gingras  
Courtier immobilier

Lucie Rinfret  
Courtier immobilier

- ▲ INTÉGRITÉ
- ▲ CONFIANCE
- ▲ DISPONIBILITÉ

Pour vous servir aux 4 coins de la région!



418 849-0555



NOUVEAU

STONEHAM Construction hors pair 5 chambres, 1 bureau. Terrasse et 2 garages. 349 000 \$



NOUVEAU

LAC-BEAUPORT JUMELÉ de style contemporain avec foyer. Magnifique cour arrière. 246 000 \$



NOUVEAU

LAC-BEAUPORT Unité de coin. Condo sur 2 niv. Vue spectaculaire et accès privé au lac. 465 000 \$



NOUVEAU

LAC-BEAUPORT Luxueuse résidence, 3 chambres, sous-sol en RDJ. Desservie aqueduc/égouts. 479 000 \$



NOUVEAU

VAL-BÉLAIR Superbe jumelé sur 3 niv. 4 chambres. 2 sbs +1 sde. RDC à aire ouverte. 299 000 \$



NOUVEAU

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL Maison 3 chambres, grand sous-sol en RDJ. Garage intégré. 269 000 \$



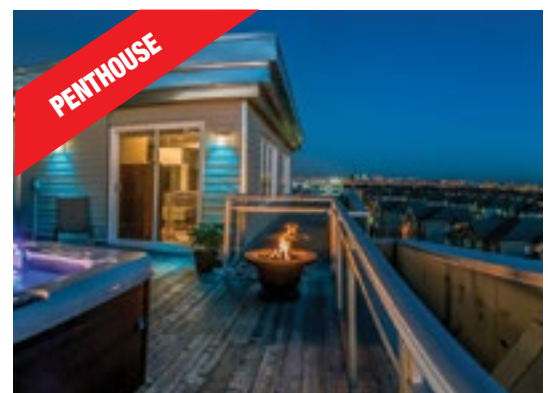
NOUVEAU

SANTE-FOY Luxueux condo de 2830 pi². Immense terrasse. 2 stationnements intérieurs. 725 000 \$



SANS VOISIN AVANT

CHARLESBOURG Quartier jeune et familiale, construction récente, 4 chambres + Bureau. 449 000 \$



PENTHOUSE

QUÉBEC Les Faubourgs des Méandres: Vue panoramique sur la ville. 2 grandes CC (poss. de 3). 449 000 \$



VUE SUR LA MONTAGNE

LAC-BEAUPORT Charmante avec beaucoup de cachet. Desservies. Accès au Lac. 229 000 \$



À CONSTRUIRE

LAC-BEAUPORT Construction de 28 X 23 avec garage. Tout est autorisé. Terrain + 36 000 pc. 299 000 \$ + tx



ACCÈS LAC BLEU

LAC-BEAUPORT Construction 2008 haut de gamme, plafond cathédrale et fenestration abondante. 339 000 \$



CLÉ EN MAIN

LAC-BEAUPORT Prêt à construire. Terrain de 27000pi². Sans voisin arrière rue cul de sac. 98 000 \$



VILLÉGIATURE

LAC-BEAUPORT Achetez une montagne avec abri forestier 4saisons, 450 000pc en plein coeur de la nature et profitez des sentiers pédestres, raquettes, motoneige, vélo de montagne et cela sans aucun voisin. \*Prendrais échange condo ou maison!



128 000\$