



Karaté
Un début de saison impressionnant pour l'équipe Team Cerio NDL

Page 15



Joël Godin, député de Portneuf — Jacques-Cartier
Témoin du dynamisme de la région

Page 5



Explication du compte de taxes municipales

Page 3

L'ÉCHO DU LAC LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

Le Journal d'information | www.journal-local.ca

M EQUIPE MARC BONENFANT
UN CHOIX JUDICIEUX
418 912-8787
Venez voir nos inscriptions à la page 2
ROYAL LEPAGE Inter-Québec
marcbonenfant.com



À l'agenda du député Sylvain Lévesque, député de Chauveau

Page 5



À GO, on joue dehors!
Lac-Beauport en neige!

Page 8



Au Précieux Temps mobile
Une relâche créative et sportive haute en couleur!

Page 10



Le Répertoire des sentiers hivernaux de Québec et Lévis s'agrandit
À Lac-Beauport, Ça marche Doc!

Page 19



500 athlètes sur les pistes du Relais
Le Défi Alpin fête son 20^e anniversaire

Page 18



Classique hivernale des cantons!

Page 17

Postes Canada : N° PP4-1870516



ANDRÉ DUSSAULT

POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION!

andredussault.com

418 849-0555

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIERE


JE RECHERCHE ACTIVEMENT BORD DE LAC

LAC BEAUPORT – LAC MORIN
LAC BLEU – LAC DELAGE
LAC ST-CHARLES

JE RECHERCHE ACTIVEMENT

COTTAGE AVEC GARAGE DOUBLE


ENTRE 350 000 \$ ET 600 000 \$




**EQUIPE
MARC
BONENFANT**

UN CHOIX JUDICIEUX

7^E ÉQUIPE DE VENTE
2016-2017-2018-2019
de tout le réseau royal lepage inter- québec



ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIÈRE



Nicholas Desharnais
Courtier immobilier commercial

Frédérique Berthiaume
Adjointe administrative

Sylvie Thériault
Courtier immobilier Directrice des ventes

Marc Bonenfant
Courtier immobilier

Mélanie Delisle
Courtier immobilier administration

Claudia Lemelin-Marsan
Courtier immobilier résidentiel adj. à la direction


Frédérique Lajoie
Courtier immobilier résidentiel

Pierre-Martin Belleville
Courtier immobilier résidentiel

**3 BUREAUX POUR MIEUX VOUS SERVIR :
STONEHAM, STE-FOY ET LIMOILOU**

418 912-8787 | 418 653-0488
MARBONENFANT.COM

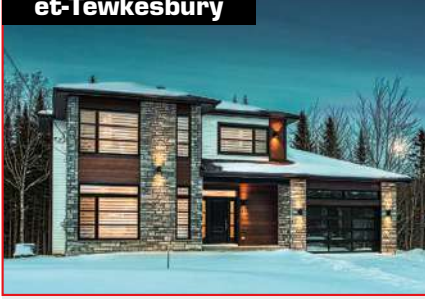
Lac-Beauport



NOUVEAU


52 ch. du Godendard # 23946251
429 000\$

Stoneham-et-Tewkesbury



283, ch. Philip-Toosey # 23998280
525 000 \$


Lac-Beauport



5 CHAMBRES


169, ch. des Granites # 25957297
699 000 \$

Stoneham-et-Tewkesbury



200, ch. des Bois-Francis # 22276298
869 000\$


Charlesbourg



3 CHAMBRES AU RDC


1366, rue Pierre-Auclair # 12730424
265 000\$

Stoneham-et-Tewkesbury




50, ch. du Balbuzard # 24712887
579 000\$

Lac-Beauport



143, ch. des Granites # 18874673
389 000 \$

Stoneham-et-Tewkesbury



11, ch. des Chanterelles # 11562113
519 000\$

CONCOURS

Prendre le temps de cotiser, c'est gagnant



8 prix de 2 000 \$ à gagner

Pour réaliser vos projets, cotisez à un REER ou à un CELI avant le 2 mars 2020*. Vous courez la chance de gagner 1 des 8 prix de 2 000 \$.

Tous les détails à
desjardins.com/concours-reer-celi

418 626-1146

 **Desjardins**
Caisse de Charlesbourg

* Aucun achat ou aucune contrepartie requis. Concours ouvert du 1^{er} janvier au 2 mars 2020 aux membres d'une caisse Desjardins du Québec ou de la Caisse Desjardins Ontario Credit Union inc. Valeur totale des prix : 16 000 \$. Huit tirages auront lieu aux dates suivantes : les 16, 23, 30 janvier, les 6, 13, 20 et 27 février et le 12 mars 2020. Certaines conditions s'appliquent. Détails et règlement disponibles au desjardins.com/concours-reer-celi.

Explication du compte de taxes municipales

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Les citoyens de Lac-Beauport ont reçu tout récemment le nouveau compte de taxes pour l'année 2020 auquel était joint un dépliant expliquant la hausse importante des taxes municipales variant de 12,45 % à 15 % selon que l'on soit desservi ou non en aqueduc et/ou égout. Considérant que tous les Lac-Beauportois n'ont pas reçu ces informations importantes pour différentes raisons, c'est avec l'accord du maire Michel Beaulieu que nous publions ici les grandes lignes dudit dépliant.



Michel Beaulieu, maire de Lac-Beauport.

La rigueur de vos élus

Le budget 2020 est le 7^e que je réalise à titre de maire. Sous ma gestion, c'est la première fois que l'augmentation de la taxe foncière est supérieure à l'indice des prix à la consommation (IPC), qui se situe généralement autour de 2 %. Jamais l'augmentation du taux de taxe foncière n'a été de plus de 2 % au cours des dix dernières années à Lac-Beauport. Rappelons-nous que les deux derniers budgets adoptés par mon conseil n'ont entraîné aucune hausse du taux de taxe, voire une baisse pour certains contribuables.

Il faut aussi rappeler que le Règlement de contrôle intérimaire (RCI 2016) de la CMQ a eu un impact sur notre développement et que, par conséquent, ceci a privé notre Municipalité de revenus supplémentaires de taxation.

Face à une augmentation importante des coûts des services et des contrats, et un trop faible accroissement des revenus, le budget 2020 nécessite l'effort de tous pour préserver la qualité de nos services et de nos infrastructures, ainsi que notre qualité de vie.

Votre conseil municipal a à cœur que Lac-Beauport demeure une municipalité

attractive. Elle doit maintenir son statut de municipalité exemplaire et conserver son ADN de villégiature, d'activités extérieures 4 saisons, de grands espaces verts et d'air pur, une municipalité qui fait l'envie de tous. Au nom du conseil municipal, je vous remercie pour votre compréhension et pour votre soutien.

Pourquoi

Voici pourquoi le conseil municipal a dû se résigner à imposer une augmentation de taxes de plus de 12 %, en une seule année.

- D'abord, une augmentation de **29,7 %** du service de la dette se traduit par une hausse de **8,3 %** de votre compte de taxes.

Cette année, le remboursement de la dette augmente de 764 000 \$, passant de 2 575 000 \$ à 3 339 000 \$. Le tableau qui suit indique d'où provient une telle augmentation qui correspond à des emprunts totalisant plus de 17,4 millions de dollars. **Vous devez savoir que des emprunts de près de 17 M\$ ont été réalisés en 2016 et en 2017, soit bien avant notre arrivée comme conseil en novembre 2017. Nous devons composer avec les faits accomplis.**

De plus, soulignons que ce n'est pas l'emprunt de 2,7M pour le bâtiment d'accueil des Sentiers du Moulin qui est responsable de l'augmentation des taxes cette année, puisqu'il n'affectera le budget qu'en 2021.

- Le Service incendie connaît une augmentation de **20,1 %**, soit 175 000 \$ de plus, représentant une hausse de **1,92 %** sur le compte de taxes. Rappelons que depuis 2014, le gouvernement du Québec a rehaussé les normes auxquelles nous devons nous conformer.
- La masse salariale des employés municipaux augmente de 135 000 \$, soit **3,2 %** de plus, représentant une hausse de **1,15 %** sur le compte de taxes.
- Les coûts de déneigement de la municipalité augmentent de **7,3 %**, soit 103 000 \$, ce qui représente une hausse de **1,13 %** sur le compte de taxes.

- La sécurité civile est aussi en augmentation, cette hausse étant principalement causée par les veilles d'inondation plus nombreuses. C'est **108,7 %** de plus, ce qui représente 50 000 \$, soit une hausse de **0,55 %** sur le compte de taxes.

- La facture du gouvernement pour la Sureté du Québec augmente de **2,5 %**, soit 45 000 \$ de plus, pour une hausse de **0,49 %** sur le compte de taxes.

	2019	2020	VARIATIONS (\$)	AUGMENTATION DE LA DÉPENSE	IMPACT SUR LE COMPTE DE TAXES (%)
HAUSSES MAJEURES (DÉPENSES)					
Service de la dette ¹	2 575 000 \$	3 339 000 \$	764 000 \$	29,7 %	8,3 %
Service incendie	870 000 \$	1 045 000 \$	175 000 \$	20,1 %	1,92 %
Augmentation de la masse salariale	4 265 000 \$	4 400 000 \$	135 000 \$	3,2 %	1,15 %
Déneigement	1 412 000 \$	1 515 000 \$	103 000 \$	7,3 %	1,13 %
IPC sur l'ensemble des autres dépenses	3 483 870 \$	3 564 000 \$	80 130 \$	2,3 %	0,88 %
Sécurité civile	46 000 \$	96 000 \$	50 000 \$	108,7 %	0,55 %
Services policiers	1 780 000 \$	1 825 000 \$	45 000 \$	2,5 %	0,49 %
Déchets domestiques et organiques	513 000 \$	551 000 \$	38 000 \$	7,4 %	0,42 %
Cour municipale	5 000 \$	40 000 \$	35 000 \$	700,0 %	0,38 %
Fosses septiques	160 000 \$	185 000 \$	25 000 \$	15,6 %	0,27 %

Principales variations budgétaires 2019 vs 2020

- La collecte des matières résiduelles est également en hausse de 38 000 \$, soit **7,4 %** de plus, pour une hausse de **0,42 %** sur le compte de taxes.

Pratiquement toutes les autres dépenses subissent également les effets de l'inflation équivalant au moins à l'IPC (indice des prix à la consommation). Précisons que lorsque nous augmentons le taux de taxe foncière de 1 %, cela représente 92 000 \$.

Votre municipalité toujours concurrentielle

Malgré la hausse du taux de taxation, sachez que la taxe foncière de Lac-Beauport demeure comparable à d'autres municipalités, pour une résidence évaluée à 435 000 \$, le prix moyen à Lac-Beauport. ■

VILLE	RÉSIDENCE DÉSSERVIE (ÉGOUT/AQUEDUC) excluant les taxes de secteur
Baie St-Paul	4 677 \$
Ste-Brigitte-de-Laval	4 557 \$
L'Ancienne-Lorette	4 406 \$
Boischatel	4 312 \$
Pont-Rouge	4 309 \$
Québec	4 289 \$
Beauport	4 169 \$
Lac-Beauport	3 921 \$
L'Ange-Gardien	3 561 \$
Stoneham	3 394 \$
Moyenne	4 160 \$

Comparatif du compte de taxes 2020 entre municipalités basé sur une évaluation moyenne de 435 000 \$

NATURE	MONTANTS
Travaux 2016 (réfection de chemins)	375 400 \$
Acquisition terrain traverse de Laval 2017	1 310 000 \$
Acquisition 2 véhicules incendie 2017	1 274 100 \$
Aqueduc et égout Mont-Cervin 2016 (taxes de secteur)	6 704 400 \$
Investissements 2017 (ex.: Tour-du-Lac Nord)	5 315 900 \$
Pont et côte décharge du lac Beauport 2017	2 000 000 \$
Acquisition chapelle St-James 2018	90 000 \$
Travaux 2018 (réfection de chemins)	208 500 \$
Égout chemin de la Huche 2018 (taxes de secteur)	130 800 \$
Total	17 409 100 \$

Service de la dette

Offrez une touche de douceur à votre amour

OFFREZ-LUI LA CARTE-CADEAU DU MANOIR!

LES 14 ET 15 FÉVRIER 2020

Forfait St-Valentin

À PARTIR DE

300 \$ PAR COUPLE PLUS TAXES

Table d'hôte 3 services

89 \$ PAR COUPLE PLUS SERVICE ET TAXES

Sur réservation : 418 848-2551 — 1 800 463-2841 www.lacdelage.com



Crédit photo : Courtoisie.

Claude Lebel, maire de Stoneham-et-Tewkesbury et préfet de la MRC de La Jacques-Cartier.

Portrait de la qualité du service cellulaire

(CR) La MRC de La Jacques-Cartier entame une analyse pour obtenir un portrait de la couverture cellulaire sur son territoire.

Avec ses lacs, ses rivières, ses montagnes et son couvert forestier, la topographie de la MRC pose certains défis en matière de communication cellulaire à un point tel que la couverture est encore

déficiente, voire absente dans plusieurs secteurs.

«En 2020, la couverture cellulaire est aussi importante que l'accès à Internet. Alors que des dizaines de familles et d'entreprises et des centaines de milliers de touristes choisissent chaque année la MRC de La Jacques-Cartier, la couverture cellulaire devient un enjeu autant pour nos résidents que pour les visiteurs»,

a mentionné Claude Lebel, préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de Stoneham-et-Tewkesbury.

En plus de fournir un portrait plus exhaustif de la couverture cellulaire, l'analyse permettra d'identifier plus précisément les secteurs de non-couverture ou de couverture inadéquate. ■

Chambre de commerce de Stoneham

(CR) Gens d'affaires de Stoneham, votre Chambre de Commerce n'a pas chômé au cours des dernières semaines.

En effet, à peine revenu des vacances des fêtes, le C.A. relançait la machine le

6 janvier en mettant la dernière touche au calendrier des activités 2020. On y proposera des activités diversifiées tels des formations, des conférences, des ateliers de développement, des activités de réseautage en plus de la soirée thématique Casino qui



reviendra assurément cette année pour une deuxième édition. De plus, les membres du C.A. sont à préparer les adhésions pour 2020. Afin de rester informés sur tout ce qui s'en vient, rejoignez cette communauté d'affaires sur sa page Facebook. ■

Une relâche de toutes les couleurs!

(CR) Encore une fois cette année, les jeunes de Stoneham seront entre de bonnes mains pour la semaine de la relâche qui se déroulera du 2 au 6 mars.

Les éducatrices du service de garde du Harfang-des-Neiges en collaboration avec le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire sont à pied d'œuvre pour leur concocter une programmation sous la thématique «De toutes les couleurs».

Deux sorties plein air

Qu'ils soient inscrits à la semaine ou à la journée, les enfants vivront des moments inoubliables. La première sortie leur permettra d'expérimenter les frissons des grandes glissades de Tewkesbury. La seconde, culturelle et divertissante, leur donnera accès au nouveau cinéma Le Clap Loretteville, où ils pourront découvrir un film inédit et déguster avec plaisir le traditionnel sac de popcorn. Des moments de plaisir qu'ils ne manqueront pas de vous relater à leur retour à la maison!

Vous avez jusqu'au 10 février pour inscrire vos enfants. Tous les détails sur le site à villestoneham.com. ■

Lancement d'un appel de projets pour la construction d'un complexe sportif

On veut bouger encore plus à Stoneham-et-Tewkesbury!

(CR) La Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury va de l'avant avec son désir de développer son offre de services et de faciliter l'accès aux saines habitudes de vie en intégrant un complexe sportif d'envergure en plein cœur du centre-ville.

Ainsi, la Municipalité est donc à la recherche d'un concept de complexe sportif pouvant inclure une patinoire, une piscine et/ou des installations sportives complémentaires permettant une utilisation à l'année.

Appel de projets

Afin de minimiser les impacts financiers (taxes) sur la population, le conseil municipal a décidé de faire appel au secteur privé. Pour ce faire, un appel de projets a été publié à la mi-janvier

sur le SEAO (Système électronique d'appel d'offres) à l'intention des investisseurs privés, promoteurs ou entreprises spécialisées qui souhaitent s'engager dans un projet à la fois unique, fédérateur, et en mesure d'attirer une clientèle. Pour la réalisation du projet, la Municipalité met à la disposition du futur investisseur un terrain qui lui appartient et qui sera offert sous forme d'emphytéose ou de cession.

Très facile d'accès, près des sorties d'autoroute desservant la Municipalité, l'emplacement sélectionné — d'une superficie approximative de 19000 m² dont 16000 m² en aire constructible — pourra attirer une clientèle provenant également des municipalités avoisinantes et de la couronne nord de Québec. La Municipalité s'attend à recevoir des concepts d'envergure,

innovateurs et respectueux des valeurs de développement durable et d'empreinte carbone minimale. Cette nouvelle infrastructure devra aussi être créatrice d'emplois de qualité.

Les investisseurs intéressés doivent transmettre leurs projets préliminaires avant le 24 février 2020, 16 h, à M^{me} Gaétane Deschêne, directrice du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire. Notez que vous devez signifier votre intérêt à déposer un projet d'ici le 10 février 2020, 16 h.

Retrouvez tous les détails de l'appel de projets sur villestoneham.com. ■

Complexe multisports
APPEL DE PROJETS

AVIS
AUX INVESTISSEURS

Date limite pour signifier
votre intérêt :
10 février 2020

Date limite pour déposer
votre projet préliminaire :
24 février 2020

MUNICIPALITÉ DES CANTONS UNIS DE
STONEHAM-ET-TEWKESBURY



Crédit photo : Courtoisie

Rien de mieux que de savourer les joies de l'hiver lors de la semaine de relâche.

10 ans au service de la mobilité Transport collectif de La Jacques-Cartier



(CR) Le Transport collectif de La Jacques-Cartier (TCJC) célèbre cette année son 10^e anniversaire avec plus de 427 000 déplacements effectués depuis la mise en place de ce service régional.

L'utilisation du transport collectif est de plus en plus ancrée dans les habitudes des résidents de la MRC passant, en 10 ans, de 16 000 déplacements annuels à plus de 60 000 en 2019.

Desservant les villes de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Fossambault-sur-le-Lac, Lac-Beauport, Lac-Delage, Stoneham-et-Tewkesbury, Sainte-Brigitte-de-Laval, et Shannon depuis le mois de mars dernier, le TCJC a été mis en place par la volonté des élus d'offrir une autre option de déplacement aux résidents de la Jacques-Cartier.

Un service en évolution

En 10 ans, le TCJC a évolué, toujours dans le souci de répondre le mieux possible aux besoins et à la réalité des usagers. En plus d'offrir des transports directs vers les secteurs de Sainte-Foy et de la colline Parlementaire, le TCJC propose un parcours en continu à Lac-Beauport depuis 2017. ■

À l'agenda du député Sylvain Lévesque, député de Chauveau

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Le calendrier d'activités de Sylvain Lévesque semble plus aéré ce mois-ci, certes, mais l'Écho ne retient que les activités en lien avec la région.

Nous aurons l'occasion dans une prochaine édition de vous parler de l'encan chinois que Sylvain Lévesque animera en mai au profit des organismes communautaires de Chauveau. Une soirée qui s'annonce festive aux dires de celui qui n'en est pas à sa première expérience avec ce genre d'événements.

Plus près de nous, le 26 janvier, M. Lévesque a pris un véritable bain de foule lors de la remise des médailles au Défi Alpin (voir notre article sur la compétition en p.18) qui se déroulait au Centre de ski Le Relais. ■



Sylvain Lévesque en compagnie de la conseillère municipale Lucie LaRoche, de l'un des organisateurs du Défi, Philippe Carrier et du maire de Lac-Beauport, Michel Beaulieu.



Sylvain Lévesque entouré de jeunes médaillés.

Crédit photo : Courtoisie

Le député fédéral Joël Godin Témoin du dynamisme de la région

(CR) Chaque fois qu'il est dans notre région, le député fédéral Joël Godin peut témoigner du dynamisme qui y règne.

En décembre dernier, M. Godin participait à la collecte organisée par le Mouvement d'entraide des Cantons-Unis avec l'équipe de bénévoles de M^{mes} Huguette et Caroline Verret, qui recueillaient les dons des automobilistes. Installé à une intersection achalandée de Stoneham, le député a

rencontré les citoyens et a été témoin de leur grande générosité.

Le talent de Stoneham-et-Tewkesbury exposé à Ottawa

C'est lors de son vernissage de l'automne 2019 que le député a été charmé par le talent unique de la jeune artiste peintre Mégane Fortin. Il lui a demandé de produire une toile dans son style abstrait aux couleurs représentant les différents partis politiques. Le résultat, l'œuvre « Le



Le député fédéral en compagnie de M^{mes} Huguette et Caroline Verret.

pingouin » ornara les murs du bureau du député à Ottawa. ■



Mégane Fortin en compagnie de M. Joël Godin récupérant son œuvre intitulée Le pingouin.

Crédit photo : Courtoisie

Prise de rendez-vous EN LIGNE

Clinique dentaire

Stoneham

Tout pour votre confort

Dr Stéphane Coulombe, DMD

Dre Audrey-Ann Fortin, DMD (service d'orthodontie)

418 848-8000

www.cliniquedentairestoneham.ca

S.Mutans, la bactérie responsable des lésions carieuses, espère que vous mangerez beaucoup de chocolat à la St-Valentin !!

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



Le Journal d'information | www.journal-local.ca

86% DES LECTRICES ET LECTEURS L'APPRÉCIENT

Merci!

JOURNAL.CA INC.

1405, av. Saint-Jean-Baptiste, bureau 104
Québec (Québec) G2E 5K2
Tél. : 418 780-0999
Télécopieur : 418 780-0800
info@journal-local.ca
www.journal-local.ca

DIRECTION

Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi

RÉDACTION

Journaliste : **Carole Roy**
caroleroy@journal-local.ca
Réviseur/Correcteur : **Traduction M**

Collaborateurs :

Éric Gagnon, Jocelyne Vien et Vincent Fortier

Photographes : **Sébastien Dion, Gilles Fréchette, Frédéric Lavoie**

PUBLICITÉ

Ghislain Gaudreau
Développement des affaires,
responsable secteurs
gouvernementaux et éducationnels
Cell. : 418 998-0970
ventes@journal-local.ca

Mireille Robitaille

Développement des affaires :
mrobitaille@journal-local.ca
Cell. : 581 985-5087

Sylvie Charest

Développement des affaires
Cell. : 418 254-4367
scharest@journal-local.ca

Ginette Demers

Développement des affaires
Cell. : 418 871-1274
gdemers@journal-local.ca

Alain Lepage

Développement des affaires
Cell. : 581 986-4530
alepage@journal-local.ca

ÉVÈNEMENTS

David Cassivi
Coordonnateur aux événements

ADMINISTRATION

Suzie Lemay

IMPRESSION

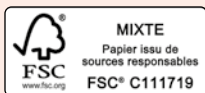
Québecor Média
Dépôt légal :
Bibliothèque nationale du Québec
Convention de la Poste-publications
Postes Canada : N° 41870516

WEBMESTRE

Résultats Communication Marketing

PRODUCTION

Viva Design,
production@journal-local.ca



**PROCHAINE PARUTION :
MARS 2020**

**DATE DE TOMBÉE :
19 FÉVRIER 2020**

**Vous ne recevez pas votre
exemplaire de L'Écho du Lac?**

Vous n'avez pas reçu votre exemplaire de L'Écho du Lac livré à votre domicile par Postes Canada? Nous vous demandons de nous le signaler en communiquant avec nous au 418 780-0999 ou bien à info@journal-local.ca en nous laissant vos coordonnées. La situation sera rapidement corrigée.

Un boulot à Cité Joie Un acquis pour la vie !

(CR) Travailler en camp pour personnes vivant avec un handicap comme Cité Joie, c'est un acquis pour la vie!

Travailler à Cité Joie, c'est une excellente manière de faire LA différence dans la vie de quelqu'un et par ricochet de briller auprès de futurs employeurs.

Un emploi à Cité Joie permet de développer des aptitudes recherchées par de nombreux employeurs comme :

- Le leadership
- Le travail d'équipe
- La communication
- L'intelligence émotionnelle
- La confiance en soi

Travailler à Cité Joie, c'est aussi l'occasion parfaite de lâcher son fou et d'être payé pour le



Credit photo : Cité Joie

De belles amitiés se développent à Cité Joie.

faire et de faire partie d'une nouvelle gang avec laquelle créer des souvenirs impérissables.

Cité Joie offre une formation adaptée et reconnue en intervention, animation, soin et sécurité. Ce qu'il vous faut :

- Du cœur, de l'ouverture d'esprit et de l'empathie
- Du jugement et un bon sens des responsabilités

- De l'entraide et de bonnes aptitudes de communication
- De la flexibilité et la capacité à établir de bonnes relations avec les autres
- La capacité à réagir calmement malgré les petits défis potentiels

Pour obtenir plus d'informations sur l'organisme et ses possibilités d'emploi, communiquez avec Hélène Gaucher à hgaucher@citejoie.com. ■

COMPTABILITÉ **TDL**

Services d'impôts personnalisés et tenue de livre



JONATHAN COUILLARD
Technicien comptable
418 914-8308
Cell. : 418 998-9363

contact@ComptabiliteTDL.com

Faites-nous parvenir vos nouvelles positives et exclusives

Vous avez un événement, un exploit, un investissement ou une nouvelle qui attire l'attention de votre communauté? Pourquoi ne pas profiter de votre journal local pour la faire connaître au plus grand nombre possible de vos concitoyens? Nous avons l'outil idéal pour le faire. Vous pouvez nous faire parvenir votre information exclusive à l'attention de la journaliste, Carole Roy, à caroleroy@journal-local.ca. De plus, vous pouvez nous faire parvenir une ou des photos, exclusives aussi, en format .jpeg et dans une très bonne résolution, soit d'au moins 300 dpi. La photo doit être claire, en couleur et non floue. Si l'espace disponible le permet, il nous fera plaisir de publier votre nouvelle. ■

ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca

TIRAGE :
11 000 exemplaires

DISTRIBUTION
RÉSIDENTIELLE
POSTES CANADA
10 363 exemplaires

DISTRIBUTION
COMMERCIALE
POSTES CANADA
374 exemplaires

PRÉSENTOIRS
263 exemplaires



73% de lecteurs assidus
1,6 lecteur par foyer
86% l'apprécient

- LAC-BEAUPORT
- STONEHAM-ET-TEWKESBURY
- LAC-DELAGE
- NOTRE-DAME-DES-LAURENTIDES

PROFIL DU LECTEUR

Sexe : Femmes 55 %
Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

Revenu moyen : Revenu familial
annuel brut de
60 500 \$

Scolarité : Diplôme d'études
collégiales et
universitaires

Étude réalisée par Léger Marketing sur un échantillon de 458 répondants portant sur L'Écho du Lac et qui comporte une marge d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un intervalle de confiance de 95 %.

source **Léger** www.legermarketing.com

Tournoi International de Hockey Pee-Wee de Québec Deuxième participation d'Émile Lepage de Stoneham

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Une fois, c'est bien, mais deux c'est mieux! C'est sans doute ce que s'est dit le jeune Émile Lepage quand il a su qu'il participerait encore cette année au Tournoi International de Hockey Pee-Wee de Québec.

Étudiant en première secondaire au programme études-hockey de l'Académie

Saint-Louis, Émile Lepage en sera à sa deuxième participation au tournoi si convoité des jeunes hockeyeurs de partout dans le monde.

L'an passé, c'est à titre de capitaine pour les Seigneurs BB de Hockey Québec-Nord-Est (HQNE) qu'il a participé au tournoi. Avec son équipe, ils ont eu la chance d'être finalistes de leur catégorie contre la Roumanie. Notons au passage

qu'Émile vivait cette première expérience en même temps que son frère qui, lui, représentait l'Arsenal M13 majeur de l'Académie Saint-Louis.

Cette année, il représentera la même équipe et la même école que son frère dans la catégorie scolaire.

Il sera sur la glace du Centre Vidéotron le 13 février, 14 h 15. Go, Émile, go! ■



Crédit photo : Marie-Andrée Lavoie

Émile arborant le chandail de l'Arsenal.

Programme Métro Croque Santé Une bourse de 1 000 \$ pour le projet de Marc-André Perron

(CR) Dans le cadre du Programme Métro Croque Santé, Marc-André Perron, enseignant à l'école Montagnac, recevait récemment une bourse de 1000 \$ pour le projet *L'automne, une saison culinaire hors pair*.

Le Programme Métro Croque Santé a pour but d'encourager les jeunes à développer de saines habitudes alimentaires, par la réalisation d'un projet proposé par leur école.

Parmi ses missions, Croque Santé vise plus particulièrement l'augmentation de la consommation de fruits et légumes. Avec ce programme, Métro espère démontrer aux jeunes qu'il est simple, agréable et savoureux de bien manger, et qu'en adoptant maintenant de saines habitudes de vie, ces dernières les accompagneront toute leur vie. ■



Pour le projet *L'automne, une saison culinaire hors pair*, les élèves de Marc-André ont mis en valeur les cucurbitacées. Et comme toujours, la bonne humeur était au rendez-vous.



Marc-André Perron en compagnie d'Alain Dubuc, directeur du Métro Notre-Dame-des-Laurentides.

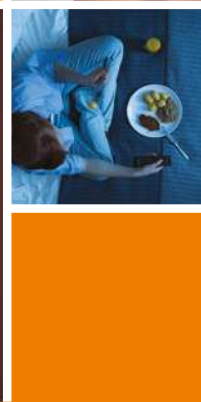


VIDÉO SUR DEMANDE

VOS SÉRIES ET VOS FILMS... TOUJOURS AU BON MOMENT



- ◆ Chaînes sur demande
- ◆ Location de films
- ◆ Rattrapage télé



CCAP
CABLE + COM
TÉLÉVISION + TÉLÉPHONIE + INTERNET

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

*** La Vidéo sur Demande est accessible gratuitement à tous les clients télévision de la CCAP qui ont un service Accès numérique et utilisant un terminal de nouvelle génération G6 (4642 et 8642), G8 et G10. Pour accéder au contenu des chaînes sur demande, les clients doivent être abonnés aux chaînes dans leur forfait télé.

À GO, on joue dehors ! Lac-Beauport en neige !

(CR) C'est le 22 février prochain, sur la patinoire du lac, qu'aura lieu la quatrième édition de «Lac-Beauport en neige». Une belle journée familiale remplie d'activités!

Pour l'occasion, la municipalité offrira une multitude d'activités gratuites, dont le retour de la grande glissade sur chambre à air. On récidive cette année avec une construction collective de forts dans le cadre du «Défi Château de neige». De plus, au programme: animation, bataille de boules, essais de fatbikes ateliers de patinage sur le lac et bien plus! Et pour combler les petits creux, BBQ, tire sur neige et chocolat chaud.

Vous souhaitez prêter main-forte lors de cette journée? Communiquez avec Isabelle Provencher à iprovencher@lacbeauport.net ou au 418 849-7141, poste 249.

Salon Quoi faire au Lac

À l'intérieur du club nautique, visitez les kiosques des organismes de loisirs réunis pour le salon Quoi faire au Lac? Profitez de cette foire de l'emploi en apportant votre CV et faites valoir pourquoi c'est de VOUS dont on a besoin pour les postes disponibles à l'été 2020. ■



Crédit photo : Municipalité de Lac-Beauport

Pourra-t-on encore cette année compter sur Narvick, la mascotte du Saisonier, pour prêter main forte à la construction du fort?

PROGRAMMATION

10 h à 16 h

- Activités familiales gratuites, animées par Horizon 5 et le Saisonier
- Glissade sur chambre à air
- Défi Château de neige (construction de 2 forts en AM et bataille en PM)
- Jeu de volleypong
- Visites de la mascotte Narvick

10 h à 16 h

- Initiation au Fatbike avec les Sentiers du Moulin

10 h à 16 h

- Salon «Quoi faire au Lac?» et Foire de l'emploi
- Kiosques des organismes de loisir de Lac-Beauport à l'intérieur du Club nautique
- Coin «bibliothèque» pour se réchauffer autour d'un livre

10 h à 16 h

- Tire sur la neige par la Maison des jeunes Le Cabanon

10 h 15 à 11 h 30

- Atelier de patinage pour débutants sur le lac

11 h à 12 h 30

- Visite de la mascotte K-Blo de la CCAP

11 h à 15 h

- BBQ par le Centre de plein air le Saisonier

13 h à 14 h 15

- Atelier de patinage pour les plus avancés

Entourage sur-le-Lac

10 h à 13 h

- Chocolat chaud et bouillon de poulet sous l'igloo!

*Il est à noter que l'activité sera reportée au lendemain en cas d'intempéries.

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie

Profitez d'un
rabais

75\$*

* voir conditions à la clinique

sur présentation de
votre billet de saison

(Relais, Stoneham ou Sentiers du Moulin)



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

Prenez rendez-vous dès maintenant!



418 825-0044
caroleroth@cliniquevision.ca
www.cliniquevision.ca
 1025, boulevard du Lac
 Lac-Beauport

Le Saisonier, plus accessible que jamais!

La cuisine autonome du Saiso

(CR) On l'a vu récemment, le Centre de plein air le Saisonier, en plus de renouveler son image, apporte de nombreuses améliorations à son site. Après son offre en hébergement, bienvenue dans sa cuisine autonome!

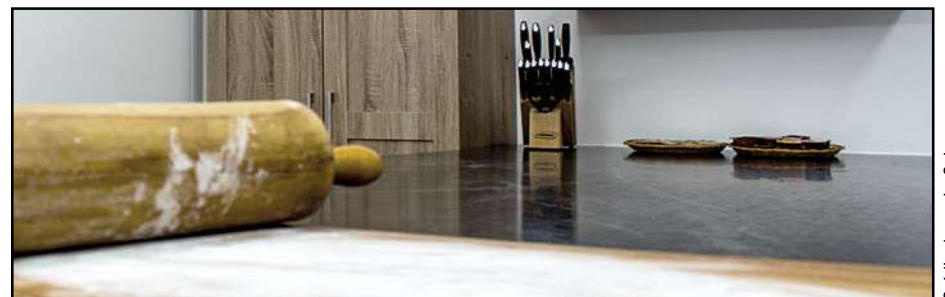
Pour poursuivre l'objectif d'amélioration constante de son offre de produits et services, l'équipe du Saiso a travaillé très fort pour restaurer sa cuisine afin qu'elle soit chaleureuse et accueillante pour tous!

Ainsi, il est possible d'en faire la location pour différents événements. C'est d'ailleurs ce qu'a fait la famille Auclair durant le congé des fêtes. «Super beau weekend de Noël au Saiso. Un endroit magnifique où il est agréable de cuisiner en famille, tout en profitant de l'accès à la nature», a commenté Nathalie Auclair au terme de son séjour. Superbe idée que de rendre accessible cet espace parfaitement équipé. Cuisine collective, cours de cuisine, formations culinaires... on jase là! Pour



La famille Auclair aux fourneaux

en savoir davantage sur la location de la cuisine autonome du Saiso et sur les différents forfaits, informez-vous au 418 849-2821, poste 101. ■



Un plan de travail digne des grandes cuisines!

Crédit photo : Le Saiso

Parlabas, café boutique

Le projet de vie de Patricia Gauthier

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Le 16 février prochain, Parlabas café-boutique soufflera sa première bougie. Rencontre avec sa créatrice, Patricia Gauthier.

On se demande souvent ce qui inspire un entrepreneur. D'où part cette idée de se lancer en affaires? Pour Patricia Gauthier, c'est un véritable changement de carrière. Cette infirmière de profession tient sa fibre entrepreneuriale de sa grand-maman. D'aussi loin qu'elle se souvienne, cette jeune femme au sourire dans la voix a toujours eu des tas de projets, des idées ou des plans de vie en montagnes russes.

«J'aime les changements. La stabilité et le cadre me rendent insécure. Mis à part mon conjoint et mes trois enfants, tout change toujours», lance-t-elle. «Ce projet de café-



Patricia Gauthier

boutique faisait naturellement partie de mon parcours de vie. Avec la persévérance, l'effort, les demandes claires à l'univers, la méditation, on est là un an plus tard à en parler.»

Tout a commencé avec un plan d'affaires monté avec l'aide de mentors magnifiques et inspirants, des voyages qui ont poussé un peu plus loin le projet, des cours en lien avec le café, le vin... «J'ai aussi visité des cafés à en avoir des ampoules aux pieds», se souvient-elle en rigolant.

Du jour J à aujourd'hui

Août 2018, Patricia prend possession du local sur la rue George-Muir, un local où il n'y avait même pas de porte, souligne-t-elle. «Du plan d'aménagement aux tablettes sur les murs, on a tout fait avec l'aide d'entrepreneurs efficaces. J'ai ouvert en février 2019, avec toute ma belle naïveté, mais en sachant très bien dans quoi je m'embarquais.» Du 7 jours sur 7, elle en a fait et elle en fait encore. Quand elle n'est pas au café, elle court les meilleurs fournisseurs, fait sa gestion, sans oublier qu'elle est en constante recherche pour se démarquer avec de nouvelles idées.

«Pendant ma première année, pour garder l'énergie et l'essence du projet, je me suis toujours ramenée à ma mission d'entreprise qui est de "Convaincre nos convives par l'expérience qu'ils vivront ici, que la vie est délicieuse et qu'elle existe pour notre bien. Que les moments où



Peu importe le jour de la semaine, vous croiserez Patricia dans son café-boutique.

l'on côtoie le naturel et la simplicité nous donnent envie d'être libres, de créer et de prendre soin de tout ce qui est vivant". Sans cette mission, j'aurais sûrement été perdue quelques fois», avoue-t-elle.

En questionnant Patricia sur le nom de Parlabas, on sourit à notre tour devant la simplicité de la réponse. «J'avais plein de noms en tête, mais aucun d'accrocheur. J'étais en voyage sans accès à Internet pour m'inspirer davantage, alors j'écrivais toutes mes idées et Parlabas s'est imposé de lui-même. On dit souvent que c'est par là-bas, qu'on s'en va par là-bas... il ne restait qu'à modifier la graphie! Et puisque je tends vers le zéro déchet, que la société s'en va par là-bas, la question ne se posait plus. Parlabas, café-boutique venait de naître», explique-t-elle.

Les objectifs pour 2020

- Être meilleure que 2019
- Continuer à donner de l'amour aux clients
- Être un peu plus dans le lâcher-prise
- Faire davantage confiance à tout ce processus
- Continuer à mettre de l'avant différents événements dont :
 - Cours d'anglais, shooting photos, tarot et café, concert de piano, yoga, méditation, conférences inspirantes, expositions.

Pour en savoir davantage sur ce charmant café-boutique situé au 8, rue George-Muir, visitez le parlabascafe.com ou la page Facebook de l'entreprise.

Joyeux anniversaire Parlabas café-boutique! ■

CET HIVER, PROFITEZ D'UN TERRITOIRE NATUREL UNIQUE

Offre complète d'hébergement



Raquette | Ski nordique | Fatbike | Secteurs hors-piste | Sentier glacé

sepaq.com/jacquescartier

Sépaq
Parc national
de la Jacques-Cartier

Au Précieux Temps mobile

Une relâche créative et sportive haute en couleur!

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Le casse-tête de la relâche scolaire est à nos portes! Que faire avec enfant chéri si l'agenda professionnel de maman-papa n'accorde pas de répit? Vous avez pensé aux ateliers créatifs d'Au Précieux Temps?

Les 5 à 12 ans auront un plaisir fou lors de la relâche du 2 au 6 mars prochain. L'équipe d'animation a concocté pour l'occasion une programmation des plus attrayantes : arts plastiques, arts créatifs, art culinaire, arts du cirque (Mes petites acrobaties), etc. Les activités intérieures et extérieures auront lieu à Saint-Émile de 8 h à 17 h.

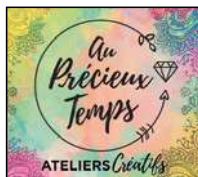
Les places sont limitées, on accepte un maximum de 20 jeunes (2 groupes de 10).

Tarif : 190 \$ + tx pour 5 jours (matériel inclus). Un rabais de 10 % pour un 2^e enfant d'une même famille. Inscription à la journée possible. Remise du Relevé 24 pour fins d'impôt.

Les ateliers mobiles

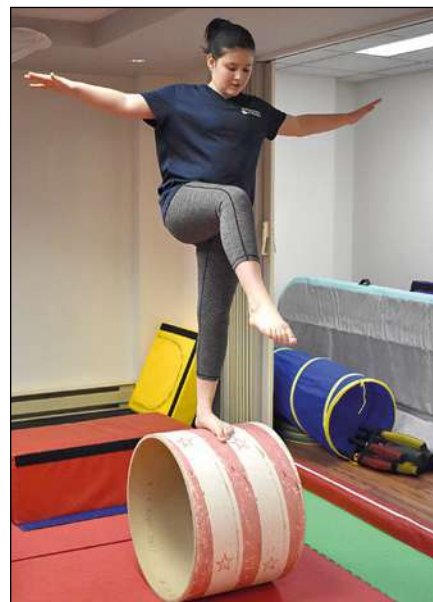
Toujours aussi populaires les ateliers mobiles! À surveiller prochainement :

- Mandalas créatifs
- Exploration du médium de coulage
- Pinço & Apéro



- Bombes effervescentes
- Glue
- Pinço Rigolo

Pour tous les détails, inscriptions et informations sur les forfaits Fête d'enfant, consultez le site auprecieuxtemps.com ou composez le 418 806-8695. ■



L'atelier Mes petites acrobaties fait partie de la programmation de la relâche scolaire.



Les arts seront mis de l'avant lors de la semaine de relâche.

Crédit photo : Courtoisie

Les chroniques de la connaissance À la découverte du Marais du nord et de ses étoiles

COLLABORATION SPÉCIALE :

Éric Gagnon

Vous aimeriez faire une sortie en nature dans un endroit paisible situé à moins de 20 minutes du centre-ville de Québec, à quelques foulées de Lac-Beauport et de Stoneham? Suivez le guide!

Les Marais du Nord est l'endroit tout indiqué! Situé à Stoneham au nord du lac Saint-Charles, paisible à souhait, le parc naturel des Marais du Nord est un lieu propice à la découverte de la nature, offrant 8 km de sentiers d'interprétation aménagés pour toute la famille.

Un milieu naturel exceptionnel à découvrir en toute saison

L'hiver, on peut y pratiquer plusieurs activités, dont la raquette. De nombreuses passerelles de bois permettent l'accès à des vues incroyables des marais, tandis que des points de vue plus en hauteur offrent une vue imprenable sur la beauté du lac Saint-Charles.

Dès le printemps et surtout à l'été, un nouveau défi s'offre aux visiteurs. Il est possible d'y louer un canot ou un kayak et de remonter la rivière des Hurons ou traverser les bassins du lac Saint-Charles pour descendre ensuite la rivière. Des sorties guidées en rabaska — sur réservation et avec un minimum de huit personnes — sont aussi offertes. Les amoureux de la nature en ont fait aussi un lieu de prédilection dans la région : les marais abriteront pas moins de 160 espèces d'oiseaux, en plus de 33 espèces de mammifères, d'une dizaine de reptiles et d'amphibiens.

L'observation hivernale

A priori, l'hiver ne semble pas être une saison propice pour observer le ciel étoilé. Et pourtant, malgré la température froide, elle compte parmi les saisons favorites des astronomes amateurs. De la brillante étoile Sirius à l'amas d'étoiles des Pléiades en passant par la magnifique constellation d'Orion, le ciel d'hiver est composé d'une multitude d'objets célestes. Quand on est bien habillé, la saison hivernale comporte beaucoup

d'avantages, comme la possibilité de faire de l'observation très tôt en début de soirée.

Soirée observation aux Marais du Nord

Saviez-vous que les Marais du Nord sont un excellent endroit pour observer les étoiles et autres phénomènes astronomiques? Joignez-vous à Éric Gagnon, communicateur scientifique, lors de cette soirée d'observation bien spéciale. Vous aurez la possibilité d'observer avec un immense télescope une multitude d'objets célestes avec un spécialiste en astronomie.

Vous aurez des étoiles plein les yeux!

Date : le samedi 15 février, 19 h
Activité familiale

Réservation obligatoire, places limitées.

Tarif : 15 \$

Pour information

1100, chemin de la Grande-Ligne, Stoneham (Québec)

Téléphone : 418 841-4629. ■



En toute saison, je suis prêt pour l'observation du ciel.

Crédit photo : Éric Gagnon

NOUVELLE ÉMISSION

SAVOIRS Partagés

Découvrez la passion d'artistes et d'artisans de La Jacques-Cartier

10 FÉVRIER
CHEZ MARIE-ROSE

3 FÉVRIER
COEUR DE SASQUATCH

9 MARS
CRÉATION FUSHIA

Chaîne 601 pour les abonnés CCAP

CCAP.TV

Votre Tv locale

Désencombrer avant de commencer?

L'organisation avant la rénovation!



COLLABORATION SPÉCIALE:

Jocelyne Vien
Zone atlantis
www.zoneatlantis.com

Février est le mois tout désigné pour commencer à penser à rénover notre foyer. Après avoir entendu votre belle-sœur se vanter lors du party de la nouvelle année de sa nouvelle cuisine, de son îlot grand comme celui du resto, de ses armoires fantastiques et ses tiroirs pratiques, le mot d'ordre dans la maison est que 2020 sera votre année.

Fini les chicanes pour retrouver la passoire, de vouloir ranger les restants dans les plats désorganisés, l'heure est venue de tout revisiter!

Que vous envisagiez de tout refaire ou tout simplement de relooker, une bonne planification et une analyse de besoins sont toujours recommandées. Votre cuisiniste préféré et ses designers pourront vous proposer des plans et des matériaux au goût du jour, mais faire le tour et revoir son inventaire et sa façon de faire est une première étape plutôt que d'ajouter des tiroirs en trop. Et si nous en avons assez?

Planifier

Dans une cuisine, il est important de planifier l'espace pour sauver des pas. On propose des zones pour chacune des étapes de préparation de repas. Une zone pour ranger les aliments, une pour la préparation de ceux-ci, une autre pour la cuisson, une pour nettoyer et une pour ranger les outils et accessoires de cuisine. Le tout doit être à portée de main, histoire que ce soit pratique et efficace. C'est aussi le moment de réfléchir à ce que nous possédons en double, en triple, ce qui est désuet, brisé, défraîchi ou qui n'a jamais servi.



Jocelyne Vien

ensemble de six? Est-ce que cette pile de napperons est plutôt gênante ou collante?

Désencombrer

Est-ce que ces petits pots de yogourt et de margarine sont réellement efficaces? Ces vieux verres dépareillés et tout rayés sont-ils encore désirés? Est-ce que cette vieille louche en plastique jauni va réellement servir? Chaque armoire de votre cuisine peut être revue afin de bien vous questionner sur son contenu. Avez-vous besoin cette pile de magazines avec des recettes jamais faites?

Par où commencer?

On ouvre chaque porte et chaque tiroir, on regroupe les objets par catégorie et on se questionne lorsqu'on rencontre un intrus. Est-ce que ce verre est le seul de sa famille? Avons-nous trois assiettes ébréchées sur un

On pense à notre idéal. Oui une belle cuisine, de beaux comptoirs et de belles armoires à tiroirs coulissants, mais n'oubliez pas que vous aimerez les ouvrir et vous retrouver.

À bien y penser, même si vous n'envisagez pas de rénover, une cuisine organisée c'est toujours à votre portée!

Vous manquez de temps ou de courage ou vous n'arrivez pas à le faire avec le résultat souhaité? Les Organiseurs professionnels au Canada ont un bottin où vous pouvez trouver une référence dans votre région. Un petit coup de pouce peut vous aider à réaliser votre projet et vous laisser le temps de vivre vos passions. Bonne organisation! ■



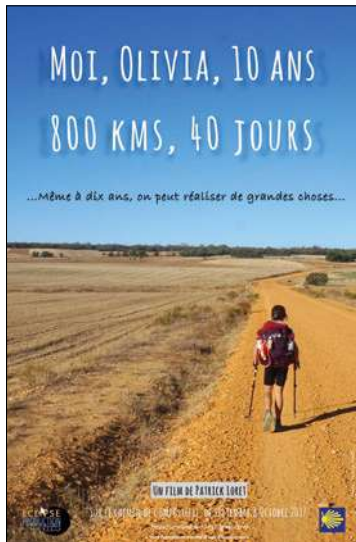
Désencombrer, c'est souvent la clé.

Crédit photo : Shutterstock

LES MARDIS DOUBLES DE FÉVRIER

2 POUR 1 SUR LES BILLETS DE SKI

Mont-Sainte-Anne



Crédit photo : Patrick Loret

La famille Loret-Filion : Valérie, Olivia et Patrick

Une invitation de l'Association des citoyens et citoyennes de Tewkesbury

Les samedis à la Chapelle

(CR) L'Association des citoyens et citoyennes de Tewkesbury (ACCT) propose une rencontre ciné-échanges fort intéressante le 29 février prochain, *Moi, Olivia, 10 ans, 800 kms, 40 jours*.

Vous aimez la randonnée, les paysages fabuleux et les aventures pour inspirer jeunes et moins jeunes? Le film de Patrick Loret raconte ce merveilleux périple du chemin de Compostelle vécu par la famille Loret-Filion de Stoneham en 2017.

Un défi physique et un cheminement personnel pour chacun, et en famille 24 h sur 24!

Faites le plein de paysages et de moments inspirants filmés en majorité à partir du ciel grâce à un drone! La projection sera suivie d'échanges et discussions.

Un rendez-vous à ne pas manquer!

Moi, Olivia, 10 ans, 800 kms, 40 jours.

Samedi 29 février, de 15 h 30 à 17 h
Chapelle Saint-Jacques-de-Tewkesbury, 3405 avenue Tewkesbury

Information : Patrick Loret 418-912-2204 ou patrick_loret@hotmail.com

Entrée : Contribution volontaire
Réservation non requise

Les samedis à la Chapelle sont organisés par le Comité Dynamisons Tewkesbury de l'ACCT. ■

La Semaine de la galette des Rois Pascal Le Boulanger, digne représentant de la tradition

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

C'était du 6 au 12 janvier dernier qu'avait lieu la première édition de la Semaine de la galette des Rois à laquelle plusieurs boulangeries et pâtisseries artisanales du Québec participaient.

Pour prendre part à ce nouvel événement, les artisans devaient respecter des règles claires et uniformes afin d'offrir des galettes de qualité et de mettre de l'avant le caractère artisanal, car oui certains artisans conçoivent encore des viennoiseries de manière noble.

Pour l'occasion, les 13 artisans participants ont mis de l'avant la galette des Rois et sa tradition, dont notre bien-aimé Pascal Le Boulanger.

À propos de la galette des Rois

Il existe plusieurs traditions autour du rituel de la galette des Rois, la plus populaire est plutôt amusante. Le plus jeune convive se place sous la table alors

que le plus vieux sert les parts. La galette est recouverte d'un linge à vaisselle afin de cacher toutes éventuelles apparitions de la fève dans les pointes servies. Il décide qui recevra chaque pointe, en nommant le nom du convive. Celui ou celle qui trouve la fève dans sa pointe est couronné roi ou reine! Et vous, avez-vous été couronné? ■



Crédit photo : Pascal Le Boulanger

La galette des Rois a fait fureur chez Pascal Le Boulanger. On nous la servait à la frangipane ou à la pomme.

À PARTIR DE 16H

LES SAMEDIS DE FÉVRIER

VIVA LA Vida!

AU RELAIS

OFFRE SPÉCIALE VIVA LA GLISSE

LOCATION D'ÉQUIPEMENT ET BILLET DE SOIRÉE*

7 - 12 ANS	13 - 17 ANS	18 ANS ET +
35\$	41\$	45\$

SKIS DU PLANCHE, BÂTONS, BOTTES, CASQUE

TAXES INCLUSES

INFORMATIONS
SKIRELAIS.COM

* Taxes incluses



**INSCRIPTIONS
ÉTÉ 2020
LAC-BEAUPORT ET STONEHAM
U4 à Senior**



NOUVEAUTÉ :
SERVICE OFFERT POUR LES
RÉSIDENTS DE LAC-BEAUPORT ET DE STONEHAM

Inscriptions en ligne sur ASLB.CA

Profitez du tarif réduit en vous inscrivant avant le 20 février 2020.



Sortez truelles et imagination !

La saison 2020 du Défi château de neige est lancée

(CR) La région de la Capitale-Nationale convie toute la population à profiter pleinement des plaisirs d'hiver par la construction d'un château de neige. On ne recherche pas LE chef-d'œuvre, mais le simple plaisir de bouger dehors et de s'amuser tout en créant, en famille ou entre amis.

On sait déjà que la municipalité de Lac-Beauport participe au Défi dans le cadre de Lac-Beauport en neige qui se tiendra le 22 février au club nautique. Puisqu'il s'agit d'un défi gratuit et ouvert à tous, et si, nous, citoyens y allions aussi de nos plus belles créations ?



Qu'il s'agisse d'un fort ou d'un château, prenez plaisir à participer au Défi!

Quelques consignes

- Les matériaux de construction doivent se limiter à des matériaux « primaires » : neige, eau et glace.
- Vous avez le droit d'embellir votre château avec différents accessoires (branches, feuilles, foulards, drapeaux, etc.) dans la mesure où ces derniers respectent l'environnement et qu'ils ne soient pas dangereux.
- Il est important de sensibiliser les enfants et leurs amis au danger de faire des trous dans les bancs de neige. Un accident est si vite arrivé!

Inscriptions

Pour participer, il suffit de construire un château de neige à l'endroit de votre choix, de l'immortaliser en photo et de partager cette photo en procédant à une inscription sur le site www.defichateaudeneige.ca. Des prix seront attribués au hasard, tant au niveau provincial que régional, parmi ceux et celles qui auront inscrit leur château de neige entre aujourd'hui et le 9 mars prochain.

L'an dernier, plus de 800 châteaux de neige ont été construits par les familles et amis, les écoles, les centres de la petite enfance et les organismes à travers le Québec. ■

Station touristique Stoneham

Le nouveau Parc XL est ouvert!



Vue d'ensemble du Parc XL.

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Les adeptes de parc à neige les attendaient ces nouveautés à la Station Touristique Stoneham.

Nicolas Houle, responsable des parcs à neige, peut être fier du travail qu'il a accompli pour le nouveau Parc XL de la Station touristique Stoneham. Les nombreuses heures consacrées au design et à la conception avec l'entreprise Today's Park ont porté fruit et ont permis de mener à bien l'élaboration et la réalisation des modules et des agencements du Parc XL. Les amateurs de « rails » et de « jumps » peuvent maintenant en profiter depuis le 24 janvier!

Module Longueuil : clin d'œil urbain au Parc XL

Une grande nouveauté cette année, le module « Longueuil » fait son entrée dans la section « slopestyle » du Parc XL. Ce module est inspiré d'une œuvre d'art urbain qu'on peut admirer dans un parc de la municipalité éponyme. Fréquemment visitée par les amateurs de freeski urbain, la sculpture peut être aperçue dans plusieurs vidéos alors que

des « riders » l'utilisent habilement pour capturer des images renversantes de leurs prouesses. Dès maintenant, on peut s'élancer sur sa copie conforme dans le Parc XL, nul besoin de se rendre jusqu'à Longueuil dorénavant! ■



On salue les prouesses des skieurs!



Module Longueuil

Prenez! La descente en couleurs

Prenez part à une journée de glisse colorée au profit de la Fondation québécoise du cancer.

3 FAÇONS DE PARTICIPER :

- 1) Amassez 150 \$ en dons et obtenez gratuitement votre billet de la journée.
- 2) Inscrivez-vous à l'activité au : gdamafacon.ca et bénéficiez d'un rabais de 15 % sur le billet de la journée.
- 3) Faites un don de 5 \$ pour avoir le privilège de dévaler la piste fraîchement damée avec des ballons colorés à 16 h.

**SAMEDI
7 MARS 2020**

HORAIRE DE LA JOURNÉE

9 h	Accueil
11 h à 15 h	Cabane à sucre
16 h	Descente en couleurs
17 h	5@7 au Bistro Jack Rabbit

LIEU

Centre de ski Le Relais
1084, boulevard du Lac
Lac-Beauport
(Québec) G3B 0X5



Pour plus d'informations, contactez-nous au : **418 806-8599**
Alexandre Lafrenière (organisateur)

Karaté

Un début de saison impressionnant pour l'équipe *Team Cerio NDL*

(CR) *Team Cerio NDL* a amorcé sa saison de compétition sur une excellente note, ce qui augure bien pour le reste de l'année pour les dix-huit karatékas formant l'équipe de compétition de karaté des Studios Unis NDL/Lac-Saint-Charles.

C'est en octobre dernier que la saison prenait son envol avec le tournoi *KMC Expérience* alors que neuf athlètes représentant l'équipe sont repartis avec treize titres, dont celui de *Grande Championne Kata Femmes* pour Roxanne LaRose-Carignan. Les karatékas ont également brillé aux trois tournois d'automne organisés sous la bannière des Studios Unis, dont le *Tournoi Studios*

Unis Ancienne-Lorette, de *Saint-Jean-Chrysostome* et de *Duburger*.

Lors de ces compétitions régionales, l'équipe a su se démarquer de ses adversaires venus des quatre coins du Québec en remportant un total de 65 titres! Par la suite, quelques représentants de *Team Cerio NDL* ont raflé une douzaine de trophées au *KIXX Montréal Open* et au *Toronto Tournament of Champions*. Mentionnons la toute première participation du jeune David Rhéaume aux épreuves des «grands champions» au tournoi *KIXX*, un affrontement ultime de tous les gagnants de divisions. Le karatéka de 11 ans a réussi à se tailler une troisième place parmi la quinzaine de participants!

Sur le circuit de la *WKC* (World Karate & Kickboxing Commission), Anthony Gagnon a participé aux Championnats mondiaux qui avaient lieu à Niagara Falls, New York en novembre. Il a récolté une médaille de bronze en combat continu (kickboxing) et un bagage d'expérience en combat par points. Quant à Alicia Gagnon, elle a malheureusement dû passer son tour

malgré sa qualification pour les mondiaux, puisqu'une blessure l'a empêchée de prendre part aux affrontements!

L'équipe *Team Cerio NDL* est sous la responsabilité des propriétaires et entraîneurs du Studios Unis NDL, Claire Coccozza et David Bossinotte, tous deux champions mondiaux en combat. ■



Roxanne LaRose-Carignan



Anthony Gagnon



Une belle récolte de trophées et médailles pour les neuf athlètes participants.

Crédit photo : Courtoisie

VOYEZ

SKI S'PASSE

MARDIS 2 POUR 1

La promo du mardi soir se poursuit. Dès 16 h, nous vous offrons 2 billets pour le prix de 1. (Offre non valide le 3 mars).

La 12^e édition du Défi ski Leucan se tiendra le samedi 14 mars à Stoneham. Inscrivez-vous dès maintenant en famille ou entre amis au defiski.com et faites une différence dans la vie des enfants atteints de cancer et leur famille!

VIVA LA VIDA

Les samedis soirs de février : ambiance festive et animation. Profitez de nos forfaits spéciaux (billet + location d'équipement).
Adulte : 45 \$
13 à 17 ans : 41 \$
7-13 ans : 35 \$
Tariifs taxes incluses.

EMPIRE GAMES & SUPER DEMO

15 février : C'est un rendez-vous pour cette journée remplie d'activités dont les classiques courses à obstacles, la possibilité d'essayer l'équipement de snowboard 2021, un «Rail Jam» avec «rideurs» invités ainsi qu'une prestation musicale d'artistes québécois de renom!

RELÂCHE

C'est la Relâche du 2 au 6 mars, inscrivez-vous dès maintenant à nos camps de glisse pour les 5 ans et plus. Les camps sont offerts en anglais et en français.

HORAIRE DE LA RELÂCHE :
8 h 30 à 21 h 30.

SEMAINE de RELÂCHE

29 février au 8 mars : La Relâche c'est à Stoneham que ça se passe! Jeux gonflables tous les jours, fermette avec petits chevaux, feux à la base et au sommet, après-skis animés, musique d'ambiance, sans oublier notre vaste domaine skiable de 43 pistes pour tous les niveaux.

Achetez vos billets en ligne via billets.ski-stoneham.com pour épargner temps et argent! En plus de vous éviter les files d'attente, des rabais sont offerts si vous achetez vos billets au moins sept jours à l'avance. Toutes les raisons sont bonnes d'en profiter!

BILLETTERIE EN LIGNE

www.skirelais.com | 418 849-1851

■ www.ski-stoneham.com | 418 848-2411

Soccer

Ces entraîneurs qui font rêver nos jeunes...

COLLABORATION SPÉCIALE :

Vincent Fortier

Premier directeur technique à ASLB

« Oh boy » que j'ai entendu souvent cette affirmation au cours de ma carrière d'entraîneur, que ce soit autour d'une piscine, d'une piste d'athlétisme, d'un sentier de cross-country, autour d'un terrain de basketball ou encore d'un terrain de soccer. Vous qui me lisez aujourd'hui, vous l'avez peut-être aussi déjà entendue...

Savez-vous quoi? Je vous soupçonne, tout comme moi, de l'avoir déjà prononcée un jour où vous vous étiez levé du pied gauche, un jour pendant lequel on avait « sous-classé » votre enfant, un jour au cours duquel vous vouliez prendre part à une discussion discriminante pour avoir l'air d'un connaisseur et peut-être encore plus, un jour où, comme athlète, quelqu'un vous a dit que vous n'aviez pas ce qu'il fallait pour poursuivre la compétition au niveau supérieur.

Après toutes ces années de sport de compétition, je réalise que nous sommes tous des juges d'une impitoyable intolérance. Nous sommes des athlètes, des parents, souvent des juges aux critères d'excellence hors du commun, des juges dotés d'une incroyable facilité à conclure justement et indubitablement. En fait, lorsque nous sommes émotivement impliqués, nous sommes des magistrats biaisés, étant trop souvent « juge et partie » et ayant peut-être oublié ce que voulait dire « en toute connaissance de cause » voire « en toute impartialité ».

Au cours de ma carrière, j'ai eu la chance, je devrais plutôt dire le privilège, de travailler avec des athlètes s'exerçant à la base tout comme au sommet de la pyramide de la compétition. J'ai eu le bonheur d'assister aux premiers pas du développement tout comme à ceux faisant état de performances exceptionnelles. Aujourd'hui encore, je me sens choyé d'avoir eu un « ticket de loge » pour apprécier tous ces beaux moments sportifs.

C'est tout à fait surprenant qu'aujourd'hui, lorsque je jette un p'tit regard sur mon passé d'intervenant sportif, je m'aperçois que j'ai rarement entendu un ami ou une connaissance me dire qu'« un tel entraîneur » était incompetent alors que ce dernier travaillait au bas de la



Tant qu'un entraîneur permet à ses joueurs de rêver, d'espérer et de rester engagés, ce sera mission accomplie.

pyramide du « développement de l'athlète à long terme », c'est-à-dire avec de très jeunes sportifs. Par contre, alors que je me trouvais toujours en compagnie des mêmes amis, j'ai déjà trop souvent entendu la liste de tous les entraîneurs incompetents travaillant ou ayant déjà travaillé avec nos enfants ou athlètes talentueux et performants qui avançaient dans la pyramide de la compétition. C'est là où je me demande pourquoi nos amis deviennent tout à coup « Joe connaissant » parce nos sportifs commencent à devoir atteindre des objectifs de compétition, voire des objectifs de performance.

C'est tout à fait « capoté » que, ne possédant jamais d'expérience probante de coaching de terrain, de compétence de coaching de niveau supérieur, d'expertise en psychologie sportive et de passé d'athlète de haut niveau dans le sport concerné, madame ou monsieur Tout-le-monde se permette de démontrer une certaine forme d'impatience à l'endroit de l'entraîneur qui commence à avoir des obligations de performance. Ces gens sont pourtant les mêmes partisans pauvres en compétences sportives qui assistaient aux premiers pas du développement de l'athlète, il y a de cela à peine quelques années. Ne sont-ils pas les mêmes partisans satisfaits et reconnaissants qui ne disaient rien, qui

ne critiquaient pas et qui aspiraient au mieux pour tous les petits qu'ils voyaient débiter, qu'ils voyaient se développer?

J'ai rencontré plusieurs athlètes de haut niveau au cours de ma carrière. Une femme, un homme, tous avec le même profil, les mêmes qualités psychologiques et le même talent. Avec quelques-unes et quelques-uns de ces athlètes ayant atteint le sommet de la pyramide, j'ai développé de belles amitiés que j'entretiens encore aujourd'hui. Ce que j'apprécie particulièrement de l'attitude de ces différents athlètes de haut niveau, c'est que je n'entends jamais mes amis critiquer les entraîneurs qu'ils ont eus au cours de leur chemin vers le sommet de la pyramide de la compétition. Toujours à mon plus grand bonheur, je les entends surtout parler en bien de tous les adultes marquants qui les ont aidés à se développer, à progresser sainement et efficacement dans leur ascension vers le haut niveau.

Je suis encore aujourd'hui entraîneur. Je suis un passionné du développement de l'être humain par le sport. Je suis un homme qui est convaincu que l'athlète n'a de limites que celles qu'il s'impose.

La province, le pays sont en manque d'entraîneurs, encore plus, il est en manque d'entraîneurs de qualité pouvant accompagner votre fille, votre fils dans le

développement d'une belle et saine passion qui, qui sait, pourrait peut-être le conduire tout droit à la réécriture de l'histoire qu'elle soit intellectuelle, socioculturelle ou sportive. De grâce, tâchez de faire preuve de bonnes nuances lorsque vous parlez de celui qui entraîne à être meilleur et qui fait de son mieux...

J'ai été, sans l'ombre d'un doute, un entraîneur critiqué, un incompetent aux yeux du gérant d'estrade, de l'athlète déçu et, sans surprise, je le serai encore cette saison. Si je suis encore actif aujourd'hui, c'est parce que des athlètes et des parents ont pris la résolution de faire place, dans leur discussion avec des amis, à la patience, à la confiance et à la reconnaissance. Ils ont appris à dire merci...

Épanouis que nous sommes aujourd'hui, car nous avons eu la chance de développer toutes sortes de belles aptitudes et de bonnes compétences, peut-être pourrions-nous « concentrer notre tir » sur notre dernier professeur, sur notre dernier entraîneur qui nous a gardés engagés et passionnés. À ces personnages marquants que sont nos entraîneurs, nous pouvons sans hésitation leur dire qu'ils nous ont aidés à nous bâtir une carrière et à exercer un métier qui nous permet de nous lever, 365 jours par année, avec énergie et avec le sourire. ■

Club école d'escrime l'Esquadra Les jeunes sur le Circuit provincial

(CR) Les jeunes du Club école d'escrime l'Esquadra participaient récemment à Gatineau et à Longueuil aux deux premières épreuves du Circuit provincial des jeunes. Zoom sur Pierre-Carl Potvin et Zachary Arsenault, tous deux de Stoneham.

Parlons d'abord de Pierre-Carl Potvin. À Gatineau, il a terminé 8^e au fleuret chez les moins de 15 ans et 10^e chez les Cadets. Il a également pris le 8^e rang chez les moins de 15 ans et il a réussi à atteindre le 7^e rang dans la catégorie Cadets à Longueuil.

Pour sa part, Zachary Arsenault a terminé au 10^e rang au fleuret moins de 15 ans à Gatineau, alors qu'à Longueuil il a terminé 11^e dans la même catégorie et il s'est classé 10^e chez les Cadets.

L'escrime vous intéresse? Sachez qu'il est possible de faire un essai dans l'un des quatre lieux d'entraînement, dont celui de Charlesbourg. Visitez le www.escrime-esquadra.com pour tous les détails. ■



De gauche à droite : Serge Hénault, Pierre-Carl Potvin, Zachary Arsenault et Jack Hogan.

Crédit photo : Courtoisie



Sincères félicitations à toutes les équipes qui ont bravé le froid!

Un tournoi enlevé, mené à bien par un froid glacial! Chapeau aux joueurs de la Classique hivernale des cantons!

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Le samedi 18 janvier dernier, la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury accueillait sur la patinoire du parc des Fondateurs les huit équipes de la première édition de la Classique hivernale des cantons : Les Chums de Puck, Les Bucks de Tewkesbury, La boucherie Croc Mignon, Le Nordique Spa, L'École primaire du Harfang-des-Neiges, La microbrasserie La Souche, Les Naturels et Les Roches-Jambons.

C'est sur le coup de 9 h, sous un ciel clément, mais avec un mercure affichant -28 °C, que les joueurs se sont affrontés. Froid, vous dites? Frette, en titi, oui!

Les séries éliminatoires se sont déroulées en après-midi sous l'œil avisé du commentateur du tournoi, le journaliste sportif Marc Durand.

Bien au chaud

Chaque équipe avait son groupe de supporters qui bravait le froid le temps d'une partie avant de se remettre bien au chaud à la grange du Presbytère. Le caractère patrimonial de la grange s'inscrivait parfaitement dans le style vintage et bon enfant que les organisateurs voulaient donner à l'événement. Participants et spectateurs ont pu s'y désaltérer, manger un morceau, s'affronter aux jeux de plateau mis à leur disposition, partager leurs impressions sur les performances passées, en cours ou à venir! Les joueurs ont même

reçu les encouragements de la mascotte des Remparts de Québec, «Champion»! En après-midi, la prestation du jeune chansonnier Pierre-Luc Larouche est venue apporter une autre dynamique à l'ambiance déjà festive dans la grange.

C'est à 19 h qu'a eu lieu la finale opposant Les Chums de Puck et La Boucherie Croc Mignon. C'est par la marque de 6 à 0 que l'équipe La Boucherie Croc Mignon a remporté le tournoi et le magnifique trophée sculpté par l'artiste de Stoneham, Frédéric Fournel (Totek). Les huit membres de l'équipe auront le privilège d'avoir leur nom gravé sur le socle du Harfang-des-Neige en attendant de remettre leur titre en jeu l'année prochaine!

Soulignons le caractère très professionnel de cette première édition de la Classique hivernale qui a été rendue possible par le large soutien de la communauté d'affaires locale et par les partenaires majeurs tels que La Caisse Desjardins de Charlesbourg et la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury.

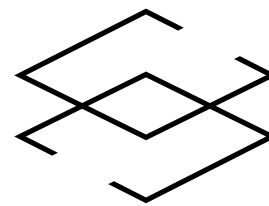
Encore bravo aux sportifs qui ont sauté dans cette aventure portée par trois citoyens de Stoneham, Dominic Aubé, Frédéric Raymond et Étienne Magny. Leur vision était de permettre à la population de tisser de nouveaux liens, renforcer le sentiment d'appartenance envers la municipalité et promouvoir les saines habitudes de vie.

Mission accomplie et à l'année prochaine pour la deuxième édition! ■

Crédit photo : Courtoisie



Les gagnants de la Classique, l'équipe de La Boucherie Croc Mignon : le capitaine Sothea Deng, Benoît-Marc Fortin, Steve Côté, Étienne Dumas, Pascal Desjardins, Pier-Alexandre Vallée, Anthony Dufour et Julien Cotton.



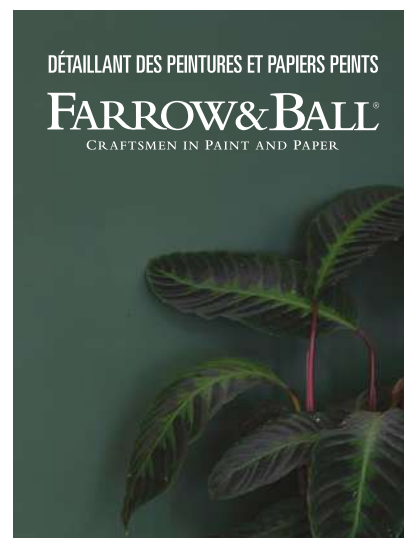
CÉRAMIQUE DÉCOR



CÉRAMIQUE
PIERRE
MOSAÏQUE
ROBINETTERIE
SALLES D'EAU
PEINTURE
OBJETS



COUSSINS, JETÉS, CHANDELLES
PARVA FABRICA



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



PRODUITS
PARVA FABRICA

www.ceramiquedecor.ca
info@ceramiquedecor.ca
4220, 3^e Avenue Ouest, Québec
T 418.627.0123

citéjoie



On recrute des sourires !

POSTES DISPONIBLES

- Chef de camp
- Coordonnateur de camp
- Animateur responsable à l'animation
- Animateur responsable de nuit
- Moniteur Camp Aventure
- Moniteur arts plastiques et expression
- Moniteur sport, plein air et nautique
- Moniteur de groupe
- Assistant-moniteur
- Sauveteur piscine
- Responsable soins infirmiers
- Préposé soins de santé
- Préposé soins d'hygiène
- Préposé de nuit
- Aide-cuisinier
- Plongeur
- Préposé à la buanderie
- Préposé à l'entretien ménager

PLUSIEURS FAÇONS DE POSTULER

☐ citejoie.com

✉ emploi@citejoie.com

☎ 418 849-7183



28, chemin des Cascades
Lac-Beauport QC
G3B 0C4

citejoie.com

500 athlètes sur les pistes du Relais Le Défi Alpin fête son 20^e anniversaire

(CR) En plus de sa clientèle régulière, Le Centre de ski Le Relais accueillait les 24, 25 et 26 janvier dernier 500 jeunes athlètes qui participaient à la 20^e édition du Défi Alpin Land Rover de Québec/Location Orléans.

Organisé par le Club de ski de course du Relais, Le Défi Alpin est devenu un incontournable dans le monde des courses de ski puisque l'évènement accueille environ 500 athlètes et leur famille de partout en province. Cette course s'inscrit d'ailleurs comme la plus grande course de ski alpin chez les U12 et moins en Amérique du Nord.

En plus d'être rassembleur, le Défi Alpin Land Rover de Québec est un évènement compétitif puisqu'il comporte trois disciplines complètes pour les U8, U10 et U12 : le slalom, le slalom géant et le parallèle. Ce sont donc plus de 2000 départs qui ont eu lieu tout au long des trois jours de compétition.

La fête du ski

Le Défi Alpin c'est aussi un rassemblement festif. C'est d'ailleurs pourquoi les athlètes reçoivent de nombreuses surprises grâce aux nombreux partenaires commanditaires présentateurs dont le Groupe Desjardins avec la bannière LAND ROVER DE QUÉBEC ainsi que Location Orléans. Évènement festif aussi pour les spectateurs avec le « jumpai » de Proludik, la cabane à sucre et autres douceurs sans oublier l'encan silencieux qui avait lieu sous le chapiteau.

Le club de ski Le Relais en bref

Le club de ski Le Relais qui en est déjà à sa 40^e saison regroupe des athlètes de 6 à 16 ans dirigés par Sunny Verreault (entraîneur-chef), qui compte dans son équipe 21 entraîneurs expérimentés pour faire évoluer tous ces jeunes athlètes. Des athlètes de haut niveau sont également associés au Club, dont Dorothée Faucher, membre de l'Équipe du Québec, Roxanne Fortin et Alexandre Fortin, membres du Rouge et Or. Suivez le Club de ski Le Relais sur sa page Facebook et visitez le clubskirelais.org pour plus de détails sur les journées de sélection et les Portes Ouvertes qui auront lieu en mars prochain. ■



Chaque année, afin de promouvoir sa fête hivernale, Bonhomme Carnaval fait une saucette au Défi Alpin.



Le comité organisateur du Défi Alpin, de gauche à droite : Richard Perron, Frédéric Harvey, Chantal Dias, Nicolas Marois, Stéphane Simard, François Canac Marquis, Maxime Cantin, Martin Dostie (bénévole), Philippe Carrier et Steve Picard.



Podium filles U12.

Le Répertoire des sentiers hivernaux de Québec et Lévis s'agrandit À Lac-Beauport, Ça marche Doc!

(CR) Il est de plus en plus fréquent de voir les médecins prescrire l'activité physique, et les municipalités emboîtent le pas en proposant des lieux sécuritaires pour pratiquer la marche urbaine. Grâce au soutien financier de la Fondation de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec et de la Fondation du CHU de Québec, Ça marche Doc! dévoilait le 28 janvier dernier, au club

nautique de Lac-Beauport, le nouveau Répertoire des sentiers hivernaux de Québec et Lévis.

La nouvelle version comprend maintenant les villes de Saint-Augustin, de l'Ancienne-Lorette et de Lac-Beauport avec l'inclusion de six nouveaux sentiers, dont deux nouveaux à Lévis. Cet outil permettra aux médecins de mieux orienter leurs patients

vers des lieux de marche entretenus l'hiver afin que ceux-ci fassent leur dose quotidienne prescrite d'activité physique.

Cet outil permet à la fois d'aider les médecins et de réduire les coûts de santé liés à l'inactivité, car le répertoire propose plusieurs lieux attrayants qui inciteront les gens à faire de l'activité physique. «De plus, ce contact avec la nature leur permettra de lutter contre les maladies mentales telles le

stress, l'anxiété et la dépression,» faisait observer D^{re} Johanne Elsener, conceptrice et coordonnatrice de Ça marche Doc! en remerciant les organismes qui contribuent à la santé de la population en entretenant des sentiers en hiver.

«La marche est une activité qui se pratique à l'extérieur 12 mois par année et qui correspond parfaitement à l'ADN de notre municipalité. Lac-Beauport propose de grands espaces verts et une bonne dose d'air pur dans un magnifique décor de villégiature. Venez marcher chez nous!» invitait le maire Michel Beaulieu qui promettait d'aller marcher au terme de la rencontre.

«La marche et le contact avec la nature améliorent la qualité de vie et la santé. C'est pourquoi j'aime tant marcher dans les sentiers de ma ville, même en hiver», ajoutait Lucie LaRoche, conseillère municipale de Lac-Beauport.

L'activité physique diminue les risques de cancer

«L'activité physique chez la femme peut diminuer significativement le risque d'être atteinte d'un cancer du sein. Pour les femmes déjà touchées par un tel cancer, lorsque combinée aux traitements standards (chirurgie, chimiothérapie, traitement endocrinien et radiothérapie), l'activité physique est



l'habitude de vie modifiable qui a l'effet positif le plus fort sur la rémission d'un cancer du sein. Malheureusement, moins de 13 % des femmes atteignent l'objectif de 150 minutes d'activité physique par semaine» explique la D^{re} Louise Provencher, chirurgienne-oncologue et initiatrice du projet du Répertoire. «Or, j'ai remarqué dans le cadre de ma pratique que beaucoup de femmes qui sont actives l'été cessent de l'être durant l'hiver pour des raisons de sécurité, craignant les trottoirs glacés, par exemple. Il en est de même des sentiers piétonniers, des promenades urbaines ou des parcs. Pour aider nos femmes à lutter contre le cancer du sein, j'ai demandé à Ça marche Doc! de développer un Répertoire des sentiers hivernaux de Québec et Lévis. Je vais désormais recommander à mes patientes de consulter la carte pour trouver un lieu où marcher l'hiver à proximité de leur résidence.»

Profitez des sentiers à notre portée, des trottoirs déneigés! Marchons, marchons et marchons encore, c'est simple, gratuit et excellent pour la santé. ■



De gauche à droite : la conseillère municipale Lucie LaRoche, le maire Michel Beaulieu et la conceptrice et coordonnatrice de Ça marche Doc!, D^{re} Johanne Elsener.

Crédit photo : Carole Roy



l'ilot

REPÈRE GOURMAND

E

RESORT

ENTOURAGE

SUR-LE-LAC

BRUNCH + PATIN

Tous les week ends, jumelez l'expérience brunch et le patinage sur le lac Beauport à partir de notre igloo.









De 7h à 14h - Buffet américain

Adulte: 24 \$

6 À 12 ans: 12 \$

0-5 ans: Offert

Pour réserver votre table :

418 463-8999

ilotrestaurant.com

Nouvelles promotions à venir!

Suivez-nous sur nos réseaux pour ne rien manquer!

f @resort_entourage @lilotresto

Situé dans l'hôtel Entourage sur-le-Lac, 99, chemin du Tour-du-Lac, Lac-Beauport (QC) G3B 0T1

IGA
LAC-BEAUPORT

Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion



Pour la Saint-Valentin ou pour l'après-ski,
optez pour une savoureuse et conviviale fondue chinoise.

Pressés? Faites votre commande en ligne!

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

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

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

IGA – Sainte-Brigitte-de-Laval
Famille Rousseau

SAQ AGENCE

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

IGA – Stoneham-et-Tewkesbury
Famille Rousseau
335, chemin du Hibou
Stoneham-et-Tewkesbury
418 848-2637

 **Brunet**

La santé, c'est tout ce qui compte

Les Galeries du Lac
Lac-Beauport, Québec

NORMAND LAROCHE
Pharmacien

♥♥ Joyeuse Saint-Valentin ♥♥



418 849-2836

Lundi au vendredi 9 h à 21 h | Samedi 9 h à 17 h | Dimanche 10 h à 17 h