

L'Echo du Lac

POUR TOUT TROUVER
À LAC-BEAUPORT
LACBEAUPORT.COM

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

COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN BBQ
DÉTAILS EN P.38

4^e PLACE AUX CHAMPIONNATS
CANADIENS DE CHEERLEADING

Magnétic fait des
FLAMMÈCHES!

PAGE 29

NATIONALX CREDIT DYNAMISSPORT PHOTOGRAPHY.JPG

← STONEHAM 5
← QUÉBEC 28

Plusieurs mesures à évaluer
LAC-DELAGE
FUSIONNERA-T-ELLE ?

PAGE 4

Rapport financier 2014

PAGE 8

LAC-BEAUPORT
EN DÉFICIT DE PLUS DE
75 000 \$



Ici, l'activité physique a la cote
Survol des événements
sportifs locaux

PAGE 38

PHO TOBANQUE

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

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

CHARLESBOURG

CONSTRUCTIBLE

Immense terrain plat de 833 000 pieds carrés, sillonné par un ruisseau et plusieurs sentiers. 389 000 \$

CHARLESBOURG

CONSTRUCTIBLE

Près de tous les services et accès routiers. Terrain plat de 10 000 pc (aqueduc/égouts). VENDU sans taxe. 135 000 \$

BORD DU LAC BEAUPORT

CONSTRUCTIBLE

lac Beauport
+ de 50 000 pi²
Terrain de 58 000 pc, 180 pieds de façade. 1 300 000 \$

ACTUALITÉ

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

La table est mise pour l'élection partielle dans Chauveau

Les priorités des candidats

Ce 8 juin, les résidents de Chauveau sont appelés aux urnes pour élire le député qui succèdera à Gérard Deltell. Dans la dernière édition de l'Écho du Lac, nous vous présentions les cinq candidats qui étaient déjà dans la course. Voici maintenant les enjeux prioritaires des sept candidats officiels qui se présentent à l'élection partielle.

QUÉBEC SOLIDAIRE

Marjolaine Bouchard

Après avoir milité pendant plusieurs années pour Québec solidaire, Marjolaine Bouchard a décidé de se présenter comme candidate pour offrir des solutions à l'austérité. « Au lieu de couper, on voudrait investir massivement en santé et en éducation. On a le courage politique d'aller chercher l'argent où il est vraiment, entre autres avec des pro-

jets comme Pharma-Québec. » En matière de santé, cette éducatrice spécialisée souhaiterait offrir des CLSC ouverts en tout temps pour désengorger les urgences. Elle affirme également que l'amélioration du transport est au cœur des projets économiques du parti indépendantiste, tout comme la préservation des forêts et des cours d'eau. « Il y a beaucoup de développement présentement dans Chauveau et on veut que ce soit encadré pour respecter le milieu de vie des gens. »

COALITION AVENIR QUÉBEC

Jocelyne Cazin

Jocelyne Cazin est bien implantée dans la circonscription, où elle rencontre des citoyens tous les jours. Une des priorités de cette ancienne journaliste serait d'ouvrir l'urgence de l'Hôpital Chauveau la nuit, pour les aînés et les jeunes familles dans le besoin. Elle souhaite également évaluer la possibilité d'élargir l'autoroute Lauren-

tienne et mieux desservir la population croissante dans le secteur. « Je veux que les jeunes de Chauveau puissent avoir des services dans le domaine de l'éducation, au niveau des loisirs et au niveau de la santé. » Elle déplore également la hausse des taxes pour la classe moyenne et le dépassement du coût de certains projets. « Ma préoccupation a toujours été de défendre les citoyens et de combattre les injustices », précise-t-elle.

PRÈS DE 3 M\$ RETOURNÉS À NOS MEMBRES ET À LA COLLECTIVITÉ



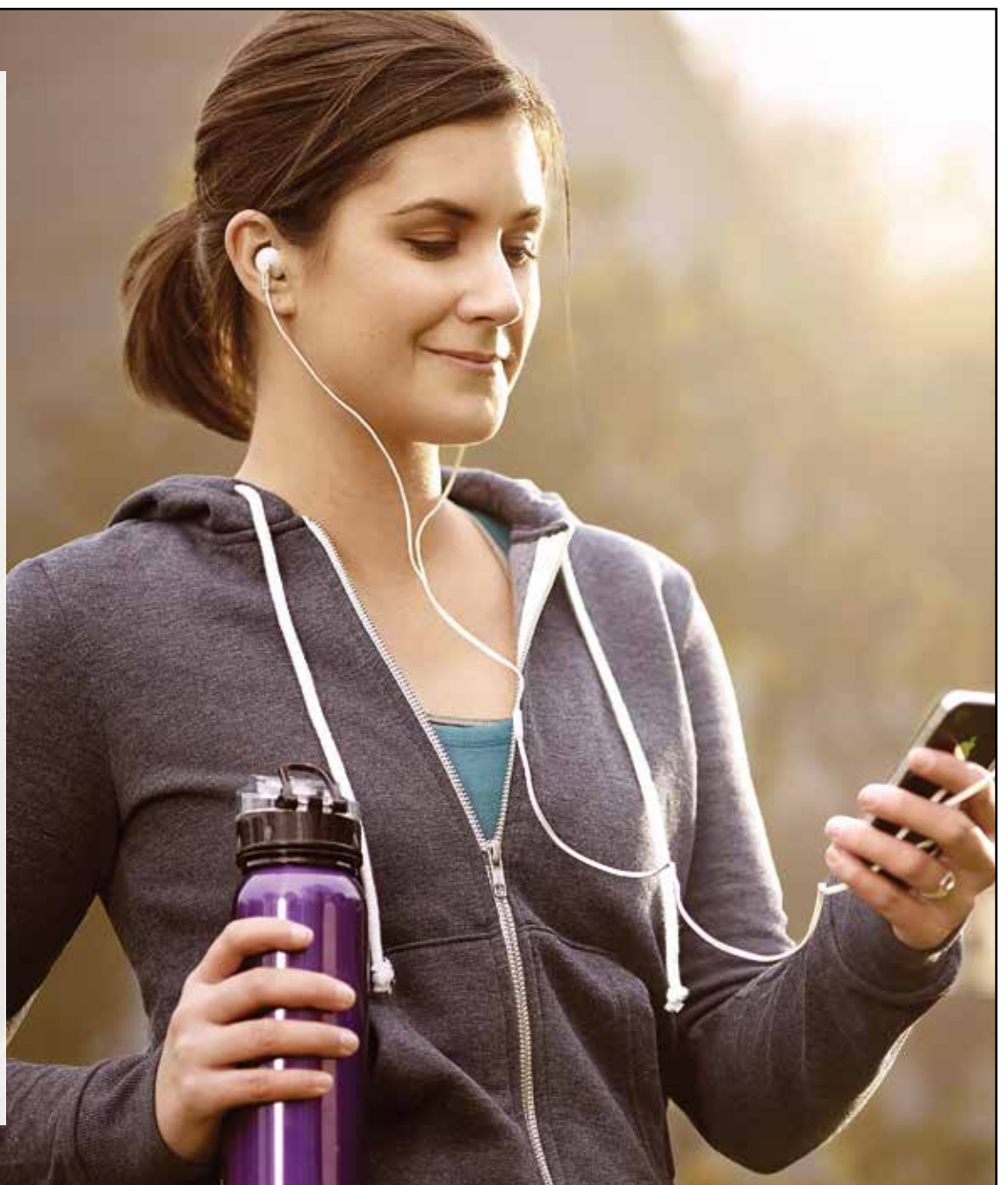
**AVANTAGE EXCLUSIF
AUX MEMBRES**

2 M\$ en ristournes individuelles
850 000 \$ versés au Fonds d'aide
au développement du milieu

418 626-1146
[www.desjardins.com/
caisse-charlesbourg](http://www.desjardins.com/caisse-charlesbourg)



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg



L'Écho du Lac

EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR
LES ÉDITIONS PLATINE

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

PUBLICITÉ :
JEAN
PLAISANCE
418 687-1471

ÉDITEUR : Michel Beaulieu
michel@platinecommunication.com

DIRECTRICE ARTISTIQUE :
Marie Chantal Boutin
mc@leseditionsprime.ca

ADJOINTE DE DIRECTION :
Julie Boissinot
julie@leseditionsprime.ca

JOURNALISTE EN CHEF :
Malory Lepage (par intérim)

JOURNALISTES :
Amélie Légaré, Philippe Brassard,
Annie Lavoie, Mélissa Côté et
Malory Lepage

COLLABORATEURS :
Philippe Lapeyrie, Alexandre
Lemerise, Catherine Bossé,
Éric Gagnon, Lucie Ricard,
Andréanne Martin, Marie-
Claude Déry et Annie Caron

CORRECTRICE :
Claire Robitaille

IMPRESSION :
Transcontinental

TIRAGE :
10 330 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL :
Bibliothèque
nationale du
Québec

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

PARTI QUÉBÉCOIS Sébastien Couture

Sébastien Couture affirme que l'enjeu primordial de la campagne est la qualité de l'eau potable. « Dans le cas de Stoneham et de Lac-Beauport, il y a encore beaucoup de secteurs qui devraient être raccordés au système d'égout dans l'intérêt de la protection du réservoir d'eau potable, mais étant donné que ce sont de vieux secteurs, on n'accorde pas d'aide financière. » Selon lui, l'Hôpital Chauveau devrait être ouvert la nuit et la promotion des saines habitudes de vie passe par l'éducation. Pour ce qui est du transport, le journaliste estime qu'il y a des efforts à faire à tous les niveaux. Natif de Chauveau, il aimerait débattre des enjeux qu'il connaît bien à l'Assemblée nationale. « J'ai 15 ans de vie municipale derrière la cravate, j'ai toujours été impliqué dans mon milieu. »

OPTION NATIONALE Stéphanie Grimard

Stéphanie Grimard souhaite « montrer qu'il y a encore des jeunes qui croient qu'on peut faire de la politique autrement, en réformant le mode de scrutin ». Cette enseignante de philosophie considère que les services seraient davantage au rendez-vous si les décisions étaient prises localement. « Les municipalités, dans un Québec indépendant,

auraient plus de pouvoir et d'autonomie. » La candidate dresse un portrait positif de sa campagne, même si elle déplore le manque d'opportunités pour défendre ses idées. « Quand est-ce que les choses vont changer si on donne la parole seulement à ceux qui l'ont déjà ? » Elle prévoit discuter de la qualité de l'eau potable avec les mairesses de Lac-Beauport et Lac-Delage, deux territoires qui, selon elle, pourraient être mieux valorisés.

ÉQUIPE AUTONOMISTE Manuel Mathieu

C'est pour aider les gens que Manuel Mathieu a servi dans les Forces armées canadiennes. « Je me suis dit que la meilleure façon était de m'impliquer dans quelque chose de constructif, donc je me suis lancé en politique », indique le candidat qui a également beaucoup voyagé en tant que camionneur. Le parti Équipe Autonomiste rejoignait davantage ses valeurs en abordant certains sujets tabous comme la famille, le multiculturalisme et l'égalité homme femme. « Je pense que si on peut arriver à en parler ouvertement, les gens vont commencer à réaliser des choses et on va avoir franchi un grand pas en tant que société. » Dans Chauveau, il aimerait continuer à développer les projets prioritaires en cours, incluant l'usine de traitement d'eau à Lac-Delage et le transport en commun.

PARTI CONSERVATEUR DU QUÉBEC Adrien Pouliot

Le chef du Parti conservateur du Québec fait beaucoup de porte-à-porte pour rencontrer les résidents de Chauveau. Selon lui, il y a d'autres options que la hausse des taxes et les municipalités devraient avoir plus de financement et d'autorité pour gérer les problèmes locaux. « Pour moi, c'est une partie importante de la solution, on devrait donner plus d'outils de négociation de conventions collectives aux municipalités et deuxièmement, on devrait aussi leur donner l'opportunité de plus facilement sous-traiter des choses au privé. » C'est dans cette optique qu'il analyse la problématique du transport dans la circonscription. L'homme d'affaires trouve qu'il y a beaucoup de cynisme au sein de la population. « Je pense qu'il y a un appétit pour du changement. Notre défi est de se faire connaître. »

PARTI LIBÉRAL DU QUÉBEC Véronique Tremblay

Véronique Tremblay veut améliorer l'accès à des services de santé de proximité, avec une superclinique et plus de médecins de famille. De plus, la résidente de Chauveau considère urgent « le maintien et la pérennité du service de transport collectif de la

Jacques-Cartier » et elle prévoit également suivre de près le dossier de la qualité de l'eau. « C'est sûr que par rapport au développement, il faut être prudent pour ne pas miner la qualité de l'eau potable ou nuire aux résidents riverains. » À la suite de ses rencontres avec des gens d'affaires, elle souhaite encourager les formations en entreprise et les projets touristiques du milieu. Même si elle ne tient rien pour acquis, la candidate considère être en bonne position. « Mon équipe, c'est celle qui a le pouvoir d'agir. »

PARTI DES SANS PARTI Frank Malenfant

Passionné de philosophie politique, Frank Malenfant s'implique au sein de ce jeune parti afin de promouvoir le principe de la démocratie. « Le but est de se mettre au service de la circonscription et non pas d'imposer nos idées sur comment cela devrait se passer dans le coin. » Selon lui, les Québécois devraient pouvoir voter pour les lois ou les décisions qui les concernent et il milite pour l'écriture d'une constitution du Québec écrit par eux. En santé et en éducation, le co-porte-parole souhaite une décentralisation des pouvoirs et une gestion régionale afin de permettre « plus d'implication du citoyen dans la qualité de vie de sa communauté. »



LE MANOIR DU LAC DELAGE
★ depuis 1964 ★



Animateur
CharlyPop
Beatbox - Humoriste
5, 6, 12, 13 juin



Animateur
Marko Métivier
Humoriste
19, 20 juin

Le MusiComic show

 5 juin Stéphane Belanger (Imitateur) Alex Pépín  12 juin Geneviève Gagnon (Humoriste) Sebastien Louis XVI  19 juin Stéphane Dumais (Hypnotiseur) RIK ant DAV	 6 juin Martin Rozon (Magicien) Nadine Massie  13 juin Julien Tremblay (Humoriste) Sabrina Paton  20 juin Mathieu Gratton (Humoriste) Sule
--	---



Eric Labelle
Auteur - Compositeur - Interprète
5-6-12-13-19-20 juin

POUR RÉSERVATIONS : www.lacdelage.com/spectacles/ 418 848-2551



**polyclinique
du lac**

Chiropratique
Physiothérapie
Massothérapie
Orthèses
Soins podologiques
Naturopathie



Une équipe. Une vision. VOTRE santé.

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

Partenaire :




ACTUALITÉ

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

Possible fusion avec Québec
ou Stoneham-et-Tewkesbury

Quel avenir pour Lac-Delage ?

Dans une récente assemblée, la mairesse Dominique Payette annonçait une hausse de taxes pour la municipalité de Lac-Delage. Dans le contexte actuel du marché immobilier, celle-ci accueillera moins de nouveaux résidents que prévu, et doit évaluer certaines mesures en conséquence. Actuellement, les trois options considérées sont une fusion avec la Ville de Québec, avec la municipalité Stoneham-et-Tewkesbury ou le statu quo.

D'ici le 1^{er} janvier 2017, Lac-Delage devra se conformer à de nouvelles normes environnementales en matière d'émissions de phosphate. La station d'épuration des eaux usées sera également modifiée au cours de la prochaine

année. Toutefois, la mairesse mentionne que cela ne change pas la donne et que la municipalité est encore en bonne santé financière. « On a un budget extrêmement serré qu'on gère d'une manière très rigoureuse, mais on n'est pas dans une situation dramatique. »



La possible fusion de la municipalité de 660 habitants suscite des questionnements.

Elle soutient que le conseil municipal restera ouvert d'esprit pour analyser les avantages et les inconvénients de chacune des options. « Il y a des services de proximité qui sont très chouettes et c'est tout ça qu'on met dans la balance et pas seulement combien cela nous coûte financièrement. »

LA POSITION DE STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Le maire de Stoneham-et-Tewkesbury Robert Miller manifeste déjà ouvertement son intérêt envers cette fusion. En plus du service d'incendie, il considère que sa municipalité a déjà d'autres éléments en

NOUVEAU

**MONT
TOURBILLON**

ABONNEMENT GOLF

Procurez-vous la Carte Privilège Mont Tourbillon
pour 50 \$*

ET JOUEZ 7 JOURS / 7
après 15 h et du lundi au vendredi avant 8 h
pour seulement 30 \$*

**Voiturette
toujours
incluse !**

* Taxes et voiturette incluses

Réservez tôt !
BRUNCH DE LA FÊTE DES PÈRES
DIMANCHE LE 21 JUIN

www.monttourbillon.com | **418 849-4418**

DÉCOUVREZ NOTRE NOUVELLE CLINIQUE

- Plus spacieuse
- 6 salles de traitement



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



PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

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

Clinique Dentaire
LAC-BEAUPORT

commun avec Lac-Delage : la MRC de La Jacques-Cartier et la nature. Un consultant a été mandaté par M. Miller pour répertorier les équipements, le personnel et le niveau de taxation de Lac-Delage, afin d'évaluer s'il y a des avantages pour la petite municipalité de fusionner avec les cantons unis. « Il faut savoir qu'au niveau du plan métropolitain d'aménagement, la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury est considérée comme un pôle métropolitain, c'est-à-dire qu'on est en mesure de recevoir des équipements institutionnels qui vont desservir plus large que notre territoire, donc on peut comprendre la Ville de Lac-Delage. » Lors de la prochaine élection, la municipalité prévoit également adopter des districts électoraux, et selon le ratio d'électeurs M. Miller avance que, « démocratiquement parlant, Lac-Delage pourrait avoir un conseiller municipal qui la représente. »

QU'EN PENSENT LES RÉSIDENTS DE LAC-DELAGÉ ?

À la suite de l'annonce de la possible fusion de Lac-Delage, l'Écho du Lac souhaitait connaître l'opinion des citoyens. Les commentaires sont partagés par rapport aux possibilités envisagées, mais tous les gens rencontrés sont unanimes par rapport à l'excellence du service actuellement offert par la municipalité. Voici quelques propos rapportés par des résidents du secteur :

« On est une petite municipalité, on est bien, on est correct. Qu'est-ce que cela va nous apporter de plus ? Pourquoi la fusion en fait ? Je ne sais pas c'est quoi la motivation. »

« Je ne voudrais pas être annexé à la Ville de Québec, parce que cela va augmenter les taxes énormément et cela va abaisser le service. Stoneham, je trouve qu'ils donnent un excellent service. Je serais plus enclin à être annexé à Stoneham. »

« Ça ne me dérange pas, mais on aimerait avoir plus de garanties pour essayer de garder notre environnement le plus naturel possible. Ça fait plusieurs années qu'on entend qu'on n'aurait pas le choix éventuellement qu'il se passe quelque chose. C'est à l'automne qu'on va voir. »

« Mon instinct me dit que Régis Labeaume va tout faire pour qu'on ne se développe pas. En ce moment, c'est extraordinaire. Sincèrement, c'est un paradis méconnu le Lac-Delage. »

« On se retrouve avec une taxe sectorielle d'un bord ou de l'autre. Ce qui fait mal, c'est l'aqueduc et le centre d'épuration. Moi, ce qui me préoccupe, c'est la réglementation. Au point de vue environnemental, c'est nous qui avons les règlements les plus sévères. Il arrivera quoi si on fusionne ? »

« C'est simple, il ne faut pas que les taxes augmentent. C'est une

petite municipalité. Avec Québec, on est certain qu'on va être obligé de prendre une partie de l'amphithéâtre. Avec Stoneham, on a déjà des services en commun. Pour moi, si on doit fusionner, c'est pour réduire les coûts. Autrement, en termes de services, on n'a pas à se plaindre. »

PRISE DE DÉCISION

Une fois la recherche complétée, les données comptables seront validées et présentées aux résidents de Lac-Delage dans le cadre d'une séance d'information qui se tiendra

probablement au cours du mois d'octobre prochain. Mme Payette se questionne encore sur la méthode à privilégier une fois les trois scénarios sur la table, mais elle assure que le processus se fera en toute transparence. « Cela dépendra en fait exactement de la réaction de la population dans ce genre d'assemblée. » De plus, elle affirme ne pas savoir ce que les résidents ou le conseil pensent et ne pas avoir de préjugé favorable. « Ce que je veux essentiellement, c'est avoir un portrait exact, objectif et neutre à présenter à la population », précise-t-elle.

C'est également cet automne que M. Miller rencontrera le conseil municipal de Lac-Delage pour présenter son offre. « C'est tout ça qu'on va analyser et qu'on va mettre dans une proposition plus globale et qu'on va rendre disponible aux gens de la Ville de Lac-Delage à ce moment. » Un dossier à suivre !



BIEN CONDUIRE, C'EST PERMIS !



COURS DE BASE EN CONDUITE AUTOMOBILE



COURS DE CONDUITE DE MOTOCYCLETTE (CLASSE 6A)



COURS DE CONDUITE DE CYCLOMOTEUR (CLASSE 6D)



COURS DE CONDUITE DE TROIS ROUES (SPYDER)

CERTIFICAT-CADEAU DISPONIBLE



CENTRE D'APPRENTISSAGE EN CONDUITE DU QUÉBEC

ÉCOLE DE CONDUITE • FORMATIONS SPÉCIALISÉES

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

UNE FEMME D'ICI AU SERVICE DE SA COMMUNAUTÉ!

MES PRIORITÉS POUR CHAUVEAU :

AMÉLIORER l'accès à des services de santé de proximité par l'implantation d'une super-clinique dans Chauveau et l'ajout de médecins de famille.

S'ASSURER que nos aînés puissent demeurer dans leur milieu, dans un environnement sécuritaire et avec des soins de qualité.

FAVORISER l'emploi chez les jeunes en améliorant l'adéquation entre la formation et l'emploi et en misant sur les stages en entreprise.

TRAVAILLER en étroite collaboration avec les acteurs du milieu pour la diversification économique de Chauveau.

GARANTIR le maintien et la pérennité du service de transport collectif de La Jacques-Cartier.

VÉRONYQUE
TREMBLAY
CHAUVEAU

LOCAL ÉLECTORAL

2675, boul. Bastien
Québec (QC) G2B 1A4
418 843-2021
veronyque@plq.org

LE 8 JUIN
ON VOTE VÉRONYQUE!

PLQ.ORG

@Vero_Tremblay

VeronyqueTremblayPLQ



Bernard Chartier, agent officiel.

ACTUALITÉ

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

Un nouveau parc tendance à Lac-Beauport

L'athlète Pierre Harvey revoit l'aménagement des Sentiers du Moulin

En plus de considérer la modernisation de ses installations, les Sentiers du Moulin s'associent avec Cité Joie pour gagner du territoire, sans avoir à demander des nouveaux droits de passage aux résidents. Cette récente annonce découle d'un plan directeur déposé l'automne dernier. Afin de développer le concept, l'organisation a fait appel à l'expertise d'un fidèle utilisateur des sentiers, l'athlète Pierre Harvey.

« Le mandat, c'est de développer un schéma d'aménagement pour les nouvelles pistes de ski de fond et de regarder différentes hypothèses pour avoir un réseau de sentiers intéressant en demeurant sur les terrains des Sentiers du Moulin et de Cité Joie », affirme Pierre Harvey. Selon l'organisation, les équipements et les infrastructures ont besoin d'une mise à niveau, mais l'athlète affirme également que le sport a beaucoup évolué au cours des dernières années. Ainsi, il en profitera pour aménager des pistes plus courtes et plus larges pour mieux répondre aux besoins des compétiteurs et des spectateurs.

DES CONTRAINTES RÉELLES

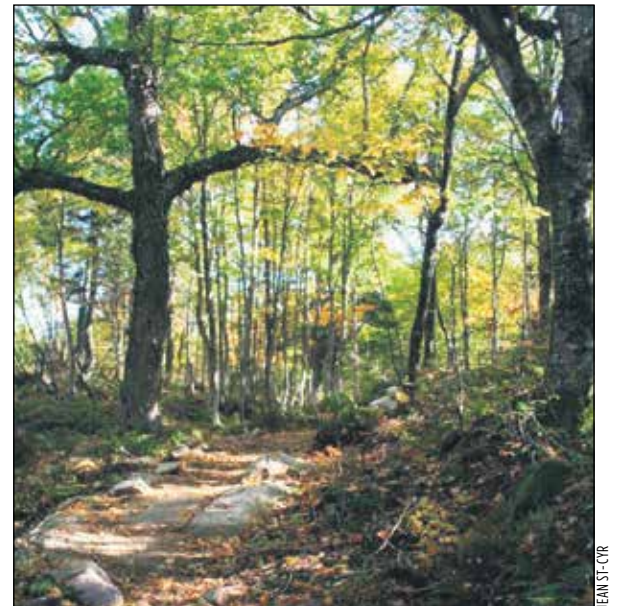
Selon un rapport soumis au conseil par une firme d'experts, les droits de passage constituaient une menace à la faisabilité du projet. « Si on veut développer des nouvelles infrastructures comme le pavillon d'accueil, intéresser des entreprises privées et aller chercher du financement additionnel, on peut difficilement le faire si ça dépend des droits de passage qui peuvent être enlevés d'une année à l'autre », précise M. Guy Gilbert, conseiller municipal de Lac-Beauport.

Malgré son expertise, Pierre Harvey avoue qu'adapter le concept à la réalité du terrain constitue un défi. Au printemps, il a passé une journée complète dans les sentiers pour évaluer la topographie et il compte y retourner plusieurs fois avec des plans numérisés pour élaborer les premières esquisses. « Ça nous aide à [déterminer] quel endroit serait [le mieux situé] pour le plateau de départ, en fonction de l'ensoleillement et des vents, pour que ce soit confortable. » L'athlète présentera son premier concept à l'organisation cet été et M. Gilbert croit que ses recommandations aideront grandement la recherche de financement.

UN PROJET D'AVENIR

Le conseil municipal travaille quotidiennement à la réalisation de ce projet, qui est évalué à environ 3 M \$: un pour le terrain déjà acquis, un pour le pavillon d'accueil et un autre pour la mise à niveau des installations, incluant les sentiers. « Les priorités vont se faire en fonction de la disponibilité du financement. On a déjà des contacts avec des entreprises privées », affirme M. Gilbert avec beaucoup d'optimisme. Ce visionnaire croit au potentiel du projet qui deviendra certainement un héritage pour les futures générations. « Je pense qu'on a un beau parc

de plein air qui, pour l'instant, n'est pas rentable mais qui peut le devenir avec des bonnes mesures et des bonnes décisions. »



Les Sentiers du Moulin, le paradis des sportifs à Lac-Beauport !

Compagnon de Robin des bois et amateur de gastronomie



Chansonnier sur place
Du mercredi au samedi dès 20 h

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

 **Les FRÈRES TOC**
différent...

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



Invitation du vérificateur à la prudence

Un déficit de 75 047 \$ à Lac-Beauport

Fait rare à Lac-Beauport, la municipalité a enregistré un déficit de 75 047 \$ à la fin de l'année financière 2014, selon le rapport du vérificateur externe qui a été présenté le 1^{er} juin en séance ordinaire du conseil municipal.

Par Philippe Brassard

philippe@leseditionsprime.ca

Un déficit n'est pas chose courante à Lac-Beauport, si l'on se fie aux derniers rapports financiers. En 2011, la municipalité avait dégagé des surplus de 250 000 \$. En 2012, les surplus

s'élevaient à 147 000 \$. En 2013, ils étaient de 100 000 \$.

En 2014, c'est un déficit de 75 047 \$ qui a été enregistré à la fin de l'exercice financier, en date du 31 décembre. Par contre, une partie des 100 000 \$ accumulés en 2013 a été utilisée afin d'éponger le déficit, permettant au final de l'abaisser à 10 687 \$.

Durant sa présentation, le vérificateur externe chargé de produire les états financiers de Lac-Beauport, Alain Boucher, a invité à la prudence. «La situation financière de la municipalité, je dirais qu'elle est fragile car elle ne compte pas nécessairement beaucoup de surplus accumulés», a déclaré le comptable de la firme Raymond-Chabot-Grant-Thornton. M. Bou-

« La situation financière de la municipalité [...] est fragile... »

– Alain Boucher, Raymond-Chabot-Grant-Thornton.

cher a ajouté que des surplus seraient souhaitables «afin d'être capable de faire face à des imprévus et même voir à investir éventuellement».

Selon le directeur général de la municipalité, Richard Labrecque, le déficit a été causé par un ensemble de facteurs, notamment le budget qui était très serré. Quand il y a peu de marge de manœuvre, le moindre imprévu peut entraîner un déficit, a-t-il souligné.

Même si aucune hausse de taxes n'a été discutée par le conseil lors de la séance, le vérificateur a laissé savoir que Lac-Beauport, avec son taux global de taxation à 0,81/100 \$ d'évaluation, se situe au troisième rang parmi les municipalités de la grande région de Québec ayant le plus faible taux de taxation.

Par ailleurs, le rapport financier nous apprend que Lac-Beauport a généré des revenus totaux de 12,4 M \$ en 2014, par rapport à 12,8 M \$ en 2013. Les dépenses ont quant à elles avoisiné les 12 M \$ par rapport à 12,4 M \$ l'année précédente.

Du côté du fonds de roulement, son solde était de 140 176 \$ en début d'année, mais il a baissé à 33 117 \$ en date du 31 décembre.

Enfin, la dette à long terme de la municipalité s'élève à 15,6 M \$ en 2014, en hausse de 1,2 M \$ comparativement à l'exercice 2013, alors que la dette était de 14,4 M \$. Sur ce point, Lac-Beauport fait bonne figure face à l'ensemble des municipalités du Québec.

NOUVELLES NORMES POUR LES PROJETS INTÉGRÉS

Le 1^{er} juin, Lac-Beauport a présenté des changements aux règlements de lotissement et de zonage visant à ajouter des normes pour les projets d'habitation intégrés. Tout d'abord, les projets intégrés ont été autorisés dans plusieurs secteurs, soit les zones CM-101.1, CM-101.2 et CM-102 (secteur commercial), les zones HU-205 et HU-206 (Mont Cervin) et les zones HU-210, HU-213 et HU-270 (Tour-du-Lac).

Parmi les nouvelles normes qui ont été définies, les projets intégrés pourront comprendre des habitations unifamiliales, des habitations jumelées ou des habitations groupées de 2 à 5 logements. Chaque projet intégré ne pourra pas dépasser la limite de 20 unités (minimum 3). Il faudra aussi qu'un bâtiment avec usage commun soit inclus dans chaque projet intégré : par exemple une piscine, une aire de jeux pour les enfants, une salle de réception ou une aire de rangement.

À noter que les zones HU-205 et HU-206 demeurent régies par les anciennes normes, puisque des projets intégrés sont déjà amorcés dans le secteur.

Agrémentez votre saison du BBQ...

avec notre célèbre bavette de bœuf grecque et notre bavette de veau asiatique

Prendre note que nous sommes ouverts durant les travaux !

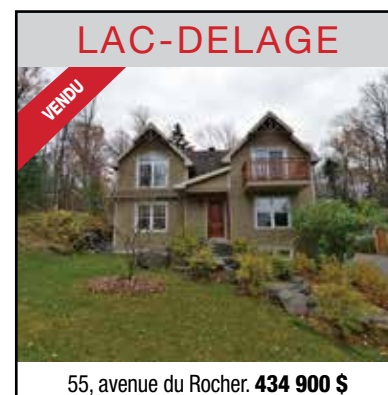
20659, boul. Henri-Bourassa (Qc)
www.boucherievicverret.com

418 849-4481



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

RE/MAX *accès* inc.
agence immobilière



RÉPUTATION

418 948-1000
360, boul. du Lac, suite 201

Christine
LEGARE
Courtier immobilier
www.christinelegare.com





LES ÉCHOS DE L'ÉCHO

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca



Méga Fête de la famille

Rendez-vous le 20 juin 2015, 8 h à 23 h, au Carrefour Haute Saint-Charles, 891, rue Jacques Bédard, Notre-Dame des Laurentides. À Place de la famille, de 10h à 17h, au menu : fermette, tours de poney, jeux gonflables, clowns maquilleurs (gratuit), hot dog (\$).

Marché aux puces sous le chapiteau, de 8h à 16h. De 17h à 23h, c'est la soirée dansante avec orchestre country !

Location de tables 25 \$: Gaston Pageau 418-522-3289 ou Michel Jobin 418-628-9924 Une invitation des Chevaliers de Colomb Conseil N.D. des Laurentides, en collaboration avec les équipes d'animation locale de Lac Beauport, de Notre-Dame des Laurentides, de Stoneham et de la paroisse Bon Pasteur.

HORLOGER • JOAILLIER

**BIJOUTERIE
LE SABLIER Inc.**
Vente et Réparation

- Service d'atelier sur place
- Création de bijoux
- Remodelage
- Réparation de bijoux, montres, horloges
- Service d'horloger à domicile pour horloge grand-père (sur rendez-vous)

GÂTEZ VOTRE PAPA !

Profitez de notre 25^e anniversaire

25 %
de rabais

sur toutes nos montres en magasin

Valide du 5 au 20 juin 2015.

683, rue Jacques-Bédard (près du Brunet NDL)

418 841.0949 • www.bijouterielesablier.com



Subway-Sigma s'illustre !

Le 17 mai dernier au Mont-Tremblant, une trentaine de jeunes de l'équipe de course Subway-Sigma se sont lancés sur le parcours du premier événement de la série Coupe du Québec. Chez les élites, Guillaume Larose-Gingras, entraîneur de l'équipe de course, s'est mérité la 18^e position. Frédérique Larose-Gingras a quant à elle terminé 16^e. Également entraîneur, Raphaël Auclair, s'est hissé sur la première marche du podium. Dans la même catégorie, mais du côté féminin, Sabrina Bureau a pris le 7^e rang. Au terme de la course chez les cadets experts, Philippe St-Laurent est monté sur la deuxième marche du podium puis Anthony Logan et Gabriel De Varennes ont clamé les 13^e et 15^e places. Guillaume Boutet a obtenu une 6^e place dans la catégorie cadet sport. Chez les filles, Mireille Larose-Gingras a remporté le bronze. Mentionnons également que les plus jeunes ont eux aussi fait bonne figure lors de la compétition. Félicitations à tous !



CAROLINE GAUTIER

Sabrina s'est hissée au 7^e rang chez les élites du côté féminin.



Le 6 juin prochain, célébrons entre voisins !

Le 6 juin de 13 h à 16 h, c'est un rendez-vous à la toute nouvelle Halte Lac-Beauport, au 1025 boul. du Lac ! Dans le cadre de la Fête des voisins, qui se déroulera dans toute la municipalité, la Halte pendra sa crémaillère. Jeux gonflables, maquillage et tours de chevaux seront de la partie, en plus de la présence de commerces locaux qui vous réservent bien des surprises !



Fête nationale à Lac-Beauport

Au Club nautique, ce sera la grande célébration de la St-Jean !

23 JUIN

19 h à 20h30 : Artiste découverte

20 h 45 : Feu de la St-Jean et discours patriotique

21 h à minuit : Vincent Dupont

24 JUIN

Dès 10 h : Embarcation gratuite

Dès 12 h : Animation, maquillage, jeux gonflables, clown, mini-golf et parcours d'habiletés

14 h à 15 h : Spectacle de Capitaine Merluce

16 h : Fin des activités

Un plus grand local, pour une plus grande capacité

CROSSFIT LAC-BEAUPORT A DÉMÉNAGÉ !

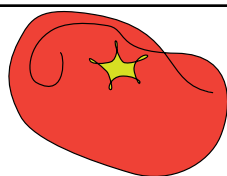


COURTOISE

Un aperçu du CrossFit Lac-Beauport 2.0 !

Prête à vous recevoir dans son nouveau local, situé au 860 boulevard du Lac ! Une plus grande surface (1800 pieds carrés) et un aménagement amélioré et des installations supplémentaires seront à votre disposition, pour un entraînement optimal.

Pour en savoir plus sur CrossFit Lac-Beauport : www.crossfitlacbeauport.com



Pizz'art
fusion saveur & fraîcheur

NOUVEAUTÉ !

SALADES
DISPONIBLES SUR PLACE
ET EN LIVRAISON

**SALADE CHÈVRE,
POMME ET NOIX**

**SALADE
SAMURAI**

**SALADE CONFIT
DE CANARD**

990, boulevard du Lac, Québec 418-849-4444

2500, chemin des Quatre-Bourgeois, Québec 418-614-4474

PIZZART.CA



SALADE CONFIT DE CANARD



La pizzeria souffle ses trois bougies

Bonne fête Pizz'Art !

Samedi le 27 juin prochain, Pizz'Art fait la fête ! Pour son 3^e anniversaire, la pizzeria vous offre une dégustation de pizzas et mousses en cadeau, en plus de remettre des coupons-rabais.

À NE PAS MANQUER !

Concours « Fil moi un nom »

K-BLO, LA NOUVELLE MASCOTTE DE LA CCAP

À la suite du concours « Fil moi un nom », la CCAP dévoilait le 26 mai dernier celui que portera sa nouvelle mascotte. Parmi toutes les suggestions reçues, c'est celle de Xavier Breton-L'Italien de l'école du Boisé 2 de Notre-Dame-des-Laurentides qui a été retenue : K-Blo.

Pour annoncer la nouvelle au gagnant, le jeune écureuil roux, qui effectuait sa première sortie officielle, s'est rendu dans la classe de madame

Ginette de l'école du Boisé 2 accompagné de l'équipe de Vu d'été. Ce fut une grande surprise pour le jeune garçon qui a vu arriver la mascotte dans sa classe.

Au total, c'est plus de 200 suggestions de jeunes provenant de toutes les municipalités (Lac-Beauport, Sainte-Brigitte-de-Laval, Lac-St-Charles, Stoneham et Notre-Dame-des-Laurentides) qui ont été proposées. Celle de Xavier a attiré l'attention du jury par la signification du nom qu'il a donné, mais aussi par sa façon originale de l'écrire. En plus de recevoir la visite de K-Blo, Xavier s'est aussi vu remettre un vélo de montagne d'une valeur de 500 \$. Tous les amis de la



K-Blo et le jeune gagnant du concours, Xavier Breton-L'Italien.

classe de madame Ginette ont également eu droit à un petit paquet cadeau.

La CCAP tient à remercier toutes les personnes qui ont participé au concours.

Les citoyens pourront voir K-Blo dans différents événements cet été. Il suivra l'équipe de Vu d'été, notamment lors du Défi montagne de la Fondation Jeunesse Stoneham le 13 juin à la Station touristique Stoneham. Il sera aussi présent lors de la Méga journée de la famille de Lac-Saint-Charles le 20 juin pour rencontrer les jeunes.

Pour plus de détails sur les événements où K-Blo fera son apparition, visitez le site de la CCAP au www.ccapcable.com



De gauche à droite : Guy Gilbert (président), Steeve Boucher, François Girard, Jean Turcotte, François-Bernard Saillant, Philippe Beaulieu, Laurent Saint-Jacques, Pierre Langevin (directeur général) et Denis Fortin. Absents : Michel Lefebvre, Sébastien Villeneuve et Nathalie Matte.

NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION DU SAISONNIER ET DES SENTIERS DU MOULIN

Le Centre de plein air Lasallien inc., organisme à but non lucratif, qui a la gestion du Centre de plein air le Saisonnier et les Sentiers du Moulin, est fier de présenter son tout nouveau conseil d'administration. Celui-ci a été élu lors de l'assemblée générale du 28 avril dernier.

LA ROUILLE NE DORT JAMAIS, OUVREZ L'OEIL !

Elle était présente autrefois, et elle l'est encore sur les véhicules d'aujourd'hui. Moins visible peut-être, mais ne vous fiez pas aux apparences. Aujourd'hui, les éléments de la carrosserie portent plus de 1500 points de soudure ou de rivetage, ainsi que plusieurs plis et mises en forme, ce qui facilite l'infiltration de l'humidité et permet à la rouille de s'installer.

LES FABRICANTS... doivent tenir compte de plusieurs contraintes au moment de la conception des véhicules et du choix des matières utilisées. Les besoins de sécurité, les conditions climatiques, les attentes des consommateurs, la technologie et la main-d'œuvre sont des exemples. Tous les constructeurs n'emploient pas ces méthodes au même degré, si bien que d'excellents véhicules sur le plan mécanique restent encore des proies faciles pour la rouille. CAA-Québec se fait d'ailleurs un devoir de recommander un traitement antirouille tous les ans.

LES AUTOMOBILISTES... sont plus exigeants. Les attentes sont élevées, les besoins évoluent, mais certaines contradictions apparaissent : en utilisant des métaux plus légers afin d'économiser sur le carburant, ceux-ci risquent d'être moins résistants à la corrosion. Par contre, si l'on utilise des matériaux plus résistants, on devra augmenter de beaucoup le coût de vente du véhicule.

Pour toutes ces raisons, il est recommandé d'effectuer à toutes les années un traitement antirouille autant sur les véhicules neufs que sur les véhicules usagés. Un traitement antirouille est un bien mince investissement afin d'éviter les mauvaises surprises souvent très coûteuses. Une bonne façon de prévenir les surprises, c'est de bien regarder votre véhicule, **OUVREZ L'OEIL !**

NOTRE SUCCURSALE DE QUÉBEC
2655, boul. Wilfrid-Hamel | 418-687-5660



RENDEZ-VOUS EN LIGNE | WWW.ANTIROUILLE.COM



Babillard Jeunesse

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca



Jennifer Burelle

Jennifer Burelle

Intense, futée, spontanée, sociable et déterminée, avec Jennifer, il faut que ça bouge ! Elle est tel un coup de vent qui dynamise et charme tout sur son passage. C'est une fille travaillante qui n'a pas peur de foncer. Malgré les embûches, elle se relève et met les efforts qu'il faut pour passer au travers. Persévérante et entêtée sont deux qualités qui définissent sa force de caractère et qui l'amèneront loin devant. Rendre service et faire plaisir, c'est

ce qu'elle aime. Ses bonjours quotidiens, son large et radieux sourire et son expressivité théâtrale et démesurée sont une source de vitamines incomparable. Élève au grand cœur, remplie de bonté qui aime ricaner et « potiner », elle apprécie être entourée. Un pied dans l'école et elle s'y sent bien. Participer, comprendre et analyser... elle prend son rôle d'apprenante bien au sérieux. C'est une élève ordonnée, structurée, impliquée qui prend ses responsabilités... et pas étonnant qu'on aime lui en confier. Elle est enthousiaste et s'applique, c'est assuré ! Merci d'être qui tu es, une de mes 23 préférés.



Frédérique Bolduc

Douce, disciplinée et posée... Frédérique est une élève discrète, mais ô combien surprenante. Dotée d'une logique à tout casser, elle est passionnée de défis. Du coup, elle s'y plonge et canalise ses énergies dans l'optique de réussir. C'est d'ailleurs ce qu'elle alimente... le succès ! Travaillante et à ses affaires, c'est une force tranquille qui ne laisse pas sa place. Élève au sourire charmeur, elle est sensible, polie et respectueuse. C'est une fille humaine qui se laisse bercer par les émotions. Tendre la main, c'est quelque chose qui lui est tout naturel. C'est pour cela qu'elle réussit à entretenir de bonnes relations avec ses camarades. L'injustice la dérange, tout simplement ! Elle est authentique, critique et fait preuve d'empathie. Son tempérament apaise, sa présence



Frédérique Bolduc

rafraichit. Continue d'être si attentionnée, tu es une élève adorable et exceptionnelle. Merci d'être qui tu es, une de mes 23 préférés.

Activités estivales de la MDJ Le Cabanon

Vous êtes invités à l'assemblée générale le 9 juin prochain à 18h30 dans le local de la MDJ. Une bonne façon d'en apprendre plus sur l'organisme et notre belle équipe d'animation !



Voici notre horaire d'activités de l'été. Les inscriptions sont requises pour participer. Il y aura aussi plein d'autres activités ponctuelles qui s'ajouteront. Pour rester à l'affût : www.mdjlecabanon.com

JUIN :

25 juin, cueillette des fraises à l'île d'Orléans
30 juin, école de cirque de Québec

JUILLET :

Les jeudis 2, 9 et 16 juillet de 15 h 30 à 16 h 30. Initiation au Crossfit, dans les nouveaux locaux de Crossfit Lac-Beauport, 860, Boul. du Lac.

7 juillet : Croisière sur le Louis-Jolliet

17 juillet : Journée à la ronde.

AOUT :

Du 4 au 8 aout : Aventure jeunesse

6 aout : Village Vacances Valcartier

13 aout : Équitation

Fin aout : Visite à l'Expo selon les spectacles et activités offertes

Dans la dernière semaine d'aout, la MDJ retrouvera l'horaire d'automne.



PIERRE ROY

UN OPTICIEN DE CHOIX

Verres de contact

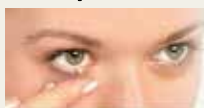
Examen de la vue par un optométriste

Service - Qualité - Fiabilité

Nous acceptons les prescriptions de l'extérieur

Commandez maintenant vos renouvellements de lentilles cornéennes en ligne

www.pierroyopticien.ca



Renouvellement de LENTILLES
COMMANDER



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

Valide jusqu'au 30 juin 2015.
Ne peut être jumelé à toute autre promotion.

Clip solaire sur mesure gratuit
(valeur de 120\$)

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

Valide jusqu'au 30 juin 2015.
Ne peut être jumelé à toute autre promotion.

Centre Neufchâtel, 2250, boul. Bastien, Québec

pierroyopticien.ca

418 842-9595



ACADÉMIQUE



SPORT



LOISIRS



COMMUNAUTÉ



SCIENCE



COURTOISE

L'équipe qui siège au CA de la maison des jeunes.

LE PROJET « SWITCH », DE RETOUR POUR UNE 6^e ANNÉE !

Cet été, les travailleurs de milieu seront David Couture et Molly Roux-Cloutier, deux personnes dynamiques et qualifiées. Ils animeront positivement la zone communautaire et seront présents pour les jeunes et les citoyens tout au long de l'été.

Ils feront de l'animation, de la prévention, de la sensibilisation, de la médiation

et bien plus encore pour mettre de la vie dans la zone communautaire ! Ils seront présents du mardi au vendredi en fin d'après-midi et en soirée tout au long de l'été. Ils seront aussi présents à l'occasion le samedi. Vous pouvez suivre leurs activités sur la page facebook « Anim SWITCH ». Cet été, le projet est rendu possible grâce au soutien de la municipalité de Lac-Beauport et à une subvention de la Caisse populaire de Charlesbourg.



COURTOISE

David Couture et Molly Roux-Cloutier animeront le projet « Switch » cet été !

Mia Desautels se dépasse !

Lors des Championnats québécois des 27, 28 et 29 mars derniers au Relais, la skieuse acrobatique Mia Desautels (F14) a monté sur le podium à cinq reprises en



COURTOISE

La jeune skieuse en pleine action !

remportant la première position dans les épreuves de sauts, du Big Air et des combinés saut-bosse et Big Air-bosse, en plus de terminer au second rang dans l'épreuve des bosses. Elle a plus récemment remporté quatre médailles lors des Championnats canadiens juniors, qui se tenaient en Colombie-Britannique du 31 mars au 5 avril derniers, soit la médaille d'or en saut et au super combiné (5 épreuves) en plus de remporter la médaille d'argent en combiné saut-bosse toutes catégories chez les filles, et la médaille de bronze en Big Air chez les F14. Félicitations Mia !

CONSTRUCTION DÉBUTÉE

VIVEZ
LAC-BEAUPORT !

PROJET DE CONDOMINIUMS
AVEC VUE IMPRENABLE
SUR LE LAC BEAUPORT
ET ACCÈS PRIVÉ

À partir de seulement
267 500 \$ + tx
incluant 2 stationnements - 1 intérieur

LIVRAISON
NOVEMBRE 2015



POURQUOI LE QUATRE TEMPS ?

- › Site exceptionnel
- › Construction écoresponsable
- › Unités indépendantes
- › Plafonds de 9 à 18 pieds
- › Construction et finition de qualité supérieure
- › Structure de béton
- › Luminosité naturelle abondante

Avancement du projet



LE QUATRE TEMPS
CONDOMINIUMS

UN PROJET UNIQUE SUR UN SITE UNIQUE

Contactez notre équipe de vente dès maintenant !

CHRISTINE LEGARÉ
info@lequatretemps.com

418 849-0001
www.lequatretemps.com



**AIMEZ NOTRE
PAGE FACEBOOK**
pour rester à l'affût des plus
récents développements

Nouveautés et déménagements à Lac-Beauport Ça bouge en grand chez nos commerçants !

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

La Clinique dentaire du Lac déménage et se modernise

Établie à Lac-Beauport depuis 11 ans, la clinique de Serge-Alexandre Bellavance emménage dans de nouveaux locaux afin de moderniser ses installations. Superficie doublée et services bonifiés figurent également parmi les avantages du nouvel emplacement, situé au 1020 B, boul. du Lac. Dr Bellavance et Dre Linteau offrent toujours les services de dentisterie générale, esthétique et familiale, ainsi que les services d'orthodontie, y compris la technologie Invisalign.



L'ensemble de l'équipe de Serge-Alexandre Bellavance, de ses deux cliniques situées à Sainte-Brigitte-de-Laval et Lac-Beauport.



Fabien et Sabrina sont des Lac-Beauportois d'origine française. C'est pourquoi ils offrent des produits d'inspiration tant européenne que québécoise.

L'ÉQUIPE MARC BONENFANT

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

418 653.0488

L'ATTESTATION DIAMANT
 L'ATTESTATION D'EXCELLENCE
 CLUB DES ELITES NATIONAL
 DISTINCTION CLUB DES DICS
 ROYAL LEPAGE Inter-Québec

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

La Boulangerie du Lac, délicieusement sympathique

Située dans la Halte Lac-Beauport au 1025, boul. du Lac, la Boulangerie du Lac a ouvert ses portes il y a un peu plus d'un mois. Les propriétaires Sabrina et Fabien offrent une large gamme de produits : on y trouve bon nombre de pâtisseries et viennoiseries européennes faites sur place, des charcuteries, plusieurs sortes de pain maison, des cafés spécialisés, des fromages variés, de la crème glacée molle, des chocolats fins et plus encore.

« On est à l'écoute des clients, on introduit de nouveaux produits pour répondre à la demande », explique Sabrina. On peut choisir de déguster sa commande chez soi ou bien sur place, à l'intérieur ou sur la terrasse. Les propriétaires pratiquent leur métier avec amour depuis plus de 20 ans. Fabien est chef pâtissier et boulanger, tandis que Sabrina complète le duo avec son expérience en administration et en service à la clientèle. Sans oublier leur précieuse « équipe chevronnée », qui veille à la constance et à la qualité des produits avec la même passion.

La boutique du Lac fait peau neuve !

La boutique du Lac, spécialisée en articles et vêtements de sport, a inauguré ses nouveaux locaux le 1^{er} juin dernier, au 1020 D, boul. du Lac. Une plus grande superficie de vente, mais également plusieurs nouveaux services s'ajoutent à l'offre existante. Une salle de spinning munie d'une télévision affichant le visuel du parcours permettra aux cyclistes de pratiquer leur sport, beau temps, mauvais temps. Ceux-ci pourront d'ailleurs emmener leur propre vélo de route. Un bassin de nage à contre-courant intérieur permettra aux triathlètes (et nageurs de tous les niveaux) de s'exercer. Il s'agit d'un service unique dans la région. Vestiaires et douches seront à la disposition des sportifs, pour se rafraîchir après l'entraînement.

Lac-Beauport

Prix : 599 900 \$
visitezmoi.ca - 19558888

Lac-Beauport

268 PI DE FAÇADE

Prix : 1 595 000 \$
visitezmoi.ca - 19665992

Charlesbourg

BORD DE L'EAU

Prix : 329 000 \$
visitezmoi.ca - 14629449

Lac-Delage

Prix : 573 000 \$
visitezmoi.ca - 12084624

Lac-Beauport

LE MILLE UN CONDOMINIUMS LAC-BEAUPORT

3 1/2 à partir de 289 000 \$ + tx
4 1/2 à partir de 369 000 \$ + tx
milleun.com

Stoneham

Prix : 339 000 \$
visitezmoi.ca - 27605427

Stoneham

Prix : 349 900 \$
visitezmoi.ca - 17692854

Stoneham

NOUVEAU

Prix : 339 000 \$
visitezmoi.ca - 21350402

Stoneham

Prix : 329 000 \$
visitezmoi.ca - 18147694

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

www.marcbonenfant.com

FORFAIT
3 SERVICES **87^{,20\$}**
/mois

Votre prix pour ce mois-ci, le prochain et les suivants.
Et après 3 mois? Ce sera encore ça! Parce que nous
vous offrons le meilleur prix, tout le temps.



Internet



Télévision
Combo Franco
(plus de 183 chaînes)



Téléphonie
(incluant toutes les
options principales)



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



418.849.7125

www.ccapcable.com



Votre **Tv** locale

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



RECETTES

Par Annie Caron, coach en alimentation santé, Académie Culinaire Annie Caron

www.academieculinaiareac.com

Des recettes savoureuses pour la saison estivale

Avec l'arrivée des beaux jours, nous avons envie de mettre de la couleur dans nos plats. C'est pourquoi je partage avec vous quelques recettes qui vous feront savourer l'été.

Moelleux de camembert en croûte de noix

Préparation : 10 minutes

Portions : 4 à 6

INGRÉDIENTS :

- ☐ ¼ tasse de noisettes hachées
- ☐ ¼ tasse de pistaches hachées
- ☐ 1 c. à thé de thym séché
- ☐ 1 c. à thé de romarin séché
- ☐ 1 camembert* de 150 g ou 5 oz
- ☐ 2 œufs battus
- ☐ ¼ tasse de chapelure italienne

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 350° F.
2. Dans une grande assiette, mélanger les noix et les fines herbes. Réserver.
3. Rouler le camembert dans les 2 œufs battus et ensuite dans la chapelure. Passer une seconde fois dans les œufs et enfin dans le mélange de noix.

4. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et cuire au four 15 minutes.
5. Servir coulant accompagné de pain croustillant et de salade mesclun.

* On peut remplacer le camembert par un autre fromage à pâte molle.

Salade de légumes et mangue à l'asiatique

Préparation : 10 minutes

Portions : 4

Végétalien

INGRÉDIENTS :

- ☐ 2 mangues
- ☐ 2 courgettes
- ☐ 2 carottes
- ☐ 2 oignons verts
- ☐ 3 c. à soupe de graines de sésame
- ☐ ½ tasse de noix de cajou

INGRÉDIENTS DE LA VINAIGRETTE :

- ☐ 3 c. à soupe d'huile de sésame
- ☐ 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- ☐ 2 c. à soupe de miel
- ☐ 1 c. à soupe de gingembre haché
- ☐ 1 c. à thé d'ail haché

PRÉPARATION :

1. Dans un saladier, fouetter les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
2. Râper ou couper en fine julienne les mangues, les courgettes et les carottes. Émincer l'oignon vert. Déposer dans le saladier et remuer.
3. Ajouter la vinaigrette et bien mélanger. Ajouter les graines de sésame et les noix de cajou.

* Cette salade peut être servie en plat principal, en entrée ou en accompagnement.

Smoothie Choco-bleuets

INGRÉDIENTS :

- ☐ 2 tasses de bleuets
- ☐ 1 tasse lait d'amande
- ☐ 1 banane
- ☐ 1 c. thé poudre cacao
- ☐ 1 c. thé sirop érable ou sirop agave

PRÉPARATION :

Mettre tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à consistance lisse. Vous pouvez ajouter 1 tasse d'épinard et un peu d'eau. Cela n'altère pas le goût et sera encore mieux pour la santé.



ANNIE CARON



ANNIE CARON



ANNIE CARON



CE PRINTEMPS, REDÉCOUVREZ VOTRE PARC NATIONAL!

LE PARC NATIONAL DE LA JACQUES-CARTIER

offre une gamme diversifiée d'activités : randonnée pédestre, canot, kayak, mini-raft, activités de découverte, pique-nique, pêche et bien plus... Planifiez votre visite

parcsquebec.com/jacquescartier



Photo : Jean-Pierre Huard

Vision Santé ouvre ses portes

Nouveaux services d'optométrie au Lac-Beauport

Un nouveau commerçant a fait son entrée à Lac-Beauport : la Clinique d'optométrie Vision Santé, qui a ouvert ses portes le 1^{er} juin dernier. L'optométriste et propriétaire D^{re} Carole Roth réalise ainsi un rêve convoité depuis plusieurs années. Elle propose un service qui n'était pas offert à la population des municipalités de la couronne nord de Québec.

Par MéliSSa Côté

melissa.cote.9@gmail.com

Avant de se lancer dans cette aventure, Carole Roth cumulait plus de 20 années d'expérience dans le domaine des cliniques d'optométrie indépendantes. « Mon expérience m'a permis d'apprendre et de découvrir les aspects positifs que de ce type de clinique », explique la propriétaire. Le projet mijotait depuis plusieurs années, mais jusqu'à récemment, le moment n'était pas encore venu. « J'étais bien à travailler dans différentes cliniques, mais après 20 ans, je me suis rendue au point où c'est plaisant d'avoir sa propre clinique et d'offrir un service à la hauteur de mes attentes », exprime Mme Roth. L'entrepreneure a été chanceuse dans son aventure. En effet, elle affirme que, depuis qu'elle a trouvé son local, tout se déroule à merveille. « C'est très agréable ! » En plus de ses deux décennies d'expérience, Mme Roth possède une passion indéniable pour la santé oculaire. Elle a d'ailleurs participé, lorsqu'elle était jeune, à Expo-Sciences avec un projet portant sur l'optométrie et l'ophtalmologie. Ce dernier a remporté les honneurs sur la scène régionale, provinciale et même internationale.

UN EMPLACEMENT DE CHOIX

L'emplacement de la clinique Vision Santé est stratégique. Mme Roth souhaite rejoindre tous les résidents des municipalités situées au nord de Charlesbourg. « La clinique d'optométrie la plus proche est dans le nord de Charlesbourg. Il n'y avait rien pour les résidents du Lac-Beauport, de Stoneham-et-Tewksbury, du Lac-Delage et des environs. » Elle peut ainsi offrir un service complet aux résidents avec des lunettes, verres de contact, verres solaires avec et sans prescription, mais aussi le dépistage de maladies de l'œil et des traitements d'urgence. « Je veux offrir un service personnalisé et très humain à mes clients. En ce moment, le côté humain se perd beaucoup au profit de la technologie. »

La clinique se démarque aussi par son offre de produits pour sportifs. « Je veux développer le côté de la vision sportive, parce que je sais que les gens de [Lac-Beauport] et des alentours bougent beaucoup. J'essaie d'avoir des montures en conséquence, par exemple en fonction des différents sports et des saisons », précise-t-elle. Une autre particularité de la clinique Vision Santé est son côté écologique. Il est possible de le remarquer par la présence de bois dans l'architecture du local, mais aussi par la présence de montures utilisant le bois, des différents matériaux recyclés et peu dommageables pour l'environnement.

L'ouverture des portes s'est faite le 1^{er} juin dernier, mais une inauguration officielle aura lieu le 17 juin prochain. Au menu, on retrouve

des représentants afin de présenter les produits, mais aussi des activités pour les visiteurs et les clients.

Vision Santé Clinique d'optométrie
1025, boulevard du Lac
Lac-Beauport, QC G3B 0X1



JEAN PUISANCE

D^{re} Carole Roth met ses 20 années d'expérience en optométrie au service des citoyens.

LE LUNDI 8 JUIN, VOTEZ

Sébastien Couture

CHAUVEAU

*Impliqué ici...
Pour les
familles d'ici*



JE M'ENGAGE EN POLITIQUE POUR...

- Préserver l'environnement, notamment l'eau potable
- Avoir accès à des soins de santé 24 h sur 24 h
- Maintenir nos aînés à domicile le plus longtemps possible
- Trouver, avec les gens de Chauveau, des solutions pour des déplacements rapides vers le centre-ville
- Travailler étroitement avec les intervenants municipaux et communautaires
- Soutenir le développement des infrastructures sportives pour les athlètes et les familles
- Défendre nos libertés individuelles, collectives et faire du Québec un pays

LOCAL ÉLECTORAL

926, RUE JACQUES-BÉDARD, BUR. 200

QUÉBEC (QC) G2N 1E3

CONTACTEZ-NOUS : 418 841-9896



**PARTI
QUÉBÉCOIS**

Michel Drolet, agent officiel

PERSONNALITÉ DU MOIS

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

Déjà 30 ans de loyaux services au Mont-Tourbillon

Denis Blouin, la passion du service à la clientèle

Œuvrant comme maître d'hôtel au Club de golf Mont-Tourbillon, Denis Blouin est un expert de la gestion de banquets en tout genre. Cela fait d'ailleurs 30 ans qu'il dirige les traditionnels « brunchs du dimanche » et les diverses réceptions à cet endroit. Pas surprenant qu'il soit une figure connue à Lac-Beauport ! Son souci de la satisfaction du client se trouve au cœur de son travail, qu'il effectue avec passion depuis 40 ans.



M. Blouin croit en l'importance de choisir un travail qu'on aime, car « ça nous garde jeune ».

archibald®
microbrasserie ★ restaurant
FÊTE SES 10 ANS!
Merci d'avoir contribué à cette grande réussite.

Le goût des Conquêtes
Lac-Beauport ★ Sainte-Foy ★ Trois-Rivières ★ Montréal ★ archibaldmicrobrasserie.ca

« Le service à la clientèle, ce n'est pas monotone. J'adore ça, c'est ma nourriture ! », soutient celui qui a fait ses débuts dans le domaine à l'âge de 15 ans. Sympathique et extraverti, il a rapidement trouvé sa place dans le milieu. « J'ai commencé à travailler pour Michel [Noël] au Vogue, dans les années 80 », raconte-t-il. De 1989 à 2007, il a été associé avec M. Noël dans cet établissement, puis dans le Pub Ozone Grande-Allée. Parallèlement, il travaillait également au Mont Tourbillon. Cela fait maintenant cinq ans qu'il opère les événements, la restauration et le service de bar à cet endroit sous sa propre entreprise. Le gestionnaire souligne que ces changements de nature administrative n'ont pas modifié leur façon de faire pour la clientèle. « On travaille ensemble ! »

ORGANISER LES IMPRÉVUS

Pour réaliser de grandes soirées accueillant parfois 600 personnes et plus, il faut un grand sens de l'organisation. « Je sais où je m'en vais : mon plan de salle est fait, mes employés sont prêts... et moi, je suis prêt à tout ! », lance-t-il. Car il existe bien sûr les imprévus : « Je me rappelle, en 1998, nous avons perdu l'électricité et l'eau lors d'une grosse soirée. » C'est en se débrouillant, notamment en transportant l'eau de la piscine à l'aide de chaudières pour faire fonctionner les toilettes, que son équipe a sauvé la soirée. « Rien n'a paru. Nous avions une génératrice pour la musique et la cuisine et nous sommes allés chercher de l'eau. » Il se rappelle de cette expérience comme un beau souvenir, d'autant plus qu'il sert encore régulièrement le groupe en question !

FAIRE CE QUE L'ON AIME, ET LONGTEMPS !

Il y a deux ans exactement, M. Blouin a fait un infarctus. Cette expérience lui a fait prendre conscience de l'importance d'une bonne santé : « J'ai décidé de faire des changements dans ma vie. J'ai recommencé à m'entraîner, je mange mieux et je prends du temps pour moi. » Son tatouage sur l'avant-bras — illustrant son cœur et son électrocardiogramme — symbolise cette « nouvelle chance » qu'il a eue. Son travail ayant toujours été la priorité, il a réalisé qu'il devait prendre soin de lui pour pouvoir faire ce qu'il aime le plus longtemps possible. « Je vais travailler tant que ma santé me le permettra ! » L'équilibre, voilà la « clé du succès » !

25 ANS DE SUCCÈS POUR UNE ENTREPRISE DE CHEZ NOUS !

La petite histoire du Batifol...

De sa naissance à aujourd'hui, le Batifol a connu une série de changements, dont un déménagement. S'il est devenu le réputé restaurant que l'on connaît aujourd'hui, c'est grâce au travail de plusieurs artisans dont son propriétaire, Daniel Gauvin, qui a cru à son succès depuis ses tout débuts.



Jean Brouillard (Brouillard Communication) accompagné de Daniel Gauvin et de son associé de l'époque, Denis Pelletier, lors de l'ouverture officielle du Batifol il y a 25 ans.

Par Annie Lavoie

al_redaction@outlook.com

C'est le 13 février 1990 dans l'enceinte de la Place Saint-Dustan que le Batifol prend son envol. Propulsé en partenariat par Daniel Gauvin et Denis Pelletier, le sympathique resto de 50 places est le tout premier du genre à s'établir à Lac-Beauport. « On a fait perdre de l'argent à beaucoup de monde », raconte M. Gauvin en rigolant. « Plusieurs avaient parié qu'on ne ferait pas plus que six mois et ça fait 25 ans que le resto existe ! »

UNE POPULARITÉ INSTANTANÉE

L'homme d'affaires se rappelle de l'ascension rapide du restaurant : « À ce moment-là, il y avait une petite récession. Les gens délaissaient un peu plus la ville et restaient davantage au Lac. Ça a été bon pour nous ! ». Rapidement victimes de leur succès, les restaurateurs multiplient l'espace de leur salle à manger en louant le local vacant face à leur resto. « Il y avait un corridor entre les deux locaux. Le weekend, on y aménageait des tables, tellement ça fonctionnait ! »



Guy Gagnon, premier client du Batifol, avec M. Daniel Gauvin.

Deux ans après l'ouverture, les mètres carrés supplémentaires ne suffisent plus à répondre à la demande sans cesse croissante de la clientèle. Devant le refus du propriétaire de l'immeuble de transformer la terrasse en verrière, pour en faire un usage à l'année, MM. Gauvin et Pelletier se trouvent devant l'obligation de déménager leurs pénates.

NOUVELLE ADRESSE

Au moment même où les restaurateurs commencent à chercher un nouveau lieu pour leur établissement, la boutique Alain Laroche Sport ferme ses portes. Sans hésiter, les deux

hommes d'affaires saisissent l'occasion et achètent la bâtisse sise au 995, boulevard du Lac. Le 1^{er} mai 1993, le Batifol déménage et trouve refuge sous le toit qui l'abrite en ce moment.

« Comme il restait encore deux ans à notre bail de la Place St-Dustan, Denis et moi avons créé le Coca Snack Bar, qu'on a vendu peu de temps après », raconte Daniel Gauvin.

DE 1993 À AUJOURD'HUI

Disposant de trois étages, la nouvelle bâtisse acquise par les deux associés leur offre de

nombreuses possibilités. Après avoir aménagé leur resto au rez-de-chaussée, ceux-ci décident de transformer le deuxième étage en bar. « Ça a été comme ça pendant un petit bout, jusqu'à ce que je rachète les parts de mon associé en 1997 », raconte Daniel Gauvin. « Comme c'est lui qui s'occupait du bar et que ce n'est pas trop dans mes cordes, j'ai loué l'espace à André Dussault qui l'a opéré sous le nom de Taxi Bar. »

À l'aube du bogue de l'an 2000, le restaurateur récupère l'étage pour en faire une salle de réception, faisant du Batifol l'établissement que l'on connaît aujourd'hui.



Le restaurant Batifol a déjà 25 ans, célébrons ensemble ce GRAND ÉVÉNEMENT !

www.patisseriemichaud.com



Batifol
BAR & GRILL

25 ans

LE BATIFOL BAR & GRILL DE BEAUPORT

Un petit frère qui en mène large !

En novembre 2013, après une escale d'environ quatre ans sur le boulevard Laurier à Sainte-Foy, le petit frère du Batifol déménage dans l'enceinte de l'Hôtel L'Ambassadeur sur le boulevard Sainte-Anne à Beauport. En plus de servir la clientèle de sa propre salle à manger, les cuisines du Batifol Bar & Grill fournissent aussi les sept salles de banquet de l'hôtel.

Par Annie Lavoie

al_redaction@outlook.com

En 2009, devant le succès de son restaurant de Lac-Beauport, Daniel Gauvin ouvre un autre Batifol dans la région de Québec : le Batifol Laurier. « J'avais envie de voir si la formule pouvait vivre ailleurs. Ça a duré quatre ans, jusqu'à ce que le propriétaire de la bâtisse la vende et que le resto soit exproprié. »

DE SAINTE-FOY À BEAUPORT

Pourquoi avoir choisi Beauport comme nouvel emplacement? Un concours de circonstances, comme l'explique M. Gauvin : « Pendant presque un an, le Traiteur des Anges a assumé les déjeuners et les banquets de l'Hôtel L'Ambassadeur qui avait fermé son restaurant. Puisqu'il était toujours libre, je

me suis montré intéressé à le reprendre », se souvient-il. En novembre 2013, le Batifol Laurier déménage donc à Beauport.

UN CONCEPT DIFFÉRENT, MAIS PAS TROP

Pour mieux répondre aux besoins de la clientèle touristique qui fréquente l'hôtel, Daniel Gauvin et son associé Christian Drolet, qui agit aussi comme chef exécutif, choisissent de miser davantage sur l'aspect bar et grill. « On a d'ailleurs appelé le resto le Batifol Bar & Grill, afin de pouvoir mieux justifier les changements au menu », explique le restaurateur.

Outre le nom, le décor a aussi sa propre personnalité. Créé par le designer Hervé Boivin, celui-ci combine habilement le style de l'ancien Batifol Laurier (très urbain, avec de l'inox) et celui du Batifol Lac-Beauport (chaleureux, avec des boiseries).



Un logo qui dit tout !

Pouvant accueillir jusqu'à 145 personnes, la salle à manger inclut une grande verrière et met en vedette un impressionnant cellier. Tout comme à Lac-Beauport, l'établissement de Beauport dispose d'une salle privée pouvant être louée en toute occasion.

ATTENTION DE VOUS MÉPRENDRE !

« Beauport et Lac-Beauport, ça se ressemble un peu », fait remarquer Daniel Gauvin en rigolant. « C'est arrivé à plusieurs reprises que des gens réservent au Batifol Lac-Beauport et se présentent au Batifol Bar & Grill de Beauport. On doit d'ailleurs le spécifier quand les gens appellent pour réserver. » M. Gauvin raconte que c'est même arrivé à son frère il y a peu de temps. « Mes parents et un de mes frères étaient à Beauport, alors que mon autre frère, lui, les attendait à Lac-Beauport ! »

Puisqu'il est question de famille, M. Gauvin mentionne au passage que son fils Alexandre, récemment diplômé en gestion de commerce et en sommellerie, vient de se joindre à l'équipe du Batifol Bar & Grill de Beauport. Une relève qui lui fait visiblement chaud au cœur !



Une partie de la salle à manger et son superbe cellier.



L'assiette de filet mignon Saint-Honoré.



LE BATIFOL ET LE TRAITEUR DES ANGES : PLUS DE 20 ANS AU CŒUR DU LAC-BEAUPORT

Nous félicitons toute l'équipe et nous remercions la direction de nous faire confiance depuis tout ce temps. Nous sommes fiers de contribuer depuis plus de 100 ans au développement local.

418 626-1146

www.desjardins.com/caisse-charlesbourg

Desjardins
Caisse populaire de Charlesbourg

Coopérer pour créer l'avenir

VIANDEX EST FIÈRE DE S'ASSOCIER AUX FESTIVITÉS DU BATIFOL POUR LEUR 25^{ème} ANNIVERSAIRE.

Pionnier à Lac-Beauport, le Batifol sait vous divertir et vous faire plaisir. Bravo à la direction et à son personnel dévoué !

418 681-2482
www.viandex.com



UN RESTO-BISTRO CONVIVIAL ET CHALEUREUX

Le Batifol de Lac-Beauport

Un endroit sans prétention où l'on peut déguster une cuisine aux saveurs d'ici et d'ailleurs : voilà ce que le Batifol de Lac-Beauport offre à sa précieuse clientèle. En plus d'une salle à manger se déclinant sur deux étages et d'une grande terrasse avec pergola de style floridien, l'endroit dispose aussi d'une salle de réception pouvant accueillir une cinquantaine de personnes, pour des réunions de tous genres.

Par Annie Lavoie

al_redaction@outlook.com

Soucieux du bien-être de ses clients, Daniel Gauvin a toujours fait en sorte qu'ils se sentent à l'aise lorsqu'ils fréquentent son établissement. « On essaie de ne pas être un resto trop guindé. Si les gens veulent venir manger en espadrilles, ils viennent en espadrilles ! » En optant pour la formule resto-bistro, le restaurateur joue la carte parfaite pour s'assurer d'une ambiance conviviale et décontractée.

LA CARTE DES DÉJEUNERS

C'est par ses déjeuners haut de gamme servis jusqu'à 15 h en tout temps que le Batifol s'est fait connaître, il y a 25 ans. Daniel Gauvin, qui avait opéré les cuisines de La Coureuse des Grèves avant de venir s'installer dans

la région, s'inspire des déjeuners exquis de ce restaurant de Saint-Jean-Port-Joli pour créer ceux de son propre établissement. « J'ai apporté ça ici. On a été les premiers à les servir jusqu'à 15 h et c'est encore ainsi aujourd'hui ! » Au menu : crêpes farcies au beurre de pomme, bénédictine au saumon, l'assiette du paresseux, coupe granola... Une gamme de délices variés capables de satisfaire les petits comme les plus gros appétits !

MENU « BEST OF »

Pour souligner son quart de siècle, le Batifol Lac-Beauport offre jusqu'à la fin de l'année une carte de soir mettant en vedette ses plus grands classiques des 25 dernières années. Parmi eux, des mets aux saveurs d'ici et d'ailleurs, des plats typiques de la cuisine bistro française, ainsi que des grillades gourmandes. De quoi honorer la cuisine de chaque



L'assiette du paresseux, un incontournable servi jusqu'à 15 h tous les jours.



Vue en plongée de la salle à manger.



Le fameux Ferrero Rocher, un classique depuis 25 ans !

chef qui a collaboré au succès du restaurant au fil des ans... et faire découvrir celle de son chef actuel, Guillaume Desmarais.

UN GOÛT BIEN DE CHEZ NOUS

Même si le menu offre des mets inspirés des quatre coins du monde, il accorde tout de même une importance aux saveurs et aux

produits d'ici. À ce sujet, Daniel Gauvin précise qu'il tente d'acheter local ou québécois autant que possible. Par exemple, c'est la Ferme Turlot de Saint-Gervais (Bellechasse) qui lui fournit son bacon fait de manière artisanale à partir de porcs qu'ils élèvent naturellement et sans antibiotiques. De plus, le Batifol favorise aussi les côtes levées de porc du Québec plutôt que celles du Danemark.

LA SALLE DE RÉCEPTION

Pouvant accueillir 50 personnes, la salle de réception avoisinant la salle à manger, qui se trouve sur la mezzanine, peut être louée pour les rassemblements des fêtes, les anniversaires ou toute autre occasion. En semaine, le propriétaire la prête gratuitement aux gens qui souhaitent y faire une réunion. « Tout ce qu'on leur demande, c'est de déjeuner ou de dîner sur place », précise ce dernier.

Gestion Guy Charest

FIER PARTENAIRE DU RESTAURANT LE BATIFOL

Félicitations pour vos 25 ans!



DISTRIBUTEUR ACCRÉDITÉ DES REMORQUES REITNOUER, FONTAINE HEAVY HAUL, VANGUARD, CIMC, BIG TOW POUR LA PROVINCE DE QUÉBEC

418 836-8000
www.fardiersquebec.com



PROMOTEL

L'IMAGE SONORE CORPORATIVE

FIÈRE DE CONTRIBUER
AU SUCCÈS DU BATIFOL

BON ANNIVERSAIRE!

PROMOTEL.CA

- MESSAGERIE VOCALE
- MESSAGE EN ATTENTE
- PUBLICITÉ ET MUSIQUE D'AMBIANCE
- NARRATION PROFESSIONNELLE
(e-learning / voix IP / tutoriels)

L'ÉTABLISSEMENT FÊTE SON 20^e ANNIVERSAIRE

Le Traiteur des Anges, une référence dans le domaine

Le 1^{er} juin dernier, Le Traiteur des Anges soufflait ses 20 bougies ! Passée maître dans l'art de préparer des menus de qualité et de livrer une nourriture aussi fraîche que savoureuse, l'entreprise a connu une progression fulgurante depuis ses débuts en 1995. Sa bonne réputation lui a d'ailleurs permis de décrocher le contrat pour servir les déjeuners de l'Hôtel de Glace et tenir son restaurant pendant ses trois mois d'ouverture.

Par Annie Lavoie

al_redaction@outlook.com

Lorsque l'idée de faire des mets pour emporter a émergé, Le Traiteur des Anges a commencé à se dessiner. « Au début, on y allait avec le menu du resto », se souvient Daniel Gauvin. Entrevoyant difficilement la cohabitation à long terme de son restaurant et du service de traiteur, le restaurateur décide d'en faire une entreprise à part. Il propose donc à Martin Prévost, un cuisinier du Batifol, de devenir partenaire avec lui dans cette nouvelle entreprise. « Martin avait longtemps travaillé dans le milieu des hôtels, comme le Concorde. Il avait aussi une très bonne connaissance en service de traiteur », précise M. Gauvin.

UNE CROISSANCE RAPIDE

Au départ, les deux associés se contentent de la cuisine et de la chambre froide qu'ils

ont aménagée au sous-sol du Batifol. Devant l'ampleur de la demande, ils doivent rapidement penser à un plan B. « À l'époque, j'opérais le Diogene Café dans la bâtisse actuelle du Café Noisette », raconte Daniel Gauvin. « On a donc déménagé notre service de traiteur au sous-sol de l'endroit. »

Quatre ans plus tard, le volume de production étant encore trop grand pour l'espace disponible, ils effectuent un retour aux sources en faisant l'acquisition de trois locaux de Place St-Dustan. « On a dû faire un choix. Se spécialiser dans le service aux écoles ou obtenir un permis spécial du MAPAQ pour nous permettre d'aller vendre dans les hôtels, les salles de spectacle, les épiceries, etc. On a choisi la seconde option. »

À la suite de ce choix, MM. Gauvin et Prévost doivent aménager leurs locaux en conséquence. Puisque des normes strictes régissent ce type de commerce, ils doivent

transformer la moitié de leur cuisine en immense chambre froide. « C'est là que les employés préparent la nourriture froide. Ils doivent travailler avec des manteaux toute la journée », explique Daniel Gauvin.

POUR TOUTES LES OCCASIONS ET TOUS LES GOÛTS

Avec des équipements et des installations à la fine pointe de la technologie, quatre camions de livraison (dont deux réfrigérés), ainsi qu'une équipe d'une dizaine d'employés dirigée par Yves Martineau, chef exécutif depuis 10 ans, le Traiteur des Anges est disposé à préparer des menus de qualité pour toutes sortes d'occasions. Buffet chaud et froid pour un repas du temps des fêtes, canapés et verrines pour un cocktail dînatoire, boîte à lunch pour un dîner-conférence au bureau, menu thématique pour une soirée entre amis, table d'hôte pour un mariage... l'offre est variée !



Roulé de feuille de riz aux petits légumes.



Salade Quinoa au canard confit.

25 fois

Merci



418 841-0414

lebatifol.com



20 fois

Merci



418 841-0997

traiteurdesanges.com



LE REGROUPEMENT DU LAC VOUS INFORME

Par Alexandre Lemerise, coordonnateur

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

LE REGROUPEMENT DU LAC

Mois à saveur politique !

Un mois de mai aux saveurs politiques au Regroupement du Lac ! Notre présidente, Chantal Fleurant, et moi-même avons expérimenté un parcours en toutes saveurs politiques présenté par les trois partis d'influence, soit le Parti Libéral, le Parti Caquiste et le Parti Québécois. Ces trois rencontres amicales se sont voulues une opportunité en votre nom de discuter des enjeux économiques et touristiques de Lac-Beauport.

Saveur politique

Voici donc un bref aperçu de notre menu politique :

L'ENTRÉE : SOUS LE THÈME DE L'ÉCONOMIE

Nous avons élaboré sur l'offre d'hébergement locative et hôtelière. De la pertinence d'avoir un plan directeur afin que le développement locatif ne se fasse pas au goût d'un promoteur, mais bien intégré à la « mentalité » de Lac-Beauport.

LE PLAT PRINCIPAL : SOUS LE THÈME DU DÉVELOPPEMENT COMMERCIAL

Nous avons discuté en toute impartialité d'un désir de développement commercial autour d'un carrefour principal à l'ambiance « rond point » plutôt que boulevard, dans le respect du caractère distinctif de notre environnement. Cette idée naît d'une volonté « d'art de vivre » à Lac Beauport qui nous est chère. De petites surfaces avec un minimum d'étages pour un esthétisme visuel et des commerces « uniques » plutôt que des grandes chaînes sont privilégiées pour une ambiance « village ».

LE DESSERT : SOUS LE THÈME DU TOURISME

Mis à part le côté hébergement manquant, nous avons souligné la réfection des rampes à l'AcrobatX, le projet vélo et ski de fonds aux Sentiers du Moulin, ainsi que les événements les Titans de la Montagne, le 24 h du Lac et le Psicobloc.

En résumé, dans tous ces dossiers et ceux à venir, le Regroupement du Lac encourage la municipalité à se munir d'un plan directeur de développement.

CHIC ET RUSTIQUE

Cette année encore, Le Regroupement fait rayonner plusieurs de nos membres dans ce magnifique magazine. En 2015, il sera encarté dans le très populaire 16.08 du mois de juin, imprimé en 16 000 copies dans la région de La Capitale Nationale en plus de 2 000 copies individuelles pour la région Lac-Beauport-Stonham.

NOUVEAUX MEMBRES !

Comme à tous les mois, Le Regroupement désire accueillir et remercier chaleureusement nos trois nouveaux membres : La nouvelle Boutique du Lac, Katy Duclos d'Evenka et Geneviève Traversy de Arguin et Associés, Arpenteur-Géomètre. Pour plus de détails sur ces nouveaux membres, visiter notre site web au www.leregroupementdulac.com

ERRATUM :

Lors de la dernière parution, vous auriez dû voir www.dleg.co et non www.dleg.com. Nous nous excusons pour cette coquille.



RE/MAX
Agence immobilière

Référence 2000



LAC-BEAUPORT

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



LAC-BEAUPORT

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



LAC-BEAUPORT

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



LAC-BEAUPORT

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



LAC-BEAUPORT

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



LAC-BEAUPORT

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



STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

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



CHARLESBOURG

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

Tranquilli-T
RE/MAX

Josée Fournier
Courtier immobilier
418 666-5050



Depuis 1956

mon**paysagiste**.com



MATÉRIAUX EN VRAC

Réception sur
place ou
sur livraison*

PETITES OU GRANDES
QUANTITÉS

*Tarifs varient selon la distance
et la quantité



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


Candide
VILLENEUVE
PAYSAGISTE



1er prix - Catégorie Ô
Concours APPQ 2015



Les espaces extérieurs,
notre passion !

418.849.3405

DANS MA COUR

Par Catherine Bossé, Candide Villeneuve Paysagiste inc.

info@monpaysagiste.com

De la plate-bande à votre assiette : les aménagements comestibles

Aujourd'hui, dans notre quête idéologique vers l'écologie, il y a différentes options qui s'offrent à nous pour prendre le virage vert. Une de celles-ci est d'apprendre à consommer ce qui pousse dans nos plates-bandes. Certaines plantes ornementales, voire plusieurs, sont propres à la consommation en plus d'être délicieuses. De ce fait, il devient possible de se créer des aménagements dits comestibles.

L'aménagement comestible consiste à utiliser des plantes utiles de façon ornementale. De cette manière, on peut cultiver des fruits et des légumes, tout en gardant un paysage attrayant. Certains fruits et légumes sont très décoratifs lorsque plantés dans les parterres, sans devoir suivre d'ordre précis comme un jardin en rang. Dans le même ordre d'idées, certains végétaux déjà attrayants sont mangeables, sans le savoir.

Par exemple, la plupart des arbres fruitiers, tels que le pommier, le prunier, le cerisier sont magnifiques au printemps et nous donnent de bons fruits à l'automne. À l'inverse, le pommetier décoratif nous donne une floraison décorative au printemps, mais donne des fruits qui ne seront pas mangés. Ceux-ci seront tout simplement jetés à la poubelle ou serviront au compost.

Lorsqu'arrive l'été, beaucoup installeront des végétaux annuels dans leur jardin. Plusieurs d'entre eux peuvent être consommés, comme la fleur de bégonia, la capucine, la violette, l'œillet d'inde et j'en passe. Pour ce qui est des végétaux dits ornementaux, qui reviennent chaque année comme les vivaces : les hémérocailles, les hélianthus, la monarde, les centaurées, les roses, les fougères (tête de violon) et même le trèfle (la fleur blanche du trèfle blanc) se consomment. Certaines vignes sont même très décoratives, comme celle du

plant mâle du kiwi, qui a une coloration vert, rose et blanc.

Cependant, n'oublions surtout pas nos célèbres fruitiers, comme le bleuet, qui nous offrent une belle floraison au printemps, de bons fruits à l'été, mais aussi une coloration du feuillage remarquable à l'automne avec son rouge flamboyant. Il y a aussi la rhubarbe qui nous offre des feuilles immenses, le chou qui a divers coloris, la bette à carde qui a des pétioles épais et rouges, et la betterave, qui a maintenant diverses couleurs de feuillage. De plus, ne laissons pas sous silence les fines herbes, qui sont tellement utiles et qui ont maintenant différentes variétés aux couleurs et textures de feuilles variées.

Cependant, avant de commencer l'aventure gustative de nos végétaux, une chose reste très importante : on ne goûte jamais à une plante sans s'en être informé, car certains végétaux peuvent être toxiques. Il est primordial de faire quelques recherches avant de se lancer.

Donc, si l'aménagement comestible vous intéresse, et cela même si vos plates-bandes sont déjà construites, quelques modifications peuvent facilement être instaurées pour ajouter des végétaux mangeables dans votre aménagement. Faites d'abord quelques recherches, car certaines de vos variétés déjà existantes pourraient peut-être déjà faire partie de votre alimentation !



Cultiver des plates-bandes comestibles : une façon délicieuse de prendre un virage vert !



**MEILLEUR PRIX !
OUVERT LE SAMEDI !**

FILTRE-PLUS inc.

Une force au travail depuis 1982

- JUSQU'À 23,5 SEER OU 10 HSPF
- TECHNOLOGIE INVERTER
- TRÈS SILENCIEUX
- ÉCOÉNERGÉTIQUE
- THERMOPOMPE
- CHAUFFE ET CLIMATISE
- SÉRIE PERFORMANCE
- 12 000 BTU # MAQB12
- **INSTALLATION RAPIDE**

NOUVEAU MODÈLE!




*De plus, prenez 60 mois pour payer
et commencez à payer dans 6 mois !*

ADMISSIBLE À LA SUBVENTION RÉNOCLIMAT DE
650 \$ ET AU CRÉDIT D'IMPÔT LOGIRÉNOV DE 20 %





CHALEUR

RÉSIDENTIEL Bien-être
géothermie écologie

CONFORT
ÉCONOMIE

CHAUFFAGE
ÉNERGIE

QUALITÉ D'AIR

CLIMATISATION **FILTRE-PLUS** commercial

RABAIS DE 100 \$

à l'achat d'un climatiseur ou d'une thermopompe Carrier
Applicable seulement sur les produits en inventaire.

Valable jusqu'au 15 juin 2015. Non-jumelable à aucune autre promotion.



FILTRE-PLUS inc.
Une force au travail depuis 1982

734, avenue Godin, Québec G1M 2K4
418 527-5455 • www.filtreplus.com
RBQ : 1856-5242-10



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

Le coup de pouce
à vos travaux

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



DANS MA COUR

Par Mélissa Côté

melissa.cote.9@gmail.com

50^e anniversaire de Fertisol+

Innovation et adaptation : la clé du succès

L'entreprise d'entretien d'espaces verts Fertisol+ souffle ses 50 bougies en 2015. Cette entreprise familiale, marquée par la passion, doit son succès à ses pratiques innovantes et son adaptation constante aux nouvelles réglementations. Provoquer le changement au lieu de le subir : telle est la philosophie de ses propriétaires.

C'est la passion pour les espaces verts, mais aussi le milieu familial qui a incité Martin Roberge à rejoindre l'entreprise de son père. « Je suis tombé dans le bain quand j'étais jeune. J'ai toujours aidé mon père dans ses contrats, surtout avec l'entretien

comme la tonte de pelouse », raconte-t-il. En ce qui concerne sa sœur, Line Roberge, elle a quitté le monde de la coiffure pour rejoindre l'entreprise familiale après avoir développé des allergies aux mains. La passion s'est cependant développée lorsqu'elle a réorganisé l'arrière de sa cour. « J'ai

dit à mon conjoint que j'allais gagner [le concours de la] maison fleurie », confie-t-elle. Cet amour des espaces verts continue de traverser les générations, puisque la fille de Martin Roberge, Alexandra, fait maintenant partie de l'équipe de Fertisol+ en tant qu'horticultrice.



Les copropriétaires Martin et Line Roberge représentent la deuxième génération au sein de Fertisol+.

Nouveau à Lac-Beauport

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie

MAINTENANT OUVERT !

**INAUGURATION OFFICIELLE 17 JUIN
SPÉCIAUX, TIRAGES ET PLUS !**



SERVICE PERSONNALISÉ - DIVERSITÉ DE MONTURES

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

Prenez rendez-vous dès maintenant !

418 825-0044

caroleroth@cliniquevision.ca www.cliniquevision.ca
1025, boulevard du Lac Lac-Beauport



QUESTION DE SURVIE

Selon les copropriétaires, l'adaptation et l'innovation sont nécessaires à la survie d'une entreprise pendant 50 ans. La clé du succès de Fertisol+ réside cependant dans la vision de Martin Roberge. « Je préfère provoquer le changement plutôt qu'être en réaction à mes concurrents, explique-t-il. C'est plus facile de s'adapter quand tu es la cause des changements. » Ils ont d'ailleurs été parmi les premiers à utiliser l'application localisée sur les mauvaises herbes au lieu du traitement des surfaces complètes.

La nature et surtout les réglementations provinciales et municipales forcent continuellement Fertisol+ à s'adapter. Ce sont les limitations sur les traitements pour pelouses qui causent le plus de maux de tête. Dans certaines municipalités, « tu arrives chez le client pour résoudre un problème, mais tu n'as plus l'outil nécessaire », exprime Martin Roberge. Il raconte d'ailleurs avoir déjà été contacté par le maire d'une municipalité qui venait de passer de nouvelles réglementations sur l'emploi de produits pour l'entretien paysager. « Je lui ai répondu que je ne pouvais rien faire [pour son terrain], parce qu'il avait passé une nouvelle réglementation », précise-t-il.

HISTOIRE DE FAMILLE

L'aventure de cette compagnie familiale a débuté avec Claude Roberge en 1965. L'entreprise ne servait alors que de revenu d'appoint à cette famille. Cependant, les idées et les projets ne manquaient pas. Au fil des années, avec l'expansion de la compagnie, la femme et les enfants de M. Roberge l'ont rejoint. Aujourd'hui dirigé par Martin et Line Roberge, Fertisol+ dessert tant la rive nord que la rive sud de Québec et compte une soixantaine d'employés.

L'entreprise est fière d'offrir des services complets d'entretien d'espaces verts à ses clients. De la tonte de gazon à l'élagage d'arbres, en passant par le traitement parasitaire, les Roberge rassemblent tout sous un même toit.

Fertisol+
21030, boul. Henri-Bourassa
Québec (Québec) G2N 1P9





ASTRONOMIE

Par Éric Gagnon

ericastronomie2@yahoo.ca

Austérité budgétaire

Plaidoyer pour un investissement en science !

Le domaine spatial connaît certaines difficultés. On a assisté dans les dernières années à la fin du programme des navettes, à l'abandon de certains autres programmes et de sérieux retards sur de nombreux projets. Au Québec, la présence de la science dans nos médias et à l'école connaît également certaines difficultés. La raison ? Un manque de volonté de nos dirigeants, déficit budgétaire et récession.

L'être humain est un grand explorateur et a toujours voulu comprendre son environnement. Il a navigué sur des océans, traversé des déserts et escaladé des montagnes. Il était donc inévitable qu'il cherche à progresser en altitude pour aller dans l'espace. Dès l'antiquité, on s'imagine se rendre sur la Lune jusqu'à ce qu'un tel voyage devienne réalité en 1969. Aujourd'hui, on rêve d'y retourner pour explorer sa surface et utiliser ses ressources naturelles. Pour l'instant, aucun programme d'envergure n'a véritablement été lancé en vue d'une reconquête et d'une installation humaine permanente sur la Lune.

Les appareils, les matériaux et les procédés qu'il a fallu améliorer ou inventer pour conquérir l'espace ont trouvé des milliers d'applications (têflon, velcro, énergie solaire, aliments déshydratés). Le budget de la conquête spatiale représente une goutte d'eau à côté du budget de la défense.

« MADE IN SPACE »

Si un programme spatial a un coût, il est aussi source de revenus. Un bel exemple est la station spatiale internationale qui donne aux astronautes et aux chercheurs un accès aux conditions uniques de microgravité (gravité de très faible intensité) qui caractérisent l'environnement spatial. On espère y concevoir et développer des innovations technologiques.

L'exploration spatiale permet aussi de répondre à des questions fondamentales sur notre place dans l'univers et sur l'histoire de notre système solaire. En relevant les défis liés à l'exploration spatiale, nous améliorons nos connaissances, notre technologie.

Chaque fois que nous découvrons un nouvel objet céleste ou faisons une percée technologique, nous sommes récompensés. Pas seulement par le fait d'avoir satisfait notre curiosité, mais avec des bénéfices et applications tangibles que nous pouvons utiliser ici sur Terre. Ainsi, nous améliorons nos connaissances scientifiques, favorisons la croissance économique et technologique. Investir en éducation, ce n'est pas une dépense, mais un investissement pour notre futur.

L'ASTRONOMIE VOUS INTÉRESSE ?

Un cours d'astronomie pour débutants sera offert cet été par un spécialiste qui vous donnera des connaissances de base pour bien débuter en astronomie. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances scientifiques ni équipement pour participer à cette formation. Plusieurs sujets seront abordés et une attention particulière sera apportée sur le fonctionnement des appareils et sur la pratique de l'astronomie dans notre région. Un incontournable pour tout astronome amateur qui désire améliorer ses connaissances !

Début des cours : juillet 2015

Coût : 130 \$

(100 \$ lecteurs du journal L'Écho du Lac)

Durée : 2 mois

Contenu : Quelques cours de base et plus de 10 soirées d'observation

Information et inscription : Éric Gagnon
(418) 682-0184



ÉRIC GAGNON

Pas besoin d'un grand attirail pour s'intéresser à la science : il suffit de s'équiper d'une paire de jumelles et vous voilà parti pour bien commencer une « carrière » d'astronome amateur !

Une plus
GRANDE
SURFACIE
pour **PLUS**
DE CHOIX

LA BOUTIQUE DU LAC

MAINTENANT DÉMÉNAGÉE AU 1020, boulevard du Lac

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

La boutique
du Lac.com

418 554-6425

www.laboutiquedulac.com 



1 h de location GRATUITE

de Stand Up Paddle au Club Nautique Lac-Beauport

Valide au Club Nautique Lac-Beauport, sur présentation de ce coupon.

Un coupon par client, par visite. Valide toute l'année 2015.



Projet à approuver par le gouvernement d'ici octobre

Stoneham emprunte 4,2 M \$ pour la caserne

Le conseil municipal de Stoneham-et-Tewkesbury a autorisé un emprunt de 4,2 M \$ pour la construction d'une nouvelle caserne de pompiers, lors de la séance régulière du 11 mai. La municipalité a aussi présenté ses états financiers pour l'année 2014.

Par Philippe Brassard

philippe@leseditionsprime.ca

Un règlement d'emprunt de 4,234 M \$ a été adopté par le conseil pour la construction de la future caserne. De cette somme, il ne faut pas oublier que

près de 2 M \$ seront normalement remboursés par une subvention du gouvernement provincial pouvant atteindre 50 % des coûts admissibles. Il faudra toutefois que le projet de caserne soit déposé au gouvernement d'ici octobre prochain pour approbation par le ministre des Affaires municipales.

Même si elle a voté en faveur de l'emprunt, l'opposition a réitéré ses réserves par rapport au processus d'attribution des contrats dans ce dossier. Le conseiller Claude Lebel a questionné le maire sur



PHILIPPE BRASSARD

Le 11 mai dernier, la conseillère Marie-Ève D'Ascola (au centre) a aussi présenté deux nouveaux employés municipaux : Mélanie Paradis et Patrick Casista, qui évolueront comme ouvriers de voirie pour le service des travaux publics.

la nécessité d'offrir des contrats « de gré à gré » aux mêmes firmes qui avaient fourni les services professionnels pour les étapes préliminaires du projet de caserne et de garage municipal en 2012, soit Régis Côté et associés, EMS et Génécot.

D'un ton rassurant, le maire Robert Miller a expliqué que la municipalité a obtenu un avis favorable de ses conseillers juridiques avant d'octroyer les contrats de gré à gré à ces mêmes professionnels. Il a aussi précisé que les nouveaux mandats couvrent les étapes finales du projet, c'est-à-dire les plans et devis définitifs, la surveillance des travaux et la livraison. « On reprend les dossiers où ils étaient rendus. On ne voulait pas recommencer à partir du début », a-t-il résumé.

ÉTATS FINANCIERS 2014

Par ailleurs, Stoneham a dévoilé ses états financiers 2014 préparés par la firme Bédard Guilbault, responsable de ce mandat depuis de nombreuses années.

D'après le rapport, la dette à long terme de la municipalité s'élevait à 18,5 M \$ en date du 31 décembre 2014, ce qui représente une hausse de 3,7 M \$ par rapport à 2013, alors que la dette était de 14,2 M \$.

Également, Stoneham a dégagé des surplus de fonctionnements de 224 729 \$ en 2014, comparativement à 339 090 \$ l'année précédente.

Du côté des revenus, Stoneham a engrangé 11 M \$ en 2014 sur un budget de 10,5 M \$. Au chapitre des dépenses (charges), la Ville a déboursé 11,5 M \$ en 2014, alors que son budget était de 11,2 M \$.

PAVILLON DE SERVICES

Toujours le 11 mai, le conseil a octroyé un contrat de 20 400 \$ à la firme Brainbox Architecture en lien avec le futur pavillon de services du parc des Fondateurs. Le mandat comprend les services professionnels en architecture, les plans et devis et la surveillance partielle de chantier. Se disant inquiétée par l'ampleur des coûts de ce projet de pavillon évalué à 400 000 \$, l'opposition a voté contre la résolution, obligeant ainsi le maire à utiliser son veto.

RÉSEAU D'ÉGOUTS

Un réseau d'égouts est sur la table pour les résidents du secteur de la rivière Huron. En effet, un projet de 2,3 M \$ visant à desservir 136 résidences du secteur a été présenté aux citoyens habiles à voter.

Selon les estimations fournies, la municipalité contribuerait au projet à la hauteur de 758 000 \$ (33 %), tandis que les propriétaires devraient déboursé 1,53 M \$ (66 %). La taxe de secteur est estimée à 833 \$ par année pour chaque propriété, payable durant 20 ans.

Dominique Laroche

Courtier immobilier

418.264.7890 • 418.653.0488

www.dominiquelaroche.com

✓ MISE EN MARCHÉ STRATÉGIQUE ✓ ÉVALUATION GRATUITE



2012-2013-2014



Service personnalisé en tout temps!

Lac-Beauport



Terrain de + de 30,000 pieds carré. Plan d'implantation produit et approuvé par la municipalité donc possibilité de construction pour maison unifamiliale. **MLS 12860335 - 183, ch. des Lacs**

Lac-Beauport



Grand condo 3 côtés fenestrés sans voisin. Plus de 1350pc. Vue sur Mont St-Castin et Relais. Balcon sur toute la façade. Bois franc, ardoise, brique, foyer et air clim. **MLS 14369051 - 613-82, ch. du Tour-du-Lac**

Lac-Beauport



Plain-pied, 3 chambres à coucher et 1 bureau. Foyer au bois à la salle à manger, aire ouverte, grandes pièces. Superbe terrain avec piscine encastrée. **MLS 28532687 - 32, ch. du Brûlé**

Lac-Beauport



Cottage autrichien aménagé sur 3 niveaux, 3 chambres à l'étage, 2 salles de bain, salle familiale. **MLS 14645663 - 33, ch. de la Sapinière**

Lac-Beauport



Maison d'architecture unique (Timberframe). Plafond cathédral. Foyer, 4 chambres, 2 salles de bains et salle d'eau, mezzanine, solarium. **MLS 22443422 - 39, Mitée du Golf**

Lac-Beauport



Directement sur le golf du Mont Tourbillon, complètement rénové avec piscine, garage double, 3 foyers et surtout beaucoup de lumière. Complètement rénové en 2010. **MLS 28005787 - 14, ch. de l'Ermitage**

Lac-Beauport



Haut de gamme, avec les 2 services, comptoir en granite, foyer combustion lente. 3 chambres à l'étage avec terrasse orientation ouest. **MLS 20820605 - 51, Montée du Bois-Franc**

Lac-Beauport



Vue surplombant le Lac-Beauport. Inspiré d'un architecte renommé, complètement rénovée. 3 chambres, 2 foyers, 2 SDB, 1 salle d'eau, 2 balcons, 1 terrasse, garage chauffé. **MLS 17171451 - 99, ch. des Granites**

Lac-Beauport



7, ch. de la Frenière **VENDU**

Lac-Beauport



105, ch. des Mélèzes **VENDU**

Lac-Beauport



8, ch. des Passereaux **VENDU**

Lac-Beauport



57, ch. du Tour-du-Lac **VENDU**

Club de cheerleading Magnétique de Stoneham

Petit club voit grand !

Le club de cheerleading Magnétique de Stoneham-et-Tewkesbury fait des flammèches. Après une 4^e place lors de leur première participation aux Championnats canadiens de cheerleading en avril dernier, le jeune club vise maintenant une nouvelle participation aux nationaux, ainsi qu'une qualification aux mondiaux. Ces jeunes filles douées et sans peur sont prêtes pour ce défi.

Par Mélissa Côté

melissa.cote.9@gmail.com

Le club, qui comprend aujourd'hui plus d'une centaine d'athlètes âgés entre 13 et 45 ans, a été fondé en 2012 par Mme Thibault, une éducatrice en service de garde passionnée par ce sport. C'est après avoir été recrutée comme entraîneuse par une amie que la propriétaire a eu la pique. Elle a, par la suite, décidé d'offrir des cours à l'école des Harfangs des neiges de Stoneham. « J'ai parti une équipe civile [les Magnétique] pour pouvoir continuer à faire du cheerleading avec mes filles du secondaire », explique Mme Thibault. Au sein des Magnétique, on retrouve autant des équipes compétitives que récréatives dont une regroupant uniquement de parents.

ESSAYER AVANT D'ABANDONNER

En tant qu'entraîneuse et propriétaire, Sophie Thibault travaille beaucoup sur l'estime de soi, l'entraide et la persévérance de ses athlètes. « On veut performer, mais pas à n'importe quel prix. On pousse les enfants le plus qu'on peut, tout en respectant leur développement physique et mental » précise-t-elle. Ces éléments sont au cœur de son enseignement. Elle tente aussi de rendre chaque compétition enrichissante, peu importe le résultat obtenu.

UN MÉLANGE PARTICULIER

Les équipes sont composées afin de mélanger les âges des jeunes filles. « On retrouve des grandes de 3^e secondaire avec des jeunes de 5^e année. C'est socialement plus difficile, mais physiquement, ça fonctionne très bien », précise Mme Thibault. Elle ajoute qu'elle utilise ses plus jeunes pour faire les acrobaties dans les airs et ses plus âgées au sol. Cette méthode employée par le club afin de former les équipes représente cependant un défi plus grand pour les plus jeunes. « Elles doivent suivre les plus grandes. Ce mélange-là est beau, parce qu'il y a une chimie qui se développe au courant de l'année », confie la propriétaire. Les jeunes Sophie Laganière et Mélodie Cloutier sont toutes les deux membres de l'équipe élite des Magnétique. À ce niveau, il faut consacrer environ cinq heures d'entraînement par semaine.

On retrouve habituellement trois rôles distincts au sein d'une même équipe de cheerleading : les voltiges, les bases et les « spotter ». Les premières sont les athlètes propulsées dans les airs pour effectuer des figures. Les secondes sont celles qui propulsent les voltiges et les attrapent. Enfin, le « spotteur », ou base arrière, est responsable de la protection de la tête et des épaules de la voltige en tout temps, lors de l'exécution d'une figure. Elle sert aussi de guide pour les autres membres de la formation.



Les cheerleaders Sophie Laganière et Mélodie Cloutier, en compagnie de leur coach Sophie Thibault.

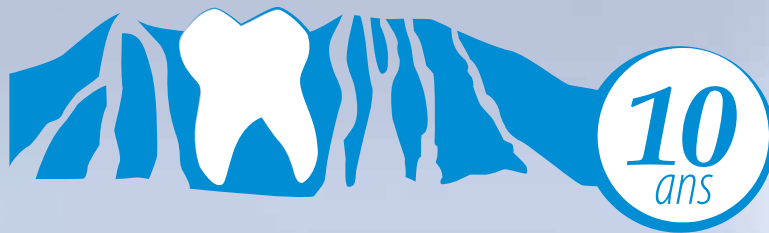
Section
Stoneham-et-
Tewkesbury

MÉLISSA CÔTÉ

CHRYSTIAN
MAÎTRE ARTISAN PAYSAGISTE
CONCEPTION & RÉALISATION

418 575-2922
WWW.CHRYSTIAN.CA
CHRYSTIANPAYSAGISTE@GMAIL.COM

Clinique dentaire
Stoneham
Tout pour votre confort



Nous sommes fiers d'annoncer un **investissement important** afin d'**agrandir la clinique** et continuer d'**améliorer nos services**.

418-848-8000
www.cliniquedentairestoneham.ca
2683, boulevard Talbot, Stoneham et Tewkesbury (Québec) G3C 1J6

Prise de rendez-vous
EN LIGNE



Dr Stéphane Coulombe
Chirurgien-Dentiste

LE BLOGUE À LUCIE

Par Lucie Ricard

ricarreau@videotron.ca

Je suis une snob alimentaire

Le ketchup Heinz

Je l'avoue, je suis une snob alimentaire. Pour moi, du ketchup c'est du Heinz, des petits pois ce sont des Le Sieur, du maïs en grains c'est Géant Vert, etc. Je sais que plusieurs marques maison proviennent des mêmes chaînes

de fabrication que les marques renommées, mais je suis faite comme ça, de la mayo c'est de la Hellman's et des conserves, ça a une étiquette avec une photo et pas seulement un emballage jaune.



Pour moi, du ketchup c'est du Heinz.

Votre boutique à Lac-Beauport

- Nourriture pour chien & chat
- Alimentation naturelle
- Équipement de sport canin
- Canicross & Skijoring

20% DE RABAIS
SUR LES COLLIERES POUR CHIENS RC PET PRODUCTS

7,99\$
LITIÈRE INTERSAND
CHAT VERT 14 KG

1015, boul. du Lac (voisin du Couche-Tard)
418 473-2411 • info@labellebete.ca
www.labellebete.ca

Suivez-nous sur Facebook

J'ai, depuis trois mois, quitté mon emploi pour tenter de voler de mes propres mots. J'avoue qu'en trois mois, je suis rendue plus loin que ce que j'aurais osé imaginer et que j'ai bon espoir de pouvoir continuer à travailler pieds nus et en brassière molle longtemps (oui, je travaille de la maison, mais j'ai quand même gravi un échelon ou deux au-delà du pyjama que tout le monde croit que nous, travailleurs autonomes, privilégions comme uniforme). Ceci dit, oui ça va bien et j'en suis heureuse, mais de là à combler les trois mille et quelques dollars nets qui arrivaient mensuellement de façon automatique dans mon compte, il y a une marge. D'ailleurs, en passant, je me rends compte que depuis quelques années je tenais mon salaire pour acquis sans vraiment réaliser ce que j'avais fait pour le mériter. Maintenant, chaque, et je dis bien chaque dollar qui entre, je sais exactement ce que j'ai fait et quels mots j'ai utilisés pour l'avoir. C'est un sentiment incroyable qui me comble chaque jour... ou chaque fois qu'un client paye sa facture.

Bon, je reviens à mes moutons. Comme presque tout le monde, nous avons ajusté nos dépenses et train de vie en fonction de nos revenus. Enlevez tout d'un coup 50 % de vos revenus de couple et remplacez par des montants aléatoires qui arrivent par courrier de temps en temps et, même si ce qui reste (merci mon Dieu pour les maris qui continuent de travailler) est plus que décent, ça n'arrive pas à tout combler, surtout si vous ne voulez pas que

votre famille souffre de vos choix. Vous devez, une fois les cartes de crédit remplies, vous plier à un certain exercice économique.

Pas question de changer les enfants d'école, ils n'ont pas demandé à ce que je change d'emploi pour poursuivre mon rêve. Ma famille n'a pas à souffrir de mes choix. L'épicerie étant tellement dispendieuse, j'ai choisi de commencer par là... tenter de faire passer une épicerie hebdomadaire de 250 \$ en une de 150 \$ sans que ça paraisse trop... J'ai réussi. J'ai acheté du ketchup autre que Heinz et me suis dépêchée de le transférer de bouteille à la maison, j'ai acheté des conserves sans nom ou presque, j'ai adopté la section « réduit pour vente rapide » de la fruiterie et de la boulangerie, j'ai ajouté une tonne de grains et de légumineuses à nos menus et de la soupe; rien de mieux pour passer les légumes du fond du tiroir et avoir nos portions de légumes. Je ne jette plus rien. Vrai de vrai. Et je cuisine. Mais je peux le faire, je travaille de la maison. Pieds nus. En brassière molle.

Oui on a beaucoup coupé dans d'autres secteurs. Quelques compagnies de vente en ligne vont sûrement souffrir de mon absence sur leur site. Les enfants ont eu à comprendre que leurs 683 morceaux de vêtements sont suffisants, ils n'ont qu'à fouiller dans le tas sur leur plancher et ils auront une meilleure idée de ce dont ils n'ont pas besoin. Chanceuse, mon mari a des vêtements fournis par son travail et moi... ben si je suis mal prise, j'aurais toujours la possibilité de travailler en pyjama !

BBQ
QUÉBECVOUS AIMEZ LE BARBECUE?
VOUS ALLEZ NOUS ADORER!

Barbecues



Cuisine Extérieure



Fumoirs



Sauces & Épices



Accessoires

SAINTE-FOY

BBQQUEBEC.COM

2661 Blvd du Versant Nord
Ste-Foy, QC, G1V 1A3
T. 418-914-1333f t v
/BBQQuebec

CULTUREL

Par Mélissa Côté

melissa.cote.9@gmail.com

Troupe de théâtre parascolaire Mecum Aimant à jeunes de Lac-Beauport

La troupe de théâtre parascolaire de l'École Secondaire des Sentiers, Mecum, attire de nombreux élèves de Lac-Beauport. Ce sont les productions théâtrales originales de Marc-André Perron, enseignant en cinquième année à l'école de Montagnac, qui sont à l'origine de l'engouement des jeunes. Ils présentaient d'ailleurs *Soyez Naturels !* du 27 avril au 1^{er} mai derniers devant famille et amis.

La popularité grandissante de la troupe affecte directement le nombre de jeunes se présentant aux auditions. « Au début, je prenais tout le monde », affirme M. Perron. « Aujourd'hui, ils sont une quarantaine à se présenter aux auditions et j'en sélectionne seulement 14 ». L'enseignant remarque aussi un accroissement d'élèves provenant de Lac-Beauport. « De plus en plus pour les concentrations, mais aussi pour le volet théâtre, il y en a beaucoup qui choisissent d'aller à l'École des Sentiers. » Il n'y a pas que la qualité des pièces qui attire les jeunes, mais aussi l'ambiance de la troupe. « On est comme une famille », soutient Anne-Frédérique Joncas, en 4^e secondaire. « J'ai connu des amis grâce à la troupe et on est rendus proches. Le théâtre, c'est vraiment rassembleur. »

BAGAGE THÉÂTRAL UTILE

L'assurance de Marc-André Perron, nécessaire pour diriger ces jeunes, provient de son expérience théâtrale. Il a en effet été membre d'une troupe pendant une dizaine d'années, où il a commencé à rédiger des pièces originales. Ce répertoire a été un atout précieux pour la troupe Mecum. « J'ai commencé à utiliser les pièces que j'avais écrites, parce qu'on mangeait une bonne partie de notre financement dans les droits d'auteur », affirme l'enseignant. En tant qu'auteur et metteur en scène, M. Perron a l'avantage de pouvoir modifier ses pièces afin d'accommoder le nombre d'acteurs.

« Le volet théâtre en parascolaire est assez exigeant pour les élèves. C'est beaucoup d'investissement pour ceux qui s'y impliquent, au point tel que c'est comme une deuxième concentration », explique M. Perron. Cette



Marc-André Perron entouré des comédiens Loïc Boccardi, Sara Williamson et Anne-Frédérique Joncas.

approche unique permet donc aux élèves de combiner plus d'un champ d'intérêt.

DE LONGS MOIS DE TRAVAIL

Le travail commence dès le début de l'année scolaire avec la campagne de financement, qui se poursuivra ensuite pendant plusieurs mois. Novembre marque le début de la production avec le texte. Les élèves répètent chaque semaine pendant quatre heures, pour culminer à plusieurs répétitions hebdomadaires

avec l'approche du spectacle. Le produit fini est une production multidisciplinaire comprenant du multimédia, du chant et de la danse.

L'année prochaine, les étudiants s'attaqueront à la pièce *Chercheur d'étoile* portant sur le recours au suicide dans les moments de solitude. « C'est ma pièce préférée ! », s'exclame Anne-Frédérique. Jouée la dernière fois en 2011, cette pièce comptait dans sa distribution la grande sœur de la jeune comédienne.

NOUVEAU
AIR CLIMATISÉ
Entretien et réparation



Marcel
au Garage



AUTOPRO

Vente et installation de pneus
Mécanique générale

20530, boul Henri-Bourassa Québec

418-849-6792

www.marcelaugarage.com

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

www.ceramiquedecor.ca

info@ceramiquedecor.ca

t 418.627.0123 -- f 418.781.1381

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

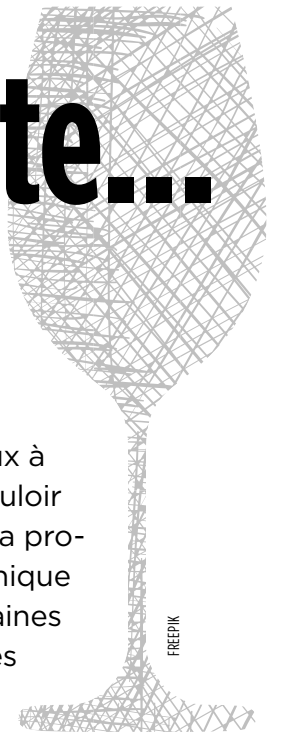
CHRONIQUE VIN

Par Philippe Lapeyrie

vinophil@ccapcable.com

Prenez la route...
des vins !

En ce début du mois de juin, vous êtes nombreux à préparer vos vacances estivales, mais aussi à vouloir visiter différents vignobles aux quatre coins de la province pendant les belles journées d'été. La chronique Vin vous propose donc cette semaine des domaines viticoles accueillants qui mettent en bouteille des produits de qualité.



En Estrie, vous devriez faire un stop à la Halte des Pèlerins, qui est située à cinq minutes du centre-ville de Sherbrooke. Un domaine familial tenu par le sympathique Marco Corbin et son épouse. Tout près de Mago, je vous recommande une visite au Cep d'Argent. Un endroit féérique qui accueille les groupes pour de petites et grandes réceptions. Leurs vins effervescents sont dignes de mention. Également dans les Cantons de l'Est, le vignoble de l'Orpailleur et de Gagliano à Dunham est un incontournable.

Plus près de chez nous, vous pourriez pousser le romantisme à l'extrême, en amenant votre muse au vignoble de l'Isle de Bacchus ou au vignoble de Sainte-Pétronille, sur la pittoresque Île d'Orléans. Imaginez un pique-nique entre deux rangées de vignes en plein cœur de cette enivrante île dans la région de Québec... elle retombera assurément en amour avec vous!

Dans les Basses-Laurentides, vous pourriez vous rendre au vignoble de la rivière du Chêne à Saint-Eustache ou à La Roche des

Brises à Saint-Joseph-du-Lac pour y faire de belles découvertes. Non loin de ces deux domaines viticoles, vous pourriez aussi faire un arrêt chez Intermiel. Ces derniers mettent très bien les produits de l'érable, de la pomme et du miel en valeur. Pour les plus petits, un centre d'interprétation de l'abeille, fort pédagogique, est présent sur place.

Pour ce qui est de la Montérégie, vous aurez le choix entre le Domaine St-Jacques, le Domaine De Lavoie, le Coteau Rougemont, le Domaine des Salamandres et j'en passe... Vous ferez assurément de belles rencontres!

Pour faire une agréable visite, je vous recommande de prendre des rendez-vous et surtout d'être à l'heure, car ce sont des gens souvent fort occupés qui ont énormément de «vin sur la planche»!

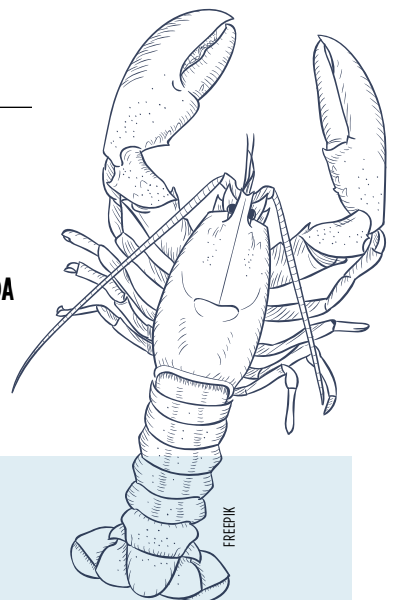
À 8-9 heures de route de Québec, vous pourriez également aller trainer vos sandales à travers les parcelles et les chais des vignobles de la péninsule du Niagara. C'est beau les chutes, mais il y a beaucoup mieux à découvrir dans cette superbe zone viticole qui compte tout près de 7 000 hectares de vignes.

Des huitres, des moules marinières,
des sushis, du crabe...

VIN BLANC 2013
LE 1535 - VIGNOBLE DE L'ISLE DE
BACCHUS
ÎLE D'ORLÉANS - QUÉBEC - CANADA
CODE : 11957203
PRIX : 17 \$
SERVIR À 9-10 DEGRÉS.



C'est pratiquement une réussite millésime sur millésime que ce blanc québécois signé de la famille Bouchard de Sainte-Famille sur l'île d'Orléans! J'ai aimé sa pureté aromatique, son éclat, sa fraîcheur, sa digestibilité, sa tonicité, sa droiture... Impeccable et loin devant de nombreux Grassouilleux, pâteux, boisés, lourdauds et autres anorexiques et vulgaires pinards sans aucune âme... Un blanc qui me rend fier d'être Québécois !



NUTRITION

Par Andréanne Martin, diététiste-nutritionniste

andreeanne.martin@live.ca

Enfin les vacances !

Adapter l'alimentation pour profiter pleinement de la période estivale

Ce que je retiens du discours de mes clients et des entreprises qui m'appellent pour des demandes de conférences, c'est que le rythme de la vie ne cesse de s'accélérer. Cette période de vacances, nous l'attendions tous; un repos bien mérité ! Que l'agenda soit chargé ou qu'on se laisse aller selon l'humeur du moment, n'oubliez pas que votre corps lui, n'est pas en congé pour autant !

Vous aimeriez vous faire plaisir sans gagner 5 kilos et sans ressentir la fatigue d'un repas trop copieux.

Vous êtes sur la route pour la destination de rêve et l'estomac se fait entendre. Quelles sont les options intéressantes au fast-food du coin qui vous permettront d'éviter de ressentir l'inconfort causé par la rétention d'eau reliée aux repas riches en sodium ?

VOICI QUELQUES PETITS TRUCS QUI POURRAIENT VOUS AIDER :

On apprend à gérer l'alcool : évitez d'en consommer à jeun et grignotez des aliments fibreux et/ou protéinés pour accompagner votre consommation (ex. : fromage, noix, arachides, crudités avec houmous ou trempette au yogourt grec). N'oubliez pas de boire un verre d'eau entre chaque bière, verre de vin ou consommation, afin d'éviter la déshydratation et dans le but de diminuer la quantité totale d'alcool consommé. N'oubliez pas que l'alcool retarde le signal de satiété, alors sachez arrêter de manger un peu avant de vous sentir bien rempli.

Gardez un horaire de repas le plus régulier possible pour éviter de vous affamer, et par conséquent, de surconsommer au repas suivant. Dès que le signal de faim est très intense, le corps a la fâcheuse tendance de nous amener vers les aliments gras et sucrés. Sachez donc maintenir votre niveau d'énergie constant pour ne pas succomber à certaines tentations qui ne seraient pas nécessaires.

Privilégiez les légumes : dégustez une généreuse portion de crudités ou de salade avant d'attaquer le mets principal est une excellente façon de faire le plein de fibres, vitamines et minéraux. La saison du BBQ rend la présence des légumes plus simple, grâce aux papillotes si populaires; mettez-en pour qu'ils occupent au moins la moitié de l'assiette.

Prenez le temps de manger : les portions seront alors plus faciles à gérer et les aliments plaisirs seront dégustés, et non engloutis sans être savourés.

Lorsque vous devez aller au restaurant fast-food, quelques trucs et astuces s'imposent :

Diminuez la friture et demandez les petits formats;

Optez pour les « vraies » viandes et non des charcuteries lors des choix de sandwich et pizza; Faites attention aux aliments très salés : sauces, panures, vinaigrettes, croustilles, charcuteries, muffins commerciaux;

Assurez-vous d'avoir une portion de légumes (demandez la salade en accompagnement, garnissez le sandwich de légumes, prenez un potage en entrée plutôt qu'un dessert, faites changer les vermicelles de riz pour des fèves germées, etc.);

Buvez beaucoup d'eau en tout temps : 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

Bougez !

En terminant, je vous suggère une recette de mon équipe de nutritionnistes-diététistes, salade qui goûte l'été et qu'on rêve de manger lors d'une de ces journées où l'humidité s'empare de nos

capacités à concocter quoi que ce soit :

<http://www.nutrisimple.com/fr/recettes/pates-courgettes-epinards-tomates-cerises-feta/>



La salade de pâtes aux courgettes d'été avec épinards, tomates cerises et fêta de l'équipe de Nutrisimple.

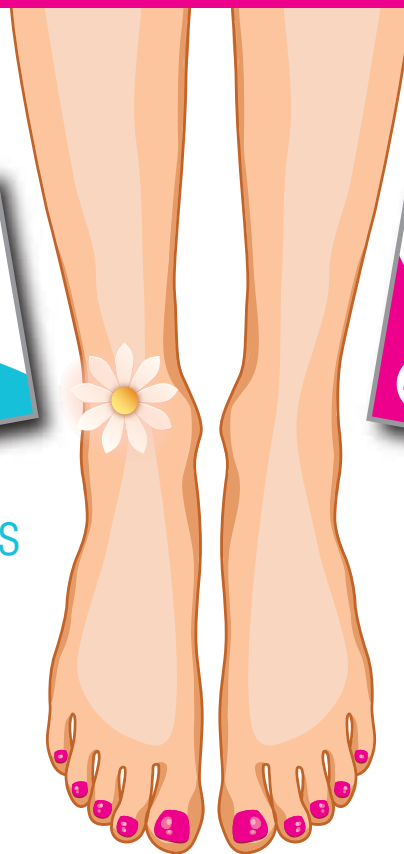
C'est le printemps! On sort nos orteils!



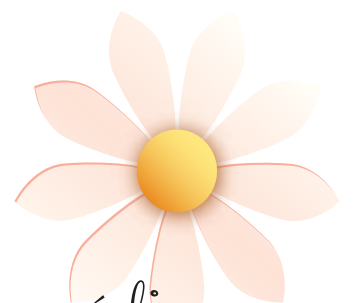
2 PÉDICURES ROYALES
POUR 99 \$



5 PÉDICURES ROYALES
POUR 199 \$



Procurez-vous votre carte privilège pédicure royale et faites des économies printanières



Concept Beauté Signature MÉDICO-ESTHÉTIQUE

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

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



SANTÉ

Par D^{re} Marie-Claude Déry • chiropraticienne

mcdery@polycliniquedulac.com

Défi Santé 2015

Des changements pour la vie !

Après cinq mois de défi, Paule et Nancy ont atteint leur objectif ultime en courant le 5 km du Défi du Tour du lac Bleu, qui se tenait le 23 mai dernier. Au-delà d'une course, elles ont surtout appris qu'il est possible de se prendre en main et d'intégrer une fois pour toutes de saines habitudes de vie. Je vous partage, pour une dernière fois, les confidences de deux femmes extraordinaires qui sont maintenant des ambassadrices de la santé pour leur milieu !



De gauche à droite : Caroline Gauthier, Richard Villeneuve, Marie-Claude Déry, Natacha Gagné, Julie Lemaire, Paule Dionne, Marie-Josée Trotter, Valérie Filion et Nancy Fontaine

proludik
GONFLE À BLOC !

louez un jeu gonflable dans votre cour !

À partir de 50\$ + tx pour tout le week-end !

www.proludik.com (418) 845-1245

NANCY FONTAINE : DÉCOUVRIR UNE PASSION

Nancy nous présente son dernier journal de bord en écrivant : « Merci pour tout ! Tout était parfait, bien orchestré, rien de trop, rien de pas assez ! ». Au lendemain de la course finale, elle n'avait qu'une émotion en tête : la fierté. « Je suis quand même passée de rien à la fin du mois de janvier à 5 km sans arrêt à la fin du mois de mai ! » Elle nous raconte comment elle avait envie de changer ses habitudes de vie, mais elle ne savait pas par où commencer, ni comment le faire. Ce défi lui aura permis de découvrir sa passion pour la course, d'établir de meilleures limites alimentaires, de perdre pas mal de poids et de lui prouver que tout est possible. Elle ajoute, en parlant de l'encadrement : « Je ne sais plus comment remercier chacune des personnes rencontrées. Vous êtes une équipe compétente et impliquée, mais particulièrement humaine. »

PAULE DIONNE : SURPASSER SES OBJECTIFS

Paule s'était donné comme mission première de réussir le Défi Santé. On peut dire qu'elle a surpassé ses attentes, mais aussi les nôtres ! Cette femme nous a impressionnés par la rigueur d'entraînement qu'elle a maintenue tout au long de l'hiver. Bien entendu, elle a perdu du poids et des centimètres de tour de taille, elle a diminué son cholestérol, mais elle est surtout parvenue à installer une routine d'activité physique. Elle sait maintenant à quelle heure elle est le plus en forme et quel genre d'entraînement effectuer. Elle s'est jointe au club de course de Lac-Beauport et trouve cela très bénéfique. Paule remercie chacun des intervenants qui l'ont accompagnée, pour des milliers de raisons ! Dans un autre journal, elle avait mentionné : « J'espère donner aux autres le goût de s'y mettre. On vit dans un endroit incroyable, on est tellement chanceux ! ». Paule, sans aucun doute que tu vas influencer d'autres gens à changer leur vie !

En terminant, les professionnels de la Polyclinique du Lac sont fiers d'avoir participé à ce défi. Notre philosophie est d'influencer pour inspirer la santé et c'est avec fierté que nous constatons qu'avec la force d'une équipe, toute personne motivée à effectuer des changements peut y arriver. Nancy et Paule sont des femmes exceptionnelles qui furent d'excellentes candidates. Le vrai défi commence dès maintenant, dans le quotidien. Bonne chance les filles pour les années à venir, en forme et en santé !

OUVERT LE SAMEDI!

#1 AU QUÉBEC
CAPITALE



UN JEEP
réinventé
À L'IMAGE URBAINE!



**JEEP RENEGADE
2015**

À PARTIR DE

21 690 \$*

TRANSPORT ET PRÉPARATION INCLUS

FAITES VITE, VENEZ L'ESSAYER IL EST ARRIVÉ!

418 687-2604

WWW.CAPITALECHRYSLER.COM

225, MARAIS

(ANGLE PIERRE-BERTRAND ET DE LA CAPITALE)

VENTES@CAPITALECHRYSLER.COM

**MATHIEU LAPLANTE
PDG**



LE PRIX PEUT CHANGER SANS PRÉAVIS SELON LE PROGRAMME DU MANUFACTURIER.
*CONCERNE LE JEEP RENEGADE 2015 4X2 (BUTL74 + 21A) 21 690\$. LE PRIX INCLUT LE TRANSPORT,
LA PRÉPARATION, LES FRAIS DE RDPRM, LA TAXE FÉDÉRALE SUR LE CLIMATISEUR AINSI QUE LES
DROITS SUR LES PNEUS NEUFS. TAXES EN SUS. AUCUNS FRAIS SUPPLÉMENTAIRES. POUR UN
TEMPS LIMITÉ. PHOTOS À TITRE INDICATIF SEULEMENT. CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT.
DÉTAILS EN SALLE DE MONTRE.



Jeep

DODGE



RAM

PROMASTER



SPORTS

Par Mélissa Côté

melissa.cote.9@gmail.com

Champions d'escalade de chez nous

Viser le sommet !

Zachary et Samuel Mathieu, deux jeunes hommes de Lac-Beauport, ont de quoi être fiers. À 14 et 12 ans, ils sont déjà champions provinciaux d'escalade de compétition dans leurs catégories respectives. Grâce à cette participation, les deux frères se sont qualifiés pour le Championnat canadien junior de bloc, qui a eu lieu à Toronto, en février dernier. Ils y ont offert une très bonne performance, Zachary se classant 5^e et Samuel 14^e. Mais d'où leur vient cette passion pour ce sport peu commun ?



Les frères Zachary et Samuel Mathieu, âgés de 14 et 12 ans, sont les nouveaux champions québécois d'escalade de compétition.

Ces jeunes passionnés et déterminés sont aujourd'hui passés maîtres dans l'art du dépassement personnel. Cet amour pour l'escalade s'est

développé il y a cinq ans, lors de la fête de Samuel. Leur mère, Christine Cimon, a fait preuve d'originalité en proposant d'organiser l'événement dans un centre d'escalade. C'est lors de cette occasion qu'elle a pu constater que ses garçons se démarquaient de tous leurs amis par leurs habiletés. « Tous petits, ils aimaient grimper dans les structures, au parc. Ils y passaient tout leur temps. Je me suis donc rendu compte qu'ils avaient beaucoup de potentiel et surtout un talent naturel à grimper », raconte Mme Cimon.

Après avoir suivi des cours de base, Zachary et Samuel sont passés aux choses sérieuses. Depuis maintenant quatre ans, ils sont entrés dans le circuit d'escalade de compétition, nécessitant des entraînements trois fois par semaine. « La particularité des compétitions, c'est leur ambiance amicale », explique Mme Cimon. « Les jeunes se connaissent tous et ils sont souvent amis. »

LE STRESS, ALLIÉ OU ENNEMI

La gestion du stress est un enjeu très important lors des compétitions, comme l'explique le cadet, Samuel : « C'est dur de gérer son stress. Tu peux avoir du bon stress : c'est quand tu es un peu stressé et que ton cœur bat plus vite. Ça te rend meilleur. Mais si tu es trop stressé, tu performs moins bien. » Comme pour chaque sport individuel, la préparation mentale est vitale. « En compétition, chacun doit trouver son état d'esprit », explique Zachary. « Le mental joue beaucoup sur la performance parce que si tu manques une étape de qualification [sur deux], tu ne seras pas nécessairement démoli pour la deuxième. »

Il existe trois types de compétitions d'escalade : difficulté, bloc et vitesse. Le premier consiste à un parcours relativement difficile d'environ 15 mètres de haut, où le grimpeur doit se rendre le plus loin possible. Le second s'effectue sur des blocs, d'une hauteur de quatre mètres, où il faut atteindre des prises spécifiques sur un parcours. Le dernier type s'effectue sur un mur d'une quinzaine de mètres de haut avec un parcours officiel qui ne varie pas d'une compétition à l'autre. Le but est évidemment d'atteindre le sommet le plus rapidement possible.

Pour les prochaines années, Zachary vise une position sur le podium aux championnats canadiens tandis que Samuel préfère continuer à s'amuser. « Je ne suis pas ultra compétitif, mais je veux continuer de m'améliorer et de donner mon maximum à chaque fois. »



Encore quelques places disponibles !

NOUVEAU Promotion tonte et déneigement 12 versements sans intérêt Informez-vous !

- Tonte de pelouse
- Mini-excavation
- Transport
- Matériaux en vrac (sable terre, gravier, etc.)
- Entretien de terrain



www.lesentretiensdulac.com
418 849-1380

Nouvelle administration 2015

SPORTS

Par Annie Lavoie

al_redaction@outlook.com

De skieur acrobatique à culturiste

Yannick Song, un jeune homme qui se démarque !

De 6 à 18 ans, Yannick s'entraîne dans l'espoir de devenir un champion de ski acrobatique en saut. Perçu par plusieurs comme un espoir olympique dans cette discipline, le jeune athlète intègre l'équipe nationale de développement alors qu'il n'est âgé que de 15 ans. Trois ans plus tard, après quelques commotions, des problèmes aux genoux et une remise en question, il accroche ses skis et fait le saut le plus vertigineux de sa vie : se lancer dans un univers complètement différent, celui du culturisme !

POURQUOI LE CULTURISME?

À l'aube de ses 18 ans, Yannick prend une pause du ski et se met à fréquenter le gym de manière assidue. « Après deux semaines, il s'est rendu compte que c'était sa nouvelle passion et il n'a jamais décroché depuis », raconte sa mère qui est aussi sa plus grande admiratrice. Plus qu'un sport, un mode de vie

En plus d'un entraînement physique rigoureux, le culturisme nécessite une discipline de vie des plus strictes. « Avec le ski, j'avais déjà l'habitude de m'entraîner régulièrement. Ce qui est le plus exigeant en culturisme, c'est l'alimentation. Ça représente environ 70 % de

la chose », raconte celui qui vise à remporter le titre de champion provincial APQ, le 27 juin prochain.

Dans une journée, celui-ci doit manger un repas aux trois heures, entre 6 h et minuit. Au menu : blancs d'œufs, poulet, viande de cheval hachée, tilapia, patates douces et brocoli. Le tout, en quantité contrôlée et sans ajout de sauce, de sel ou autre petit plaisir du genre. Si les repas ne sont pas très variés, les quantités le sont, précise le jeune homme. « Chaque jour, je joue avec les quantités de glucides, de protéines et de lipides pour être capable de sculpter mon corps. »

BEAUCOUP DE SACRIFICES, QUAND ON A 20 ANS...

Difficile d'avoir un régime de vie aussi stricte quand la plupart des jeunes de notre âge s'amuse et sortent dans les bars? À cette question, Yannick répond qu'il a la chance d'avoir des amis qui l'appuient et uneoureuse qui fait le même sport que lui. « Si j'avais une blonde qui n'a pas le même mode de vie que moi, je ne sais pas comment je ferais », confie-t-il.

En plus de s'entraîner une vingtaine d'heures par semaine, le jeune homme gagne sa vie en travaillant à plein temps comme sushi



GLEN E. GRANT

Yannick Song, grand gagnant toutes catégories de l'Open de l'Est-du-Québec APQ 2015.

man au restaurant Les Frères Toc. Fasciné par tout ce qui est en lien avec le corps humain, celui-ci projette de faire des études en massothérapie ou en physiothérapie. « J'aimerais aussi faire une maîtrise en santé publique. « Des gros projets ! », conclut-il, en riant.

En attendant, Yannick se prépare pour le championnat provincial APQ. Nous lui souhaitons la meilleure des chances !

➤ À VENDRE

90 TERRAINS

➤ BIENVENUE AUX

AUTO-CONSTRUCTEURS

LAC-BEAUPORT



INFORMEZ-VOUS

418.670.1634

WWW.QUARTIEREXALT.COM



EXALT

QUARTIER

NATURE CONTEMPORAINE

SPORTS

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

Survol des activités sportives passées et à venir

Ça bouge à Lac-Beauport !

Lac-Beauport est reconnue pour son dynamisme et ses résidents sont reconnus pour être actifs, beau temps, mauvais temps. Chaque printemps, plusieurs activités sportives sont organisées pour les petits et les grands. Voici un résumé de quelques événements qui se sont terminés en beauté et de ce qui s'en vient sur le territoire !

DÉFI TOUR DU LAC BLEU

Le 23 mai dernier, environ 200 personnes de tous âges recevaient une médaille d'or pour avoir relevé un défi participatif en courant ou en marchant 1 à 10 km autour du lac Bleu. Organisé en collaboration avec La Boutique du Lac, cet événement familial a été initié par la kinésiologue Natacha Gagné. La résidente du secteur marche tous les jours avec son chien autour du lac : « Il y a des gens différents qui se greffent à moi, je ne marche jamais seule. » Il y a trois ans, elle a eu l'idée d'organiser ce défi et de remettre tous les profits à l'Association nautique du lac Bleu. « C'est ce que je fais dans la vie de tous les jours, entraîner les gens. Je me sers de ce que je fais pour m'impliquer dans ma communauté. »

L'organisatrice de l'événement admet



La motivation était à son comble, même s'il n'y avait pas de chronomètre.

que les participants ont été très gâtés grâce aux nombreux partenaires. La Clinique du



La kinésiologue et organisatrice, Natacha Gagné, court avec son fils.

Coureur se trouvait d'ailleurs sur place, avec son mini-marathon. Les deux participantes

du Défi Santé de la Polyclinique du Lac, que vous avez pu suivre dans le journal cet hiver, terminaient justement leur parcours avec ce Tour du lac Bleu. « C'était l'apogée de leur défi. Les deux ont réalisé leur premier 5 km », précise Natacha, qui s'est dite très satisfaite de cette troisième édition.

DÉFI MISE EN FORME CANAC

C'est du 15 au 17 mai derniers que se tenait la 7^e édition de ce festival provincial de soccer, qui a permis à 1 200 jeunes de 9 à 12 ans de se pratiquer avant les tournois officiels. « On est



L'équipe U12 Féminin Division 1 de Lac-Beauport

le seul événement placé à cette date en saison, donc cela attire plusieurs équipes d'un peu partout », indique la responsable du festival et directrice de l'Association de Soccer de Lac-Beauport, Ève Boucher.

AIMEZ LA PAGE FACEBOOK DE L'Écho du Lac

VALEUR DE
1 349 \$

ET COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN BARBECUE KAMADO JOE CLASSIC 18" !

TIRAGE LE 30 JUIN 2015



BBQ QUÉBEC

RÈGLEMENTS DU CONCOURS

Le concours est offert aux lecteurs de L'Écho du Lac et L'Écho de Cap-Rouge. La façon de participer est « d'aimer » la page Facebook de L'Écho du Lac ou de L'Écho de Cap-Rouge. La date limite pour s'inscrire au concours est le 26/06/2015 à 23 h. Pour le tirage du BBQ, nous attribuerons un gagnant pour la totalité des secteurs soit celui de l'Écho du Lac et L'Écho de Cap-Rouge. Le prix est un BBQ au charbon de la compagnie Kamado Joe Classic 18", d'une valeur de 1 349,99 \$ avant taxes. Le tirage aura lieu aux Éditions Platine, situés au 1025, boulevard du Lac, #230, Lac-Beauport G3B 0X1, le 30/06/2015 à 15 h. Nous communiquerons avec le gagnant via Facebook. Le gagnant pourra réclamer son prix chez BBQ Québec Ste-Foy, avant le 31 juillet 2015. Aucun achat n'est requis. Le concours est offert aux résidents de Québec de plus de 18 ans, ayant « aimé » la page Facebook de L'Écho du Lac ou L'Écho de Cap-Rouge.

SPORTS

Par Amélie Légaré

amelie.legare@gmail.com

Au total, 80 équipes ont joué 160 matchs sur deux sites, notamment à Lac-Beauport. L'an dernier, le festival accueillait 45 équipes, ils sont donc maintenant rendus au maximum de leur capacité. Malgré l'achalandage élevé, Ève Boucher indique qu'elle a reçu plusieurs commentaires positifs des familles. « On avait une importante équipe de bénévoles, ce qui a fait que l'événement a été apprécié de tout le monde. »



Un écran permettra également aux gens présents de suivre les dernières minutes de la course avant l'arrivée des cyclistes. « On veut inviter les résidents du Lac-Beauport mais aussi la population autour à venir participer et encourager les 200 cyclistes qui vont arriver et continuer leur périple dans les jours qui viennent. » Cette étape constitue le seul arrêt du Grand défi dans la région, c'est un rendez-vous à ne pas manquer !

ACTIVITÉS AU CLUB NAUTIQUE DE LAC-BEAUPORT

Encore une fois cette année, le Club nautique Lac-Beauport offre des activités pour toute la famille. Les 20 et 21 juin prochains, les résidents sont invités à ouvrir la saison estivale dans une ambiance festive. Les 24 et 25 juin, ceux qui le souhaitent peuvent venir célébrer la Fête nationale du Québec gratuitement. Le 18 juillet, participez en équipe à la 4e édition du Tournoi de Volley-Ball de plage. Pour l'inscription, visitez la page Facebook du Club.



MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

Le Club nautique est non seulement un lieu de rassemblement pour les résidents de Lac-Beauport, mais aussi un fort attrait touristique.

GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

Dans la nuit du 11 au 12 juin, la municipalité de Lac-Beauport invite la population à venir accueillir les cyclistes du Grand défi Pierre Lavoie à leur arrivée de la 3^e étape vers 3 heures du matin. Pour l'occasion, plusieurs activités sont prévues dans le stationnement du Centre de ski Le Relais : feu de camp, chansonniers et prestations d'artistes avec de la peinture phosphorescente. « On veut convier les gens vers 2 h 30 pour qu'on soit nombreux avec des objets lumineux. C'est sûr que la nuit, ce n'est pas évident et on en est conscient, mais il va y avoir de l'animation », précise Mélanie Morneau, agente de développement culturel et communautaire.

En 2015, le Club de canoë-kayak de Lac-Beauport a renouvelé une partie importante de ses embarcations. Il offre notamment une initiation pour les jeunes en blocs de deux

semaines en formule camp de jour. Pour vous informer au sujet des entraînements ou pour vous initier au sport, contactez le Club au (418) 907-2821 ou info@ccklacbeauport.ca.

APPELEZ-NOUS POUR UNE ÉVALUATION GRATUITE SANS ENGAGEMENT

ÉQUIPE *André Drolet*

418 652-2000

www.andredrolet.com

ANDRÉ DROLET
COURTIER IMMOBILIER
info@andredrolet.com



DOMINIQUE BILODEAU
COURTIER IMMOBILIER
bilodeau.dominique@hotmail.com

CELL.: 418 955-1604

CELL.: 418 953-7003

LAC-BEAUPORT

NOUVEAU



528, ch. Tour-du-Lac. Premier arrivé, premier servi ! Adossé rivière terrain exceptionnel de + de 50,000p.c. avec maison coup de cœur. 349 000 \$

LAC-BEAUPORT

VUE MONTAGNES



71, mtée du Cervin. Intérieur refait à neuf : Plomberie, électricité, plinthes électrique, planchers, salle d'eau, salle de lavage, porte d'entrée, porte intérieure, fenêtres PVC, portes patio (2), cuisine, moulures, etc. 324 000 \$

LAC-BEAUPORT

LE SITE



7, ch. du Canton. Site intime, cottage parfait pour votre famille. Offre 4 chambres à coucher, foyer au salon, plancher de bois franc aux pièces principales. Beaucoup d'espace de vie et rangement. 309 000 \$

LAC-BEAUPORT

SPACIEUSE



36, ch. des Lacs. Unique! Aire ouverte et toit cathédrale au 1er étage. 5 chambres à coucher. Sous-sol hors terre avec porte patio. Logement et/ou bi-génération au sous-sol. Terrain de plus de 35,000p.c. Intime sans voisin arrière. 339 000 \$

LAC-BEAUPORT

NOUVEAU



2, ch. du Canton. Impeccable! 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 boisée de + de 49000 p². Sauna au s.sol avec SDB. 559 000 \$

LAC-BEAUPORT

PAS DE VOISIN ARRIÈRE



64, ch. de la Savanne. Site incomparable, grand terrain boisé, cottage luxueux, pièces à aire ouverte au rdc, offre 5 cc, bois franc. Pas de voisin arrière, décor majestueux! 679 000 \$

LAC-BEAUPORT

ADOSSÉ GOLF



14, ch. des Glacis. Percher dans la montagne, vue sur le lac et accès plage privée. Offre 4cc poss. de 5. 2 SDB à l'étage. Pas de voisin arrière. Garage triple, pisc. creusée, spa nature. 974 000 \$

LAC-BEAUPORT

VENDU



22, ch. de la Source
P.D. 319 000 \$

LAC-BEAUPORT

NOUVEAU



47, rue des Matricaires. Meilleur rapport qualité/prix du secteur. Superbe jumelé, const. 2010, balance de garantie, 4cc, planchers de bois franc. Pisc. H. Terre chauffée, cour Ouest, cabanon et cour clôturée. à 2 pas du golf et du IGA. 229 000 \$

LAC-BEAUPORT (NDL)

SECTEUR FAMILIAL



120, rue des Cantons. Vue sur les pentes de ski, intime et lumineuse, aucun voisin arrière, 2 grandes CC. avec possibilité d'une 3e, 2 salles de bain, foyer au bois au salon, air climatisé, très grande salle familiale au s-sol. 339 000 \$

LAC-BEAUPORT (NDL)

VENDU



50, rue des Cantons
P.D. 234 000 \$

SILLERY

NOUVEAU



2164, ch. du Foulon. Très grande maison, 5 chambres à l'étage. Construction exceptionnelle en béton cellulaire. À deux pas de la promenade Champlain, terrain boisé, aucun voisin arrière. À voir absolument ! 479 000 \$



Richard Bédard
directeur



Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion



Denis Rousseau
propriétaire

Quoi de mieux qu'un BBQ pour souligner la fête des Pères ?



Tournedos de saumon de
l'atlantique farci à la crevette



Bifteck de contre-filet
de Boeuf Angus aaa



Côtes de dos de porc barbecue

**IGA - Lac-Beauport
Alimentation A.D.R**
795, boul. du Lac
Québec
418 849-3674

**IGA - Sillery
Alimentation Raymond**
1580, chemin St-Louis
Québec
418 527-7758

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

**IGA - Sainte-Brigitte-de-Laval
Famille Rousseau**
339, avenue Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
418 825-3282

www.iga.net



Heures d'ouverture
Lundi au vendredi
9 h à 21 h
Samedi
9 h à 18 h
Dimanche
10 h à 18 h

**NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN**



Brunet

La santé, c'est tout ce qui compte

Bonne fête
des pères!

Offrez-vous un maquillage pour votre bal

Dates disponibles au comptoir des cosmétiques

LIVRAISON GRATUITE

Les Galeries du Lac Lac-Beauport (Québec)

418 849-2836