

L'Echo du Lac

POUR TOUT TROUVER
À LAC-BEAUPORT
LACBEAUPORT.COM

Le mensuel qui vous informe à Lac-Beauport, Stoneham-et-Tewkesbury et Lac-Delage

QUAND VACANCES RIME AVEC PLAISIR !

PAGES 8-9



LE NOUVEAU
DORTOIR
DU SAISONNIER
FIN PRÊT

PAGE 3



ANNA ROY-CYR
MÉDAILLÉE
DE BRONZE AU
PORTUGAL

PAGE 27



Toute une
saison pour
Raphaël
Gagné

PAGE 22

André Dussault
courtier immobilier
418 849-0555
www.andredussault.com

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

BORD DU LAC BEAUPORT



LAC BEAUPORT



URGENT

JE RECHERCHE

**Maisons récentes
avec garage
entre 400 000 \$
et 550 000 \$**

ACTUALITÉ

Par Philippe Brassard

philippe@leseditionsprime.ca

Protection de l'eau dans la couronne nord

« On fait partie de la solution » – Robert Miller

Alors que le maire Régis Labeaume évoque un nouveau plan d'action à l'automne pour protéger la qualité de l'eau des sources d'eau potable de la ville de Québec, la MRC de la Jacques-Cartier n'y voit pas là une menace à son développement mais plutôt une occasion de faire partie de la solution, selon le préfet de la MRC Robert Miller.

Lors de la séance du conseil du 6 juillet à Québec, le conseiller d'opposition Paul Shoiry s'est inquiété de la dégradation importante des eaux du lac Saint-Charles. Le maire de Québec Régis Labeaume a reconnu être très préoccupé par le dossier et il a promis un plan d'action dès l'automne pour protéger le lac Saint-Charles ainsi que toutes les sources d'eau potable de sa ville.

Ce plan touchera forcément certaines municipalités de la couronne nord – notamment Stoneham-et-Tewkesbury, Lac-Delage et Lac-Beauport – dont les eaux s'écoulent dans le bassin versant de la prise d'eau de la ville de Québec. « Il va falloir se poser de sérieuses questions sur l'avenir du développement urbain », a même déclaré Régis Labeaume, cité par le *Journal de Québec*.

Joint par *l'Écho*, le préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de Stoneham, Robert Miller, a confirmé que des discussions ont eu lieu récemment dans le cadre de la Communauté métropolitaine de Québec (CMQ). « Les six municipalités de l'est de la MRC – de Sainte-Brigitte jusqu'à Saint-Gabriel – ont rencontré le maire Labeaume en juillet. Il y a une étude qui va être réalisée afin de mettre à jour toutes les particularités touchant l'eau de la grande réserve du lac Saint-Charles. La rencontre s'est déroulée de façon très cordiale. Ce qui est ressorti, c'est qu'on n'est pas le problème, on fait partie de la solution », soutient-il.

Selon lui, le rapport commandé par la CMQ permettra d'identifier les secteurs où la qualité de l'eau est plus sensible. Robert Miller souligne



COURTOISE

que la protection de l'eau est une préoccupation pour tous les membres de la MRC. « Dans ce dossier-là, la MRC se veut partie prenante. On sait pertinemment qu'on est dans le bassin d'alimentation du lac Saint-Charles. On a répondu en tous points au Règlement de contrôle intérimaire (RCI) de 2010 et on est très sensible face à cet enjeu. On a choisi de travailler en concertation avec la Ville de Québec. »

Questionné sur la possibilité que des freins au développement urbain soient imposés dans la couronne nord, le préfet de la MRC se veut rassurant. « Je ne m'inquiète pas de cela pour le moment. On va devoir attendre les résultats de l'étude. On va participer comme on l'a toujours fait. On est très transparent. On va tout mettre sur la table et regarder les solutions. »

« Évidemment, il n'y aura pas de solution "mur à mur", c'est-à-dire on ferme tout le

développement. Ce n'est pas le discours que j'entends actuellement », ajoute Robert Miller. À ses yeux, le rythme de développement dans la couronne nord est déjà « très modéré ». « À Stoneham par exemple, quand on vise un maximum de 100 permis par année, c'est une croissance que j'appelle normale et qui est continue depuis au moins 10-12 ans », illustre le maire.

Il rappelle que Stoneham a toujours fait appliquer les règles établies par la CMQ en matière de protection de l'eau et pose plusieurs gestes concrets en ce sens. « On va raccorder 136 unités dans le secteur de la rivière des Hurons à notre usine de traitement. Là-dessus, environ 70 % des habitations ont un champ d'épuration près de la rivière. » Robert Miller signale que plusieurs autres projets seront mis de l'avant au cours des prochaines années.



Parent

GUICHET À DEVISES ÉTRANGÈRES

Retraits en dollars américains et en euros,
au taux de l'heure 24 h sur 24, 7 jours sur 7!

Centre de services le Mesnil
1280, boulevard Lebourgneuf

418 626-1146
desjardins.com/caisse-charlesbourg

MA CAISSE
*Créatrice
de valeur*
POUR MON PATRIMOINE



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

Coopérer pour créer l'avenir



ACTUALITÉ

Par Mélissa Côté

melissa.cote.9@gmail.com

Nouveau dortoir pour les jeunes atteints du cancer

Une expérience de camp bonifiée

Leucan et les entrepreneurs-athlètes de l'École d'Entrepreneurship de Beauce ont inauguré, le 19 juillet dernier, un tout nouveau bâtiment au camp le Saisonnier à Lac-Beauport. Ce dortoir permet d'accueillir des enfants atteints du cancer pendant le Camp Vol d'été de Leucan-CSN.

Ce nouveau dortoir possède 32 lits séparés dans quatre chambres, dont l'une est spécialement aménagée pour les besoins des fauteuils roulants. La construction de ce nouveau bâtiment était nécessaire puisqu'il y avait de plus en plus de demandes pour participer au Camp Vol d'été Leucan-CSN qui se déroule depuis une douzaine d'années au centre de plein air le Saisonnier. « On manquait de place. Depuis 2-3 ans, on louait des roulottes de chantier pour loger les jeunes » avoue le directeur général du centre de plein air, Pierre Langevin. En marge du nouveau dortoir, le Saisonnier a aussi transformé un de ses chalets pour ajouter 14 autres places pour ces jeunes. Ce projet mijote depuis déjà deux ans suite à l'initiative conjointe du centre le Saisonnier et de Leucan. M. Langevin avoue cependant que la proposition venait de lui. « Je ne trouvais pas que c'était une expérience de camp de faire coucher les enfants dans une roulotte avec des lits de camp. »

DONS DE TOUTES SORTES

Évalué entre 350 000 \$ et 400 000 \$, ce nouveau dortoir a été financé à 90 % par des dons. « La CSN a donné de l'argent, mais aussi toute la main-d'œuvre nécessaire pour la construction. Plusieurs fournisseurs ont fait des dons en matériel comme le toit et les planchers » explique M. Langevin. En marge des dons monétaires et matériels, plusieurs personnes de corps de métier différents ont offert leurs services et leur temps. « On a un gars qui est venu pendant une semaine faire de la pelle mécanique gratuitement » raconte le directeur général. En ce qui concerne la gestion du projet, il s'agit de la cohorte 6 de l'École d'Entrepreneurship de Beauce qui s'en est chargée. « Ils ont mené le projet de A à Z » explique M. Langevin. Ces étudiants étaient entre autres responsables de trouver le financement nécessaire pour le projet. Ils ont d'ailleurs organisé un défi « têtes rasées » pour recueillir des fonds.

EXPÉRIENCE UNIQUE

Le Camp Vol d'été Leucan-CSN offre la possibilité aux enfants atteints du cancer et leur famille de s'amuser dans un environnement sécuritaire et adapté à leur réalité. Des professionnels de la santé sont présents en tout temps pour assurer la sécurité des jeunes. La dernière semaine de juillet et la première d'août rassemblent à Lac-Beauport des familles de partout au Québec. « C'est 250 personnes par semaine pendant deux semaines » affirme Pierre Langevin sur l'ampleur de ce camp d'été unique au Québec.

En marge du Camp Vol d'été Leucan-CSN, le nouveau dortoir sera utilisé pour les autres camps de vacances organisés par le Saisonnier. En dehors de la saison estivale, le centre de plein air prévoit louer ces nouvelles chambres à des groupes ou des familles. « C'est comme une belle grande maison » décrit M. Langevin.



Le conseiller François-Bernard Saillant, la mairesse Louise Brunet et le directeur général du Saisonnier, Pierre Langevin, étaient présents à l'inauguration.



Le bâtiment peut accueillir 32 jeunes supplémentaires au centre le Saisonnier.

LE MANOIR DU LAC DELAGE
★ depuis 1964 ★

Nouveau
AU SPA DU MANOIR DU LAC DELAGE

GOM-MEE
SOINS SPA
POUR ENFANTS

INFORMEZ-VOUS
SUR NOS FORAITS
parent-enfant

INITIATION À LA
MASSOTHÉRAPIE
— 30 min —
35\$

MANUCURE
MANULADY
— 30 min —
30\$

SUR RÉSERVATIONS : 418 848-0691

www.lacdelage.com

polyclinique
du lac

Chiropratique
Physiothérapie
Massothérapie
Orthèses
Soins podologiques
Naturopathie

Une équipe. Une vision. VOTRE santé.

1020-F, boul. du Lac
Lac-Beauport
Tél. : 418 849-9566
polycliniquedulac.com

Partenaire :

Soins
podologiques
du Lac
SPORTS
www.soinspodologiquesdulac.com

ACTUALITÉ

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

CCAP.Tv présente une nouvelle minisérie documentaire

Découvrez l'histoire de votre municipalité !

Depuis le 22 juin dernier, la chaîne CCAP.Tv diffuse l'émission « Vent de mémoire » qui relate le passé et l'évolution des municipalités de son territoire, incluant Lac-Beauport, Lac-Delage et Stoneham-et-Tewkesbury. D'une durée de 15 minutes, chaque épisode présente des faits historiques et des anecdotes partagés par les municipalités ou les citoyens.

La chaîne a travaillé avec la réalisatrice et productrice Geneviève Roussel pour concevoir cette minisérie qui rejoint toutes les municipalités où elle distribue ses services. « On cherchait quelque chose qui n'avait jamais été fait dans le secteur et un projet qui allait se démarquer, autant par sa grande importance pour les citoyens, mais aussi pour la chaîne », confirme la responsable, Mariève Robichaud. Même s'il y avait assez de contenu pour réaliser des documentaires de deux heures, CCAP.Tv a privilégié la réalisation d'épisodes d'une durée de 15

minutes. « On voulait quelque chose d'efficace; c'est sûr qu'on ne retrouve pas toute l'information dans chacun des documentaires. Par contre, on retrouve l'essentiel, des détails qui sont intéressants et des choses un peu méconnues en fait », précise-t-elle.

Selon Mme Robichaud, les résidents sont intéressés à connaître leur origine et savoir ce qui se passe dans les autres municipalités. Ainsi, les téléspectateurs apprendront comment leur municipalité s'est forgée, en plus de découvrir quelques faits inusités « On a essayé de se démarquer dans les informations qu'on

voulait donner pour ne pas tomber dans ce que les gens connaissent déjà. » Afin de recueillir de l'information concise et pertinente, l'équipe a fait appel aux municipalités et aux sociétés historiques. « Toutes les émissions ont été corrigées par ces sociétés avant d'être tournées et même finalisées, donc l'information a été validée de A à Z. »

Cette minisérie est rendue disponible grâce à l'appui de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, par l'entremise du Fonds d'aide au développement du milieu. Plusieurs citoyens ont également collaboré au projet, sans recevoir de rémunération. « Ce qui est intéressant en fait c'est que dans chacune des municipalités, on a vraiment trouvé des gens qui étaient passionnés et qui avaient beaucoup de connaissances au niveau de leur municipalité donc ils nous ont fourni des quantités d'informations incroyables. » CCAP.Tv n'a pas demandé l'aide



La minisérie présente les premiers arrivants et l'évolution de leur mode de vie.

financière des municipalités pour la réalisation de ce projet, mais les invite « à faire vivre ce document dans les prochaines années. »

Chaque émission sera en ondes pendant trois semaines. L'épisode portant sur la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury a été diffusée en juillet dernier, mais sera disponible en ligne sur le site de CCAP.Tv jusqu'en octobre prochain. En l'espace de 4 jours, elle a été visionnée 1900 fois sur le Web. « Déjà, on voit qu'il y a un intérêt, on voit que la série est appréciée. On a des excellents commentaires, puis vraiment on pense que ça va être un très beau succès », indique Mme Robichaud.

DÉCOUVREZ NOTRE NOUVELLE CLINIQUE

- Plus spacieuse
- 6 salles de traitement



dentisterie générale et esthétique • orthodontie • endodontie
chirurgie dentaire • couronnes • ponts • urgences



**PRENEZ RENDEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT**

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



Clinique Dentaire
LAC-BEAUPORT

NOUVEAU

La Scholâ!
La Schol-Astuce!
Là où l'éducation conjugue son évolution

ATELIERS PRÉSCOLAIRES
Temps plein et temps partiel disponibles

SERVICES CLINIQUES
ORTHOPHONIE
ORTHOPÉDAGOGIE
PSYCHOÉDUCATION
PSYCHOLOGIE
NEUROPSYCHOLOGIE

Visitez notre site web !
WWW.LASCHOLA.CA
418 841-8001

L'Echo du Lac

EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR
LES ÉDITIONS PLATINE

1025, boulevard du Lac, #230
Québec (Québec)
G3B 0X1
info@leseditionsprime.ca

PUBLICITÉ :
JEAN-SIMON
JALBERT
581-985-5087

ÉDITEUR : Michel Beaulieu
michel@platinecommunication.com

DIRECTRICE ARTISTIQUE :
Marie Chantal Boutin
mc@leseditionsprime.ca

ADJOINTE DE DIRECTION :
Julie Boissinot
julie@leseditionsprime.ca

JOURNALISTES :
Philippe Brassard, Mélissa Côté
et Amélie Légaré

COLLABORATEURS :
Catherine Bossé, Valérie Hamel,
Philippe Lapeyrie, Andréanne
Martin, Lucie Ricard

CORRECTRICE :
Claire Robitaille

IMPRESSION :
Transcontinental
TIRAGE :
10 330 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL :
Bibliothèque
nationale du
Québec

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

Une séance mouvementée !

Conseil municipal de Lac-Beauport

La séance du conseil municipal du 6 juillet dernier a été dominée par des questions concernant la construction des réseaux d'aqueduc et d'égouts du mont Cervin. La mairesse a toutefois réussi à surprendre la salle en annonçant, en primeur, la création de son parti politique, Démocratie Lac-Beauport, pour les prochaines élections municipales.

Par Mélissa Côté

melissa.cote.9@gmail.com

La mairesse actuelle, Louise Brunet, a été forcée d'annoncer publiquement le lancement de son parti politique après que son conseiller Marc Bertrand ait amené le point. Mme Brunet est accompagnée dans cette nouvelle formation politique par son conseiller Andy Groskaufmanis. La mairesse a assuré à ses citoyens que cela ne changeait en rien son travail et son dévouement. « Je continue de m'engager à faire mon travail jusqu'à la fin de mon mandat et je tiens à faire tout ce que je peux pour les citoyens. » Cette annonce n'a toutefois pas laissé de marbre Marc Bertrand. « Je trouve ça un peu inquiétant. Pour moi, le lancement d'un parti politique c'est un événement heureux qu'on devrait partager et non cacher » avoue-t-il. « On dirait qu'elle entrevoit déjà la campagne électorale. »

DES CITOYENS INQUIETS

Plusieurs citoyens présents au conseil municipal se questionnaient sur le projet de construction des réseaux d'aqueduc et d'égouts du mont Cervin. Ce sont les phases 2 à 4 qui sont l'objet de l'inquiétude citoyenne, plus particulièrement les coûts du projet. Ils étaient nombreux à s'exprimer sur les différentes soumissions ainsi que sur leur prix respectif. Le responsable du comité citoyen de la phase 2 de l'implantation du réseau d'aqueduc et d'égouts, M. Cliche, affirme qu'« on souhaite que le projet se réalise, mais c'est très important que le coût soit le plus bas possible. » La municipalité a annoncé que la soumission de Consultants Enviro-conseil inc. a été retenue. Pour le moment, l'entreprise se consacre à l'analyse et à la production des plans et devis. Le conseiller Even Mc Hugh confirme et assure que les citoyens seront consultés avant que le projet n'aille plus loin. Quelques citoyens ont aussi rappelé au conseil qu'ils aimeraient plus de transparence sur ce dossier afin d'être mieux informés.

MOIS D'AOÛT TRANQUILLE

Contrairement au mois de juillet, la séance du conseil municipal d'août s'est déroulée rondement. Quelques citoyens ont manifesté leur déception et leur révolte concernant l'état des réparations du chemin de l'Écorce. Les conseillers analysent les solutions possibles pour en améliorer l'état sans engendrer des coûts exorbitants. Un autre point apporté concerne le chemin de la Traverse. Il semble que le conseil ait été touché par sa nomination de « pire route du Québec ». La réfection est prévue et la mairesse espère que les travaux soient accomplis en 2016-17. Pour le moment, le projet est à l'étape des demandes de subventions au programme de Réhabilitation du réseau routier local du ministère des Transports du Québec. Cette

aide couvrirait 75 % des coûts des travaux. La cure de beauté du chemin de la Traverse comprendrait la construction de plusieurs dos d'âne pour ralentir la circulation ainsi qu'une nouvelle limite de 50 km/h et l'interdiction de rouler pour les camions lourds. En ce qui concerne l'ajout d'une piste cyclable, la municipalité devrait recevoir les subventions de la MRC au mois d'octobre pour sa construction.



Séance du conseil municipal du 3 août à Lac-Beauport.



BIEN CONDUIRE, C'EST PERMIS !



**COURS DE BASE EN
CONDUITE AUTOMOBILE**



**COURS DE CONDUITE
DE MOTOCYCLETTE
(CLASSE 6A)**



**COURS DE CONDUITE
DE CYCLOMOTEUR
(CLASSE 6D)**



**COURS DE CONDUITE DE
TROIS ROUES (SPYDER)**

CERTIFICAT-CADEAU DISPONIBLE



**CENTRE
D'APPRENTISSAGE EN
CONDUITE DU QUÉBEC**

ÉCOLE DE CONDUITE • FORMATIONS SPÉCIALISÉES

1020-C, BOULEVARD DU LAC / 418 316-2790 / WWW.CACQ-CONDUITE.COM



LES ÉCHOS DE L'ÉCHO

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

La Caravane visite Lac-Beauport

Le 8 juillet dernier, la Caravane de l'Unité de loisir et de sport de la Capitale-Nationale s'est arrêtée à Lac-Beauport, dans le cadre de sa tournée sur le territoire de la MRC de La Jacques-Cartier. Pour l'occasion, la municipalité a accueilli près de 250 jeunes âgés de 8 à 12 ans qui ont essayé différentes activités sportives dans le cadre de ce happening sportif. Une belle façon de les faire bouger et de leur faire découvrir différentes disciplines !



Les jeunes ont eu du plaisir grâce à la Caravane !

Les 24 heures du Lac Archibald les 8-9 août 2015

Engagez-vous au volet Marcheur d'un Tour au coût de 25 \$, une très belle façon de prendre part au 24 heures du Lac Archibald en faisant un tour du lac Beauport à la marche. De plus, vous aurez l'occasion d'encourager les participants ! Encore une fois, vous pourrez choisir la fondation que vous désirez supporter en portant le t-shirt de Marcheur d'un Tour à leur couleur ! Les fondations rivaliseront de finesse pour vous attirer dans leur « équipe » !

Comme par le passé, vous pourrez venir « faire votre tour » à n'importe quel moment au cours des 24 heures, mais nous aurons encore un départ groupé le dimanche (9 août) à 11 h ! Le départ groupé amène une atmosphère de « gang » qui pourrait plaire à certains ! Pour plus d'informations, contactez Philippe Canac-Marquis, philippe@24heuresdulac.com ou au 418-841-7967.

Venez en grand nombre pour participer et encourager !

UNE SEMAINE SEULEMENT !

30 à 50 % de rabais

sur tous les vêtements en magasin

Valide du 7 au 16 août 2015

VENEZ AUSSI DÉCOUVRIR NOS NOUVEAUTÉS !

La place pour l'entraînement, la natation et la course à pied.

**La boutique
du Lac**

1020, boulevard du Lac

418 554-6425

www.laboutiquedulac.com

GARMIN

Aqua Sphere

ALTRA

INDY

asics

saucony

Zoot

ICEBUG

PEARL IZUMI

Ajustement du service de transport collectif

Depuis le 1^{er} août dernier, de nouveaux horaires ont été mis en vigueur par le Transport Collectif de La Jacques-Cartier. Pour Stoneham-et-Tewkesbury et Lac-Delage, les changements apportés l'an dernier demandaient de légers ajustements. Le parcours 22 ne passe plus par le terminus du Zoo, l'arrêt du Cégep Limoilou (parcours 21) est déplacé devant l'entrée principale et le transfert pour le Lac-Delage ou la Station touristique s'effectue également entre les parcours 21 et 22. À Lac-Beauport, le tracé a été optimisé pour l'Université Laval et le Cégep de Sainte-Foy. Le réseau de transport utilise maintenant les nouveaux accès réservés aux autobus sur la rue de la Médecine. Les horaires actuels demeurent.

LE CONCOURS DE LA CARTE DE NOËL EST LANCÉ !

Vous êtes créatif et vous voulez partager votre talent avec la communauté ? La MRC vous invite à participer au concours de la carte de Noël régionale 2015. Cette année, les catégories ont été revues afin d'offrir plus de chance de se démarquer et les prix ont également été bonifiés. La date limite pour vous inscrire et pour déposer votre œuvre est le 14 octobre prochain. Pour plus d'informations, visitez l'onglet culture du site www.mrc.lajacquescartier.qc.ca. Pour vous inscrire, vous pouvez contacter Stéphanie Laperrière au 418 844-2160, poste 227, ou à l'adresse slaperriere@mrc.lajacquescartier.qc.ca.

PREMIER FORUM CULTUREL EN 2015

Le 15 octobre prochain, la MRC tiendra son premier forum culturel intitulé « Vivre la culture en Jacques-Cartier » au Manoir du Lac Delage. Sous la présidence d'honneur de la mairesse Dominique Payette, l'évènement invite les artistes, artisans, travailleurs culturels, membres d'organismes culturels, gens d'affaires ainsi que les élus et employés municipaux de la région à participer à des animations en lien avec la culture en région. Le coût est de 35 \$ par personne, incluant le repas. La période d'inscription débutera prochainement sur le site de la MRC au www.mrc.lajacquescartier.qc.ca (onglet culture / forum culturel).

Festival XTERRA Québec 20 au 23 aout 2015

XTERRA est le premier évènement multisports hors route au monde et combine un enchaînement de natation, de vélo de montagne et de course en sentiers. Le Festival XTERRA Québec est accessible à tous et comprend une liste impressionnante d'activités pour tous les âges et tous les niveaux. Les journées de compétition se tiendront les 22 et 23 aout, à Lac-Delage, alors que l'organisation attend 1500 personnes par jour pour assister ou



SYLVIE LAURENCE

L'aventure en pleine nature !

participer à ce rassemblement sportif qui aura lieu à Lac-Delage. Pour plus de détails ou pour vous inscrire, visitez le www.xterraquebec.ca.

5k Foam Fest Canada 22 aout

Le 5k Foam Fest débarque à Lac-Beauport le 22 aout prochain. Si vous souhaitez courir sans vous soucier du temps et de la vitesse, cette course ludique est pour vous ! Plusieurs activités vous y attendent, telles que le bac à mousse, un parcours d'obstacles gonflables et une maison à rebondir. Il y aura également des activités pour les enfants ou ceux qui ont encore le cœur jeune, comme le simulateur de chutes, le « Big Baller » et la boule de démolition. Les enfants auront accès gratuitement à la zone du festival à tous les jours afin de profiter de la « Fun Zone ». Pour vous inscrire, visitez le www.5kfoamfest.ca/fr.

RelaisXtrême 26 et 27 septembre 2015

Le RelaisXtrême est un défi de course à pied longue distance, à relais et en continu (jour et nuit), qui est accessible à tous puisque le parcours est divisé en 36 segments. Cette deuxième édition accueillera des équipes de 4 à 6 coureurs, dans la catégorie extrême, et des équipes de 7 à 12 coureurs, dans la catégorie régulière. Sur un trajet d'environ 287 kilomètres, les coureurs traverseront plusieurs municipalités de la région, dont 9 de la MRC de La Jacques-Cartier.



RELAISXTREME

Le travail d'équipe est privilégié au RelaisXtrême !

Pour enregistrer votre équipe à cette épreuve et vivre une expérience unique, rendez-vous au www.relaisxtreme.com.

Défi Tour du Lac 18 octobre 2015

La 7^e édition du Défi Tour du lac Beauport se tiendra le 18 octobre prochain pour le bonheur des petits et des grands. Les jeunes peuvent participer à la course de 1 km du Mini-Marathon de La Clinique du Coureur. Pour les épreuves 6 km, 12 km et 18 km, il y a une catégorie homme et une catégorie femme pour chaque tranche d'âge. Le départ du trajet qui fait le tour du Lac-Beauport se situe au Club nautique du Lac-Beauport. Pour plus de détails ou pour vous inscrire en ligne, visitez le www.defitourdulacbeauport.com.

Soirée perséides de Cantons Culture 13 aout à 20 h 30

Cantons Culture propose à nouveau sa soirée annuelle d'observation des perséides au Parc de la Jacques-Cartier. Cette année, l'organisme vous invite au cœur du Parc national de la Jacques-Cartier, en collaboration avec la Sépaq. Les comédiens Anne-Marie Olivier et Éric Leblanc vous transporteront avec des histoires vraies inspirées des astres. Vous êtes invités à apporter votre télescope, votre chaise et votre couverture. L'activité est remise au lendemain en cas de pluie. Pour plus d'informations, visitez le <http://www.cantonsculture.org/>.

Grandes retrouvailles du Manoir St-Castin 12 septembre à 18 heures

Vous avez fréquenté le Mont St-Castin pour skier en tant qu'abonné ou pour y travailler avant sa fermeture en 1997 ? Des retrouvailles auront lieu le samedi 12 septembre à 18 heures au Mont Tourbillon, situé au 55, Montée du Golf, à Lac-Beauport. Au programme : cocktail d'înatoire, musique et beaucoup de plaisir ! Des billets sont en prévente jusqu'au 21 aout au coût de 35 \$ par personne. Après cette date, le prix est de 45 \$. Pour vous inscrire, visitez la page Facebook Retrouvailles Mont St-Castin.

Compagnon de Robin des bois et amateur de gastronomie




Chansonnier sur place
Du mercredi au samedi dès 20 h

DIMANCHE 25% dames • LUNDI Fajitas 2 pour 29,95\$
MARDI 1,25\$ / sushi • MERCREDI 0,49\$ / aile de poulet



Les FRÈRES TOC
différent...

20815, boul. Henri-Bourassa
418 849-6211
www.lesfreresstoc.com



Babillard Jeunesse

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com



Beaucoup de plaisir !

Nos jeunes s'amuse dans les camps offerts sur le territoire.

Des activités pour tous les goûts !

Ce mois-ci, le babillard jeunesse présente les deux principales organisations qui offrent des camps aux jeunes du secteur pendant la saison estivale : Le Saisonnier et la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury.

— 25 —

variétés

de saucisses
européennes maison

Essayez notre bœuf Jerky maison !

20659, boul. Henri-Bourassa (Qc)
www.boucherievicverret.com

418 849-4481

LE SAISONNIER

À chaque année, le centre de plein air Le Saisonnier offre des camps de jour et des camps de vacances. Plusieurs nouveautés sont offertes aux jeunes cet été : le concept « Trouve ta voix », qui s'inspire de la populaire émission La Voix, l'initiation au canot ou au kayak, le cheerleading ou un camp de coureurs des bois avec survie en forêt, randonnée pédestre et rabaska. Une nouvelle tour d'escalade avec trois sections d'escalade a également été installée sur le site.

Les camps de vacances sont offerts tout l'été, sauf durant les deux dernières semaines, puisque Le Saisonnier accueillait le camp Vol d'été Leucan-CSN pour les enfants malades, en rémission ou qui ont vécu un deuil. Quatre ressources du Saisonnier travaillent dans ce camp, en collaboration avec le reste de l'organisation et des bénévoles. « Ce qui est important durant les deux semaines, c'est que la maladie n'existe plus. On a du plaisir, on est ici pour s'amuser, sourire et se faire des amis », souligne le directeur des opérations du centre, Billy Boisvert.



Plusieurs camps spécialisés sont offerts à chaque semaine.

PROGRAMME D'ANIMATION VACANCES DE STONEHAM

Pendant sept semaines, la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury reçoit des jeunes pour son camp de jour, qui propose un volet anglais et un volet sportif. Au total, ce sont 325 jeunes qui participent avec 34 animateurs, dont 5 globe-trotters qui accompagnent, grâce à la Fondation Maurice Tanguay, ceux qui ont des besoins particuliers.



ACADÉMIQUE



SPORT



LOISIRS



COMMUNAUTÉ



SCIENCE



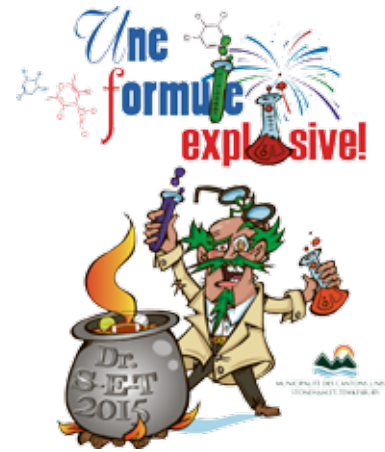
MUNICIPALITÉ DE STONEHAM-ET-THEWESBURY

Les jeunes s'amuse au Camping Stoneham !



MUNICIPALITÉ DE STONEHAM-ET-THEWESBURY

Les enfants ont décoré une boîte à livres pendant le camp



MUNICIPALITÉ DE STONEHAM-ET-THEWESBURY

La nouvelle formule Dr. S-E-T du camp de Stoneham !

L'organisation a concocté une nouvelle formule avec plusieurs nouvelles activités cet été. « Cette année, on a décidé de revenir au village pour profiter des infrastructures municipales, les terrains plats, et on va se baigner au Camping Stoneham », précise Marie-Elaine

Boivin, chargée de projet des loisirs et de la culture.

Les jeunes font des sorties en plein air dans le secteur ou à l'extérieur en visitant, par exemple, le Musée de la Civilisation, le Village Vacances Valcartier ou l'École de sports acrobatiques.

BIEN BOUGER ET BIEN MANGER !

Les organisateurs et moniteurs des deux organisations portent une attention particulière à la santé et aux saines habitudes de vie des jeunes. Ils sont membres de Tremplin Santé, une initiative de la Fondation des Camps Odyssée qui est financée par Québec en Forme.

Le Saisonnier est membre de l'Association des camps certifiés du Québec et respecte plus de 70 normes de sécurité et de qualité des installations. L'organisation porte également une attention particulière aux collations et boîtes à lunch. À Stoneham, une nutritionniste vient une fois par semaine pour tenir des ateliers culinaires avec les enfants et la Municipalité fait bouger les jeunes pendant 60 minutes de plus que la programmation régulière. Les moniteurs servent également de modèles pour les jeunes.



PLUSIEURS TERRAINS DISPONIBLES À LAC-BEAUPORT

- Construction neuve
- Projet Clé en main
- Rénovation
- Architecture
- Design

Garantie GCR

Visitez notre site pour plus d'information
www.constructionsmpro.com

418 933-7446
581 997-6425



LE BLOGUE À LUCIE

Par Lucie Ricard

ricarreau@videotron.ca

Des fois, j'ai juste envie de pleurer.

Lucie-le-taxi

J'ai grandi à La Malbaie. Côté transport en commun, Charlevoix a toujours fait piètre figure, et à l'époque on se servait de nos parents, de ceux de nos amis, des plus vieux qui avaient leur permis ou du doigt le plus court de notre main.

Si on se débrouillait plutôt bien pour « se rendre », on devait user d'imagination pour « revenir ». Mes parents m'ont toujours dit de ne pas embarquer avec quelqu'un qui avait consommé de l'alcool ou des drogues, ni avec quelqu'un à qui je ne faisais pas confiance. « Appelle-nous si tu as besoin et on ira, peu importe l'heure » qu'ils me disaient. Moi, ce que j'entendais c'était « si tu es mal prise, on ira, mais tu risques d'en entendre parler lors de tes sorties suivantes et de devoir rentrer à l'heure que nous, nous jugeons raisonnable. » Alors, je m'en confesse, j'ai quelquefois pris la route du retour avec des gens qui n'étaient pas en possession de tous leurs moyens ou qui n'étaient peut-être pas recommandables. Mais, c'était les années 80 et tous ceux qui y ont vécu leur adolescence

savent que c'était une époque particulière et que les choses étaient différentes; si on les transposait aujourd'hui, on aurait l'impression de risquer notre vie à chaque jour. Je suis maintenant moi-même maman d'une fille adolescente de l'âge que j'avais en 1985 et, comme le mien à l'époque, son territoire d'amis est vaste et elle a souvent besoin d'un lift. Et moi, comme ma mère et, comme probablement la plupart des parents, je lui dis « n'hésite jamais, si tu dois revenir avec quelqu'un qui a consommé ou en qui tu n'as pas confiance, appelle-nous et on ira te chercher peu importe l'heure ». La différence, 30 ans plus tard, c'est que les ados nous prennent au mot. En fait, ils ne cherchent même pas trop à s'organiser, ils sont certains qu'on ira non seulement

les chercher, mais aussi les reconduire, chercher leurs amis et les reconduire eux aussi, sans égard aux heures ou aux tâches que les parents sont en train de faire. Le pire, pour moi, c'est la nuit quand je dois ressortir pour aller la chercher dans des rues sombres de quartiers lointains, dans des endroits que je ne connais pas du tout et que, souvent, mon GPS ne connaît pas

presque à Drummondville tellement c'est loin, après avoir déposé ses amis dans leurs quartiers tout aussi noirs, tout aussi inconnus et tout aussi lointains, après avoir eu les yeux éblouis à force de les fixer sur l'écran super éblouissant du GPS, quand, enfin, je suis de retour dans mon lit, je ne m'endors plus... Et le matin, quand le cadran sonne pour aller reconduire son frère, je



COURTOISE

non plus. D'abord, je ne suis plus en âge de « toffer » jusqu'à minuit ou 1 h du matin, alors je dors avant et mets une alarme qui, lorsqu'elle me réveille, me fait littéralement capoter avant que je réalise d'où vient le son et pourquoi il vient. Mais, après avoir fait la route jusqu'à Val-Bélair, Valcartier ou un secteur de Lac-Saint-Charles qui est

me bourre de café pour tenir la route et, au retour, je suis trop boostée pour dormir, et c'est après le dîner, quand enfin l'envie de la sieste me prend et que je me laisse aller à sa douce torpeur que je me fais réveiller d'un bruyant « maman ! j'aurais besoin d'un lift pour aller au lac svp ! » Des fois, j'ai juste envie de pleurer...

Les 22 et 23 août 2015

JOURNÉES PORTES OUVERTES

SANTÉ

X-TREM

Gym

876 rue Jacques-Bédard, Québec (Lac St-Charles) Qc.

PRIX SPÉCIAL
JOURNÉES PORTES OUVERTES
SUR ABONNEMENT DE 1 AN

329\$

&
Courez la CHANCE
de GAGNER votre
Abonnement de 1 an

Tirage d'un remboursement d'abonnement de 1 an
parmi les nouveaux membres du 22 & 23 août 2015

418-841-3440

Heures d'ouvertures du gym
lundi au vendredi | samedi & dimanche
6hrs- 22hrs | 8hrs - 18hrs

Pour nos promotions,
événements ou autres

facebook
Cliquez sur "J'aime"

Propriétaires :
Jean-François Caron
Yanick Normandin
Sébastien Villeneuve

Dépositaire des produits

XPN
XTREM PERFORMANCE NUTRITION

PORTES OUVERTES

29-30 AOÛT DE 9H À 16H

KARATÉ
KIMONO GRATUIT
SUR ABONNEMENT DE 3 MOIS (12 SEMAINES)
ET PLUS, POUR NOUVEAUX MEMBRES.

STUDIOS UNIS D'AUTO-DENSE

10% DE RABAI POUR LES ANCIENS MEMBRES

BOXE
25\$ DE RABAI
SUR ABONNEMENT DE 3 MOIS (12 SEMAINES)
ET PLUS, POUR NOUVEAUX MEMBRES.
* BOXE DISPONIBLE DANS CERTAINES ÉCOLES.

UNIS BOXE

« Nous formons des athlètes
de haut niveau, mais surtout
de bonnes personnes. »

STUDIOS UNIS & UNIS BOXE NDL
418 841-0213
NDL@STUDIOSUNIS.COM
WWW.STUDIOSUNIS.COM



CHRONIQUE VIN

Par Philippe Lapeyrie

www.philippelapeyrie.com

Palais de bébé...

Sec ou sucré ?

Au cours des cinq dernières années, j'ai eu le plaisir d'avoir pas un, mais bien deux petits garçons. C'est fantastique et je suis un homme heureux et totalement comblé ! Je prends d'ailleurs un taquin plaisir à effectuer des « petits tests » avec ces deux merveilleux p'tits bonhommes, et ce sans jamais leur faire boire le moindre millilitre d'alcool, rassurez-vous !

Si je mets du miel sur une cuillère pour leur faire goûter, ils aiment et en redemandent une deuxième portion illico. Si je mets quelques gouttes de jus de citron, ils feront une solide grimace en repoussant la cuillère du revers de la main. C'est normal, nous sommes naturellement pas mal plus attirés vers le sucre que vers l'acidité. J'en viens donc facilement à la conclusion que quand on commence à boire du vin, on a un « palais » de bébé, c'est vrai, on aime le sucre ! Car ce n'est pas plus facile d'effectuer ses premières dégustations vers un rosé ou un rouge quelque peu sucré de Californie qu'un Sauvignon blanc de la vallée de la Loire ne possédant pas la moindre trace de sucre résiduel.

C'est d'ailleurs pour cette raison que je ne me paie jamais la tête des Ménage à Trois, Gallo rosé, Liano, Apothic Red, Wallaroo Trail ou autre Carnivor de ce monde. Ce ne sont vraiment pas mes types de vins, mais je les remercie d'exister, car grâce à eux, de nombreux nouveaux consommateurs font leurs premiers pas vers le jus de raisin fermenté. Ces gens se lasseront un jour de boire des vins n'ayant pas une grande acidité et 10, 15, 20 voir jusqu'à 40 grammes de sucre résiduel par litre pour se diriger par la suite vers des produits moins sucrés, moins maquillés et davantage « al dente ». Car je ne connais personne qui dit que depuis 5-6 ans son vin préféré c'est le Ménage à Trois...

Alors comment on fait avant de l'acheter pour savoir si le contenu d'un flacon de vin est sec ou sucré ? Depuis quelques semaines, c'est très facile, la SAQ a ajouté sur son site les taux de sucre résiduel de chacun de ses vins. Vous n'aurez qu'à cliquer sur le lien « infos détaillées » et l'information s'y retrouve. Vous verrez que la plupart des vins ont moins de 4-5 grammes de sucre résiduel par litre.

Donc, au lieu de lever le nez et de rigoler de tous ces « petits pingouins » ou des nombreux White Zinfandel du Golden State présents sur notre marché, levez-leur plutôt votre verre et dites-leur un gros merci d'être présents sur les tablettes ! Ceux-ci contribuent grandement à attirer de nouveaux disciples vers la plus noble des boissons, le vin !



**IGP JARDIN DE LA FRANCE 2014
ATTITUDE - PASCAL JOLIVET
LOIRE - FRANCE
CODE : 11463828
PRIX : 17,10 \$
SERVIR À 10 DEGRÉS CELSIUS**

**Une salade de crevettes fraîches
ou du homard mouillé
d'un splash jus de citron.**

Il est plus en forme que jamais cet étincelant sauvignon de la vallée de la Loire ! Si vous aimez vos vins blancs vibrants, sans maquillage et hyper digestes, vous serez aux p'tits oiseaux avec cette cuvée Attitude ! Plus plaisant, plus rassasiant et plus satisfaisant que certains Sancerre ou Pouilly-Fumé à 25-30 la quille ? Tout à fait !



15\$ DE RABAIS SPÉCIAL D'ÉTÉ

SUR UN TRAITEMENT ANTIROUILLE COMPLET
À PRIX COURANT DE 92,95\$+TX

**ANTIROUILLE
METROPOLITAIN?**

CETTE PROMOTION PEUT PRENDRE FIN EN TOUT TEMPS SANS PRÉAVIS

2655, boul. Wilfrid-Hamel | 418-687-5660

RENDEZ-VOUS EN LIGNE | WWW.ANTIROUILLE.COM



Depuis 1956
monpaysagiste.com



1er prix - Catégorie Ô
Concours APPQ 2015



| Réalisations de travaux d'aménagements paysagers |
| Conception de plans | Entretien paysager |
| Vente de matériaux en vrac | Pépinière |

Les espaces
extérieurs,
notre passion !

418.849.3405



**Candide
VILLENEUVE
PAYSAGISTE**

DANS MA COUR

Par Catherine Bossé, Candide Villeneuve Paysagiste inc.

info@monpaysagiste.com

Plus que des bibittes

Les insectes sont utiles au jardin

Les insectes rendent plusieurs services à nos jardins. Premier maillon de la chaîne alimentaire, ils remplissent une multitude de fonctions pourtant nécessaires au bon fonctionnement de l'environnement et de son écosystème. Pour profiter davantage de leur utilité, il faut savoir identifier les bienfaits qu'ils apportent, comment les attirer et les identifier.

Malgré qu'ils soient parfois repoussants, les insectes utiles apportent des avantages non négligeables. Ils sont une source de nourriture importante pour les animaux, tels que les oiseaux, poissons et amphibiens. Ils nous donnent des ressources naturelles importantes comme le miel, la cire et la soie. Plusieurs de ces insectes sont pollinisateurs, donc sont essentiels pour toutes sortes de cultures qui nous nourrissent. Certains d'entre eux se nourrissent d'organismes nuisibles tels que les pucerons, à titre indicatif. De plus, les insectes ont un rôle important dans le recyclage des matières organiques.

Les insectes apportent beaucoup d'agrément au jardin, mais pour pouvoir en profiter pleinement, il faut d'abord savoir les identifier. Il faut apprendre à reconnaître les adultes ainsi que les larves. Il suffit de bien s'informer pour savoir ensuite comment les attirer et les conserver sur le terrain, tels que les coccinelles, les abeilles, les carabes, les syrphes, les chrysopes, les mantres religieuses, les araignées et les perce-oreilles, qu'il est très appréciable d'avoir au jardin.

Il est très facile et à la portée de tous d'attirer les insectes utiles. Pour ce faire, il faut aménager des espaces où ils pourront se nourrir, grandir, se reproduire, s'abriter et hiverner. On doit simplement répondre à leurs besoins du stade larvaire au stade adulte. On peut choisir pour les attirer d'aménager des platebandes fleuries pour avoir des insectes mellifères, car ils jouent un rôle important dans la fécondation des arbres à fleurs et à fruits. Il est aussi idéal de varier les variétés de végétaux pour créer un écosystème invitant. Il pourrait aussi être intéressant de laisser une partie du terrain plus naturel,



Les abeilles domestiques et sauvages contribuent à la pollinisation de 80 % des espèces de plantes à fleurs.

car certains insectes aiment beaucoup se reproduire et se nourrir dans les « mauvaises herbes ». Pour ceux qui ne peuvent se permettre un milieu naturel pour inviter les insectes utiles, sachez qu'il est possible de se procurer en magasin des hôtels à insectes. Ceux-ci attirent une multitude d'hôtes pourvu que vous ayez un minimum de végétation qui leur permettra reproduction et nourriture.

Il est important de garder en tête que les insectes sont très importants pour l'environnement, que ce soit pour la pollinisation (les abeilles), pour confectionner des vêtements (le ver à soie), pour faire des colorations (les kermès et la cochenille), pour se soigner (les vers nettoyeurs de plaie), pour décomposer (les insectes nécrophages et coprophages). Nous avons le devoir de les aider à s'établir pour garder l'écosystème en santé.

FORFAIT
3 SERVICES **89^{,89\$}**
/mois

- ♦ Consommation **INTERNET ILLIMITÉE** entre minuit et 8h00 am.
- ♦ Lors de votre abonnement à la CCAP, profitez du **COMBO MÉGA** (plus de 280 chaînes) au **MÊME PRIX QUE LE FRANCO** pour les 3 premiers mois.



Internet Lite



Télévision
Combo Franco
(plus de 180 chaînes)



Téléphonie
(incluant toutes les
options principales)



Terminal G8 qui permet
l'enregistrement de
8 émissions en simultané



418.849.7125

www.ccapcable.com



Votre **Tv** locale

* 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.



Le conseil municipal de Stoneham-et-Tewkesbury, lors de la séance du 6 juillet.

Une pluie de roches à Stoneham Le dynamitage raté sème l'inquiétude

Des citoyens touchés par l'incident de dynamitage survenu le 3 juillet dans le secteur de Vermont-sur-le-Lac à Stoneham ont brandi leurs inquiétudes devant le conseil municipal, lors de la séance régulière du 6 juillet dernier.

Par Philippe Brassard

philippe@leseditionsprime.ca

« Je suis chanceux d'être ici ce soir », a laissé tomber Guy Moisan, un citoyen de Vermont qui a esquivé de justesse une pluie de roches qui a déferlé sur son terrain et sa maison à la suite du dynamitage raté. Visiblement secoué, M. Moisan a raconté que l'événement avait brisé le « lien de confiance » envers les responsables des travaux. Il a aussi condamné le projet de développement résidentiel au grand complet. « Moi je suis un amant de la nature. Quand je vois des gens comme vous et des promoteurs qui contribuent à détruire la nature, j'espère qu'un jour la nature va vous le faire payer », a-t-il lancé au conseil sous les applaudissements de la salle.

Pour Jean-François Gingras, qui habite près du chantier avec sa petite famille, cet incident a été la goutte qui a fait déborder le vase. « On a peur de sortir dehors. Avec notre petite de deux ans, on ne veut plus aller dans notre cour. On craint une autre explosion. On se sent prisonnier de notre maison, alors on l'a mise en vente après seulement deux ans ici. C'est dommage, mais on est rendu là », a-t-il dit, résigné.

« Mon conjoint a reçu des roches sur son camion. Il a eu peur pour sa vie. Il aurait pu y avoir des cyclistes, des piétons... », a déploré pour sa part Nathalie Beaulieu, qui s'est également montrée inquiète des conséquences à long terme du dynamitage sur sa propriété.

« On ne connaît pas l'ampleur des dommages en profondeur sur notre solage et notre maison. Un jour, on va peut-être avoir

un problème à cause de ça », a renchéri Dany Borne.

« Ce n'était pas une petite pluie de roches qu'on a eue, ça avait l'air d'un champ de bataille », a reconnu le maire Robert Miller, qui s'est rendu sur place dès qu'il a eu vent de l'incident. « On a passé proche d'une catastrophe », a-t-il lancé, ajoutant qu'il entendait malgré tout laisser les experts de la CSST et de la Sûreté du Québec mener leur enquête. « C'est inquiétant et on ne voudrait pas qu'un événement semblable se reproduise. [...] Heureusement, il n'y a pas eu de blessé. Comme élu, on se sent interpellé quand de tels événements surviennent chez nous », a soutenu le maire.

LE DYNAMITAGE REPRENDR

Le 15 juillet, les travaux de dynamitage ont repris leur cours à Vermont-sur-le-Lac. D'après le maire, l'enquête de la CSST a révélé que l'entrepreneur général Allen, responsable des travaux, avait agi selon les « règles de l'art ». « On s'était quand même entendu avec l'entrepreneur pour le rencontrer avant la reprise, afin de voir quelles étaient les mesures supplémentaires qui allaient être mises en place. On a eu une excellente collaboration de l'entreprise. J'étais présent au premier dynamitage. Tout a été fait dans l'ordre », a souligné Robert Miller à l'Écho, se disant « en confiance » autant que faire se peut.

Parmi les nouvelles mesures, le périmètre de sécurité a été augmenté, identifié et délimité. Une inspection par caméra est aussi menée pour détecter les failles dans le roc. Enfin, le son de la sirène a été rehaussé afin que les citoyens entendent mieux le signal avant la mise à feu.



Classe d'essai
sans aucune
obligation
à votre première
visite.

Tai Chi Taoïste^{MD}

Un art de santé agréable à pratiquer,
aux bienfaits multiples et à la portée de tous.

NOUVELLES CLASSES POUR DÉBUTANTS À LAC-BEAUPORT

Mercredi 13 h 30 à 15 h 30 à partir du 9 septembre
Lundi 19 h 00 à 21 h 00 à partir du 14 septembre

890, boulevard du Lac • La Maison des Français



418.688.1199 • taichitaoïste.org

Lancement de la 6^e édition du marché de Stoneham

Des mercredis tout en saveurs !

Depuis le 8 juillet dernier, les résidents peuvent se procurer des produits frais de la région au Marché public de Stoneham-et-Tewkesbury, en face de l'église St-Peters. Beau temps, mauvais temps, les producteurs vous attendent les mercredis entre 15 h et 19 h, et ce, jusqu'au 30 septembre. Venez découvrir des nouvelles saveurs et vous amuser en famille grâce aux activités offertes sur le site !

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

Au total, une dizaine de producteurs accueilleront les visiteurs sur place, incluant quelques exposants qui participent pour la première fois cette année. Plusieurs autres nouveautés s'ajoutent dans le cadre de cette 6^e édition du Marché public, dont le bistro. « C'est possible d'acheter des rafraîchissements, on vend le pain de chez Pascal Le Boulanger à notre kiosque. Il y a aussi un bar à smoothies, des jus frais et des cafés glacés. On a aménagé le site, on a mis des tables et des chaises. Le Marché public devient un lieu social, les gens viennent se rencontrer. Il y a un air festif avec les musiciens qui sont là aussi pour tous les mois de juillet et d'août », indique Hélène Gaucher, coordonnatrice de Cantons'active.

Au lancement en juillet dernier, le traiteur Chef Chez Soi offrait des bouchées aux clients et il reviendra à plusieurs reprises pendant la durée de l'évènement. Chaque semaine, un producteur vedette proposera également des rabais sur ses produits. Selon Mme Gaucher, l'objectif de cette initiative est de démontrer l'accessibilité aux produits offerts dans les marchés publics malgré leur prix plus élevé qu'à l'épicerie. « Ce sont de petites productions, c'est beaucoup de travail et ce sont des produits frais et d'ici. C'est sûr que cela peut paraître plus cher, mais ce sont des bons produits sans éléments ajoutés, comme des OGM. On voulait changer la perception que cela coûte cher donc on a décidé de tenter l'expérience, et chaque semaine il y a des rabais. »

Une belle ambiance vous attend sur le site puisqu'il y aura de l'animation pour les jeunes et les familles chaque mercredi, toujours en lien avec l'activité physique ou la saine alimentation. Plusieurs adolescents ont aidé l'organisation à monter le site bénévolement et d'autres jeunes présenteront des activités aux enfants. « On a vraiment une belle implication citoyenne des jeunes et ça rend le lieu plus dynamique », précise Mme Gaucher.

Le marché public a été mis sur pied par l'organisme Cantons'active pour encourager les producteurs, l'achat local et la saine alimentation. Selon la coordonnatrice Hélène Gaucher, le marché public gagne en popularité chaque année puisque les résidents du secteur démontrent davantage d'intérêt envers les produits locaux et biologiques. On dirait bien que la promotion et la sensibilisation effectuée par les organismes comme Cantons'active portent fruit !



De gauche à droite : Elaine Michaud, députée de Portneuf-Jacques-Cartier, Robert Miller, maire de Stoneham-et-Tewkesbury, Nadia Lemieux, coordonnatrice du marché public, Marie-Pierre Boucher, agente de développement pour Québec en Forme, Hélène Gaucher, coordonnatrice de Cantons'active, « Jean Piffre », maître de cérémonie, Stéphanie Racine, trésorière de Cantons'active (coordonnatrice de la MDJ L'Atôme), Monique Deubelbeiss, vice-présidente de Cantons'active (directrice générale de la garderie éducative Perlimpinpin), Marilie Lapointe, agente soutien – communication et vie associative à la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg.

NOUVEAU

Procurez-vous dès maintenant
votre abonnement Mont-Royal 2016
pour 200 \$ + tx

**ET BÉNÉFICIEZ DES TARIFS
HORS-SAISON 2015 :**

Dès le 17 août au Mont Tourbillon et le 1^{er} septembre au Royal Charbourg



TARIFS HORS-SAISON MONT ROYAL (tx incl.)

	Mont Tourbillon	Royal Charbourg
Lundi au jeudi :	25 \$	30 \$
Ven., sam., dim., fériés avant 12 h :	40 \$	40 \$
Ven., sam., dim., fériés après 12 h :	25 \$	40 \$
Ven., sam., dim., fériés après 15 h :	25 \$	30 \$

TARIFS SAISON MONT ROYAL (tx incl.)

	Mont Tourbillon	Royal Charbourg
Lundi au vendredi :	40 \$	41 \$
Sam., dim., fériés avant 12 h :	50 \$	56 \$
Sam., dim., fériés après 12 h :	40 \$	41 \$
Tous les jours après 15 h :	30 \$	30 \$

Tarifs Mont-Royal saison 2015

LIQUIDATION
jusqu'à 70 % de rabais
sur la collection 2015

**Voiturette
toujours
incluse !**



www.monttourbillon.com
www.royalcharbourg.com

418 849-4418
418 841-3000

CÉRAMIQUE
D É C O RCÉRAMIQUES
PIERRES
MOSAÏQUES
ROBINETTERIES
SALLES D'EAU

Maison des jeunes l'Atôme

Un don venu du ciel

La maison des jeunes l'Atôme de Stoneham-et-Tewkesbury a reçu une surprise d'entre les morts. Un généreux citoyen leur a légué une somme de près de 24 000 \$ à son décès. Ce don unique permettra d'offrir de nombreuses possibilités aux jeunes du secteur.



Les activités organisées avec les jeunes permettent d'établir des liens avec eux.

Par Mélissa Côté

melissa.cote.9@gmail.com

Stéphanie Racine, coordonnatrice de la maison des jeunes, raconte qu'elle était très surprise lorsqu'elle a reçu la lettre des notaires mentionnant qu'ils recevraient un pourcentage de l'héritage. « On ne connaissait pas l'individu » affirme-t-elle. Ce généreux donateur est Rodrigue Gagné de Stoneham. « Mon frère était un grand sage et ultra diplômé. Il avait à cœur l'éducation de la population. Il était aussi un humble personnage évitant de se mettre au premier plan » décrit la sœur du défunt, Gaétane Gagné.

RETOUR À LA COMMUNAUTÉ

Le sort du don de M. Gagné n'est pas encore connu. « On va voir avec les jeunes ce qu'on fait avec cet argent-là » précise Mme Racine. Les maisons des jeunes fonctionnent sur la base de « pour et par les jeunes ». Ils se réunissent mensuellement pour déterminer les activités. C'est donc prochainement qu'ils décideront de l'utilisation de ce don. « Ils peuvent s'en servir pour l'achat de matériel, des voyages, des activités ou pour le fonctionnement de base de la maison » explique Mme Racine. Les propositions des jeunes seront par la suite analysées par le conseil d'administration pour s'assurer de la faisabilité des projets.

La maison des jeunes l'Atôme de Stoneham est un lieu de rassemblement gratuit pour les 12 à 17 ans du secteur. « On utilise les loisirs pour créer des liens avec les jeunes pour qu'ils se confient » explique Mme Racine. Au travers d'activités, les



L'Atôme accueille les jeunes dans des locaux bien équipés pour les divertir.

deux intervenants de la maison sont donc en mesure d'intervenir sur le plan de la prévention touchant la santé et les services sociaux en fonction des besoins des jeunes.

UN DON À LA PORTÉE DE TOUS

Selon la notaire Élise Villeneuve, ce type de don posthume et planifié est à la portée de tous. Une somme d'argent peut être laissée en legs à n'importe quel organisme à condition qu'il possède une personnalité juridique, c'est-à-dire qu'il est enregistré légalement et apte à recevoir des fonds. Avant de procéder, il y a cependant quelques précautions à prendre. En ce qui concerne le testament, il cause moins de problèmes s'il est rédigé avec un notaire. Ce dernier est en mesure de vérifier les capacités du testateur afin qu'il soit lucide et qu'il ne soit sous aucune pression ou influence lors de la rédaction du document. L'aide fournie par les notaires permettra aussi d'énoncer clairement le legs afin qu'il n'y ait pas de malentendu ou de confusion lors de l'exécution testamentaire. « L'emploi de notaires rend plus difficile la contestation du testament par la succession » explique M^e Villeneuve.

www.ceramiquedecor.ca

info@ceramiquedecor.ca

t 418.627.0123 -- f 418.781.1381

4220, 3e avenue ouest, québec, qc. canada g1h 6t1

Rassemblement de Spyders à Lac-Delage

Les motocyclistes sont au rendez-vous

Lac-Delage sera l'hôte, les 21 et 22 août prochains, d'un important rassemblement d'amateurs de Spyder. C'est le Manoir du Lac Delage qui servira de quartier général à cet événement organisé par SpyderTV. Randonnées, BBQ et plaisir seront au rendez-vous.

Par Mélissa Côté

melissa.cote.9@gmail.com

« Nous avons déjà 200 participants d'enregistrés, ce qui équivaut à environ 120 spyders » explique l'administrateur de Spyder TV, Claude Leblanc. « On s'attend à avoir environ 250 personnes à l'événement. » De tous ces pilotes, environ 35 % proviennent des États-Unis et de l'Ontario. Les participants peuvent s'attendre à parcourir la région lors des randonnées. La journée de vendredi offre deux trajets, l'un menant à l'Île d'Orléans et l'autre vers le Manoir Richelieu à Pointe-au-Pic. Cette journée se complètera avec un souper au Château Laurier et une promenade dans le Vieux-Québec. Le samedi offre trois nouveaux trajets pour les motocyclistes. Ceux-ci pourront les mener vers le canyon du Mont Sainte-Anne, une promenade sur les deux rives de Québec en passant par le traversier et la randonnée spéciale Lise Dion. Le reste du programme promet BBQ à la salle

communautaire de Stoneham le samedi midi, un méchoui préparé par le restaurant du Manoir du Lac Delage, musiciens, chasse au trésor et bien plus.

ROULER EN TOUTE SÉCURITÉ

« Les randonnées sont limitées à 200 participants » précise l'administrateur de SpyderTV, Claude Leblanc. « C'est une question de logistique et de sécurité. » Chaque promenade sera accompagnée par des bénévoles qui briseront le rassemblement de pilotes en plus petits groupes. Ainsi, chacun pourra conduire selon ses capacités ne causant pas de problèmes de circulation. Quelques déplacements seront coordonnés avec les autorités pour assurer la sécurité des participants et la circulation.

LISE DION AU VOLANT

Une randonnée spéciale est organisée, le samedi 22 août, afin d'amasser des fonds pour le Rallye Défi Can-Am Spyder. L'argent recueilli sera remis à la recherche contre le



Plus de 200 pilotes de spyder sont attendus pour l'événement au Manoir du Lac Delage.

cancer des ovaires. L'humoriste Lise Dion sera présente en compagnie de sa fille pour l'occasion. Les deux chevaucheront des Spyders pour participer à la randonnée. Un cout supplémentaire de 10 \$ par conducteur et de 5 \$ par passager sera exigé afin de participer à cette section du Spyder Odyssée.

d'ailleurs derrière ceux des deux dernières années. « C'était un succès par le passé » explique-t-il. Avec la récente création de SpyderTV, il a décidé de ramener le projet sous forme d'événement officiel. Il est donc persuadé que le Spyder Odyssée revienne l'an prochain.

RETOUR CERTAIN

Le Spyder Odyssée est basé sur des rassemblements qui s'étaient déroulés dans la région de Québec. Claude Leblanc était

Spyder Odyssée

21 et 22 août 2015
Manoir du Lac Delage
37,50 \$ par personne



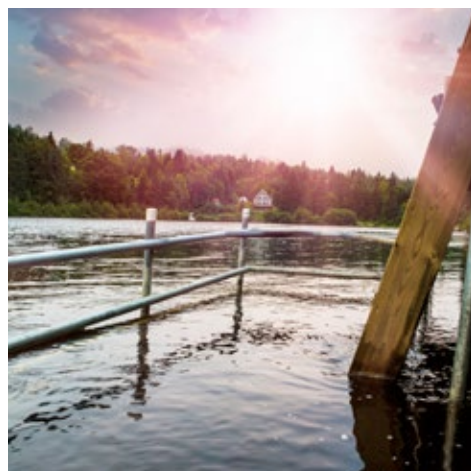

NORDIQUE SPA
MONT STE-ANNE
STONEHAM

L'été de nos 10 ans

www.nordiquespa.com

Stoneham
418.848.7727

Mont Ste-Anne
418.826.2000




NORDIQUE SPA
MONT STE-ANNE
STONEHAM

10\$

Un coupon rabais de 10 \$ applicable sur nos forfaits bains nordiques ou massage, valide jusqu'au lundi 7 septembre 2015. Non applicable avec d'autres offres ou promotions. Un coupon donne droit au rabais pour un maximum de 2 personnes.



LE REGROUPEMENT DU LAC VOUS INFORME

Par Valérie Hamel, membre du CA, Le Regroupement du Lac

RGATLB@lacbeauport.com | www.leregroupementdulac.com | www.facebook.com/RGATLB

LE REGROUPEMENT DU LAC

Tournoi de golf et « 5 lac 7 » réseautage

Deux événements incontournables à mettre à votre agenda !

TOURNOI DE GOLF

Le Regroupement et son président d'honneur, Monsieur Yves Jacques de La Vie Sportive,

vous invitent au 39^e Tournoi de golf qui aura lieu au club de golf Mont Tourbillon, le vendredi 11 septembre 2015. Tous les profits engendrés par la tenue de ce grand

rendez-vous sportif et social sont versés à des organismes sportifs, culturels et communautaires de Lac-Beauport. Cette année, la Maison des Jeunes, la Corporation Cité Joie,

L'ÉQUIPE MARC BONENFANT

1^{re} équipe de vente 2013 à travers tout le réseau Royal LePage Inter-Québec
1^{er} courtier individuel-équipe 2013 à travers tout le réseau Royal LePage Inter-Québec

418 653.0488

Claudia Lemelin-Marsan COURTIER IMMOBILIER
 Marc Bonenfant COURTIER IMMOBILIER
 Sylvie Thériault COURTIER IMMOBILIER

Lac-Beauport

LE MILLE UN CONDOMINIUMS LAC-BEAUPORT

Location long terme aussi disponible !
3 1/2 à partir de 289 000 \$ + tx - 4 1/2 à partir de 369 000 \$ + tx

visitezmoi.ca - 10705886

Stoneham

Prix : 547 000 \$
visitezmoi.ca - 10705886

Lac-Beauport

BORD DE L'EAU

Prix : 1 595 000 \$ 268 pieds de façade sur le lac
visitezmoi.ca - 25838444

Lac-Beauport

Prix : 599 900 \$
visitezmoi.ca - 19558888

Lac-Beauport

Prix : 599 000 \$
visitezmoi.ca - 19169642

Les Rivières

Prix : 319 000 \$
visitezmoi.ca - 23508999

Stoneham

Prix : 648 000 \$
visitezmoi.ca - 10824687

Stoneham

Prix : 349 900 \$
visitezmoi.ca - 20021541

Deux bureaux pour mieux vous servir : Ste-Foy et Stoneham
Visitez notre site internet afin de voir l'ensemble de nos propriétés :

www.marcbonenfant.com

le regroupement du lac

Réseautage 5 lac 7

Date : jeudi 27 août 2015

Endroit : Halte de Lac-Beauport, au rez-de-chaussée (dernier local à droite)

Gratuit pour les membres
5\$ non membre

Conférencier : Florent Bouguin, ultra marathonien en trail.
Sa conférence porte sur la conciliation travail/famille/compétition/entraînement.

Les Sentiers du Moulin et le Club de Ski du Relais se partageront les bénéfices. Venez les aider à poursuivre leur mission en participant et en contribuant au Tournoi. Pour s'inscrire, communiquez avec Alexandre Lemerise au 418-559-8338 ou rgatlb@lacbeauport.com. Hâtez-vous, le nombre de places est limité !

5 LAC 7

Désirant renforcer notre implication dans le milieu des affaires, nous organiserons quelques événements réseautage en formule 5 à 7, surnommés « 5 lac 7 ». La première activité se tiendra le jeudi 27 août, au local libre de la Halte du Lac. Sur place, conférence de monsieur Florent Bouguin, ultra marathonien en Trail. Il nous présentera ses trucs pour une bonne conciliation travail / famille / entraînement sportif. La rentrée en classe éminente ainsi que la reprise des activités régulières font de la conciliation un concept d'actualité ! Aussi, en plus de la vente de bière et de vin, vous trouverez sur place les nouveaux produits offerts par la Boutique du Lac ainsi que des renseignements sur les forfaits d'entraînement du Centre Biopital. C'est également une occasion promotionnelle à ne pas manquer : 20 \$ pour avoir son logo sur l'affiche à l'entrée ainsi que ses coordonnées sur un document remis à tous les membres; 50 \$ pour bénéficier d'une table sur place et proposer ses produits/services. Afin de faire de cet événement un incontournable, venez accompagné d'un ami ou d'un collègue. Gratuit pour les membres, 5 \$ pour les non-membres. Information : rgatlb@lacbeauport.com

NOUVEAUX MEMBRES !

Le Regroupement désire accueillir et remercier chaleureusement nos nouveaux membres : Catapulte Communication, Diabolo Design, graphisme et impression ainsi que France Bouchard, photographe. Pour plus de détails sur ces nouveaux membres, visitez notre site web au www.leregroupementdulac.com

NUTRITION

Par Andréanne Martin, diététiste-nutritionniste

andreeanne.martin@live.ca

La cuisson au BBQ : cancérigène ?

Conseils pratiques

La cuisson au BBQ : cancérigène ? Pas nécessairement ! La saison du grill met de l'avant plusieurs aspects intéressants d'un point de vue nutritionnel. Il s'agit d'une cuisson qui inclut habituellement peu de matières grasses, on retrouve dans les assiettes une proportion de légumes beaucoup plus imposante et le plaisir de cuisiner l'emporte sur le manque de temps et les repas pré-préparés.

Trois dangers guettent toutefois l' amateur du goût de cette cuisson propre à la saison estivale.

Les amines hétérocycliques

Formées par l'interaction entre les acides aminés et la créatine contenus dans les muscles des viandes que l'on fait cuire, les amines hétérocycliques peuvent altérer les gènes et éventuellement contribuer au développement de cellules cancéreuses. Rappelez-vous que plus la chaleur est importante et en contact prolongé avec la viande, plus ces substances se forment.

Les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)

Ces substances nocives sont produites au moment où le jus et le gras de viande coulent, entrent en contact avec la source de chaleur et s'enflamment. La fumée produite est porteuse des HAP qui se

déposent sur la protéine en train de cuire. Une fois consommés, ils peuvent se fixer à l'ADN et ainsi perturber l'activité normale des cellules.

Les glycotoxines

Tout produit animal cuit à haute température contient des glycotoxines. Bien qu'elles ne soient pas qualifiées de cancérigènes, ces substances sont étroitement reliées à la production de molécules inflammatoires, agents prédictors de maladies chroniques tels que le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc.

CE QUE L'ON PEUT FAIRE POUR CONSERVER LES VERTUS DE LA CUISSON AU BBQ ET EN LIMITER LES INCONVÉNIENTS POUR LA SANTÉ EN 10 ÉTAPES :

- 1) Éviter les manipulations pouvant mener à une surcuisson;
- 2) Tempérer la viande avant de la faire cuire

afin de permettre à la chaleur d'atteindre le centre plus rapidement;

3) Mariner la viande en restant attentif à la quantité de gras et de sodium des ingrédients utilisés;

4) Tourner les boulettes de viande plusieurs fois. On recommande de les tourner aux 30 secondes, afin que la cuisson soit plus uniforme et que la surface ne soit pas carbonisée;

5) Choisir des coupes de viandes maigres ou s'assurer d'enlever le gras visible;

6) Opter pour des protéines végétales (voir recette proposée, qui a d'ailleurs été adoptée par des centaines de personnes qui me suivent sur Facebook !);

7) Éviter le contact direct avec les flammes et couvrir la grille d'un papier d'aluminium;

8) Éviter de piquer la viande pour la retourner;

9) Accompagner la protéine cuisinée d'une montagne de légumes qui contiennent des vitamines, anti-inflammatoires et antioxydants;



Recette de tofu au BBQ (inspirée du livre Végéràma)

Faites mariner des cubes de tofu bio dans le mélange suivant : 2c. à thé de coriandre moulue, 2c. à thé de cumin moulu, 2c. à thé de curcuma, 2c. à thé de gingembre moulu, 1c. à soupe de paprika, 1/2c. à thé de poudre de chili, 2c. à soupe d'huile de canola, 3 gousses d'ail écrasées, 3c. à soupe de yogourt nature grec. Faire griller les cubes au BBQ !

10) Utiliser un thermomètre à viande ou ce tableau de cuisson afin de limiter le temps de la viande sur la grille, en fonction du degré de cuisson désiré.

TEMPS DE CUISSON PAR CÔTÉ, SELON L'ÉPAISSEUR ET LE DEGRÉ DE CUISSON

	1,25 cm (1/2 po)	2,5 cm (1 po)	3,75 cm (1 1/2 po)
Bien cuit (77°C/170°F)	1-2 min	3-4 min	4-5 min
Saignant (52°C/125°F-55°C/130°F)	2-3 min	4-5 min	5-6 min
Mi-saignant (55°C/130°F-60°C/140°F)	2.5-3.5 min	5-6 min	6-7 min
À point (65°C/150°F-70°C/160°F)	3-4 min	6-7 min	8-9 min



PIERRE ROY

UN OPTICIEN DE CHOIX

Verres de contact

Examen de la vue par un optométriste

Service - Qualité - Fiabilité

Nous acceptons les prescriptions de l'extérieur

Commandez maintenant vos renouvellements de lentilles cornéennes en ligne

www.pierrieroyopticien.ca



Renouvellement de LENTILLES
COMMANDER



75\$ de rabais
à l'achat d'une lunette, verres et monture avec prescription

Valide jusqu'au 31 août 2015.
Ne peut être jumelé à toute autre promotion.

Clip solaire sur mesure gratuit

(valeur de 120\$)

à l'achat d'une lunette, verre et monture avec prescription.

Valide jusqu'au 31 août 2015.
Ne peut être jumelé à toute autre promotion.

Centre Neufchâtel, 2250, boul. Bastien, Québec

pierreropticien.ca

418 842-9595

CULTUREL

Par Mélissa Côté

melissa.cote.9@gmail.com

Exposition et portes ouvertes

L'artiste-peintre Rachel St-Pierre ne chôme pas

L'artiste-peintre de Stoneham-et-Tewkesbury, Rachel St-Pierre, a le vent dans les voiles. Après une exposition réussie à la bibliothèque Jean-Luc-Grondin de Stoneham, elle prépare maintenant des portes ouvertes les 23 et 24 août prochains ainsi qu'une exposition à la bibliothèque L'Écrin de Lac-Beauport en septembre.

Ces portes ouvertes se veulent être une occasion pour ses amateurs de trouver toutes les toiles de Mme St-Pierre réunies au même endroit. « Je vais vraiment exposer toutes mes toiles à la maison. Ça va être une belle opportunité pour les gens » explique l'artiste. Elle précise aussi qu'il sera possible de voir son talent sous toutes ses formes, c'est-à-dire qu'elle exposera aussi ses lampes, veilleuses à vitrail, cartes de souhaits, photos et créations sur vaisselle.

PEINTURES EN SÉRIES

« C'est un style plutôt figuratif, mais vraiment dans une démarche contemporaine et moderne » décrit l'artiste-peintre de son art. « J'aime utiliser plusieurs textures. Je n'aime pas m'arrêter à une chose en particulier. » Ainsi, Mme St-Pierre combine la peinture à l'acrylique, l'encre, la peinture à l'huile et en gel pour créer des toiles hors de l'ordinaire. Ses œuvres se regroupent en différentes séries : le zodiaque, les villes, l'enfance magique, les animaux en voie d'extinction et l'abstrait. La création de ces séries permet à Mme St-Pierre de s'exprimer au travers de son art. « Par l'entremise de mes œuvres, je veux véhiculer des messages. Je trouve qu'avec une toile, je ne vais pas au bout de mon message donc pour moi c'est important d'en faire plus qu'une » explique l'artiste.

PAS DE REPOS

« À partir de l'exposition à Stoneham, on dirait que les choses ont commencé à aller mieux pour moi. J'expose aussi un peu partout depuis un an et demi » précise l'artiste. Ainsi, Rachel St-Pierre est de plus en plus occupée par son art. Maman d'une petite fille, elle passe le relais à son conjoint le soir et se met à



RACHEL ST-PIERRE

l'ouvrage. Ainsi, une soirée seulement est habituellement nécessaire pour peindre une toile. « Je n'aime pas me sortir de mon contexte, de ma bulle. Je suis super concentrée quand je réalise une œuvre » explique Mme St-Pierre sur son processus créatif. Les deux dernières années ont d'ailleurs été très productives. « Je n'arrête pas de peindre. Depuis deux ans, je n'ai jamais passé plus de trois ou quatre jours sans peindre » avoue l'artiste.

Après les portes ouvertes du mois d'août, il sera ensuite possible d'admirer le travail de Rachel St-Pierre à la bibliothèque L'Écrin à Lac-Beauport. Ce vernissage verra entre 15 et 20 toiles en exposition à partir de la mi-septembre jusqu'à la fin octobre. Pour plus d'information sur l'artiste et ses événements, vous pouvez consulter sa page Facebook : www.facebook.com/rash.creations.

Portes ouvertes
22 et 23 août 2015 de 11 h à 17 h
15, chemin des grands hérons
Stoneham-et-Tewkesbury



RACHEL ST-PIERRE

L'artiste-peintre, Rachel St-Pierre, fonctionne par thème pour ses créations, dont les paysages urbains pour sa série « Ville ».



RACHEL ST-PIERRE

LOGEMENTS À LOUER pour aînés de 50 ans et plus



À partir de 595 \$ par mois, incluant 15 repas
À partir de 745 \$ par mois, incluant 30 repas

Possibilité de subvention au programme
supplément au loyer pour les personnes
ayant un revenu de moins de 26 500 \$.
Possibilité d'un crédit
d'impôt pour maintien à domicile

Pour visiter et pour information,
contactez Jacques Carmichael
au 418 929-8332
25, du Village, Lac-Beauport

LES HABITATIONS
St-Dunstan
Lac-Beauport

CULTUREL

Par Mélissa Côté

melissa.cote.9@gmail.com

Le Rendez-vous culturel de La Jacques-Cartier

Une journée qui ravit les jeunes

Stoneham-et-Tewkesbury accueillait, le 15 juillet dernier, la première édition du Rendez-vous culturel des jeunes de La Jacques-Cartier. Plus d'une centaine de jeunes ont pu s'initier à différents aspects culturels, comme la peinture, la danse, la musique et le chant.



Un spectacle de magie a clôturé Le Rendez-vous culturel.

Organisé par la MRC de La Jacques-Cartier, l'événement s'est réalisé en partenariat avec les camps de jour de la région. « On voulait réaliser une activité pour les jeunes pour les initier à la culture. Avec les camps de jour on trouvait que c'était une bonne porte d'entrée » explique Stéphanie Laperrière, agente de développement culturel pour la MRC. Le projet a d'ailleurs été très bien reçu par les camps de jour. En effet, Le Rendez-vous culturel comblait un besoin auprès de l'offre d'activités des camps puisque ceux-ci sont beaucoup axés sur le sport. « Il y a beaucoup d'activités au niveau des sports, mais au niveau de la culture, il y en a un peu moins » précise Mme Laperrière. En tout, c'est 130 jeunes âgés de 8 à 12 ans provenant de cinq camps de jour, dont celui de la base militaire, de Saint-Gabriel-de-Valcartier, de Lac-Beauport et de Sainte-Brigitte-de-Laval.

ATELIERS VARIÉS

Cette journée se voulait être une opportunité « d'amener les jeunes à s'initier à la culture et à développer des aptitudes au niveau culturel et artistique » explique Mme Laperrière. Séparés en trois groupes, les jeunes alternaient entre les différents ateliers. Ils pouvaient peindre

des cabanes à oiseaux sous la direction de l'artiste peintre Mireille Belzile de Shannon. Une séance de danse était organisée par Gymtonic de Stoneham et une initiation à la musique et au chant avec l'école de musique Kapellmeister de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier et l'école de musique Denys Arcand. Les jeunes ont donc pu essayer la cuillère en bois, la planche à laver, le ukulélé, le djembé, la podorythmie et la guitare. En plus de ces ateliers, les jeunes ont reçu une petite leçon d'histoire sur la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury de la part de Philip Toosey, révérend anglais du 18^e siècle à l'origine de la municipalité. Ce personnage historique était aussi accompagné de K-Blo, la mascotte de CCAP Câble pour divertir les jeunes pendant le diner. En ce qui concerne la journée, le concept a été apprécié autant par les camps de jour que les enfants. « Les jeunes nous ont dit qu'ils avaient aimé leur journée » affirme Stéphanie Laperrière.

AVENIR INCERTAIN

Mme Laperrière n'est pas certaine que cette journée appréciée des jeunes reviendra. Ce sont les budgets de la MRC qui décideront du sort de l'activité. « Ça dépend tout le temps des budgets

disponibles mais je pense que la demande et les attentes sont là » affirme l'agente en développement culturel. Elle précise aussi que l'activité se

veut itinérante. Ainsi, d'autres municipalités pourraient être les hôtes du Rendez-vous culturel l'an prochain.



La Boursicote

Réseau d'échange de services 50+

Tél: 418 622-5910 Courriel: laboursicote@caabcharlesbourg.org
Site Web: laboursicote.caabcharlesbourg.org f laboursicote

Administré par

CAABC
CENTRE D'AIDE ET D'ACTION
BÉNÉVOLE DE CHARLESBOURG

Partenaire majeur

L'ŒUVRE LÉGER
Pour la dignité humaine
au Québec et dans le monde

SPORTS

Compétition de vélo de montagne

Raphaël Gagné roule jusqu'à la Coupe du monde

Médaillé d'or aux jeux panaméricains de Toronto, aux championnats canadiens de vélo de montagne et champion de la US Cup, Raphaël Gagné a une saison incroyable. Le cycliste, originaire de Lac-Beauport, multiplie les succès et vise maintenant les coupes du monde et les championnats mondiaux.

Par Mélissa Côté

melissa.cote.9@gmail.com

Le jeune homme de 28 ans est un sportif dans l'âme. Avant de découvrir le vélo de montagne, Raphaël Gagné pratiquait la natation et le triathlon. C'est à 9 ans, avec des amis, qu'il a découvert son sport de prédilection. Il a eu la pique et il ne s'est jamais arrêté. « Après trois semaines, il gagnait déjà des médailles » se souvient son père, Simon Gagné. Cette passion pour le vélo de montagne touche d'ailleurs toute la famille. « On faisait du vélo de compétition les quatre ensemble » explique M. Gagné. « On a gagné des médailles tous ensemble. C'était bien drôle. »

Derrière le cycliste se cache un jeune homme charismatique, passionné et foncièrement gentil. « Tout le monde qu'on rencontre nous le dit. C'est aussi un vrai gentleman » avoue le père de l'athlète. Mis à part le vélo, Raphaël a poursuivi des études en enseignement de l'éducation physique qu'il vient tout juste de terminer.

Pour y arriver, il a su concilier entraînements, compétitions et études. « C'est un gars ordonné et toujours organisé. C'est un atout dans son domaine » précise M. Gagné. Ainsi, peu importe les défis qui se présentent, l'athlète est toujours prêt. « Il contourne et passe par-dessus tous les obstacles qu'il rencontre » détaille le père de Raphaël.

À L'ATTAQUE DU MONDE

Après la US Cup, Raphaël se concentre maintenant sur les différentes étapes de la coupe du monde dont Mont Sainte-Anne (2 août), de Windham dans l'état de New York (6 au 9 août) et Trentino en Italie (21 au 23 août). « Une Coupe du monde comme ça à la maison c'est toujours excitant » affirme l'athlète à son passage à Saint-Anne-de-Beaupré. La course la plus importante de l'année, les championnats mondiaux de vélo de montagne, aura lieu cette année à Andorre en Europe. Ce petit pays niché entre l'Espagne et la France est au cœur de la chaîne de montagnes des Pyrénées. Par sa situation géographique,



Raphaël pendant la US Cup qu'il a remportée, 84 points devant son plus proche adversaire.

cette compétition nécessite des préparations supplémentaires, dont de l'entraînement en altitude. Raphaël passera donc les prochaines semaines en Europe pour habituer son corps aux conditions à faible taux d'oxygène. « Si tout le monde est préparé l'entraînement ne change absolument rien », explique l'athlète. « Si tu ne t'y prépares pas, tu es complètement handicapé. Tu as moins d'énergie parce que tu as moins d'oxygène. » La dernière étape de

la US Cup, qu'a remporté Raphaël à Colorado Springs situé à 1900 m d'altitude, était d'ailleurs une pratique pour Andorre.

Malgré ses belles performances en Amérique, l'athlète reste toutefois réaliste sur ses chances sur la scène mondiale. « Mon meilleur résultat en coupe du monde cette année c'est 2 » affirme-t-il. « Je veux toujours faire de mon mieux. J'aimerais dire que je me bagarre pour une médaille, mais ce n'est pas encore ma réalité. »

Championnat québécois de vélo de montagne

Ça roule aux Sentiers du moulin

Lac-Beauport accueillait, les 27 et 28 juin derniers, les championnats québécois de vélo de montagne. Les Sentiers du moulin étaient l'hôte de plus de 450 athlètes pour cette compétition provinciale. La belle température et les nouvelles pistes aménagées étaient suffisantes pour réjouir les participants.

Par Mélissa Côté

melissa.cote.9@gmail.com

L'événement, organisé par le Club Mathieu Performance, rassemblait des coureurs âgés de 5 à 60 ans dans plus d'une quinzaine de catégories. Jérémy Martin et Frédérique Trudel sont les deux champions, homme et femme, dans le groupe Élite. « De nombreux cyclistes dans la section Élite compétitionnent sur la scène mondiale » explique l'organisateur de l'événement, Mario Turgeon. « Plusieurs coureurs n'étaient pas là. » C'est d'ailleurs le cas du cycliste Raphaël Gagné, originaire de Lac-Beauport. Le champion canadien de vélo de montagne était retenu aux États-Unis pour une compétition qu'il a d'ailleurs remportée.

COURSE À OBSTACLES

Le parcours du Championnat québécois combine des obstacles comme des racines ou de grosses roches, des montées, des descentes et des

zones de dépassement. « Tout est dans l'équilibre du parcours » affirme M. Turgeon. Ainsi, c'est le bon dosage de tous ces éléments qui permet aux athlètes de s'amuser. Pour accommoder les différentes catégories d'âges des coureurs, le parcours varie en longueur et en difficulté. « Il faut que tu prennes un parcours où tout le monde passe un peu dedans, qui est plus facile pour les jeunes et qui devient plus difficile pour l'élite » explique l'organisateur de l'événement, Mario Turgeon. Pour mettre au défi les plus âgés, une boucle supplémentaire, caractérisée par son importante montée, avait été ajoutée. « Techniquement, elle n'était pas beaucoup plus difficile, mais physiquement elle l'était » ajoute M. Turgeon.

Les récents travaux d'aménagement aux Sentiers du moulin ont porté fruit. « Dans le nouvel aménagement, il y a beaucoup de ponts et de viaducs qui permettent de se croiser » explique M. Turgeon. « Ça ne nous limite plus dans le choix des sentiers. » Ces nouveaux ajouts permettent donc une grande diversité sur le tracé



Le gagnant de la catégorie élite, Jérémy Martin, sur les nouvelles passerelles des Sentiers du moulin.

des parcours, au grand plaisir des coureurs. « Le monde a vraiment apprécié notre parcours. Ils ont vraiment tripé » avoue l'organisateur. Il ne cache toutefois pas qu'il était un peu inquiet quant à son nouveau parcours, surtout de la réaction des participants.

Le crosscountry olympique est un type de vélo de montagne. La Fédération québécoise des sports cyclistes présente ce

sport comme une course se déroulant sur un circuit fermé en montagne de 4 à 5 km. On y trouve des pistes étroites, des chemins forestiers, des sentiers rocaillieux et même des franchissements de ruisseaux. La durée des courses varie selon les catégories. Cette discipline peut être pratiquée également en contre-la-montre, en relais par équipe et en défi d'endurance.

OUVERT LE SAMEDI!

1 A U Q U É B E C

CAPITALE



QUEBEC



À PARTIR DE
0% SUR 60 MOIS **24 995 \$***
TRANSPORT ET PRÉPARATION INCLUS



JEEP CHEROKEE 2015

BONI AU COMPTANT**

POUVANT ALLER JUSQU'À **1000 \$**

418 687-2604
WWW.CAPITALECHRYSLER.COM
225, MARAIS
(ANGLE PIERRE-BERTRAND ET DE LA CAPITALE)
VENTES@CAPITALECHRYSLER.COM

MATHIEU LAPLANTE
PDG



LE PRIX PEUT CHANGER SANS PRÉAVIS SELON LE PROGRAMME DU MANUFACTURIER. *CONCERNE LE JEEP CHEROKEE SPORT 4X2 (KLT174 + 24A) À 24 995\$. FINANCEMENT SUR 60 MOIS À 0%, CONDITIONNEL À L'ACCEPTATION AU CRÉDIT. LE PRIX INCLUT LE TRANSPORT, LA PRÉPARATION, LES FRAIS DE RDPRM, LA TAXE FÉDÉRALE SUR LE CLIMATISEUR AINSI QUE LES DROITS SUR LES PNEUS NEUFS. TAXES EN SUS. POUR UN TEMPS LIMITÉ. PHOTOS À TITRE INDICATIF SEULEMENT. CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT. DÉTAILS EN SALLE DE MONTRE. ** CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT, DÉTAILS EN SALLE DE MONTRE.



SPORTS

Par Mélissa Côté

melissa.cote.9@gmail.com

De l'escalade complètement malade !

Compétition Chewpod Extrême de bloc 2015

Lac-Beauport a carburé, l'espace d'une fin de semaine, à l'adrénaline grâce à sa compétition d'escalade psicobloc. Le Chewpod Extrême Bloc s'est déroulé du 3 au 5 juillet et a attiré petits et grands lors de cette magnifique fin de semaine remplie de sensation forte. Environ 1500 spectateurs sont venus encourager, au centre AcrobatX Yves Laroche, les athlètes sur toute la durée de la compétition.



Sauter en bas du mur est la façon la plus rapide pour redescendre tout en se rafraîchissant !



CHARLESBOURG

Secteur des Jésuites près du Patro Charlesbourg, propriété bien entretenue, 4 chambres dont 2 au rez-de-chaussée, bois franc, grande terrasse sur l'abri d'auto, près des services. **269 900 \$**



LAC-BEAUPORT

Coquette et lumineuse propriété à aires ouvertes, 2 chambres, foyer au gaz au salon, armoires mélamine, grande terrasse en inter-bloc, fenêtres pvc, piscine h.t. en bois, 2 cabanons, terrain boisé 17,694 p.c., près du Mont Tourbillon. **225 000 \$**



LAC-BEAUPORT

Chaleureux cottage autrichien à aires ouvertes, toit cathédral, foyer, 3 chambres, armoires en pin, grande galerie, logement 2 1/2 pièces au sous-sol non loué, terrain boisé 20,000 p.c., rue sans issue. **289 000 \$**



LAC-BEAUPORT

Secteur familiale, attrayante propriété à aires ouvertes bien rénovée, 4 chambres, 2 salles de bains, foyer aux granules dans la salle familiale, armoires mélamine laqué + îlot, air climatisé, grand patio, terrain intime 7000 p.c., piscine, services. **279 000 \$**



LAC-BEAUPORT

Prestigieuse propriété aux pièces spacieuses, toit cathédrale, mezzanine, 3 chambres, bureau, boudoir, superbe salle familiale, 2 foyers, air climatisé, garage double, grande terrasse couverte, pavillon, piscine creusée, terrain boisé 27,870 p.c., aqueduc. **515 000 \$**



LAC-BEAUPORT

Attrayant cottage autrichien bien rénové, beau cachet, superbe foyer combustion lente en pierre, 3 chambres, armoires en pin, toiture et fenestration récentes, galerie en cèdre, terrain intime. **289 000 \$**



LAC-BEAUPORT

Magnifique terrain 44,482 p.c., bordé par la rivière et lac artificiel, spacieuse propriété 30x44, toit cathédral, foyer au salon, 3 chambres, 2 salles de bains, solarium 16x16, salle familiale au sous-sol, sortie extérieure, garage double. **379 000 \$**



LAC-BEAUPORT

Magnifique propriété 2006, 5 chambres dont 4 à l'étage, 2 salles de bain, 1 salle d'eau, sous-sol bien aménagé, garage excavé, thermopompe, terrain 15,073 p.c. avec services, piscine creusée chauffée, près de la future école, vue sur le Relais. **594 900 \$**



LAC-BEAUPORT

Charmante propriété de style suisse près du Relais bien rénovée, très éclairée, 3 chambres, foyer combustion lente au salon, sous-sol bien aménagé avec sortie extérieure, spa, piscine, cabanon 12x28, égout + aqueduc, Près des services. **249 500 \$**



STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Magnifique terrain d'environ 370,000 p.c. bordé par la Rivière aux Pins, près du Golf Alpin et des services, rue des Châtelains, sans issue. **160 000 \$**



STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

Spacieux bungalow 36 x 48 entièrement rénové, aires ouvertes, 3 chambres, 2 salles de bains, bureau, 2 salles familiales, grand patio, aucun voisin à l'arrière, près de Beauport, aqueduc. **219 000 \$**



Josée Fournier
Courtier immobilier
418 666-5050



Cet événement, en première Canadienne, a été organisé par le passionné et enthousiaste alpiniste, François-Guy Thivierge. « C'est l'apothéose, la réalisation d'un grand rêve pour moi », avoue-t-il. « Je suis fébrile et je capote ! Je suis au nirvana. » Rassemblant 32 hommes et 32 femmes, cette compétition particulière voyait deux participants s'affronter dans une course vers le sommet. La particularité ? Un mur monstre de 9,75 mètres (32 pieds) par 6,1 mètres (20 pieds) avec une difficulté croissante tout au long de la fin de semaine et une portion à 90 degrés, parallèle au sol.

PERFORMANCES INCROYABLES

Les temps accomplis par les gagnants sont irréels. L'Ontarien, Eric Sethna, a gravi le mur en seulement 16 secondes ! Du côté féminin, c'est l'Américaine Melina Constanza qui a remporté l'événement en un peu plus de 29 secondes. Ces deux athlètes ont d'ailleurs remporté un trophée et des bourses en argent de 1000 \$ chacun. La deuxième place, occupée par Jason Holowach et Alison Stewart-Patterson, remportait des chaussons d'escalade et une corde. Finalement, la troisième place occupée par Simon Yamamoto et Beth Vince recevait uniquement des chaussons.

UNE FOULE RAVIE

Les spectateurs étaient vraisemblablement heureux et satisfaits du spectacle. « Tout le monde est en délire ici. Tout le monde capote » s'exclame l'organisateur, François-Guy Thivierge. Ce sentiment était partagé. Le sourire aux lèvres, la foule profitait des performances des athlètes et des acrobaties réalisées sur les rampes de saut du centre Yves Laroche, le tout au son des platines du DJ de Red Bull qui était sur place. « C'est impressionnant de les voir grimper sérieusement. Les techniques sont incroyables et les filles sont vraiment fortes » affirme le spectateur Jean-Marc Lachapelle, impatient de voir la performance des hommes. De son côté, la grimpeuse amateur et spectatrice, Kathie Thériault appréciait le spectacle. « Le niveau est très élevé. Franchement, ça m'impressionne de les voir » avoue-t-elle.

DES ATHLÈTES COMBLÉS

Tout comme la foule, les athlètes ont apprécié cette compétition hors de l'ordinaire. « Les



PHOTOS-GRAPHISTE

Les grimpeurs ont vu le parcours se transformer tout au long de la fin de semaine.

athlètes trouvent ça magnifique, merveilleux. Ils sont tellement contents d'être là. Plusieurs d'entre eux pensent que c'est un des plus beaux événements d'escalade qu'ils n'ont jamais vu en Amérique du Nord » avoue M. Thivierge. « C'est vraiment le fun. C'est la première fois que ça se passe ici. Ça faisait longtemps que je voulais en faire, mais je n'avais jamais eu l'opportunité. Je suis vraiment content » affirme l'athlète québécois Jason Ng qui a terminé 14^e. De son côté, la grimpeuse Émilie Pellerin a profité du Chewpod

Extrême Bloc pour en faire sa première compétition. « Ça l'a vraiment été cool. Tout le monde s'est donné » explique l'athlète québécoise qui a terminé neuvième.

Le succès de l'événement encourage son organisateur, François-Guy Thivierge, quant à la réalisation d'une autre édition. « Il faut que les commanditaires et collaborateurs soient toujours au poste et qu'on aille plus d'athlètes internationaux » explique-t-il, confiant sur les conditions à remplir pour le



Les gagnants masculins : Eric Sethna (1^{er}), Jason Holowach (2^e) et Simon Yamamoto (3^e).



PHOTOS-GRAPHISTE

Les gagnants féminins : Melina Constanza (1^{er}), Alison Stewart-Patterson (2^e) et Beth Vince (3^e).

retour de la compétition à Lac-Beauport. « C'est sûr que ça va marcher ! » Sur place, on retrouvait de l'animation et plusieurs exposants afin de divertir la foule entre les rondes de la compétition. Une tour avait d'ailleurs été érigée pour permettre au public d'expérimenter eux-mêmes l'escalade.

Le Chewpod Extrême Bloc était une belle vitrine pour le psicobloc, un type d'escalade

individuel qui se pratique sans corde. En cas de chute, les grimpeurs tombent dans un bassin d'eau situé au pied du mur. La première compétition en Amérique du Nord, de ce genre, s'est déroulée en Utah aux États-Unis en 2013. « On a vu ça dans des films. Ça vient d'Europe, surtout en Grèce, mais aussi en Thaïlande » explique M. Thivierge sur l'origine de la discipline.

NOUVEAU
AIR CLIMATISÉ
Entretien et réparation



Marcel
au Garage



AUTOPRO

Vente et installation de pneus
Mécanique générale Alignement

20530, boul Henri-Bourassa Québec

418-849-6792

www.marcelaugarage.com

SPORTS

Par Mélissa Côté

melissa.cote.9@gmail.com

Régate régionale pour tous

Lac-Beauport à toute vitesse !

Les eaux du lac Beauport accueillent, le 25 juillet dernier, la Régate régionale pour tous. Ce sont environ 175 jeunes provenant de quatre clubs qui s'affrontaient lors de cette compétition. Entraîneurs, parents, amis et athlètes ont profité de la journée au Club de canoë-kayak Lac-Beauport.

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie



SERVICE PERSONNALISÉ - DIVERSITÉ DE MONTURES

examen de la vue • vision sportive • santé oculaire • forfait enfants
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



Protégez vos yeux avec
des lunettes solaires

Ray-Ban®

Bollé

SPY+

Miami Jim

adidas



Des jeunes de la catégorie pee-wee sont accompagnés sur le podium par Pierre-Luc Poulin, médaillé de bronze aux Jeux panaméricains.

Les jeunes provenant de Trois-Rivières, Shawinigan, Lac-Sergent et Lac-Beauport ont su offrir à la foule de très belles performances. Malgré quelques déceptions, les athlètes étaient contents d'être présents. « Je n'ai pas gagné, mais j'ai fait une belle course. Ça faisait longtemps que je n'en avais pas fait, mais ça a bien été » avoue Samuel Lachance de Lac-Sergent. « Le monde nous encourage beaucoup alors ça va bien. C'est une belle journée. »

La régata se déroulait sur une distance de 200 m avec des athlètes compétitionnant dans plus de 50 catégories différentes. Les jeunes de 8 à 17 ans s'affrontaient soit en kayak ou en canoë. Lors des compétitions, il est possible d'utiliser des embarcations seules, à deux, à quatre ou même à quinze dans un bateau de guerre. Lors des compétitions, les athlètes peuvent être appelés à disputer des courses sur des distances de 500 m et 1000 m.

SURPRISE DE TAILLE

Quelques jeunes ont même eu la chance, durant la compétition, de faire équipe avec un athlète de haut niveau pour une course amicale. Les kayakistes olympiques Mark de Jonge, Hugues Fournel, Ryan Cochrane étaient accompagnés d'Étienne Morneau d'Équipe Canada et de Pierre-Luc Poulin, médaillé de bronze aux Jeux panaméricains de Toronto. « À un certain niveau, on ne peut plus être souvent au club avec les jeunes, c'était super important pour moi de venir aujourd'hui et redonner un peu de ce que j'ai reçu du club », explique Pierre-Luc Poulin fraîchement arrivé de Toronto. « C'était certain



Maxim Poulin a terminé 14^e lors des championnats mondiaux au Portugal en canoë simple (200 m) chez les moins de 23 ans.



Anna Roy-Cyr a terminé 3^e en canoë double sur 200 m lors des Championnats mondiaux de canoë-kayak au Portugal.

que ce matin je prenais deux toasts et je m'en venais au club le plus vite possible pour voir les jeunes. » D'autres canoéistes ne pouvaient malheureusement pas prendre part à l'événement puisqu'ils étaient au Portugal pour les Championnats mondiaux de course de canoë-kayak. Maxim Poulin, en canoë simple, et Anna Roy-Cyr, en canoë double, tous les deux des athlètes de Lac-Beauport, participaient à l'événement du 200 m. Ils ont tous les deux offert de bonnes performances, terminant 14^e pour Maxim Poulin et 3^e pour Anna Roy-Cyr.

INVESTISSEMENTS MAJEURS

Le Club de canoë-kayak Lac-Beauport a investi 90 000 \$ cette année dans l'achat de nouvelles embarcations. Cet argent, donné en bonne partie par des mécènes, a permis d'acquérir 40 bateaux. Deux d'entre eux serviront pour les athlètes de niveau élite et les autres pour les jeunes en développement. « Nos nouvelles embarcations sont faites pour les jeunes. C'est énorme la différence sur leur performance » affirme l'entraîneur en chef, Luc Grenier. En plus d'améliorer les performances, cette nouvelle acquisition permet à beaucoup plus d'athlètes d'être sur l'eau simultanément.

Le premier FORUM CULTUREL en Jacques-Cartier

Jeudi 15 octobre 2015 Manoir du Lac Delage
Entrée : 35 \$

Date limite d'inscription : 5 octobre 2015

ARTISTES, ARTISANS, TRAVAILLEURS CULTURELS, ÉLUS MUNICIPAUX, GENS D'AFFAIRES...
INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT !



www.mrc.lajacquescartier.qc.ca • 418 844-2160, poste 227



SPORTS

Par Mélissa Côté

melissa.cote.9@gmail.com

Championne provinciale de canoë sur 200 m et 500 m

Rien n'arrête Anna Roy-Cyr !

Médaillée de bronze aux Championnats mondiaux de canoë-kayak au Portugal et maintenant championne provinciale de canoë sur 200 m et 500 m, rien ne peut freiner la jeune Anna Roy-Cyr de Lac-Beauport. Le prochain défi pour la canoéiste de 16 ans ? Les Jeux olympiques de 2024 !

Avant d'entreprendre ce défi de taille, la jeune fille enjouée et rieuse se concentre sur les championnats canadiens qui auront lieu à Ottawa du 25 au 30 août prochain. Ce sont d'ailleurs les résultats lors des championnats provinciaux qui lui octroient une place sur la scène nationale. Pour atteindre ces niveaux de performance, Anna a su compter sur sa détermination, mais aussi sur son esprit de compétition. « J'aime ça m'améliorer, battre mes temps et battre les autres. J'aime vraiment me surpasser » avoue la canoéiste. Son entraîneur, Luc Grenier, est confiant des chances d'Anna pour les olympiques. « Autant en 2020 qu'en 2024, Anna peut faire sa place » assure-t-il.

UNE HISTOIRE DE CENDRILLON

La particularité d'Anna, selon son entraîneur Luc Grenier, c'est sa fougue et sa persévérance. Ces qualités mentales se traduisent par une athlète qui donne son 115 %. « Son attitude lui permet de niveler par le haut pour les autres athlètes de son âge » explique M. Grenier. Il la qualifie aussi d'athlète cendrillon puisque l'an dernier elle n'a pas réussi à se qualifier parmi les moins de 16 ans pour les championnats canadiens. « Cette année chez les U-18 elle s'est classé deuxième et troisième respectivement aux sélections nationales. On est passé de pas de finale à un top 3 cette année » souligne l'entraîneur d'Anna. Cette importante amélioration de la jeune athlète va lui mériter une place sur l'équipe junior canadienne dès octobre.

DES MONDIAUX IMPRESSIONNANTS

Lors de sa première participation sur la scène internationale, l'athlète a été surprise de la taille et des proportions de l'événement. « Je savais que ça allait être gros, mais il y avait des caméras partout, je ne m'attendais pas à ça » se souvient Anna qui a adoré son expérience. Les mondiaux au Portugal ont aussi été une aventure très enrichissante pour la jeune athlète de Lac-Beauport, surtout en ce qui concerne le travail d'équipe. Jumelée un mois avant la compétition avec la canoéiste Juliette Brault de Pointe-Claire, elles ont surpris tout le monde avec leur médaille de bronze. « C'est le meilleur bateau d'équipe que j'ai fait de ma vie » explique Anna. « Il faut qu'on ait une bonne chimie, qu'on s'entende bien. Nous, ça a cliqué tout de suite ». Malgré cette belle complicité qui s'est développée au Portugal, ça n'a pas empêché la Lac-Beauportoise de battre sa partenaire lors des championnats provinciaux en canoë simple. « C'est une très belle expérience que j'aimerais répéter l'an prochain et je vais être encore éligible pour les juniors » affirme la

jeune athlète concernant une participation aux prochains championnats mondiaux qui se dérouleront à Minsk en Biélorussie. Elle vise cependant une participation et une médaille en canoë simple pour ces prochains championnats mondiaux.



Anna et son équipière, Juliette Brault, lors des Championnats mondiaux de canoë-kayak au Portugal.

En septembre,
**soignez
votre rentrée !**

OBTENEZ
30% DE RABAIS
sur l'épilation au laser de toutes les régions du corps

Profitez de cette promotion en vous présentant à notre soirée d'information le 22 septembre, à Charlesbourg. Si Vous possédez déjà un déjà un contrat, obtenez 30% de rabais sur l'épilation d'une nouvelle région.

Valide en septembre seulement.

Concept Beauté
Médico-esthétique *Signature*

8500, Boul. Henri-Bourassa, Charlesbourg
Tél.: 418 622-7299

870, Boulevard du Lac, Québec
Tél.: 418 316-5299



Richard Bédard
directeur



Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU



Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion



Denis Rousseau
propriétaire

.....
Du pain chaud
aux pâtisseries,
nos artisans
vous offrent
l'authenticité !
.....



« N'hésitez pas à nous faire part
de vos demandes spéciales ! »

MÉLANIE PRUNEAU, PÂTISSIÈRE



**FAIT SUR PLACE
ET TOUJOURS FRAIS !**

**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

www.iga.net



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi

9 h à 21 h

Samedi

9 h à 18 h

Dimanche

10 h à 18 h

**NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN**

 **Brunet**

La santé, c'est tout ce qui compte

Gagnez votre achat d'articles scolaires

Détails en magasin. Valide jusqu'au 31 août 2015.

Bonne rentrée scolaire !

LIVRAISON GRATUITE

Les Galeries du Lac Lac-Beauport (Québec)

418 849-2836