

L'ÉCHO

DU LAC

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

FONDATION SUR LA POINTE DES PIEDS

CÉLÉBRER LA VIE!



PAGE 23

Une entreprise de Stoneham Symbolicône



PAGE 3

CRÉDIT PHOTO : ÉDOUARD DUFLOUR

Le Corrid'Art s'anime cet été!



PAGE 19

CRÉDIT PHOTO : ÉDOUARD DUFLOUR

Slide X: nouveau concept



PAGE 22

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

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

CHARLESBOURG

VENDU

21015 boulevard HENRI-BOURASSA
Terrain de 16 000 pieds carrés.
Desservie aqueduc/égouts.
TERRAIN - PRÊT À CONSTRUIRE

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

VENDU

759 avenue STE-BRIGITTE
Terrain plat et boisé de plus de 83 000 pieds carrés
bordé par un lac privé.
TERRAIN - PRÊT À CONSTRUIRE

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

TERRAIN

PERMIS AUTORISÉ. Plan d'installation septique.
Plus de 16 000 pieds carrés.
Vue imprenable, orientation sud-ouest.
PRÊT À CONSTRUIRE 79 000 \$

Encourager la soif d'apprendre

La CCAP remet cinq bourses d'études de 1 000\$ chacune

Désirant être un joueur engagé dans la réussite et le développement des gens de sa communauté, la CCAP lance un programme de bourses d'études. Au total, cinq bourses d'une valeur de 1 000\$ chacune destinée à un programme d'études postsecondaires (professionnel, collégial ou universitaire) seront remises.

La CCAP est une coopérative active dans son milieu qui collabore chaque année avec plusieurs organismes, événements, groupes, causes ou projets. Alors pourquoi avoir mis sur pied ce nouveau programme? Maryna Carré, responsable marketing et communication à la CCAP, explique que « nous voulions quelque chose qui touche spécifiquement la relève et les jeunes adultes qui décident de poursuivre leurs études postsecondaires ». Elle poursuit en mentionnant que « notre programme de bourses vise non seulement à valoriser la persévérance et à encourager leur réussite mais aussi à reconnaître les efforts et l'implication de ces jeunes autant dans leur programme d'études que dans leur communauté ».



Pour se qualifier, les candidats doivent être âgés entre 16 et 25 ans, démontrer leur implication dans le milieu (par le biais d'activités communautaires, caritatives, sportives ou autres, bénévolat), illustrer leur passion pour leur programme d'études et leur dévouement dans la poursuite de leur cheminement scolaire. Pour connaître tous les règlements et critères d'admissibilité, visitez le site Internet de la CCAP.

Les personnes intéressées à déposer leur candidature ont jusqu'au 15 septembre

pour le faire. Le formulaire de dépôt de candidature est disponible sur le site Internet de la CCAP au www.ccapcable.com

ou encore à leurs bureaux situés au 20 860 boulevard Henri-Bourassa, sur les heures normales d'opération.



Économisez jusqu'à 500 \$*



L'offre imbattable pour étudiants

Des produits, des avantages et des rabais vraiment adaptés à votre réalité pour faciliter votre vie d'étudiant. Profitez-en dès maintenant!

desjardins.com/etudiants
418 626-1146



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

* Les membres de Desjardins suivant une formation universitaire, collégiale et professionnelle à temps plein dans un établissement reconnu peuvent bénéficier d'un rabais sur certains forfaits transactionnels mensuels. Détails et conditions à desjardins.com/etudiants.

Un couple de Stoneham fait tomber les barrières du langage

L'orthophoniste Caroline Martin et son conjoint Guillaume Fortin ont fondé Symbolicone, une entreprise fabriquant des trousse d'apprentissage pour les enfants ayant des problèmes de langage. L'audace et les idées novatrices de ce duo leur ont taillé une place de choix au sein du marché européen.

Par Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

C'est dans le cadre de la pratique de son métier d'orthophoniste que Caroline Martin a constaté le besoin de sa clientèle d'obtenir « des outils plus spécifiques pour développer la conscience des sons et la prononciation, tout en favorisant l'apprentissage du langage écrit ».

L'objectif de Symbolicone est de venir en aide autant «aux enfants en développement typique» qu'à ceux aux prises avec des difficultés considérables, telles que «la déficience intellectuelle et le spectre de l'autisme». Les centres de la petite enfance, les orthophonistes et les parents peuvent profiter de l'expertise de Symbolicone.

Guillaume Fortin explique que les résultats concluants des produits de Symbolicone résultent du fait qu'ils favorisent une implication active des jeunes. En effet, les livres de la collection de Symbolicone sont composés de plaques magnétiques symbolisant des images que les enfants doivent associer avec des mots ou des signes.

Le couple ajoute que leurs produits sont aussi spécialement conçus pour capter l'attention du lecteur. «C'est le principal défi lorsque l'on travaille avec des enfants», souligne

Caroline Martin. La série de livres proposés par Symbolicone visant à favoriser l'élocution prévoit la répétition systématique, sous un format ludique, de plusieurs sons.

«Ce bombardement auditif chez l'enfant lui donne plusieurs occasions de se pratiquer», témoigne Mme Martin. Un artiste du dessin initialement rencontré par le couple, lors d'un voyage à Bali, a mis son talent d'illustrateur au service de la collection de livres de Symbolicone.

«Certains parents nous disent que leur enfant a appris ses premiers mots grâce à nos outils. Les orthophonistes réussissent à avoir de super résultats. Tous les bons commentaires des parents sur Facebook nous poussent à continuer», ajoute Guillaume Fortin.

Le couple de Stoneham souhaite continuer le développement de nouveaux livres, tout en bonifiant l'application pour iPad, OrthoPicto, téléchargeable gratuitement. Ils expliquent que les réseaux sociaux sont d'une importance primordiale pour faire connaître leur travail et leur mission d'aider les jeunes.

EXPANSION RAPIDE

Caroline Martin et Guillaume Fortin ont développé de nombreuses aptitudes entrepreneuriales au cours des dernières années. Ils ont créé leur propre maison d'édition ainsi qu'un site



CRÉDIT PHOTO : ÉDOUARD DUFOUR

Les jeunes entrepreneurs Caroline Martin et Guillaume Fortin, en compagnie de leur fils Vincent.

Internet complet, tout en assurant eux-mêmes la promotion de leur projet.

Quatre ans après à sa création, le concept Symbolicone prend rapidement de l'ampleur. Alors que 50 % des 8 000 exemplaires imprimés

par l'entreprise ont déjà trouvé preneurs sur le marché de la France, de la Suisse et de la Belgique, les fondateurs de Symbolicone prévoient traduire leur production pour conquérir le marché des États-Unis et celui du Canada anglais.



**POLYCLINIQUE
DU LAC**



UNE ÉQUIPE. UNE VISION. VOTRE SANTÉ

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

1020-F, boulevard du Lac,
Lac-Beauport (Québec) G3B 0W8

418 849 9566 | 

polycliniquedulac.com

Partenaire de :



SPORTS
www.soinspodologiquedulac.com



**LE MANOIR DU
LAC DELAGE**
★ depuis 1964 ★

AU SPA DU MANOIR DU LAC DELAGE

VOTRE JOURNÉE À **89\$** plus taxes

Lundi

**MASSAGE
BAMBOO**

Mardi

**MASSAGE
BIO CORPOREL**

Mercredi

KINÉSITHÉRAPIE

Jour

**DRAINAGE
LYMPHATIQUE**

Soir

**MASSAGE
LOMI LOMI**

Vendredi

**SOIN VISAGE
&
SÉANCE
DE VEDANA**

ACCÈS À L'ESPACE DÉTENTE
BAINS CHAUDS ET SAUNA EXTÉRIEURS

**PISCINE
INTÉRIEURE**

**PEIGNOIR
INCLUS**

418 848-0691 — 1 866 848-0691 — spa@lacedelage.com

www.lacedelage.com | 

Mondial Acrobatx 2017 au Centre Acrobatx Yves LaRoche

COMPÉTITION INTERNATIONALE DE SKI ACROBATIQUE SAUTS ET BIG AIR SUR RAMPES D'EAU



Le Centre Acrobatx Yves Laroche est heureux de vous informer de la tenue de la 13^e édition du Mondial Acrobatx présenté par la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg. Unique au pays, cette compétition internationale promet d'offrir tout un spectacle. En effet, le succès de la formule soirée de l'an dernier a fait du chemin. Cette année encore, les rampes

seront sous les lumières et cette fois-ci pendant deux soirs. Les sauts de soirée augmentent le niveau de difficulté et produiront assurément des finales captivantes. Ambiance festive garantie!

C'est un rendez-vous, voici l'horaire des activités et des compétitions pour cette fin de semaine :

Jeudi 24 août, 10 h

Conférence de presse au Centre Acrobatx Yves Laroche

Vendredi 25 août, 13 h 45 et 20 h

Compétition de Big Air Junior et Pro
Spectacle aérien de soir sur les rampes

Samedi 26 août, 14 h, 15 h 30 et 21 h

Qualification et Finale du Mondial Élite
Démonstration de SlideX

Dimanche 27 août, 10 h

Compétition du Mondial Junior

En cette année olympique, la plupart de nos sauteurs canadiens sont au meilleur de leur forme. Ils répondront « Présent! » lors du Mondial Acrobatx 2017. Parmi des athlètes de plusieurs autres pays, c'est une véritable chance de voir s'exécuter Olivier Rochon, Catherine Lavallée et Lewis Irving. Travis Gerrits, actuellement en convalescence, jouera le rôle de l'analyste. Pour le Big Air, Émile Bergeron, athlète professionnel international du Lac-Beauport, et Brian Gardener, des États-Unis, seront aussi des nôtres. Leurs prouesses seront commentées par nul autre que Jean-François Houle. Nous vous attendons en grand nombre pour venir encourager nos athlètes!

Concert'eau

SPECTACLE DE SYLVIE LANGEVIN

Le 2 août dernier, l'artiste Lac-Beauportoise Sylvie Langevin se produisait en concert sur la scène du Corrid'Art (en face du Club Nautique). Celle qui a été nommée personnalité culturelle de l'année de la MRC a combiné poésie, musique et projection d'œuvres sur le thème Concert'eau.



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



Clinique Dentaire
LAC-BEAUPORT

PRENEZ RENDEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT

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

TOUTE NOTRE
ÉQUIPE VOUS ATTEND !
VENEZ NOUS VISITER

PROMOTION

RABAIS DE

75\$

à l'achat d'une lunette complète, verres et monture avec prescription

Valable du 8 au 31 août 2017. Ce rabais est applicable au moment de l'achat seulement et sur présentation de ce coupon. Ne peut être jumelé à toute autre promotion chez Pierre Roy, opticien.



PIERRE ROY
UN OPTICIEN DE CHOIX

2250, boul. Bastien, Québec
418.842.9595



Visitez notre site

pierreropticien.ca

Duo de musique populaire **THIERRY GOMEZ ET VALÉRIE AMYOT** **(LA VOIX)**



CRÉDIT PHOTO : COURTOISIE

Le duo de musique populaire composé de Thierry Gomez et Valérie Amyot se produira sur la scène du Corrid'Art, au parc de la Gentiane, le 17 août dès 19 h. Une concurrente de La Voix Junior de la Capitale-Nationale, Megan Jobin, fera une prestation en première partie.

Activité* gratuite!

*En cas de pluie, le spectacle aura lieu au Club Nautique.

12^e ÉDITION DES 24 HEURES DU LAC ARCHIBALD



La 12^e édition des 24 heures du Lac Archibald aura lieu les 12 et 13 août prochains au Lac-Beauport. Des cyclistes et des marcheurs expérimentés de tout âge se surpasseront pour rouler et marcher sans arrêt pendant 24 heures. Un défi de cette envergure représente des heures d'entraînement considérables pour ces athlètes qui ont à cœur la philanthropie. La Microbrasserie Archibald, commanditaire officiel, est fière de contribuer à ce défi d'endurance qui a pour mission d'amasser des fonds pour la Fondation Rêves d'enfants, la Fondation québécoise du cancer, la Fondation Cité Joie et la Fondation Rotary Québec-Charlesbourg. Depuis ses débuts en 2006, ce sont plus de 625 000 \$ qui ont été ainsi amassés.

INVITATION

En conférence de presse le 8 août dernier, la population a été invitée à se joindre aux 190 participants pour prendre part au volet « Marcheur d'un tour Desjardins ». En échange d'un don de 25 \$, les participants recevront un t-shirt aux couleurs de la fondation choisie. Quoiqu'un départ en groupe s'effectuera le dimanche 13 août à 11 h à la station de ski Le Relais, il est possible de participer au volet Marcheur d'un tour en tout temps pendant les 24 heures de l'événement. Les gens intéressés à venir marcher peuvent réserver leurs t-shirts au www.24heuresdulac.com ou encore s'inscrire directement sur place.

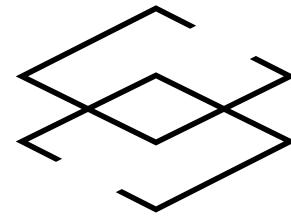
Une invitation spéciale a d'ailleurs été communiquée via quelques vétérans du volet Marcheur d'un tour. La courte capsule vidéo peut être visionnée sur le site des 24 heures du Lac.

TOUR DES VÉTÉRANS

Comme à chaque année, les anciens cyclistes des 24 heures sont invités à se joindre au groupe pour rouler trois tours avec le peloton le dimanche à 11 h 45 afin de se remémorer de bons souvenirs !

Comme vous vous en doutez, un tel défi demande beaucoup de volonté et de motivation. La population est donc invitée à venir encourager les sportifs dans le stationnement de la station de ski Le Relais où se trouve le quartier général de l'organisation et ce, durant tous les 24 heures d'activité ! Le coup de départ sera donné à 14 h le samedi 12 août et le défi se terminera le dimanche 13 août à 14 h.

Nous comptons sur votre participation pour faire de cet événement un succès ! Pour tout renseignement, visitez le www.24heuresdulac.com.



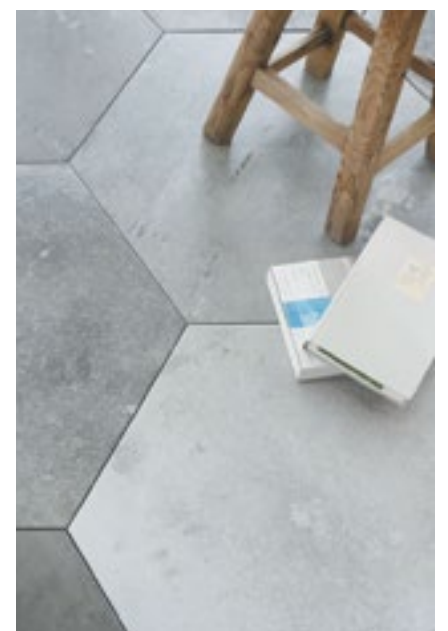
CÉRAMIQUE DÉCOR

CÉRAMIQUE
PIERRE
MOSAÏQUE
ROBINETTERIE
SALLES D'EAU
PEINTURE
OBJETS



DÉTAILLANT DES PEINTURES ET PAPIERS PEINTS

FARROW & BALL
CRAFTSMEN IN PAINT AND PAPER



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

On prépare l'automne Au Précieux Temps!



CREDIT PHOTO : COURTOISIE

Le centre d'ateliers créatifs Au précieux temps propose plein d'activités pour les jeunes.

Le centre Au Précieux Temps propose de prendre en charge vos enfants pendant vos vacances ou de leur offrir des sessions d'ateliers créatifs cet automne! Pour plus de détails ou pour réserver : 418 316-5779 ou au info@auprecieuxtemps.com.

SESSION D'ATELIERS DE DESSIN POUR LES 7 ANS ET PLUS (1 H)

Aimant dessiner sous l'impulsion et l'intuition du moment, Michelle Blais est heureuse de vous accueillir, jeunes artistes, à venir découvrir le dessin artistique. « Nous aurons la chance d'apprendre ensemble le dessin d'observation à l'aide de plusieurs techniques différentes. Nous allons mettre de l'avant votre créativité pour créer de petits chefs-d'œuvre au courant des 7 semaines. Peu importe votre

niveau en dessin, l'important c'est de prendre le temps et de s'amuser. Ensemble, nous allons réussir à trouver ce que vous aimez dessiner et je serai là pour faire évoluer vos idées.»

SESSION D'ATELIERS DE PEINTURE POUR LES 8 ANS ET PLUS (1 H 30)

Grâce à l'utilisation de différents médiums, principalement l'acrylique, l'enfant sera amené à explorer sa créativité tout en acquérant des notions artistiques avec Maryse Marceau. « Chaque enfant est unique et c'est pourquoi aucun sujet n'est imposé, je les accompagnerai selon leur propre rythme. Je souhaite qu'à travers l'art, les jeunes puissent se découvrir davantage et s'exprimer à leur façon. » Les enfants sont donc invités à partager un précieux moment... dans le présent !

CAMP D'ÉTÉ

Le centre Au Précieux Temps offre aussi un camp d'été pour les enfants de 5 à 14 ans. Vous pouvez confier vos enfants pour un atelier en avant-midi ou pendant un après-midi au coût de 30 \$ ou pour toute la journée au coût de 55 \$. De 9 h à midi et de 13 h à 16 h. Réservez votre place au minimum 24 h à l'avance!

- Une création artistique
- Une collation santé
- * Accès à la salle de jeux et de danse
- Accès au module de jeu extérieur
- Jeux de société
- Animation en tout temps



CREDIT PHOTO : COURTOISIE

La Maison des jeunes Le Cabanon a assisté à une partie des Capitales de Québec cet été. Une soirée organisée par la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg pour les jeunes de son territoire, en collaboration avec le Collectif des maisons de jeunes Québec Nord !



CREDIT PHOTO : COURTOISIE

Samedi dernier s'est tenue la première compétition de skate de l'été avec le programme SWITCH de la Maison des jeunes Le Cabanon de Lac-Beauport! L'organisation remercie Control Skateboards Mfg pour sa commandite et félicite Nathan Paradis d'avoir remporté les honneurs.

Les Grandes Retrouvailles du Saisonnier arrivent à grand pas !



CREDIT PHOTO : COURTOISIE

Le Saisonnier célèbre son 75^e anniversaire cette année et de grandes retrouvailles auront lieu les 26 et 27 août prochains. Anciens employés, bénévoles, jeunes et autres sont invités à venir fêter. De plus, une journée spéciale avec tous les enfants du Saisonnier se tiendra le 18 août prochain.

PROGRAMME

Pré-retrouvailles

Vendredi 25 août

18h00 Accueil des anciens

19h00 Activité libre de camp

20h30 Feu de camp

Note : les convives sont autonomes pour le souper et le déjeuner

Retrouvailles

Samedi 26 août

13h00 Accueil

13h30 à 16h30 Activités : piscine, arc, esca-

lade, hébertisme, fermette, etc.

17h00 Prise de la photo souvenir

17h30 Souper champêtre : hot-dog et blé d'inde (à prix modique)

19h30 Grand jeu en forêt (enfants et adultes)

20h30 Feu de camp animé, légendes et collation des anciens

21h30 Soirée de retrouvailles

Note : 2 gardiens (nes) seront disponibles dans l'hébergement Auberge.

Dimanche 27 août

10h à 12h Brunch des retrouvailles

Réservation exigée

15 ans et + : 10 \$ - 5 à 14 ans : 5 \$ - 0-4 ans : gratuit

Pour l'hébergement et toutes les modalités ou pour vous inscrire, visitez le site Web ou la page Facebook du Saisonnier!

Invitation ouverte à tous et gratuite !

Conférence de François Charron : « Se lancer dans la vente en ligne et vraiment vendre ! »

La Communauté Affaires et Tourisme Stoneham, en collaboration avec l'expert Web François Charron, invite les petits et grands entrepreneurs, travailleurs autonomes et les médias à assister à l'annonce de l'Opération branchons les PME de la région de Stoneham-et-Tewkesbury.

Le populaire chroniqueur François Charron ainsi que les représentants de la Communauté Affaires et Tourisme Stoneham seront sur place pour parler de cette opération ayant pour but d'aider les petites entreprises et travailleurs autonomes de la région à réaliser leur site Web et leur boutique en ligne.

90 % des Québécois naviguent avant de consommer, mais seulement une PME sur deux de 20 employés et moins a un site Web. Pire encore, 88 % des entreprises québécoises ne font pas de commerce en ligne, alors que les Québécois dépensent 8,5 milliards de dollars par année sur Internet*.

L'Opération branchons les PME passe de la parole aux actes en offrant aux PME tous les outils pour avoir du succès sur le Web!

Informations : branchonslespme.ca

*Sources des statistiques : publications du CEFRIQ (cefrio.qc.ca)



Date : Jeudi le 19 octobre 2017
à 18 h 30

Lieu : Manoir du Lac Delage,
Lac-Delage, Qc

Réservez votre place gratuite :
info@stonehaminc.com ou
418-473-2736

Renseignements et RSVP :
Mélanie Pilon, dg, Communauté
Affaires et Tourisme Stoneham
Téléphone : 418-473-2736
Courriel :
info@stonehaminc.com



FORFAIT 3 SERVICES

91

,39\$ /mois

Internet

Télévision

Téléphonie

Terminal G8 en location

Consommation **INTERNET ILLIMITÉE** entre minuit et 8h00 am.

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



418.849.7125
www.ccapcable.com



CCAP
Votre Tv locale

CCAP GO

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

STONEHAM-ET-TEWKESBURYPar Édouard Dufour
ed_duf@hotmail.com

Conseil municipal de Stoneham : séance du 4 juillet

Consensus du conseil pour l'aide aux sports

Après plusieurs semaines d'interventions auprès des élus du conseil, les adeptes de sports de glace viennent d'obtenir un gain considérable. Ils pourront récupérer une partie de l'aide financière allouée par Stoneham afin de compenser la surtaxe imposée par la Ville de Québec aux non-résidents souhaitant utiliser ses installations sportives. Le conseil étend même l'aide aux autres sports subissant une surtaxe.

L'ambiance était au consensus lors de la séance du 4 juillet. Le maire Robert Miller a présenté la nouvelle position du conseil en ce qui concerne l'aide aux sports en précisant que le conseil a fait « preuve de créativité » dans ce dossier.

« Avant, on remboursait 50 % de la surtarification. Maintenant, le premier 100 \$ de surtarification, incluant les taxes, on ne va pas le rembourser. On remboursera par contre 50 % du reste », a détaillé le maire Miller.

M. Miller a aussi confirmé que l'aide s'étendra dorénavant « aux activités offertes par la Ville de Québec ou par une autre municipalité comme Lac-Delage, qui ne sont pas disponibles ici ».

« On couvre beaucoup plus large que le sport de glace » a témoigné, satisfait, le maire Miller. En raison de considérations administratives, le minimum du remboursement autorisé par la Municipalité sera de 25 \$. Le règlement sur la tarification se verra modifié pour permettre le versement de ces sommes. La conseillère Édith

Coulomb a proposé l'adoption de cette nouvelle formule d'aide, tandis que le conseiller Claude Lebel a appuyé cette initiative.

ENVIRONNEMENT

Dans un tout autre ordre d'idées, Stoneham a également mandaté l'Union des municipalités du Québec (UMQ) afin qu'elle produise un document d'appel d'offres visant à octroyer un contrat d'achat regroupé de bacs roulants et aérés pour la collecte des matières organiques. Ces bacs, détenant une capacité de stockage de 240 litres, seront accessibles aux citoyens de la Municipalité, au cours des deux prochaines années. La Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury s'est fixé pour objectif d'atteindre un taux de récupération et de valorisation de 70 % de l'ensemble des matières résiduelles produites sur son territoire. L'écocentre de la Municipalité participe à la réalisation de cet objectif.



CREDIT PHOTO : EDOUARD DUFOUR

Le maire de Stoneham a répondu à toutes les questions adressées par les citoyens, lors de la séance du conseil.

RCI

Près d'une dizaine de citoyens sont intervenus, lors de la période de questions initiale, pour demander au conseil de se rétracter et d'autoriser les frais honoraires additionnels des avocats de Stoneham, dans le cadre du recours juridique contre le Règlement de contrôle intérimaire (RCI) de la Communauté métropolitaine de

Québec (CMQ). Le conseil a finalement modifié sa décision du 12 juin pour autoriser les sommes nécessaires à la poursuite du combat. Au terme du vote une partie de l'assistance a signalé par applaudissements son approbation. Des citoyens ont également profité de la deuxième période de questions pour remercier les élus d'avoir effectué ce changement de cap.

Vous mangez vos émotions ? Vous voulez perdre du poids ?

Venez vous procurer nos repas minceur

**Repas protéinés**

Macaroni fromage

Alfredo

Crêpes

Omelettes

Barres

Smoothies

Pouding

Chips

Et encore plus

**Repas cuisinés minceur fais bio à partir de vieux grains**

Sauce spaghetti

Pâté poulet, saumon,

et viande

Creton

Lasagne

Wrap

Général tao

Porc parmesiana

Et encore plus



Se Choisir C'est
Revivre!

418 948-8888



www.alimentationrevivre.info

Déjà 14 ans

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

STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Par Édouard Dufour
ed_duf@hotmail.com

Stoneham : élections municipales 2017

Le conseiller Claude Lebel rallie les forces en présence pour « redonner les clés de la Municipalité à ses citoyens »

Claude Lebel, visage de l'opposition municipale au cours des dernières années, briguera le poste de maire de Stoneham en s'entourant d'une équipe comptant six candidats. Les conseillers actuels Marie-Ève D'Ascola et Paul Beaulieu confirment leur présence aux côtés de M. Lebel, à titre de candidats aux postes de conseillers pour le nouveau Parti Uni des Cantons, lors des élections municipales automnales.

«Notre mission est très claire. Nous voulons reconnecter les citoyens de Stoneham-et-Tewkesbury avec leur administration municipale. Ils doivent maîtriser davantage leur destinée en tant que citoyens. [...] On a aussi l'intention d'administrer en êtres humains qui comprennent bien les problématiques des gens», explique Claude Lebel, en entrevue avec L'Écho du Lac.

Le candidat au poste de maire et son équipe souhaitent s'attaquer aux hausses de taxes et, si possible, réduire ces dernières. «On va peut-être y arriver si les taux d'intérêt nous sont favorables. L'endettement de la Ville est appréciable. Une chose est certaine, c'est qu'on a l'intention de se battre pour l'intérêt de nos citoyens», ajoute-t-il.

«On va débarrer les portes de la mairie. Les gens vont avoir accès aux fonctionnaires et aux élus. J'ai très confiance aux gens de mon équipe parce

qu'ils partagent tous cette vision», précise le conseiller Lebel.

La saine gestion des deniers publics, cheval de bataille de l'opposition au cours des dernières années, est une préoccupation du Parti Uni des Cantons. «Les bonnes dépenses sont celles réalisées dans un contexte adéquat. [...] Le projet de piste cyclable n'était pas une mauvaise idée, mais le contexte n'était pas bon. On coupait alors dans l'os et non dans le gras de plusieurs services aux citoyens», lance Claude Lebel, concernant cette idée rejetée par une majorité des membres du conseil.

PRAGMATISME

«Le rôle d'une municipalité n'est pas d'être glamour et de faire des projets faisant la une des journaux tout le temps. Le rôle est de rester simple et de dire aux citoyens: on aimerait que vous ayez une ville propre et sécuritaire à des



De gauche à droite, Jannick Duchesne, B.a.a. Sharon Walker, présidente du mouvement À Coeur Ouvert. Gaétane G. St-Laurent, femme d'affaires. Claude Lebel, MBA et aspirant au rôle de maire. Marie-Ève D'Ascola, directrice secteur de l'éducation. Paul Beaulieu, homme d'affaires et Stéphane Fontaine, officier service incendies.

coûts acceptables», souligne le conseiller Lebel. Ce dernier précise également son attachement à sa municipalité: «on a des montagnes, une qualité de vie, un air respirable, des espaces pour nos enfants, une absence de stress au niveau de la criminalité. C'est une vraie bonne base pour attirer les gens à Stoneham ».

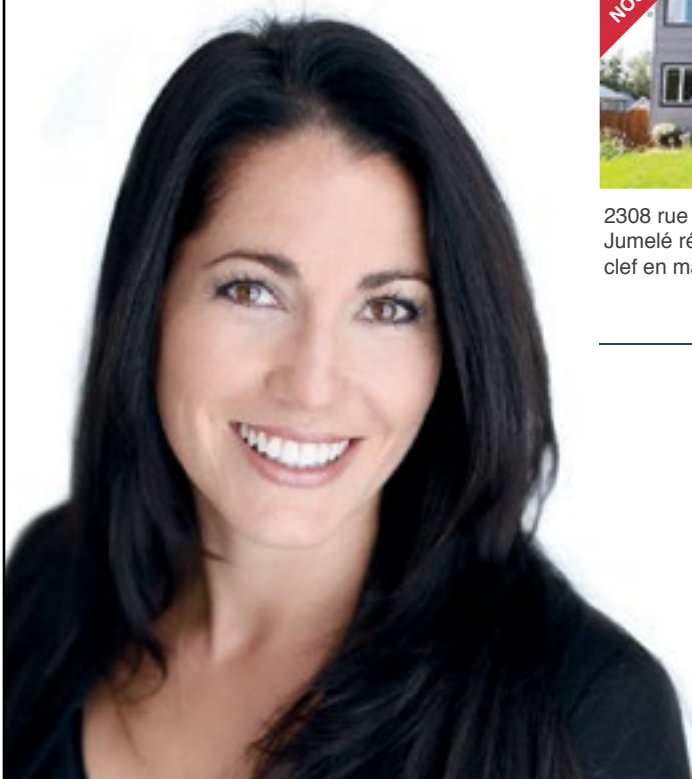
RCI

S'opposant vivement aux tentatives de la Communauté métropolitaine de Québec (CMQ)

d'imposer à Stoneham le Règlement de contrôle intérimaire (RCI) limitant la construction, le candidat Lebel se dit confiant des chances de Stoneham de remporter le procès qui tranchera, en septembre, ce litige.

«Sans vouloir présumer du résultat de la cour, c'est du factuel et non de l'émotionnel quand une entité subordonnée à un ministère provincial essaie d'aller se chercher des pouvoirs qui ne lui appartiennent pas. J'ai confiance qu'on va gagner!», conclut Claude Lebel.

Christine Legaré,
courtier immobilier
Disponible pour
vous durant toute
la saison estivale.



NOUVEAU
74 ch. du Boisé. **449 900\$+ Tx**
Neuve et contemporaine! Unique à ce prix Quartier EXALT.



Av du Rocher. **599 000\$ + Tx**
Domaine de rêve au bord du Lac.
Pour construction.



77 Montée du Cervin. **309 900\$**
Charmante "Suisse" nichée dans la montagne. VUE sur le relais.



NOUVEAU
2308 rue de Belleville. **239 900\$**
Jumelé récent au style actuel, clef en mains, cuisine d'été.



3 chemin de la Tomme. **524 000\$.**
Vaste cottage familial avec mezzanine.
VUE sur la montagne.



21 chemin des Faucons. **449 000\$**
Plain-pied au style unique!
Plafonds 10'. Piscine Creusée

RE/MAX @ccès
agence immobilière

Bureau de Lac-Beauport

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

Christine
LEGARÉ
COURTIER IMMOBILIER
Christine Legaré Inc.

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

STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Par Amélie Légaré
amelie@lechodulac.ca

Élections municipales à Stoneham

Louis-Antoine Gagné, candidat indépendant à la mairie

Après huit ans à titre de conseiller municipal, Louis-Antoine Gagné a décidé de se présenter à titre de candidat à la mairie de Stoneham aux prochaines élections municipales en novembre prochain. Père de cinq enfants et propriétaire de La Ferme des Cantons, il espère rejoindre la majorité silencieuse et mieux encadrer le développement dans la municipalité.

Né à Stoneham et très impliqué dans le milieu, Louis-Antoine Gagné est concerné par le bien-être des jeunes et des aînés du territoire. « De 0 à 14 ans, il y a 1 885 jeunes. On est 2 200 de 30 à 45 ans et à peu près 2 000 personnes de 60 ans et plus. [...] Je voyais l'école primaire s'agrandir beaucoup et c'est là que j'avais démarré la Fondation Jeunesse Stoneham. » Selon lui, ce boom démographique n'a toutefois pas été planifié et il souhaite mieux encadrer, innover et dynamiser la croissance de la population pour la suite des choses. « C'est face à ce constat et où je suis rendu dans ma carrière politique, ma connaissance du milieu et de voir que les deux équipes ne représentent pas du tout ce que moi je souhaite pour notre ville que je me sens appelé à me présenter. Je me présente indépendant aussi, c'est très important. Ils savent très bien où je loge et je ne loge pas dans leur camp », confie le candidat. Il

admet tout de même que la quantité de jeunes amène « un dynamisme incroyable » pour la municipalité. « On le voit avec l'ouverture des commerces qui fonctionnent bien comme Pascal Le Boulanger, le marché public fonctionne bien aussi. »

ENCADRER LE DÉVELOPPEMENT

Louis-Antoine Gagné souhaiterait tout d'abord analyser la situation et sonder la population avec quelques questions, ce qui serait une opération simple selon lui. « On a tellement de nouveaux résidents que ce serait intéressant de savoir ce qu'elles veulent ces familles. Est-ce que les gens sont prêts à payer plus de taxes pour mettre un aréna ou une piscine ? [...] Je regarde les équipes présenter des programmes à 40 ou 50 promesses, vous sortez ça de où, d'un chapeau ? On n'est pas capable de prendre le pouls de la population, il y a toujours du rattrapage. Encadrons



CREDIT PHOTO : COURTOISIE.

Louis-Antoine Gagné souhaite mieux encadrer et dynamiser le développement de Stoneham

notre développement de façon à être capable de prendre du recul. On est toujours en train d'engager des nouvelles personnes aux travaux publics, aux loisirs. On est toujours en mouvance parce que ça va trop vite. »

ARRÊTER LA PARTISANERIE

Le candidat à la mairie se présente indépendant et souhaite éviter la partisanerie qui s'est développée lors de son dernier mandat. « Je pense que notre rôle comme élu c'est d'être à l'écoute de la population et pas à l'écoute de

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie

Julbo

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

Prenez rendez-vous dès maintenant !

418 825-0044

caroleroth@cliniquevision.ca

www.cliniquevision.ca

1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport

Votre Tv locale

www.ccap.tv

facebook.com/ccaptv

www.ccapgo.com

01 & 601

Des services pour vous :

INFORMATIONS LOCALES

BABILLARD GRATUIT

CONCOURS

PLATFORME DE TERMINAUX USAGÉS

DÉCOUVERTES LOCALES

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

Contactez-nous!

www.ccap.tv

CCAP CABLE .COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

notre parti. On n'est pas au Parlement ici, on n'est pas à l'Assemblée nationale. On est une petite ville de 8 000-9 000 résidents et ce n'est pas la place. » Le candidat souhaite d'ailleurs rallier les conseillers municipaux peu importe les équipes. « On n'était pas divisés par district avant. Là on tombe par district, donc le conseiller qui se présente à Tewkesbury et le conseiller qui se présente à Saint-Adolphe, ce n'est pas le même discours. Ce n'est pas la même réalité du tout. Ça prend un maire rassembleur, ça prend un maire qui est à l'écoute et qui est capable de rassembler les conseillers de tous les territoires », indique celui qui espère être élu avec un fort pourcentage des voix pour travailler au service de la population de tous les âges, jeunes comme aînés.

CROÎTRE SANS SE DÉVELOPPER ET DÉVELOPPER SANS CROÎTRE

Louis-Antoine Gagné souhaite prendre du recul par rapport au développement en ralentissant notamment le lotissement. « Depuis 2000, le pourcentage du budget des loisirs a diminué par rapport aux salaires et aux travaux publics. L'augmentation de la population ne rapporte pas. » Il craint également l'augmentation du trafic d'ici quelques années et souhaite investir dans le transport en commun maintenant pour ancrer l'habitude. « J'ai déjà été en faveur du développement, mais un moment donné j'ai changé mon fusil d'épaule. Il y a un dynamisme à Stoneham qu'il n'y avait pas avant, mais il commence à y avoir du trafic le matin sur la 1^{ère} avenue, il commence

à y avoir de la criminalité, du vandalisme. » Selon lui, le fait de mieux encadrer le développement de la Municipalité « permettrait aussi de stabiliser un peu les finances publiques ».

DYNAMISER NOS RICHESSES

Le candidat vise un mandat très orienté vers les familles et blâme certaines décisions des autres élus, comme le fait de voter contre le projet des gratuités au parc national de la Jacques-Cartier. « Pendant quatre ou cinq ans, la Municipalité de Stoneham avait une gratuité au parc national. Super beau projet, le nombre d'inscriptions a explosé. Ça a fonctionné et ils votaient contre ça », indique-t-il. « On est une région où nos forces sont les rivières, la nature, le plein air. C'est un bel exemple. Au lieu de se payer un aréna, tu donnes la gratuité au parc national et pourquoi est-ce qu'on offrirait pas des cours de kayak, de canot ou de rafting ? On n'a pas nécessairement besoin de croître, mais de dynamiser nos richesses. » Ainsi, il se demande aussi pourquoi il n'y aurait pas d'activités au mont Wright organisées par la Municipalité, qui est propriétaire du site géré par l'Association forestière des deux rives.

Louis-Antoine se présente de manière indépendante et admet avoir beaucoup d'idées même s'il ne possède pas la force électorale des autres équipes. « Ce n'est pas contre eux que j'en ai, mais c'est quand même le rôle des élus de jouer avec les règles d'urbanisme pour le bienfait de la population et actuellement, on ne le fait pas », conclut-il.



47
YEARS / ANS

Classe d'essai
sans obligation
à votre
première
visite.

Tai Chi Taoïste^{MD}
1.888.tai.chi.1 | taichitaoïste.org

Nouvelles classes pour débutants
Mercredi de 13 h 30 à 15 h 30, à partir du 6 septembre
Lundi de 18 h 30 à 20 h 30, à partir du 11 septembre
890, boulevard du Lac, Lac-Beauport
La Maison des Français

 **Les FRÈRES TOC**
different...

**C'est l'heure
de l'apéro!**

**Venez profiter de nos spéciaux
4 à 8 du lundi au vendredi!**

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



STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Par Amélie Légaré
amelie@lechodulac.ca

Projet d'école alternative à Stoneham

L'enfant au cœur de l'éducation

Depuis plusieurs mois, des parents de Stoneham-et-Tewkesbury unissent leurs forces afin de déposer le projet d'une école primaire alternative qui pourrait voir le jour sur le territoire en 2018. En établissant eux-mêmes les balises et les valeurs qui animeront les lieux, ils prévoient offrir un environnement qui laisse plus de place à l'autonomie de l'enfant.



NOUS, LES
Tartares
ON LES APPRÊTE AUSSI AU
Déjeuner

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

Déjeuners
SERVIS JUSQU'À
15h

Batifol
LAC-BEAUPORT & BEAUPORT

LAC-BEAUPORT • 995, Boul. du Lac • 418 841-0414
BEAUPORT • Dans l'hôtel Ambassadeur • 3401, Boul. Ste-Anne • 418 666-5141
LEBATIFOL.COM

« On est cinq mamans de Stoneham qui étaient au courant que les écoles alternatives existaient et on avait envie d'offrir quelque chose de différent à nos enfants. Déjà à Stoneham, il y a un esprit de communauté très très fort, l'esprit de partage et la collaboration, et on avait envie de pouvoir offrir une petite école de quartier qui représente cette unicité de la communauté. On a commencé à se regrouper et c'est sûr que ce sont les principes fondateurs des écoles alternatives qui viennent nous rejoindre », indique l'une des fondatrices du projet, Marie-Hélène Lemay, maman et ostéopathe.

UNE APPROCHE DIFFÉRENTE

Parmi les fondements de ce type d'école publique, on retrouve le fait de « laisser l'enfant exprimer son plein potentiel, avoir un cadre éducatif différent avec une pédagogie ouverte et toutes les approches que cela inclut, avoir du multiniveaux ou des plus petits groupes, et profiter davantage de l'extérieur ». Ces principes ont rejoint plusieurs parents et le comité organisationnel est passé rapidement de cinq à douze personnes. « On commence à grossir et à se faire connaître dans la région, ajoute Marie-Hélène Lemay. On voit qu'il y a vraiment une demande. »

Selon la membre du comité fondateur, l'école alternative est un « milieu inclusif où les parents, les enfants et les enseignants cohabitent en permanence ». Le principe de base réside dans l'implication des parents et il y a un éventail de possibilités selon leurs intérêts et leurs disponibilités. Nul besoin d'être un bon pédagogue, le point important est d'offrir une période de quatre heures par mois en personne ou à distance, au service de l'école ou de son fonctionnement. « L'ouverture est immense. Nous, en tant que parent, ça va être génial. Ce qu'on a à faire, c'est d'être précis sur la couleur qu'on veut donner à notre école pour que les professeurs qui viennent travailler puissent se coller à ce qu'on désire et refléter ça », indique Magaly Loux, membre du comité organisationnel.

AXÉE SUR LES BESOINS DE L'ENFANT

L'école alternative ramène l'enfant au cœur du processus décisionnel. Les



CREDIT: PATRICK LORET

Le comité organisationnel du projet est passé de 5 à 12 membres.

approches pédagogiques se font par expérience ou par projet, ce qui change le regard que pose l'enseignant sur l'enfant, qui gagne ainsi beaucoup d'autonomie. « On ne parle pas de laisser-faire, on parle d'autonomie », précise Marie-Hélène Lemay. Les enfants sont appelés à participer davantage au sein de tables rondes, de caucus ou de sous-groupes. Le programme éducatif remplit quand même les exigences du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES). Il n'y a pas d'évaluation quantitative, l'enfant est noté de manière qualitative, mais il fera les examens du ministère à deux reprises au cours de ses six années d'études primaires.

PROCESSUS ENCLENCHÉ

Selon Mme Lemay, il y aura 42 écoles alternatives au Québec en septembre prochain. Ces dernières sont prises en charge par le Réseau des écoles publiques alternatives du Québec, qui est encadré par les commissions scolaires. Le processus pour déposer le projet de l'école primaire à Stoneham s'échelonne sur environ deux ans. « Nous, notre travail, c'est de monter le dossier, indiquer quels sont nos valeurs, nos principes, les principes fondateurs, décrire ce qu'on veut comme environnement pour nos enfants et mettre les grandes lignes. Tout ce qui touche l'organisation, la logistique, le lieu, le transport, le service de garde, la planification financière, c'est la commission scolaire. À partir du moment où la commission scolaire dit oui au projet, c'est eux qui prennent en charge la suite des choses pour l'implantation de l'école », ajoute Mme Lemay.

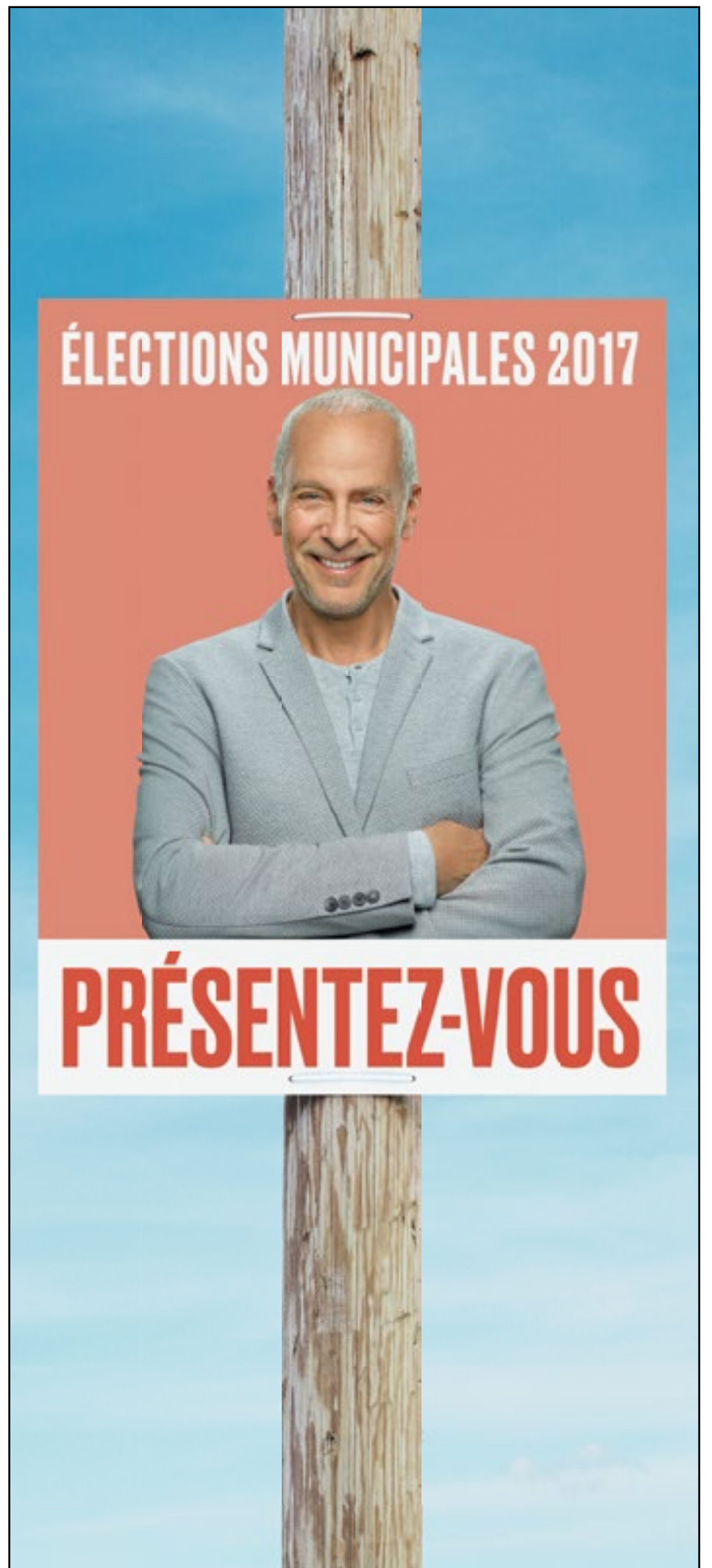
Le comité organisationnel est présentement en train de rédiger les documents qui appuient sa demande. Les responsables ont sélectionné six valeurs pour le fondement de l'école : « la créativité, l'engagement, l'écocitoyenneté, le discernement, l'empathie et l'ouverture sur le monde ». Le projet sera déposé en

octobre ou en novembre. En attendant, le comité informe les citoyens de Stoneham-et-Tewkesbury sur l'école alternative et ses avantages puisqu'ils ont besoin d'un certain nombre d'appuis pour que la commission scolaire accepte de lancer le projet. Il y aura une assemblée d'information cet automne et une assemblée avec la commission scolaire par la suite pour valider la faisabilité. « Idéalement, on pourrait penser à une classe par niveau. Une école alternative standard, c'est environ 150 élèves. Ce sont des toutes petites écoles dépendamment des locaux disponibles et de la demande », précise Mme Lemay.

MOBILISATION

« On vient vraiment compléter une offre et une demande, on ne vient pas faire concurrence », précise Mme Loux, qui est d'ailleurs en charge de la prochaine activité du comité afin de faire rayonner le projet au sein de la communauté. Le 19 août prochain, de 11 h à 16 h, une épluchette de blés d'Inde se tiendra au Bistro Boutique Camp de base à Stoneham. L'activité permettra de démystifier l'école alternative auprès des résidents du secteur. « Le but, c'est de jaser le maximum avec les gens de Stoneham pour faire voir qu'on est présents, qu'il y a un projet qui est en cours et répondre à toutes les inquiétudes, les interrogations. [...] L'épluchette, c'est le prétexte. Notre but, c'est de promouvoir notre projet », ajoute-t-elle. Sur place, il y aura des jeux pour enfants, la Ferme des Cantons sera présente aussi avec ses produits locaux. « On est vraiment contents d'être avec le Camp de base, car ils nous ont vraiment facilité l'accès à leur cuisine ou à leurs toilettes. On va avoir des objets promotionnels aussi pour se faire connaître un peu. C'est notre premier gros événement. »

Pour plus d'infos, rendez-vous le 19 août au Camp de base ou sur la page Facebook du Projet d'école alternative primaire Stoneham.



LA VIE MUNICIPALE A BESOIN DE GENS ENGAGÉS

presentezvous.gouv.qc.ca

ENSEMBLE 
on fait avancer le Québec

Québec 





ANDRÉ DUSSAULT

L'INTÉGRITÉ, LA CONFIANCE ET LA DISPONIBILITÉ







Pour vous servir aux 4 coins de la région!

andredussault.com

418 849-0555












SAINT-ÉLOI Ferme agricole prospère (241.18 hectares). Site de villégiature avec vue. 2 900 000 \$



STE-BRIGITTE-DE-LAVAL GÎTE Immense construction en bois rond, 8 chambres. 1 200 000 \$



STONEHAM&TEWKESBURY DOMAINE Magnifique et prestigieux. Terrain + 1 million pc. 1 100 000 \$



SILLERY Rénové! Spacieuse propriété 4 chambres. Garage double et piscine. 969 000 \$



VEUX-QUÉBEC CONDO de luxe, moderne sur fond patrimonial. 3 chambres. 699 000 \$



QUÉBEC Coup de coeur! Magnifique Penthouse de 2236 pi² avec vue imprenable. 695 000 \$



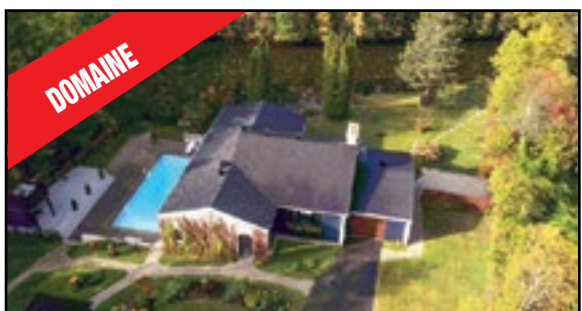
MONTCALM CONDO Rénové avec goût. Plafonds 9pi. 3 chambres + bureau. Stat. 519 000 \$



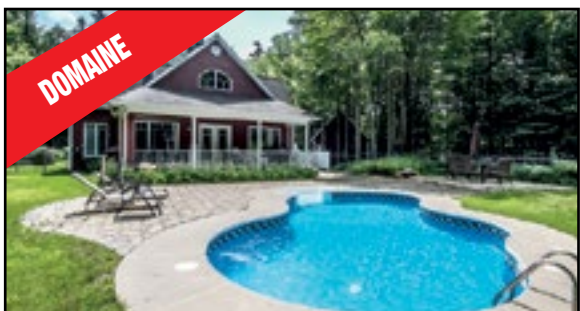
STONEHAM Construction 2015, 3 chambres+bureau. Aussi logement ou bi-génération. 339 000 \$



LAC-BEAUPORT Petit cottage à 1½ étage, plein de cachet, plafond cathédrale et foyer. 284 000 \$



LAC-BEAUPORT Immense propriété avec bigénération ou logement. Garage et piscine. 695 000 \$



LAC-BEAUPORT Aires ouvertes, plafond cathédrale, 3 chambres. Garage et piscine. 595 000 \$



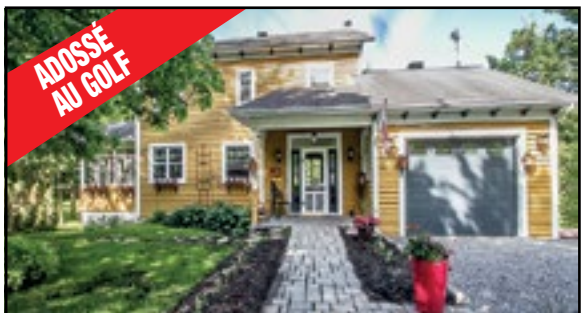
LAC-BEAUPORT Construction 2011, 5 chambres, poss. de 6, tout a été pensé! 725 000 \$



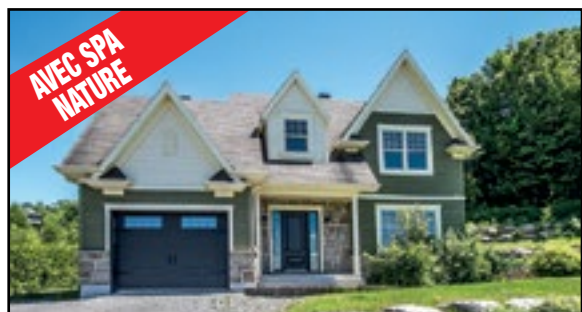
LAC-BEAUPORT Maison nouvelle tendance. 3 chambres+bureau. Terrasse sur le toit. 575 000 \$



LAC-BEAUPORT Propriété lumineuse 3 chambres. Garage avec atelier. Rénové. 539 000 \$



LAC-BEAUPORT Maison lumineuse avec véranda adjacente. 3 chambres. Piscine. 519 000 \$



LAC-BEAUPORT Construction Bilodeau (prix Nobilis) stylisé avec bcp d'espace. 497 000 \$



LAC-BEAUPORT Design architectural contemporain, 3 chambres, Orientation S-O. 479 000 \$



LAC-BEAUPORT Belle propriété avec sous-sol en RDJ, 4 chambres. Sans voisin arrière. 389 000 \$



LAC-BEAUPORT Maison 3 chambres. Terrasse très intime, orientation plein sud. 349 000 \$



LAC-BEAUPORT Unité de coin. WOW! Le seul condo sur 2 niv. 1574 pc. 3 stats. 465 000 \$



LAC-BEAUPORT Style contemporain. Beaucoup d'intimité avec grand patio sur 2 niveaux. 246 000 \$

STONEHAM-ET-TEWKESBURYPar Amélie Légaré
amelie@lechodulac.ca

Une année remplie d'activités

15^e anniversaire Mont Wright

Dans le cadre du 15^e anniversaire du mont Wright, plusieurs activités sont prévues pour le public. Une activité de sensibilisation à la faune et à la flore s'est déroulée ce printemps ainsi qu'une soirée contes et légendes, en juillet dernier. L'Association forestière des deux rives lance également un concours photos et annonce une fête des couleurs le 23 septembre prochain !



« La fête des couleurs, ça va être un gros événement parce que, déjà, il y a beaucoup d'achalandage à ce moment-là au mont Wright et on a prévu une fête plus familiale », indique Anne-Sophie Desprez, chargée de communication et des collectes de fonds. Sur place, plusieurs kiosques seront présentés aux visiteurs, incluant pour la dégustation de produits locaux. « Les gens vont pouvoir faire les sentiers. On prévoit faire un rallye pour toute la famille, donc il va y avoir plusieurs stations avec des informations justement sur les arbres, la faune et la flore présentes au mont Wright et des informations plus

historiques. Il va y avoir des activités pour les enfants. On prévoit des maquillages, une activité d'herbier aussi. »

Le mont Wright est localisé dans le parc de la forêt ancienne. « Il y a des arbres qui sont vraiment très anciens qui ont près de 300 ans. Cela fait longtemps qu'il n'y a pas eu de coupe », indique Mme Desprez. L'organisme fait la promotion de l'arbre et de la forêt par le biais de trois volets. « Le premier c'est l'éducation dans les écoles, on va rencontrer les jeunes du primaire et du secondaire. On a des animateurs qui vont dans les écoles et qui font des animations



sur plusieurs thèmes. L'autre volet est le volet conservation et mise en valeur dont fait partie le mont Wright, un de nos projets. On a d'autres projets, notamment de conservation volontaire, qui misent plus sur des propriétaires terriens. Le dernier volet est la plantation d'arbres. On en a déjà fait au mont Wright et on en fait aussi beaucoup dans les écoles, comme reverdir certains lieux publics, des entreprises aussi qui souhaitent reverdir leurs terrains. On couvre toute la Capitale-Nationale et toutes les MRC qui bordent le fleuve en Chaudière-Appalaches »

CONCOURS PHOTO LE MONT WRIGHT, HAUT EN COULEURS!

Informations : Ouvert à tous. Du 1er septembre au 30 octobre, soumettez vos photos via Instagram en utilisant les mots clés #mont_wright_couleurs. Pour être éligible, consultez les règlements au www.af2r.org/couleurs.

Les 10 meilleures photos seront affichées lors d'un vernissage et d'une exposition à Stoneham et l'AF2R remettra trois premiers prix ainsi qu'un prix de participation.

LA FÊTE DES COULEURS DU MONT WRIGHT

Informations : Le samedi 23 septembre, de 9h30 à 17 h, cette fête pour petits et grands mettra en valeur une diversité d'activités liées au mont Wright. Venez découvrir et déguster des produits locaux, explorer la nature à travers des activités ludiques et artistiques, assister au lancement du magazine Lentement, essayer des produits de plein air, vous initier à l'escalade, et bien plus!

Pour plus d'information, consultez la page Facebook Parc du mont Wright ou Association forestière des deux rives, ainsi que le site Web www.af2r.org/wright ou www.af2r.org/evenements ou encore contactez l'organisation au (418) 647-0909.

Clinique dentaire
Stoneham
Tout pour votre confort

D^r Stéphane Coulombe, dentiste généralisteD^{re} Audrey-Ann Fortin, dentiste généraliste

Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes

D^r Pascal Forest, dentiste généraliste service d'implantologie

www.cliniquedentairestoneham.ca
2683, boulevard Talbot, Stoneham et Tewkesbury (Québec) G3C 1J6

**LA FIN DE LA PÉRIODE
D'ASSURANCES APPROCHE !**
**Prenez rendez-vous
rapidement.**

Prise de rendez-vous
EN LIGNE

418-848-8000

DANS MA COUR

Composer avec les espèces arctiques-alpines pour des rocailles dignes de ce nom !

En randonnée en altitude, avez-vous déjà observé la flore montagnaise ? Ces plantes alpines qui donnent le sentiment d'être des rescapées de la nature et nous offrent un décor insoupçonné dans un milieu pourtant si hostile.



CRÉDIT PHOTO: FRANK LE DORANT

Saxifrage cespitosa

Par Julie Robineau de
Candide Villeneuve Paysagiste inc.

info@monpaysagiste.com

La montagne est un écosystème comprenant des zones de végétation qui varient en fonction de plusieurs facteurs. À une certaine altitude, on observe un milieu dit alpin, sans arbre et où persistent une strate herbacée ainsi que des arbustes bas et rampants. C'est ce qu'on appelle les plantes alpines, en référence aux massifs montagneux des Alpes en Europe. Les plantes arctiques, quant à elles, poussent au nord de la limite latitudinale où poussent les arbres. Enfin, les plantes arctiques-alpines se retrouvent dans ces deux types d'habitat. Au Québec, la flore contient davantage d'espèces arctiques-alpines et d'espèces arctiques, car très peu d'espèces poussent exclusivement au sommet de nos plus hautes montagnes. Malgré leurs différences en termes d'habitats naturels, les conditions de vie des espèces alpines et/ou arctiques sont similaires et nous pouvons composer avec tous ces types de plantes pour nos rocailles ornementales.

Ces végétaux sont-ils cependant faciles à cultiver dans nos massifs ? Les conditions de culture de ces plantes peuvent paraître contraignantes, nos jardins étant bien différents de leur milieu naturel. Je vous rassure, de nombreuses espèces sont adaptables ! Quel est le secret ? La réussite des cultures de ce type de plante réside dans une meilleure connaissance

de leurs conditions de vie et surtout dans la modification du jardin pour tenter de recréer ces conditions. Le choix des plantes sera également primordial.

Pour accueillir les plantes arctiques et/ou alpines dans votre jardin, vous allez commencer par aménager une rocaille. L'idéal est de choisir un endroit ensoleillé, sans arbre ni compétition racinaire. Un bon drainage du sol, si ce dernier ne l'est pas déjà, est nécessaire. Un dernier conseil que vous aurez sans doute deviné : une rocaille ne s'aménage pas sans roches ni pierres !

Pour ce qui concerne le choix des plantes, l'intérêt est de se passionner pour les espèces plutôt que pour les cultivars et les hybrides. En voici quelques-unes adaptées à notre climat : l'alyse ou corbeille d'or (*Aurinia saxatilis*) à floraison jaune, l'œillet des Alpes (*Dianthus alpinus*) aux fleurs parfumées, la gentiane acaule (*Gentiana acaule*) à floraison bleue abondante, la phlox mousse (*Phlox subulata*) qui est déjà une classique de nos jardins, la saxifrage cespitosa (*Saxifraga cespitosa*) qui est une incontournable, la Silène acaule (*Silene acaulis*) à la floraison spectaculaire en début de saison, le gazon d'Espagne (*Armeria maritima*) aux fleurs blanches, l'orpin du Kamtschatka (*Sedum kamtschaticum*) à la floraison tardive...

Le défi dans la création d'un jardin alpin, c'est de combiner les plantes alpines et de rocailles, ces dernières se trouvant plus facilement sur les tables de pépinières et centres jardin, pour obtenir un effet des plus harmonieux !



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

Les espaces extérieurs,
notre passion !

418.849.3405




Candide
VILLENEUVE
PAYSAGISTE

Exposition « Vision du Patrimoine » à la bibliothèque Jean-Luc Grondin

Toile après toile, le peintre Gilles St-Laurent témoigne du temps qui passe

Jusqu'au 17 septembre 2017, la bibliothèque Jean-Luc Grondin accueille l'exposition « Vision du patrimoine » du peintre Gilles St-Laurent. Résident des cantons unis pendant 43 ans, celui-ci a fixé sur ses toiles l'histoire des paysages et des gens du territoire. La quarantaine d'œuvres exposées forment un témoignage de l'évolution de la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury et permet de prendre conscience des changements des dernières années.



L'artiste a présenté 40 parmi près de 2000 toiles

UNE VISION À TRAVERS LE TEMPS

Gilles St-Laurent est un artiste bien connu de Stoneham-et-Tewkesbury, puisqu'il en arpente et peint les coins et recoins depuis son arrivée dans la municipalité en 1973. Depuis, il fixe la vie et les paysages sur ses toiles. Cette exposition est un condensé de son œuvre en une quarantaine de peintures. « J'ai fait plus de 2 000 toiles.

Alors ça n'a pas été facile d'en choisir seulement 40! », déclare d'emblée M. St-Laurent en faisant la revue de ses œuvres. Ainsi, il s'est tourné vers les paysages ou les personnes qui l'ont marqué.

Les visiteurs retrouveront les monts et vallées bien connus des environs, à toutes les saisons. Ils constateront l'évolution de certains édifices dans leurs différents états à travers



M. St-Laurent peint les cantons unis depuis 43 ans!

les années. C'est la force de « Vision du patrimoine » : le peintre présente sur ses toiles et dans le temps des moments piochés à travers l'histoire de la municipalité. On peut ainsi s'arrêter devant une scène champêtre des années 70 ou un coucher de soleil des années 80. « Certaines de ces maisons et de ces personnes ont disparu. Mais elles sont encore là sur la toile, elles vivent encore! », résume le peintre.

DES TOILES COMME DES TÉMOIGNAGES

Quelle est la source d'inspiration principale de Gilles St-Laurent depuis toutes ces années? « Je me promène, je repère un paysage, un lieu, une maison et je reviens m'installer un matin. Puis je fais le tableau, dans la journée », explique-t-il. « J'aime aussi capter les scènes de travail au quotidien ou les chevaux. » Ainsi, le travail sur la perspective, les couleurs et les détails per-

mettent de saisir l'instantané. « Je veux garder la trace des choses qui vont finir par disparaître. C'est une collection de souvenirs », précise encore le peintre.

Doué pour le dessin depuis son plus jeune âge, M. St-Laurent est autodidacte. « Je suis venu au monde avec un crayon en main », lance-t-il. Durant sa carrière de policier, il réalise des toiles pour ses collègues et ses amis. Mais c'est à son arrivée sur le territoire que sa vocation prend vraiment forme. Depuis, il n'a fait qu'agrandir sa collection de tableaux.

Les amoureux des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury ne voudront pas manquer cette exposition qui sera peut-être la dernière de M. St-Laurent dans la municipalité puisqu'il est déménagé à Québec. Après le 17 septembre, il faudra se rendre au Café Buade, où le peintre expose quelques tableaux.

CET ÉTÉ, DÉCOUVREZ LES 3 MARCHÉS PUBLICS DE LA RÉGION DE LA JACQUES-CARTIER!





Sainte-Brigitte-de-Laval
MARCHÉ public



Marché PUBLIC DES CANTONS
COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ



Marché Public
de Saint-Gabriel-de-Valcartier



MARCHESPUBLICS.JACQUES-CARTIER.COM



CULTUREL

Par Édouard Dufour
ed_duf@hotmail.com

Karim Cissé et le groupe Syfaya en prestation à Lac-Beauport

« Transmettre la passion musicale »

C'est sur la scène du Corrid'Art, au parc de la Gentiane, que Karim Cissé et le groupe Syfaya ont réchauffé l'ambiance avec une musique du monde allant du reggae à l'afro-beat, en passant par le reggaeton. Bien que le spectacle extérieur fut écourté par la venue d'un orage violent, les artistes remercient la Municipalité de Lac-Beauport pour son accueil chaleureux.

Isabelle Provencher, responsable du volet culturel des loisirs à Lac-Beauport, se réjouit de la performance offerte par les artistes, le 20 juillet dernier. « Je connais Karim puisqu'on faisait du cirque ensemble, dans mon ancienne vie. Il propose un style de musique qui fait bouger et danser les gens! », explique-t-elle.

En début de soirée, les musiciens ont fait le plaisir des petits et des grands en initiant les spectateurs au maniement des percussions. « On ne vient pas juste pour faire de la musique, mais aussi pour partager notre passion », témoigne l'artiste multidisciplinaire Karim Cissé. Les performances aux castagnettes, au bongo et à la flûte traversière africaine ont fasciné l'assistance lors de cette soirée.

Karim Cissé, collaborateur à de nombreux programmes culturels destinés à la jeunesse, était visiblement impressionné par le décor bucolique qu'offre la municipalité : « c'est un paradis Lac-Beauport, l'air est tellement frais et bon ici! », a souligné l'artiste.

Appelé à intervenir auprès des jeunes afin de promouvoir les bienfaits de la musique, l'artiste souhaite les voir réussir. « Il faut leur donner la motivation et leur dire qu'ils sont capables. Ils ont la jeunesse, la force et la santé. Ils doivent croire en ce qu'ils font », explique-t-il.

« En Afrique, on a l'habitude de dire que lorsqu'on ne se sent pas bien, on se sent par les autres. C'est pourquoi c'est très important de s'ouvrir aux autres », précise Karim Cissé.

S'il peut donner un conseil à ceux voulant entamer une carrière en musique, l'artiste est catégorique : « il faut être patient et aimer ce qu'on fait. Quand tu n'aimes pas vraiment ce que tu fais, il n'y aura pas la motivation nécessaire pour s'améliorer et aller plus loin ».

INTÉGRATION RÉUSSIE

Le groupe Syfaya est constitué de membres provenant, entre autres, du Cameroun, du Sénégal et d'Haïti. « On vient d'ailleurs, mais on a le Québec dans notre cœur! », explique Karim Cissé, qui a découvert le Québec il y a bientôt neuf ans de cela.

« Ça passe vraiment vite. Je suis venu ici dans le cadre du 400^e anniversaire de Québec. Quand je suis arrivé, l'accueil était vraiment chaleureux. Ici, je me suis tout de suite senti comme chez moi en Afrique. Les gens sont souriants et me posent beaucoup de questions. Au début, j'étais hésitant, mais j'ai compris que les Québécois étaient des gens curieux », explique, souriant, Karim Cissé.

Dans le cadre des activités culturelles estivales, Lac-Beauport présentera aussi sur la scène du Corrid'Art, le 17 août, à 19 h, le duo de musique populaire formé par Thierry Gomez et Valérie Amyot (La Voix).



La prestation vocale assurée de Karim Cissé était appréciée par l'assistance.

Concept Beauté
Signature
MÉDICO-ESTHÉTIQUE

PROMOTION*

Aisselles

ÉPILATION AU LASER

*JUILLET, AOÛT ET SEPTEMBRE

40\$
PAR TRAITEMENT

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

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

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

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

Des idées pour utiliser votre rouleau exerciseur

Augmenter la flexibilité du dos

Si vous êtes comme moi et que vous avez un rouleau, communément appelé « foam roller », qui traîne dans votre salon, sachez que cet outil sert à une multitude d'exercices dont vous ignorez l'existence. D'abord, la plupart des gens qui s'achètent un foam roller sont des coureurs qui cherchent une façon de diminuer la tension dans leur bandelette, un muscle situé sur le côté de la jambe. Malheureusement, l'outil est bien souvent restreint à cette utilisation. Voici quelques idées qui dépoussièreront ce rouleau polyvalent.

Si vous ressentez des tensions dans le haut du dos, placez le rouleau au sol perpendiculairement à votre colonne vertébrale et couchez-vous en appuyant le haut du dos contre le cylindre.

Croisez les bras sur le thorax afin de dégager les omoplates. Soulevez les fesses et maintenez votre poids sur vos pieds. Roulez doucement votre dos en essayant de ressentir les zones plus



CRÉDIT PHOTO : SHUTTERSTOCK

tendues. Laissez la région s'adapter doucement à l'extension que le rouleau tente de créer au niveau de la colonne vertébrale, ce qui donnera de la souplesse à cette région. Placez ensuite le rouleau parallèle à la colonne vertébrale. Vous pourrez ainsi aller travailler la région des rhomboïdes, soit entre l'omoplate et vos vertèbres.

Pour relaxer la région lombaire, je vous conseille de vous placer sur le côté, de vous appuyer le coude au sol et d'effectuer le roulement au niveau du creux de la taille, en tournant un peu vers l'arrière. De cette façon, vous pourrez assouplir la région du carré des lombes. Par la suite, descendez vers les fessiers et exécutez le roulement en prenant soin de bien ressentir la région plus tendue. Les fessiers peuvent aussi être travaillés dans une posture demi-assise, soit les fessiers sur le rouleau et le poids sur vos deux bras vers l'arrière. Vous pourrez ensuite descendre le foam roller sous vos cuisses et travailler la chaîne postérieure. Les gens qui souffrent de douleurs sciatiques apprécient beaucoup ces derniers mouvements.

POSTURES DE REPOS

Vous pouvez utiliser votre rouleau dans des positions passives visant la détente et le retour à une posture normale. Voici quelques idées :

- Si vous utilisez beaucoup votre téléphone ou votre tablette, permettez à votre cou de retrouver son positionnement normal. Placez-vous sur le dos et appuyez le creux de votre cou sur le rouleau, la tête sera ainsi un peu vers l'arrière. Ceci rétablira la courbe normale cervicale.

- Pour contrer la posture assise à l'ordinateur, couchez-vous la colonne vertébrale centrée sur le rouleau. Selon la longueur de ce dernier, votre tête appuiera au sol, sur un coussin, ou sur le rouleau. Laissez tomber les épaules vers l'arrière, les bras appuyés au sol, ce qui gardera l'équilibre. Sentez l'ouverture thoracique. Respirez comme cela quelques minutes chaque jour, avec de grandes respirations, et vous avez ici une excellente période de relaxation très bénéfique pour votre posture.

Je vous encourage vivement à rechercher sur le Web des exercices à exécuter avec le foam roller. Que ce soit sur YouTube, Pinterest, Instagram ou tout autre outil de recherche, il y a des centaines d'idées! J'adore cet outil et je crois qu'il prolonge le bien-être de mes clients entre chaque visite. N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions!

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



Porsche recommends **Mobil 1** and **MICHELIN**

www.porsche.ca

Porsche, sans compromis.

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

Le nouveau Macan. La vie, intensifiée.

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



NUTRITION

Par **Andréanne Martin**, diététiste-nutritionniste
andreeanne@nutrisimple.com

Manger sainement dans le respect de l'environnement

De nos jours, manger sainement va bien au-delà des conseils nutritionnels de base. En effet, de plus en plus de consommateurs s'intéressent à l'impact de leur alimentation sur l'environnement. En cette saison des récoltes où l'abondance est présente, c'est le moment idéal d'analyser nos habitudes de consommation afin d'améliorer nos pratiques et contribuer à la santé de notre planète.

Voici quelques statistiques pour bien mettre la table :

- En 2015, au Canada, 40 % des aliments produits étaient gaspillés et près de la moitié des ces pertes se produisent dans nos maisons;

- Chaque Québécois jetterait en moyenne 400 \$ d'aliments par année;

- Les aliments parcourent en moyenne 3 500-5 000 km avant d'arriver à notre assiette;

- Il y a plus de 29 000 fermes au Québec;

- Si tous les Québécois remplaçaient 30 \$ par année de leurs achats par des produits du Québec, la province récolterait environ 1 milliard de dollars en 5 ans.

Vous aimeriez faire votre part, mais vous manquez d'inspiration? Mes collègues et moi vous suggérons trois petits trucs simples à intégrer dans votre quotidien.

1. FAVORISER AUTANT QUE POSSIBLE LES ALIMENTS LOCAUX

En cette saison estivale, profitez-en pour visiter les différents marchés publics de votre région. En réduisant les intermédiaires entre les agriculteurs et vous ainsi qu'en choisissant des produits de saison, vous profiterez non seulement d'une fraîcheur exceptionnelle, mais vous participerez aussi à l'économie locale. En épicerie, ouvrez grand les yeux et choisissez si possible les aliments qui portent le logo « Aliments du Québec ».

2. INTÉGRER DAVANTAGE DE PROTÉINES VÉGÉTALES AU MENU

Légumineuses, tofu, tempeh, edamames...vous avez l'embaras du choix! Saviez-vous qu'en plus d'être très économique, la production de légumineuses contrairement à celle de la viande nécessite peu d'eau et encourage nos producteurs canadiens? Saviez-vous que 100g de lentilles coûte 0,22 \$ alors que 100g de bœuf coûte 1,33 \$?



CREDIT PHOTO: SHUTTERSTOCK

Cela représente une économie de près de 600 %! Aucunement besoin de devenir 100 % végétarien pour faire votre part. Pourquoi ne pas commencer graduellement avec les « lundis sans viande » ou encore substituer une partie de la viande dans vos recettes par une protéine végétale de votre choix? Vous pouvez les intégrer dans vos mets principaux (burger, pâte chinoise, lasagne, chili, pain de viande, etc.), vos desserts ou collations (brownies, muffins, biscuits, smoothies, etc.), vos salades ou vos soupes.

3. DIMINUER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Avant d'aller faire vos courses, prenez quelques minutes afin de dresser une liste de ce que vous avez réellement besoin en fonction de ce qu'il reste à la maison et des recettes que vous souhaitez cuisiner. Ainsi, rendu à l'épicerie, vous évitez

rez les pièges marketing qui encouragent la surconsommation. De retour à la maison, prenez soin de faire la rotation des aliments (premier entré, premier sorti). Prévoyez des recettes que vous pourrez facilement congeler ainsi qu'un repas dans la semaine pour cuisiner vos restes en suivant la formule touski (touski reste). Finalement, il faut savoir que la date de péremption représente une protection pour le producteur. En effet, certains produits peuvent supporter 1 semaine supplémentaire (ex. yogourt). C'est donc important de vous fier à votre jugement et à votre nez avant de jeter.

Comme vous pouvez le constater, nous pouvons agir de différentes façons. Le plus important à retenir c'est que chaque petit geste compte pour protéger notre santé et notre environnement.

OBTENEZ CE SAC GRATUITEMENT

À l'achat de 6 bières de microbrasserie sélectionnées de 500 ml ou plus

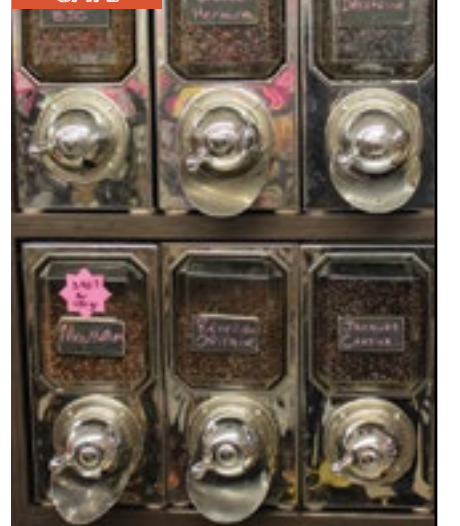
Présentez-le lors de vos prochains achats et **obtenez 10% de rabais sur vos six bières**



BIÈRES DE MICROBRASSERIE



CAFÉ



DE TOUT POUR TOUS LES GOÛTS ! LE PLUS DIFFICILE SERA DE CHOISIR...



2710, boul. Talbot,
Stoneham-et-Tewkesbury

418 848-2274

Ultramar

THÉ SINENSIS



SAUCES PIQUANTES



IDÉES CADEAUX & PRODUITS DU TERROIR



Slide X

Lac-Beauport accueille un nouveau concept de glisse

C'est au Centre Acrobatx Yves Laroche que les organisateurs du Slide X ont inauguré la première édition de leur concept inédit de glissades vertigineuses. Plusieurs adeptes de sensations fortes, en dépit de la température maussade, ont glissé à vive allure sur ces glissades rouges spécialement conçues pour s'arrimer aux installations du Centre National d'Excellence Acrobatique Yves Laroche.

«Sous cette forme, c'est un événement unique au Canada!», explique Francis Fortier, coordonnateur de l'activité Slide X. Cette der-

nière sera reconduite au même endroit, les 12 et 13 août, ainsi que pendant la première fin de semaine de septembre.



CREDIT PHOTO : ÉDOUARD DUFOR

Certains participants ont atteint une altitude de saut impressionnante.



YOGA GRATUIT

OU UNE SÉANCE DE
PILATES OU DE SPARTAN-FIT

DURANT LES MOIS DE JUILLET ET D'AOÛT
À L'ACHAT D'UN ACCÈS AU SPA
POUR LA JOURNÉE



SIBÉRIA

SPA. CAFÉ. BIEN-ÊTRE.

339, RUE DE GENÈVE, QUÉBEC | 418.841.1325 | 1.855.841.1325
SIBERIASTATIONSPA.COM

Les organisateurs ont l'intention de déplacer en alternance leur système de glissades grâce aux différentes pistes de saut qu'offre le Centre Acrobatx. «Les préparatifs représentent le plus gros du travail. Il nous a fallu quatre heures pour installer les glissades, mais on a maintenant la bonne technique et ça va beaucoup plus vite», souligne l'un d'entre eux.

Ils procéderont à certains ajustements afin d'optimiser l'expérience de glisse des participants. Francis Fortier souligne l'importance d'offrir une activité sécuritaire : «Nous veillons à ce que le système de bulles dans le bassin soit là pour amortir la chute des gens dans l'eau», explique-t-il. Une équipe assure également sur place la coordination et le bon déroulement.

PARTICIPANTS COMBLÉS

Un large sourire s'affichait sur le visage des participants lorsque ceux-ci montaient les marches menant à la plateforme de départ de chacune des glissades, lors de la journée d'ouverture de l'activité.

«Nous avons vraiment hâte de l'essayer. C'est super plaisant!», explique Stéphane Cadieux, participant ayant fait la route depuis Warwick avec plusieurs membres de sa famille, afin de venir glisser à Lac-Beauport.

«La première fois, tu ne sais pas comment réagir, mais on s'habitue vite. On va glisser une bonne partie de la journée!», expliquait M. Cadieux. «J'aime qu'on puisse prendre beaucoup de vitesse et tester sans risques de nouveaux mouvements», témoignait un jeune glisseur.

Les organisateurs expliquent que la température est un facteur déterminant pour l'achalandage. Alors que la première fin de semaine d'opération du Slide X était plutôt pluvieuse, ils ont bon espoir de voir augmenter l'affluence sur le site avec le retour du soleil.

GLISSADES ET RAFFRAICHISSEMENTS

Jonathan Cloutier, copropriétaire de l'entreprise Lao Kombucha, une microbrasserie de thé, était content de rencontrer les gens sur place et de leur faire déguster ses produits. «Le plaisir est une valeur importante pour nous, c'est pourquoi nous voulons participer à tous les événements trippants!», explique le jeune entrepreneur. Son équipe proposait plusieurs dégustations de thés aromatisés aux pommes, au gingembre, aux bleuets et à la fleur de sureau. «Il n'y a rien de mieux qu'un bon rafraîchissement après une glissade!», expliquait, souriant, M. Cloutier.

SPORTS

Par Christophe Leduc
christophe.leduc@outlook.com

Expédition thérapeutique de la Fondation Sur la pointe des pieds

Retrouver la force de vie après le combat !

Guillaume Robitaille-Nolin, jeune Lac-Beauportois en rémission d'un cancer, a pu participer à une expédition thérapeutique organisée par la Fondation Sur la pointe des pieds. Ces neuf journées de canot-camping sur la rivière Noire, au Saguenay, lui ont permis de poser les bagages et le stress. Hors du temps, ce fut pour lui «une expérience extraordinaire».



Après le combat contre la maladie, Guillaume Robitaille-Nolin profite pleinement de chaque moment!

LE COMBAT D'UNE VIE, À 21 ANS

C'est en avril 2016 que la vie de Guillaume a basculé: «On m'a diagnostiqué un cancer du système lymphatique, stade 3, avancé». Étudiant en génie civil à l'Université Laval et travaillant au restaurant Le Batifol les fins de semaine depuis 4 ans, le ciel lui est tombé sur la tête. «Ça a été un choc! À 21 ans, tu ne t'attends pas à ce qu'on t'annonce que tu as un cancer.» Après le choc est venu le temps de la bataille. Guillaume a donc rassemblé ses forces et ses proches pour mener le combat. Après sept mois d'un intense traitement, la délivrance est venue en février 2017: «Je suis en rémission totale, il n'y a pas de complication».

UN VOYAGE POUR SE DÉPASSER ET RETROUVER LA FORCE DE VIVRE

C'est par un article de journal que le jeune homme a connu la Fondation: «Il y a peu de fondations pour les jeunes adultes atteints du cancer, j'ai trouvé ça très intéressant!». Il s'est donc tout de suite inscrit et a été retenu pour faire partie de l'aventure. Il a rejoint les douze autres jeunes en rémission, de 19 à 29 ans venus de tout le Canada, pour une descente en canot au cœur de la nature sauvage de la rivière Noire au Saguenay, du 19 au 28 juillet derniers. «On avait la permission d'arrêter le temps et de vivre le moment présent, sans montre, sans cellulaire, en pleine nature. [...] On a dû aussi sortir de notre zone de confort, se dépasser», précise le jeune aventurier.

Mais, comme il l'explique, le but de l'expédition va bien plus loin: «Tout au long de ma maladie, je n'ai pas pu parler de tout ça avec quelqu'un de mon âge, quelqu'un qui vivait la même expérience que moi. [...] Là, avec les autres jeunes, j'ai pu tout dire, me libérer...». Si bien que le groupe a fini par se souder et des activités communes sont déjà planifiées pour revivre des aventures ensemble. «On a vu qu'on était capables de grandes choses. On est sortis plus forts physiquement et mentalement», résumait M. Robitaille-Nolin.

LA FONDATION SUR LA POINTE DES PIEDS

Cette fondation organise depuis plus de 20 ans des expéditions thérapeutiques pour des jeunes adultes en rémission de cancer. Sélectionnés dans tout le Canada, ceux-ci peuvent participer gratuitement aux aventures organisées et encadrées par la Fondation. «Ce qu'ils font, c'est extraordinaire!», déclare Guillaume, avant d'ajouter: «Je le recommande fortement aux jeunes qui sont malades! [...] Ça permet de reprendre confiance dans la vie, de continuer à se battre et de vivre à fond le moment présent!».



Treize jeunes adultes de tout le pays réunis pour retrouver des forces et célébrer la vie.

LE MEILLEUR ABONNEMENT À QUÉBEC
FIN DE SAISON 2017 GRATUITE*

**MONT
ROYAL**
GOLF

**L'ABONNEMENT MONT-ROYAL POUR
LA SAISON 2018 POUR SEULEMENT 200\$+tx**

CETTE OFFRE VOUS PERMET DE JOUER SUR 2 TERRAINS
À PARTIR DE 25\$ VOITURE INCLUSE

2 GRANDS CLUBS, 1 ABONNEMENT



LE TOUT NOUVEAU CLUB HOUSE
EST MAINTENANT OUVERT



DÉCOUVREZ NOTRE NOUVEAU CLUB HOUSE
ENTIÈREMENT RÉNOVÉ

**MONT
TOURBILLON**

ON VOUS ATTEND CE PRINTEMPS.
SURVEILLEZ NOS PROMOTIONS !

www.monttourbillon.com
418-849-4418

**ROYAL
CHARBOURG
GOLF**

PLUS DE PLACE POUR VOUS ACCUEILLIR
DANS UN NOUVEAU DÉCOR !

www.royalcharbourg.com
418-841-3000

* À l'achat d'un abonnement Mont Royal 2018, vous profitez du tarif de cet abonnement pour le reste de la saison 2017.

SPORTS

Par Édouard Dufour
ed_duf@hotmail.com

Club de canoë-kayak Lac-Beauport

Une nouvelle reconnaissance nationale

Lac-Beauport est reconfirmé comme Centre d'entraînement national en vue des Jeux olympiques de Tokyo, en 2020. L'entraîneur Frédéric Jobin, à la tête du Club de canoë-kayak de Lac-Beauport pendant 19 ans, sera dorénavant l'entraîneur-chef de l'équipe nationale pour l'ensemble des épreuves masculines.

«C'est l'aboutissement de plusieurs années de développement pour le Club», explique George Delisle, président du Club de canoë-kayak Lac-Beauport (CCKLB). L'organisation de Lac-Beauport était depuis trois ans le Centre

national d'entraînement olympique, mais seulement pour la distance de 200 mètres chez les hommes.

Des séances spéciales sont déjà prévues au programme du Club afin que les jeunes sportifs

évoluant à Lac-Beauport aient l'occasion de pratiquer avec les athlètes formant l'équipe nationale. Anna Roy-Cyr, Ryan Cochrane, Pierre-Luc Poulin et Hugues Fournel font partie de ce lot d'athlètes de haut calibre s'entraînant à Lac-Beauport.

«Les jeunes du CCKLB voient ce qui se passe. Des athlètes du Club sont sur l'équipe cette année et ça leur donne l'impression qu'ils vont pouvoir faire ça eux aussi», ajoute George Delisle, président de Canoë Kayak Canada par le passé.

C'est une annonce qui est prestigieuse pour le Club, la région et la municipalité



CREDIT PHOTO : COURTOISE CANOE KAYAK CANADA

Les compétences de l'entraîneur Frédéric Jobin sont une fois de plus soulignées à l'échelle nationale.

de Lac-Beauport», précise M. Delisle. Selon ce dernier, il s'agit, pour les jeunes qui commencent et qui voient ces athlètes s'entraîner à Lac-Beauport, d'une «opportunité unique» d'apprendre de la façon de s'entraîner et de l'intensité qu'ont ces athlètes d'exception.

DES ATHLÈTES BIEN ENTOURÉS

Le président du CCKLB n'a que des bons mots pour l'entraîneur Frédéric Jobin. «Ses résultats par rapport aux autres et sa rigueur dans l'application de son programme d'entraînement sont impressionnants.»

Frédéric Jobin est diplômé de l'Université Laval et y a obtenu un baccalauréat en sciences de l'activité physique. Il a également complété une formation en physiothérapie à l'Université de Montréal. Il a entraîné quelques-uns des meilleurs athlètes du canotage canadien, dont Mark DeJonge, médaillé de bronze aux Olympiques de 2012 et médaillé d'argent aux Championnats du monde de 2013 en K1 200m. Il a été entraîneur de Caroline Brunet de 2001 à 2004, période pendant laquelle elle a remporté une médaille de bronze olympique et cinq médailles aux championnats mondiaux.

Plusieurs athlètes de Frédéric Jobin ont participé aux essais nationaux les 23 et 24 juin derniers à Halifax. Beaucoup se sont classés pour les Championnats du monde comme Pierre-Luc Poulin, dans la catégorie des hommes de moins de 23 ans.

Le titre de Centre national d'entraînement permet aux athlètes d'obtenir une assistance considérable dans leur développement. Des services professionnels de nutrition, de conditionnement physique, ainsi que des soins prodigués par des physiothérapeutes sont offerts grâce à un partenariat avec le PEPS de l'Université Laval et le Centre Excellence Sportive Québec-Lévis.

ÉVOLUTION DU CLUB

Le CCKLB existe depuis 1988. Il était initialement affilié au Lac Saint-Joseph et au Lac-Sergent. Il est maintenant indépendant depuis plusieurs années et interagit directement avec Canoë Kayak Québec et Canada.

LA CCAP ENCOURAGE LA SOIF D'APPRENDRE

5 bourses d'études de
1000\$

Seras-tu celui ou celle qui saura se démarquer?

Pour tous les détails : www.ccapcable.com

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

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

SPORTS

Par Nancy Lim
Club de vélo de montagne Sigma Assurance
nancy_lim5@hotmail.com

Club de vélo de montagne Sigma Assurance

Le CVM Sigma Assurance bien représenté dans les compétitions et sur les podiums

Pour certains, le vélo de montagne est un sport qui leur permet d'avoir du plaisir entre amis ou en famille, de faire des sorties en plein air et de pédaler jusqu'au bout de leur force. Pour d'autres, de nature plus compétitive et possédant le fabuleux talent de « danser » à travers les roches, les racines et les arbres avec leur destrier sur deux roues, ils ont des objectifs bien précis en tête pour 2017 : participer et bien performer aux compétitions, avec l'espoir de monter sur le podium. Ces espoirs se sont concrétisés pour plusieurs membres du Club de vélo de montagne Sigma Assurance.

LES COURSES

Il existe quatre niveaux de course en vélo de montagne : régional, provincial, national et international. La discipline se décline en six types de parcours : le cross-country, le cross-country olympique, le marathon/raid, le cross-country sprint, la descente et l'enduro.

Les cyclistes de 9 ans et plus peuvent s'inscrire parmi plus de 20 catégories différentes, allant de atome (débutant) à élite. Toute participation à une course donne un pointage qui est calculé en fonction du temps du premier arrivé dans sa catégorie. Les quatre meilleurs résultats des courses régionales et



CREDIT PHOTO : CLUB DE VELO DE MONTAGNE SIGMA ASSURANCE

Les champions québécois : (de droite à gauche en commençant par le haut) Raphaëlle Carrier, Philippe Thiboutot, Sophianne Samson, Juliette Larose-Gingras, Anabelle Drouin.

les six meilleurs des courses provinciales comptent pour le classement cumulatif.

Les tout-petits ne sont pas en reste avec deux activités pour les catégories bibittes et coccinelles : une simulation de course et un parcours d'habileté.

DU CÔTÉ DU CIRCUIT RÉGIONAL

Ce circuit vise le développement des cyclistes de montagne et implique un niveau de difficulté plus accessible que les autres événements au Québec. Les prochaines courses régionales auront lieu le 12 août à La Malbaie et le 3 septembre à Lac-Delage.

POUR CE QUI EST DU NIVEAU PROVINCIAL

Les 19 et 20 août, le Club organisera les deux dernières courses provinciales de la Coupe du Québec, qui en compte 10 au total. Les compétitions, de type cross-country olympique, auront lieu à la polyvalente Le Sommet. Les compétiteurs rouleront dans deux parcours différents, d'une distance d'un peu plus de 4 km, avec respectivement 150 m et 130 m de dénivelé. Ce parcours est ponctué de pistes étroites, de sentiers rocailleux et de ruisseaux, comportant certains tronçons permettant aux cyclistes des dépassements sécuritaires.

Nous vous invitons à venir en grand nombre encourager nos athlètes d'ici et vivre toute l'effervescence que procure un tel événement!

LES CHAMPIONS QUÉBÉCOIS DU CLUB POUR 2017

Le maillot du Club a été bien visible sur les podiums depuis le début de la saison de compétition. Le Club a d'ailleurs remporté le trophée Meilleur Club Espoir de la province grâce aux excellentes performances de ses athlètes qui se sont hissés sur la plus haute marche du podium :

Rafaëlle Carrier - Atome F (9-10)
Anabelle Drouin - Pee Wee F (11-12)
Philippe Thiboutot - Minime H (13-14)
Juliette Larose-Gingras - Cadet F
Sophianne Samson - Expert Élite F

UNE PARTICIPATION DES ATHLÈTES DU CLUB AU NIVEAU NATIONAL

Plusieurs représentants du Club ont participé le 22 juillet dernier au Championnat canadien qui s'est tenu en Alberta. Juliette Larose-Gingras, Mireille Larose-Gingras, Alice Langlais, William Langlais, Vincent Thiboutot, Sophianne Samson, Amélie Simard et Charles Bernier ont vécu une belle expérience. Quatre des entraîneurs du Club ont également participé au Championnat canadien : Raphaël Auclair, Félix Bellumeur, Guillaume Larose-Gingras et Philippe St-Laurent.

Félicitations à tous ces athlètes qui ont réalisé de très belles performances jusqu'à maintenant. La saison de compétition se révèle fort animée jusqu'à maintenant, mais n'est toutefois pas encore terminée. C'est à suivre!

COURS NOUS VOIR C'EST LA RENTRÉE



**CHAUSSURE
GRANDEUR JUNIOR
À PARTIR DE**

60\$



**1020 BOUL. DU LAC BEAUPORT
418 841-5194
LABOUTIQUEDULAC.COM**

SPORTS

Par Édouard Dufour
ed_duf@hotmail.com

Réalisation du BC Bike Race

Un Lac-Beauportois déjoue les pronostics pour vivre son rêve

C'est par un dimanche de Pâques, en 2016, que la vie de Hugues Brillant, de sa conjointe et de leurs deux enfants a emprunté un tournant dramatique. La famille a alors été victime d'une collision frontale impliquant leur véhicule et celui d'un chauffard en état d'ébriété. Suite à plusieurs mois d'opérations complexes et de réadaptation, Hugues Brillant, inarrêtable, a récemment complété le BC Bike Race, une compétition de vélo de montagne d'envergure internationale.

«Tendon rotulien sectionné, traumatisme crânien, diaphragme perforé, affaissement et ablation de la rate et pneumothorax» sont une description sommaire des blessures infligées à Hugues Brillant, suite à la collision. «Le médecin m'a dit que ma forme physique a fait la différence pour ma survie», explique-t-il.

Au final, le père de famille a passé un mois au département de traumatologie de l'Hôpital de l'Enfant-Jésus et deux autres à l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDPQ). «J'ai été pris en charge par une bonne équipe d'infirmiers avec des séances de physiothérapie et d'ergothérapie à tous les jours», témoigne Hugues Brillant.

Avant l'accident, M. Brillant prévoyait participer à la BC Bike Race en 2016. Donald Welman, ami et partenaire d'entraînement, a communiqué avec les organisateurs de la course pour expliquer la situation particulière. Une permission spéciale a été octroyée aux deux hommes afin que leur inscription soit reportée à l'édition 2017. «Tout ce que je faisais en réadaptation était en préparation de cet objectif. Il fallait que j'aie cherché plus de flexibilité pour pouvoir pédaler», explique le sportif.

Les deux complices ont donc affronté, cet été, l'impressionnante course d'une distance de près de 300 km, s'échelonnant sur une durée de sept jours consécutifs. Ce défi implique un dénivelé d'ascension totalisant 9 200 mètres. À titre de comparatif, le mont Everest propose une ascension de 8 841 mètres.

À son retour de la course le 15 juillet 2017, exactement un an, jour pour jour, s'était écoulé depuis la sortie de M. Brillant du centre de réadaptation de l'IRDPQ. L'homme cible le soutien de sa famille et de ses amis comme principal facteur expliquant son rétablissement. Le sportif a passé beaucoup de temps à réfléchir lors de ses hospitalisations. «Tu te demandes pourquoi tu te plaignais des petites insatisfactions. Ça m'a fait voir la vie différemment», relativise M. Brillant. «Si tu as le goût de faire un projet et que tu en as les moyens, vas-y!», ajoute le résident de Lac-Beauport.

ALCOOL AU VOLANT

«Les messages publicitaires ne semblent pas être suffisants pour faire prendre conscience au monde de l'ampleur du danger. Les gens de mon entourage ont fait de la sensibilisation auprès de leurs propres amis», témoigne M. Brillant au sujet des ravages causés par la conduite en état d'ébriété.

«J'essaie de ne pas avoir de rancune par rapport au fautif. J'ai besoin de positivisme et l'haïr pour l'haïr ne changerait rien», conclut

Hugues Brillant, au sujet de l'homme purgeant actuellement une peine de 28 mois derrière les barreaux.



Hugues Brillant (à droite) en compagnie de son ami et partenaire d'entraînement Donald Welman, savourant leur accomplissement exceptionnel, au terme de la BC Bike Race.

Campagne de financement
Aménagement du parc-école

Oyé! Oyé!

La campagne de financement pour l'aménagement du parc-école au bâtiment de la Montagne bat son plein. Déjà, près des deux-tiers de l'objectif de 300 000 \$ ont été ramassés. Nous vous invitons à nouveau, chers parents et citoyens de Lac-Beauport, à contribuer généreusement afin de donner à nos jeunes un environnement qui favorisera l'activité physique et le développement d'un mode de vie actif.

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

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

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

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

Une plaque commémorative permanente sera installée dans le parc-école avec le nom des donateurs (250\$ et plus pour les dons individuels et 500\$ et plus pour les entreprises). Également, une grille de visibilité pour les dons majeurs est disponible sur demande. Veuillez communiquer avec Mme Viki Bruneau à ce sujet, au 418 634-5542 poste 2.

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

Merci beaucoup!



**Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU**

**Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion**

SAVOURONS L'ARRIVÉE DU MAÏS!

Choisissez des maïs
aux longues feuilles vertes, fermes,
mais douces au toucher.

Encourageons
nos producteurs d'ici!

ESSAYEZ L'ÉPIS DE MAÏS SUR LE BARBECUE, BEURRE À LA MEXICAINE

Pour connaître tous les détails de la recette
visitez-nous au IGA.NET



PRESSÉS? FAITES VOTRE COMMANDE EN LIGNE !

**IGA - Lac-Beauport
Alimentation A.D.R**

795, boul. du Lac
Québec
418 849-3674

**IGA - Sillery
Alimentation Raymond**

1580, chemin St-Louis
Québec
418 527-7758

**IGA EXTRA
Saint-Nicolas**

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

**IGA - Sainte-Brigitte-de-Laval
Famille Rousseau**

339, avenue Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
418 825-3282



**NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN**

Les Galeries du Lac
Lac-Beauport Québec

BONNE RENTRÉE !



Heures d'ouverture

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

418 849-2836 LIVRAISON GRATUITE