

GRATUIT

L'Écho du Lac

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

CHEZ NOUS L'HIVER EST ACTIF

pages 15-20-23-28 et 30



**PIERRE POULIN
ET SON ART** page 25



**LE TRANSPORT COLLECTIF
DANS LA MRC** page 23



**L'ÉCHO EST VENDU !
TOUS LES DÉTAILS** page 3

**1^{re}
ÉQUIPE
DE VENTES
EN 2009***

MERCI DE VOTRE CONFIANCE !

849-0555

www.andredussault.com



André Dussault

agent immobilier affilié
Voir autre publicité en page 16-17



*De tout le réseau Royal LePage Inter-Québec

BUDGET 2010

LE PREMIER GROS DOSSIER DE L'ÉQUIPE BEAULIEU



CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Lors de la session extraordinaire du 21 décembre dernier, les membres du conseil de la municipalité de Lac-Beauport ont procédé à l'adoption des prévisions budgétaires pour l'année 2010

D'entrée de jeu, la conseillère Alice Dignard, responsable des finances a tenu à préciser que les membres du nouveau conseil municipal ont dû composer avec certaines décisions prises par l'ancienne équipe et qu'avant même d'amorcer l'exercice de préparation budgétaire une augmentation de 488 760 \$ était déjà prévue.

LES DÉPENSES

On parle ici d'une augmentation de l'ordre 563 930 \$ soit 6,2 % de dépassement. Une grande partie de cette hausse est occasionnée par les dépenses suivantes : 174 180 \$ pour la caserne des pompiers incluant le capital et les intérêts pour le terrain et le bâtiment. Le nouveau contrat pour la collecte des matières résiduelles et putrescibles est de l'ordre de 230 470 \$. On note également une augmentation de 7,9 % des services policiers de la SQ, ce qui représente un impact de 84 110 \$ dans le budget. « Si l'on avait exclu ces augmentations, le budget présenté aurait atteint une augmentation de 0,8 % », de souligner Mme Dignard.

En matière de revenus, la Municipalité les tient principalement, à 82 %, de la taxation résidentielle. Ainsi donc, les revenus escomptés pour l'année 2010 sont de 9 640 670 \$ comparativement à 9 040 740 \$ en 2009.

LE COMPTE DE TAXES

Bien que tous ces chiffres soient importants, ceux sur lesquels les citoyens veulent des précisions sont évidemment ceux que

l'on retrouvera sur le compte de taxes. Les taux de taxation ont été ajustés en tenant compte du nouveau rôle d'évaluation qui a eu pour effet d'augmenter l'importance des valeurs inscrites. Ainsi, pour 2010 les taux des immeubles résidentiels seront majorés de 3,91 % et ceux des immeubles non résidentiels de 4,78 % excluant les ajustements aux tarifications spécifiques.

Voici un tableau simulant les variations d'un compte de taxes selon la valeur des propriétés. Précisons que la valeur de la maison moyenne à Lac-Beauport est de 280 580 \$

Variation estimée d'un compte de taxes Budget 2010				
Valeur de la propriété:	150 000 \$	280 588 \$	500 000 \$	
Maison en milieu desservi (aqueduc et égout)	68\$	96\$	143\$	
Maison partiellement desservie (aqueduc)	63\$	91\$	138\$	
Maison partiellement desservie (égout)	73\$	101\$	148\$	
Maison non desservie	68\$	96\$	143\$	

LE PROGRAMME TRIENNAL D'IMMOBILISATION

Le programme triennal prévoit des investissements de 510 250 \$ en 2010, de 2 424 630 \$ en 2011 et de 4 833 730 \$ en 2012. Ces sommes serviront entre autres cette année à poursuivre l'aménagement de la zone communautaire, au pavage, à la réfection ou à l'amélioration de certains chemins ainsi qu'à l'ajout d'une stèle pour le contrôle de la circulation routière. La réfection du Chemin des Lacs, 1 600 000 \$, est prévue pour 2011 et cette même année on investira 103 500 \$ pour l'amélioration du système informatique et la mise sur pied d'un module d'évaluation en ligne. L'investissement pour 2012 prévoit l'agrandissement ou le réaménagement des locaux administratifs de la mairie et la construction d'un nouveau garage municipal (2 500 000 \$).

MISSION ACCOMPLIE

Pas facile de préparer un budget dans un



La conseillère Alice Dignard, responsable Administration, finances, urbanisme et aménagement du territoire

délai aussi court pour ce nouveau conseil élu le 1^{er} novembre dernier. À cet effet, le maire Michel Beaulieu a tenu à remercier ses conseillers qui ont travaillé de nombreuses heures à l'élaboration des prévisions budgétaires. « Compte tenu des décisions prises avant notre arrivée et malgré quelques impondérables, nous présentons aujourd'hui un budget équilibré », a-t-il fait valoir. « Merci aussi à l'ensemble des directeurs et à Mme Hélène Renaud, directrice générale, pour leur appui et conseils tout au long du processus », a-t-il ajouté.

Il est vrai que le nouveau conseil arrivait en terrain inconnu. Tout un défi qu'ont su relever les conseillers! « Un budget se prépare tout au long de l'année. On est plus sensible aux variations, aux ajustements budgétaires qui sont faits selon les besoins financiers. C'était là comme un marathon. Il fallait connaître tous les enjeux, rencontrer tous les départements, écouter les gens, ce que nous avons fait », a conclu Alice Dignard.

Pour voir la ventilation du budget on peut consulter le site de la municipalité au www.lac-beauport.ca



OPTEZ POUR UN FORFAIT BRANCHÉ

3 SERVICES



INTERNET



TÉLÉPHONE



TÉLÉVISION

Notre offre :

Un seul contact

Une seule installation

Une seule facture

DISPONIBLE
À PARTIR
DE :

71

55\$

PAR MOIS
Taxes en sus

Le forfait branché comprend trois produits offerts par la CCAP. Les modalités du forfait sont sujettes aux conditions d'utilisation de chacun des produits inclus. Ces conditions peuvent être consultées au site Internet de la CCAP à www.ccapcable.com. Pour bénéficier des rabais et bénéfices de ce forfait, le client doit s'engager pour une période de 6 mois consécutifs. Le client doit aussi être membre de la Coopérative ou le devenir. Un forfait ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Toutes les offres sont pour un temps limité et sujettes à changements sans préavis. La CCAP n'effectue aucune modification sur le réseau téléphonique du client, celui-ci étant généralement la propriété dudit client. Des frais mensuels sont applicables en sus pour le service 911.

CCAP

20860, boul. Henri-Bourassa
Québec (QC) G2N 1P7

418.849.7125
www.ccapcable.com

C'EST FAIT, L'ÉCHO EST VENDU

L'ÉCHO DU LAC CHANGE DE MAINS

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Michel Beaulieu l'avait annoncé, l'Écho serait à vendre s'il était élu maire de Lac-Beauport. Ce 39^e numéro du mensuel est donc le dernier à être produit sous la tutelle de l'éditeur. L'Écho est vendu! Mais, ô bonheur, il demeure 100 % lac-beauportois. Salutations à Michel Beaulieu et présentation des nouveaux proprios.



Carole Roy, Michel Beaulieu, Alain Têtu et Myriam Guay

Ce n'est pas sans un pincement au cœur que Michel Beaulieu tourne la page. Ce journal c'est son bébé. Vouloir partir un mensuel c'est une chose, le produire en est une autre. Il avait là tout un défi à relever et il l'a fait brillamment puisque l'Écho est désormais la référence en information sur notre territoire. « Je voulais un journal gratuit, mais pour ce faire il fallait impliquer les gens d'affaires. Je tiens à les remercier tous d'avoir cru en ce projet et d'avoir contribué au succès que connaît l'Écho du Lac », explique-t-il. Vendre son journal, c'est comme voir son enfant quitter le berceau pour voler de ses propres ailes et comme tout parent il désirait le meilleur pour son rejeton. « J'ai eu plusieurs offres, mais je dois avouer que je tenais à ce que les nouveaux acquéreurs soient d'ici afin de conserver à l'Écho la couleur qui lui est propre. Je crois sincèrement que les lecteurs n'y perdront pas au change avec l'arrivée des nouveaux propriétaires que je vous laisse le soin de présenter », me dit-il avec le sourire.

LE YIN ET LE YANG DE L'ÉCHO

Le Yang c'est Alain Têtu, Lac-Beauportois depuis près de 20 ans. « L'achat de l'Écho, c'est ma façon de m'impliquer dans ma communauté, de faire en sorte que le journal demeure un produit d'ici », confie cet ancien journaliste, qui depuis plusieurs années est président de Prime Marketing, entreprise située sur le boulevard du Lac.

Pour cet expert en communication, l'Écho du Lac représente un outil de communication extraordinaire. « Dès ses débuts, on voyait que l'Écho était bien bâti. J'y crois en ce journal, il a un potentiel énorme. Nous allons continuer à le développer, à le faire progresser. En aucun temps nous ne tenterons de le dénaturer. Il parle des gens d'ici et c'est ce que nous entendons poursuivre », précise-t-il. Parlant développement, M. Têtu annonce d'ores et déjà que le département des ventes sera confié à Mme Myriam Guay, également actionnaire, dès le prochain numéro.

LE YIN

Vous parler du Yin est quelque peu embarrassant puisqu'il s'agit de votre humble serviteur. J'aurais pu, bien entendu, confier la rédaction de cet article à l'un de mes collaborateurs, mais comme on dit, on n'est jamais mieux servi que par soi-même. On me demandait depuis plusieurs mois si je songeais à acheter l'Écho. Évidemment que je voulais relever ce défi! Que deviendrait l'Écho si quelqu'un de l'extérieur l'achetait? Bien sûr, il n'y a personne d'irremplaçable... mais j'ose croire que dans ce journal il y a un peu, beaucoup de moi. Je lui ai donné une saveur que vous aimez, qui est propre à nous Lac-Beauportois. C'est grâce à vous, à vos histoires, qu'en équipe nous avons fait grandir ce journal

que Michel Beaulieu a mis au monde. Si c'est avec regret que le père et capitaine de l'Écho quitte le navire, il sait que son journal sera entre de bonnes mains.

Après 32 ans de vie à Lac-Beauport – ça ne rajeunit pas la dame — plusieurs d'entre vous m'ont vue grandir, j'ai vu grandir vos enfants. Cette complicité qui s'est développée au fil du temps est précieuse et cette confiance que vous m'accordez lors de nos rencontres est inestimable. C'est donc avec plaisir que je l'annonce officiellement, je serai copropriétaire de l'Écho avec Alain Têtu. Je conserve mon poste à la direction de l'information et vous invite



à communiquer avec moi pour partager vos idées, vos histoires. Vous désirez vous exprimer sur des sujets d'actualité, notre page du lecteur est là pour ça. Résidents de Lac-Beauport, Lac-Delage, Stoneham, Twekesbury, vous avez des choses à dire, nous voulons les raconter.

MONT TOURBILLON

GLISSADES

Informez-vous sur nos différents forfaits!*

FONDUE & GLISSADES

INFORMEZ-VOUS!

FÊTES D'ENFANTS

(Glissades et repas)
À partir de 13,40\$

BRUNCH TOUS LES DIMANCHES

* www.monttourbillon.com | 418.849.4418

MAINTENANT PREMIER VENDEUR ROYAL LEPAGE À QUÉBEC

L'ÉQUIPE ANDRÉ DUSSAULT POURSUIT SA PROGRESSION

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Août 2004, André Dussault plonge dans le monde de l'immobilier. Rapidement son nom est sur toutes les lèvres, son visage sur toutes les pancartes. Mai 2008, il ouvre son bureau sur le boulevard du Lac. Avoir pignon sur rue a sans contredit un impact important quant à la visibilité, les ventes connaissent une progression inouïe. Décembre 2009, parmi ses 170 agents, Royal LePage Inter-Québec proclame l'équipe d'André Dussault meilleur vendeur pour l'année 2009. « Je ne croyais pas que ça allait grandir aussi vite », confie l'interpellé.

Si au cours des 2-3 dernières années André Dussault se maintenait en deuxième et troisième place parmi les meilleurs,



De gauche à droite : Céline Robitaille, Chantal Fleurant, Sheila Gagnon et André Dussault

nous avons ne sont pas uniquement à Lac-Beauport mais pour parler uniquement de ce secteur, sur 100 propriétés vendues l'année dernière, tous agents confondus, 65 l'ont été par notre entremise. Visiblement, on ne chôme pas au bureau du 1020-G boulevard du Lac! « Notre force est de vendre chaque partie de la municipalité avec les qualités qui lui sont propres. Notre autre force est notre entière disponibilité car il faut être à l'écoute de celui qui désire acheter ou vendre. Nos horaires sont en fonction de la clientèle et celle-ci est en droit d'attendre de son agent immobilier une très grande flexibilité. À titre d'exemple, nous avons vendu une résidence le 24 décembre dernier », souligne André Dussault. Quoi, rien le 1er janvier? « Non, nous n'aurons pas le pommeau d'or de l'immobilier », réplique-t-il en riant.

L'IMMOBILIER EN 2010

Selon M. Dussault, la surévaluation du prix des maisons c'est chose du passé. « Avec le nouveau rôle d'évaluation, certaines résidences se vendent même légèrement sous la nouvelle évaluation municipale », soutient-il. Le boom immobilier a laissé des traces car le vendeur croit que sa maison vaut davantage. L'agent immobilier est là pour bien évaluer une propriété, ses composantes, pour y mettre le juste prix en fonction du marché.

En termes de nouveau produit, on estime qu'il n'y aura que 50 nouvelles constructions au cours des deux prochaines années. Ainsi la rareté des terrains fera en sorte que la valeur des maisons usagées ne baissera pas trop. Sachez aussi que 70% des maisons vendues seront modifiées par le nouveau propriétaire et ce n'est pas parce que la résidence a été rénovée il y a 10 ans qu'elle est à jour en matière de déco. Une maison pas toujours au goût du jour, mais toujours bien entretenue, transmet sa qualité et se vend facilement. Gardons toujours en tête que les gens achètent par confiance.

aujourd'hui les chiffres sont là pour le prouver, l'équipe Dussault est proclamée Meilleur Vendeur pour l'année 2009. Comment expliquer une telle performance? Ils sont passionnés de leur métier et comme à leurs débuts, ils carburent encore à l'émerveillement devant les bijoux que proposent Lac-Beauport, Stoneham, Lac-Delage, Vertmont-sur-le-Lac et Tewkesbury. Si l'on ne parle que de Lac-Beauport, en vanter ses mérites est un jeu d'enfant puisque le territoire compte pas moins de 12 lacs.

QUELLE CRISE FINANCIÈRE?

Si l'on a ressenti dans la dernière année un certain ralentissement de l'économie dans quelques sphères d'activités à Québec, le domaine de l'immobilier ne semble pas en avoir souffert, du moins en ce qui concerne M. Dussault. 2009 fut pour lui meilleure que 2008. « Les résultats que

BONNE ANNÉE 2010
TOUS NOS VOEUX DE SANTÉ
ET DE JOIE DE LA PART DE L'ÉQUIPE DE
LA CLINIQUE DENTAIRE LAC-BEAUPORT

Dr Serge-Alexandre Bellavance
Chirurgien-dentiste
Dentisterie esthétique

SERVICES DISTINCTIFS

- Couronnes de porcelaine en une seule séance
- Blanchiment Zoom2
- Laser pour chirurgies mineures
- Toutes nos radiographies sont maintenant numériques réduisant l'exposition aux rayons-X jusqu'à 90%

 **Clinique Dentaire**
LAC - BEAUPORT

1020, BOUL. DU LAC, LAC-BEAUPORT, QC G3B 0W8
418 849-2820 / **WWW.LEDENTISTE.NET**

Le journal L'Écho du Lac est publié et édité par
Platine Communication
1020-C, boulevard du Lac, Lac-Beauport (Québec) G3B 0W8

PUBLICITÉ : MYRIAM GUAY AU 418.841.3073 POSTE 226
INFORMATION : 418 845-5515 POSTE 3

ÉDITEUR : Michel Beaulieu

DIRECTRICE DE L'INFORMATION : Carole Roy

JOURNALISTES : Philippe Brassard, Francine Savard et Laëtitia Boudaud

COLLABORATEURS : Robert Cyr, Dominic Lachance, Michel Villeneuve et Marie-Claude Déry.

PUBLICITÉ : Michel Beaulieu, Marie-Eve Chouinard, Robert Cyr et Stéphane Bélanger.

PRODUCTION GRAPHIQUE : Luce Vadeboncoeur, Valérie Garon et Guillaume Laroche de Platine communication.

IMPRESSION : WorldColor St-Jean

TIRAGE : 10 000 exemplaires

DISTRIBUTION : Postes Canada

DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Québec

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





VOUS NE LISEZ PEUT-ÊTRE PAS L'AVENIR... MAIS VOUS POUVEZ LE PRÉVOIR!

**Quel que soit votre profil,
nous avons le REER qu'il vous faut.**

Un retour aux études, l'envie de devenir propriétaire, le démarrage de votre propre entreprise ou simplement vous assurer une retraite confortable... voilà de beaux projets qui méritent d'être réalisés! Et le REER peut vous y aider!

Passez à l'action!
Passez nous rencontrer!

➤ **DATE LIMITE
POUR COTISER :
1^{ER} MARS 2010**

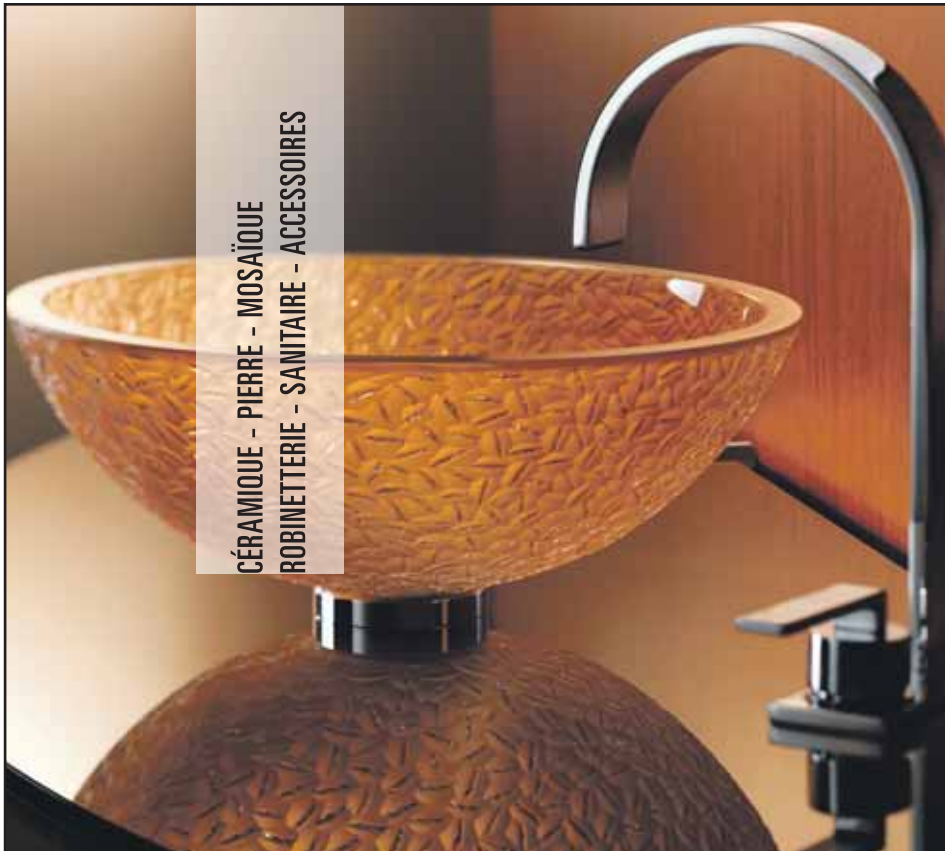
418 626-1146

www.desjardins.com/caisse-charlesbourg

UNE FORCE QUI NOUS RASSEMBLE,
UNE CAISSE QUI NOUS RESSEMBLE



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg



CÉRAMIQUE
D É C O R



T 418.627.0123 -- F 418.781.1381 -- info@ceramiquedecor.ca
4220, 3^e avenue ouest, québec, qc. canada g1h 6t1

YVES-PASCAL DION DÉVOILE SES SECRETS PASSION PAPILLONS PAR MILLION

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

S'il s'agissait d'une femme, on pourrait dire que les yeux d'Yves-Pascal Dion papillonnent quand celui-ci nous parle de sa passion, mais le jeu de mots ne s'y prête pas. Pourtant, mille lumières s'allument dans le regard de celui que l'on surnomme Monsieur Papillon quand il nous invite à pénétrer dans son antre, la boutique Passion Papillons.

C'est lors de la journée familiale du 28 décembre que tenait M. Dion à sa boutique que nous avons pu constater la grandeur de sa passion. La petite boutique située dans la bâtisse à l'arrière de Café Noisette compte en ses lieux plus d'un million d'insectes et de papillons provenant du monde entier. Notre œil se promène sur les murs et s'accroche à la fragile beauté des papillons multicolores. « N'allez pas croire que les plus colorés sont les plus rares ou les plus dispendieux », de nous dire l'expert qui a voyagé de par le monde à la recherche des spécimens les plus rares, insectes et papillons confondus. À notre tour de dire qu'il ne faut pas croire que les voyages de Monsieur sont de ceux au cours desquels on se prélassait sur les plages ensoleillées des mers du Sud. Les conditions idéales



peu recommandé de faire copain-copain. Vous les avez toutes chassées ces espèces ? « Plusieurs, oui, mais j'ai aussi la chance de pouvoir compter sur plus d'une vingtaine de personnes qui le font aussi pour moi », nous dit-il. De fait, ces gens qui contribuent à augmenter et diversifier l'éventail du col-



pour la chasse à l'insecte sont humides, chaudes et vaseuses... On parle ici de camping sauvage, très sauvage... On est loin de la tasse de thé avec le petit doigt en l'air!

lectionneur et marchand d'insectes, ont pour ainsi dire un travail à plein temps et font vivre leur famille grâce à Yves-Pascal.

TOUR DU MONDE VIA LAC-BEAUPORT

Au cours de cette journée familiale qui soulignait les trois ans de l'entreprise fondée par Yves-Pascal Dion, également membre fondateur de l'Insectarium de Montréal, on pouvait à loisir visiter le musée et la boutique et s'extasier devant la collection du propriétaire. Intéressante l'heure du goûter de l'amical scorpion... le grillon n'avait que peu de chance devant son adversaire. Dans le vivier voisin, sommeillait un mortel scorpion avec qui il était

FASCINATION

La mine de renseignements communiqués par cet amoureux d'insectes et de papillons ne pouvait que fasciner les visiteurs. Cette passion qu'il entretient depuis l'âge de 5 ans, il la partage sans se faire prier toutes les fins de semaines à la boutique Passion Papillons. Pourquoi pas en semaine? Tout simplement parce que Yves-Pascal Dion enseigne les mathématiques à l'école le Sommet. Pas impossible qu'entre deux équations, il glisse quelques passages de ses périples à travers le monde!

UNE 7^E ÉDITION QUI PROMET

LE POND HOCKEY GRANDIT ENCORE

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

C'est le samedi 6 février prochain qu'aura lieu la 7^e édition du Pond Hockey Lac-Beauport. Sept ans déjà que notre belle municipalité devient Hockey Town le temps d'une journée. Sept ans que nous voyons le nombre de joueurs, d'équipes et de patinoires augmenter. Avant même la tenue du prochain tournoi, l'édition 2010 a tous les éléments en main pour être une réussite.

En effet, cette prochaine édition du Pond Hockey est nimbée d'une aura de succès car trois semaines à peine après l'ouverture des inscriptions Daniel Blouin de Mercure Communication annonçait le 6 janvier dernier que le tournoi affichait complet. Si nous ne pouvons jouer, qu'à cela ne tienne, nous serons spectateurs d'autant plus qu'un système de navette sera mis en place pour faciliter le stationnement et l'accès au tournoi tout au long

de la journée. Un tournoi qui se déroulera dans une ambiance festive avec barbecue, musique, feux de camp, massages, traîneaux à chiens, tire sur neige et spa!



VÉRITABLE FÊTE DU HOCKEY

Tout le monde veut être de la partie et l'on vient de loin pour participer au Pond Hockey. En 2008, deux équipes de l'Ontario s'étaient jointes à la compétition. L'an dernier on voyait arriver la première équipe féminine et cette année c'est une équipe de Washington qui prendra part au tournoi. Une belle preuve que la notoriété du tournoi a dépassé nos frontières. Une popularité tellement grandissante que l'on a dû ajouter pour la 7^e édition sept patinoires pour recevoir huit équipes supplémentaires. Au total cette année : 25 patinoires, 96 équipes, 480 joueurs...sur le lac ! Et dire que tout cela avait commencé en 2004 sous un froid sibérien avec 2 patinoires, 12 équipes et 48 joueurs...Quel engouement !

Le Pond Hockey Lac-Beauport a



Daniel Blouin et Philippe LaRoche

d'ailleurs récemment conclu une entente de partenariat avec le 1^{er} tournoi pond hockey qui aura lieu au village sur glace de Roberval en février prochain. Ce tournoi régional sera une étape de qualification qui permettra aux grands gagnants d'accéder automatiquement au Championnat provincial de Lac-Beauport en 2011.

En lisant ces lignes vous vous en voulez d'avoir tardé à vous inscrire ? Ceux qui désirent profiter éventuellement d'une prévente exclusive pour l'édition de 2011, peuvent d'ores et déjà écrire à l'adresse suivante pour être ajoutés à la liste d'envoi : danielblouin@mercurecommunication.com

ARCHIBALD VOUS SOUHAITE UNE ANNÉE BIEN REMPLIE

archibaldmicrobrasserie.com



LE GROUPE SINISCO

QUAND LA RELÈVE
SE FAIT BELLE

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Le Groupe Sinisco, vous connaissez? Bien entendu, la récente pub télé mettant en vedette les Denis Drolet a de quoi faire jaser. Mais que savons-nous de cette compagnie qui a su développer au fil des 30 dernières années, des spécialités complètes dans les champs de compétences reliés au domaine du nettoyage après sinistre? Christine Dufour, Lac-Beauportaise d'adoption nous trace les grandes lignes de l'entreprise familiale.



Daniel et Christine Dufour, entourés des Denis Drolet

Créée par Clément Dufour, Sinisco a vu le jour en 1977. Au fil des années M. Dufour achète diverses compagnies du même type dans plusieurs régions. Pour uniformiser le nom, on crée Le Groupe Sinisco en 1993. Aujourd'hui, l'entreprise familiale est gérée par la deuxième génération, Christine et Daniel Dufour.

AU COMMENCEMENT

Ce n'est pas sans fierté que Christine parle de l'entreprise familiale. Son père Clément, qui dans sa jeunesse faisait

carrière en chanson, touchait également à l'entretien ménager. À cette époque sur la Côte-Nord, un projet germait dans sa tête. Il n'existait dans la région aucune entreprise spécialisée dans le nettoyage après sinistre. Homme d'ambition et de projets, il crée Sinisco. « Mon frère Daniel et moi avons été élevés dans cette compagnie et le processus d'entrepreneur nous a rapidement imprégnés. Il ne faisait aucun doute que nous allions un jour prendre la relève », soutient-elle

Ce sont 13 succursales qui forment le Groupe Sinisco, propriété de la famille Dufour à 100 %. La Force de Sinisco, c'est la solidité de l'équipe. « Les gens qui viennent au bureau s'y sentent bien et aiment beaucoup l'atmosphère qui y règne », poursuit-elle.

DANS LA COMMUNAUTÉ

Les antécédents de chanteur du paternel ne sont pas étrangers à l'implication de

l'entreprise dans le concours Star Garantie Sinisco. « Nous aimons bien nous impliquer avec différents événements tels baseball, soccer, hockey. D'ailleurs, on a un plaisir fou à participer au Pond Hockey Lac-Beauport ».

LA PUB TÉLÉ

Reconnu par les assureurs depuis plus de 30 ans, il est temps maintenant s'afficher davantage et pour ce faire Groupe Sinisco passe au petit écran. C'est lors d'un focus groupe au cours duquel tous sont appelés à lancer les idées les plus folles pour d'éventuelles publicités télé que papa Dufour lance bien candidement *Les Denis Drolet!* On est unanime, qui de mieux que les Denis pour dédramatiser un sinistre sans choquer, car leur humour absurde surprend, mais ne choque pas? On appelle l'agent et tout se précipite. Véritable coup de cœur mutuel! Ensemble ils créent la capsule à *la denis Stasio* mais il n'est pas question de faire appel à une agence pour la produire. « Tout s'est fait dans nos entrepôts sous le sceau du secret avec le réalisateur Raynald Nadeau. Nous ne voulions surtout pas que la mèche soit vendue et que la compétition s'inspire de notre idée », raconte Christine Dufour. Oui, l'humour des Denis est... comment dire? Totalement absurde de mettre le feu en beurrant une tranche de pain. Absurde oui, mais qui n'a pas souri? « Attendez de voir la prochaine capsule, ce sera hilarant », confie Christine qui se retient de pouffer de rire en pensant au scénario. Jusqu'au moment de quitter la dame, on a beau la cuisiner, rien à faire. « Attendez le printemps pour la surprise ».

1964

BOUCHERIE VIC VERRET ET FILS

*à votre service depuis
et nous sommes heureux
de continuer à vous servir*

1964

Saviez-vous que...

l'abondance du persillage du certifié Angus Beef accroît la qualité gustative de la viande, la rendant plus juteuse et plus savoureuse.

Viande de qualité : boeuf AA, boeuf Angus AAA, Chevaline, Gibier, fondue chinoise, grand choix de brochettes marinées.

Réservez votre dinde de grain fraîche avant le 20 décembre.

Bavette de boeuf mariné à la grecque

Fondue de boeuf (viande fraîche)
Samedi et dimanche

Bajoue de veau

Tél.: (418) 849 4481
20659, boul. Henri-Bourassa (Qc)

Face au
Canac-Marquis
rue Bernier

**Face au Canac-Marquis
rue Bernier**

Nous sommes en expansion...

Saviez-vous que les conseillers financiers n'ont jamais été aussi en demande? Et saviez-vous aussi que le Groupe Investors est en pleine croissance et offre des occasions de carrière? En fait, le magazine *Fast Company* place la profession de planificateur financier au premier rang de son classement pour 2009.

Comme on ne décide pas de devenir conseiller financier sur un coup de tête, nous facilitons votre décision en vous proposant le meilleur programme de formation initiale du secteur sur 4 années et un potentiel de revenu exceptionnel.

Communiquez avec nous et découvrez comment nous pouvons vous aider à bâtir une pratique qui pourra vous apporter une satisfaction personnelle et professionnelle allant bien au-delà de tout ce que peut vous offrir un travail salarié.

L'avantage

GROUPE INVESTORS™

Veuillez faire parvenir votre curriculum vitae à :

Mario Dion, CGA, P.I.Fin.
Directeur de division
GROUPE INVESTORS
1122 Grande Allée Ouest
Québec, Qc, G1S 1E5
(418) 681-0990 poste 274
Mario.dion@groupeinvestors.com

*Investment Executive, juin 2008 ** Marque de commerce de Société financière IGM Inc. utilisée sous licence par ses filiales. Il s'agit d'une occasion de carrière en tant que travailleur autonome à revenu variable en association avec le Groupe Investors.

MPF1536 (01/2009)

Soins podologiques du Lac

Vos pieds sont entre bonnes mains!

Services offerts:

- Évaluation de la santé des pieds et des membres inférieurs
- Soins spécifiques de la peau
- Soins spécifiques des ongles
- Enseignement
- Produits vendus sur place
- Soins à la carte et forfaits disponibles
- Reçus pour assurances

Soins et services accessibles :
JOUR - SOIR - FIN DE SEMAINE,
SUR RENDEZ-VOUS

Nathalie Lehoux

- Infirmière en podologie
- Membre de l'O.I.I.Q.
- Membre de l'A.I.I.S.P.Q.

418.907.2584

| 57, ch. de la Brunante, Lac-Beauport |

www.spdl.ca

MICHEL DUPRÉ

ARTISAN CONTRACTEUR

ROBERT CYR

robert@lechodulac.ca

Depuis 1987 *Dupré construction inc.* a pignon sur... maintes rues. En effet, pas moins de 300 maisons ont vu le jour sous les bons auspices de ce passionné et dans ce lot une trentaine abrite une famille lac-beauportoise. L'homme à la tête de cette entreprise est donc en partie responsable de la beauté qui nous entoure. Rencontre constructive avec Michel Dupré.

Il n'est pas courant de rencontrer un professionnel, avec 25 ans de carrière derrière lui, aussi enthousiaste. Michel Dupré est un homme visiblement heureux. Le jeune quinquagénaire à l'œil aussi bleu que malicieux se raconte sans détour dans une entrevue où fusent fous rires et digressions.

HOMME HEUREUX

Le bonheur de monsieur Dupré vient en grande partie de son travail. Ce perfectionniste maniaque vit avec sa clientèle une lune de miel permanente. «Je n'ai jamais eu un seul client mécontent,» assure celui-ci. «Je suis sans aucun doute le meilleur »,



blague-t-il! D'après son carnet de commandes, d'autres que lui pensent la même chose. « Je construis chacune des maisons en m'y impliquant personnellement, m'assurant ainsi d'un contrôle de la qualité des plus rigoureux. J'y mets surtout, tout mon cœur », confiait-il.

GROS ET DÉTAIL

« Je construis en moyenne 3 maisons par année. Étant le premier menuisier sur le chantier, je supervise et forme moi-même la main-d'œuvre selon mes critères qui sont bien plus haut que la norme habituelle. Mes points forts sont le souci du détail et la personnalisation du bâtiment. Je crée



beaucoup d'éléments architecturaux dans mon atelier de menuiserie pour donner un caractère distinctif à chacune des demeures que nous livrons tels, armoires de cuisines, escaliers, poutres extérieures arquées, frises artisanales, etc. Le fait d'avoir travaillé plusieurs années avec un décorateur chevronné m'a permis d'élargir l'éventail de mes compétences et de développer mon sens de l'esthétique, du goût et du raffinement »,

affirme Michel Dupré.

RECONNAISSANCE

Michel aura une raison de plus de sourire cette année puisque *Dupré construction inc.* a reçu en 2009 le prix *NOBILIS* décerné par l'APCHQ pour la qualité exceptionnelle de ses constructions dans la catégorie *Construction neuve haut de gamme*



300,000 \$ à 450,000 \$. « Il n'y a pas de secret, nous faisons de manière attentive des maisons saines fabriquées avec des matériaux écologiques », affirme un Michel Dupré radieux!

Soulignons au passage qu'au cours de 5 dernières années, monsieur Dupré et son



équipe ont livré au projet *Saint-Castin* 18 demeures absolument charmantes qui ont toutes trouvé preneur. L'Écho du Lac salue ce succès. Bravo aussi pour la joie de vivre qui illumine ce travailleur créatif et talentueux. On peut visiter le site de *Dupré Construction inc.* au www.dupreconstruction.qc.ca

PROMO PROMO

MUSICIENS TOUS LES SOIRS

DIMANCHE 50% POUR LES DAMES

LUNDI FAJITAS POUR DEUX PERSONNES À \$24.95

MARDI SUSHI \$1.25 LE MORCEAU

MERCREDI AILES DE POULET À 35¢ ET PÂTES À 25%

JEUDI 2 POUR 1 CORONA À COMPTER DE 16H00

ENTIÈREMENT RÉNOVÉ !

Les Frères Toc
Différent...

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

LE VOLET CONSULTATIF DÉBUTERA EN 2010

PROJET COLLECTIVITÉ AMIE DES ÂÎNÉS

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

L'OMS dans son Guide mondial des villes amies des aînés, publiait ceci en 2007 : *Les deux tendances mondiales que sont le vieillissement démographique et l'urbanisation vont, ensemble, fortement marquer le XXI^e siècle. L'essor urbain s'accompagne d'une augmentation progressive du nombre des citoyens de plus de 60 ans. Les personnes âgées constituent une ressource pour leur famille, leur communauté et l'économie lorsqu'elles vivent dans un cadre porteur et favorable. C'est dans cet ordre d'idée que Villes amies des aînés, projet subventionné par le Ministère de la Famille et des aînés a vu le jour. Un tel projet a pour objectif d'aider et inciter les villes et municipalités à mieux s'adapter aux besoins des aînés. L'an dernier, la Conférence régionale des élus (CRÉ) de la Capitale-Nationale a choisi le projet présenté par la municipalité de Lac-Beauport dans le cadre du programme collectivités amies des aînés.*

L'heure est venue de donner la parole à nos aînés dans ce projet qui comporte deux volets distinctifs. Le premier se veut une consultation permettant de mieux connaître les besoins et les attentes de la population âgée de plus de 50 ans et le second vise à faire en sorte que le parc municipal et ses alentours deviennent de véritables espaces multigénérationnels.

Pour répondre au volet consultatif, on entend organiser au cours de ce premier trimestre une consultation publique qui prendra la forme de groupes de discussions.

50 ANS ET PLUS : LA PAROLE EST À VOUS!

Vous êtes visés par ce groupe d'âge et désirez vous exprimer sur la qualité de vie à Lac-Beauport? La Municipalité vous donne l'occasion de le faire sur des sujets aussi variés que l'accès au transport, le milieu de vie, le respect et l'inclusion sociale, le soutien et la vie communautaire ainsi que les services de santé.

On souhaite former des petits groupes d'une dizaine de personnes pour discuter des expériences des personnes aînées,

qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Vos idées permettront de mieux planifier les actions de la Municipalité et de trouver des façons d'aider les aînés à vivre en santé et à rester actifs.

Pour Mme Louise Delâge, maire suppléant et conseillère municipale, responsable des dossiers personnes aînées, histoire et patrimoine et ressources humaines, c'est là un projet qui lui tient à cœur. « C'est avec enthousiasme que je m'implique dans ce projet mis de l'avant l'année dernière. Je fais aussi partie de ce groupe d'âge et j'encourage les citoyens à nous rencontrer



Pour la conseillère Louise Delâge, l'implication citoyenne est la clé de l'avancement de notre municipalité.

et partager leur vision. S'il est un message que je peux lancer aux Lac-Beauportois c'est celui-ci : impliquez-vous si vous voulez avoir quelque chose qui vous ressemble », a fait valoir la très active conseillère.

Pour vous joindre à l'un des groupes de discussion, il suffit de communiquer avec Mélanie Morneau, agente de développement culturel et communautaire au 418 849-7141, poste 249 ou à mmorneau@lacbeauport.net.



**Vous avez besoin d'aide ?
Vous ne savez pas où appeler ?
Vous avez besoin d'être accompagné(e) dans vos démarches ?
Vous êtes âgé(e) de 50 ans et plus ?**

NOUS POUVONS VOUS AIDER !

« Aînés-nous à vous aider ! »



Vous souhaitez vous impliquer dans votre communauté ?

Vous êtes sensible au bien-être des aînés de votre quartier ?

Vous avez de la facilité à communiquer avec les aînés ?

JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES-VIGILES !

Contactez notre
travailleur du milieu

418-922-0963



CE SERVICE EST GRATUIT et CONFIDENTIEL

Vidéoasis



**SPÉCIAL
PREMIER ANNIVERSAIRE**

21
POUR

sur toutes
les séries télé

Pour chaque location de
DEUX NOUVEAUTÉS,
obtenez un **maïs soufflé**
GRATUITEMENT*

*Valide du 15 janvier au 15 février 2010.

BONNE et HEUREUSE ANNÉE 2010 !

Sébastien et Raymond

Galleries du Lac, Lac-Beauport / Tél.: (418) 849-7677

MASSAGE SUR CHAISE AU RELAIS

SUZANNE LONGVAL FAIT DU BIEN AUX SKIEURS

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Elle est à Lac-Beauport depuis à peine six mois et déjà son nom circule dans la communauté. Vous direz que nous parlons souvent de Suzanne Longval, mais comment résister à l'enthousiasme contagieux et à l'énergie débordante de cette femme? Celle qui dirige les Ateliers Toile Blanche est aussi massothérapeute reconnue. Aujourd'hui, c'est de cette dernière que nous parlons, car grâce à elle, on innove au Relais.



En effet, depuis le samedi 9 janvier Suzanne Longval propose le massage sur chaise aux skieurs du Relais. Reçue massothérapeute en 2005, elle a travaillé au

Spa Nordique jusqu'en 2009 pour ensuite développer une clientèle privée et corporative. Elle compte parmi celles-ci la CitiFinancière; Desjardins; Genivar; Hallé Couture; Hydro-Québec; Le Soleil. Sophie Melot entraîneur-chef au Relais et l'alpiniste aventurier François Guy Thivierge sont de ceux qui ne jurent que par elle.

Parallèlement, Suzanne lançait en 2006 l'entreprise de massage sur chaise Passion Détente Suzanne Longval. Le massage sur chaise est une nouvelle solution à la fois préventive et corrective, pour les problèmes de stress et les lésions professionnelles dans les entreprises. Utilisant une chaise spécialement conçue à cet effet, ce massage s'attarde aux régions les plus



sollicitées du corps suite au travail continu à l'ordinateur : nuque, dos, épaules, bras mains.

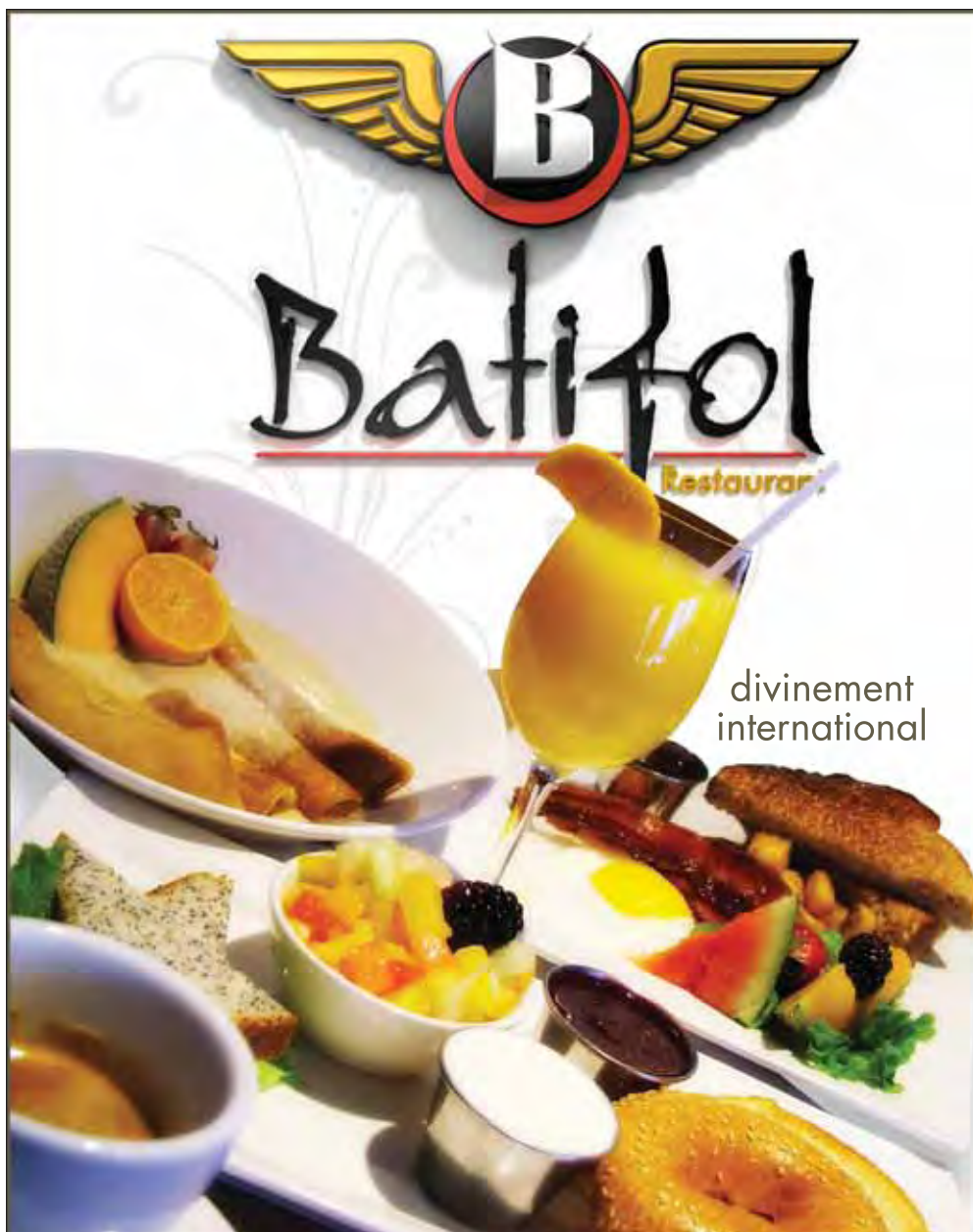
SKIEURS CHOYÉS

Le massage sur chaise est énergisant. Il se situe à mi-chemin entre le massage sportif et le massage relaxant. D'une durée de 15 à 20 minutes, la technique de massage assis est basée sur l'art traditionnel « Calmer avec les mains » d'acupression AMMA. Elle ne requiert pas d'huile et s'effectue directement par-dessus les vêtements. Lors de notre passage au Relais,



nous avons pu constater qu'ils étaient nombreux les skieurs à s'offrir ce moment privilégié entre deux descentes ou en après-ski. Il en coûte 1\$ la minute pour un massage sur chaise et il est recommandé de prendre un minimum de 15 minutes pour en retirer tous les bienfaits. Précisons que les frais sont remboursés par la plupart des compagnies d'assurances.

Suzanne Longval est présente au Relais tous les samedis et dimanche de la saison entre 13 h et 17 h. On la trouve aisément dans le grand local d'atelier et location au rez-de-chaussée du chalet des skieurs. On peut joindre Mme Longval par courriel à longvals@ccapcable.com ou au 418-841-9827



divinement international

Pour célébrer ses **20 ans**Le Batifol vous offre le petit déjeuner **pour deux** pour seulement**20\$**(taxes et service inclus)

Parmi les trois choix suivants:

- Le Préféré (3 crêpes au beurre d'érable)
- Bagel au fromage à la crème, pain au pavot et salade de fruits maison
- 1 oeuf, bacon (2), pommes de terre rissolées, fruits frais, rôti au choix, confiture maison

Chaque déjeuner comprend un café, un allongé ou un jus d'oranges 10 oz.

Valable du lundi au vendredi, jusqu'au 28 février inclusivement

995, boul. du Lac, Lac-Beauport
418.841-0414

www.lebatifol.com

2810, boul. Laurier, Sainte-Foy
418.653-0646

ÉDITORIAL

NOUVELLE ADMINISTRATION À L'ÉCHO DU LAC

PLUS ÇA CHANGE
ET PLUS C'EST PAREIL...

Comme le dit la chanson. Les noms et les visages s'effacent tous un jour de la mémoire collective et les bonnes ou mauvaises actions se rejoignent inévitablement dans l'oubli.

Qui se souvient de la première parution de L'ÉCHO DU LAC il y a trois ans? De quels sujets y était-il question? Qu'avons-nous retenu des publicités présentes dans le jeune ÉCHO DU LAC? Quel était le nom du premier directeur de l'information? Le mois prochain, notre mensuel changera de main. Une nouvelle ère arrive, une autre vision sera exprimée, on insufflera sous l'effet de la nouveauté, une nouvelle énergie. Puis un jour chassant l'autre, nous oublierons l'ancienne équipe. Dans tous les domaines et depuis la nuit des temps, il en est ainsi. Amen.

BYE, BYE BOSS

À toi Michel, sache que même si tu n'y es plus, l'Écho conservera ton ADN, car tu en es le père. Lorsque l'on inculque de bonnes bases à son enfant, il les enregistre. Il peut parfois faire des folies, mais toujours il revient à l'essentiel. Ces années avec toi au journal furent enrichissantes tant sur le

plan professionnel que personnel. Je sais que ton cœur battra la chamade quand tu mettras la main sur le prochain numéro de l'Écho, ce premier numéro sous une nouvelle administration. Tu te questionneras à savoir si tu as bien fait de le vendre. Tu aurais peut-être pu le garder comme plusieurs te le suggéraient. Tu es un homme de parole et tu as tenu promesse. Le maire ne posséderait pas de journal. C'est aujourd'hui chose faite, tourne la page et consacre-toi à tes autres occupations. Les citoyens de Lac-Beauport comptent sur toi! Bon, ça y est, je fais dans le sentimental! D'accord, changeons de registre.

BIENVENUE ALAIN ET MYRIAM

Le succès de L'ÉCHO DU LAC, ne repose pas uniquement sur un constat comptable de rentabilité. Vous avez parfois trouvé que certains articles relevaient davantage de la publicité que de l'information. J'en conviens, mais pourquoi pas quand il s'agit

de notre monde, de nos Lac-Beauportois qui s'illustrent? Ainsi, nous avons dévoilé des gens, aidé des commerçants, mis en valeur des personnalités exceptionnelles qui passaient inaperçues et surtout, nous avons vécu avec nos concitoyens une véritable histoire d'amour, simplement en apprenant à les connaître. C'est ce que nous entendons poursuivre mes associés Alain Têtu, Myriam Guay et moi-même.

Bien peu de gens à Lac-Beauport peuvent prétendre ne pas savoir qui est cet homme d'affaires. Le fondateur de Prime Marketing est un fonceur courageux et intelligent qui, comme tous ceux qui se démarquent, ne fera jamais l'unanimité. Alain Têtu est un bouillant personnage, certes, mais il gagne à être connu.

NOUVEAUTÉ

La prochaine parution de L'ÉCHO DU LAC est prévue pour le vendredi 5 février. D'ici là certaines choses auront changé, oui, mais ma plume continuera d'être

CAROLE ROY, directrice de l'information
carole@lechodulac.ca

votre voix, nos pages, votre canevas. Bien envie de vous parler de l'un de ces changements... Que diriez-vous d'être éditorialiste invité? Je ne vous parle pas ici de l'opinion du lecteur, page qui demeure n'avez crainte et qui est ouverte à toutes et à tous. Vous êtes nombreux à avoir des opinions mûries et réfléchies sur des sujets précis. Je le sais, vous m'en parlez chaque fois que je vous croise et ce sont justement ces conversations m'ont amenée à cette réflexion. Invitation est donc lancée à nous proposer des éditoriaux en lien avec l'actualité de notre milieu. S'il n'est pas dit que la publication de ceux-ci sera systématique, je suis convaincue que vous aurez envie de vous prêter à ce jeu. Le nouveau conseil municipal entend donner la parole aux citoyens, l'Écho à son tour la donne à ses lecteurs. Attention toutefois, car l'édito n'est pas l'opinion du lecteur!

Sur ce, à vos claviers tous et à bientôt!



LE DOMAINE DU MOULIN À LAC-BEAUPORT

LA PHASE I VOIT LE JOUR

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

C'est maintenant chose faite, la phase I du développement du Domaine du Moulin est débutée. Ce sont donc 16 terrains, prêts à construire, qui constituent cette première étape. Notons que déjà 2 terrains ont déjà trouvé preneur. La deuxième phase de 20 terrains quant à elle, devrait voir le jour à l'automne 2010.

Situé dans le secteur des chemins du Moulin et de la Passerelle, adjacent au Golf Mont-Tourbillon, le Domaine du Moulin s'inscrit parfaitement dans cette intention de développement sain pour l'environnement. Les promoteurs Hugues Michaud, Sébastien Boucher et Daniel Vermette proposent des terrains orientés franc-sud de 35 000 pi² à 82 000 pi² variant de 80 000 \$ à 130 000 \$.



Au cœur de la nature, le Domaine du Moulin à Lac-Beauport assure intimité et tranquillité

AU CŒUR DE LA NATURE

Le Domaine du Moulin est un développement nature, qui respire. Situé à proximité des Sentiers du Moulin, du Golf, à quelques minutes du terrain de soccer, de la Station de Ski et de l'école, le Domaine propose aussi tous les avantages de la campagne à 15 minutes de la ville.

L'eau provenant des terres du Séminaire est y d'une qualité exceptionnelle. Parlant eau, le Domaine du Moulin ne sera pas raccordé aux égouts ni à l'aqueduc. La superficie des terrains permettra d'avoir recours aux nouvelles technologies en matière d'épuration.

La conception de la rue est terminée et les 16 terrains sont prêts à construire.. À vous maintenant de découvrir Le Domaine du Moulin, un lieu où il fera certainement bon vivre. Pour en savoir davantage sur ce projet, contactez André Dussault au 418 849-0555.

LES ÉCHOS DE L'ÉCHO



CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

NOUVELLE ACTIVITÉ D'HIVER

Nous apprenions qu'en plus de nous faire voyager et méditer, Serge Viau donnait aussi dans le balai. Froncement de sourcil? J'aurais dû spécifier qu'avec balai venait le mot ballon... Toujours est-il que la municipalité a ajouté à sa programmation hivernale l'activité de ballon-balai récréatif. La clientèle visée est adulte et vaccinée, elle est mixte, mais doit être dans la quarantaine. Les plus verts ne sont pas rejetés, mais disons que les plus matures aimeraient bien ne pas perdre la face devant eux. La première partie a eu lieu sur la petite patinoire du centre communautaire le 11 janvier de 19 h 30 à 21 h 30 et il en sera ainsi tous les lundis jusqu'au 1er mars. Vous pouvez vous aussi vous joindre au groupe en communiquant avec Serge Viau au 418-849-9219. Important de préciser que l'équipement est obligatoire, mais non fourni.

depuis sa fondation souhaite lancer un avis de recherche à toutes les femmes



qui ont été membres de l'organisme. On désire ainsi souligner un événement spécial. Vous vous reconnaissez? Faites-vous connaître auprès de Mme Joanne Lejeune, présidente au 418 849-6303 ou de Mme Monique Dufour responsable des communications au 418-626-5969.

DÉJEUNER-CONTACT

AVIS DE RECHERCHE
Pour sa réunion du 25 février, le Cercle de Fermières de Notre-Dame-des-Laurentides

Le premier déjeuner-contact de l'année du Regroupement des gens d'affaires et de tourisme Lac-Beauport aura lieu au

Batifol le 2 février prochain à compter de 7 h 30. L'activité est ouverte à tous les



REGROUPEMENT DES GENS D'AFFAIRES ET DE TOURISME LAC-BEAUPORT

gens d'affaires qui ont un lien avec Lac-Beauport. Lors de ce Blitz Promo, trois entreprises auront 3 à 4 minutes chacune pour se présenter à l'auditoire. Pour savoir les noms des compagnies sélectionnées, on peut consulter le www.sigmaexpertise.com/dejeuners Pour plus de détails sur le déroulement de l'activité, communiquez avec monsieur Philippe Canac-Marquis au (418) 655-6996.

CABANON



Une année bien remplie attend les membres de la maison des jeunes Le Cabanon et le comité des jeunes permet de s'y impliquer au maximum.

Grâce à une subvention de l'URLS, des soirées JAM de musique auront lieu tous les mois avec de nouveaux équipements multimédias et des musiciens professionnels invités. La nouvelle équipe d'improvisation jouera des matchs mensuels contre d'autres organismes de la région. Il reste des places dans l'équipe pour les intéressé(e)s! L'aide aux devoirs se poursuit les mardis mercredi et jeudis de 15 h 30 à 17 h. Les sixièmes années de Montagnac sont les bienvenues après l'école! Le Cabanon, c'est aussi des activités sportives diversifiées tous les mois, des ateliers de prévention sur des sujets importants pour nos jeunes, l'organisation d'un voyage et de plusieurs événements spéciaux (disco, sorties, etc.), des soirées Cinéma pop-corn, sans oublier l'accès au Baby-foot, billard, Wii, jeux de société, ordinateur et plus encore....

Histoire de sécuriser les parents, sachez que vous êtes toujours les bienvenus au Cabanon, les intervenants seront ravis de vous rencontrer. On peut les joindre facilement au (418)841-0707 ou par courriel à mdjlecabanon@hotmail.com. Consulter le site Internet peut aussi s'avérer intéressant : www.mdjlecabanon.com. En attendant de vous y voir, parents et jeunes, l'équipe du Cabanon vous souhaite une merveilleuse année 2010.

NOUVEAU CONCEPT • MAINTENANT OUVERT

CLINIQUE
MÉDICALE
PRIVÉE



Votre médecin de famille enfin accessible !
500 patients maximum
pour disponibilité maximale avec médecin.

Forfaits annuels selon vos besoin. Réservez votre place dès maintenant.
Venez nous voir pour plus de détails,
il nous fera plaisir de répondre à vos questions !

Horaires pendant la période de recrutement
Lundi au vendredi : 10 h 00 à 19 h 00

795, boulevard du Lac, Lac-Beauport

418.841.1911

impak
auto

Carrosserie

Peinture

tél.: 418.522.8444 téléc.: 418.522.6482
impakauto@bellnet.ca
295 rue lee, québec, québec g1k 2l1

ORTHÈSES PLANTAIRES



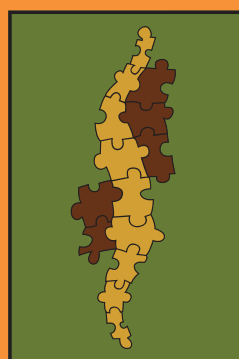
orthesia

Saviez-vous que...

- Les pieds sont le moyen de transport le plus utilisé au monde.
- La marche multiplie de 1,5 à 2 fois le poids du corps.
- La course multiplie de 3 à 6 fois le poids du corps.
- Plus de 50% des Canadiens souffrent de troubles de pieds.
- Qu'un mauvais fonctionnement du pied peut déséquilibrer le corps entier.
- Qu'il existe une solution!

Consultez nous pour une évaluation biomécanique sans frais.

Richard Villeneuve
Orthesia
Distributeur d'orthèses plantaires
930-7433



polyclinique
CHIROPATIQUE
du Lac

Services offerts:
Chiropratique • Physiothérapie • Massothérapie
Orthèses plantaires • Acupuncture
Autres spécialités

CSST et SAAQ acceptées

1020, boul. du Lac, Lac-Beauport
Tél.: 849-9566

CONSEIL MUNICIPAL

FINI LA TRANSITION, LE VRAI BOULOT COMMENCÉ POUR L'ÉQUIPE BEAULIEU

JEAN-NICOLAS BLANCHET

jean-nicolas.blanchet.1@ulaval.ca

Après une période transitoire marquée par l'arrivée d'une toute nouvelle équipe à l'hôtel de ville, par l'adoption du budget annuel et finalement par le repos des fêtes, la politique municipale recommençait pour de bon le 11 janvier dernier alors que se tenait la toute première séance de l'année du conseil municipal. Maintenant que les nouveaux élus sont bien en place, on peut dire que la vraie besogne commence pour l'équipe de Vision Lac-Beauport. Avec une multitude d'enjeux à venir, l'année sera assurément bien remplie pour ce nouveau conseil qui voudra donner raison aux citoyens d'avoir opté pour un vent de changement à la mairie de Lac-Beauport.

DES CHANGEMENTS DÉJÀ VISIBLES

Même si cette première séance a principalement suivi le protocole habituel au plan procédural, quelques modifications étaient déjà perceptibles comme, par exemple, l'ajout d'une période de questions en début d'assemblée. « Auparavant, les citoyens devaient attendre la fin de la séance pour poser leurs questions, maintenant, ils peuvent le faire dès le début. Ça peut sembler

minime comme engagement, mais ça fait partie des moyens que nous nous engageons à prendre pour permettre aux citoyens de participer davantage à la vie démocratique de la municipalité », d'affirmer le maire Beaulieu. D'ailleurs, donner une meilleure tribune aux citoyens était au sommet des priorités du programme des nouveaux élus. Aux dires de M. Beaulieu, cet engagement se dénotera rapidement au cours de la prochaine année. D'abord, l'ordre du jour des séances mensuelles sera présenté différemment pour

permettre à tous les résidents de mieux comprendre et d'y voir un peu plus clair dans ce qui sera traité lors des conseils. La nouvelle administration veut également rendre l'Hôtel de Ville plus accessible aux citoyens entre autres en y installant une centrale qui assurerait une meilleure gestion pour le traitement de plaintes. La conseillère France Thériault, est aussi responsable de la rédaction un code d'éthique pour les élus. Ce sont là des initiatives qui vont dans le sens d'une administration transparente et d'une participation effective des citoyens dans la gestion de leur municipalité. Espérons maintenant que tous ces projets verront le jour rapidement.

UNE SÉANCE EXPÉDITIVE

C'est en moins d'une heure que s'est déroulée cette première séance très procédurale où peu de sujets épineux ont été développés. On a confirmé le bon déroulement des travaux dans le projet des Habitations St-Dunstan. Il a d'ailleurs été mentionné qu'une étude d'impact environnemental sera prochainement réalisée. On étudie toujours la faisabilité du projet de la piste cyclable, un autre point qui sera sans doute intéressant de suivre durant la prochaine année. En matière d'urbanisme, le conseil a plutôt décidé de placer à l'ordre du jour de la prochaine séance certaines questions plus sensibles. « C'est un sujet fréquent dans nos réunions, il s'agit d'une priorité pour nous et



Le maire et ses conseillers

nous savons que ce l'est aussi pour les résidents, c'est pourquoi nous voulons prendre encore du temps pour bien étudier le tout », de mentionner Michel Beaulieu.

LES RÉOLUTIONS DU MAIRE EN 2010

Même si j'étais désireux d'obtenir un avant-goût de ce qui nous attendait durant la prochaine année, le maire Beaulieu a préféré ne pas s'engager dans une série de promesses. « Je n'aime pas trop parler, je préfère agir ». Mais, le maire n'allait pas me laisser sur ces paroles de bon politicien. Il travaille présentement pour l'éventuelle construction d'un nouveau chalet des loisirs et se penche sérieusement sur l'accès gratuit pour les citoyens au club nautique. Ça ne change pas le monde sauf que... Michel Beaulieu avoue que sa vie a complètement changé depuis le 1er novembre. « On prend la routine quotidienne que l'on avait avant, et on envoie tout ça à la poubelle », m'a-t-il dit en rigolant.

LES CITOYENS APPUIENT, MAIS GARDENT L'ŒIL OUVERT

Même s'il s'agit d'une première expérience en politique pour le nouveau maire, les citoyens semblent bien prêts à laisser à la nouvelle administration le temps de s'adapter pour bien enclencher cette vague de changement dans l'administration de Lac-Beauport. Toutefois, c'est de façon bien consciencieuse que les citoyens ont assisté à l'adoption du budget annuel le 21 décembre dernier, et ils continueront de suivre à la loupe les finances de leur municipalité en participant au déroulement de la politique municipale. D'ailleurs, le pouvoir des citoyens demeure à la base du bon fonctionnement de l'administration de la ville, c'est pourquoi on invite tous les citoyens à prendre la place qui leur revient dans le processus décisionnel. Vous pouvez suivre toutes les activités du conseil municipal sur le site internet de la municipalité.

Les petites annonces

Pour publier une annonce, allez sur **www.lechodulac.ca** dans la section « petites annonces »

DU NOUVEAU À L'AUBERGE QUATRE-TEMPS

AQUA GYM tous les **Lundis et Mercredis de 19h à 20h.**

Piscine chauffée d'eau salée. (Inscription obligatoire)

CONFÉRENCES GRATUITES dès le **vendredi 22 janvier de 17h30 à 19h30**

«Du sommeil au rêve...» Nous y passons le 1/3 de notre vie, pourquoi ne pas essayer d'en tirer le meilleur.
Par Alberte Dugas. Universitaire, Maîtrise en santé.

ATELIERS PERSONNALISÉS dès le **samedi 23 janvier**

Plus spécifiques à la partie du sommeil associée aux rêves.

Les conférences se tiendront également les **Vendredis 19 février, 19 mars, 23 avril et 21 mai.**

Merci de solliciter votre présence en téléphonant.



*Là où il fait bon
prendre le temps...*

HÉBERGEMENT • RESTAURATION • SPA • PISCINE INTÉRIEURE • RÉUNION D'AFFAIRES • PLAGE PRIVÉE
161, chemin Tour du Lac • **www.aubergequatretemps.qc.ca** • **418 849-4486**

FORFAITS GLISSADES À VOLONTÉ

L'HIVER AU MONT TOURBILLON, C'EST L' FUN !

LAËTITIA BOUDAUD

laetitia@lechodulac.ca

L'hiver au Mont Tourbillon ? Plutôt tripant ! La table est dressée pour y accueillir toute la parenté, on y fête dans une ambiance chaleureuse puis on se défoule sur les glissades extérieures aménagées pour recevoir petits et grands. La vocation du site ? Une ambiance familiale décontractée, authentique et sécuritaire à des prix toutefois plus abordables que ceux des grands parcs d'attraction hivernaux.

FORFAIT « FÊTE D'ENFANT »

Pas le temps d'organiser la fête du petit dernier à la maison ? Pas de problème ! Au Mont Tourbillon, on s'occupe de tout pour que votre bambin et ses petits copains s'amuse en toute sécurité. Deux forfaits « fête d'enfant » sont proposés, l'un de jour et l'autre de soir, à partir de 13,10 \$ par enfant, minimum de cinq enfants par fête. Les deux comprennent un repas incluant la boisson gazeuse, le gâteau d'anniversaire et les glissades extérieures sur chambres à



Édouard Doré et sa petite sœur Léonie adorent le brunch familial du Mont Tourbillon.

air. « Ça prend juste un adulte responsable qui accompagne les enfants. Et nous, on est là pour installer la table, porter le gâteau et il y a quelqu'un qui fait la surveillance aux glissades », précise Chantale Aubin, directrice adjointe.

FORFAIT « SOUPER NEIGE ET FONDUE »

À partir de janvier 2010 et jusqu'au mois de mars, il sera possible de bénéficier du forfait « Souper neige et fondue » comprenant un repas complet avec potage, entrée, fondue et accompagnements, dessert et thé ou café. « Les gens peuvent glisser avant le



repas ou manger et retourner glisser par après jusqu'à 22h00 », complète Chantale Aubin. Il en coûte 28,95 \$ par adulte et 14,95 \$ par enfant.

FORFAIT « BRUNCH ET GLISSADES »

Le concept n'est pas nouveau mais on le renouvelle cette année. Déjeuner gargantuesque et à volonté auquel s'ajoutent des heures de plaisir sur les glissades

extérieures. Cet hiver, deux pentes qui étaient auparavant plus douces ont été remontées et une autre fut allongée pour être moins à pic.

AMBIANCE FAMILIALE ET SITE SÉCURITAIRE

Inutile d'attendre un âge raisonnable pour glisser. Les bébés peuvent aussi en profiter accompagnés par leurs parents. Chantale Aubin en a elle-même déjà fait l'expérience avec sa petite puce de 13 mois ! Autre avantage, le site de glissades est situé directement derrière les portes du bar restaurant d'où la vue imprenable sur les montagnes environnantes permet en plus de conserver un œil attentif sur sa petite tribu avant qu'elle ne s'élance, tout sourire, sur « la sensass », « l'avalanche », « la sautée » ou encore « la familiale ».



PLAIN-PIED - VUE PENTES SKI

Stoneham 3 chambres, 2 sdb, spa, bureau. Vue sur les pentes de ski.
Prix demandé : 275 000 \$



JOYAU DU PATRIMOINE

Château Richer Unique, 367 000 pi². Construit en 1608, Rénové en 2007.
Prix demandé : 1 750 000 \$



28 et 28 A

Stoneham, 2 hab., indépendantes. 5600 pi², 18 pièces. Neuve.
Prix demandé : 584 000 \$



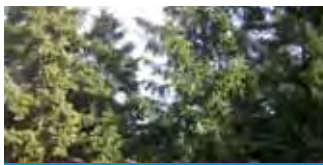
BORD DE L'EAU

Stoneham, dans l'axe du lac Ponton. Idyllique.
Prix demandé : 395 000 \$



VENDU

Stoneham, magnifique réalisation. Rare. Exposition Sud.
Prix demandé : 494 000 \$



RÉSIDENTIEL ET RÉCRÉO-FORESTIER

Sainte-Brigitte-de-Laval
Terrain 431 793 pi².
Prix demandé : 56 000 \$



NEUVE

Lac Beauport, 4000 pi² hab. Sans voisins arrière. Terrain 20 000 pi².
Prix demandé : 460 000 \$



VUE ET ACCÈS AU LAC

Vermont-sur-le-Lac
5 chambres, 3 salles de bains. Neuve.
Prix demandé : 437 000 \$



NOUVEAU

Galerie d'art ancien Secteur stratégique. Très bon chiffre d'affaires.
Prix demandé : 350 000 \$



NOUVEAU

Château Richer Terrain. Vue fleuve et Ile d'Orléans.
Prix demandé : 249 000 \$

Vous souhaitez

 VENDRE ou ACHETER.

- ☒ Efficacité
- ☒ Disponibilité
- ☒ Résultats

Mes Meilleurs Vœux pour la Nouvelle Année 2010 !
Santé, bonheur, joie ainsi que plaisir et réussite dans vos projets !



Stéphane Lochot

Agent immobilier affilié

418 657.6060
www.stephanelochot-immobilier.com


PREMIER COURTIER DE LA RÉGION

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
 COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
 Franchisé indépendant et autonome de Royal LePage

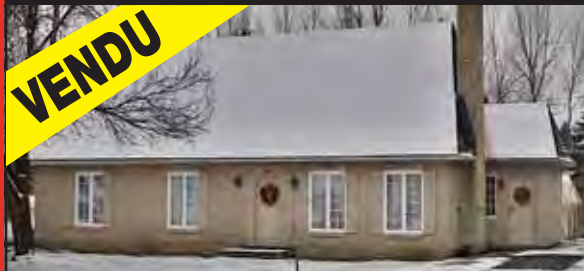


ANDRÉ DUSSAULT

agent immobilier affilié

www.andredussault.com 849-0555

CHARLESBOURG



8245, rue de Colombelles P D 269 000 \$

LAC-BEAUPORT



256, rue de Vallorbe P D 214 000 \$

LAC-BEAUPORT



30, chemin du Godendard P D 294 000 \$

LAC-BEAUPORT



33, chemin du Bord de l'Eau P D 489 000 \$

LAC-BEAUPORT



53, chemin du Bord de l'Eau P D 334 000 \$

LAC-BEAUPORT



11, chemin du Domaine P D 224 000 \$

LAC-BEAUPORT



13, chemin du Grand-Duc P D 449 000 \$

LAC-BEAUPORT



LAC-BEAUPORT



14, chemin du Brulé P D 314 000 \$

LAC-BEAUPORT



Architecture unique, 3 cc, garage triple, à voir! 549 000 \$

LAC-BEAUPORT



Conviviale, spacieuse, secteur recherché. 4 cc, 2 bur., 3 sb, piscine, cascade d'eau.

LAC-BEAUPORT



Accès aux pistes de ski, 3cc, 2sb, piscine creusée, spa. 519 000 \$

LAC-BEAUPORT



Chaleureuse, située à 2 pas du Lac Bleu, 4cc, 2sb, grandes pièces

LAC-BEAUPORT



Toit cathédrale, vaste cuisine, 4 cc, bureau, foyer, plage de sable avec quai.

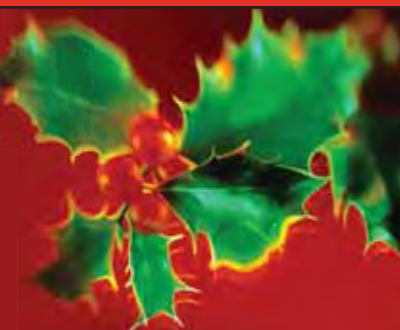
LAC-BEAUPORT



Avec plage naturelle, 22000 pc de terrain, 3 cc. 895 000 \$

Bonne et Heureuse Année 2010 !

de toute l'équipe **ANDRÉ DUSSAULT**





Venez nous rencontrer
à nos bureaux
au 1020-G, boulevard du Lac



Chantal Fleurant
agent immobilier affilié



Sheila Gagnon, adjointe



Céline Robitaille
agent immobilier affilié

LAC-BEAUPORT



Près du Relais, grand et impeccable, 3 cc au rdc, terrain 12000 pc, piscine.

LAC-BEAUPORT



70 000 pc terrain sur le lac, piscine, creusée, garage dble détaché, 6 cc

LAC-BEAUPORT



De qualité inégale sur le marché, matériaux nobles, terrain 54000 pc.

VIEUX QUÉBEC



Joli studio, cc en mezzanine, à proximité de tout.

LAC-BEAUPORT



Vue et accès au Lac Tourbillon, terrain de 43000pc, garage 18x24. 339 000 \$

LAC-BEAUPORT



4 côtés briques, secteur du golf Mont Tourbillon, 3cc à l'étage. 289 000 \$

SAINT-GABRIEL DE VALCARTIER



Unique, endroit de rêve, petit lac privé, 1255000 pc.

LAC-BEAUPORT



+de 800 pi de façade sur le bord du Lac Poulin + de 78 000 p2 dans l'intimité.

LAC SERGENT



Cottage champêtre, vue et accès au Lac Sergent, terrain de 35000pc.

LAC-BEAUPORT



Construction neuve, plafond 9 p., 3 cc. 382 000 \$

LAC-BEAUPORT



Site unique sur le bord du lac, piscine creusée, 3cc, s-sol avec logement d'appoint.

LAC-DELAGE



Vue incroyable, 180 p. bord du lac, 3 cc, poss. de bigénération ou logement.

LAC ST-CHARLES



3 cc, 2 sb, sans voisin arrière, bordée par rivière. 294 000 \$

STONEHAM



Style rustique, 3 cc, terrain 13460 pc, près du centre de ski Stoneham. 397 000 \$

STONEHAM



Style montagnard. 4cc, 2sb, construction supérieure. 379 000 \$

VERMONT SUR LE LAC



Bord Lac Durand, 4 cc, toit cath., foyer, garage détaché

LAC-BEAUPORT



Un vrai paradis, bâtiment principal + 4 chalets, 2 lacs avec truites.

LAC-BEAUPORT

PLUS DE
**22 TERRAINS
DISPONIBLES**

Entre 25 000 p. c. et 45 000 p. c.

De 72 000 \$ à 130 000 \$

SANTÉ

L'OTITE MOYENNE : DES ALTERNATIVES S'OFFRENT À VOS ENFANTS!



PAR DRE MARIE-CLAUDE DÉRY, CHIROPRACTICIENNE

dremcdery@chiropratique.com

Nous voyons beaucoup d'enfants à notre clinique et l'otite est souvent ce qui convaincra un parent de consulter en chiropratique. J'aimerais démystifier avec vous la théorie expliquant le succès de nos interventions chez les jeunes enfants.

QU'EST-CE QUE L'OTITE MOYENNE?

L'otite est divisée en trois grandes catégories : l'otite externe, l'otite moyenne et

l'otite interne. L'otite moyenne est la plus souvent diagnostiquée chez l'enfant et peut être infectieuse (otite moyenne aiguë) ou non infectieuse (otite séreuse). Le diagnostic est souvent difficile entre ces deux possibilités puisque l'enfant ne laisse pas beaucoup de temps à l'examineur pour vérifier précisément tous les détails visibles à l'examen otoscopique. Aussi, il est rare qu'un échantillon soit prélevé et analysé afin de déterminer la cause exacte de l'otite, soit virale, bactérienne ou tout simplement la présence de fluides non infectieux. Dans tous les cas, votre enfant pleure et a mal

et vous souhaitez diminuer ses malaises le plus rapidement possible.

ALTERNATIVES À LA CHIRURGIE ET AUX ANTIBIOTIQUES

Si votre enfant souffre d'otites moyennes à répétition et que vous ne savez plus quoi faire, il est temps d'essayer d'autres alternatives avant d'en arriver à l'installation de tubes et d'autres antibiotiques. La chiropratique offre une solution qui fonctionne dans plusieurs situations d'otites chroniques récurrentes (otite qui réapparaît à l'intérieure de trois mois). L'oreille de votre enfant est drainée par la trompe d'Eustache, structure reliant l'oreille au rhinopharynx. Cette structure est très horizontale chez



les jeunes enfants, l'empêchant d'évacuer ses liquides de façon naturelle. C'est alors que le système lymphatique de l'oreille entre en jeu pour un drainage additionnel. Chez le bébé ou l'enfant d'âge préscolaire, le système lymphatique peut être altéré par des contractions musculaires ou des déplacements vertébraux mineurs (subluxation vertébrale) nuisant à la circulation de la lymphe des ganglions situés près de l'oreille, entre autres dans le muscle SCM (sterno-cléido-mastoïdien). L'évacuation des liquides étant diminuée, cela exerce une pression négative vers l'oreille et la stagnation des liquides dans l'oreille moyenne. C'est alors que les otites se répètent, que l'antibiothérapie à répétition ne fonctionne pas et que le découragement s'installe.

À QUEL GENRE DE TRAITEMENT S'ATTENDRE

Lors de votre visite chez le chiropraticien, un questionnaire de santé sera rempli et un examen physique sera accompli. Nous vérifierons bien sûr l'oreille à l'aide d'un otoscope afin de constater la présence de l'otite. Par la suite, un examen du cou sera fait afin de constater si des tensions musculaires anormales sont présentes ou toute anomalie de la colonne vertébrale. La plupart du temps, les otites sont associées avec un dysfonctionnement des hautes vertèbres cervicales, ce qui pourra être corrigé facilement et sécuritairement par votre chiropraticien, professionnel de la santé détenant un doctorat universitaire de premier cycle. Un léger travail musculaire sera accompli ainsi qu'un drainage lymphatique manuel au niveau des ganglions du cou. En général, quelques traitements suffisent pour constater une bonne amélioration de l'état de votre enfant et la correction à long terme de ce problème.

PASSEZ À L'ACTION

Si votre enfant souffre d'otites à répétition, je vous encourage à essayer des approches naturelles qui favoriseront le bon fonctionnement de son système immunitaire. Dirigez-vous vers un professionnel de la santé compétent qui saura vous guider vers de nouvelles options. N'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations.

La Caisse populaire de Charlesbourg présente
les Bourses d'encouragement jeunesse 2010

Réalise-toi !

Tu te démarques par ton talent, ton initiative ou ton engagement ? Que ce soit dans le secteur de la culture, des sports, pour un projet humanitaire, environnemental, entrepreneurial, communautaire ou d'éducation. Ta Caisse veut te soutenir et t'encourager dans ton projet.



25 000\$ en bourses

Pour être admissible :

- Être âgé de 25 ans et moins;
- Être membre de la Caisse depuis au moins 90 jours;
- Un même jeune peut être admissible à la bourse, mais pas plus d'une fois au deux ans afin d'encourager le plus grand nombre possible de jeunes et ce, à raison d'une seule demande par année;
- Existence d'un encadrement ou d'une structure concernant le jeune et le projet;
- Deux lettres d'appui de personnes distinctes, ou plus en lien avec la discipline ou le secteur d'activité.

* Les montants sont distribués selon les projets présentés.

N.B. : Sont exclus les employés et dirigeants de la Caisse ainsi que les personnes avec lesquelles ils sont domiciliés.

Fonce et inscris-toi au www.jaimonplan.com ou contacte Marie-Andrée Villeneuve au 418 626-1006 poste 1226 ou par courriel à marie-andree.villeneuve@desjardins.com. Les mises en candidature auront lieu du 15 janvier au 15 mars 2010.



www.jaimonplan.com

Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

FAIRE UN CHOIX ÉCLAIRÉ

LUMIÈRE SUR LES VACCINS



PAR GUY FALARDEAU, M.D. PÉDIATRE

Centre médical Henri-Bourassa, 4850 boul. Henri-Bourassa, 418-977-8448
gfalar@gmail.com

Récemment, lors d'une émission de télévision sur les vaccins, j'ai entendu une intervenante, qui a déjà été médecin, dire que les vaccins n'avaient jamais aidé qui que ce soit. Pour faire une telle affirmation, je doute que cette personne ait pratiqué longtemps la médecine! Je suis pédiatre depuis 1976 et j'ai personnellement vu disparaître plusieurs maladies, et non les moindres.

En 1976, grâce à la vaccination de masse, plusieurs maladies avaient déjà disparu. Pensons à la variole, maladie mortelle, disparue de la planète depuis les années 70. On ne voyait plus non plus de cas de diphtérie, grande tueuse elle aussi. Les cas de tétanos sont aussi devenus rarissimes. On ne voit plus non plus de cas de poliomyélite, maladie qui a handicapé bien des gens.

La vaccination contre la rougeole date des années 70. Mais il y en a eu encore jusqu'à ce qu'on décide de donner deux doses de vaccin. Elle est disparue depuis. J'en suis heureux, car j'ai vu deux enfants en mourir et un rester sévèrement handicapé.

Les oreillons, la rubéole et, plus récemment, la varicelle, qui sont des maladies apparemment plus bénignes, sont aussi disparues ou en voie de l'être. Même si

ces maladies occasionnaient rarement des décès, je les ai vues causer plusieurs problèmes importants; en particulier la rubéole congénitale qui a causé plusieurs malformations cardiaques, surdité, etc.

Les personnes anti-vaccins disent que la disparition des maladies vient plus de l'amélioration de l'hygiène que des vaccins. Durant les années 80, un vaccin est apparu dont peu de gens ont entendu parler. Le vaccin contre la « bactérie hemophilus influenza ». Depuis que ce vaccin est utilisé, aucune infection de cette bactérie n'a été vue chez des enfants vaccinés. On en voit quelques cas chaque année dans les hôpitaux pédiatriques chez des enfants non vaccinés.

Que causait « l'hemophilus influenza »? Plus de la moitié des méningites

bactériennes, plusieurs pneumonies graves et infections du sang. C'était aussi la cause d'une maladie presque disparue aujourd'hui, l'épiglottite, qui a causé beaucoup d'hospitalisations et de décès avant l'arrivée du vaccin.

Est-ce que cela veut dire que les vaccins n'ont que des avantages et qu'on peut les recevoir les yeux fermés? Évidemment pas. Les vaccins, comme tous les médicaments, ont des effets secondaires. Je n'ai jamais vu ni entendu parler par des collègues de cas d'enfants ou d'adultes qui ont eu une réaction grave aux vaccins. Mais je sais que cela existe et je peux comprendre que certains préfèrent ne pas vacciner leurs enfants par

crainte de réaction grave. Ce que je sais, c'est que ces réactions graves sont rares et beaucoup moins dangereuses que les maladies contre lesquelles on vaccine.

Les enfants qui ne sont pas vaccinés seront protégés de certaines maladies tant que le taux de vaccination au pays restera élevé. Il est peu probable qu'ils fassent la rougeole, la diphtérie, la varicelle et quelques autres. Par contre, ils peuvent avoir, entre autres, la coqueluche, le tétanos et une infection à hemophilus influenza. À chacun de décider, après avoir fait un choix éclairé!



RÉUNIS SOUS UN MÊME TOIT

TOUT POUR VOUS RÉGALER
DANS UN DÉCOR ENCORE PLUS CHALEUREUX!



Passez voir notre collection de bijoux exclusifs à prix très abordable! (colliers, bagues et bracelets)
Hollande : EXOAL • France : BIZ • THOMAS SABO

Confiseries audacieuses
L'entière collection Bleue Lavande
Accessoires inventifs pour la cuisine
Cadeaux pour toutes occasions

Le plus grand choix de café moulu à votre convenance à Lac-Beauport!

La saison des coeurs s'en vient!
Trésors disponibles dans notre comptoir de tentation :
Larmes du diable, Perles du Québec, Grenouilles à la cerise, Truffes aux framboises, Caramel balsamic, etc.

Une superbe année 2010!

LUNDI au VENDREDI | 8h00 à 18h00
SAMEDI et DIMANCHE | 9h00 à 17h00

418 841-1777

CHEZ LA MÈRE MICHÈLE



*Bonne et Heureuse Année 2010
à toute notre clientèle*

*et
Merci beaucoup
de votre encouragement*

De tout le personnel

LUNDI au VENDREDI | 8h00 à 19h00
SAMEDI et DIMANCHE | 8h00 à 18h00

POUR VOS RÉSERVATIONS,
CONTACTEZ-NOUS AU :

418 849-3349

LOCATION À L'ANNÉE - NEUFS OU USAGÉS



**VIVEZ LES PRIX DU GRAND BAZARD
À L'ANNÉE LONGUE!**

Toutes les grandes marques sont à 50%
Ski, casques, bottes, planches, vêtements, accessoires.

*Bonne Année 2010,
à tous nos passionnés de l'hiver!*

PERSONNE NE VEND MOINS CHER QUE NOUS
TOUS LES JOURS | 9h00 à 17h00

418 849-3073

1000, boulevard du lac, Lac-Beauport

STONEHAM

STATION TOURISTIQUE STONEHAM

LA COUPE DU MONDE
DE SNOWBOARD LG/FIS

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

À nouveau cette année, et ce pour une sixième saison, la Station touristique Stoneham, magnifique amphithéâtre naturel, sera l'hôte de la Coupe du Monde de Snowboard LG/FIS. Donc du 20 au 24 janvier 2010 prochain l'élite mondiale du surf des neiges nous en mettra plein la vue!

Le site exceptionnel qu'est la Station touristique Stoneham est l'endroit rêvé pour recevoir un événement de cette envergure. Les infrastructures de calibre international de la station, notamment sa demi-lune olympique éclairée en soirée, permettent aux athlètes provenant du Nord-est américain, un entraînement à proximité et de qualité.

La Coupe du Monde de Snowboard, du style libre à son meilleur, nous promet-on! Et si le passé est réellement garant de l'avenir, ces cinq journées de compétitions seront de véritables sources d'inspiration pour la relève de chez nous.

STONEHAM, PARMIL
LES PLUS GRANDS

Installations incomparables, ambiance festive, athlètes de haut niveau, on a là tous les éléments pour faire de la Coupe du Monde un événement des plus spectaculaires!

Accréditée Centre National d'entraînement en surf des neiges style libre, la station devient le troisième centre de ce type au Canada et le seul dans l'est du pays. Stoneham se hisse ainsi au rang des plus grands centres de glisse tels le Parc Olympique de Calgary et le Mont Seymour en Colombie-Britannique. Aujourd'hui, nombreux sont les athlètes du circuit international à envahir nos pistes car enfin, nul besoin de s'exiler dans l'Ouest canadien pour la pratique de leur sport préféré.

LA GALÈRE À STONEHAM

Avant l'arrivée des champions de la glisse, la Station Touristique Stoneham recevra ce samedi 16 janvier nul autre que les comédiens de la populaire émission La Galère. Une journée familiale où parents, grands-parents, ados, enfants et bébés (dans le porte-bébé) pourront dévaler les pistes en compagnie des comédiens dès 10h. Pour clôturer l'activité, tous et toutes sont conviés à un 5 à 7 familial au Quatre-Foyers, afin d'y



rencontrer leurs vedettes favorites. Nos stars seront-elles aussi habiles sur les pistes qu'au petit écran? C'est à découvrir!

LES ENFANTS SKIENT
GRATUITEMENT

Lors de cette journée familiale, tous ceux qui feront le don d'un habit de neige pour enfant se verront récompenser d'un billet de remontées gratuit (valable pour les 13 ans et moins), à l'achat d'un billet de remontées pour adultes ou pour les détenteurs d'un abonnement de saison. Tous les habits seront remis à L'Évasion de St-Pie X, organisme de développement personnel et communautaire œuvrant dans le secteur de Limoilou.

Restaurant
CHEZ BOUB

Bonne et Heureuse Année à toute notre clientèle !

PROMO
12 à 12

Pizza 12 pouces garnie
ou pépé 12.00\$

Valide pour une durée limitée

En take-out
ou en livraison :

Pizza 14 pouces garnie
ou pépé + large frites 25.69\$

Pizza 12 pouces garnie
ou pépé + moyen frites 18.99\$

Pizza 10 pouces garnie
ou pépé + petit frites 12.99\$



Venez découvrir notre
**Salle de jeux !
Idéale pour les
fêtes d'enfants**

840, boul. du Lac
418 841.2682



NOUVEAUX COMMERCES ET NOUVEAUX CONDOS À COMPTER DE FÉVRIER 2010

C'EST «LA PLACE» À STONEHAM !

LAËTITIA BOUDAUD

laetitia@lechodulac.ca

Le mois prochain, Stoneham pourra s'enorgueillir d'offrir trois nouveaux commerces de proximité à ses résidents, auxquels viendront s'ajouter des condos de prestige. Voici « Place Stoneham », un projet domiciliaire et commercial unique en son genre dans le secteur.



Place Stoneham une fois le projet complété

Le projet « Place Stoneham » n'est pas encore complété que des condos ont déjà été vendus. Et pour cause, le nouveau site commercial et immobilier actuellement en construction sur le Chemin du Hibou en face du supermarché IGA et de la mairie devrait grandement satisfaire les résidents des secteurs alentours. De style montagnard, l'édifice fait d'ailleurs la fierté de son promoteur, M. Martin Robin, qui s'est inspiré du modèle architectural propre à de nombreux édifices de Whistler dans l'Ouest canadien.

Construite en deux phases, la première partie verra le jour en février 2010 et la seconde sera complétée au printemps prochain.

Du côté de la municipalité des Cantons-Unis de Stoneham-et-Tewkesbury, on se réjouit du projet qui verra officiellement le jour d'ici quelques semaines. « Cette idée revenait fréquemment. Les gens d'ici disaient que ça manquait de commerces », reconnaît M. Louis Desrosiers, directeur du service d'urbanisme et d'environnement à la municipalité des Cantons-Unis de Stoneham-et-Tewkesbury.

DES CONDOS DE PRESTIGE

Situés au-dessus des commerces, les condos de Place Stoneham offriront tout ce qu'il y a de plus moderne et pratique à leurs futurs propriétaires. « Ils sont super insonorisés, avec des dalles de béton de quatre pouces sur chaque étage », fait remarquer Martin Robin. Avec ou sans mezzanine, grandes pièces à aires ouvertes, fenêtres intérieures en bois, ascenseur privé pour chaque résident, il en coûte actuellement entre 200 000 \$ et

240 000 \$ pour se laisser séduire. « C'est un projet unique et haut de gamme qui s'harmonise dans le décor raffiné de Stoneham », complète M. Jacquelin Savard, consultant extérieur en gestion de projets.

DES COMMERCES DE PROXIMITÉ

M. Louis Desrosiers croit que Place Stoneham répondra davantage aux besoins



À gauche, M. Martin Robin, constructeur et promoteur du projet Place Stoneham. À droite, M. Fred Hachey, responsable des ventes.

doute possible, Place Stoneham viendra rencontrer les faveurs d'une clientèle autant touristique que locale. En effet, « les commerces répondront à l'achalandage touristique comme au développement domiciliaire », assure M. Desrosiers.

En plus des six unités de condos de la phase 1 du projet, les résidents trouveront au rez-de-chaussée de Place Stoneham, un service de traiteur Portobello, une boutique de cadeaux « un dollar et plus », ainsi qu'un salon de bronzage. Et lors de la phase 2, la Société des Alcools du Québec viendra probablement s'ajouter aux premiers services disponibles.

En étant directement installée au cœur du noyau villageois, M. Louis Desrosiers demeure convaincu que Place Stoneham atteindra des objectifs de développement durable, notamment en établissant un réseau de sentiers pédestres. « Les gens pourront s'y rendre à pied ou à vélo, raison pour laquelle il s'agit de commerces de proximité et non de grandes surfaces », admet-il.

Fait à noter également, de plus en plus de gens élisent Stoneham pour y habiter, mais aussi pour y exercer leur fonction professionnelle, notamment les travailleurs autonomes qui verront certainement dans ces services, un moyen supplémentaire pour les retenir ici... et pour longtemps!

ALARME SSB PROGRESSE ET INNOVE POUR FAIRE PLACE À

GROUPE
SSB

NOTRE SOLUTION, VOTRE PROTECTION

Depuis 1977!

Nous vous souhaitons une Merveilleuse Année 2010!



ANTIVOL

PROTECTION
INCENDIES

CAMÉRAS

ACCÈS
CONTRÔLÉS

INTERCOM



RÉSEAUTIQUE



DOMOTIQUE

Visitez notre nouveau site internet : **www.groupeSSB.com**C.P. 1008, Lac-Beauport, QC / **T.418.849.2675**

STONEHAM-TEWKESBURY

PREMIERS GESTES POUR L'ÉQUIPE MILLER

PAR PHILLIPE BRASSARD

Avant d'entamer l'année 2010 avec son premier budget, le nouveau conseil municipal de Stoneham-Tewkesbury a conclu 2009 par des gestes concrets, en annonçant la réalisation de certaines demandes de citoyens en matière de sécurité. À noter que la séance de présentation du budget a été repoussée au 25 janvier.

Lors de la séance du 14 décembre, le maire Robert Miller a signalé que le trottoir d'un kilomètre sur la 1^{re} Avenue et sur le chemin de l'Église, qui permet à bon nombre d'enfants de se rendre à l'école du Harfang-des-neiges, sera dorénavant déneigé : c'est la municipalité qui s'en charge. Il s'agissait là d'une demande récurrente. Notamment, un citoyen, Jannick Duchesne, avait déploré à plusieurs reprises que le trottoir reste enneigé, signalant un problème de vitesse dans ce tronçon très emprunté par les automobilistes; un risque pour les écoliers.

Maintenant, la neige du trottoir est dégaagée dans la rue et soufflée peu après par la souffleuse de la voirie, qui déverse aussi du sel et du sable pour accroître la sécurité des

piétons.

Selon le conseiller François Du Sablon, des fournisseurs privés ont d'abord été approchés pour le contrat de déneigement, mais le montant demandé était jugé élevé. Le service des Travaux publics de Stoneham-Tewkesbury a plutôt imaginé un moyen « ingénieux » pour le déneiger lui-même et ce, sans aucun achat d'équipement, a pour sa part mentionné le maire.

MOTONEIGES

D'autre part, un autre problème de sécurité – cette fois concernant les motoneiges – a été adressé par résolution. Ainsi, M. Miller a indiqué que la moitié du trajet de 800



mètres pour motoneiges situé sur le boulevard Talbot à la hauteur du lac Clément a été détourné afin de remédier à un problème de sécurité signalé par des résidents du coin.

L'an dernier, des citoyens craintifs avaient effectivement déposé une pétition pour que cessent les déplacements de motoneiges à proximité de leurs résidences, après avoir constaté un manque de respect de la signalisation par certains motoneigistes, qui mettaient en péril la sécurité de leurs enfants. Une solution avait été promise pour cet hiver.

Cette année, le nouveau maire de Stoneham-Tewkesbury a donc rencontré les responsables du club de motoneigistes local pour élaborer une entente qui élimine la portion du trajet posant problème. « On a modifié le parcours : on s'est éloigné des résidences, on passe maintenant du côté gauche de la rue, en allant vers Québec », a expliqué M. Miller. « Ils se sont engagés à installer une signalisation supplémentaire auprès des motoneigistes à cet effet. L'engagement que j'ai pris avec eux, personnellement, c'est d'aller chez les citoyens au cours de l'hiver pour évaluer la démarche et le respect du protocole », a-t-il ajouté, précisant que le trajet pourrait toutefois être redessiné l'an prochain.

RAPPORT DU MAIRE

Par ailleurs, le maire a également dévoilé dans un rapport les dépenses d'immobilisations en 2009. D'abord planifiées au dernier budget pour un montant de 2 711 025 \$, ces dépenses s'élèvent à 5 311 730 \$.

Une différence de 2,6 M\$ qui s'explique par une abondance de projets, dont voici les principaux : réfection des chemins Jacques-Cartier Sud et Moulin (1,025 M\$), municipalisation de chemins privés (2,477 M\$) ainsi que l'agrandissement du complexe municipal et réfection de la toiture de la chapelle Saint-Jacques-de-Tewkesbury (1,615 M\$). Pour réaliser ces projets, un montant total de 2 295 367 \$ a été obtenu grâce à diverses subventions et contributions.

Le rapport trimestriel présenté en novembre permet d'envisager un léger surplus pour l'exercice 2009, a signalé le maire dans son rapport. Le rapport dévoile aussi que le nouveau rôle d'évaluation municipale déposé à l'automne a fait grimper la valeur imposable de 521 M\$ à 709,5 M\$, une augmentation de 36 % en moyenne. Un phénomène observé dans toute la région de Québec.

L'exercice 2008 termine pour sa part avec un surplus de 537 070 \$ et un service de dette équivalant à 9,75 % du budget d'opérations, en incluant les dettes de secteurs ou subventionnées.

MANDATS DES CONSEILLERS

Finalement, le maire a annoncé les responsabilités respectives de ses conseillers, le 14 décembre. Ainsi, la responsabilité de la sécurité publique et incendie revient à Louis-Antoine Gagné et Julie Plamondon. L'urbanisme et le comité consultatif d'urbanisme ont été confiés à Marie-Ève D'Ascola et François Du Sablon. Les représentants aux travaux publics sont Julie Plamondon et Louis-Antoine Gagné. Le plan de mesures d'urgence est la responsabilité de Marie-Ève D'Ascola. Le bassin versant de la Jacques Cartier revient à Louis-Antoine Gagné. Édith Coulombe et Lisa Kennedy prennent en charge les loisirs et la culture. Le réseau de bibliothèque de la Capitale-Nationale est confié à Julie Plamondon. L'Office municipale d'habitation, de même que l'économie et le tourisme seront pris en charge par Lisa Kennedy et François Du Sablon. Enfin, la mise en place d'une nouvelle vitrine Internet plus accessible et polyvalente sera orchestrée par M. Du Sablon, qui vise à l'instaurer le plus tôt possible.



Afin d'amasser le plus d'argent possible pour la Fondation du cancer du sein de Québec et les Oeuvres Jean Lafrance lors de l'événement « **R'OSEZ le Mont-Sainte-Anne** », l'équipe des stations Mont-Sainte-Anne et Stoneham vous invite à contribuer au succès de son souper-bénéfice, le 30 janvier 2010, au chalet du sommet du Mont-Sainte-Anne.

Pendant le souper se tiendra un encan silencieux, où les invités pourront faire leur offre afin d'obtenir le prix qui les séduit le plus.

Votre contribution à cet événement serait très appréciée. **Tous les prix d'une valeur minimale de \$25 seront acceptés et tous les fonds** seront entièrement remis à la Fondation du cancer du sein du Québec et aux Oeuvres Jean Lafrance.

<http://www.rubanrose.org/fr> <http://www.lesoeuvresjeanlafrance.ca/>
<http://www.rosez.mont-sainte-anne.com>

Notre plan de visibilité proposé consistera à des mentions verbales et remerciements au micro lors du repas et à l'identification du nom et logo de votre entreprise sur les tables lors du souper.

Soyez des nôtres lors de cette soirée !

Le billet est vendu au coût de 30\$ incluant une bière, un repas spaghetti 3 services et le spectacle de clôture mettant en vedette Yann Perreau. Réservez dès maintenant au 1 888 827-4579 poste 0.

Vous pouvez de plus offrir votre soutien financier par un don! Un reçu de charité peut-être émis pour tous les dons de 25\$ ou plus.

Nous vous remercions à l'avance de votre participation. Votre contribution procurera assurément un succès à notre mission !

Veuillez contacter Pascal Vaillant au 1 800 463-6888 poste 576 pour la remise de votre prix.



Espoir.

1-800-267-9474
www.revesdenfants.ca

ENFIN LE TRANSPORT COLLECTIF CHEZ NOUS

DU NOUVEAU DANS LA MRC

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca



Enfin, c'est fait, notre territoire a désormais son service de transport collectif! Après de longs mois d'étude associés à un projet-pilote, voilà que les résidents de la MRC de la Jacques-Cartier pourront, dès le lundi 18 janvier, utiliser le transport en commun pour leurs déplacements vers Québec.

Ce nouveau service, initié par la MRC de La Jacques-Cartier est sans contredit une belle alternative à l'utilisation de la voiture

jours fériés, avec un départ le matin (vers 8 h) et un retour en fin de journée (vers 18 h). Toutes les lignes se dirigeront vers Sainte-Foy ou le centre-ville de Québec, d'où vous pourrez selon vos besoins, transférer vers les lignes du RTC (en vous acquittant des droits d'utilisation du RTC).

GRATUITÉ JUSQU'AU 31 JANVIER

Afin de permettre aux usagers de se familiariser avec ce nouveau service, il a été décidé que le transport collectif sera offert



pour qui doit se rendre à Québec pour le travail ou les études.

Dès le 18 janvier prochain, les résidents de la MRC pourront utiliser le service de transport en commun pour se rendre à Québec. Ce nouveau service est une alternative intéressante à l'utilisation de la voiture, qui rendra le transport en commun facilement accessible aux résidents de la MRC !

D'ICI À LÀ-BAS

Cinq lignes desserviront les trois secteurs suivants : l'Ouest (Fossambault-sur-le-Lac et Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier), le Centre (Lac-Delage et Stoneham-et-Tewkesbury) et l'Est (Sainte-Brigitte-de-Laval et Lac-Beauport). Le service sera offert du lundi au vendredi, exception faite des

gratuitement jusqu'au 31 janvier 2010. Dès le 1^{er} février, on pourra se procurer des billets à 3,50 \$ l'unité ou encore une passe mensuelle au coût de 70 \$.

Les titres de transport seront disponibles dans les mairies, ainsi que dans plusieurs autres points de vente tels épiceries, dépanneurs, pharmacies. Des stationnements incitatifs seront également proposés en plusieurs points stratégiques du réseau.

Prenez note que tous les résidents de la MRC recevront sous peu, par la poste, un dépliant d'information sur le transport collectif. On peut également obtenir toutes les infos sur le site TCJC (Transport en commun de La Jacques-Cartier) au www.tcjacquescartier.com

STONEHAM - CENTRE D'ACTIVITÉS PLEIN AIR LE REFUGE

SANG NEUF ET VENT DE CHANGEMENT AU REFUGE

C.R. En 40 ans, le Centre de ski de fond Le Refuge de Saint-Adolphe en a vu des skieurs emprunter ses sentiers. Si pour un temps l'on a craint pour sa survie, aujourd'hui on peut affirmer qu'il est là pour rester, et ce, grâce à l'initiative de véritables mordus. Sang neuf et vent de changement, voici que vient de naître le Centre d'activités plein air Le Refuge.

Ouvert en 1969 par M. Bill Dobson, le Centre de ski de fond Le Refuge de Saint-Adolphe a vu des générations de skieurs s'y succéder. Raquetteurs, skieurs et marcheurs sont par milliers à avoir salué Bill alors qu'il entretenait pistes et sentiers. Après quatre décennies, on comprend aisément que M. Dobson eut envie de passer le relais à quelqu'un d'autre. Consultation auprès des membres du centre et voilà que ceux-ci élisent les 8 personnes qui formeront le nouveau CA. Ainsi fut créé l'organisme à but non lucratif qui serait là pour assurer la continuité du Centre.

C'est donc le 2 janvier dernier que le conseil d'administration, constitué de véritables passionnés de ski de fond et de plein air, prenait la relève des opérations de la station, maintenant baptisée le Centre d'activités plein air Le Refuge.

LA NEIGE À SON MEILLEUR

Havre blanc du ski de fond, de la raquette et de la randonnée pédestre, Le Refuge est situé dans le secteur de Saint-Adolphe de Stoneham. L'endroit jouit d'un micro



climat crée par les rivières Jacques-Cartier et Montmorency assurant ainsi une neige abondante et sèche. Quand il pleut à Québec, il neige au Refuge!

Le Centre d'activités plein air Le Refuge offre un réseau de 48 km de ski de fond, 30 km de raquette et 7,5 km de randonnée pédestre. Un service de location de skis/raquettes ainsi qu'un service de restauration sont également offerts aux clients.

Pour ceux et celles qui ne connaîtraient pas encore ce magnifique site, rendez-vous au 2155, chemin Saint-Edmond, à Saint-Adolphe, tout près de Stoneham. Vous aussi tomberez sous le charme. Pour une visite virtuelle, consultez le www.centrele Refuge.com



Dentisterie Familiale HI-TECH

2683, boulevard Talbot, Stoneham et Tewkesbury



5 ANS DÉJÀ !

Grâce à vous, depuis le 8 décembre 2004, votre Clinique Dentaire à Stoneham est en constante évolution. C'est avec plaisir que toute l'équipe tient à remercier sa clientèle de sa confiance.

Passez une très belle année 2010 !

www.cliniquedentairestoneham.ca

Dr Stéphane Coulombe
chirurgien-dentiste

Dre Isabelle Fortin
dentiste généraliste,
service d'orthodontie

Ludovic Fortin
denturologiste

Dr Pascal Forest
dentiste généraliste
service d'implantologie



ART DE VIVRE ET CULTURE

MICHEL BELL PEINT LES GRANDS

FEDERER GRANDEUR NATURE

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

L'Écho vous a déjà présenté les œuvres de Michel Bell. Reconnu pour ses toiles inspirées des plus grands athlètes, l'artiste présente aujourd'hui sa plus récente création, Federer grandeur nature.

Le défi que s'était lancé Michel Bell était de faire cette toile grand format pour terminer l'année 2009. Il aura mis 55 heures à la réaliser et posé son dernier coup de spatule sur le canevas le 31 décembre

dernier. Près de 50 tubes de peinture plus tard, le résultat est sublime. Bell a bel et bien réussi à mettre sur toile cette photo prise par le photographe sportif Bob Martin lors de la finale de Wimbledon en 2008 où Roger Federer et Rafael Nadal s'affrontaient. Précisons ici qu'entente professionnelle a été prise entre le peintre et le photographe à l'effet que Michel Bell utilise les photographies de Martin.

Federer grandeur nature, une toile significative pour le peintre, un cadeau qu'il s'est fait pour clore la première décennie du XXI^e siècle.



La plus récente œuvre de Michel Bell fait 70 pouces x 105 pouces, représente 55 heures de travail et plusieurs années de pratique. Michel Bell aime-t-il la démesure?

CHEZ LA MÈRE MICHÈLE



OFFRE D'EMPLOI
SERVICE À LA CLIENTÈLE

TEMPS PLEIN - DU LUNDI AU VENDREDI

Faites parvenir votre curriculum vitae :

Par télécopieur : 418-651-8988

Par courriel : boulangerielameremichele@globetrotter.net

ou appelez au : 418-651-5181

Demander Jocelyne Dumas ou Michel Sylvestre

Au plaisir de vous rencontrer !

CHAPEAU À MÈTATUK

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Quelques mots pour vous parler de l'excellente formation Mètaturuk de qui nous pouvons être grandement fiers! Le groupe sera en spectacle non loin d'ici en mars prochain et souhaitons-le encore plus près en juin pour la St-Jean. Quel bel endroit la plage du Club nautique serait pour ce band à l'énergie contagieuse! Diantre, suis-je en train de mettre de la pression sur nos élus?

Partout où il passe, Mètaturuk laisse une empreinte indélébile. Comment décrire le quartet? Son univers est festif et carnavalesque, son énergie contagieuse, sa musique sans prétention. Écouter et voir Mètaturuk c'est pénétrer dans un monde insolite où tout est possible musicalement et visuellement parlant. C'est d'ailleurs ce qu'ont pu constater les dizaines de milliers de spectateurs qui ont assisté aux concerts de Woodstock en Beauce et de Festivent l'été dernier.

Pour vous donner une idée de l'ambiance que peut créer Mètaturuk, visitez le [www](http://www.metatuk.com).

metatuk.com. Vous y trouverez là le plus récent vidéo-clip de la formation regroupant la série de concerts qu'elle a faits en France à l'été 2009. Retour en France l'été prochain pour les Tuks, nous dit-on.

LES SHOWS À VENIR

Mètaturuk, un groupe rassembleur que l'on peut voir très prochainement près de chez nous en mars prochain. Impatients de les voir en spectacle? Rendez-vous à la Fête d'hiver de St-Jean-Port-Joli le 13 février prochain alors qu'ils joueront avec les Cowboys Fringants.



Mètaturuk devant 15 000 personnes en délire lors de la dernière édition de Festivent

13 MARS 2010 19:00 CENTRE DE SKI STONEHAM STONEHAM

25 MARS 2010 21:00 BAL DU LÉZARD QUÉBEC, QUÉBEC

3 AVRIL 2010 20:00 LE MASSIF BAIE-ST-PAUL, QUÉBEC

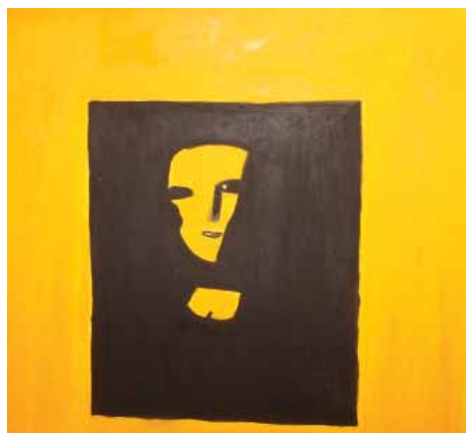
REGARD SUR PIERRE POULIN

«SKI» IS NOT THE LIMIT...

ROBERT CYR

robert@lechodulac.ca

Rendez-vous à 14 heures sur le chemin des Ombres. On dirait le titre d'une chanson et pourtant le lieu existe. La vue qui embrasse le lac Beauport et le Relais s'étire sur l'océan de monts qui nous entoure, offrant à nos prunelles extatiques toute la gamme des teintes et demi-teintes de notre univers nordique. Nous sommes dans la tanière d'un peintre. Échange de vues avec Pierre Poulin.



Le 28 novembre dernier se tenait au club nautique de Lac-Beauport, le vernissage de 43 huiles sur toiles de l'artiste Pierre Poulin. La surprise était de taille puisque Pierre est connu tout d'abord en tant que sportif d'exception, ensuite en tant que producteur et concepteur de spectacles ou l'art et les performances acrobatiques se côtoient. Je suis tombé des nues en prenant conscience de l'importance de l'œuvre autant que de sa qualité. Cette exposition a permis à une centaine de concitoyens de découvrir, comme moi, la face cachée de monsieur Poulin.

COMING OUT

Pierre Poulin est un artiste. Avant même qu'il ne touche à des pinces, Pierre était déjà un artiste. Peintre depuis 1992 lorsque sa mère lui fit don de son coffre de peinture à l'huile, il est depuis embrasé par un désir de peindre inextinguible. Sa première toile représente d'ailleurs le Relais en feu une métaphore colorée des célèbres descentes aux flambeaux qui avaient lieu au Relais jusqu'à tout récemment, chaque année.

TOILE DE FOND

Pierre Poulin est né le 29 décembre 1958

à Black Lake. Dès l'âge de 16 ans, il entame une exceptionnelle carrière comme skieur acrobatique. De 1979 à 1984, il gagne 6 coupes du monde. « C'est le ski qui m'a mis au monde », affirme celui-ci! En plus de l'avoir aiguillonné sur sa carrière actuelle dans le monde du spectacle, le ski est à l'origine d'amitiés plus précieuses que l'or des médailles. Yves Laroche et Pierre qui étaient en compétitions autrefois sont rapidement devenus les meilleurs amis du monde. Depuis 1990, il possède une maison à Lac-Beauport où il revient régulièrement se ressourcer après ses tournées mondiales.

THE SHOW MUST GO ON

L'après carrière du skieur est pour le moins spectaculaire. Depuis 1989, ISF (international snow fliers) produit, à travers le monde, des spectacles alliant l'acrobatie



et l'art. La Lac-Beauportoise d'adoption, Cécilia Hernskog (originaire de Stockholm, en Suède) et Pierre Poulin sont à la tête de cette compagnie de production spécialisée dans le développement et la production de divertissement familial de haute qualité. Depuis sa fondation ISF (basé à Orlando en Floride) a mis sur pieds pas moins de 40 productions qui sillonnent la planète. Tout porte à croire que la vie de monsieur Poulin est bien remplie. Pourtant, il peint.

L'HOMME LIBRE

La demi-heure prévue pour l'interview de 14 heures a triplé son espérance de vie

et la porte s'est refermée sur un *moi-séduit* juste au sud de 16 heures. Sur le chemin des Ombres, la lumière était magnifique. Si la vie est l'art des rencontres, cet après-midi-là fut une œuvre remarquable. Trois tasses de café ont transformé monsieur Poulin en Pierre.

Lors de votre prochaine pause détente devant l'ordinateur, visitez le www.pierre-poulin.wordpress.com et constatez vous aussi toute l'énergie que le peintre transmet à ses toiles. Pour en savoir davantage sur Pierre le producteur, consultez le www.isfentertainment.com

DÉBUTEZ L'ANNÉE À BONS PRIX



OBTENEZ JUSQU'À **70%** DE RABAIS SUR MARCHANDISE D'HIVER SÉLECTIONNÉE
Dès le 16 janvier

Collections **DEUX PAR DEUX, CATIMINI, 3 POMMES, PERLIMPINPIN** et les vêtements déjà aimés, sélectionnés avec le plus grand soin.

www.bebeboomerang.com

MAINTENANT SITUÉ AU 1020-B, boul. du Lac, Lac-Beauport, Qc (derrière la Caisse populaire) **418.907.8347**

PROVINCE DE QUÉBEC
MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

AVIS PUBLIC
ASSEMBLÉE PUBLIQUE DE CONSULTATION

Aux personnes intéressées par les projets de règlements modifiant les règlements suivants :

- projet de règlement numéro 10-09-192-01 modifiant le plan d'urbanisme numéro 09-192 de la municipalité de Lac-Beauport dans le but de spécifier des normes particulières de densité résidentielle dans l'affectation mixte.
- projet de règlement numéro 10-09-192-03 modifiant le plan d'urbanisme numéro 09-192 de la municipalité de Lac-Beauport dans le but de le rendre conforme au schéma d'aménagement et de développement révisé de la MRC de La Jacques-Cartier récemment modifié.
- projet de règlement numéro 10-09-207-04 modifiant le règlement de zonage numéro 09-207 dans le but de le rendre conforme au plan d'urbanisme modifié pour fins de conformité au schéma d'aménagement révisé de la MRC de La Jacques-Cartier.
- projet de règlement numéro 10-09-194-05 modifiant le règlement de lotissement numéro 09-194 dans le but de le rendre conforme au schéma d'aménagement et de développement révisé de la MRC de La Jacques-Cartier suite à la modification de ce dernier.

Avis est, par les présentes, donné par la soussignée, de ce qui suit :

- 1- Lors de la session ordinaire tenue le 11 janvier 2010, le conseil municipal a adopté les projets de règlements de modification numéros 10-09-192-01, 10-09-192-03, 10-09-207-04 et 10-09-194-05 identifiés ci-haut ;
- 2- Les projets de règlements de zonage numéro 10-09-207-04 et de lotissement numéro 10-09-194-05 ne contiennent pas de disposition susceptible d'approbation référendaire ;
- 3- Une assemblée publique de consultation aura lieu le 1er février 2010, à compter de 19 h dans la salle Philippe-Laroche au centre communautaire de Lac-Beauport, en conformité aux dispositions de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme (L.R.Q., c. A-19-1). Au cours de cette assemblée, seront expliqués les projets de règlements et les conséquences de leur adoption. Les personnes et organismes intéressés qui désirent s'exprimer sur les projets de règlements seront entendus à cette assemblée ;
- 4- Les résumés des projets de règlements de plan d'urbanisme ainsi que les projets de règlements numéros 10-09-192-01, 10-09-192-03, 10-09-207-04, 10-09-194-05 peuvent être consultés à la mairie, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30, du lundi au vendredi et sur le site Internet www.lac-beauport.ca.

DONNÉ À LAC-BEAUPORT, CE 15e JOUR DU MOIS DE FÉVRIER 2010.

Hélène Renaud
Directrice générale et secrétaire-trésorière

CHRONIQUE VOYAGE

CUBA, TANT DE CHOIX!

FIDÈLES AU SOLEIL

PAR SERGE VIAU, CTC, CTM - VOYAGES D-TOURS

(418) 849-9219 ~ info@dtours.net

Cuba demeure une des destinations favorites des Québécois et pour cause. Au départ de l'aéroport de Québec, nous avons cet hiver des vols directs sur Varadero, Holguin, Cayo Largo, Cayo Santa Maria, Cayo Coco. Ce qui est la grande force de Cuba c'est le rapport qualité/prix qui est constant de saison en saison et année après année. La qualité augmente sensiblement chaque année avec ces nouvelles constructions en partenariat avec de grandes chaînes hôtelières internationales. Ce mois-ci on traitera de deux destinations que j'aime beaucoup et que j'ai visitées à quelques reprises.



CAYO SANTA MARIA

HOLGUIN

Ce qu'il faut savoir sur cette destination qu'on retrouve du côté nord de l'île entre Cayo Coco et Varadero et qui est desservie par l'aéroport de Santa Clara c'est qu'on a 1h30 de bus entre l'aéroport et l'île. Mais c'est un trajet agréable et confortable surtout s'il est effectué de jour. La plage de sable blanc de 13 km est exceptionnellement large et baignée d'une mer calme aux eaux turquoise, mais à noter, sans corail. On y retrouve à son extrémité ouest une section annoncée pour naturistes discrets. La chaîne Sol-Melia y a installé 3 complexes, 4, 4 étoiles de très bonne qualité, vastes et superbement aménagés. L'îlot, on s'en doutera, est d'un calme palpable, mais les propriétés sont animées et complètes en activité et animation de jour et de soir. La chaîne Barcelo est en train de compléter sa propriété 4 étoiles dont certaines sections sont déjà opérationnelles. Les commentaires sont très élogieux de la part de mes premiers clients qui y ont séjourné. Une destination à découvrir.

J'aime l'ambiance tranquille de cette campagne au nord-est de l'île. Un transfert aéroport/hôtel de 1 h 15 est à prévoir. Holguin était au début la baie de Guardalavaca que beaucoup de gens de la région ont déjà visitée. Le premier vol du Canada vers cette destination a été effectué au départ de Québec. Pour toute une saison ce nouveau paradis à l'époque était réservé que pour nous au départ de notre petit aéroport. Depuis ce temps plusieurs autres baies furent développées. Mais étant de petite dimension on y retrouve parfois qu'une chaîne hôtelière (Sol-Melia) et même qu'un hôtel (Sirenis). Étant sur l'île principale, un plus au sud, avec ses baies profondes on remarquera quelques degrés de plus chaud que les îlots plus à l'ouest ainsi que Varadero. C'est un gros plus pour la période de décembre et janvier plus particulièrement.

Le mois prochain je poursuivrai le tour de ces destinations cubaines offertes au

départ de Québec avec Cayo Largo et Varadero. Si vous désirez prendre des vacances au soleil cet hiver, il serait temps d'y penser et on a ces temps-ci encore de très bons prix pour fin février et avril. Prenez rendez-vous avec votre agent de voyages.



PLAISIRS D'HIVER SUR LE LAC

Le samedi 23 janvier – Journée familiale avec animation de 12 h à 16 h sur la patinoire du lac Beauport, face au club nautique.

C'est l'occasion rêvée de venir s'amuser en famille, de chauffer ses patins et de rigoler en participant à différents PLAISIRS D'HIVER qui seront proposés.

Une démonstration de canot à glace sera présentée par Isabelle Naud et son équipe les Archibelles.

Les animateurs du Saisonnier seront présents pour encadrer de nombreuses activités sportives : soccer sur neige, volley-ball géant, hockey bottine, glissade et jeux coopératifs plus amusants les uns que les autres.

La Maison des jeunes Le Cabanon proposera de la tire sur la neige et de la soupe maison.

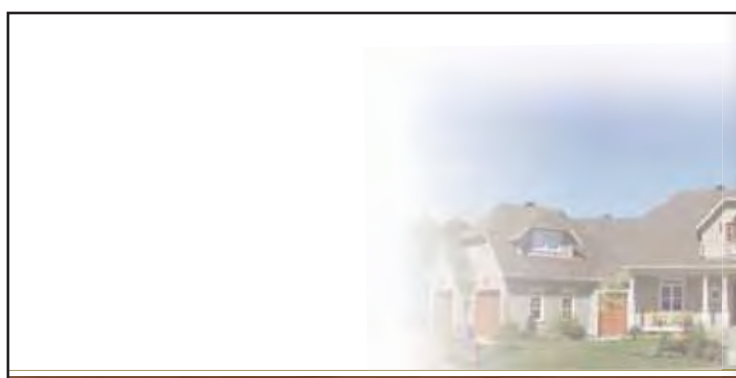
Les scouts du 102e groupe de Notre-Dame des Laurentides animeront le site en construisant un queenzee.

De la musique, des feux en plein air et des surprises égaieront cette journée d'activités sur le lac.



Si les conditions météo sont mauvaises, l'activité sera remise au lendemain.

Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site Internet de la Municipalité www.lac-beauport.ca ou communiquez avec François Boisvert, au 849-7141 poste 242.





DUPRÉ
CONSTRUCTION



Votre projet, mon expertise !




www.dupreconstruction.qc.ca | **418.802.7767**

RBQ : 8338.7647.06

SORTIES DVD

PAR SÉBASTIEN NOËL DE VIDÉOASIS



LA DESTINATION FINALE (2-D OU 3-D) (FINAL DESTINATION 4)

La mort rôde toujours... et ce sont quatre amis, spectateurs d'une course automobile, qui l'apprendront à leurs dépens. Quatrième volet de la franchise Destination Ultime et deuxième film à être réalisé par David R. Ellis, ce nouvel opus est devenu le plus rentable de la série avec des recettes de 152\$ millions à travers le monde. Alors que Nick et ses amis passent du bon temps en regardant une course, celui-ci a une terrible prémonition qui fera voler en éclat une des voitures causant un carnage meurtrier. Cédant à la panique, Nick réussit tout de même à convaincre ses amis de quitter les lieux avant la réalisation de son effroyable vision. Étant persuadés d'avoir échappé à la mort, Nick et ses amis comprendront rapidement qu'on ne peut pas déjouer la mort et qu'elle est toujours à leurs trousses. Même si le spectateur est plongé dans la même routine depuis le début de la franchise, le réalisateur David R. Ellis réussit à nous divertir en évitant les clichés et les scènes faciles. Avec un sens du clip et d'images-chocs (rappelez-vous la scène des billots de bois sur l'autoroute dans Final Destination 2) Ellis signe les 2 meilleurs films de cette série, celui-ci y compris. Les effets spéciaux sont beaucoup plus réalistes et les personnages eux, sont moins naïfs pour expliquer certains comportements. Le film fut tourné entièrement en 3-D qui malheureusement ne rend pas justice à l'effort lorsqu'il est regardé dans le confort de votre salon. Qu'à cela ne tienne, la destination finale n'est pas terminée, puisque la mort semble vouloir donner une cinquième chance à la franchise.

Destination Ultime 4 est disponible en DVD et Blu-ray depuis le 5 janvier 2010. *** 3.5/5

MOON (MOON)

Connaissez-vous Duncan Jones? Bien sûr que si!!! Ce jeune réalisateur portait autrefois le nom de Zowie Bowie que son père, le célèbre David Bowie lui avait affligé. Voulant voler de ses propres ailes, le jeune réalisateur signe ici son premier long métrage à titre de scénariste et de coproducteur (avec la femme du chanteur Sting). Moon est un grand hommage au meilleur des classiques de la science-fiction tels que 2001 : l'odyssée de l'espace ou Alien. Sam Bell (joué par Sam Rockwell) est l'unique employé de la station lunaire chargé d'extraire l'hélium-3, combustible servant à fournir la Terre en énergie. Après 3 longues années passées avec pour seul compagnon, Gerty (voix de Kevin Spacey) l'ordinateur de la base, Sam se prépare à retourner auprès de sa famille. Malheureusement, une défaillance technique survient et Sam se réveille avec son clone dans la base. C'est à ce moment que Sam commence alors à remettre en question sa véritable identité. Doté d'un budget modeste dans les circonstances (seulement 5 \$ millions pour nous emmener dans un décor lunaire!), Moon confirme le talent génial du jeune réalisateur Jones et donne la chance à Sam Rockwell de jouer le rôle de sa vie. L'intelligent scénario de Jones plaira aux amateurs de pure science-fiction, mais aussi ceux qui ont trouvé moins accessibles certains films récents du même style comme Solaris. Ce sera sans aucun doute l'une des grandes découvertes de l'année 2010!

Moon est disponible depuis le 12 janvier en DVD et Blu-ray. **** 4.5/5



LE ZOOM DE DOUM

CRU LE POISSON

PAR DOMINIC LACHANCE

Dessin par Dominic Lachance / dlachance@ccapcable.com



Quel amateur de Sushi du Lac ne connaît pas la Shop? Personnellement, j'avoue que je ne suis pas attiré vers le poisson vendu sous forme non cuite. Par contre, en allant me renseigner sur place, Valérie m'a expliqué qu'il n'y a pas qu'à moi que le cru ne sourit guère. Ne pensons qu'aux femmes enceintes qui en raison de leur état doivent s'abstenir. Heureux sommes-nous, car on trouve également des sushis au poisson cuit, aux légumes, aux fruits de mer et même au poulet. De plus, avec les super spéciaux du midi, le service de boîte à lunch et de traiteur, qui pourrait résister? Évidemment, curieux comme je suis, il me fallait faire le ZOOM sur l'engouement que nombreux Lac-Beauportois portent à ce met entouré d'algue.

Cela dit, pour le Sushi comme tel...

J'AI LU QUELQUE PART

Le mot « sushi » ne réfère pas au poisson, mais plutôt à du riz auquel vinaigre, sucre et sel ont été ajoutés. C'est en Asie du Sud-est aux alentours du quatrième siècle avant Jésus-Christ que tout a commencé. Il s'agissait plutôt d'une façon de préserver le poisson pendant une longue période de temps (histoire d'éviter les batailles comme dans Astérix). Une fois l'animal marin vidé et salé, il était enroulé dans un papier garni de riz assaisonné pour qu'il fermente pendant quelques mois (en espérant que les gens avaient autre chose à manger en attendant). Une fois l'attente terminée, on

jetait le riz à la poubelle et les mangeurs s'attaquaient uniquement au poisson.

L'EXPENSION

Avec le temps, le sushi s'est rendu jusqu'aux deux géants de l'Asie : la (fabriqué en) Chine et le (nous sommes des chiens et nous) Japon. C'est plus précisément au pays du soleil levant que les gens ont décidé de ne plus jeter le riz (probablement parce que les femmes et enfants se sont plaints qu'avec tout le temps qu'ils passaient les pieds dans l'eau à le cultiver, c'était inacceptable de s'en débarrasser de la sorte). Les gens croyaient aussi que c'était meilleur de déguster le poisson

partiellement cru avec du riz comme à côté : le « Seisei-Sushi » était né.

LA RENCONTRE DU TROISIÈME TYPE... DE SUSHI

L'ère Edo (s'il y a quelqu'un qui sait de quoi je parle, envoyez-moi un courriel pour me l'expliquer) dura de 1603 à 1868, à Tokyo (appelé aussi Edo à cette époque, allez savoir pourquoi). C'est à cette période que le « Haya-Sushi » fit son apparition. C'était la première fois qu'aucun riz n'était utilisé dans le processus de fermentation (quel changement historique : une petite bouchée pour l'homme, mais un grand pas pour le sushi).

FAST-SUSHI-FOOD

Il y a cent ans, la vie à Tokyo (anciennement Edo, pour les connaisseurs) roulait presque aussi vite que de nos jours, les gens désiraient quelque chose qui se dévorait vite. Le « Nigiri-Sushi » a répondu au besoin. Au port, il y avait de petits stands, où les vendeurs enrobaient d'une algue, le poisson, le riz, les légumes et autres nourritures qui étaient dans la petite rondelle. C'était facile et rapidement préparé. Les gens les mangeaient avec les mains, probablement debout, et pouvaient retourner travailler au plus vite. Vous voyez l'ironie? Le sushi, que nous considérons ici comme de la nourriture santé et zen (savouré lentement à cause des %@\$! de baguettes) fut en fait le premier fast-food de la planète.

LES MOTS DE LA FIN

Sur ce, portez-vous bien, fréquentez le Sushi-Shop, et continuez (ou s.v.p. commencez) à encourager vos enfants à lire mon Zoom, histoire qu'ils aient, style, genre, point, comme, un peu plus de conversation full capotée. Ciao!

SPORTS

CAMP DE NOËL SUR SKI

PAS DE CONGÉ
POUR LES MORDUS DE GLISSE

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Qui a dit que les vacances de Noël étaient synonymes de farniente? C'était loin d'être le cas pour les jeunes du club de ski Le Relais qui chaque matin se sont levés pour participer au camp de Noël.

Oui, ils sont sortis du lit pendant 13 jours d'affilée et ne se sont pas fait prier, car youppi, l'école était finie! Ce camp de Noël qui se tenait du 19 décembre au 6 janvier dernier a permis aux jeunes de passer plusieurs heures sur neige avant le début des courses. 13 jours d'entraînement entrecoupé de cette course amicale entre les membres du club le dimanche 3 janvier. Et la cerise sur le gâteau, personne ne s'est plaint du froid avec les températures douces que nous avons connues durant la période des fêtes!

En ce début de saison 2009-2010, le club de ski Le Relais compte 121 skieurs âgés entre 5 et 18 ans, dont 72 sont des résidents de Lac-Beauport. Si vous désirez en savoir plus sur le club, celui-ci tiendra une journée porte ouverte le 20 février prochain. Par



ailleurs, les jeunes intéressés à essayer le ski de compétition seront invités sous peu à se joindre au groupe de leur âge pour une demi-journée. On obtiendra plus d'information en février en visitant le www.clubski-relais.org.

À VENIR AU RELAIS

Les 16 et 17 janvier, Le Relais sera l'hôte des épreuves du circuit Canada-Snowboard. Le Circuit arrêtera, au cours de la saison, dans cinq provinces, disputant un total de 15 compétitions dans 7 événements. En vedette, les disciplines de Demi-lune, Snowboardcross, Slalom géant parallèle, Slalom parallèle et, pour la toute première fois cette année, Slopestyle. Ce sont les épreuves de slalom parallèle qui seront tenues chez nous au Relais

CLUB DE VÉLO DE MONTAGNE SUBWAY-GENETIK

AMATEURS DE VÉLO,
ON PRÉPARE LA SAISON

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Lac-Beauport compte de nombreux cyclistes, amateurs de route et de montagne. Il faut dire que la région est parfaite pour qui désire s'entraîner. Si à la mi-janvier nous sommes loin de parler de fonte des neiges, les mordus du vélo songent déjà à la prochaine saison. Il faudra les voir dans quelques jours lors des soirées d'inscription du Club de vélo de Montagne Subway-Genetik...Ça parlera vélo mes amis!



Club nautique de Lac-Beauport de 19 h à 21 h. Bien que tous et toutes soient les bienvenus, la soirée du 26 est recommandée pour les jeunes et celle du 27 pour les adultes récréatifs. Des entraîneurs seront sur place pour répondre à vos questions et il sera possible également de faire l'essai des vêtements aux couleurs du club.

Histoire de gagner du temps, on peut, en visitant le site www.subwaygenetik.com, imprimer les formulaires d'inscription, les remplir et les apporter aux soirées d'inscription. Prenez note que les membres 2009 ont la priorité d'inscription, par la poste, jusqu'au 20 janvier 2010.



Ainsi donc, le Club de vélo de Montagne Subway-Genetik tiendra ses soirées d'inscription les 26 et 27 janvier prochains, au



UN GROS MERCI...



À notre clientèle fidèle

de nous avoir fait confiance encore cette année.

Nous vous souhaitons à vous et vos proches

une **Merveilleuse Année 2010**

rempli d'amour et de santé.

Bon hiver!

418 849-1380

ENTRAÎNEUR AU SOCCER

PRÊCHER PAR L'EXEMPLE

PAR HELDER DUARTE

En novembre dernier j'ai lu dans le magazine français « Vestiaires » un article qui m'a beaucoup plu. Cet article est écrit par M.Julien Courbeyre et traite du comportement des entraîneurs sur le bord des terrains. Il s'applique à toutes nos catégories de jeunes. Je le partage donc avec vous en espérant qu'il vous plaira aussi.

Plusieurs d'entre nous ne peuvent s'empêcher de s'époumoner au bord du terrain. Mais connaissons-nous les raisons de ce comportement? Ses conséquences sur les joueurs? Et la façon d'y remédier? Voici quelques réponses.

Pas la peine de se cacher, NOUS sommes tous concernés! À un degré plus ou moins fort. Il convient en effet de faire la distinction entre « l'excité » qui hurle ses consignes sur le bord de la touche d'un ton agressif, et le « commentateur », plus mesuré, mais qui n'a de cesse d'épilguer sur chaque action : « donne-la », « écarte », « mets le pied », « lève la tête » et j'en passe. Outre le ton menaçant qui, chez le jeune joueur peut engendrer la peur de mal faire, première pierre posée à l'édifice de la perte de confiance et du plaisir de jouer, l'interventionnisme va, d'une manière générale, déconcentrer le porteur du ballon. À terme, le joueur risque même de perdre en spontanéité. Un peu comme le père du gardien de but qui se place derrière sa cage : « sors », « dégage », « avance », « regarde à droite ». Petit à petit, le gardien devient une marionnette dont on tire les ficelles. « Oui, mais c'est pour l'aider à progresser », dit-on.

Le problème, c'est qu'on obtient exactement l'effet inverse. Le joueur ne procède plus en fonction de ses acquis, mais en fonction de ce qu'il entend. Il n'agit plus, il réagit! Un conditionnement qui va à l'encontre de la spontanéité, donc, mais aussi, de la liberté d'action, d'initiative,



de la prise de responsabilité, de l'esprit créatif, bref, de la progression! Et le jour où le marionnettiste n'est plus là... Alors,

la question se pose : outre le fait de penser, à tort, que l'on se comporte ainsi pour le bien de ses joueurs, pourquoi crie-t-on sur le bord de la touche? « Nous vivons dans une société où la performance est plus que jamais mise en évidence », avance Jean-Cyrille Lecoq, psychologue du sport. « On n'accepte plus la défaite, car elle est associée à un manque de compétence et non à une possibilité de progresser.

Les tensions et pressions que cela génère sur le résultat ont pour conséquence de rendre l'entraîneur plus nerveux et agressif ». Avant d'ajouter : « inconsciemment, c'est un moyen pour lui de se rassurer par

un flux de paroles. Il bombarde ses pratiquants d'informations, souvent contradictoires, dans leurs applications »... Comment remédier à cela? D'abord, en tant qu'entraîneur à un niveau amateur, ce dernier doit être capable de redéfinir ses objectifs, à savoir : privilégier la manière au résultat. La passion plutôt que la pression. Une approche applicable surtout dans les petites catégories. Au centre de formation de Barcelone, par exemple, les techniciens ont obligation de se taire pendant les oppositions à l'entraînement! En revanche, ils arrêtent le jeu toutes les 5 ou 10 minutes pour faire un « feed-back ». « Il est important aussi que le l'entraîneur comprenne qu'il sert de modèle. Il faut une cohérence entre les paroles et les actes. On ne peut pas demander à un joueur de ne pas se prendre la tête, de jouer libéré et afficher soi-même des signes d'anxiété et de stress »!

Il existe des moyens pour prendre un peu de hauteur et relâcher la pression de début de match. Pendant 5 minutes, on ne regarde que l'adversaire. Cela permet aux joueurs de rentrer sereinement dans la partie, sans entendre crier l'entraîneur, et à celui-ci de bien « photographier » la mise en place de l'équipe adverse. Une méthode utilisable dans n'importe quelle catégorie ».



Les petites annonces

AFFAIRES ET SERVICES

Services de Consultation et de Coaching de Vie (Transition : Personnel & Professionnel). Un monde de possibilités ! Un processus d'accompagnement neutre et efficace afin de vous aider à définir et atteindre vos objectifs plus rapidement et plus facilement. Contactez : **Stéphane Brousseau**, B.A., R.R.P. **418-956-4080** www.proactifcoaching.com

Pré-retraité sérieux et fiable résidant à Lac-Beauport, offre ses services pour menus travaux d'entretien et de rénovation (peinture, moulures, céramique, plancher, flottant et autres). Estimation gratuite. Contactez : **Jacques Chouinard** Téléphone : **418-558-1020**

Comptabilité et tenue de livres informatisée. Service de paie. Aucun investissement requis. Idéal pour individu et PME désirant minimiser ses coûts administratifs. Contactez : **Pierre Canac-Marquis** Téléphone : **418-952-8208**

Pour publier une annonce, allez sur **www.lechodulac.ca** dans la section « petites annonces »

Petites annonces, grands résultats!

PROVINCE DE QUÉBEC
MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

SUR LE PROJET DE RÈGLEMENT NUMÉRO 10-09-207-02

INTITULÉ : « Règlement modifiant le règlement de zonage numéro 09-207 dans le but d'autoriser l'usage H4 – habitation multifamiliale dans la zone CM-101 »

Avis est, par les présentes, donné par la soussignée, de ce qui suit :

1- Le Conseil municipal, à la suite de l'adoption, par résolution, à la session ordinaire du 11 janvier 2010, d'un projet de règlement numéro 10-09-207-02 intitulé « Règlement modifiant le règlement de zonage numéro 09-207 dans le but d'autoriser l'usage H4 – habitation multifamiliale dans la zone CM-101 » **tiendra une assemblée publique de consultation le 1er février 2010** à compter de 19 h dans la salle Philippe-Laroche au centre communautaire de Lac-Beauport, en conformité aux dispositions de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme (L.R.Q., c. A-19-1);

2- Ce projet de règlement a pour objectif d'adopter une modification réglementaire propre à un règlement susceptible d'approbation référendaire dont l'objet est :

- d'autoriser l'usage H4-Habitation multifamiliale dans la zone CM-101. La zone CM-101 est située sur le boulevard du Lac à l'ouest du chemin du Brûlé incluant les chemins de l'Orée et des Chaumières.

3- Au cours de cette assemblée, seront expliqués les projets de règlements et les conséquences de leur adoption. Les personnes et organismes intéressés qui désirent s'exprimer sur les projets de règlements seront entendus à cette assemblée ;

Le projet de règlement peut être consulté à la mairie, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30, du lundi au vendredi et sur le site internet **www.lac-beauport.ca**.

DONNÉ À LAC-BEAUPORT, CE 15e JOUR DU MOIS DE FÉVRIER 2010.

Hélène Renaud
Directrice générale et secrétaire-trésorière

AVIS PUBLIC
ASSEMBLÉE PUBLIQUE DE CONSULTATION

LES MÉDAILLÉS RENÉ PERREAULT
ET NOÉMIE TREMBLAY

CHAMPIONS KARATÉ

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Les visages de René Perreault et de Noémie Tremblay ne sont pas étrangers aux Lac-Beauportois puisque le couple habite la région. On les sait en parfaite forme physique, comment faire autrement quand on est propriétaire de l'Uni Gym? Ils sont entraîneurs privés et prêchent par l'exemple. Focus sur les plus récentes performances du duo Perreault-Tremblay.



Alors que le commun des mortels faisait des excès durant la période des fêtes, René et Noémie prenaient part au Championnat mondial de karaté qui se tenait à Buffalo du 26 au 31 décembre dernier. Ceinture noire 4^e Dan, Perreault repartait à la conquête de ce titre qui le consacrait champion du monde en 2002. Cinq fois détenteur du titre,

il partait confiant pour cette compétition au cours de laquelle il aurait à affronter des durs à cuire. C'est chose faite, il revient au bercail avec ceinture d'or, trophée et bague. Perreault est pour la 6^e fois champion du monde poids lourd chez les 18-34 ans.

Noémie quant à elle n'a pas fini de nous épater, quelle femme! Elle mérite toute notre admiration. La jeune maman est championne en body fitting, s'illustre en taekwondo et ne laisse pas sa place en karaté. Les *Super Grand World Game de la National Balckbelt League* de Buffalo sont une première pour l'athlète. Elle revient de son premier championnat du monde avec une troisième place.

Le couple Perreault-Tremblay, quel exemple de dynamisme et de persévérance! Bravo à vous deux!

RAQUETTE, TROTTINETTE ET ALOUETTE ON SE DÉLIE LES JAMBES À CITÉ JOIE

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Bien que l'hiver soit tout en douceur cette année, le mercure sous zéro ne vous dit rien qui vaille...Pour l'apprécier, il faut savoir apprivoiser la blanche saison et quel meilleur lieu que Cité Joie pour le faire!

En effet, Cité Joie propose dans un décor enchanteur que sont nos montagnes lac-beauportaises des kilomètres de sentiers sur neige battue. Quoi de mieux pour se délier les jambes et s'aérer les poumons que de parcourir les 9 km de sentiers rustiques en raquette, en trottinette des neiges ou tout simplement à la marche et profiter de conditions hivernales exceptionnelles?

Tous les profits générés par ce programme sont entièrement versés au fonds de soutien de Cité Joie, un organisme venant en aide

aux personnes vivant avec une déficience intellectuelle et/ou physique. En profitant des services de Cité Joie, vous aidez directement les personnes handicapées de notre communauté.

HEURES D'OUVERTURE :

Samedi et dimanche, 9h à 16h

Tarification :

ACCÈS AUX SENTIERS

Admission générale	6 \$
60 ans et plus	5 \$
7 à 17 ans	4 \$
Enfants de 6 ans et moins	Gratuit
Famille (2 adultes et 2 enfants)	19 \$

LOCATION DE RAQUETTES

Général	7,50 \$
6 ans et moins	3,75 \$

LOCATION DE TROTTINETTES DE NEIGES

Bloc de deux heures	5,00 \$
---------------------	---------

Pour de plus amples renseignements, consultez le www.citejoie.com.



QU'ATTENDEZ-VOUS ?

Santé • Performance • Énergie

UNI-GYM

On vous prend en main **841-3440**

Abonnement ANNUEL

31.67\$ /mois

+taxes **payable en 12 versements**

Épargnez la valeur de la TVQ
(29\$ de moins) si vous payez en **1 seul versement!**

Aucun frais d'ouverture de dossier.

VENEZ VOIR NOS NOUVEAUX APPAREILS !
www.uni-gym.com

PROMOTION

876, rue Jacques-Bédard, Québec, QC G2N 1E3

UNIS BOXE

Le Choix des Compagnons 2009

Nous formons des athlètes de haut niveau, mais surtout de bonnes personnes!

Grand Maître
Clermont Poulin,
1^{er} successeur de Nick Cerio Kempo
Ceinture noire 10^e DAN

EN JANVIER,
ON DÉFONCE L'ANNÉE EN BEAUTÉ

3 19⁹⁵\$

3 cours de karaté + kimono
ou
cours de boxe + gants de sac

Studios Unis
NDL / Lac-Saint-Charles
876, rue Jacques-Bédard
Québec, QC G2N 1E3
418 841-0213

UNE 40^E ÉDITION PLEINE D'ACTION

LES JEUX DU QUÉBEC RÉGIONAUX

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

C'était le mardi 12 janvier dernier que l'Unité régionale de loisir et de sport (URLS) de Québec dévoilait la programmation des Jeux du Québec régionaux hiver 2010. Plus de 2800 jeunes athlètes participeront et se dépasseront lors de ces événements sportifs présentés jusqu'au 11 avril.

Un hiver fort occupé pour ces jeunes athlètes en cette 40^e année des Jeux du Québec dans la région de Québec. Ce feu roulant d'événements sportif sera pour plusieurs une première expérience de compétition. Première expérience, soit, mais avec une bonne pression tout de même, car les résultats obtenus permettront à la région de se qualifier pour la 46^e Finale provinciale des Jeux du Québec qui aura lieu en mars 2011 à Beauharnois Sallebry-de-Valleyfeild.

ÇA VA BOUGER, MÊME ICI

De l'action il y en aura tout au long de cette 40^e édition des Jeux du Québec régionaux à laquelle participeront plus de 2800 jeunes. Des 32 événements, 20 d'entre eux, dont 12 tenus à Québec, auront

lieu conjointement avec les athlètes de la région de la Chaudière-Appalaches.

Le programme sportif des Jeux du Québec régionaux de Québec ne présente pas moins de 28 disciplines, dont le retour de l'haltérophilie et du kin-ball. 16 de ces disciplines serviront à qualifier la région au programme de la 46^e Finale des Jeux du Québec.

Les jeux s'arrêteront chez nous également. En effet, Le Relais sera l'hôte le 14 mars prochain de l'épreuve de ski acrobatique. Bien des prouesses de haute voltige au programme. Frissons garantis!

ON ENCOURAGE LA RELÈVE

Qui de mieux que leurs idoles pour encourager les jeunes à bouger? Dans

le cadre des Jeux du Québec régionaux, on demande à des athlètes ayant déjà vécu l'expérience des Jeux d'agir à titre d'ambassadeurs de la région et de leur discipline. Ils jouent le rôle, le temps d'un instant, de modèle et d'inspiration pour la relève sportive de chez nous. Leur mission? Encourager la relève. Cet hiver, la région de la Capitale-Nationale compte trois ambassadeurs. Il s'agit de Mathieu Chassé Patinage artistique, 20 ans, Saint-Étienne-de-Lauzon; Laurence Gasse Patinage artistique, 17 ans, Lévis et de Maxime Morneau-Ricard Plongeon, 18 ans, Lac-Beauport

MAXIME EN RAFALE

On peut dire qu'il a le plongeon dans le sang notre Maxime. Voici ses performances



De gauche à droite : M. Maxime Morneau-Ricard, ambassadeur; Mme Manon Deschênes, agente de développement en sport – URLS de Québec, M. Serge Goyette, directeur général de l'École des Ursulines de Québec; M. Régis Labeaume, maire de la Ville de Québec; M. Gilles Maheux, président de l'URLS de Québec; M. Simon Boutet, vice-président du Club de tennis de table Chops.

en rafale. 2001, médaille d'or à la Finale des Jeux du Québec – 2006, 7^e place au tremplin de 3 m lors du Championnat du monde junior en Malaisie, 1^{er}, 2^e et 3^e rang au un mètre, au 3 m et à la tour au Championnat canadien junior cette même année, à Edmonton – 2007, 1^{re} place au un mètre au Championnat canadien senior d'hiver à Québec – 2009 toujours à Québec, médaille de bronze au 3 m lors du Championnat canadien. Espoir olympique le jeune Maxime? À ce rythme, très certainement!

Cet hiver les jeunes vont bouger. Et vous que ferez-vous?



Appelez-moi pour une évaluation gratuite

ANDRÉ DROLET
418.652.2000
www.andredrolet.com



LAC-BEAUPORT



Poss. bigénération : terrain + 62 000 p.c., 34, Ch. du Godendard, P. D. 615 000 \$

LAC-BEAUPORT



Impeccable duplex identique, toit cath. 68-68A Montée du Cervin, P.D. 299 000 \$

LAC-BEAUPORT



Belle canadienne, poss. revenu 3 1/2. 64 Ch. du Moulin, P. D. 349 000 \$

LAC-BEAUPORT



Superbe plain-pied, garage, cour intime 6 Ch. de l'Eclaircie, P. D. 349 000 \$

LAC-BEAUPORT



Luxueuse, vue partielle sur le lac, garage dble. 6 Montée du Golf.

LAC-BEAUPORT



1025-1027 Blv. du Lac, P. D. 496 000 \$

STONEHAM



Impeccable, garage. Faites votre offre ! 101, Leclerc, P.D. 126 900 \$

LAC ST-JOSEPH



Ch. municipalisé route Killenny, prêt à lotir 6 654 000 p.c. P.D. 790 000 \$

QUÉBEC



Beau condo 6 1/2, aire ouv., place Jean-Talon 525-414 Saint-Paul, P.D. 224 000 \$

LAC-BEAUPORT



Adossé au Relais, terrain boisé + 24 000 p.c. 2 Ch. du Godendard

NEUFCHATEL



6728 Carré du Brûlé, P. D. 186 500 \$

MONT STE-ANNE



Impeccable cottage, rénové au fil des ans. 4963 Royale, P.D. 134 900 \$

TERRAINS

ST-GABRIEL-DE-VALCARTIER
Terrain de plus de 40 000 p.c., prêt à construire, Chemin Joseph Moraldo

LAC-BEAUPORT
Ch. de la Miche, vallée autrichienne, près 80 000 p.c., vue montagne

NOTRE-DAME-DES-LAURENTIDES
2286, Talbot, beau terrain boisé, superficie + 61 600 p.c.

CHARLESBOURG



Quartier Maria Goretti, 3 chambres, b. franc. 7465 Simon Le Roy, P. D. 239 000 \$

CHARLESBOURG



Belle canadienne rénovée, foyer, aire ouv. 1650 Av. du Marquis, P.D. 329 500 \$

Les Galeries du Lac



Yvon Gingras
Directeur

La chronique
IGA
LAG BEAUPORT

L'art de recevoir



Denis Rousseau
Propriétaire

Vous avez pris de nouvelles résolutions pour cette année?
Venez voir la grande variété de produits que vous offre
nos sections bio et poissonnerie!



Dominic St-Louis
Épicier

SECTION BIO

*Nous vous souhaitons une année
2010 pleine de santé!*



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
9 h 00 à 21 h 00
Samedi
9 h 00 à 18 h 00
Dimanche
10 h 00 à 18 h 00

LIVRAISON GRATUITE

Normand Laroche
PHARMACIEN

**NOUVEAU SERVICE
D'ESTHÉTIQUE**



brunet
Heureux de vous servir depuis 33 ans.

Galeries du Lac
Lac Beauport (Québec) G3B 2J8

418 849-2836

SAQ CLASSIQUE



SAQ du Lac
• Encouragez la SAQ de votre localité!
• Une excellente variété de vins de spécialités!
• Un service conseil hors pair!

Tél.: (418) 849-2931
Fax : (418) 849-8139
www.saq.com

Galerie du Lac, 795 boul. du Lac, C.P.9, Charlesbourg, Qc G1H 7B1

Depuis 23 ans à votre service !



Voyages D-Tours

Prenez rendez-vous
tout de suite pour vos
vacances de cet hiver
au **SOLEIL**

Bon prix... Bon service... Garantie de l'OPC...

www.dtours.net

info@dtours.net
Permis du Québec

849-9219