



La Clinique Du Coureur
Une équipe mobilisée pour vous faire bouger

Page 15



À surveiller prochainement
Société d'histoire de Stoneham-et-Tewkesbury

Page 12



L'ÉCHO DU LAC

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

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

M EQUIPE MARC BONENFANT

UN CHOIX JUDICIEUX
418 912-8787

Venez voir nos inscriptions à la page 2

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

marcbonenfant.com



Centre de plein air le Saisonnier
Devenez membre du Saiso

Page 5



Pentathlon des neiges sur les plaines
Cité Joie était au rendez-vous!

Page 6



La passion de Carol-Ann Verrier
Travailler en MDJ, un métier?

Page 8



Club-école d'escrime l'Esquadra
Sur les traces de Pierre-Carl Potvin et Zachary Arsenault

Page 13

Postes Canada : N° PP4-1870516



ANDRÉ DUSSAULT

POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION!

andredussault.com

418 849-0555

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIÈRE

TERRAIN

LAC-BEAUPORT.

Terrain plat constructible
de plus de 46,000 pieds carrés.

129 000 \$

TERRAIN

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL.

Endroit extraordinaire!
185 pieds linéaires en bordure
de la rivière Montmorency.

95 000 \$



**EQUIPE
MARC
BONENFANT**

UN CHOIX JUDICIEUX

1^{RE} ÉQUIPE DE VENTE
2016-2017-2018-2019
de tout le réseau royal lepage inter- québec





Nicholas Desharnais
Courtier immobilier commercial



Frédérique Berthiaume
Adjointe administrative



Sylvie Thériault
Courtier immobilier Directrice des ventes



Marc Bonenfant
Courtier immobilier



Mélanie Delisle
Courtier immobilier administration



Claudia Lemelin-Marsan
Courtier immobilier adj. à la direction



Frédérique Lajoie
Courtier immobilier résidentiel



Pierre-Martin Belleville
Courtier immobilier résidentiel

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

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

Stoneham-et-Tewkesbury



14, ch. de la Promenade

Lac-Beauport



16, ch. de la Promenade

Stoneham-et-Tewkesbury



22, ch. du Balbuzard # 24409386

Charlesbourg



270, rue Léo-T-Julien # 16215018

Charlesbourg



283, rue des Autochtones # 28297599

Lac-Beauport



169, ch. des Granites # 25957297

Stoneham-et-Tewkesbury



191, ch. des Bois-Francis # 20242988

Stoneham-et-Tewkesbury



200, ch. des Bois-Francis # 22276298

Taux hypothécaire avantageux



Assurance prêt¹



Assurance habitation²



Le trio du nouveau proprio

Profitez d'un accompagnement complet à toutes les étapes de votre achat³.

Rencontrez un conseiller dès aujourd'hui.
desjardins.com/maison



1. Produit offert par Desjardins Assurances, Desjardins Assurances désigne Desjardins Sécurité financière, compagnie d'assurance vie. 2. Produit offert par Desjardins Assurances, Desjardins Assurances désigne Desjardins Assurances générales inc. 3. Sous réserve de l'approbation du crédit de la Fédération des Caisses Desjardins du Québec. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.

COVID-19

Mot du maire Beaulieu aux Lac-Beauportois

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

En ces heures troubles, le maire, Michel Beaulieu, rassure les citoyens et avec le conseil municipal, il choisit de reporter les prochains paiements de taxes.

«Je tiens à rassurer la population, tous nos services municipaux demeurent ouverts et en fonction, sauf le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire. De plus, dans le but de préserver autant que possible la santé de nos employés et afin de continuer à offrir les services essentiels, les réceptions des bâtiments municipaux demeurent fermées», a commenté le maire Beaulieu en précisant que la Municipalité applique scrupuleusement les directives des autorités gouvernementales à mesure que la situation évolue.

Services essentiels

Les services essentiels sont la collecte des matières résiduelles selon l'horaire prévu, l'accès à l'eau potable, le déneigement, la voirie et le service incendie. Les lignes d'urgence demeurent les mêmes :

- Bris d'aqueduc ou d'égout : 418 849-5050
- Urgence : 911

Tous les événements et activités communautaires prévus d'ici le 4 avril

inclusivement sont annulés. Au moment d'écrire ces lignes, il restait à déterminer si la séance du conseil du 6 avril serait tenue à huis clos ou en présence du public. D'autre part, à moins d'avis contraire, auquel cas la Municipalité nous en aviserait sur le portail Voilà!, les inscriptions aux activités des loisirs pour la session du printemps se poursuivent comme prévu.

Courrier et correspondance

C'est uniquement à l'entrée principale, là où une boîte a été installée à l'intérieur, que l'on peut déposer le courrier, les documents, demandes de permis et d'informations. Les retours de livres empruntés à la bibliothèque y sont aussi acceptés.

Il est important de rappeler que les paiements de comptes et de facturation peuvent se faire auprès de votre institution financière, par la poste ou en déposant votre chèque dans la boîte sécurisée située à l'entrée principale de la mairie. Elle est accessible par l'extérieur (à gauche de la porte d'entrée), et ce, en tout temps.

Prochain paiement des taxes

Le conseil municipal a pris la décision de reporter la date limite du paiement prévu le 1^{er} juin au 1^{er} août, et celui du 1^{er} septembre au 1^{er} novembre, pour les personnes qui auront besoin de cette alternative.



Le maire Michel Beaulieu

Crédit photo : Courtoisie

Tout autre changement fera l'objet d'une communication subséquente. Les informations vous seront communiquées via Voilà! et se retrouveront également sur la page d'accueil du site Internet de la Municipalité à lac-beauport.quebec. ■

Pharmacie Brunet Normand Laroche



Précautions COVID-19

(CR) Compte tenu des circonstances actuelles entourant la pandémie de la COVID-19, la pharmacie Brunet Normand Laroche demande la collaboration des citoyens afin de donner le meilleur service possible, tout en assurant votre protection et celle de son personnel. Les consignes en six points.

1. Si vous arrivez de voyage ou si vous présentez des symptômes de toux ou de fièvre, ne vous présentez pas à la pharmacie et composez le 1-877-644-4545 (ligne Covid-19).
2. Si vous présentez une nouvelle prescription, on vous demandera si vous arrivez de l'étranger ou si vous présentez de la toux et/ou de la fièvre. Si tel est le cas, on gardera votre ordonnance et vous serez invité à quitter la pharmacie. On vous livrera vos médicaments dans les meilleurs délais à moins que quelqu'un de votre entourage puisse passer dans un délai de 3 à 4 heures.
3. Afin de réduire au maximum votre temps d'attente et d'exposition à la pharmacie, on vous demandera, pour les renouvellements d'ordonnance, de les faire par téléphone ou par Internet (un code vous sera remis si ce n'est déjà fait) et un employé du laboratoire vous demandera également s'il vous est possible de payer par téléphone par carte de crédit. Un délai minimum de 3 à 4 heures est demandé avant de passer. De plus, l'Ordre des pharmaciens du Québec demande de servir pour **30 jours de médication à la fois.**
4. Pour les personnes désirant un conseil sur leur médication ou leur état de santé (autre que la COVID-19), veuillez privilégier le téléphone. Un employé du laboratoire prendra votre nom, numéro de téléphone et le sujet de votre question et une pharmacienne vous rappellera en journée.
5. Pour les gens de 70 ans et plus ainsi que la population à risque (gens en quarantaine, enfants, immunosuppresseés, maladie chronique, etc), sachez que la livraison est disponible en journée, et ce, sans frais.
6. Notez que l'argent comptant n'est pas accepté afin d'éviter la propagation du virus. ■

LE MANOIR DU LAC DELAGE

LE MANOIR DU LAC DELAGE

Au Manoir du Lac Delage,
le bien-être de nos clients et de nos employés nous tient à cœur. En tant que citoyen corporatif responsable, nous considérons que les mesures prises par les différents paliers gouvernementaux concernant la COVID-19 sont importantes et doivent être respectées.

À cet effet, notre équipe prend présentement les mesures nécessaires pour conserver un environnement sain. La direction du Manoir du Lac Delage et du centre de santé a pris la décision de suspendre les services offerts jusqu'au 30 avril 2020 et ce à partir de jeudi 19 mars 2020, midi. Notre département des ventes restera actif sous un horaire réduit afin d'assurer une continuité des affaires pour toutes nos équipes pour l'après COVID-19, qui nous le souhaitons, sera très bientôt.

Tous les voyageurs ayant réservés un séjour individuel ou de groupe avant le 30 avril 2020 sont invités à communiquer avec nous en composant le 1-888-202-3242 ou à info@lacadelage.com afin d'annuler ou de modifier votre séjour ou événement. Tous seront contactés suite à la réouverture de nos installations.

Compte tenu du volume d'appel, nous demandons votre collaboration afin de nous permettre de bien informer et rassurer tous nos clients dans leur démarches.

En cette période d'incertitude, nous vous invitons à continuer d'agir avec prudence et compassion les uns envers les autres. Nous sommes désolés des désagréments et nous vous remercions pour votre confiance!

L'équipe du Manoir du Lac Delage et du Centre de santé

Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury

Fermeture du Mont Wright et des Marais du Nord



Credit photo : Courtoisie
Claude Lebel, maire de Stoneham-et-Tewkesbury.

(CR) C'est au quotidien que la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury met à jour les consignes pour contrer cette crise provoquée par la COVID-19.

En raison du fort achalandage sur les sites du Mont Wright et des Marais du Nord, la Municipalité a pris la décision ferme d'en interdire l'accès le 23 mars dernier, et ce, pour un temps indéterminé. En ce qui concerne les parcs avec aires de jeux, leur réouverture se fera sans doute plus tard qu'à l'habitude, selon l'évolution de la situation. Rappelons qu'il est permis de se balader dans ses quartiers respectifs,

à condition de pratiquer les mesures de distanciation sociale.

Pour connaître toutes les mesures en vigueur mises en place depuis le début des recommandations gouvernementales, veuillez consulter la page <http://villestoneham.com/fr/coronavirus.aspx>.

Versements des taxes municipales

Afin d'alléger à court terme la situation financière des ménages aux prises avec des difficultés de liquidités, le maire Claude Lebel annonçait le 22 mars le report des dates des deux prochains versements des taxes municipales. Ainsi, celui prévu le 1^{er} juin sera repoussé au 3 août, et celui du 1^{er} septembre, au 2 novembre. D'autre part, à celles et ceux qui ont emprunté des livres à la bibliothèque, notez que les retours sont suspendus jusqu'à nouvel ordre.

Si vous avez des questions ou des demandes en cours, vous pouvez les adresser à la Municipalité par téléphone au 418 848-2381 ou par courriel à info@villestoneham.com selon l'horaire régulier. Tenez-vous informé en consultant l'infolettre accessible sur le site Internet de la Municipalité. ■

Ville de Lac-Delage

Un réseau d'entraide est en place

(CR) Face à cette situation incertaine, la Ville de Lac-Delage suit elle aussi avec attention les recommandations et met tout en œuvre pour rassurer la population.

Dans le respect des recommandations gouvernementales, la Ville ajuste au quotidien sa prestation de services. Via l'infolettre et sa page Facebook, les Delageois sont au fait des plus récentes actions mises de l'avant par le conseil municipal et l'administration.

Un réseau d'entraide est là pour soutenir les citoyens qui sont en isolement. Que ce soit pour du gardiennage, de



Credit photo : Courtoisie
Le maire, Guy Rochette.

la cueillette d'épicerie ou tout autre besoin, communiquez avec la Ville au 418 848-2417. ■

Il informe au quotidien

Sylvain Lévesque, député de Chauveau

(CR) Dans ce contexte exceptionnel de crise mondiale, le député de Chauveau, Sylvain Lévesque, se donne comme mission d'informer quotidiennement les citoyens.

Il communique et partage le mieux possible les informations sur la situation actuelle et sur les actions du gouvernement du Québec pour enrayer la propagation du coronavirus, de même que pour venir en aide à ceux et celle qui sont les plus touchés par la situation.

Dans cette optique, on peut le suivre sur sa page Facebook Sylvain Lévesque - Député de Chauveau. «Et pour tenter de joindre le plus grand nombre de personnes possible, nous publions chaque jour le message



Credit photo : Carole Roy
Sylvain Lévesque

du premier ministre François Legault», précise-t-il

Si vous avez besoin de soutien de votre député, vous pouvez appeler au bureau de comté au 418 842-3330. ■

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie

La clinique est fermée jusqu'à nouvel ordre, selon les recommandations gouvernementales.

Par contre, vous pouvez nous rejoindre pour toute urgence oculaire (santé oculaire, perte ou bris de lunettes, commande de lentilles cornéennes que vous pourrez recevoir par la poste) en nous écrivant à : caroleroth@cliniquevision.ca



**Prenez bien soin de vous!
Au plaisir de vous revoir en pleine santé!**

Dre Carole Roth, optométriste

[f caroleroth@cliniquevision.ca](https://www.facebook.com/caroleroth@cliniquevision.ca)
www.cliniquevision.ca

À pied d'œuvre pour accompagner les citoyens de Portneuf – Jacques-Cartier

L'équipe de Joël Godin

(CR) Le député Joël Godin tient à rappeler à la population que les services offerts à son bureau sont maintenus et que tous les membres de son équipe sont à pied d'œuvre afin d'aider les gens de la circonscription.

«Les cas urgents ou liés au coronavirus sont traités en priorité. Dans les circonstances, j'invite les gens à vérifier auprès des canaux gouvernementaux officiels tels que www.canada.ca/coronavirus où ils peuvent trouver des réponses à leurs questions. Pour les gens touchés par la perte d'emploi en lien avec le coronavirus, le numéro à composer pour les demandes d'information est le 1 833 381-2725. La ligne téléphonique d'information générale du gouvernement du Canada sur le coronavirus est le 1 833 784-4397. Il est possible de joindre les membres de mon équipe par courriel



Credit photo : Carole Roy
Joël Godin

joel.godin@parl.gc.ca ou par téléphone au 418 870-1571», a expliqué le député.

Avec les événements qui se bousculent, M. Godin a instauré une infolettre afin de communiquer directement les informations aux citoyens. Un des objectifs de cette initiative est que ceux-ci accèdent rapidement aux différentes mesures d'aide annoncées par les instances gouvernementales.

Pour recevoir l'infolettre, faites-en la demande en écrivant à joel.godin.c1b@parl.gc.ca. L'objet de votre message devra être «Je souhaite recevoir l'infolettre du député fédéral». Ceci confirmera que vous consentez à recevoir les communications courriel de votre député. ■

Centre de plein air le Saisonnier

Devenez membre du Saiso



Les bénévoles sur qui peut compter le Saiso.

(CR) Le Centre de plein air le Saisonnier est en période de recrutement de nouveaux membres. Faire partie de cet organisme dynamique vous intéresse?

Être membre du Saisonnier, c'est faire partie d'une organisation en plein renouvellement. C'est pouvoir contribuer au succès d'un organisme à but non lucratif qui, chaque année, accueille des centaines d'enfants par le biais d'actions communautaires et/ou bénévoles. Ce sont des actions gratifiantes et bénéfiques pour la communauté.

Assemblée générale annuelle

À moins d'avis contraire, le Saiso tiendra son assemblée générale annuelle le 20 mai,

19 h, dans la salle La Vieille Buche. Pour y assister, il faut être membre du Centre de plein air. Un poste d'administrateur et aussi à combler parmi les membres.

La direction du Saiso profite de cette tribune pour saluer l'implication des membres actuels qui chaque année se dévouent et contribuent au rayonnement de l'organisme. Notons au passage l'arrivée de deux nouveaux administrateurs, Tim Albert et Bernard Paré.

Toute personne intéressée à devenir membre peut communiquer avec le directeur général, Jean-Philippe Lehuu, au 418 849-2821, poste 105. ■



De gauche à droite : Tim Albert et Simon Jomphe, président du CA. Résident de Lac-Beauport depuis 18 ans et père de trois enfants, Tim Albert est physiothérapeute à la Polyclinique du Lac à Lac-Beauport. Passionné d'activité physique, il a décidé de se joindre au CA, car il croit en ce lieu unique qui fait bouger les jeunes.



De gauche à droite : Simon Jomphe et Bernard Paré. Coach en « team building » et grandement impliqué dans son environnement et au sein du Saisonnier, Bernard Paré offre une expertise qui est un bel atout au sein du CA..

Crédit photo : Courtoisie

Trois bougies pour Les amis de Lac-Beauport

Quand l'entraide s'installe

COLLABORATION SPÉCIALE

Nancy Ratelle

Au moment d'écrire ces lignes, nous en sommes à notre sixième journée à la maison suite aux recommandations du gouvernement dans le but d'éviter la propagation de la COVID-19. Comme l'avenir est parsemé d'incertitudes en ce moment, j'en profite pour me réfugier un peu dans le passé en me remémorant ces trois années qui me séparent de la création du groupe Facebook Les amis de Lac-Beauport.

Déjà 3 ans que cette idée a germé dans ma tête de créer un groupe d'entraide pour la communauté lac-beauportoise. C'est avec un cercle de connaissances restreint que j'en suis venue à la conclusion qu'un groupe de ce genre serait utile

pour moi oui, mais pour d'autres aussi. Aujourd'hui, c'est plus de 3000 membres qui y participent activement et qui me confirment sa raison d'être.

Les amis de Lac-Beauport est un lieu où il est possible de faire des recherches, de demander des recommandations, d'annoncer des activités gratuites, de partager son point de vue dans le respect ou de partager des photos de notre beau coin de pays. Un lieu prisé où certains jours sont dédiés à annoncer son entreprise ou ses choses à vendre.

Je ne vous cacherai pas que la gestion d'un groupe dont la seule chose que les gens ont en commun est de vivre dans la même région n'est pas toujours évidente. Je dois avouer qu'il m'est arrivé de vouloir tout arrêter. Mais le positif l'emportera

toujours sur le négatif. Je continuerai de faire en sorte que ce groupe soit un endroit convivial où le discernement devra toujours avoir raison des mauvais jugements.

Réseau d'entraide

Récemment, un réseau d'entraide s'est naturellement implanté en réaction à la pandémie et je dois dire que je ne suis pas surprise. Parce que c'est tout au long de l'année que les gens répondent aux appels lancés par les membres du groupe. Certains offrent leur aide pour faire des courses, d'autres pour garder les enfants. Des suggestions d'activités sont proposées pour nous aider à passer le temps.

Bref, ce que nous vivons présentement ne fait que renforcer ma fierté de



Jeu de lumière sur le Relais, photo de Simon Villeneuve partagée sur le groupe Les amis de Lac-Beauport. On peut voir toutes ses photos sur la page Prises sur le fait - photos nature

contribuer, à mon humble manière, à une communauté qui tisse des liens quotidiennement et qui a envie de se serrer les coudes. Virtuellement bien sûr, puisqu'en ce moment il n'est pas recommandé de toucher le coude de personne, on se comprend? ■

Crédit photo : Simon Villeneuve

Prise de rendez-vous EN LIGNE



Clinique dentaire
Stoneham

Combattre pour la santé dentaire et bien plus!

Dr Stéphane Coulombe, DMD

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

418 848-8000

www.cliniquedentairestoneham.ca

Durant cette période difficile, HealthMan est en mode surveillance... Prêt à combattre!

Profitons-en pour faire le plein de bons moments en famille.

N'hésitez pas à communiquer avec nous en utilisant les services de notre site Web.



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

86% DES LECTRICES ET LECTEURS
L'APPRECIENT

Merci!
JOURNAL.CA INC.

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

DIRECTION

 Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi
RÉDACTION

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

Collaborateurs :

**Nancy Ratelle, Caroll-Ann Verrier,
 Jean-Étienne Poirier et Jocelyne Vien**

 Photographes : **Sébastien Dion,
 Gilles Fréchette, Frédéric Lavoie**
PUBLICITÉ
Ghislain Gaudreau

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

Mireille Robitaille

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

Sylvie Charest

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

Ginette Demers

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

Alain Lepage

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

ÉVÈNEMENTS
David Cassivi
 Coordonnateur aux événements

ADMINISTRATION
Suzie Lemay
IMPRESSION

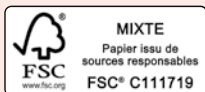
Québecor Média

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

WEBMESTRE

Résultats Communication Marketing

PRODUCTION

 Viva Design,
 production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION :

MAI 2020

DATE DE TOMBÉE :

29 AVRIL 2020

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

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

Pentathlon des neiges sur les plaines

Cité Joie était au rendez-vous!

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Pour la première fois cette année, des participants de Cité Joie prenaient part à trois disciplines du défi intégration sociale du Pentathlon des neiges. Le défi permet la participation d'adultes et d'enfants atteints d'une déficience intellectuelle, d'un trouble du spectre de l'autisme ou d'un trouble de santé mentale.

Pour l'occasion, Léonie Faucher était aux commandes de l'hippocampe (fauteuil de course adapté) et a réussi à faire faire trois tours à Dominique qui était extrêmement heureuse de participer à l'évènement.

Eugénie Walters accompagnait Mathieu en course de raquettes. Ils ont effectué deux tours du parcours. Ils sont très satisfaits de leur performance et en garderont un bon souvenir.

Simon, quant à lui, a réussi avec fierté trois tours en patin devant ses supporteurs. Quel beau moment!

Une expérience des plus enrichissantes et, sans égards aux performances, tous ont été récompensés pour leur participation à l'issue de l'évènement.

Cité Joie est fier de promouvoir l'inclusion sociale de chacun par des actions concrètes et bienveillantes. Cette participation au Pentathlon en était un bel exemple. ■



Simon en compagnie de sa famille et de son enseignant, de fiers supporteurs.



L'équipe de Cité Joie : à l'arrière Hélène Gaucher, directrice des opérations, Simon, Eugénie, Dominique, Léonie et Mathieu.

Crédit photo : Cité Joie

OFFRE D'EMPLOI

Journal-Local.ca

LES DÉFIS T'INTÉRESSENT?

VIENS TE JOINDRE À NOTRE ÉQUIPE DYNAMIQUE!

 SECTEUR
DES
VENTES

DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES
 (conseiller publicitaire)

- expérience de la vente requise
- autonomie
- dynamisme
- sens de l'organisation développé

Fais-nous parvenir ton curriculum vitæ sans tarder
info@journal-local.ca | 418 803-5417

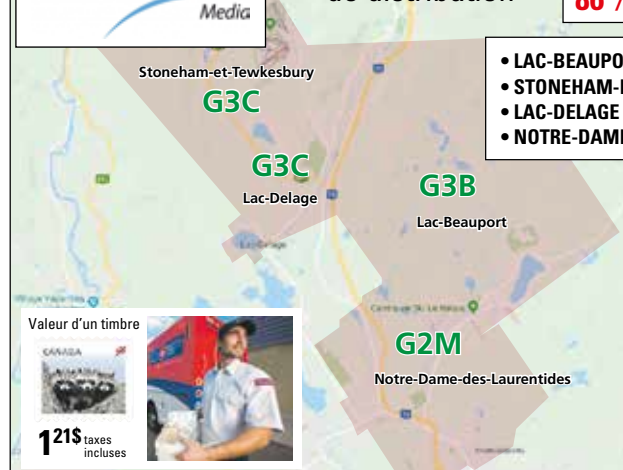
ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca

73% de lecteurs assidus

1,6 lecteur par foyer

86% l'apprécient

IMPRESSION
QUEBECOR
 Media

 Territoire
de distribution

 TIRAGE :
11 000 exemplaires

 DISTRIBUTION
 RÉSIDENTIELLE

10 363 exemplaires

 DISTRIBUTION
 COMMERCIALE

374 exemplaires

PRÉSENTOIRES

263 exemplaires

PROFIL DU LECTEUR

 Sexe : Femmes 55 %
 Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

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

 Scolarité : Diplôme d'études
 collégiales et
 universitaires

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

 source **Léger** www.legermarketing.com

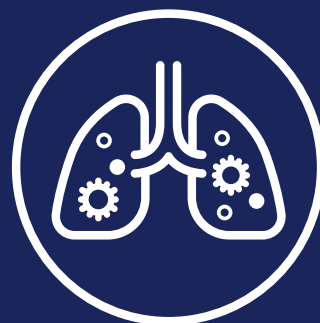
**La maladie à coronavirus (COVID-19)
cause une infection respiratoire
pouvant comporter les symptômes suivants :**



Fièvre



Toux



**Difficultés
respiratoires**

On se protège!

Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.

Restez à la maison : n'allez pas à l'école, au CPE ou à la garderie. Évitez si possible les endroits publics et privilégiez le télétravail.

Protégez vos proches, particulièrement les aînés et les personnes vulnérables, en évitant de leur rendre visite si vous êtes malade.

Il est recommandé à toute personne qui revient d'un pays étranger de s'isoler à la maison pour une période de 14 jours et de surveiller ses symptômes.

Québec.ca/coronavirus

 **418 644-4545**

La passion de Caroll-Ann Verrier

Travailler en MDJ, un métier ?

COLLABORATION SPÉCIALE

Caroll-Ann Verrier

(CR) Les prochaines lignes sont consacrées à la plume de la directrice de la Maison des jeunes de Lac-Beauport, Caroll-Ann Verrier, qui démystifie le travail en MDJ.

Le métier en Maison des jeunes (MDJ), c'est assez nébuleux pour plusieurs, même pour nos collègues dans le domaine social. Plusieurs croient que nous sommes bénévoles, non formés, étudiants. Pour plusieurs, c'est un travail « juste en attendant », en attendant de terminer nos études, en attendant d'avoir plus d'expériences.

Pour ma part, j'ai effectivement commencé ce travail à temps partiel comme étudiante. À ce

moment, j'ai découvert un univers fascinant, sans limites, un univers dynamique. Jamais je n'aurais cru rester en Maison des jeunes aussi longtemps il y a 6 ans.

Le plus beau en MDJ pour moi, c'est le lien significatif avec les jeunes. C'est une relation assez unique. Nous sommes des modèles pour eux, des semblants de grands frères, grandes sœurs, sans les désagréments.

Après 4 ans sur le terrain, j'ai décidé de m'investir d'une autre façon. Il y a 2 ans, j'ai pris la direction de la Maison des jeunes Le Cabanon. Un défi tellement stimulant au quotidien. C'est enrichissant, même si le contact significatif avec les jeunes me manque. Maintenant, j'apprends à patouer entre les ressources humaines, la comptabilité, la gouvernance, la communication, la recherche

de financement et bien d'autres sphères au quotidien. Je vous jure que je ne m'ennuie pas!

Je peux vous assurer que ce n'est pas seulement un travail pour moi, mais bien une vocation. 6 ans avec cette belle jeunesse, c'est 6 ans de dynamisme, de rire d'écoute, de confiance, 6 ans de passion.

Donc, travailler en MDJ c'est bel et bien un métier. C'est un métier rempli de défis au quotidien, qui laisse place à la créativité, un métier dynamique et motivant!

(NDLR) L'équipe de la MDJ suit les recommandations et suspend ses activités jusqu'à nouvel ordre. Pour suivre l'évolution de la situation, consultez la page Facebook de l'organisme. ■



Crédit photo : MDJ Le Cabanon

L'équipe de travail de la MDJ, de gauche à droite : Justine Decam, animatrice-intervenante; Caroll-Ann Verrier, directrice; et Marc-Antoine Pedneault, animateur-intervenant.

Conférence en horticulture par Nathalie Souchet Aménagement paysager des pentes et talus

(CR) Parce que le printemps est là, que le cycle des saisons est là pour rester, il sera bon d'assister à la prochaine conférence de l'horticultrice Nathalie Souchet.

«Pentes et talus : comment les rendre fonctionnels et les embellir, en empêchant l'érosion du sol», tel est le titre de cette

conférence qui aura lieu à la bibliothèque l'Écrin de Lac-Beauport, le 9 mai prochain.

Nathalie Souchet est horticultrice et conceptrice de jardins ornementaux. On apprécie particulièrement ses conseils sur le choix des végétaux et leur entretien,

en fonction de la qualité du sol et de l'écosystème.

Dans la MRC de La Jacques-Cartier, nombreux sont les propriétaires de terrains aux prises avec une pente dont ils ne savent pas quoi faire. Trop souvent négligée et sous-utilisée, celle-ci peut pourtant être aménagée de façon à la rendre pratique et attrayante. En considérant les aspects fonctionnels, esthétiques, écologiques et réglementaires, vous apprendrez lors de cette conférence quelles structures planter et quels sont les végétaux à privilégier pour stabiliser le sol et embellir le site.

Où : bibliothèque L'Écrin, 50, chemin du Village, Lac-Beauport

Quand : 9 mai de 10 h à 11 h 30

Entrée : 15 \$



Crédit photo : Courtoisie

Nathalie Souchet

Inscriptions en personne au Service des loisirs, 50 chemin du Village. (Dès que la situation le permettra)

Renseignements : 418-849-7141, poste 242 ■

Pour tout savoir ce qui se passe chez nous

Ma télé locale, un réflexe naturel !

Abonnez-vous !
ccap.tv 601

Votre TV locale

BOIS DE CHAUFFAGE

PRIX TRÈS COMPÉTITIFS

BELLE QUALITÉ DE BOIS DUR
Merisier • Hêtre • Érable

418 570-0606
tremblay.l@hotmail.com

ANDRÉ DUSSAULT



ROYAL LePAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIÈRE

Courtier résidentiel & commercial

Ginette Tremblay
Directrice Adjointe

David Fafard
Courtier immobilier
résidentiel & commercial

Noël Gingras
Courtier immobilier
résidentiel & commercial

Catherine Aubé
Courtier immobilier
résidentiel

POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION!

andredussault.com 418 849-0555



LAC-BEAUPORT. 78-B, chemin DES LACS.



LAC-BEAUPORT. Concept architectural unique! Complètement rénové. 3 chambres. 619 000 \$



LAC-BEAUPORT. VUE imprenable sur le Lac Beauport ! Entièrement rénové, 4 chambres. 595 000 \$



LAC-BEAUPORT. Mariage de styles contemporain et rustique avec vue sur le lac et les montagnes. 397 000 \$



LAC-BEAUPORT. Maison très tendance 4 chambres, 2 sdb + 1 sde. S-sol en rez-de-jardin. 695 000 \$



LAC-BEAUPORT. Construction 2011 idéale pour la famille. 5 chambres. Terrain intime. 678 000 \$



LAC-BEAUPORT. Maison aménagée sur 3 niv., 4 chambres + bureau, foyer, ss en RDJ. 539 000 \$



LAC-BEAUPORT. Immense propriété, 4 chambres + bureau avec sortie extérieure. 750 000 \$



LAC-BEAUPORT. Jolie propriété rénovée 4 chambres. Bcp d'inclusions. 2 Remises. 269 000 \$



SAINT-PIERRE. Île d'Orléans. Domaine d'exception sur un magnifique terrain de 12,2 hectares. 1 995 000 \$



LAC-BEAUPORT. 6, chemin de LA SUCRERIE.



BORD DE L'EAU

LAC-BEAUPORT. Maison construite en 2000 avec garage double, piscine creusée et quai privé. 1 599 000 \$



NOUVEAU

LAC-BEAUPORT. CONSTRUCTION NEUVE d'architecture unique, contemporaine haut de gamme, idéale pour la famille. Située dans un rond-point, rue cul de sac. 731 000 \$ + tx



BORD DU FLEUVE

ST-ANTOINE-DE-TILLY. DOMAINE haut de gamme. Piscine intérieure. Terre agricole. 3 Garages. 1 385 000 \$



IMPECCABLE

LAC-BEAUPORT. Vendu sous l'évaluation municipale! Maison 3 chambres (poss. de 5), bureau. 445 000 \$



TRÈS GRANDE

LAC-BEAUPORT. Grande maison avec plafonds 10 pi, aires ouvertes. Toiture neuve. 359 000 \$



ACCÈS AU LAC

LAC-BEAUPORT. Grande maison entièrement rénovée, 4 chambres. Aqueduc/égouts. 344 000 \$



CLÉ EN MAIN

LAC-BEAUPORT. Très actuel et inondé de lumière, 4 chambres. Grande terrasse. 327 000 \$



UNIQUE

LAC-BEAUPORT. UNIQUE. Maison pièces sur pièces à aires ouvertes avec bcp de cachet. 319 000 \$



RÉNOVÉ

LAC-BEAUPORT. Très grand cottage 4 chambres. 2 Garages. Piscine creusée. 525 000 \$



INTIME

LAC-BEAUPORT. Maison lumineuse, 3 chambres. Plusieurs réno 2019. Piscine creusée. 379 000 \$



VENDU

LAC-BEAUPORT. 116, chemin du MOULIN.



NOUVEAU PRIX

LAC-BEAUPORT. Maison aménagée sur 3 niveaux. Bureau avec entrée indépendante. 529 000 \$



VUE SUR LE RELAIS

LAC-BEAUPORT. Belle propriété 4 chambres. Pavillon bordé par la rivière. Garage détaché. 559 000 \$



PRÈS DU GOLF

LAC-BEAUPORT. Très grande maison. Piscine creusée et chauffée. Garage double. 549 000 \$



NOUVEAU

LAC-BEAUPORT. Le charme, la tranquillité, le cachet! Maison unique et rénover. 379 000 \$



NOUVEAU PRIX

LAC-BEAUPORT. Maison avec beaucoup de cachet. Quartier calme et intime! 269 000 \$



VENDU

SILLERY. 1219, avenue MAGUIRE.



UNIQUE

LAC-BEAUPORT. Résidence haut de gamme aux lignes modernes, élaborée avec minutie. 850 000 \$



HAUT DE GAMME

LAC-BEAUPORT. Au cœur du quartier EXALT Maison aménagée sur 3 niveaux. 795 000 \$



HAUT DE GAMME

LAC-BEAUPORT. Construction récente! Contemporaine 4 chambres. Garage. 799 000 \$



HAUT DE GAMME

LAC-BEAUPORT. La pureté! 6 chambres. RDJ donnant sur piscine et spa. Garage dble. 1 275 000 \$



NOUVEAU

LAC-BEAUPORT. BORD DU LAC. Absolument remarquable par son unicité ! Ce château moderne se déploie sur près d'une centaine de pieds de façade. Près de 10 000 pc de surface habitable offrant 5 chambres, 6 s-bains, gym, cinéma maison, cave à vin. 4 500 000 \$



NOUVEAU

LAC-BEAUPORT. LIBRE IMMÉDIATEMENT. Une maison de rêve avec vue spectaculaire. 779 000 \$



AVEC REVENU

LAC-BEAUPORT. Absolument impeccable! Complètement rénover, haut de gamme. 597 000 \$



RARE À CE PRIX

LAC-BEAUPORT. Charmant cottage aménagé sur 3 niveaux, 3 chambres. Vue sur le Relais. 259 000 \$



NOUVEAU PRIX

LAC-BEAUPORT. Jolie et lumineuse maison à paliers 3 chambres. (aqueduc/égouts). 249 000 \$



Courtier résidentiel & commercial

ANDRÉ DUSSAULT

Stoneham Lac-Delage

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIÈRE

andredussault.com 418 849-0555



NOUVEAU

VERMONT SUR LE LAC. Un petit coin de paradis tout près de Québec. Spacieuse, et lumineuse, cette propriété vous offre de multiples possibilités. Accès au Lac Durand. **479 000 \$**



AUBAINE

VALCARTIER. Immense propriété 125 000\$ en bas de l'évaluation municipale. À voir! **474 000 \$**



BORD DE L'EAU

LAC ST-CHARLES. Maison de style avec immenses pièces. Vue magnifique. **634 900 \$**



BORD DE L'EAU

LAC DELAGE. Prestigieuse propriété 4 chambres. Terrain intime de plus de 49 000 pc. **849 000 \$**



BORD DE L'EAU

LAC DELAGE. Élegante propriété avec vue imprenable sur le lac de plusieurs pièces. **749 000 \$**



VENDU

LAC DELAGE. 67, avenue du DU ROCHER.



VUE SUR LES MONTAGNES

STONEHAM. Située à 500 mètres des pistes de ski, très bonne construction. **285 000 \$**



SURPRENANTE

STONEHAM. UNIQUE 5 chambres, 2 salons, 2 poêles aux bois, atelier. Grand garage détaché. **249 000 \$**



NOUVEAU PRIX

STONEHAM. Lac St-Charles BORD DE L'EAU. Terrain avec plage et quai. Construction 2013 sous-sol en RDJ. **629 000 \$**



VENDU

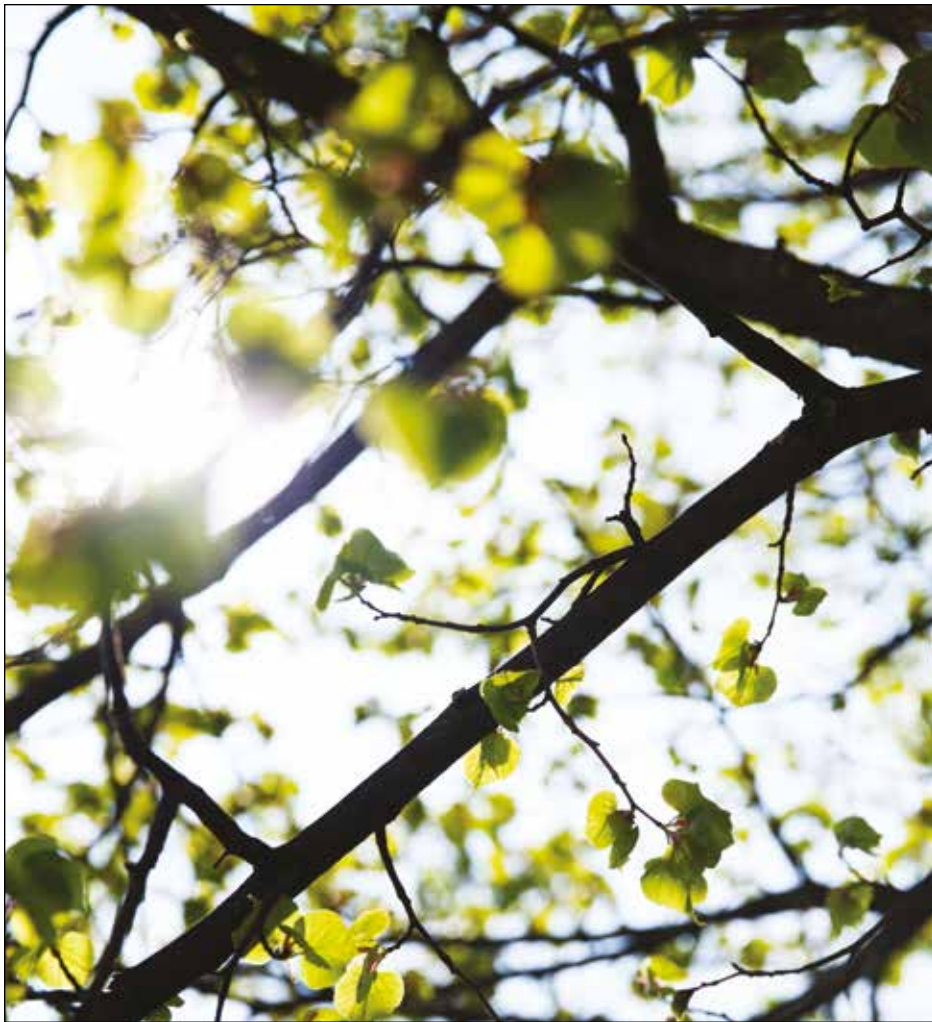
STONEHAM. 434, chemin SAINT-EDMOND.



ACCÈS AU LAC

FOSSEMBAULT-SUR-LE-LAC. Superbe et récente propriété avec accès à la plage privée. 3 chambres. **439 000 \$**

Candide Villeneuve Paysagiste inc. Après l'hiver vient le printemps



Crédit photo : Julie Villeneuve

Éclosion des bourgeons.

COLLABORATION SPÉCIALE

Romain Rebiffe
info@monpaysagiste.com

Chaque saison prépare la prochaine, et est tout autant nécessaire à l'évolution des espèces vivantes que l'eau l'est à la vie.

Longtemps, l'hiver a patienté. Depuis le dernier printemps, il se préparait pour nous apporter ses vagues de froid et ses précipitations de neige, contribuant à sa manière à l'équilibre de la vie sur notre planète, éradiquant de ses épisodes de grand froid les virus et autres bactéries de notre environnement. Plongeant les végétaux et les animaux dans un profond état de repos bien mérité après les efforts fournis en période estivale pour se développer, se reproduire et se renforcer année après année, l'hiver apporte, sous forme de neige et de glace, la quantité d'eau nécessaire aux plantes pour se hâter de revenir à la vie.

L'être humain, quant à lui, se refuse à cet état de léthargie, il apprivoise la période hivernale en débarrassant la neige à l'aide de machines, en s'habillant de vêtements chauds et résistants pour affronter les forces hivernales. À l'instar de certains animaux comme la loutre, nous trouvons du plaisir à pratiquer des sports que seules permettent des conditions de neige et de froid suffisantes.

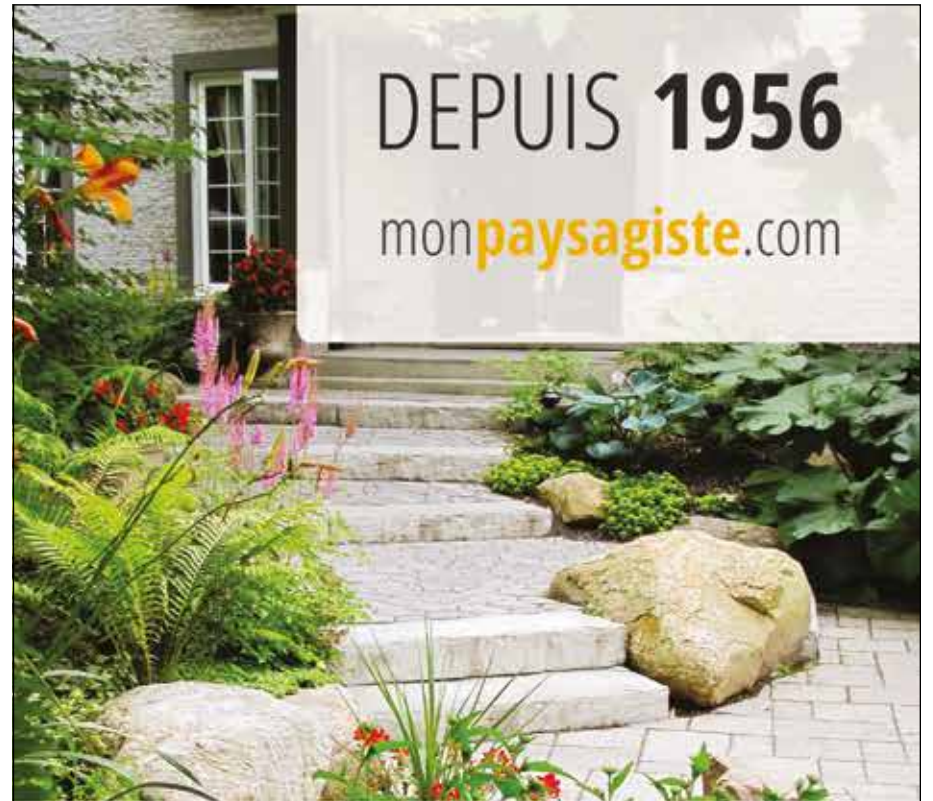
Mais l'hiver, c'est aussi un temps où tout paraît ralenti. Comme il est bon de s'arrêter afin de se remettre en question; aborder la vie d'un point de vue différent et rêver à d'autres

projets qui nous animeront peut-être en été. Il est tellement enrichissant de faire jouer les rouages de son imagination lorsque l'on regarde l'étendue de neige qu'est devenu notre environnement, pour s'amuser à recréer mentalement les espaces que l'on connaît si bien en été et pour en imaginer d'autres que l'on pourra créer une fois le printemps installé.

Cette chance nous est offerte de regarder d'un autre point de vue ce que l'on connaît si bien, libéré des contraintes de notre vision des espaces tels qu'ils sont. Il peut être magique de rêver à l'aménagement de nos zones de cultures de fleurs et de légumes, de nos espaces récréatifs ou de détente ou il fera si bon se trouver quand le temps sera venu.

À l'heure où le printemps commence à reprendre ses droits, l'hiver défend ardemment ses bancs de neige, ses ruisseaux et ses lacs gelés qu'il a mis tant d'énergie à façonner. C'est souvent le temps où la nature nous paraît un peu triste. Avec sa neige salie et ses bourbiers qui apparaissent ici et là, gorgeant d'eau les sols et les rivières, nous invitent à rester au sec chez nous, arrive aussi le moment où la vision de petites feuilles vertes apparaissant timidement, de bourgeons précoces ou des premiers animaux et insectes se remettant en action nous apporte les plus grandes des petites joies.

Après tout, quelle meilleure manière d'apprécier le retour de la vie autour de nous, qu'en ayant été spectateur du long sommeil de la nature durant les mois si paisibles de l'hiver! Joyeux printemps à tous! ■



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

Les espaces extérieurs,
notre passion !

418.849.3405



Déménager, c'est aussi se préparer!

Épurer pour économiser

COLLABORATION SPÉCIALE

Jocelyne Vien
Zone atlantis

www.zoneatlantis.com

En avril, ne te découvre pas d'un fil... mais c'est le moment de penser à épurer si vous avez à déménager à l'été.

Pour les Québécois, le 1^{er} juillet est la date des déménagements. Entre le 24 juin et la première semaine de juillet, les rues

ressemblent souvent à des dépotoirs à ciel ouvert. On y retrouve de tout, du vieux matelas à ressort en passant par le bahut de grand-maman, sans compter les boîtes fourre-tout. C'est bien dommage, surtout dans une époque où la préservation de l'environnement est dans le vent.

Faire son inventaire et le tour du propriétaire

Pour la plupart des ménages, déménager est de prendre les objets d'un point A vers le point

B. Pourquoi ne pas faire un peu de ménage dans son ménage avant de déménager, histoire de se ménager et mieux préparer son aménagement?

Avant de commencer à mettre en boîtes, c'est peut-être le moment de se poser la question : l'objet fait-il vraiment partie du projet de vie futur? Commençons par les boîtes qui sont demeurées inertes depuis le dernier déménagement pour ensuite faire le tour de l'atelier et du cabanon. C'est peut-être



Jocelyne Vien

le moment de faire un bon tri et quelques voyages vers l'écocentre et vers les centres de dons. Il faut savoir profiter de cette occasion pour réellement faire son inventaire. Le futur propriétaire de votre maison pourra apprécier les vestiges de votre dernière décoration, mais peut-être pas les vieux bidons ou les retailles du prélat marron.

Par où commencer?

Une fois qu'on a choisi ce qui fera partie de la nouvelle vie, on peut commencer à faire des boîtes. Pour ma part, j'aime bien celles de la SAQ, toujours disponibles (sauf aux fêtes) et elles sont solides, de bons formats et gratuites. On commence par les petits objets dont on ne se sert pas, les bibelots, les cadres avec photos, les livres et accessoires hors saison. On regroupe par thème et l'on identifie les boîtes... ce seront certainement celles-ci que vous déballez en dernier.

Organiser

Il est important de bien identifier les boîtes avec la famille de contenu. Chaque objet n'a pas à être répertorié, à moins de faire un déménagement longue distance. Ce qui compte le plus est de pouvoir diriger la boîte vers la pièce à laquelle elle est destinée. Si ce sont les jouets d'Émile, une affiche sur la porte de la chambre pourra bien orienter les déménageurs et les amis à répartir les boîtes et le mobilier.

La semaine avant le déménagement, conservez seulement ce dont vous avez besoin au minimum et c'est ce qui vous servira les premières heures dans votre nouvel environnement.

Vous manquez de temps ou de courage ou vous n'arrivez pas à le faire avec le résultat souhaité? Les Organismes professionnels au Canada ont un bottin où vous pouvez trouver une référence dans votre région. Un petit coup de pouce peut vous aider à réaliser votre projet et vous laisser le temps pour vivre vos passions. Si vous sentez que vous avez la fibre d'une organisatrice, visitez la page Facebook de Zone atlantis. Bonne préparation! ■

VIDÉO SUR DEMANDE
LES NOUVEAUTÉS
DE MARS



Une chipie au paradis

Dès le 1er mars



Hobbs And Shaw

Dès le 20 mars



Ford V. Ferrari

Dès le 1er mars

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

418.849.7125

ccapcable.com |
Abonnez-vous à notre infolettre
afin de ne rien manquer!

Le goût du territoire Une nouvelle chronique



Crédit photo : Jean-Étienne Poirier

En famille, nous explorons le goût du territoire.

COLLABORATION SPÉCIALE

Jean-Étienne Poirier, acériculteur chez Forêt Vive

Vivre dans la MRC de La Jacques-Cartier, c'est envisager d'avoir autour de soi un peu de nature. Bien sûr, il y a un écart entre le fait de s'établir dans l'un des quartiers les plus urbanisés de notre région ou d'aller poser son bagage au fond d'une terre dans les secteurs franchement plus forestiers. Mais partout, la grande nature est bien visible et forme toujours une partie du paysage.

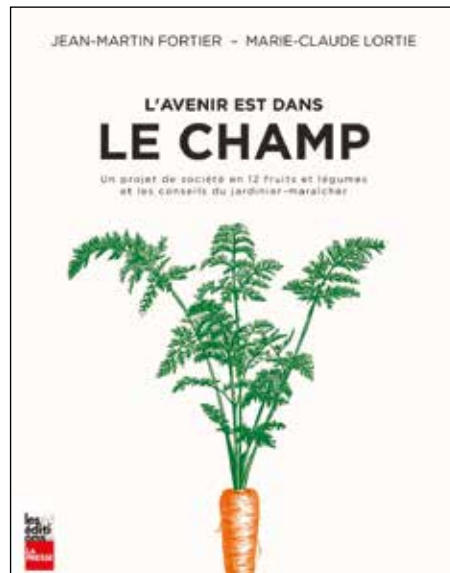
En avril, le sol printanier, composé d'eau, d'un peu de verdure qui pointe et de vase, ne donne pas toujours l'envie d'une marche bien loin. On peut alors rester autour, trouver un coin de soleil avec une chaise ou une roche sèche pour plonger dans une lecture. Pourquoi ne pas en choisir une qui nous donnera des envies pour l'été?

L'avenir est dans le champ

Après son succès mondial intitulé *Le jardinier maraîcher*, Jean-Martin Fortier nous revient avec un livre-manifeste grand public qui invite autant à réfléchir à notre alimentation qu'il nous donne le goût de débiter ou de reprendre le jardinage. À travers la présentation de 12 cultures pour lesquelles l'auteur nous donne ses trucs afin d'obtenir de bons résultats, il commente aussi des thèmes en lien avec l'alimentation : la santé, la conservation, le gaspillage et autres.

Un autre aspect stimulant de l'ouvrage, c'est qu'il nous est proposé de produire des aliments bien d'ici (radis, fraise, maïs, tomate, bleuet, etc.), des aliments qui font partie de notre identité. Pour tous les Québécois, d'ailleurs, les légumes et fruits de saison nous parlent de notre rapport à la nature. Tout le monde sait qu'il y a plus que des framboises dans une confiture maison, il y a aussi de doux souvenirs d'été.

Chaque mois, je vous proposerai dans cette chronique des activités concrètes, mais aussi des visions, des portraits de gens et d'événements propres à chaque période de l'année afin de raviver le goût du territoire : le goût de le marcher, de le sentir,

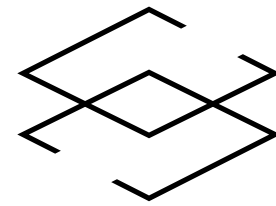


Le livre «L'avenir est dans le champ» rédigé par Jean-Martin Fortier avec la complicité de la journaliste Marie-Claude Lortie, donne le goût de réfléchir avec ses mains dans la terre!

de le déguster! À partir de mon expérience familiale de plus de 10 ans où avec ma blonde et nos trois enfants nous avons établi notre milieu de vie agroforestier à Tewkesbury, je vous proposerai des sentiers pour explorer ou redécouvrir des bouts et des saveurs du territoire de la MRC de La Jacques-Cartier. La taille du coin de nature autour de votre résidence importe peu, car il n'y a pas de trop petits jardins ou de trop petites aventures. Tout contact avec la nature — les gens de science nous en parlent souvent — est en mesure de nous rappeler notre humanité, de nous revitaliser et de stimuler notre santé et notre bien-être. ■



Que de souvenirs d'été sur cette photo!



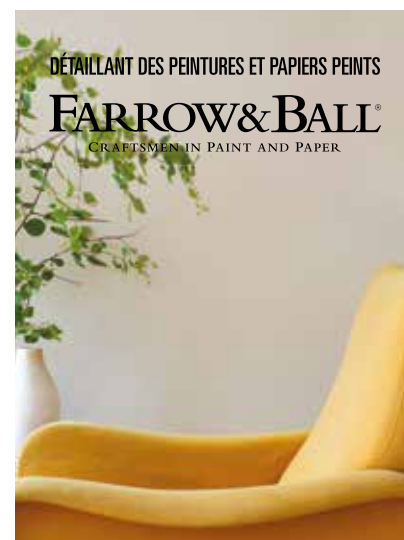
CÉRAMIQUE DÉCOR



CÉRAMIQUE
PIERRE
MOSAÏQUE
ROBINETTERIE
SALLES D'EAU
PEINTURE
OBJETS

DOUCHE COZI

VANITÉ MAREA



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

ROBINET ABYSS

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

Report des activités

Les Samedis à la Chapelle

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

À l'instar de plusieurs organismes du Québec, l'Association des citoyens et citoyennes de Tewkesbury (ACCT) met ses activités en pause.

C'est en effet ce que nous apprenions le 17 mars dernier concernant les activités printanières. Toutefois, dès que les rassemblements communautaires sécuritaires seront permis, les Samedis à la Chapelle pourront être remis à l'agenda.

On sait, d'ores et déjà, qu'au menu nous aurons à nous mettre sous la dent une conférence Randonnée zéro déchet, de nouvelles représentations du spectacle théâtral et musical *Le renard au Tambour*, une ciné-causerie sur un métier qui a forgé l'histoire la vallée de la Jacques-Cartier : la drave... et d'autres encore. *Le p'tit casseau*, halte gourmande, reviendra titiller les papilles chaque fin de semaine durant la saison estivale, tout près du perron de la chapelle de Tewkesbury.

Pour rester informé de la programmation et pour vous procurer vos billets pour *Le Renard au Tambour* : www.acctewkesbury.com ■



Le Renard au Tambour... Un bucheron, Antoine Trépanier, et une cuisinière de chantier, Vanessa Bergeron, chantent pour leur enfant à venir.

Crédit photo : Marie P. Grenier

À l'achat de 4 pneus neufs,
OBTENEZ GRATUITEMENT
LA VÉRIFICATION DE L'ALIGNEMENT DES 4 ROUES



Réparation,
remplacement
de pare-brise et
accessoires d'auto

VENTE ET INSTALLATION DE PNEUS • ALIGNEMENT



CENTRE TECHNIQUE GILCO
979, boul. du Lac, Lac-Beauport (QC) G3B 0W4
418 841-6391

À surveiller prochainement Société d'histoire de Stoneham-et-Tewkesbury



Crédit photo : Courtoisie

À l'avant, Sherry Craig et à l'arrière, de gauche à droite : Aurèle Plamondon, Jean-Pierre Bernier, Noël Martel, Pierrette Gasse, Réal Dufour, Jean-Pierre Cloutier et Alfred Vaillancourt. Absent de la photo : Guy Isabel

(CR) Dès que la vie reviendra à la normale, la Société d'histoire de Stoneham-et-Tewkesbury mettra de l'avant différentes activités toutes aussi intéressantes les unes que les autres dont un café-conférence qui portera sur la mission Saint-Martin.

La mission Saint-Martin origine de la municipalité de l'Ange-Gardien. Située sur les terres du Séminaire de Québec en 1854, la mission comptait 18 familles. C'est 11 ans plus tard, en 1865, que l'on y érige une petite chapelle. La vie y était très rude, ce qui est démontré par le petit cimetière situé en face de la chapelle. En effet, on y dénombre 48 personnes décédées entre le 9 décembre 1871 et le 24 septembre 1895, en majorité des enfants en bas âge. En raison de ces conditions extrêmement difficiles, les habitants commencèrent à délaisser l'endroit pour descendre plus bas et ainsi fonder la paroisse de Saint-Adolphe annexée par la suite à la Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury. On y retrouve donc les familles Lafond,

Tremblay, Brind'Amour, Cloutier, Talbot et Falardeau.

La Société en bref

La Société d'histoire de Stoneham-et-Tewkesbury a été constituée le 7 mars 2002. Véritable mémoire collective des Cantons-Unis, elle met à la disposition de ses membres un nombre appréciable de témoignages écrits et sonores. Elle veut aussi être un moteur de développement culturel en produisant des événements à caractère historique, littéraires ou artistiques. Elle a des projets précis comme la rédaction d'un mémorial des Cantons-Unis, des cafés-conférences et l'établissement d'un musée du patrimoine.

La Société est constituée de neuf membres : Noël Martel, président; Aurèle Plamondon, vice-président; Pierrette Gasse, trésorière; Sherry Craig, secrétaire; Réal Dufour, archiviste, ainsi que Jean-Pierre Cloutier, Alfred Vaillancourt, Jean-Pierre Bernier et Guy Isabel, tous les quatre administrateurs. ■

Édition 2020

Marché public des Cantons

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

En plus de sa mission de toujours offrir aux citoyens un marché de proximité et un lieu de rassemblement propice aux échanges et à la découverte du patrimoine agroalimentaire de la région, la mouture 2020 du Marché public des Cantons voit l'arrivée de deux nouvelles membres au sein de son conseil d'administration. Bienvenue à Kim Martel et Maude Poulin, gestionnaires bénévoles.

Le Marché public des Cantons prendra son envol dès le 18 juin prochain aux heures habituelles, de 15 h à 19 h. Bonne nouvelle, histoire de s'ajuster à la période des récoltes, on prolongera la saison jusqu'au 8 octobre. Ah qu'on aime ça!

Bien que l'équipe de gestionnaires soit en train de finaliser les ententes avec les producteurs, il reste encore quelques places pour qui souhaite être de ce grand rassemblement hebdomadaire. Chaque semaine, le Marché attire de 250 à 400 personnes et jusqu'à

750 lorsqu'on ajoute un volet musical ou une activité spéciale. « On veut faire rayonner les gens de la région, donc on invite les gens qui ont des activités à proposer sous forme d'atelier, conférence, prestation, spectacle ou autre, à nous faire signe. On promet une ambiance encore plus agréable et plus de prêt-à-manger sur place », commente Kim Martel qui nous dévoile une belle nouveauté de cette cuvée 2020 : le club de gardiennage du Marché Public des Cantons. « Puisque tous les membres sont bénévoles, nous demandons aux organismes et entreprises qui veulent participer au dynamisme du Marché de nous le signifier. De plus, on a besoin de bénévoles pour le montage et démontage et cherchons des collaborations en échange de visibilité ou de vitrine pour échanger avec la population. »

Puisque toutes les idées sont bonnes pour faire rayonner cette belle communauté, n'hésitez pas à les partager avec l'équipe à info@marchepublicdescantons.com. ■



Club-école d'escrime l'Esquadra Sur les traces de Pierre-Carl Potvin et Zachary Arsenault

(CR) C'est le 23 février dernier qu'avait lieu à Anjou la troisième épreuve du Circuit provincial des jeunes en escrime. Pierre-Carl Potvin et Zachary Arsenault, de Stoneham, ont pris part au tournoi dans les catégories fleuret moins de 15 ans et fleuret cadets.

Pierre-Carl a terminé au 6^e rang dans la catégorie moins de 15 ans, il a signé une feuille de pointage de six victoires et deux défaites

lors des deux tours de poule. Profitant d'un « bye », il est passé directement au tableau de 16. Il a remporté son premier combat d'élimination par 8-6, puis s'est incliné devant Howen Lu du club Gadbois de Montréal par 15-9. Chez les cadets, il s'est classé au 9^e rang avec trois victoires et autant de défaites lors du tour de poule, puis a perdu son premier combat 15-6 devant Yizhong Chen du club Escrime Mont-Royal.

De son côté, Zachary a pris le 14^e rang chez les moins de 15 ans. Il a obtenu une victoire lors des huit combats de poule. Il a remporté 15-9 son premier combat contre Mansoor Alibay-Quinn du club Lagardère de Montréal, puis a déposé les armes 15-7, lui aussi contre Howen Lu. Chez les cadets, il a terminé au 15^e rang. Il a affronté, lors de son premier combat, Norbert Lenis du club Gadbois de Montréal et lui a concédé la victoire par 15-6. ■



Pierre-Carl Potvin et Zachary Arsenault.

Crédit photo : Courtoisie

Les 24 heures du Lac Archibald Dévoilement des nouvelles couleurs



L'organisateur Philippe Canac-Marquis et sa fille Elsa entourant Gretchen. N'est-ce pas que le mannequin fait une excellente ambassadrice?

(CR) La Soirée Casino organisée au profit des 24 heures du Lac Archibald qui devait avoir lieu le 14 mars dernier à Entourage sur-le-Lac est reportée au 15 mai.

Après mûre réflexion et de multiples consultations auprès de partenaires et participants, les organisateurs ont préféré reporter la soirée au 15 mai. Au moment de mettre sous presse, cette date est toujours maintenue, mais tous savent que rien n'est immuable et que la situation peut encore évoluer.

Cette soirée du 14 mars aurait donné lieu au dévoilement des couleurs 2020. Ne se laissant pas abattre, c'est avec humour que les organisateurs ont présenté les nouveaux chandails via les médias sociaux. Pour ce faire, ils ont fait appel à la charmante et « sexy » Gretchen, un mannequin de plastique qu'ils ont habillé de pied en cap. On aime l'humour de Philippe Canac-Marquis qui remercie toute la communauté pour son support envers les 24 heures du Lac Archibald. Pour toutes questions en lien avec la Soirée Casino, vous pouvez écrire à info@24heuresdulac.com ■



La CCAP, plus que jamais avec vous

Nous sommes conscients que la situation actuelle peut être ardue pour notre communauté. Afin d'assurer la santé et sécurité de nos membres mais aussi pour leur démontrer notre soutien, nous avons mis en place certaines mesures.

- ✦ Nos bureaux sont actuellement fermés au public. Mais notre équipe est là pour vous : par téléphone tous les jours de 8h00 à minuit au 418.849.7125 ou par courriel à info@ccapcable.com et support@ccapcable.com
- ✦ Nous offrons la consommation Internet illimitée pour les mois de mars et avril à tous nos clients Internet ainsi que de nombreux débrouillages tv. Pour tous les détails, consultez notre site Internet.
- ✦ Pensez profiter des plateformes GO et de la Vidéo sur Demande pour l'écoute de votre contenu.

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ✦ TÉLÉPHONIE ✦ INTERNET

418.849.7125

www.ccapcable.com |

+INFOS : bit.ly/5kmLCD
DATE À DÉTERMINER

CENTRE DE SKI LE RELAIS - LAC-BEAUPORT

DÉMARRE LA SAISON SANS PRESSION!



COUPE QUÉBEC



INSCRIPTIONS : VOUS PAYEZ CE QUE VOUS VOULEZ !

ÉVÉNEMENT AU PROFIT DU FONDS PHILANTHROPIQUE LA CLINIQUE DU COUREUR

ÉPREUVES : 300M / 600M / 1KM / 1.5KM / 2KM / 5KM / 10KM / 20KM / 30KM / 50KM

SERVICE DE GARDE POUR ENFANTS

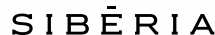


SUR LES SENTIERS LES PLUS RELEVÉS AU QUÉBEC

CENTRE DE PLEIN-AIR LE SAISONNIER - LAC-BEAUPORT

LE 6 JUIN (À CONFIRMER)
+INFOS : bit.ly/TrailLCD2020

CES ÉVÉNEMENTS SONT RENDUS POSSIBLES GRÂCE À LA COLLABORATION DE NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES



La Clinique Du Coureur

Une équipe mobilisée pour vous faire bouger



L'édition 2019 du 5 km sur route sur le boulevard du Lac.

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Parce que l'optimisme doit être au cœur de nos pensées, l'équipe de La Clinique Du Coureur se prépare à en mettre plein la vue à la population de Lac-Beauport et deux fois plutôt qu'une! Elle organisera la 8^e édition de sa légendaire course en sentier au Centre de plein air le Saisonnier et la 2^e édition de son 5 km sur route, au pied du Centre de ski Le Relais.

Le 5 km de La Clinique Du Coureur est déjà une tradition printanière : la course sur route la plus accessible et la plus relevée au Québec, qui rassemble des athlètes de tous les niveaux et de toutes les bourses. L'édition 2020 accueillera même le Championnat québécois de 5 km.

Attendez-vous encore à y retrouver un impressionnant peloton d'athlètes élites : les 15 premiers coureurs ont complété cette épreuve en moins de 16 minutes, l'an dernier! Cette année, des bourses totalisant une valeur de 12 000 \$ seront décernées aux trois hommes et aux trois femmes les plus rapides.



Crédit photo : P. Morin

La pluie froide ne freinait pas ces valeureux participants l'an dernier lors de la première édition.

Une formule conviviale qui profite à tous

Libre à vous de courir ou de marcher, seul ou en famille, cette distance à la portée de tous. Exit les catégories d'âge et les tarifs fixes. La Clinique Du Coureur est soucieuse d'innover et de démocratiser l'accès à la santé par la course à pied. Vous pouvez ainsi payer ce que vous pouvez pour prendre le départ. Quel que soit votre chrono, une ambiance festive et une médaille bien méritée vous attendent au fil d'arrivée.

Si l'évènement dégage des profits, La Clinique Du Coureur les versera en totalité à son Fonds philanthropique afin d'appuyer des athlètes et des organismes de bienfaisance.

Le Trail, une course en sentier qui fait rayonner la collectivité

Grâce au succès des cinq dernières éditions de sa course en sentier, La Clinique Du Coureur a versé 28 000 \$ au Programme Tournesol du Saisonnier, qui permet à des jeunes défavorisés de connecter avec la nature de Lac-Beauport. Ce rendez-vous incontournable du circuit québécois a obtenu en 2014 et en 2016 le prix « Organisation par excellence cross/montagne » de la Fédération québécoise d'athlétisme et, en 2017, celui de l'évènement de l'année au gala les Étoiles de La Jacques-Cartier.

C'est aussi un évènement très relevé qui décernera cette année encore des bourses totalisant 7 400 \$ aux cinq hommes et aux cinq femmes les plus rapides du 10 km et du 50 km. Des distances de 5, de 20 et de 30 km sont également offertes, le long de superbes parcours sauvages qui partent du Saisonnier.

Des défis variés pour être actifs et s'amuser

Des parcours de 300 m, 600 m, 1 km, 1,5 km et 2 km sont également offerts aux enfants, car une des missions de La Clinique Du Coureur est de faire courir des milliers de jeunes partout au Québec chaque année.

Pour permettre à toute la famille de profiter pleinement de la journée, un service de garde au prix modique de 10 \$ est offert par le Saisonnier. Les enfants de 3 à 12 ans pourront profiter de plusieurs activités et d'une animation endiablée.



Les plus jeunes ont aussi droit à la course avec des parcours adaptés spécialement pour eux.

Des mesures concrètes pour protéger la nature

L'équipe de La Clinique Du Coureur prêche par l'exemple et s'engage par ses évènements écoresponsables à protéger la nature. Elle redouble d'efforts pour réduire les déchets générés, en utilisant de la vaisselle compostable et en distribuant des gobelets réutilisables.

Vous souhaitez découvrir ses parcours

joignez vos efforts aux leurs pour laisser la nature au moins aussi propre que vous l'avez trouvée.

Des mises à jour constantes pour se tenir informé

Devant l'ampleur que prend la mobilisation contre la pandémie de la COVID-19, l'équipe de La Clinique Du coureur suit à la lettre les recommandations des gouvernements et des



Chaque année, le Trail de La Clinique Du Coureur attire de nombreux supporters le long des parcours.

sauvages avant la tenue de l'évènement? Profitez du balisage permanent des sentiers que La Clinique Du Coureur a installé. Et

organismes de santé publique. Consultez lacliniqueducoureur.com pour rester informés du report potentiel des activités. ■



La course en sentier réserve chaque année des moments enlevants avec les coureurs d'élite.

Crédit photo : La Clinique Du Coureur

IGA

LAC-BEAUPORT

Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion

Joyeuses Pâques!



Pressés? Faites votre commande en ligne!

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

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

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

IGA – Sainte-Brigitte-de-Laval
Famille Rousseau

SAQ AGENCE

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

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

 **Brunet**

NORMAND LAROCHE
Pharmacien

**En ces temps difficiles, nous vous invitons
à respecter les recommandations de santé.**

Les Galeries du Lac
Lac-Beauport Québec



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
9 h à 21 h

Samedi
9 h à 17 h

Dimanche
10 h à 17 h

418 849-2836

LIVRAISON GRATUITE