

# L'ÉCHO

DU LAC

LAC-BEAUPORT  
STONEHAM-ET-TEWKESBURY  
LAC-DELAGE



DES ÉLÈVES DE 5<sup>e</sup> ANNÉE JOUENT AU THÉÂTRE

## UNE CLASSE ÉCLATÉE!

PAGE 8

CREDIT PHOTO: VALERIE GRENIER



Des nouvelles du  
Mont Tourbillon

PAGE 2

CREDIT PHOTO: ALEXANDRE ARCHITECTURE ET DESIGN LAMME



École Montagnac  
Mobilisation  
pour la cour d'école

PAGE 3

CREDIT PHOTO: EGRO DU LAC



Trail La Clinique Du Coureur  
Courir en famille

PAGE 26



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

**ROYAL LEPAGE**  
Inter-Québec

**LAC-BEAUPORT**

**TERRAIN**



Immense terrain de plus de 60 000 pieds carrés.  
Rue cul de sac avec très beaux arbres matures.  
PRÊT À CONSTRUIRE 199 000 \$

**LAC-BEAUPORT**


**TERRAIN**



Terrain de 43 000 pieds carrés  
LES BOISÉES DE LA SEIGNEURIE  
PRÊT À CONSTRUIRE 179 000 \$

**STE-BRIGITTE-DE-LAVAL**

**TERRAIN**



Terrain de 29 000 pieds carrés  
Vue imprenable, orientation sud-ouest.  
PRÊT À CONSTRUIRE 79 000 \$

## ACTUALITÉ

### Un nouveau « club-house » temporaire pour 2017

# Le golf du Mont-Tourbillon fin prêt pour le début de saison !

Michel Noël, président du Club de Golf Mont-Tourbillon, est heureux d'annoncer que son parcours de 18 trous sera prêt à temps pour le début de la saison 2017. Un « club-house » temporaire sera aménagé pour permettre aux amateurs de bénéficier de toutes les installations nécessaires d'un parcours de golf.



Le nouveau bâtiment affichera un style contemporain.



Une boutique et un restaurant seront accessibles pour les visiteurs.

Rappelons que le chalet d'accueil, un joyau à Lac-Beauport, ainsi que les équipements, notamment les voitures de golf, furent la proie des flammes et complètement détruits en décembre dernier. Le nouveau bâtiment aura un style contemporain, avec de grandes fenêtres, et comprendra une boutique et un restaurant. Le Club de Golf du Mont-Tourbillon disposera également de 75 nouvelles voitures de golf, à la fine pointe de la technologie.

Les dirigeants du Mont-Tourbillon travaillent actuellement sur différents scénarios

pour assurer la pérennité du Club de Golf avec des infrastructures permanentes.

Fondé en 1962, ce site panoramique en montagne devint le terrain de prédilection de plusieurs grandes personnalités, dont l'ex-premier ministre du Québec, l'honorable Jean Lesage, qui fut d'ailleurs un des membres fondateurs du Club.

« J'invite tous les amateurs de golf du Québec à redécouvrir nos installations. Le Mont-Tourbillon demeure sans aucun doute l'un des parcours les plus intéressants au Québec », conclut Michel Noël.



### PLANIFICATION DE TRANSFERT DE PATRIMOINE

Vous souhaitez que vos enfants aient ce qu'il y a de mieux, même lorsque vous ne serez plus là pour prendre soin d'eux. Pour vous sentir libre et leur laisser davantage, tout en réduisant l'impôt qu'ils auront à payer, rencontrez votre conseiller de Desjardins dès 50 ans. Il vous aidera à établir un bilan de vos avoirs et vous proposera une stratégie pour le transfert de votre patrimoine.

418 626-1146  
Suivez-nous sur



## ACTUALITÉ

Aménagement de la cour de l'école primaire Montagnac - bâtiment de la Montagne

# La communauté de Lac-Beauport se mobilise

« Une cour d'école, c'est un milieu de vie. Et ce milieu de vie, nous le voulons dynamique, vivant, stimulant et à l'image de la municipalité de Lac-Beauport. » Voilà le message lancé aujourd'hui par les différents partenaires de la campagne de financement de la cour de l'école primaire Montagnac - bâtiment de la Montagne.

Le lancement de la campagne de financement s'est fait en présence de la députée de Chauveau, Mme Véronique Tremblay, du président de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries, M. René Dion, de la directrice de l'école primaire Montagnac, Mme Chantal Primeau, de la présidente du conseil d'établissement, Mme Karine Labarre et de nombreux parents et enseignants. Le parrain d'honneur de la campagne, l'Olympien en vélo de montagne Raphaël Gagné, était également de la partie.

La campagne de financement se déroulera jusqu'à l'automne 2017. L'objectif visé est de récolter 300 000\$. Il sera possible de suivre l'évolution de la campagne en consultant l'Écho du lac, partenaire média de la campagne, ou en se rendant sur la page Facebook créée pour l'occasion : <http://oua.be/2hb8>.

« La plupart des familles qui décident de s'implanter à Lac-Beauport le font pour la qualité de vie et l'aspect plein air. Il allait de soi

que la nouvelle école soit dotée d'une cour permettant aux élèves de jouer avec leurs amis et de développer un mode de vie physiquement actif », a mentionné Mme Andrée Cantin, parent de deux enfants fréquentant l'école et membre du conseil d'établissement.

Le président de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries, M. René Dion, s'est dit ravi de l'engagement démontré par les parents, l'équipe-école et la communauté à l'égard de la campagne. « Notre commission scolaire contribuera par un montant de 125 000\$ à cette campagne. Une cour d'école attrayante est un complément important des services éducatifs de qualité qui sont offerts à nos élèves », a exprimé M. Dion.

### NOUVELLE COULEUR ÉDUCATIVE

La directrice de Montagnac, Mme Chantale Primeau, a profité du lancement pour faire connaître la couleur éducative qui va teinter les



CREDIT PHOTO : ÉCHO DU LAC

L'équipe de Philippe Carrier (à droite) du Grand Défi Pierre Lavoie parraine encore une fois l'école Montagnac cette année et ce dernier était présent afin de remettre un chèque au président de la Commission scolaire, M. René Dion, au nom de la campagne.

projets et services de l'école. « Notre école a toujours été reconnue pour mettre en action ses élèves, tant au plan des apprentissages qu'au niveau moteur. Aujourd'hui, j'annonce que nous allons faire encore évoluer notre couleur « Montagn'Actif », que ce soit par l'activité physique, le plein air, ou des dizaines de projets stimulants, de la robotique en passant par le théâtre. Le projet de cour d'école n'est qu'une introduction à ce que sera la nouvelle

couleur de Montagnac, qui va cultiver le goût de l'action et du dépassement des enfants », a-t-elle affirmé.

Le parrain d'honneur de la campagne, l'athlète Raphaël Gagné, a invité toute la communauté à donner généreusement, en soulignant qu'il croyait sincèrement aux bienfaits de l'activité physique. Il s'est dit bien fier de parrainer la campagne, puisqu'il a lui-même fréquenté l'école primaire Montagnac.



## POLYCLINIQUE DU LAC

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



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

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

**418 849-9566**

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

Partenaire de :









*Dès le dimanche 30 avril*

C'EST LE RETOUR DU  
**PLUS GROS DES PETITS DÉJEUNERS**  
AU MANOIR DU LAC DELAGE!

SUR RÉSERVATION : 418 848-2551

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

## Analyse de puits par la Communauté métropolitaine de Québec (CMQ) Non-conformité de l'eau : sel de déglacage et installations septiques ciblés

Alors que les Municipalités de Stoneham et Lac-Beauport contestent judiciairement le règlement sur la protection des sources d'eau potable de la CMQ, l'organisation dévoile une étude caractérisant la qualité de l'eau des puits privés de citoyens vivant à proximité des bassins versants des rivières Saint-Charles et Montmorency.

En 2016, l'organisme a recueilli des données qu'elle qualifie de « préoccupantes, mais non alarmantes » sur la qualité de l'eau de 900 des 6800 puits privés de son territoire. De ce nombre, 384 et 122 échantillons proviennent respectivement des municipalités de Stoneham et de Lac-Beauport.

Pour 56 % des 900 puits, la CMQ observe la présence anormalement élevée de traces de sel. L'analyse menant à ce résultat se fonde cependant sur un seuil près de trois fois plus sensible que celui toléré par Santé Canada.

« Réduire l'épandage de sel sur les routes en hiver et créer des fossés de rétention » sont des solutions envisageables à ce problème, selon la CMQ.

Par ailleurs, pour les deux bassins versants étudiés, un échantillon prélevé sur cinq présente soit une contamination E. coli, soit une non-conformité aux coliformes totaux ou aux bactéries atypiques, et 5% des 900 puits sont réputés contaminés par la bactérie E. coli.

François Proulx, directeur de la division de la

qualité de l'eau pour la Ville de Québec, fait un rapprochement, « dans 73% des cas », entre ces sources de contamination et la présence d'installations septiques autonomes.

François Morneau, coordonnateur du plan de protection des sources d'eau à la CMQ, a rappelé que le Règlement de contrôle intérimaire (RCI) préconisait, initialement dans certains secteurs, l'exigence d'un réseau d'égout au détriment des installations septiques autonomes.

M. Morneau a également indiqué « qu'en montagne, dans des secteurs récents, des propriétaires de maisons construites il y a à peine sept ans voient leur puit contaminé par une installation septique autonome à proximité ».

### PRUDENCE

Le rapport de la CMQ reste néanmoins prudent quant à l'incidence avérée des installations septiques autonomes sur la qualité de l'eau. Il y est stipulé que « d'autres études devront être réalisées pour vérifier cette hypothèse et documenter d'autres sources potentielles ».



CRÉDIT PHOTO : FRANCIS AUDET

Le nouveau rapport présenté par les employés de la CMQ a été réalisé en collaboration avec l'Université Laval.

La CMQ indique aussi que « d'autres données devront également être recueillies sur diverses sources de nutriments connues », comme « les stations d'épuration des eaux usées des municipalités de Stoneham-et-Tewkesbury et de Lac-Delage, les terrains de golf, les écuries ou petits élevages, etc., et ce, afin de bien documenter les sources de contamination potentielles ».

Régis Labeaume, maire de Québec, a promis de s'adresser au ministère des Transports afin de trouver des solutions et des alternatives au problème du sel de déglacage. Les routes dites « blanches » de la municipalité de Lac-Delage, en période hivernale, sont régulièrement citées comme un exemple à suivre. Le maire de Québec a finalement rappelé qu'il fallait « s'attacher aux fosses septiques ».



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

# AG

Annick Grenon, services comptables

**10 ANS D'EXPÉRIENCE AVEC LES PME**

SERVICES COMPTABLE  
CYCLE COMPTABLE COMPLET  
PAIES, RAPPORTS GOUVERNEMENTAUX  
T4 ET RELEVÉ 1 / RAPPORT DE TAXES  
FIN DE MOIS ET FIN D'ANNÉE  
ÉTATS FINANCIERS  
FORMATION ACOMBA

600, chemin St-Edmond, Stoneham  
418 806-4609 / annickgrenon@gmail.com



## JE RECHERCHE

Je veux louer un chalet, ou une maison,  
sur le bord de lac,  
pour un ou deux mois cet été.

Lac baignable, avec une restriction  
d'embarcation à moteur.  
Je suis une jeune retraitée.

**France**  
**418-658-9844**

Prolongement des infrastructures d'aqueduc et d'égout sanitaire du mont Cervin

# Le projet verra le jour

La Municipalité de Lac-Beauport a tenu une rencontre d'information visant à détailler les coûts ainsi que la nature des travaux à réaliser dans le secteur du mont Cervin. Quelques heures plus tard, les résidents s'opposant à la réalisation du projet étaient invités à signer un registre. Ce dernier comptait 35 signatures sur 228 propriétaires. À la lumière de ce résultat, le projet ira de l'avant pour l'ensemble des résidents concernés.

Louise Brunet, mairesse de Lac-Beauport, a affirmé par voie de communiqué que la rencontre d'information « a permis à chacun de mesurer les avantages et les inconvénients d'un tel projet pour sa famille et de prendre une décision éclairée ». Le montant total des travaux de prolongement s'élève à 10 221 282\$. En incluant la subvention de 5,4 M\$ du programme FEPTEU et la contribution de 600 000\$ de la Municipalité, le coût absorbé par chacune des propriétés est de 18 700\$. Un montant de 980\$ sera donc annuellement ajouté à la taxe de secteur de chaque propriétaire, et ce, pour une période de 25 ans. Le conseiller Even Mc Hugh a présenté, au moment de la rencontre d'information à l'école Montagnac, l'évolution du dossier au cours des dernières années. Il a alors fait mention des trois propositions de prolongement des infrastructures

initialement écartées en raison de leur coût élevé, ainsi que des démarches de la Municipalité pour obtenir la récente subvention.

Le contrat a officiellement été octroyé aux entreprises GNP Inc. le 1<sup>er</sup> mai 2017 et les travaux débuteront dès le 1<sup>er</sup> juin 2017.



Les élus de Lac-Beauport ont répondu aux questions du public.



Plus d'une centaine de résidents se sont déplacés à la rencontre d'information organisée par la Municipalité.

## QUESTIONS

Plusieurs interrogations sur les responsabilités de l'entrepreneur ont été posées lors de la rencontre d'information. Les « possibles risques reliés au dynamitage » et « la préservation des arbres en bordure des chemins touchés par les travaux » ont notamment capté l'attention de plusieurs. Les responsables du projet se sont montrés rassurants en affirmant que « l'entrepreneur devra respecter toutes ces exigences ».

Certains citoyens présents ont aussi partagé différentes préoccupations financières aux élus. Bien que 15% du coût total du projet soit réservé afin d'absorber les possibles dépassements de coûts, plusieurs citoyens s'inquiètent de voir s'emballer la facture totale des travaux.

Le directeur général de la Municipalité de Lac-Beauport, Richard Labrecque, a expliqué que la Municipalité était, dans les faits, autorisée à dépenser jusqu'à 12 M\$ en vertu de son règlement d'emprunt. Bien que cette possibilité soit qualifiée de « peu probable » par les responsables du projet, elle ne peut cependant pas être totalement exclue.

Le mode de consultation sélectionné par Lac-Beauport, la signature d'un registre pour les opposants au projet, se fonde sur le même mode d'approbation que les règlements d'emprunt. Certains citoyens ont cependant exprimé leur mécontentement par rapport à ce type de consultation. Ceux-ci préconisaient plutôt une question référendaire.

**BOIS DE CHAUFFAGE  
COUPE D'ARBRES  
DÉBOISEMENT**

AVEC MACHINERIE  
SPÉCIALISÉE

Prix très compétitifs  
Très belle qualité  
de bois dur  
Merisier • Hêtre • Érable

**SHT**  
ENTRETIEN EXTÉRIEUR

418 570-0606  
581 996-5018  
tremblay.l@hotmail.com

**BOUCHERIE**  
*Vic Verret*  
**& FILS**

NOUVELLE BROCHETTE  
**OBÉLIX**

Osez dépasser la limite

Commencez votre saison avec notre produit vedette  
Bavette de boeuf grecque

20659, boul. Henri-Bourassa (Qc)  
boucherievicverret.com 418 849-4481

Conseil municipal du 1<sup>er</sup> mai 2017

# Avenir du Lasallien

Questionnée par les citoyens concernant le sort du centre de plein air Lasallien, la mairesse Louise Brunet a laissé entendre la possibilité pour Lac-Beauport de « reprendre l'organisme » regroupant à la fois le centre de plein air Le Saisonnier et les Sentiers du Moulin.



## ENFIN UNE CLINIQUE D'ORTHOPHONIE PRÈS DE CHEZ VOUS!

Évaluation et suivi du langage chez l'enfant

Évaluation et suivi des élèves en difficulté d'apprentissage

Troubles de la voix

Déglutition infantile - Bégaiement



Orthophonie du lac  
ORTHOPHONIE DU LAC

418 997-0462 | orthophoniedulac.com

« On est présentement en pourparlers avec Lasallien afin de trouver des solutions accommodantes pour la population. [...] Ce qui est clair, c'est que les Sentiers du Moulin et Le Saisonnier ne fermeront pas. On fait le plus vite possible. Nous savons que la situation n'est pas facile », s'est exprimée la mairesse Louise Brunet.

Selon Mme Brunet, Lac-Beauport pourrait donc possiblement « annuler les baux des organismes » tout en gérant ceux-ci par l'intermédiaire du « service des loisirs de la Municipalité ».

Le conseiller Guy Gilbert a tenu à nuancer la perspective de voir se concrétiser cette solution : « ça fait partie des solutions qui ne sont pas unanimes. Il reste beaucoup de discussions à faire d'ici là et c'est de la régie interne ».

Pierre Langevin, directeur général du Lasallien, a réitéré le désir de collaboration de son organisme avec les membres du conseil, tout en prônant la transparence. « Il y a toujours un représentant des loisirs de la Municipalité à nos assemblées générales et nos états financiers sont disponibles pour tout le monde après chacune de nos séances. »

### RCI

Plusieurs citoyens ont profité de la période de questions afin de démontrer l'impact du Règlement de contrôle intérimaire (RCI) sur leur capacité à construire.

« J'ai un terrain situé dans la bande de 120 mètres du Lac Morin. Il n'y a plus rien à faire avec mon terrain. [...] Est-ce que vous allez nous donner un congé de taxes? On ne peut pas vendre nos terrains, ils n'ont présentement plus aucune valeur! », s'est insurgé un citoyen.

Le conseiller François-Bernard Saillant a alors réitéré l'importance de mener à bien le



Alors que l'assemblée a bénéficié d'une présentation concernant le bilan financier de la Municipalité, c'est plutôt l'enjeu du centre de plein air Lasallien qui a retenu l'attention de plusieurs.

procès visant à rendre caduc le RCI de la Communauté métropolitaine de Québec (CMQ).

### COUR D'ÉCOLE

Un citoyen a exigé que la Municipalité prenne position concernant la requête d'aide financière de 25 000 \$, sur un projet totalisant 300 000 \$ visant à aménager une cour extérieure de qualité pour l'école Montagnac (bâtiment de la montagne). « On va peut-être offrir quelque chose d'autre pour aider », s'est exprimée la mairesse Brunet à ce sujet. La conseillère Sylvie Chartier a formulé une réserve quant à l'utilisation de « l'argent des contribuables » dans l'optique de supporter une « responsabilité » de la commission scolaire.

### ÉMANATIONS ILLICITES

Un citoyen a soulevé une problématique reliée à la consommation de cannabis au terrain de jeu près du centre communautaire. La mairesse a indiqué qu'elle transmettrait cette préoccupation aux autorités concernées. « L'important serait que ces jeunes aient un petit doute qu'ils pourraient un jour se faire prendre », a indiqué le citoyen préoccupé.

Votre téléphonie se complique?



Évitez les mauvaises surprises, simplifiez vos communications.

Jusqu'au 31 mai, obtenez

15%

de rabais sur tout achat de matériel chez Ubity!

\*certaines conditions s'appliquent

ubity

Solution québécoise et leader canadien en téléphonie d'entreprises

- ✓ Experts VoIP depuis 2007
- ✓ Plus de 67 pays couverts
- ✓ Plus de 650 entreprises clientes
- ✓ Plus de 3 millions d'appels traités par mois

(418) 476-7775

1 877 243-5520

ubity.com

Déjeuner de la députée Véronique Tremblay

# Dossiers locaux et budget provincial au menu

C'est le restaurant Le Batifol à Lac-Beauport qui accueillait, le 25 avril dernier, le désormais traditionnel déjeuner de la députée de Chauveau, Mme Véronique Tremblay. Les lève-tôt ont pu écouter leur parlementaire faire le point sur les actions à venir dans son comté et ont également pu échanger avec son invité du jour : le ministre des Finances, M. Carlos Leitão. Celui-ci a pris le temps de vanter son « troisième budget équilibré consécutif » et d'expliquer les choix gouvernementaux aux citoyens.

Par **Christophe Leduc**

[christophe.leduc@outlook.com](mailto:christophe.leduc@outlook.com)

## TRAVAUX ROUTIERS ATTENDUS

Parmi les convives, signalons la présence du maire de Stoneham-et-Tewkesbury, Robert Miller, de l'attaché politique du député de Charlesbourg, Michel Garneau, et de plusieurs personnalités d'affaires de la couronne nord. La députée de Chauveau a d'abord fait des annonces concrètes sur le plan de l'amélioration des conditions de circulation routière. La parlementaire confirmait le prochain élargissement de l'autoroute Laurentienne: « Les travaux débuteront ce printemps [...]. Cela ira de La Faune à Louis XIV ». Mme Tremblay tenait aussi à rassurer les habitués du parcours: « On va pouvoir conserver les deux voies existantes pendant les travaux ». En effet, les ouvriers travailleront principalement le soir et la nuit, pour éviter des problèmes additionnels de congestion. Et la députée de préciser « qu'il s'agira d'une troisième voie pour tous! », et non réservée au covoiturage, comme il fut question un temps.

La portion entre la sortie de la rue Bernier et la sortie du boulevard du Lac, en direction Nord, subira également quelques aménagements. Théâtre de plusieurs renversements de poids lourds, elle sera redessinée pour plus de sécurité.

## PÉDAGOGIE BUDGÉTAIRE

Carlos Leitão était invité pour présenter son budget 2017, exercice entamé dès son dépôt. « C'est mon troisième budget équilibré consécutif », réaffirmait-il d'emblée. Le ministre a longuement expliqué le « processus d'établissement du cadre financier équilibré pour les cinq prochaines années » et a effectué un « long plaidoyer contre la dette » pour réaffirmer les axes politiques de son gouvernement: « financer les services publics, réduire les impôts et réduire la dette pour relancer la confiance et le cercle vertueux du développement économique ».

Les questions sur la future légalisation de la marijuana, l'évasion fiscale ou les surplus d'Hydro-Québec ont également ponctué le déjeuner du ministre, soucieux de répondre directement aux convives.

## TIRER PARTI DE LA POLITIQUE TOURISTIQUE

Il n'a visiblement pas échappé à Mme Tremblay que le budget 2017 allouait une belle enveloppe au développement touristique: « On parle de 70 millions de dollars pour développer l'offre touristique. Et c'est une très belle annonce pour mon comté, puisqu'il y a plusieurs secteurs qui vivent de

tourisme. On pense à Lac-Delage, Lac-Beauport, Stoneham ou Wendake. » La députée visiblement décidée à plaider les projets de ses citoyens recevra d'ailleurs la ministre du Tourisme, Mme Julie Boulet, lors de son prochain déjeuner, le 30 mai prochain au Batifol.




La députée Véronique Tremblay et son invité le ministre des Finances, Carlos Leitão.


## CCAP CABLE.COM

TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET


**FORFAIT 3 SERVICES** 91 <sup>,39\$</sup> /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](http://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.

# Nouvelle pièce pour des élèves de 5<sup>e</sup> année à l'école Montagnac

## Apprivoiser le deuil par le théâtre

Cette année, la pièce de théâtre *Ora* a été remplacée par une nouvelle production intitulée *Aller simple*, jouée par les élèves de 5<sup>e</sup> année de Marc-André Perron à l'école Montagnac. Cette dernière porte sur le deuil et a été créée par l'enseignant au cours de l'été 2016. C'est le 26 avril dernier que la première représentation a été offerte à l'agora de l'école des Sentiers, une œuvre qui a nécessité tout un travail d'équipe entre les élèves, le personnel et les parents !

Par Amélie Légaré

[amelie@lechodulac.ca](mailto:amelie@lechodulac.ca)

La pièce aborde le deuil et a permis à Marc-André Perron d'utiliser cette thématique comme sujet de discussion en classe,

un prétexte à l'apprentissage. « Je trouve que c'est bon d'avoir un équilibre entre le conventionnel et les méthodes de travail très structurées versus tout ce qui est plus explosif et éclaté », précise l'enseignant. Même l'organisme Deuil Jeunesse s'est retrouvé impliqué dans le projet alors qu'une représentante est



L'enseignant était très fier de ses élèves qui vivaient leur première expérience théâtrale.

**ATTIREZ PLUS DE CLIENTS**  
grâce à des promotions d'été alléchantes !

Nos professionnels des communications web et imprimées savent comment stimuler l'appétit d'achat.

Création publicitaire  
Rédaction marketing  
Révision linguistique  
Traduction multilingue  
Gestion des communications

**C'est le temps d'y penser !**  
Communiquez avec nous sans tarder au 418 998-1255  
ou à [info@prosecommunication.com](mailto:info@prosecommunication.com)

 **prose** communication

venue « en classe pour parler de ce sujet-là avec les élèves, bien comprendre la signification et le sens » et aider Marc-André à utiliser les mots justes. Il a rédigé la pièce à l'été 2016 et a lancé officiellement le projet au retour en classe l'automne dernier, en demandant s'il y avait des parents qui désiraient collaborer. Plusieurs ont mis la main à la pâte que ce soit pour les photos, les costumes, le décor, le maquillage ou le montage vidéo. Madame Marie-Ève, enseignante en première et deuxième année, a également joint le projet afin de concevoir les chorégraphies.

### UN PROJET COMMUNAUTAIRE

« Je suis parti à l'écriture en me disant que j'allais avoir une cohorte incroyable. » Le soir de la représentation, l'enseignant était un peu émotif de voir le fruit du travail de ses élèves malgré les contraintes de temps. « Je sais que dans les cinq derniers mois, on a travaillé à raison d'une période par jour de théâtre. Cela vous a demandé un investissement qui est vraiment énorme à la maison. Je remercie les parents d'avoir accompagné les élèves de la sorte. » Certains d'entre eux ont même participé à un comité financement et commandites. « On a écrit des lettres, on a envoyé ça ici et là et finalement, on a eu des super belles réponses de Desjardins, du ministère de la Culture qui veut assurer une pérennité du projet et qui a donné un bon montant aussi pour l'année prochaine », précise Marc-André. Le soir de la représentation, plusieurs anciens élèves et leurs parents étaient présents, de même que la direction de l'école. « Je suis très content que la direction soit présente aussi pour savourer la réussite et le succès de ces 25 élèves, je vais dire mes 25 préférés », confie l'enseignant.

### APPRENDRE EN S'AMUSANT

Les rôles principaux de la pièce étaient convoités, mais Marc-André a effectué la distribution en fonction de la réussite et du temps de travail requis. « Les élèves ne sont pas sélectionnés, je les prends tels qu'ils sont et je les amène le plus loin possible, en sachant qu'ils ont des limites. [...] On a tendance à oublier qu'ils ont juste 10 ans », conclut l'enseignant. « À travers de tout ça, on ne veut pas juste qu'ils réussissent, on veut qu'ils grandissent en tant que personnes et qu'ils puissent se surpasser au niveau académique parce que le projet leur apprend la vie et des compétences transversales. »

Christine  
**LEGARE**  
Courtier immobilier  
www.christinelegare.com



2909, rue du Refuge, Lac-Beauport. P.D **724 900\$**

VENDU



21, chemin des faucons **459 900\$**

STONEHAM



140, chemin des Affluents, Stoneham **449 000\$**

NOUVEAUTÉ



77, Montée du Cervin, Lac-Beauport **319 900\$**

NOUVEAUTÉ



2062, chemin St-Foy, Québec. P.D **849 000\$**

VENDU



10, chemin de la sucrerie **299 900\$**

LAC-BEAUPORT



Montée du Golf **149 000\$**

LAC-BEAUPORT



745, boulevard du Lac, Lac-Beauport **239 000\$**

NOUVEAUTÉ

# RÉPUTATION



7720, du Daim P.D. **268 000\$**

VENDU



23, de la Seigneurie **240 000\$**

LAC-BEAUPORT



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

CHARLESBOURG



9, du Barrage **315 000\$**

LAC-BEAUPORT



1119, Francois-Trefflé P.D. **359 000\$**

VENDU



21, du Parc **359 000\$**

LAC-BEAUPORT



12, Allen-Neil **479 000\$**

STONEHAM



13, du Boisé **465 000\$**

LAC-BEAUPORT

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

**CHANTAL FLEURANT**  
Courtier immobilier  
www.chantalfleurant.com



Le tableau d'honneur  
de Marc-André Perron

# LES « DEUX PRÉFÉRÉS » DU MOIS !



Olivier Thibaudeau

## OLIVIER THIBAUDEAU

Lui, la scène l'appelle! Il a une telle aisance, une prestance déroutante qui nous happe aussitôt qu'il s'exprime. C'est un conteur, un grand orateur qui s'anime avec tant d'assurance devant les projecteurs. Expressif et articulé, il aime relater et blaguer. En tout temps, ses expressions faciales séduisent, réussissent à nous soutirer un sourire. C'est la bonne humeur incarnée, une boîte à surprises que l'on veut constamment actionner. C'est un élève humain, spontané et charismatique qui est habité par une grande sensibilité, une grande intériorité. Pas étonnant que par son discours honnête, réfléchi et ressenti, nous ayons le goût de s'accrocher à ses paroles, à ce qu'il dit. Sa présence est à la fois un vent doux et apaisant, un ouragan dynamique et saisissant. Bienveillant, il représente la beauté du coeur, celui qui trouve toujours le ton juste pour apaiser, pour faire naître le bonheur. Travaillant et persévérant, il sait rebondir de chaque embûche. C'est un guerrier incontesté, un «ninja» surprenant. Continue d'être cette âme pure et naïve, ce jeune homme à la fois bouffon,

rassembleur, engagé, fier, poli et qui voit du positif en chaque individu. De toi, on veut s'entourer: initier une partie d'improvisation, dribbler avec un ballon ou même amorcer une discussion... chaque fois, on sait que l'on sera conquis à ta façon. N'oublie jamais que tu es l'acteur de ta destinée et que tout t'est accessible. Il suffit d'y croire, d'être tenace et de rêver. Merci d'être qui tu es, un de mes 25 préférés.

## CAMILLE PARADIS

Yeux grand ouverts, attentive à souhait... Camille n'est pas très loin. Calme et posée, elle a tout de même un «p'tit» caractère et ne se laisse pas marcher sur les pieds. À la fois apaisante et stimulante, c'est une vraie «caméléon» qui sait s'acclimater à tout ce qui lui est proposé. Impliquée, déterminée et organisée, c'est une fille qui rayonne dans tous les comités. Tout l'anime et elle n'a pas peur de le démontrer. Elle veut apprendre, comprendre... Elle est digne de confiance; sa présence est stimulante et rassurante. Par ses pairs, elle est reconnue pour sa maturité, son autonomie et sa curiosité. Elle aime prendre la parole et, à tous les coups, son discours est sensé. Acter tout en mettant de l'expressivité, pour elle, c'est naturel et spontané.

Travaillante et concentrée, c'est une grande perfectionniste, une élève rigoureuse qui ne se limite pas à ce qui est demandé. Raisonnée, logique et réfléchie, elle sait faire du sens. Les mathématiques, elle en mange. Quand il y a un défi, elle s'entête à trouver la solution avec intérêt et passion. Ses travaux sont toujours soignés et d'une grande qualité. Pas étonnant que nous en soyons tous charmés. Elle a une plume qui fascine, nous sommes tout autant absorbés lorsqu'elle dessine. Continue d'être cette étoile si pétillante, charmante et attachante, cette élève respectueuse et authentique à qui il me fait plaisir d'enseigner. Merci d'être qui tu es, une de mes 25 élèves préférés!



Camille Paradis

# Les couleurs d'Harfang-des-Neiges LES VALEURS DE NOTRE ÉCOLE

Depuis le début de cette année scolaire, un important comité s'est penché sur les quatre valeurs que nous voulons représenter à HDN afin d'améliorer encore plus notre climat d'apprentissage. Les enfants sont invités à se mériter un brevet de chaque valeur tout au long de l'année : respect, sécurité, gentillesse et dépassement de soi/efforts. Pour ce faire, des affiches, des vidéos et de l'enseignement des comportements attendus sont offerts aux enfants afin de les aider à mettre en place nos valeurs d'école.

Bravo et merci à Anne-Marie Desgagné, Audrey Baron, Catherine Rainville, Karine Veilleux, Marie-Claude Fortin, Valérie Bilodeau et Vickie Poliquin.



## LIVRE DE RECETTES

Dans le cadre du mois de la nutrition, les 40 classes de notre école ont fait une recette selon le groupe alimentaire représentant leur année scolaire. Plusieurs parents sont venus aider bénévolement dans les classes. Que ce soit des salades de fruits, des quiches ou même des galettes de légumineuses, les enfants ont adoré cuisiner en classe et ensuite déguster le fruit de leur travail. Toutes les recettes se retrouveront dans un livre électronique disponible bientôt sur le site de l'école : [www.harfangdesneiges.csdps.qc.ca](http://www.harfangdesneiges.csdps.qc.ca)

Bravo et merci à Jean-Nicolas Morin, Marie-Odile Brouillet et Sonia Bergeron.

## L'équipe école du Harfang-des-Neiges



Le 20 avril dernier, à l'Agora de l'école des Sentiers, les membres de la troupe de théâtre Les Mousquetaires de l'école primaire Montagnac présentaient la production théâtrale « Christophe, l'enfant qui rêvait... », un texte et une mise en scène de Marc-André Perron, assisté par Andréanne Poirier et Jessie Emilien.

# CONCOURS YPI À L'ÉCOLE SECONDAIRE DES SENTIERS

Depuis maintenant sept ans, les élèves de l'école secondaire des Sentiers de Charlesbourg se distinguent par leur participation à un concours d'initiatives philanthropiques supporté par un organisme ontarien, Toskan Casale Foundation. Ce concours, Youth And Philanthropy Initiative (YPI), vise à aider les jeunes à développer une conscience sociale.

Le projet réalisé conjointement par les départements d'anglais, de français et d'éthique et culture religieuse invitait les élèves à travailler en équipe pour identifier les besoins de leur communauté et cibler un organisme de bienfaisance qu'ils souhaitaient aider financièrement. Au total, ce sont plus que 200 jeunes de quatrième secondaire et plusieurs enseignants qui ont travaillé sur ce grand projet de conscientisation.

Le 2 mars dernier a eu lieu la grande finale de ce concours à l'école des Sentiers. Les gagnants ont remis une bourse de 5 000 \$ à Deuil Jeunesse et une de 1 000 \$ à l'organisme Centrespoir de Charlesbourg. Pour la première fois dans l'histoire du concours à l'école, un troisième prix de 400 \$ (200 \$ gracieusement donné par M. Normand Laroche, pharmacien du Brunet Lac-Beauport, et 200 \$ par l'école des Sentiers) a été remis à l'organisme Villa Ignatia.



**Prix 400 \$ - VILLA IGNATIA avec Mme Marie-Josée Landry (directrice), James Harvey, Pierre-Luc Cyr et Étienne Dubé.**

## École Le Sommet UN PROJET INTERDISCIPLINAIRE SAVOUREUX!



Le 27 mars dernier a été le point culminant d'un projet disciplinaire de longue haleine : la foire agricole. Ce projet, faisant intervenir tous les élèves de première secondaire, s'est conclu, pour sa troisième édition, en une gigantesque foire agricole qui occupait toute la cafétéria de l'école! Les élèves y ont travaillé dans leurs cours de français, d'éthique, d'anglais, d'univers social et de mathématiques, et ce, pendant près d'un mois. Les élèves ont été amenés à faire une recherche sur un produit agricole du Québec, et ensuite on leur a demandé de réaliser une recette mettant en valeur ce produit. Les membres du personnel de l'école ont été invités à aller goûter le fruit de leurs efforts! Nouveauté cette année : les parents aussi ont pu participer à la foire agricole (comme on s'en doute bien, ils ont aussi participé à ce projet dans leur cuisine!). Merci aux commanditaires : Érablière du Lac-Beauport, Fraisière Roseline Drolet et La Ferme Vifranc.

Isabelle Beaudet, enseignante de mathématiques, École Le Sommet

### ERRATUM.

Une erreur s'est glissée dans notre édition du mois d'avril. Dans les pages 22 et 23, les bandeaux en entête des chroniques santé et nutrition ont été inversés. L'article « Mal à en grincer des dents » aurait dû être signé par Dre Marie-Claude Déry, chiropraticienne, et l'article « Des aliments à découvrir ou à redécouvrir » aurait dû être signé par Andréanne Martin, nutritionniste.



## Un mot de VÉRONYQUE TREMBLAY

Députée de Chauveau... en action !

\* Avec la ministre du Tourisme, Mme. Julie Boulet

### DÉJEUNER DE LA DÉPUTÉE

C'est avec grand plaisir que la députée de Chauveau, Mme Véronique Tremblay, vous invite à participer à son « Déjeuner de la députée ».

Pour l'occasion, la ministre du Tourisme, Mme. Julie Boulet, vous entretiendra de son récent Plan d'investissement en Tourisme, un appui de 70 M\$ pour maximiser le développement touristique dans 5 secteurs d'activité stratégiques, ainsi que des incidences positives pour notre région.

Cette activité non partisane se tiendra le **mardi 30 mai à 7 h 30** au restaurant **Le Batifol** du **995, boul. du Lac, Lac-Beauport, G3B 0W6**

**Coût pour le déjeuner : 12 \$** (taxes et service inclus)



### PLACES LIMITÉES

Réservez rapidement auprès de Valéry Monette au : 418 842-3330



Le 15 avril dernier, plus de 1400 coureurs sont venus se sucrer le bec au **DéfiChoco 5k de Lac-Delage** pour le week-end de Pâques. Un parcours de 5 km ponctué de haltes chocolatées à chaque kilomètre, de quoi motiver les enfants à courir plus longtemps!

Une belle soirée de théâtre avec des élèves de l'École primaire **Montagnac de Lac-Beauport**, le 20 avril dernier. Bravo aux jeunes comédiens qui ont offert toute une performance dans la pièce "Christophe, l'enfant qui rêvait". Félicitations à l'enseignant Marc-André Perron, responsable de la troupe parascolaire "Les Mousquetaires" et à tous les parents-bénévoles!



Le 5 mai dernier, j'ai participé à un agréable déjeuner avec des gens passionnés de la **CATS Stoneham** au Restaurant Le Stonehouse. Nous avons eu des échanges très intéressants !

Excellente nouvelle en santé! Le 4 mai dernier, nous avons annoncé la première super-clinique de la région de Québec et elle est située dans la Couronne nord de Québec, au 725, boul. Lebourgneuf. Elle est ouverte de 8h à 22h00, 7 jours/7. **MA clinique médicale Lebourgneuf accueille tout le monde et les médecins de famille acceptent de prendre en charge de nouveaux patients.** Vous n'avez qu'à présenter votre carte d'assurance-maladie !



Place aux citoyens

Tél. : 418 842-3330

veronique.tremblay.chau@assnat.qc.ca

f Veronique Tremblay

@Vero\_Tremblay

www.veronyquetremblay.com



Véronique Tremblay  
Députée de Chauveau

L'événement qui génère des endorphines de bonheur!

## 287 KM DE BITUME À DÉVORER EN ÉQUIPE



Photo (de gauche à droite) : Madame Labriski, Pierre Laflamme, président du conseil d'administration, Manon Gaudreault, organisatrice du MegaRelais Madame Labriski, Erik Baker, v.p. conseil d'administration.

Pour sa 4<sup>e</sup> édition, le RelaisXtrême devient le MegaRelais Madame Labriski. Les 16 et 17 septembre prochains, les accros, mordus et assoiffés de course à pied pourront participer à un événement haut en couleur.

## UNE COURSE GOURMANDE ORIGINALE QUI INVITE À SE DÉPASSER

Le MegaRelais Madame Labriski, c'est plus qu'une simple course, c'est un événement enlevant de course à pied en équipe qui se déroule sur 24 heures (jour et nuit). Ce défi s'effectue en équipe de 4 à 6 coureurs pour les affamés de dépassement ou en équipe de 7 à 12 coureurs pour tous les amoureux de la course à pied. Un seul coureur par équipe est sur le parcours. Les coureurs font la transition aux endroits identifiés tout au long du parcours.

## UN TRAJET EXCEPTIONNEL

Sur un trajet d'environ 287 kilomètres, les coureurs traverseront plusieurs municipalités de la MRC de La Côte-de-Beaupré, 9 municipalités de la MRC de La Jacques-Cartier et parcourront plusieurs kilomètres dans la MRC de Portneuf. Ils découvriront également plusieurs des arrondissements de la Ville de Québec. Les coureurs termineront leurs parcours sur le magnifique site du domaine Catarauqui où un repas chaud les attendra.

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT : [MegaRelaisLabriski.com](http://MegaRelaisLabriski.com)

En collaboration avec Optométrie Charlesbourg et Zieuté optométristes  
**LANCEMENT DE LA CAMPAGNE DE FINANCEMENT POUR LA FONDATION MIRA**



La clinique Optométrie Charlesbourg et les cliniques Zieuté optométristes se joignent à la Fondation Mira et amorcent une levée de fonds dans le but d'offrir un chien-guide à une personne de la région de Québec. L'objectif de la collecte est de 30 000 \$, soit le coût pour l'élevage et la formation d'un chien-guide.

## ÉVÉNEMENT DE LANCEMENT

Afin de sensibiliser la population aux défis que relèvent chaque jour les non-voyants ou les gens dont la vision est fortement limitée, un événement avait lieu dans le mail du Carrefour Charlesbourg, du 12 au 15 avril 2017. Plus de 1500 personnes sont venues rencontrer les bénévoles de la Fondation Mira qui animaient, avec quelques chiens MIRA, le kiosque mis en place. Différentes activités permettaient d'expérimenter ce que vivent les gens ayant besoin d'un chien-guide. C'était pour nous une belle façon de lancer cette collecte de fonds, conclut Dre Gauthier, co-propriétaire des cliniques Zieuté optométristes. L'événement a permis de recueillir près de 4 000 \$, ce qui constitue un très bon départ pour la campagne de financement lancée. Les organisateurs aimeraient remercier les bénévoles qui ont été présents pour leur dévouement et toutes les personnes ayant pris quelques minutes afin de venir rencontrer l'équipe durant l'événement. Vous avez fait de ce lancement un beau succès!

## UNE CAUSE IMPORTANTE

« En tant qu'optométriste, nous savons à quel point la vue est précieuse et nous voulions depuis longtemps faire quelque chose pour les gens que nous ne pouvons aider dans notre clinique », souligne d'entrée de jeu Dre Marie-France Rioux, optométriste associée et l'une des fondatrices de la clinique Optométrie Charlesbourg. Le versement d'une partie des profits des cliniques ainsi qu'une collecte de dons en argent auprès de la population, d'anciens téléphones cellulaires et de cartouches d'imprimante vides constitueront le fonds qui sera versé à la Fondation Mira.

## UNE ACTION RÉGIONALE

« Nos cliniques desservent essentiellement les familles avoisinantes et pour nous cette proximité est importante », commente Dr Francis Gaudreault, optométriste associé chez Optométrie Charlesbourg et aux cliniques Zieuté optométristes. « Ainsi, nous voulions que nos dons puissent aider quelqu'un de la grande région de Québec et c'est l'entente que nous avons conclue avec la Fondation Mira. »

Toujours aussi engagée envers ses membres et la collectivité

## RÉSULTATS FINANCIERS 2016 DE LA CAISSE POPULAIRE DESJARDINS DE CHARLESBOURG

Monsieur François Bergeron, directeur général de la Caisse, Monsieur Raymond Gouge, président du conseil d'administration ainsi que les membres du CA ont accueilli les membres lors de l'assemblée générale annuelle de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg qui s'est tenue le 24 avril au campus Charlesbourg du Cégep Limoilou.

C'est sous le thème, « au cœur de votre vie » et avec beaucoup de fierté qu'ils ont présenté les excellents résultats de la Caisse. Au terme de son exercice financier de 2016, la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg affiche des excédents d'exploitation de 9,7 M\$. L'actif a augmenté de 4,6 % pour s'établir à 2,12 G\$, comparativement à 2,03 G\$, au 31 décembre 2015. Le portefeuille global des prêts a augmenté de 0,5 % et s'élève à 1,73 G\$. Quant au portefeuille d'épargne, il a crû de 5,1 %, par rapport à 2015, pour s'élever à 1,84 G\$.



Cette solide performance a permis à la Caisse de poursuivre sa mission et son engagement en engageant 1,4 M\$ en 2016 pour appuyer les initiatives de quelque 350 organismes ou organisations dans les différents secteurs de Charlesbourg, comme la réfection du parc des Fondateurs à Stoneham, la mise en lumière du Moulin des Jésuites ou les 24h du Lac Archibald. En 2016, la Caisse a entamé des démarches afin de réduire son empreinte écologique et de devenir une caisse carboneutre. Elle a également remis des avantages exclusifs aux membres d'une valeur de près de 500 000 \$. Finalement, elle a remis 75 000 \$ en bourses d'études et d'encouragement à ses membres jeunesse.

« Notre caisse a su se démarquer dans un environnement de plus en plus compétitif. Elle a été en mesure de répondre aux besoins évolutifs de ses membres, particuliers comme entreprises, tout en jouant pleinement son rôle de leader socio-économique, a déclaré le président de la Caisse M. Raymond Gouge. Grâce à la constitution d'un Fonds de développement de 100 M\$, annoncé par le président du Mouvement Desjardins, les caisses de notre région disposent désormais d'un levier additionnel pour faire émerger des projets novateurs ayant des retombées d'affaires positives pour nos collectivités. C'est une autre façon pour nous de contribuer à enrichir la vie des personnes et des communautés. »

## FAITS SAILLANTS DE L'EXERCICE

Excédents d'exploitation de 9,7M\$

Portefeuille de prêts de 1,73 G\$

Portefeuille d'épargne de 1,84 G\$

## UNE COOPÉRATIVE ENGAGÉE

1,4 M\$ engagés dans la communauté en appui à des projets stimulants

75 000 \$ en bourses d'études et d'encouragement

## Mathieu Drouin et Mélanie Grenier, parrains d'honneur **FORUM CULTUREL VIVRE LA CULTURE EN JACQUES-CARTIER**

La deuxième édition du forum culturel *Vivre la culture en Jacques-Cartier*, qui aura lieu le 25 mai prochain à l'Hôtel Valcartier, sera coparrainée par M. Mathieu Drouin, vice-président du Village Vacances Valcartier et Mme Mélanie Grenier, directrice de l'ensemble Jeux d'Archets Suzuki.

### LES PARRAINS

« C'est avec un grand plaisir que j'ai accepté l'invitation de la MRC. Les secteurs du tourisme et de la culture, quand on y pense, sont étroitement liés. Tous deux contribuent au dynamisme d'une région et représentent des atouts importants à son développement », a déclaré M. Mathieu Drouin, vice-président, commercialisation et expérience client du Village Vacances Valcartier.

Pour sa part, Mme Mélanie Grenier se disait très honorée de coparrainer le forum culturel 2017 « puisque l'événement offre une tribune aux différents acteurs culturels du milieu où je vis et œuvre à transmettre mes connaissances de la musique aux plus jeunes ».

Mentionnons d'ailleurs que Mme Grenier a reçu une double récompense au gala reconnaissance les Étoiles de La Jacques-Cartier en 2014, dans les catégories Mise en valeur de la culture et Personnalité culturelle.

### UN FORUM OUVERT À TOUS!

Ouvert à tous ceux qui œuvrent dans le secteur de la culture, du tourisme, des affaires et du monde municipal de même qu'aux amateurs de culture, le forum représentera une belle occasion pour les participants de venir s'outiller, s'inspirer et partager.

Pour seulement 35 \$, repas du midi inclus, ils auront droit à des présentations sur des projets inspirants, à un nouveau réseau de contacts et à une visite exclusive du nouvel Hôtel Valcartier. La programmation complète sera dévoilée sous peu.

Rappelons que les différentes animations du forum, financées en partie dans le cadre d'une entente de développement culturel conclue entre la MRC et le ministère de la Culture et des Communications, permettront de poursuivre la réflexion sur le rayonnement de la culture en région.

Tous les détails au [www.mrc.lajacquescartier.qc.ca](http://www.mrc.lajacquescartier.qc.ca)



Mathieu Drouin

CREDIT: COURTOISE

Bonne nouvelle pour les usagers du TCJC !

## TARIFS INCHANGÉS POUR 2017-2018 !

L'hiver dernier, une toute nouvelle offre de service a été mise en place. La MRC de La Jacques-Cartier, gestionnaire du TCJC, est bien consciente que les modifications apportées aux parcours et que l'arrivée d'un nouveau transporteur ont demandé une adaptation et une souplesse du côté des usagers. « Maintenir la tarification actuelle s'avère une façon pour la MRC de remercier la clientèle de son appui et de sa fidélité, elle qui a toujours été au cœur du développement du TCJC », a indiqué la préfet de la MRC de La Jacques-Cartier, Mme Louise Brunet.

Rappelons que la nouvelle offre de service, qui propose deux parcours express pour chacune des municipalités desservies, propose maintenant des départs en direction de la région de La Jacques-Cartier, sans oublier la quinzaine de départs offerts à Lac-Beauport sous forme de boucle et le maintenant incontournable Wifi gratuit à bord de tous les autobus.

Pour plus d'informations, consultez le [tjacquescartier.com](http://tjacquescartier.com) ou retrouvez le TCJC sur Facebook.



CREDIT: COURTOISE

## Municipalité de Lac-Beauport **SOIRÉE HOMMAGE ET RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES 2017**



CREDIT: MUNICIPALITE DE LAC-BEAUPORT

La Municipalité de Lac-Beauport a tenu sa 32<sup>e</sup> soirée des bénévoles au Centre de ski Le Relais le 27 avril dernier pour remercier et souligner la précieuse implication de plusieurs citoyens et l'impact positif de leurs actions pour le bien-être et la qualité de vie de la communauté. Près de 150 bénévoles actifs dans la communauté étaient présents.

La mairesse de la Municipalité de Lac-Beauport, Mme Louise Brunet, a souligné l'importance de l'implication bénévole : « Le fruit collectif du travail investi par les bénévoles de Lac-Beauport rehausse la qualité de vie. J'invite tous mes concitoyens et concitoyennes à reconnaître le rôle crucial que vous jouez comme bénévoles au sein de notre collectivité ». Le conseiller municipal responsable du sport, des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, M. Guy Gilbert, a pris la parole afin de partager les résultats d'un sondage mené auprès de trois cents résidents démontrant l'importance du sport et des loisirs dans l'identité de Lac-Beauport. De plus, les organismes de la municipalité ont été informés que la politique de reconnaissance sera améliorée afin de « respecter davantage l'esprit de notre communauté ».

### BÉNÉVOLES À L'HONNEUR

Le conseil municipal a honoré trois bénévoles, soit Pascal Garcia, président de l'Association nautique du Lac-Bleu, au volet culturel et communautaire, Martin Roy, président du Club de ski Le Relais, au volet sportif, et finalement Armand Ferland, administrateur de la Corporation Cité Joie Inc., pour le grand prix de la soirée, le prix distinction.

Dernier week-end de glisse à Québec et bilan de saison

## MEILLEURE SAISON DES TROIS DERNIÈRES ANNÉES !



La Station touristique Stoneham et le Mont-Sainte-Anne terminent idem avec leur meilleure saison sur les trois dernières! Les stations expliquent principalement ce succès par une hausse de 15 % sur la vente de billets journaliers. Alors que la région de Québec peut se vanter d'avoir été la plus choyée de la province au niveau des conditions de neige et de la température cette saison, ce contexte favorable a suscité plus de visites journalières et plus de séjours de la clientèle de l'extérieur.

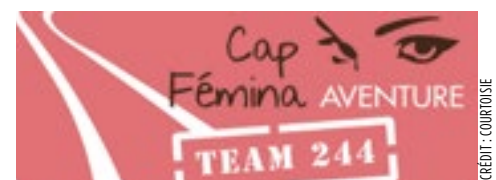
CREDIT: BENJAMIN GAGNON

Cap Fémina Aventure

## COURSE POUR ENCOURAGER L'ÉQUIPE 244

Le 27 mai prochain, une course de 5 km se déroulera au parc des Moulins, localisé au 8191 avenue du Zoo. Deux volets seront offerts aux participants : familial et sportif. Les frais d'inscription de 10 \$ peuvent être réglés auprès de Cap Fémina-team 244 ou des étudiants PEI de l'École des Sentiers. Rendez-vous à 9 h à l'entrée !

Pour info : [brigitteetclaudie.capfemina@gmail.com](mailto:brigitteetclaudie.capfemina@gmail.com)



CREDIT: COURTOISE

# AMÉNAGEMENT PAYSAGER

monpaysagiste.com



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

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

Les espaces extérieurs, notre passion !

**418.849.3405**



# La permaculture, un courant de pensée !

Motivé par une idéologie d'autosuffisance basée sur un mode d'action, le recours à la permaculture est devenu pour des adeptes un mode de vie. Appliquée à l'art du jardin, la permaculture promet une agriculture durable dans laquelle le jardinier paresseux y trouve son compte! Chaque plante et animal aidant à sa façon le système en question!

La permaculture réfère à l'écologie, le paysagisme, l'agriculture biologique, l'éthique, la philosophie et la pédologie. L'éthique de la permaculture se résume à aider la nature (les sols, l'eau et l'air), aider l'humain (soi-même, la communauté et les générations futures) et créer l'abondance en redistribuant les surplus.

Le terme permaculture est en soi un terme valise qui renvoie à de larges aspects du développement durable. Ce que nous enseignent les sources systémiques sur lesquelles est basée la permaculture, c'est qu'il nous faut repenser l'idée générale reçue de l'agriculture conventionnelle sur un lot de terre donné, et entrer maintenant l'agriculture en ville! Le processus permaculturel, remplaçant l'homme au sein de l'écosystème, est d'abord d'arrêter de dépenser de l'énergie dans des constructions nouvelles consommant toujours plus de ressources spatiales et matérielles, pour réintroduire du vivant et du viable dans l'existant. Ce que permet la permaculture,

c'est de réimplanter tout de suite, visiblement et pratiquement, ce lien vivant entre l'homme et la nature. La permaculture imagine ainsi réinvestir chaque espace de la rue par des arbres fruitiers, chaque parterre par des buissons à baies gourmandes, chaque façade par des vignes, et même à réutiliser chaque poubelle comme composteur, afin de produire dans un rayon immédiatement disponible le cycle nécessaire à la vie communautaire.

En jardinage, la permaculture se pratique sur des buttes de terre d'environ 1,20 m de largeur. Recouverte d'une importante quantité de compost, la terre ne doit jamais être retournée, conservant ainsi les micro-organismes et le système racinaire qui retient l'azote dans le sol (élément précieux pour la croissance des végétaux). Le sol recouvert de paillis demeurera fertile et humide. Il sera, en outre, labouré par les vers de terre. Si vous utilisez le bois raméal fragmenté (BRF), attention de ne pas l'étendre au printemps, car cela crée un manque d'azote

causé par sa décomposition. L'utiliser vers la fin de l'été s'avère être sans problème.

Nous privilégions les semis spontanés, les semis en pot débutés dans la serre et repiqués au jardin ainsi que les légumes vivaces, tels les ciboulettes et les fraises.

Les semis spontanés: il suffit de laisser monter en graine les plus beaux spécimens de légumes, tels que l'aneth afin que les graines se ressement d'elles-mêmes. Notez qu'il faut absolument éviter les semences avec la mention Hybride F1 si on désire récolter et replanter ses semences et en faire l'échange.

Les paysagistes voient de plus en plus l'intérêt de la permaculture en aménagement pour les raisons évidentes que les plantations permettent non seulement l'ornementation des espaces, mais bien de passer de l'aménagement à l'assiette et ainsi d'agrémenter le quotidien des personnes. De plus, le rôle exercé en aménagement paysager dans la préservation de l'environnement est bel et bien en évolution.



Graham Burnett - Permaculture

*Promotion*  
**ÉTUDIANTES**  
À L'ACHAT D'UNE  
**MONTURE**  
PARMI TOUTES NOS COLLECTIONS EN MAGASIN,  
OBTENEZ VOS VERRES SANS FRAIS.\*

VERRES SIMPLE VISION  
PLASTIQUES RÉSISTANT AUX RAYURES  
ANTIREFLETS  
ET AMINCI

Valide pour les étudiants seulement.  
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.  
Valide jusqu'au 31 mai 2017. \*Voir détails en magasin.

**PIERRE ROY**  
UN OPTICIEN DE CHOIX

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

Visitez notre site  
pierreropticien.ca

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

**MEMBRE XTREME TECH**

Spécialiste en mise à niveau  
ou reprogrammation  
des ordinateurs de voitures

REPLACEMENT ET  
RÉPARATION DE PARE-BRISE

**SPÉCIALISTE**  
en voitures européennes

Votre centre de service investit dans la formation continue de ses employés et ce, dans le but de vous garantir l'expertise la plus pointue.

Les pièces installées par l'équipe **GILCO** sont conformes aux plus hautes normes de qualité sur le marché.

Nous vous garantissons un service des plus courtois ainsi qu'une estimation écrite détaillée du résultat de l'inspection.

**AUTOPRO** **GILCO**

**CENTRE TECHNIQUE GILCO**

979, boul. du Lac, Lac-Beauport (Qc) G3B 0W4  
**418 841-6391**

Isabelle Savard a ouvert son bureau le 1<sup>er</sup> mai dernier

# Nouveaux services d'orthophonie à Lac-Beauport !

Isabelle Savard a terminé ses études en orthophonie à Montréal en 1997 et elle œuvre dans la région de Québec depuis une dizaine d'années. Il y a un an, elle a commencé à prendre des clients privés et a ouvert officiellement son bureau à Lac-Beauport le 1<sup>er</sup> mai dernier. Alors qu'elle pourra traiter la majorité des problèmes, l'orthophoniste a développé une spécialisation pour les troubles de la voix!

Par Amélie Légaré

[amelie@lechodulac.ca](mailto:amelie@lechodulac.ca)

Avant d'ouvrir son bureau de consultation, l'orthophoniste a également travaillé pour un centre de réadaptation et a enseigné à l'Université Laval. « Tranquillement, j'avais de plus en plus l'idée en tête de faire du privé, de me rapprocher de mon endroit et de travailler avec la clientèle que j'aime et qui m'intéresse », explique-t-elle. Œuvrant dans le milieu depuis longtemps, Isabelle Savard a beaucoup d'expérience avec les enfants et peut traiter « la majorité des troubles sauf les adultes un peu plus âgés ». Selon elle, plusieurs créneaux desservis par sa profession sont d'ailleurs méconnus. « En orthophonie, les gens nous associent beaucoup avec les enfants qui ont de la difficulté à parler, ce que j'ai fait beaucoup dans ma carrière

et que je vais faire aussi avec la clientèle du Lac [...], mais j'ai aussi beaucoup développé des spécialités, entre autres la voix. »

## UNE GAMME DE SERVICES

L'orthophoniste pourra notamment aider les personnes aux prises avec des problèmes de bégaiement, de déglutition et de développement. « Souvent, nous allons faire une évaluation globale du développement du langage pour voir comment cela peut influencer les apprentissages, comment les enfants apprennent », indique-t-elle. Puisqu'elle aime les clientèles d'âge scolaire, Isabelle Savard compte aider les jeunes qui ont « des troubles de langage, des retards, mais aussi des difficultés scolaires en français, en compréhension de mathématiques ». Même si elle assure l'ensemble des services pour le moment, l'orthophoniste aimerait collaborer avec d'autres



professionnels éventuellement et même monter une équipe qui traiterait une clientèle précise. « Comme je suis spécialisée en troubles de la voix, je travaille aussi beaucoup avec la clientèle transgenre de la région de Québec », ajoute-t-elle.

## ÉCOUTER SON INSTINCT

Isabelle Savard invite les parents à lui écrire s'ils ont des questions ou de consulter en cas de doute. « Souvent les gens pensent que nous sommes hyper-spécialisés et qu'il faut venir nous voir seulement quand il y a un problème déjà connu. En

petite enfance, c'est très pertinent de seulement faire un bilan pour s'assurer que tout va bien. Les parents en parlent à leurs médecins et ils sont très bien intentionnés, mais ils attendent souvent d'être sûrs qu'il y a quelque chose avant de les référer en orthophonie. [...] Si tout est normal, ils vont savoir que tout va bien. »

Isabelle sera la seule orthophoniste avec pignon sur rue à Lac-Beauport. Son objectif est de devenir la personne de référence sur le territoire !

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

Gala reconnaissance, les Étoiles de La Jacques-Cartier

## Les lauréats dévoilés

C'est devant une salle comble de plus de 200 personnes que les Étoiles de La Jacques-Cartier ont été couronnées hier soir au Centre communautaire Valcartier à Saint-Gabriel-de-Valcartier. Organisé par la MRC, en collaboration avec la SDE de La Jacques-Cartier, ce gala reconnaissance, sous la présidence d'honneur du médaillé olympique et entrepreneur M. Philippe Laroche, vise à récompenser le talent et l'apport des organisations et individus qui contribuent au dynamisme de La Jacques-Cartier.

Le secteur couvert par l'Écho du Lac a d'ailleurs été fièrement représenté au gala reconnaissance. Le jeune Joshua Dory Bazot a remporté l'Étoile de la Personnalité sportive de l'année. Quant à l'entrepreneur derrière le Nordique spa Stoneham, M. Hugues Lavoie, il a été couronné Personnalité d'affaires de l'année. Mme Sylvie Langevin a quant à elle été désignée Personnalité culturelle de l'année, alors que le Trail La Clinique Du Coureur a remporté les grands honneurs dans la catégorie : Événement de l'année.

« Je suis heureux de voir la passion, le dévouement et la persévérance tant de Joshua Dory Bazot que de Hugues Lavoie récompensés. Ils démontrent toute la vigueur, l'esprit et le dynamisme de notre municipalité », s'est réjoui le maire de Stoneham-et-Tewkesbury, M. Robert Miller.

« Félicitations aux lauréats qui voient leur travail et leur détermination récompensés et qui font de Lac-Beauport une municipalité diversi-

fiée et dynamique », a souligné la mairesse, Mme Louise Brunet.

Outre ces lauréats, le comté était représenté par onze autres finalistes :

- E47 ÉcoSentiers Villégiature et Nordique spa Stoneham – Entreprise touristique – plus de 10 000 visiteurs;
- Marché de Noël de La Jacques-Cartier – Événement de l'année;
- StepUp Freeski Tour – Événement de l'année;
- Vision Santé clinique d'optométrie et Boulangerie du Lac – Nouvelle entreprise;
- CCAP.Tv – Mise en valeur de la culture;
- Cantons'Active – Organisme à but non lucratif;
- Annie Genest, Gribouille Éducatif – Personnalité d'affaires de l'année;
- Rose-Line Brassat – Personnalité culturelle de l'année;



Les Étoiles de La Jacques-Cartier, accompagnés des bâtisseurs de La Jacques-Cartier honorés.

· Maurice Louis – Personnalité culturelle de l'année;

· Pascal Le Boulanger – Prix Coup de Cœur. Au total, ce sont 36 organisations ou individus qui couraient la chance de remporter les grands honneurs dans l'une des 13 catégories présentées.

« Chacun des finalistes et lauréats met en lumière tout le dynamisme qui anime chacune des villes et municipalités de la MRC. C'est entre autres des gens passionnés comme eux qui font de La Jacques-Cartier une région dynamique et attrayante », a souligné la préfète, Mme Louise Brunet.

La tenue d'un tel gala n'aurait été possible sans de précieux collaborateurs, dont iFX Productions, Hydro-Québec, SADC Portneuf, Desjardins, LSM Ambiocréateurs, TC Média, OTQ, Larivière aux pommes design, la ministre responsable des Petites et Moyennes entreprises, de l'Allègement réglementaire et du Développement économique régional, Mme Lise Thériault, ainsi que le ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale, M. François Blais.

Pour connaître tous les lauréats, visitez le [etoilesdelajacquescartier.com](http://etoilesdelajacquescartier.com) ou sur Facebook @mrcjacquescartier.

## STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Par Édouard Dufour  
ed\_duf@hotmail.com

Stoneham: élections municipales 2017

# Le maire prépare son équipe

À l'approche des élections municipales automnales, Robert Miller a organisé une tournée de la Municipalité afin de familiariser les nouveaux candidats de son équipe aux enjeux de Stoneham. Le maire a aussi précisé sa position sur certaines questions.

« Le territoire est vaste et il y a beaucoup d'enjeux. Le programme que nous avons bâti, je veux qu'ils le comprennent jusque sur le terrain », explique Robert Miller, au sujet de ses nouvelles recrues se présentant aux postes de conseillers, lors des prochaines élections.

« Je ne m'en suis jamais caché. Je veux projeter la Municipalité sur les vingt prochaines années. Je souhaite que Stoneham continue à se développer de manière intéressante, mais aussi que l'évolution des services suive ce rythme », affirme le maire.

Ce dernier est d'avis que l'économie locale est « une roue qui tourne » à promouvoir. « On passe le message que les entreprises sont les bienvenues. Il faut aussi être capable de garder un peu plus longtemps les milliers de touristes qui passent annuellement à Stoneham », ajoute le maire, en mentionnant au passage les succès des entreprises locales telles que « Gribouille, La Souche, et Chocolat Harmonie. »

Le maire précise sa position quant à la gestion des deniers publics et le contrôle des dépenses de la Municipalité, un enjeu régulièrement soulevé par les conseillers de l'opposition à Stoneham.

« J'ai décidé de prendre mes responsabilités et de ne pas pelleter en avant ces dépenses en me disant que d'autres le feront un jour », détaille-il, en référence à la réfection de certaines routes, ainsi qu'aux projets dispendieux tels que le nouveau garage et la caserne de pompiers.

« Il y a de six à sept ans de travail pour le processus de construction du garage et de la caserne. Ces projets ne s'improvisent pas. Ils se planifient longtemps à l'avance », conclut le maire à ce sujet.

### DÉVELOPPEMENT URBAIN

« On émet, par année, environ 95 permis de construire, et ce, depuis les quinze dernières années. Ça n'a pas changé. Nous voulons développer en respect de l'environnement », explique Robert Miller.

« Je suis un néophyte de la politique, mais ça m'intéresse beaucoup. Dans la dernière année, j'ai été touché par les dossiers comme celui du RCI (Règlement de contrôle intérimaire). Je veux travailler pour la Ville et défendre les droits des citoyens. Je me sens à ma place », explique Mario Bidégaré, candidat de l'équipe du maire Miller s'opposant aux mesures du RCI.

Stoneham soumettra des propositions de règlements à la Communauté métropolitaine de Québec (CMQ), du 18 au 25 septembre

prochains, concernant le dossier du RCI. Les procédures judiciaires, incluant la tenue d'un procès, suivront leur cours, advenant l'impasse de ces négociations.



Le maire Miller en compagnie des nouveaux membres de son équipe : Sylvie Auclair, Céline Beaulé, Maryse Rousseau et Mario Bidégaré.

Concept Beauté  
*Signature*  
MÉDICO-ESTHÉTIQUE

*Pour être resplendissante et la plus belle lors de votre mariage ou pour briller de mille feux à votre bal de fin d'année !*

**Offrez-vous un de nos forfaits de maquillage**

**40\$**

UN MAQUILLAGE DE BAL ET UNE ÉPILATION GRATUITE DES SOURCILS (VALEUR DE 15\$)  
AJOUTEZ UN ESSAI PRÉLIMINAIRE POUR 30\$ DE PLUS

**50\$**

UN MAQUILLAGE DE MARIAGE ET UNE ÉPILATION GRATUITE DES SOURCILS (VALEUR DE 15\$)  
AJOUTEZ UN ESSAI PRÉLIMINAIRE POUR 30\$ DE PLUS

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

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

**QUÉBEC**  
100, boul. René-Lévesque O.  
(coin Carlier) Québec  
581 742-0299

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

# STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Par Édouard Dufour  
ed\_duf@hotmail.com

Conseil municipal de Stoneham : séance du 10 avril 2017

## Sportifs mécontents !

Le plus récent conseil a été marqué par les revendications de plusieurs citoyens déçus par l'annulation de la contribution financière versée aux enfants pratiquant des sports de glace à Québec. Même si le sujet ne figurait pas à l'ordre du jour, le maire de Stoneham a indiqué qu'il sondera de nouveau ses collègues concernant cette question.

L'aide octroyée par la Municipalité concernait une trentaine de familles et s'élevait, annuellement, à 17 000 \$.

Plusieurs citoyens ont profité de la période de questions initiale pour demander le retour de cette contribution. « On veut des jeunes actifs qui font du sport et qui bougent! », revendiquait une dame s'opposant à ce resserrement budgétaire.

Une autre citoyenne, dont plusieurs des enfants pratiquent le hockey, a également proposé « la construction d'un aréna à Stoneham » en combinant les efforts des municipalités de la couronne nord de Québec.

Sans prendre directement position, la conseillère Édith Coulomb a rappelé les coûts considérables de telles infrastructures. « Un aréna avec 1000 sièges coûte 8 M\$ et les coûts annuels d'opération sont de 415 000 \$ », a expliqué la conseillère.

L'élue Marie-Eve D'Ascola a pour sa part rappelé que plusieurs autres sports pratiqués par les jeunes de Stoneham, tels que le cirque, subissaient des surtaxes, sans pour autant bénéficier de soutien de la part de la Municipalité.

### CONSENSUS

Le maire de Stoneham a réitéré que cette décision a fait consensus au sein des membres du conseil. « Cette décision n'est pas nouvelle et a été prise lors de la préparation du budget. On doit toujours faire des choix déchirants année après année », a expliqué Robert Miller.

« Où allons-nous prendre cet argent? Mauvaise bonne question! [...] les budgets sont planifiés serrés », s'est exprimé le maire.

« Je prends l'engagement d'en discuter avec mes collègues. On prendra un vote à l'interne, mais je ne dispose que d'un vote sur six », a-t-il conclu.



Une vingtaine de citoyens, incluant plusieurs enfants, ont enfilé un gilet de hockey afin d'appuyer leurs revendications.

Outre les frais d'inscription, les montants exigés par la Ville de Québec pour les activités sportives sur glace devront être assumés entièrement par les citoyens et seront facturés vers la fin de l'année courante.

L'inscription pour une saison complète d'un jeune de moins de cinq ans se verra donc majorée, en surtaxe, de 377 \$, alors que celle d'un jeune âgé de 5 à 21 ans en coûtera 752 \$ de plus.

### RCI

La Municipalité de Stoneham a réalisé un emprunt de 20 000 \$ au fonds de réserve pour les chemins, afin de poursuivre ses démarches juridiques visant à rendre caduc le Règlement de contrôle intérimaire (RCI) imposé à Stoneham par la Communauté métropolitaine de Québec. Plusieurs citoyens ont signifié par applaudissements leur approbation au moment où le conseil a autorisé, par un vote majoritaire, cette dépense.



## Profitez

de nos tarifs avantageux, de début de saison, du **lundi au jeudi** :

De 13 h à 14 h **25 \$**

De 14 h à 15 h **23 \$**

De 15 h à 16 h **20 \$**

Après 17 h **15 \$**



## Jouez au Footgolf

pour seulement **25 \$**, après 14 h

[www.golfstoneham.com](http://www.golfstoneham.com)  
Information et réservation : **418-848-2414**  
56, Première Avenue, Stoneham (Québec)

## VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie



Profitez du plaisir d'avoir des verres fumés ajustés à votre vue.



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](http://www.cliniquevision.ca)  
1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport



Ouverture officielle de la microbrasserie

# La Souche prend racine à Stoneham

Antoine Bernatchez, Olivier Giguère et Patrick Champagne disent vouloir amener à Stoneham « leur façon de faire » développée à la succursale de La Souche à Limoilou, tout en adaptant leur approche aux préférences de leur nouvelle clientèle de Stoneham. « Nous savions que nous étions très attendus à Stoneham et on était prêt! », expliquent, quelques semaines après l'ouverture officielle de leur microbrasserie, les trois complices propriétaires de La Souche à Stoneham.



Les trois propriétaires de La Souche accueillent avec le sourire leur nouvelle clientèle.



« La créativité et la couleur » sont des composantes importantes des plats que propose La Souche.

## EMPLOYÉS MOTIVÉS

« On veut que les gens se sentent comme chez eux, dans un chalet où la bière est bonne. Nos clients aiment l'ambiance et je crois qu'ils ont déjà commencé à s'appropriier l'endroit », affirme Alexandra Fiset, gérante de La Souche, également en charge de la formation

des employés et du bon déroulement du service.

« Le team est très Stoneham. Le resto est tout le temps plein. Nos clients trippent et nous aussi ! », explique pour sa part avec enthousiasme Keven Gelinas, cuisinier à La Souche et ancien chef des cuisines de la Station touristique Stoneham.

« Les gens qui vont venir manger à toutes les semaines vont toujours voir apparaître des nouveaux produits, souvent locaux, au menu. Il faut faire des ententes locales avec les gens d'ici pour que tout le monde soit gagnant », explique Antoine Bernatchez au sujet des collaborations permettant à La Souche de s'approvisionner à l'aide de produits locaux, tels que les saucisses de La Ferme des Cantons. Les propriétaires de La Souche s'activent présentement à la coordination de plusieurs travaux d'envergure. L'amélioration du stationnement, l'accueil des cuves de brassage de la bière pour l'usine de Stoneham et la création d'un jardin pouvant desservir la cuisine ne sont que quelques-uns de ces projets en cours.

Une terrasse pouvant accueillir jusqu'à 80 convives est également en préparation, à l'approche des chaudes soirées d'été.

« Nous souhaitons être à l'écoute des gens et leur offrir une ambiance et un service convivial », explique l'un des propriétaires. La Souche souhaite aussi distribuer le plus localement possible son inventaire de bières en misant sur des bières dites saisonnières et du terroir.

La nouvelle capacité de production de l'entreprise s'élèvera à 200 000 litres de bière annuellement. « C'est une grosse usine », ajoute avec sourire et fierté Olivier Giguère. Après quelques semaines d'ouverture, les trois hommes constatent déjà certaines différences entre les préférences de leur clientèle de Stoneham et celle de Limoilou. « On a rapidement remarqué que les gens de Stoneham s'intéressent beaucoup à nos vins [...], nous avons donc ajusté notre commande d'inventaire », explique Patrick Champagne. « On a eu des gros mois de préparation pour la construction de La Souche, mais nous sommes heureux du résultat final », concluent, positifs, les trois amis propriétaires.



*30 Années d'expertise à votre service !*  
RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INSTITUTIONNEL • INDUSTRIEL

**Nous sommes prêts à vous accompagner dans vos nouveaux projets avec nos estimations gratuites et un service personnalisé.**

**ESTIMATION GRATUITE • INSPECTION PAR CAMÉRA • SERVICE D'URGENCE • RÉPARATION • RÉNOVATION • MODIFICATIONS • INSTALLATION | DÉBOUCHAGE DE DRAIN • INSTALLATION NEUVE • DÉGEL DE TUYAUTERIE • CHAUFFE-EAU • POMPES | PUIITS • INSTALLATION DE LAVE-VAISSELLE • SYSTÈME DE FILTRATION • CLAPET ANTI-REFOULEMENT**

N'hésitez pas à nous contacter, il nous fera plaisir de vous servir.



Membre  
**CMMTQ**  
Corporation des maîtres  
mécaniciens en tuyauterie  
du Québec

Licence RBQ : 5723-3355-01

# 418-802-0898

[plomberiegagnon.dany@outlook.com](mailto:plomberiegagnon.dany@outlook.com)

[plomberiegagnon.ca](http://plomberiegagnon.ca)

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

Lancement de la politique de la famille et des aînés

# Faire bouger le monde !

C'est après deux ans de réflexion, par un comité consultatif, que la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury a décidé de lancer un plan d'action pour de plus saines habitudes de vie chez les familles et les aînés. Ce lancement s'est concrétisé, le 8 avril dernier, sous la forme d'un rassemblement populaire animé pour se rappeler que la fonte des neiges, c'est aussi l'occasion de se remettre à bouger.



C'était le temps des sucres et de recommencer à bouger!

**LANCER UNE VRAIE POLITIQUE MUNICIPALE**

C'est à la Grange du Presbytère que la Municipalité avait organisé cet événement visant à présenter et lancer la politique de la famille et des aînés (PFA) de Stoneham-et-Tewkesbury. Les activités typiques de la saison étaient au rendez-vous pour

ravir petits et grands. Concours de sciage de bois ou de plantage de clous, rigodon et dégustation gratuite de tire d'érable rappelaient l'ambiance des cabanes à sucre. La Société d'histoire de Stoneham-et-Tewkesbury avait organisé une petite exposition de photographies historiques

et la Maison des Jeunes proposait des coupes de fruits. Le maire Robert Miller, ainsi que de nombreux membres du conseil municipal étaient présents pour appuyer la nouvelle PFA et participer à la fête.

**DE LA RÉFLEXION À L'ACTION**

«On célèbre aujourd'hui l'aboutissement du travail de deux ans. On passe de la réflexion à l'action», lançait d'emblée le maire Miller. En effet, c'est en 2015 que le comité consultatif a commencé ses travaux, sous la présidence de Mme Dascola, conseillère municipale. Les consultations auprès de la population de la municipalité ont permis de mettre en lumière les préoccupations principales des résidents et de mettre sur pied «un plan d'action avant-gardiste pour amener tout le monde à adopter de saines habitudes de vie», comme le confirmait M. Miller. Un comité de suivi du plan d'action est également mis en place pour assurer la bonne marche du projet dans le temps.

**SE DONNER DES SAINES HABITUDES DE VIE**

Ainsi 1,3 M\$ sera investi lors des trois prochaines années. Une partie sera consacrée à l'entretien des installations existantes, comme les parcs «qui coûtent environ 100 000 \$ annuellement», indiquait le maire. La somme servira également



Le maire Miller et la présidente du comité consultatif, Mme Dascola recevant la certification Famille des mains de M. Lamoureux du CAMF.

à la construction de nouvelles installations. Puisque 20% des résidents de la Municipalité ont moins de 14 ans, ils seront bien sûr au cœur du plan. «Nous avons déjà le skatepark et nous allons ajouter en juin un parcours d'apprentissage du vélo, pour les tout-petits», ajoutait le maire. Mais les aînés ne seront pas non plus oubliés: «Nous avons relancé les travaux d'une maison communautaire pour aînés», annonçait Mme Dascola. L'îlot Saint-Peter sera également aménagé en marché public, afin de favoriser l'achat d'aliments santé.

Fiers de recevoir la certification Famille des mains de M. Lamoureux, représentant du Carrefour action municipale et famille, M. Miller et Mme Dascola précisait que «ce [lancement] n'est pas une fin en soi», mais le début d'un investissement sur la santé des citoyens.

**AIR CLIMATISÉ**  
Entretien et réparation

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



**Marcel**  
**au Garage**

20530, boul. Henri-Bourassa Québec

**418-849-6792****marcelaugarage.com**

## STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Par **Christophe Leduc**  
christophe.leduc@outlook.com

Dernière de la saison de Cantons Culture

# Will Driving West met le feu à la Grange !

La Grange du Presbytère de Stoneham était bondée pour le dernier concert de la saison de Cantons Culture. C'est le groupe québécois Will Driving West qui avait attiré les mélomanes et aficionados de la couronne nord jusqu'à la rive sud. L'équipe de Cantons Culture offrait ainsi un beau cadeau de fin de session avec ce quintet bien connu de la scène folk de la province et même au-delà.

### ENCORE UNE SALLE COMBLE POUR CLÔTURER LE BAL!

Il fallait arriver tôt à la Grange du Presbytère de Stoneham en cette soirée du samedi 29 avril pour trouver une place assise et pouvoir assister à la dernière de la saison de Cantons Culture. « On finit notre belle saison avec une salle comble, on est ravis! », déclarait d'emblée Frédéric Poitras, coordonnateur de Cantons Culture. L'équipe pouvait, en effet, s'enorgueillir d'avoir un large public de mélomanes pour accueillir et ovationner le groupe québécois Will Driving West!

mélancolique et planant, tantôt « uptempo », le quintet proposait en tout une vingtaine de pièces, dont des extraits de ses trois premiers albums et des inédits du prochain à sortir. La formation s'inscrit dans la vitalité et les codes de cette génération folk qu'a la chance de compter le Québec. « C'est à la fois festif et sensible! Et c'est un quintet, c'est rare dans les groupes folk! », résumait M. Poitras.

Ambiance travaillée, mélodies et arrangements précis et efficaces, ajoutés à l'autodérision et l'humour de David le chanteur, il n'aura pas



Le groupe a su établir une belle complicité avec le public.



C'est devant une salle comble que le quintet Will Driving West a clôturé la saison.

### TOUTE LA VITALITÉ DU FOLK QUÉBÉCOIS

Les connaisseurs de la scène folk de la belle province ont sans doute déjà entendu ou vu ce groupe québécois qui chante en anglais. C'est par les réseaux sociaux que ce quintet a fait sa réputation, avant d'être invité à plusieurs shows télévisés, comme celui de Pénélope McQuade. Tantôt

fallu longtemps aux cinq musiciens pour charmer le public et allumer le feu dans la Grange! À la fois intimiste et musicalement travaillé, le concert a fait l'unanimité chez les spectateurs qui rappelaient le groupe avec insistance. « C'était excellent, vraiment agréable! Beaucoup de proximité et très drôle! », déclarait Sylvain à la

sortie. « Une très très belle musique! C'était très intime comme spectacle! On a hâte à la saison prochaine! », renchérissait quant à elle Annette.

Toute l'équipe de Cantons Culture pouvait donc célébrer cette fin de saison avec le sourire aux lèvres et la satisfaction du devoir accompli. Les concerts reprendront donc dès le mois de sep-

tembre, avec une programmation de qualité dont l'annonce a soulevé quelques « Hourra! » parmi le public: citons par exemple Raton Lover ou Pierre Flynn.

Vous pourrez prochainement retrouver les détails de la programmation de la saison à venir sur [www.cantonsculture.org](http://www.cantonsculture.org).

## Terrassement architectural



### Conception

Aménagement paysager  
Platebande

### Excavation

### Pose

Pelouse | Gravier  
Pavé | Pierre

### Scellant

### Installation

Muret | Patio  
Trottoir

### Entrée en interblochs

André Blanchet  
andre\_blanchet@ccpcable.com  
[www.t-architectural-ae.quebec](http://www.t-architectural-ae.quebec)

**Réservez votre paysagiste maintenant en communiquant au 418 571-6535**

Clinique dentaire  
**Stoneham**  
Tout pour votre confort



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

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

Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes

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



## Health Man

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

**PRÉVENTION ★ ACTION ★ MAINTIEN**  
DE LA SANTÉ BUCCALE

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

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

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

**418-848-8000**

Prise de rendez-vous  
**EN LIGNE**

Catherine Boissinot, auteure du livre *Le Cahier de Florence*

# Un avenir prometteur pour une jeune auteure

Catherine Boissinot n'a que 8 ans lorsqu'elle découvre une réelle passion pour l'écriture. À l'école et chez elle, elle lit de plus en plus de livres et cela l'inspire à écrire elle aussi. Ce qui n'était au départ qu'une simple petite histoire rédigée par pur plaisir devint par la suite un livre publié et disponible au grand public.

Vers l'âge de 10 ans environ, alors qu'elle était en cinquième année seulement, Catherine débute l'histoire de Florence, son personnage, en se basant sur sa vie personnelle et celle de son entourage. Bien entendu, elle romance un peu. Elle y ajoute notamment ses désirs personnels, comme celui d'avoir un lapin comme animal domestique. «L'écriture est donc pour moi un bon moyen de vivre mes petits rêves à travers mon personnage. C'est amusant!», confie-t-elle.

Elle rédige une première partie en peu de temps. Puis, elle décide de prendre une petite pause. Après réflexion, selon elle, son histoire est terminée. Elle l'envoie donc à trois maisons d'édition, qui ont toutes accepté de la publier. Étonnée par le succès de son texte auprès des éditeurs, un peu angoissée, elle ne donne pas suite au projet. Après quelques mois seulement, Catherine reprend sa rédaction de plus belle et ajoute le double de mots à son histoire initiale. Finalement, elle a assez de contenu en main pour

produire un livre et décide de se lancer. Au total, le livre lui aura pris près d'un an et demi à rédiger.

Le Cahier de Florence voit officiellement le jour en juillet 2016 et est publié très rapidement sous la maison Edilivre. Le personnage de Florence Dumont, une jeune fille de douze ans, traverse plusieurs épreuves difficiles suite à un déménagement dans une nouvelle ville. La famille, l'amitié et le courage l'aideront à traverser les différents obstacles qui se présentent à elle.

Ce livre s'adresse aux jeunes filles entre neuf et onze ans.

## D'AUTRES PROJETS À VENIR

Catherine a désormais quatorze ans et est en deuxième année du secondaire. Elle a pensé produire un tome deux pour son histoire, mais le projet est sur pause. «J'ai beaucoup changé depuis la sortie de mon livre. J'ai évolué, mûri. Je ne sais pas finalement si je vais faire une suite à mon ouvrage. Je lis désormais beaucoup de



COURTOISE CATHERINE BOISSINOT

Catherine Boissinot, jeune auteure de 14 ans.

romans policiers. Ça m'inspire. J'ai d'autres projets en tête!», confirme la jeune auteure de Stoneham. Actuellement, elle a commencé l'écriture d'environ quatre textes, dont un entre autres qui s'apparente plutôt à un roman de mystères.

Étant une fille curieuse qui aime beaucoup communiquer, écrire et découvrir de nouvelles choses, Catherine rêve plus tard de faire un métier qui réunira tous ces aspects. Qui sait, peut-être deviendra-t-elle journaliste!

vivre la

# CULTURE

en Jacques-Cartier




## FORUM CULTUREL

2<sup>e</sup> ÉDITION

JEUDI 25 MAI 2017  
HÔTEL VALCARTIER  
ENTRÉE : 35\$

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS LE 17 AVRIL 2017

[mrc.lajacquescartier.qc.ca](http://mrc.lajacquescartier.qc.ca) | 418 844-2160 #227 

François Bernatchez, artiste autodidacte

# Maîtriser l'art du raku

Il y a une dizaine d'années, François Bernatchez a eu un coup de cœur pour des figurines iridescentes lors d'un salon d'artisans. Il a alors décidé d'apprivoiser l'argile et d'apprendre la technique de cuisson de céramique raku. Ses créations sont tantôt sculpturales, tantôt organiques, mais toujours originales. L'artiste nous explique le processus de création de cette forme d'art singulière.

«J'aime ce qui est artisanal, travailler de mes mains», explique l'artiste. Il était donc tout naturel pour François Bernatchez de se tourner vers la céramique raku. Pour créer ses pièces, il s'inspire souvent de thématiques. «Je crée de façon spontanée et réfléchi, en suivant une idée directrice et en laissant travailler mes mains, la terre et mes yeux. Je pars d'une idée, d'une image, d'une forme, d'un thème.» Alors qu'il a créé plusieurs séries d'animaux, il produit présentement des champignons qui se transforment parfois en personnages. Il aime texturer la matière et utilise parfois même des inclusions dans l'argile.

## DÉVELOPPER SON ART

«Faire une pièce de céramique, ça peut prendre une demi-heure, ça peut prendre une heure, ça peut prendre deux heures. Le reste du procédé est beaucoup plus long», confie François Bernat-



L'artiste a utilisé la méthode essai-erreur pour développer son art.

chez. La première étape est de créer un «biscuit», en rendant une argile spéciale plus rigide. La cuisson dans le four électrique prend plusieurs heures. Ensuite vient le temps d'appliquer au pinceau la glaçure, des matières premières en poudre mélangées avec de l'eau. L'effet iridescent est créé par la silice. L'artiste a pris des années à développer ses propres mélanges de produits pour «rechercher des nuances cuivrées» et obtenir l'effet recherché. «Depuis 5 ou 6 ans, je travaille plus sur les formes, mais avant je travaillais à développer mes couleurs. C'est long parce que tu fais des expériences et cela ne marche pas toujours», précise-t-il.

La glaçure composée de produits sera donc appliquée au pinceau sur le «biscuit» et la pièce sera ensuite déposée dans un four au propane à 1750 Fahrenheit pour faire fondre la silice. L'artiste doit même se vêtir d'un habit spécial et utiliser de grandes pinces pour récupérer les pièces. «La première chose qu'il faut faire en sortant la pièce du four, c'est de la mettre dans une poubelle de métal qui permet d'enlever l'oxygène dans la glaçure. [...] Pour l'iridescence, je vais aller chercher les différentes couleurs en redonnant de l'oxygène», indique François Bernatchez. Il a ainsi fait beaucoup d'essais et erreurs au niveau du délai, «dépendamment de la grosseur, l'épais-



François Bernatchez est reconnu pour sa série de bison.

seur et la hauteur de la pièce et la température». Les couleurs finales varient selon l'éclairage. Il peut s'attendre «à une certaine gamme de couleurs, mais ne connaît jamais le résultat final à l'avance».

Pour maîtriser son art, l'artiste a suivi beaucoup de stages, les meilleurs étant aux États-Unis. «On est peut-être une cinquantaine au Québec qui en font, mais je suis le seul qui fait ce genre de couleur iridescente parce que ce n'est pas facile à aller chercher.» Même s'il a commencé à créer pour lui-même, l'intérêt et la curiosité de son entourage l'ont encouragé à vendre ses pièces. Il admet qu'avec l'expérience, ses oeuvres sont aujourd'hui moins brutes et qu'il contrôle mieux la matière. Même si la finalité est décorative, «le gros du travail au raku, c'est la technique». François Bernatchez est un artiste permanent à la Galerie Zen et possède une boutique Etsy.

## PARC NATIONAL DE LA JACQUES-CARTIER



### REDÉCOUVREZ VOTRE PARC NATIONAL EN FAMILLE !

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

# Diminuez vos maux de dos en assouplissant vos jambes

Lorsque je reçois un patient pour la première fois, j'exécute toujours un examen physique où je constate qu'en général, et surtout chez les hommes, il y a un manque de souplesse au niveau des jambes. Je vous explique aujourd'hui en quoi cela nuit à votre dos au quotidien, surtout lors de la période de travaux sur le terrain.

Dans cette chronique, je vais me concentrer sur les muscles situés derrière vos jambes, soit les fessiers et les ischio-jambiers. Faites un test : couchez vous sur le dos, gardez les jambes droites et demandez à quelqu'un de soulever une jambe à la fois, sans que le bassin ne se soulève du sol. Notez le nombre de degrés qui se trouvent entre votre jambe et le sol et sachez que chez l'humain normal,

ce nombre devrait se rapprocher de 90 degrés. Je dois admettre que mes clients ont rarement plus de 45 degrés!

## LES CONSÉQUENCES D'UNE CHAÎNE POSTÉRIEURE TROP TENDUE

Lorsque les muscles fessiers et ischio-jambiers manquent de flexibilité, ils empêchent votre bassin d'effectuer un mouvement de pivot antérieur lorsque vous vous penchez



**M Un choix judicieux**

**Équipe Marc Bonenfant**  
**418 653-0488**

1<sup>re</sup> ÉQUIPE DE VENTE 2016  
1<sup>er</sup> VENDEUR-INDIVIDUEL-ÉQUIPE 2016  
DE TOUT LE RÉSEAU ROYAL LEPAGE INTER-QUÉBEC

Marc Bonenfant  
Courtier immobilier

Clotilde Lemelin-Marson  
Courtier immobilier résidentiel - Adj. van.

Sylvie Thériault  
Courtier immobilier  
Directrice des ventes

<p><b>Stoneham</b></p> <p><b>VENDU</b></p> <p><b>P.D 799 000\$</b> visitezmoi.ca 14945097</p>	<p><b>Lac-Beauport</b></p> <p><b>Prix 699 000\$</b> visitezmoi.ca 21432269</p>	<p><b>Lac-Delage</b></p> <p><b>BORD DE LAC</b></p> <p><b>Prix 499 000\$</b> visitezmoi.ca 23481297</p>	<p><b>Lac-Beauport</b></p> <p><b>NOUVEAU</b></p> <p><b>Prix 549 000\$</b> visitezmoi.ca 9027364</p>
<p><b>Lac-Delage</b></p> <p><b>NOUVEAU</b></p> <p><b>Prix 239 000\$</b> visitezmoi.ca 20249684</p>	<p><b>Stoneham</b></p> <p><b>Prix 429 000\$</b> visitezmoi.ca 10089224</p>	<p><b>Stoneham</b></p> <p><b>Prix 329 000 \$</b> visitezmoi.ca 16866588</p>	<p><b>Stoneham</b></p> <p><b>Prix 419 000\$</b> visitezmoi.ca 11107620</p>
<p><b>Stoneham</b></p> <p><b>Prix 729 000\$</b> visitezmoi.ca 18322264</p>	<p><b>Charlesbourg</b></p> <p><b>Prix 619 000\$</b> visitezmoi.ca 18345847</p>	<p><b>Stoneham</b></p> <p><b>Prix 519 000\$</b> visitezmoi.ca 10026199</p>	<p><b>Neufchâtel-est</b></p> <p><b>NOUVEAU</b></p> <p><b>Prix 375 000\$</b> visitezmoi.ca 24807311</p>

vers l'avant. C'est donc votre dos qui doit fournir les efforts supplémentaires en flexion afin d'atteindre votre but. Vous demandez donc aux structures ligamentaires, tendineuses et musculaires de votre colonne vertébrale d'aller au-delà de leurs capacités. Ne vous étonnez pas d'avoir des blessures lombaires à répétition, année après année. Cela s'accompagne également de mollets très tendus, exerçant une traction sur votre talon (calcanéus) et, par le fait même, une augmentation des fasciites plantaires et des tendinites aux tendons d'Achille.

## QUELQUES TRUCS QUOTIDIENS

D'abord, afin de protéger votre bas de dos lorsque vous faites des travaux penché vers l'avant, pensez à non seulement plier les genoux, mais surtout à sortir les fesses! Ce mouvement préserve la lordose lombaire et vous empêche de compenser avec cette région lorsque vous vous penchez. Aussi, ajoutez à votre quotidien une routine d'étirements pour vos jambes. Vous trouverez sur le Web plusieurs bons exemples, mais voici mes deux préférés :

- Allongez-vous sur le dos, pliez une des jambes de sorte à amener la cheville sur la cuisse opposée. Vos jambes ont alors une forme de 4. Ensuite, avec vos deux mains, allez chercher le derrière de la cuisse de la jambe au repos en fléchissant cette hanche vers vous. Vous devriez sentir un étirement au niveau de la fesse de la jambe dont la cheville est près de vous.

- Toujours sur le dos, placez une serviette sous vos orteils et amenez la jambe vers vous en exerçant une pression avec la serviette. Gardez un petit pli dans votre genou pour le protéger. Cet exercice étire non seulement le derrière de la cuisse, mais également le mollet et le dessous du pied.

Dans les deux exemples, effectuez l'étirement bilatéralement et maintenez la posture de 30 à 45 secondes.

Le corps est une machine où tout est interrelié. Vous devez garder une bonne flexibilité si vous voulez prévenir des blessures inutiles. Votre bas de dos est primordial à votre qualité de vie, offrez lui une cure de jeunesse! Joyeux printemps à tous.

Pour voir l'ensemble de nos propriétés visitez le : **marcbonenfant.com**

**1<sup>ERE</sup> ÉQUIPE DE VENTE ET 1<sup>ER</sup> VENDEUR INDIVIDUEL-ÉQUIPE POUR L'ANNÉE 2016 DE TOUT LE RÉSEAU ROYAL LEPAGE INTER-QUÉBEC**

**NUTRITION**

Par **Andréanne Martin**,  
diététiste-nutritionniste  
[andreeanne@nutrisimple.com](mailto:andreeanne@nutrisimple.com)

# Mai: mois dédié à la santé des intestins chez NutriSimple

Le tube digestif ainsi que ses habitants font couler beaucoup d'encre dans la communauté scientifique depuis 2016. Organe à part entière, hôte de quelque 100 000 milliards de micro-organismes dont des bactéries, soit 2 à 10 fois plus que le nombre de cellules du corps humain (un poids qui représente environ 2 kg), l'intestin est le siège de nombreuses réactions chimiques qui peuvent avoir un impact partout dans notre corps.



**LE SAVIEZ-VOUS ?**

95 % des bactéries qui nous colonisent se retrouvent dans le système gastro-intestinal;

L'alimentation joue un rôle clé dans la variété de bactéries qui se trouvent dans le tube digestif;



Le type d'accouchement, l'allaitement, la génétique, la vieillesse, l'activité physique, le tabagisme, le niveau d'hygiène et l'environnement auraient également une part dans l'influence de la composition du microbiote (ensemble des bactéries qui composent le tube digestif);

Environ 70 à 85 % de nos cellules immunitaires se retrouvent dans l'intestin;

L'intestin contient 200 millions de neurones qui communiquent entre eux et avec

ceux présents dans le cerveau, d'où le titre de 2<sup>e</sup> cerveau.

On cherche évidemment à obtenir une composition optimale de bactéries intestinales afin d'assurer un bon fonctionnement de notre système immunitaire et d'améliorer notre digestion. Selon les toutes dernières études, un déséquilibre du microbiote (un changement au niveau du type et du nombre de bactéries) pourrait être impliqué dans l'apparition de nombreuses pathologies telles que l'obésité, les maladies inflammatoires de l'intestin, le cancer, le diabète, l'hypertension, le syndrome de l'intestin irritable, les allergies, etc.

Ces perturbations peuvent entre autres s'expliquer par la prise d'antibiotiques sans y joindre un probiotique efficace, un stress considérable, une infection bactérienne, une mauvaise alimentation et plusieurs autres facteurs.

On doit donc mettre toutes les chances de notre côté et, dans un premier temps, prévenir les perturbations tout en assurant la viabilité de nos bonnes bactéries. Pour nourrir cette armée de micro-organismes, il faut des substances appelées prébiotiques en provenance de notre alimentation. Les principales sources de prébiotiques sont les suivantes : artichaut, asperge, ail, poireau, oignon, tomate, banane, orge, seigle, racine de chicorée et le kéfir. On soupçonne également les polyphénols (ex. : petits fruits, thé vert) de jouer le même rôle.

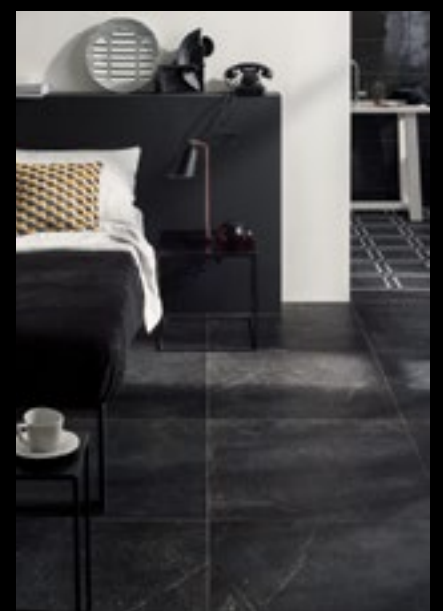
Recette NutriSimple :

<http://www.nutrisimple.com/fr/recettes/frittata-asperges-et-patate-douce/>



**CÉRAMIQUE  
DÉCOR**

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



**Drummondville**  
1050, Boulevard René-Lévesque  
Drummondville, QC J2C 5W4  
T 819.850.8787

**Québec**  
4220, 3<sup>e</sup> Avenue Ouest  
Québec, QC G1H 6T1  
T 418.627.0123



[www.ceramiquedecor.ca](http://www.ceramiquedecor.ca)  
[info@ceramiquedecor.ca](mailto:info@ceramiquedecor.ca)

## SPORTS

Par Amélie Légaré  
amelie@lechodulac.ca

Retour du Trail La Clinique Du Coureur

## Un événement sportif et familial incontournable!

Le 10 juin prochain, le Trail La Clinique Du Coureur est de retour à Lac-Beauport pour une 5<sup>e</sup> édition encore plus rassembleuse. Des courses de 5, 10 et 30 km attendent les adultes et plusieurs distances sont également accessibles pour les jeunes. Encore une fois cette année, l'événement se tiendra en même temps que la Kermesse du Saisonnier. Une belle occasion de faire de l'activité en famille!

Les courses de 5 km, 10 km et 30 km sont accessibles à tous. Toutefois, le président de La Clinique Du Coureur, Blaise Dubois, précise que les deux distances plus longues sont parmi les courses les plus relevées du Québec au niveau performance puisqu'il y a beaucoup de dénivelé. « Le 30 km, c'est un trail hyper difficile, très technique », indique-t-il. Des coureurs élite seront d'ailleurs de la partie. « Même si tu es un récréatif, tu peux les "challenger" autant sur le 10 que sur le 30. On remet 7 400\$ de bourses pour le développement du sport amateur. [...] On ne sait jamais ce qui peut arriver », déclare-t-il.

## COURIR POUR LA CAUSE

Organisé conjointement par Horizon 5 et la Clinique Du Coureur, le Trail La Clinique Du Coureur a pris de l'ampleur depuis sa toute première édition. « On a une croissance qui est beaucoup plus importante que toutes les autres

courses de trail du Québec », indique Blaise Dubois. Il y a eu plus de 1400 coureurs sur place lors de la dernière édition et l'organisation vise 2000 participants le 10 juin. Cette année, l'organisation aimerait également entrer dans son argent afin de pouvoir « redonner à la communauté » et a ainsi décidé de créer un organisme à but non lucratif. « L'objectif est de faire courir les jeunes » et de combiner le Trail à la Kermesse afin d'amasser 5000 \$ pour le programme Tournesol, qui offre des camps de vacances à des jeunes défavorisés. C'est donc un conseil d'administration de sept personnes, dont des gens de Lac-Beauport, qui prendront « des décisions pour le futur de l'événement ».

## UNE ORGANISATION HORS PAIR

Le Trail est une réussite grâce à l'implication d'une centaine de bénévoles, dont plusieurs du groupe PCN qui seront en charge des besoins



Cette année, l'organisation vise 2 000 participants!

médicaux. « Les professionnels sont extrêmement bien formés. Nous, c'est un peu notre créneau d'enseigner les bonnes pratiques. [...] On a gagné cette année la meilleure course de trail par la Fédération québécoise d'athlétisme », ajoute Blaise Dubois avec fierté.

L'événement est très accessible pour les familles. Les enfants peuvent être pris en charge par le service de garde du Saisonnier pour la modique somme de 5\$. Sinon, plusieurs courses sont offertes pour eux selon les groupes d'âge. « Il y a une ambiance qui est vraiment géniale, on a un village avec une trentaine de tentes. Cette année, c'est le 75<sup>e</sup> anniversaire du Saisonnier. On a une thématique autour du 75<sup>e</sup> donc il va y avoir

une course à obstacles en plus des distances qu'on offre. »

## UN INVESTISSEMENT QUI VAUT LA PEINE !

« Dans le marché, notre course est parmi les moins chères du Québec. L'objectif, c'est de faire bouger les gens. Pour les enfants, ça coûte 10\$ en prévente. Ils ont une médaille, un lunch, la course. Tu rajoutes 5 \$ et ils ont une journée animée », conclut Blaise Dubois. Au moment de l'entrevue, il y avait déjà plusieurs centaines d'inscriptions complétées. Pour assurer une fluidité sur les pistes, il y a un quota maximal pour chacune des distances. Pour s'inscrire : [trail.lacliniqueducoureur.com](http://trail.lacliniqueducoureur.com).



**MINI-CONDORS**  
BASKETBALL • CHEERLEADING • FOOTBALL • HOCKEY • SOCCER

## CAMPS OFFERTS

À l'hiver et à l'été aux jeunes sportifs de la 3<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année du primaire !

Information : [www.saint-jean-eudes.com](http://www.saint-jean-eudes.com)

Suivez-nous sur **facebook**.



**SPORTS**

Par Pierre Blais  
pierre\_blais@icloud.com

# Le Super Splash Arctic Spas 2017 Du vrai ski de printemps !

À la toute fin de la saison de ski 2016-2017, la Station touristique Stoneham a présenté un événement haut en couleurs, à savoir le Super Splash Arctic Spas. Comme c'est traditionnellement devenu le cas, au fil des années, l'événement s'est avéré un succès sur toute la ligne, avec des performances des plus spectaculaires !



CREDIT PHOTO : STATION TOURISTIQUE STONEHAM

Mais au fait, qu'est-ce que le Super Splash Arctic Spas ? Rien de bien compliqué, mais l'épreuve est tout de même assez inusitée.

Ainsi, tous les skieurs et planchistes intéressés étaient invités à s'inscrire, puis à tenter de traverser un bassin d'eau d'une longueur de 120 pieds le 15 avril dernier. Le bassin était situé au pied de la montagne, et les skieurs/planchistes l'atteignaient après avoir dévalé une pente enneigée.

Finalement, 81 participants ont décidé de relever le défi lancé pour cette 18<sup>e</sup> édition, pendant une journée qualifiée par plusieurs de la plus belle du printemps à ce moment.

« Le soleil et la chaude température ont fait leur travail, puisque quelques centaines de personnes étaient sur place », a d'ailleurs analysé Élisabeth Blais, coordonnatrice aux communications de l'événement.

### DES GAGNANTS DE TOUS LES ÂGES

Au total, les quatre catégories de compétition ont fait six gagnants. Une triple égalité entre Jean-François Roux, Cédrik Lévesque et Joël Paradis chez les hommes en ski a causé ce déferlement de vainqueurs.

Outre ce triple triomphe chez les skieurs masculins, Jacob Bergeron-Martel l'a emporté chez les juniors, Vicky Boucher chez les dames, et Stéphane Cantin chez les hommes en planche.

Les nombreux gagnants ont hérité de prix en argent et en cadeaux de la part des commanditaires impliqués.

« Malheureusement, j'ai été éliminée à ma 3<sup>e</sup> descente cette année puisque je n'avais pas assez de vitesse ! », a expliqué Catherine Drouin, qui participait à la descente pour la dixième fois, et qui l'avait déjà gagnée par le passé. « Reste que l'événement est toujours incroyable. Ce que je préfère, c'est de voir la différence d'âge entre les participants; tous se dépassent à leur manière ! Et la foule est toujours abondante et déchaînée... Quelle belle manière de finir sa saison de ski ! », a-t-elle ajouté.

### RETOUR SUR LES PISTES, SOUS LE SOLEIL !

Comme si l'événement en soi n'était pas suffisant pour en mettre plein la vue, plusieurs sont retournés sur les pistes par la suite, pendant le 4 à 7, question de profiter des conditions printanières qui étaient à leur meilleur lors de ce weekend.

La terrasse s'est aussi avérée populaire, accueillant bon nombre de skieurs, planchistes, et spectateurs, qui ont voulu décompresser après cette journée fertile en rebondissements.

Le groupe Les gars d'ma shop ont assuré l'animation musicale de l'événement, et ils ont aussi réussi à faire leur part pour survolter la foule qui s'était agglutinée sur place.



CREDIT PHOTO : STATION TOURISTIQUE STONEHAM

De nombreux amateurs sont venus encourager les participants au Super Splash Arctic Spas le 15 avril dernier, à la Station touristique Stoneham.

# 2 GRANDS CLUBS 1 ABONNEMENT

## PROFITEZ DU



DEVENEZ MEMBRE

**POUR SEULEMENT 200 \$, JOUEZ À PARTIR DE 25\$ VOITURE INCLUSE**

**GOLF MAINTENANT OUVERT !**



**MONT  
TOURBILLON**

**LE TOUT NOUVEAU "CLUB HOUSE"  
EST MAINTENANT EN CONSTRUCTION**

INFORMEZ-VOS DE NOS PROMOTIONS GOLF

[www.monttourbillon.com](http://www.monttourbillon.com)  
**418-849-4418**

**PARTENAIRE DE VOS ÉVÉNEMENTS**



**GOLF • MARIAGE  
BANQUET • RÉCEPTION**

DÉCOUVREZ  
NOTRE NOUVEAU  
"CLUB HOUSE"  
ENTIÈREMENT RÉNOVÉ

**ROYAL  
CHARBOURG**

[www.royalcharbourg.com](http://www.royalcharbourg.com)  
**418-841-3000**

**SPORTS**

Skibec Nordique

# Meilleure équipe de ski de fond au Québec et cinquième au Canada

SKIBEC Nordique fut couronné du titre de cinquième meilleure équipe au pays, toutes catégories confondues, au cumulatif des équipes aux Championnats canadiens de ski de fond 2017 qui se sont conclus le 25 mars dans les Rocheuses canadiennes.

De plus, SKIBEC Nordique décroche aussi le titre quatrième meilleure équipe junior, parmi les 67 équipes participantes. Toutes ces belles reconnaissances prouvent, une fois de plus, l'engagement de SKIBEC Nordique au développement de l'élite dans la région de Québec.

Les résultats détaillés pour toutes les catégories d'âge se retrouvent sur [www.zone4.ca](http://www.zone4.ca).

Le 2 avril dernier, SKIBEC Nordique obtient aussi nul autre que le titre d'équipe championne, avec le plus grand nombre de points au cumulatif provincial. Notre équipe s'est donc méritée la première place parmi la vingtaine d'équipes du Québec. Le circuit

des Coupes Québec se déroule sur 5 courses à travers le Québec. Plus de 289 fondeurs s'y affrontent dans une ambiance qui n'a rien à envier aux circuits nationaux.

SKIBEC Nordique tient à remercier ses partenaires Demers Bicyclette et ski de fond, la Caisse Desjardins de Lévis et la Caisse Desjardins des Rivières-Chaudière et Etchemin, et la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg ainsi que Apogee Sport.

À propos de SKIBEC Nordique: Nous sommes un club de ski de fond de compétition regroupant l'élite régionale des 4 clubs affiliés de la grande région de Québec. Nos partenaires sont le Club de compétition Leviski-La Balade de St-Jean-Chrysostome,



CREDIT: SONIA BLANCHET

le Club de ski de fond Castor-Kanik de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier et Valcartier, le Club de ski fond Hus-Ski de Lac Beauport et le Club Sentiers du Moulin de Lac-Beauport.



PASSE ANNUELLE  
VÉLO DE MONTAGNE  
**140\$**  
TAXES INCLUSES

**SENTIERS  
du MOULIN**  
expérience plein air • Lac-Beauport  
[sentiersdumoulin.com](http://sentiersdumoulin.com)

La passe annuelle de vélo de montagne vous permet l'accès illimité au réseau de vélo de montagne, de «fatbike» et de raquette.

De plus, sur présentation de votre abonnement annuel, vous aurez droit à 25% de rabais sur le billet journalier de vélo de montagne à la Vallée Bras-du-Nord et de vélo «cross-country» au Mont Sainte-Anne.

**ES-TU INSCRIT POUR CET ÉTÉ?**  
[lesaisonnier.net](http://lesaisonnier.net)

Kermesse bénéfique / trail **10 JUIN 2017**  
La Clinique du Coureur

Programme **Tournesol**

**Le Saisonnier** **DEPUIS 7 ANS**  
expérience plein air  
Lac-Beauport

**Promotion**  
**2 pour 1**  
pour inscription  
**Camp de vacances**  
**Aventuriers 5 nuits**  
sur présentation du coupon

## Club de taekwondo de Lac-Beauport

# Transmission des valeurs fortes grâce au sport!

Lorsque François L'Heureux est devenu entraîneur du club de taekwondo de Lac-Beauport, à l'âge de dix-huit ans, en 1991, son équipe ne comptait que sept athlètes. Un quart de siècle plus tard, l'étonnant groupe de Lac-Beauport, composé de 80 membres actifs, rayonne régulièrement sur la scène provinciale, nationale et internationale.

«Le dépassement de soi, la persévérance, le courage et le contrôle sont toutes des valeurs appartenant au crédo de notre sport», explique M. L'Heureux. L'entraîneur précise que «l'augmentation des performances par l'effort» est un apprentissage de la vie prôné dans la pratique du taekwondo. «Nous parlons beaucoup aux jeunes pour en faire des citoyens exemplaires», ajoute avec passion François L'Heureux.

Ces notions ont profité à plusieurs sportifs d'ici puisque, depuis 2002, une quinzaine de champions canadiens juniors sont issus de Lac-Beauport. Les performances étincelantes de Charlotte Brown sur la scène internationale en sont un exemple probant.

L'entraîneur L'Heureux affirme que même si le Club s'adresse aux gens de Lac-Beauport, d'autres sportifs de l'extérieur choisissent de venir s'y entraîner, dans le cadre de programmes spécifiques.

Bien qu'il soit reconnu pour son volet compétitif, le club de Lac-Beauport laisse optionnel la participation aux compétitions. «L'important c'est que nos athlètes aient du plaisir, que ce soit dans le cadre d'une remise en forme ou pour la participation aux compétitions.»

### INSTALLATIONS

Les membres du club de taekwondo s'entraînent actuellement dans les locaux de la nouvelle école Montagnac. L'entraîneur se réjouit de l'acquisition d'une nouvelle surface de combat par la Municipalité.

«L'équipement fait toute la différence. Avant que nous ayons cette surface de combat, l'équipe s'entraînait sur le sol rigide des gymnases. C'était dangereux lors des chutes au sol», explique François L'Heureux. Il ajoute que le nouveau lieu offre la commodité d'entreposer tout l'équipement dont dispose l'équipe.



Le club de taekwondo de Lac-Beauport préconise le développement intégral d'athlètes de tous âges.

### D'ATHLÈTE À ENTRAÎNEUR

Charles-David Bédard-Desilets s'adonne à la pratique du taekwondo depuis l'âge de cinq ans. Après avoir compétitionné pendant plusieurs années, l'athlète partage maintenant ses connaissances du sport avec les plus jeunes.

«Mes motivations ont évolué avec les années. Étant plus jeune, j'étais très attiré par l'aspect compétitif. Je me rappelle encore de toute la confiance et de l'estime de moi que m'a inculqué le taekwondo. Ce sport m'a aussi beaucoup aidé à gérer mon stress lors des exposés oraux à l'école»,

explique ce détenteur d'une ceinture noire.

La philosophie de l'athlète est claire: «Je veux transmettre le mieux que possible ma passion, tout en essayant d'être un modèle pour ces jeunes. Je viens aussi pour me changer les idées après une grosse journée au bureau!», confie, souriant, l'entraîneur.

Ce dernier est d'avis que l'assiduité est un facteur important de réussite pour les néophytes du taekwondo. «Ceux qui viennent s'entraîner deux fois par semaine voient une progression impressionnante à la fin de la session», affirme-il.

# D STRUCTURE



À PARTIR DE SEULEMENT

**269.95\$**

FVHT

KINK

SUNDAY

VERDES

PREMIUM PRODUCTS

HARO

710, RUE BOUVIER, QUÉBEC

418 681-3255

WWW.D-STRUCTURE.COM

**SPORTS**

Par Cynthia Labonté  
cynthia.labonte@hotmail.com

DéfiChoco 5km

# Courir pour l'amour du chocolat !

Le samedi 15 avril dernier se déroulait la toute première course DéfiChoco 5 km à Lac-Delage. Au total, c'est plus de 1 500 coureurs, tous âges confondus, qui sont venus relever le défi et se sucrer le bec en ce magnifique weekend de Pâques.

Il va sans dire, cette course sort tout à fait de l'ordinaire! Tout au long du parcours amical de 5 kilomètres sur route se trouvaient des stations chocolatées permettant aux participants de faire le plein d'énergie. Sur place, jeunes et moins jeunes y trouvaient leur compte.

En effet, selon Patrick Aubé, président de Just Run, le collectif ayant organisé l'événement, le but de cette course est de jumeler activité physique, découverte des paysages, plaisir et gourmandise. Et surtout, de faire bouger toute la famille! L'événement se veut également une façon de faire comprendre aux gens que les régimes ne sont pas une bonne manière de penser. «Manger un morceau de chocolat après avoir couru toute la journée avec entrain, n'est pas si nocif après tout! Ça motive les jeunes, ils veulent courir 500 mètres de plus, et encore un autre», affirme M. Aubé le sourire aux lèvres, fier de sa fun race.

Véronique Tremblay, députée de Chauveau et adjointe parlementaire de la ministre déléguée à la Santé publique, a pris part au défi. «Voilà une belle



Mme Nathalie Roberge et sa famille à la fin de la course chocolatée.

façon de motiver les jeunes à faire de la marche et de la course à pied, qui font partie des saines habitudes de vie», a-t-elle déclaré.

**UN CONCEPT REPENSÉ POUR LE QUÉBEC**

La formule n'a pas été inventée par Just Run, puisque la course Hot Chocolate existe déjà aux



Départ de la course.

États-Unis. Par contre, le promoteur a tenté de produire une course semblable en y apportant quelques différences. Entre autres, à la fin du défi, une fondue au chocolat gigantesque attendait les participants. Ces derniers ont pu déguster leur récompense finale accompagnée de la performance de Madmoiselle, une artiste de Granby qui s'est fait connaître à l'émission La Voix un peu plus tôt cette année. On retrouvait également sur place un DJ et le foodtruck Les Boucaniers en cavale. Au total, plus de 2000 personnes ont assisté au spectacle.

**D'AUTRES COURSES À VENIR**

La NorthMan Race est le prochain événement thématique de Just Run à Québec. Cette course à obstacles se tiendra les 20 et 21 mai prochains au Mont-Saint-Anne. Celle-ci se veut un défi de type «spartiate» visant à faire un clin d'œil aux bucherons et hommes forts ayant bâti le Québec. Ce défi de 8 km est proposé en deux versions, soit pour monsieur madame Toutlemonde le samedi, et pour les plus expérimentés le dimanche. «Lancer des haches sur des cibles, courir sur des billots de bois et monter aux arbres feront partie des défis sur place», affirme Patrick Aubé. [www.justrun.ca](http://www.justrun.ca)

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

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

**RECYC-QUÉBEC Québec**

[RECYC-QUEBEC.GOUV.QC.CA](http://RECYC-QUEBEC.GOUV.QC.CA)

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

**CCAP TV**  
Votre TV locale

- [www.ccap.tv](http://www.ccap.tv)
- [facebook.com/ccaptv](https://facebook.com/ccaptv)
- [www.ccapgo.com](http://www.ccapgo.com)
- 01 & 601

**Des services pour vous :**

- INFORMATIONS LOCALES
- BABILLARD GRATUIT
- CONCOURS
- PLATEFORME DE TERMINAUX USAGÉS
- DÉCOUVERTES LOCALES

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

**Contactez-nous!**

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

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

**SPORTS**

Par Nancy Lim,  
Club de vélo de montagne Sigma Assurance  
nancy\_lim5@hotmail.com

# Club de vélo de montagne Sigma Assurance : prêt pour l'été!

Les membres du club de vélo de montagne Sigma Assurance trépignent d'impatience. Ils ont encerclé à leur calendrier le 29 avril, date du début de la saison 2017 qui s'annonce des plus stimulantes. Plusieurs passionnés ont donné quelques coups de pédale dès que le beau temps s'est pointé le bout du nez, histoire de se dérouiller les jambes. D'autres ont pratiqué le fatbike durant l'hiver et sont déjà fins prêts pour la chaude saison!



CRÉDIT PHOTO : CAROLINE GAUTHIER

Membres de l'équipe de course du CMV Sigma Assurance.

## UNE ÉQUIPE ORGANISÉE ET SYMPATHIQUE

La préparation pour l'été 2017 a commencé le 12 avril dernier avec la tenue d'une séance d'information sur le volet Récréatif – Adultes CVM Sigma Assurance. Une quarantaine de personnes se sont déplacées pour connaître le fonctionnement général, ainsi que les changements et les nouveautés 2017.

Le CVM Sigma Assurance compte 471 membres en 2017, dont 120 nouveaux. Trois types d'entraînement sont offerts afin de rejoindre le plus de gens possible : Récréatif – Adultes (236 personnes), Récréatif – Jeunes (144 personnes) et Équipe de course (51 personnes). Pour superviser tout ce beau monde, 39 encadrateurs seront au rendez-vous à tous les samedis matins et les mardis soirs.

Les adultes ont le choix entre huit différents niveaux. Les jeunes, quant à eux, sont regroupés par groupe d'âge.

## QUE NOUS RÉSERVE L'ÉTÉ 2017?

En plus des deux sorties hebdomadaires, les membres pourront pratiquer leur sport préféré lors de quatre sorties spéciales au cours de l'été : à la Vallée Bras-du-Nord, à l'Open Bike qui aura lieu au Sibéria des Bois, au Mont-Sainte-Anne et aux Sentiers du Moulin.

Une nouveauté cette année : une cycliste de haut calibre spécialisée en descente, Marie-Ève Marcotte, dispensera des cliniques Enduro aux membres du CVM Sigma Assurance. Mme Marcotte a déjà participé à plusieurs coupes du monde en vélo de montagne.

Le CVM Sigma Assurance s'implique de différentes manières au sein de la communauté de Lac-Beauport. Par exemple, il participe à l'entretien et à l'aménagement des sentiers situés à proximité de l'École secondaire Le Sommet et du Sibéria des Bois. De plus, il est responsable de l'organisation d'une course régionale et de deux courses provinciales.



CRÉDIT PHOTO : CAROLINE GAUTHIER

Jeune membre du CVM Sigma Assurance.

Pour terminer sur une note historique, mentionnons que le Club a été créé à la fin des années 90 et s'appelait à l'origine Boom ski vélo. Au fil du temps, il a changé d'appellation, selon le commanditaire majeur du moment : le club Le Relais, le club Subway, le club Subway-Sigma et finalement le club Sigma Assurance.

**APPELEZ-NOUS POUR UNE ÉVALUATION GRATUITE SANS ENGAGEMENT**



*André Drolet*

ACCESSIBLE EN TOUT TEMPS

**cell. : 418 849-3520**

www.andredrolet.com



**ANDRÉ DROLET BUR. : 418 652-2000**

**CELL. : 418 953-7003 DOMINIQUE BILODEAU**

**LAC-BEAUPORT  
BORD DU LAC**



**249, ch. Tour du Lac.** L'une des mieux situées sur le bord du lac Beauport. Couché de soleil. Site incomparable et intime. Terrain de plus de 16 000pc. Osez votre rêve! **929 000\$**

**LAC-TOURBILLON  
BORD DE LAC**



**63, ch. de l'Anse.** Vous rêvez d'un bord de lac à prix abordable! Clé en main. Rénovée et impeccable. Offre 3 CC. Terrain de plus de 21 000 p.c. Avec quai flottant sur le lac. Venez constater. **479 000 \$**

**LAC-BEAUPORT  
NOUVEAU PRIX**



**8 Ch du Cerniat,** SOUS l'évaluation municipale. 3 chambres poss. de 4. Terrain de 40,000pi.car. Plafond cathédrale avec poutre. Rien de comparable à ce prix. **FAUT VENDRE 419 000\$**

**LAC-BEAUPORT  
NOUVEAU**



**36 CH de la CÎME.** Impeccable. 4chambres, nouvelle cuisine. Terrain de plus de 20,000pi.car. Aucun voisin arrière. **Garage. 294 000 \$**

**LAC-BEAUPORT  
NOUVEAU PRIX**



**45, ch. de la Passerelle.** Vous rêvez d'un terrain intime de 30 000 p.c. dans la nature? Chaleureuse autrichienne, 4 CC, 2 foyers, 2 salles de bains, 1 salle d'eau et pièces à aires ouvertes. S.sol au rez-de-jardin. **325 000 \$**

**LAC-BEAUPORT  
GRAND TERRAIN**



**2, ch. du Canton.** Planchers de bois franc, 4 ch. poss. de 5. Chambre principale au 2e étage avec SDB. Plafond cathédrale avec poutres au salon et SAM. Vaste aire de vie, Terrain boisé + de 49000p.c. Garage double. **399 000 \$**

**LAC-BEAUPORT  
DOMAINE**



**1479, Ave du Lac-St-Charles.** + 239 000 pc dont 1,000 pl en bordure de la rivière jaune, 4 maisons dont 3 entièrement rénovées. La principale maison: 5 chambres, 2 salles de bain. Garage 25x 27 2 étages. Grande piscine creusée de 25x60p. Un coin de paradis. **995 000 \$**

**LAC-ST-CHARLES  
NOUVEAU PRIX**



**175, boul. du lac,** Impeccable plain-pied de 28'x42'. Offre de grandes pièces lumineuses. Magnifique salle de bain neuve. Sous-sol prêt pour bi-génération ou logement de 3½. Garage 24'x12'. Terrain + de 18 000p². **272 000 \$**

**STONEHAM  
VENDU**



**146, ch. Paré. P.D. 159 000 \$**

**NDL  
NOUVEAU  
VENDU EN 30 JOURS**



**1323-1325 rue Pierre Auclair. P.D. 299 000 \$**

**LAC-BEAUPORT  
NOUVEAU**



**146, Ch. Tour du Lac.** Vue sur le lac et les montagnes et accès au lac à proximité. Clé en main. Superbe propriété de 3 chambres, 2 salles de bains, 1 salle d'eau, foyer au salon et grandes pièces pour les aires de vie. Toute rénovée en 2005. Peut être vendue meublée et équipée. Libre rapidement. **399 000\$**

**VAL-BÉLAIR  
PRÊT À CONSTRUIRE**



**1684, ch. de Bélair. 7 terrains** à partir de 45,000p.c. jusqu'à 114,000p.c. Constructibles et hors de la zone du bassin versant. Bordés par la Rivière Bonhomme. Superbe potentiel pour y construire votre maison de rêve avec de l'espace. **Terrains à partir de 109 000\$**

**IGA**  
LAC-BEAUPORT

Les supermarchés  
FAMILLE ROUSSEAU



Trouvailles et fraîcheur  
servies avec passion

*Joyeuse fête  
à toutes  
les mamans*



**SAUMON RÔTI  
ET GARNITURE  
AU GINGEMBRE,  
À L'ORANGE ET  
AUX TOMATES**

POUR DES RECETTES  
Visitez-nous au

**IGA.net**

Pressés? Faites votre commande en ligne!

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

795, boul. du Lac  
Québec  
418 849-3674

**IGA - Sillery  
Alimentation Raymond**

1580, chemin St-Louis  
Québec  
418 527-7758

**IGA EXTRA  
Saint-Nicolas**

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

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

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

 **Brunet**

**NORMAND LAROCHE  
PHARMACIEN**

Les Galeries du Lac  
Lac-Beauport Québec



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

*Joyeuse fête  
des Mères!*





**andredussault.com**








Ginette Tremblay Adjointe  
Chantal Perreault Courtier immobilier  
David Fafard Courtier immobilier  
Noël Gingras Courtier immobilier  
Lucie Rinfret Courtier immobilier

▲ INTÉGRITÉ  
▲ CONFIANCE  
▲ DISPONIBILITÉ

Pour vous servir aux 4 coins de la région!



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

**418 849-0555**

**VENDU**



**LAC-BEAUPORT** 28 montée DU PARC P.D. 535 000 \$

**NOUVEAU**



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

**RARETÉ**



**LAC-BEAUPORT** Cottage anglais haut de gamme, climatisé, foyer, 4 cc. 529 000 \$

**CLÉ EN MAIN**



**LAC-BEAUPORT** Impeccable, lumineuse, aires ouvertes, 4 chambres.Garage. 425 000 \$

**NOUVEAU**



**LAC-BEAUPORT** Luxueuse résidence, 3 cc, sous-sol en RDJ. Desservie aqueduc/égouts. 499 000 \$

**VENDU**



**LAC-BEAUPORT** 72 chemin de LA PASSERELLE P.D. 339 000 \$

**NOUVEAU**



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

**BORD DE L'EAU**



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

**VENDU**



**LAC-BEAUPORT** 123 chemin DU MOULIN P.D. 465 000 \$

**PISCINE CREUSÉE**



**LAC-BEAUPORT** Construction neuve! Luxueuse contemporaine. 4 cc. 985 000 \$

**INTIME**



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

**DESSERVIE**



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



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



**BORD DE L'EAU**  
**LAC-ST-JOSEPH** Immense propriété 5 cc/bureau/gym/s-jeux. Gar. détaché. 2 250 000 \$



**BORD DE L'EAU**  
**LAC-BEAUPORT** Maison 5 chambres. Spa int./ext.2 Garages doubles. 1 895 000 \$



**BORD DE L'EAU**  
**LAC-BEAUPORT** Quai et cabane pour bateau. Piscine creusée de béton. 1 400 000 \$



**BORD DE L'EAU**  
**LAC-BEAUPORT** Superbe résidence 3 chambres. Terrain + 30 000pc paysager. 1 350 000 \$



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



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



**BORD DE L'EAU**  
**LAC-BEAUPORT** Maison avec beaucoup de cachet, unique propriétaire. 3 cc. 795 000 \$



**BORD DE L'EAU**  
**LAC-ST-CHARLES** LE SITE! Construction Rousseau. Garage double. Terrain paysager. 975 000 \$



**BORD DE L'EAU**  
**LAC-ST-CHARLES** Havre de paix avec vue imprenable sur montagnes. Tout rénover. 688 000 \$



**BORD DE L'EAU**  
**POHÉNÉGAMOOK** Domaine avec propriété haut de gamme. 1 250 000 \$



**BORD DE L'EAU**  
**LAC-SERGENT** Haut de gamme. Garage double. Piscine creusée et intimité. 1 295 000 \$



**BORD DE L'EAU**  
**LAC-CLÉMENT** Maison 3 chambres. Piscine creusée/chauffée. Garage triple. 1 325 000 \$



**BORD DE L'EAU**  
**LAC-ST-JOSEPH** Haut de gamme, 4 cc, sous-sol en RDJ amis ou bi-génération. 1 395 000 \$



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



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



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

**VENDU**

**BEAUPRÉ** 203-4019, rue DU VAL-DES-NEIGES. P.D. 169 000 \$

**LAC PRIVÉ**

**STE-BRIGITTE-DE-LAVAL** Domaine avec maison bi-génération ou app.4%. 529 000 \$

**BORD DE L'EAU**

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

**BORD DE L'EAU**

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

**BORD DE L'EAU**

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

**ACCÈS AU LAC**

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

**COUP DE COEUR**

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

**VUE SUR LE LAC**

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

**VUE LAC ET MONTAGNES**

**LAC-BEAUPORT** Belle autrichienne aires ouvertes 3 cc. Garage chauffé. 459 000 \$

**VENDU**

**CHARLESBOURG** 124, rue GENEST. P.D. 249 000 \$

**RÉCENTE**

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

**GARAGE DOUBLE**

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

**VUE SUR LES MONTAGNES**

**LAC-BEAUPORT** Propriété 5 cc, mariée avec la nature et ayant beaucoup de cachet! 439 000 \$

**VALLÉE AUTRICHIENNE**

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

**PISCINE CREUSÉE**

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

**RÉNOVÉ**

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

**ANDRÉDUSSAULT**

**andredussault.com**

Ginette Tremblay  
Adjointe

Chantal Perreault  
Courtier immobilier

David Fafard  
Courtier immobilier

Noël Gingras  
Courtier immobilier

Lucie Rinfret  
Courtier immobilier

- ▲ INTÉGRITÉ
- ▲ CONFIANCE
- ▲ DISPONIBILITÉ

Pour vous servir aux 4 coins de la région!



**418 849-0555**



**LAC-BEAUPORT** 109 chemin e LA VALLÉE P.D. 439 000 \$



**LAC-BEAUPORT** Grand cottage aménagé sur 3 niveaux. Sortie extérieure au SS. 379 000 \$



**LAC-BEAUPORT** Propriété à aires ouvertes, 3 cc, sous-sol aménagé en RDJ. 359 000 \$



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



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



**LAC-BEAUPORT** Plain-pied avec abri d'autos attaché, 3 chambres (poss. de 4) 304 000 \$



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



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



**STE-BRIGITTE-DE-LAVAL** Construction neuve aires ouvertes, 3 cc (poss. de 4). 299 000 \$



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



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



**STONEHAM** Décor merveilleux, boisé. Intérieur unique des plus chaleureux. 329 000 \$



**LAC-DELAGE** Maison avec beaucoup de luminosité. Terrain plat intime. 229 000 \$