



**Les jeunes ont du talent**

Page 8



**M. André Des Rochers honoré pour son apport au mouvement coopératif et mutualiste québécois**

Page 5



**Objectif de 2 M\$  
La campagne majeure de financement du Séminaire Saint-François est officiellement lancée**

Page 4



Le Journal d'information | [www.journal-local.ca](http://www.journal-local.ca)



**Le Cercle d'amateurs de poupées de Québec poursuit ses activités**

Page 7 et 11

# Le Jules-Verne créera un milieu de vie **nouveau genre**



**Le Réseau des femmes d'affaires du Québec vient en aide aux femmes en recherche d'emploi du Centre Étape**

Page 15



Page 3



**Les participants de l'édition 2017 de Secondaire en spectacle en mettent plein la vue**

Page 11



**Le cocktail-bénéfice d'Amélie & Frédéric aura lieu le mardi 25 avril**

Page 15



**L'École de danse Espace danse présentera plusieurs spectacles**

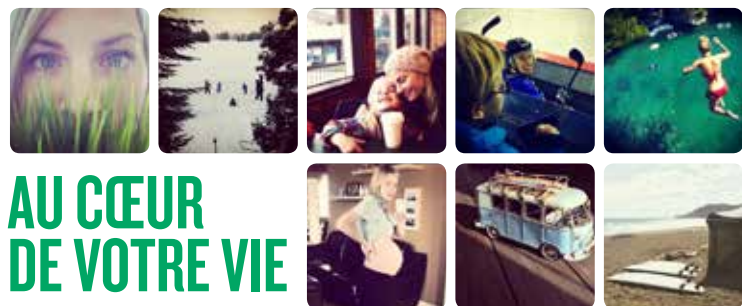
Page 3



**Le Club Lions vous invite à la 29<sup>e</sup> édition de son cocktail dînatoire le jeudi 20 avril**

Page 5

Postes Canada : N° PP4-1870516



**AU CŒUR DE VOTRE VIE**

## INVITATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2017

DATE :	24 AVRIL 2017		
HEURE :	19 h (accueil dès 18 h 30)		
ENDROIT :	Club de golf de Cap-Rouge, 4600, rue Saint-Félix, Québec		
DÉTAILS :	Concours «Votre présence : payante pour notre milieu»	Tirages de 1 000 \$ en prix de présence	Réception de clôture

Détails sur [caissedecaprouge.com](http://caissedecaprouge.com) ou sur [facebook.com/caissedecaprouge](https://facebook.com/caissedecaprouge)

**Desjardins**  
Caisse populaire de Cap-Rouge



## Mail Cap-Rouge au quotidien

Clinique  
Réseau Force Santé   
Votre santé au cœur de nos priorités  
www.cliniquereseauforcesante.com

**NOUVEAUX SERVICES**  
Prise de sang et test d'urine  
Les professions de la Santé tous sous un même toit!  
**418 353-6590**  



Chiens - Chats - Poissons  
Petits perroquets apprivoisés  
Oiseaux  
Rongeurs - Reptiles

Accessoires  
et nourritures  
pour animaux  
Toilettage  
chiens & chats  
Service de livraison



facebook.com/La-Boutique-au-Poil-Cap-Rouge  
418 914-0996

## CORDONNERIE *Ultra*

LE SPÉCIALISTE DE VOS CUIRS

Spécialiste en réparation  
de chaussures et accessoires  
en tout genre.  
Reproduction de clés

**418 652-8569**

**Energie Cardio**  
ON CHANGE LE MONDE

### Envie de bouger?

Vivez l'expérience Énergie Cardio  
gratuitement durant 7 jours.

Cours en groupe avec instructeurs,  
cardiovasculaire, musculation,  
installations de qualité... Tout ça à volonté!

**418 657-3330**

**Nouveau au Mail EducaZOO  
Cap-Rouge!**

Educazoo vous invite à venir vivre une  
expérience des plus exotique dans nos  
nouveaux locaux. Vous aurez une visite des  
lieux en plus de manipuler certains  
animaux.

**Contactez-nous!**  
418-998-5295 / 514-605-5543  
www.educazoo.com  
info@educazoo.com  
facebook.com/educazooc

**VOYAGES**  
Nicole St-Hilaire

**Votre voyage commence avec nous!**

Croisières, circuits de groupe, forfaits sud,  
itinéraires sur mesure, voyages sportifs et plus encore...  
Faites vos valises, nos experts s'occupent du reste!

418 948-8488 [www.voyagesnsh.com](http://www.voyagesnsh.com)

LES NETTOYEURS  
**net-top**

Nettoyage à sec • Pressage • Buanderie

**ATELIER DE COUTURE**  
Réparations et retouches vêtements  
Service de rembourrage

**418 658-6477**

LAVER, EXFOLIER, LIMER, MASSER, DESSINER

**Ongles  
Rouge** 

Services professionnels pour ongles  
Pose d'ongles gel UV, remplissage gel UV,  
SPA pédicure et manucure.

**418 651-7171**

 **Jean Coutu**  
Annie Sanfaçon & Marie-Claude Ouellet

**VOTRE DESTINATION BEAUTÉ!**  
Aux petits soins pour vous,  
votre succursale Jean Coutu  
est la destination parfaite  
pour connaître les nouveautés,  
vous procurer vos produits  
indispensables et pour obtenir  
des conseils beauté.

Samedi et dimanche 9h à 18h  
Lundi au vendredi 9h à 21h **418 658-1445**

VIVEZ LE  
PRINTEMPS  
EN BEAUTÉ

**150\$** de rabais\*

Sur toutes les lunettes en  
magasin, incluant toutes  
les grandes marques!

Exemple de la qualité de nos  
lunettes: 100% polycarbonate, 100% polycarbonate, 100% polycarbonate.  
Dr Frédéric Marchand, optométriste.  
1-855-MILS-VEUX (1-855-637-9589)  
[www.marchandgiguere.com](http://www.marchandgiguere.com)

**MARCHAND  
GIGUÈRE**

**LA SOIE PHAM**

*Sous-vêtements, lingerie,  
vêtements de croisière  
et de détente pour femme.  
Venez voir nos nouveautés.*

**418 651-6455**

**Thégo**  
Maison De Thé

*Thés du monde entier  
Théières et accessoires  
Cadeaux  
Cérémonie du Thé*

**418 478-1214**

**GALERIE D'ART  
YVES LAHOUD**

Artistes peintres professionnels

**418 955-0687**

# Le Jules-Verne créera un milieu de vie nouveau genre

(YG) Le visage du boulevard Wilfrid-Hamel risque de changer avec l'arrivée de la première phase du projet Jules-Verne, un complexe immobilier pour retraités autonomes. Une première phase, dont les travaux débuteront au printemps 2017, vous offrira d'ici l'automne 2018 plus de 250 unités locatives allant du 2 ½ au 4 ½. En plus d'offrir plusieurs belles possibilités d'hébergement, le complexe sera technologiquement différent pour sa communauté et invitant pour les visiteurs, les familles et les membres du personnel.

Le projet est né d'une collaboration entre l'équipe de Réal Bourdeau, de Constrobou, chef de file de l'industrie de la construction résidentielle à Québec, et de celle de M. François Audet, propriétaire du Groupe Résidences du Patrimoine (GRDP), qui s'est spécialisé dans la promotion et la gestion de résidences pour préretraités, retraités actifs, autonomes et semi-autonomes.



MM. Renaud Audet, directeur général de la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien, Jacques Robitaille, les Hôtels Jaro et vendeur du terrain, François Audet, promoteur, GRDP, Émile Loranger, maire de la ville de L'Ancienne-Lorette et Réal Bourdeau, Constrobou, partenaire.



Le visage du boulevard Wilfrid-Hamel risque de changer avec l'arrivée de la première phase du projet Jules-Verne, un complexe immobilier pour retraités autonomes, d'une valeur de 50 M\$.

Le projet bénéficie d'un site exceptionnel au cœur d'un secteur commercial parmi les plus importants de la région. Déjà, un très grand nombre de services, commerces et

activités sont facilement accessibles, et ce, à quelques minutes seulement des ponts et de l'autoroute Duplessis.

Le Jules-Verne fait évidemment référence à la rue qui recoupe le boulevard Wilfrid-Hamel, mais c'est aussi le nom d'un grand visionnaire. Cet auteur français aimait décrire le futur, tout en imaginant des cadres de vie qui étaient encore inexistantes à son époque. Et cette vision correspond totalement à la philosophie des

promoteurs de ce projet qui offrira un milieu nouveau genre proposant notamment une restauration diversifiée de qualité et des services appuyés par une prochaine phase accueillant, entre autres, des commerces de proximité et des appartements d'un tout nouveau genre. Une autre phase future est prévue afin d'accueillir une clientèle en perte cognitive dans un environnement stimulant.

Un bureau de location et d'information sera ouvert au courant du mois de mai. ■

## L'École de danse Espace danse présentera plusieurs spectacles



L'École de danse Espace danse célébrait son 10<sup>e</sup> anniversaire en 2016. Avec ses 500 élèves, elle est l'une des plus importantes écoles de danse de la région de Québec en formation loisir.

(YG) L'École de danse Espace danse célébrait son 10<sup>e</sup> anniversaire en 2016. Avec ses 500 élèves, elle est l'une des plus importantes écoles de danse de la région de Québec en formation loisir. Elle favorise la création, la diffusion et la production dans le domaine de la danse en ayant comme objectifs premiers la qualité des cours offerts et la sécurité des élèves. L'École de danse Espace danse offre un enseignement de qualité pour les jeunes, les adolescents et les adultes de la région de Québec. Elle est membre actif du RED (réseau d'enseignement de

danse) depuis de nombreuses années. La mission du RED est d'assurer la qualité et la sécurité dans l'enseignement de la danse au secteur loisir. L'école compte plus d'une vingtaine de professeurs qualifiés regroupant ainsi plusieurs années de danse et de pédagogie.

Espace danse offrira plusieurs spectacles au cours des prochaines semaines. Le dimanche 23 avril, spectacle pour les groupes d'Éveil et Danse créative 1-2 ayant pour thème *Mon premier tour du Monde*, au Centre communautaire

Jean-Marie-Roy, à 14 h. Le samedi 6 mai, spectacle pour les groupes de danse jazz et danse hip-hop ayant pour thème *Alice au pays des merveilles*, au Centre communautaire Jean-Marie-Roy, à 19 h 30. Le dimanche 7 mai, reprise du spectacle de la veille au Centre communautaire Jean-Marie-Roy, à 14 h. Le samedi 13 mai, spectacle pour les groupes de danse classique ayant pour thème *La Belle au bois dormant* au Centre communautaire Jean-Marie-Roy à 19 h 30. Billets en vente sur le réseau Billetech et à l'entrée des spectacles. ■

## Un monde en action!

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

Dans le cadre d'un projet en collaboration avec le programme de francisation de l'école secondaire De Rochebelle, diverses activités sportives sont organisées afin de créer des liens avec des jeunes de plusieurs nationalités différentes. En effet, les jeunes de la Maison des jeunes de Cap-Rouge ont pu pratiquer le hockey et enchaînent dès maintenant avec le basketball et le soccer! À travers les pratiques sportives, les jeunes pourront participer à des activités de loisirs. Par exemple, ils ont accueilli les jeunes dans le temps de Noël pour un souper, ils sont allés aux Galeries de la Capitale, voir les Remparts, et d'autres activités sont planifiées pour le futur. Dans cette optique, ils ont mis sur pied, avec un groupe de jeunes, un comité, qui se rencontrent à raison de deux fois par semaine, afin de créer un t-shirt personnalisé à l'effigie du projet. Ils invitent les jeunes qui souhaitent bouger avec eux à se joindre au groupe! ■

## COMPLICE DE VOTRE PROJET!



CAP-ROUGE

### MAGNIFIQUE!

Propriété en brique avec abri d'auto, minutieusement entretenue au fil des ans. 4 chambres dont 3 au rez-de-chaussée. Beau sous-sol aménagé avec grande salle familiale, chambre et salle de bain. Joli terrain intime, grande terrasse, rue peu passante. Parc à deux pas.

### IMPECCABLE!



ST-AUGUSTIN-DE-DESMAURES

### COMMERCIAL!

À vendre, À louer. Pour investisseur, propriétaire occupant ou locataire, immeuble en copropriété de 3 étages incluant le sous-sol ou 3 locaux, pour bureaux ou commerces. Très bien entretenu, 8 stationnements. Situation géographique idéale.

### Informez-vous!



QUÉBEC

### WOW!

Condo urbain de style loft dans le Nouvo St-Roch, Design contemporain, chaleureux, lumineux, 1 cc, bureau, boudoir.

### Une visite s'impose!



Anne Boudreault

Courtier immobilier

aboudreault@viacapitale.com



Pour vendre ou acheter! **418 877-0700** viaPROTECTIONS



Objectif de 2 M\$

# La campagne majeure de financement du Séminaire Saint-François est officiellement lancée

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

Le SSF et la Fondation Saint-François viennent de lancer une campagne majeure de financement d'un objectif de 2 millions de dollars qui se déroulera sur une période de cinq ans. Fer de lance d'une approche novatrice, cette campagne aura des retombées sur l'ensemble des 1 150 élèves du SSF qui bénéficieront de nouvelles installations et de l'expertise développée par le personnel pour les accompagner dans des apprentissages significatifs, le tout fait dans un cadre collaboratif et créatif.

Les objectifs de la campagne sont de faire perdurer la réputation d'excellence du SSF comme établissement à l'avant-garde de l'enseignement et une force d'attraction pour les jeunes talents en créant des lieux de partage de compétences stimulants permettant aux enseignants toujours motivés d'accompagner de façon dynamique les élèves dans leur apprentissage.

Les investissements prioritaires visés par la campagne majeure sont les suivants. Le SSF souhaite créer quatre laboratoires créatifs dans des domaines distincts : robotique/électronique/programmation, création visuelle/sonorisation, productions artistiques réelles/virtuelles et conception/technologie. Ces laboratoires désignent des lieux où les élèves ayant un intérêt commun pourront se rencontrer et collaborer. Le SSF veut construire un campus capable d'incarner sa vision et son projet éducatif. La finalité de ce projet



Les membres du cabinet de la campagne majeure de financement du Séminaire Saint-François ont dévoilé le montant de 1 010 000 \$ amassés à ce jour.

révolutionnera l'expérience d'apprentissage de nos jeunes par la création de classes « nouvelle génération » et l'optimisation de l'apprentissage en équipe. Cela touchera stratégiquement les laboratoires de sciences, le local d'orthopédagogie, la bibliothèque, les salles de classe et la salle de spectacle. Chaque semaine, le SSF voit passer des milliers de personnes dans ses infrastructures sportives intérieures et extérieures. Certaines installations ont atteint la fin de leur vie utile. Les besoins les plus urgents dans ce domaine sont le gymnase Gaétan Boucher et la surface synthétique du terrain extérieur. Passionné de sports et leader reconnu, le père Boulé souhaitait permettre à des jeunes de vivre

leurs rêves. C'est la raison pour laquelle il a mis sur pied la Fondation Saint-François qui ouvre les portes du SSF à des jeunes de tous les horizons. En accord avec cette vision, le SSF veut créer deux nouveaux types de bourses: les bourses *Jeunes sportifs* et *Jeunes leaders*.

À ce jour, plus de 1 010 000 \$ a été amassé grâce à la généreuse participation de membres du personnel, parents d'élèves, donateurs majeurs et importants, fournisseurs ainsi que généreux anciens. La présidence d'honneur de cette campagne majeure est assurée par M. Pierre Dolbec, président et chef de la direction de

Dolbec International inc., maire de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier et ancien élève du SSF.

Le Séminaire Saint-François est un établissement de renom dans la région de Québec. Il se démarque depuis plus de 60 ans par la qualité de son encadrement pédagogique et de ses programmes sportifs, qui en font le fier porteur de la devise « Un esprit sain dans un corps sain ». Le SSF a su créer un véritable milieu de vie pour ses élèves et son personnel. Tous y développent un sentiment d'appartenance unique dont témoignent plus de 7 000 anciens élèves. ■



MM. Pierre Dolbec, président de la campagne, Hugo Germain, président de la Fondation et Simon Robitaille, directeur général du Séminaire.



Le SSF souhaite créer quatre laboratoires créatifs dans des domaines distincts : robotique/électronique/programmation, création visuelle/sonorisation, productions artistiques réelles/virtuelles et conception/technologie.




**BIGRAS PAGÉ St-CYR**  
CLINIQUE DENTAIRE

Dre Christine Pagé St-Cyr

Dentisterie générale	Couronnes et ponts
Prothèses amovibles	Blanchiment
Restaurations sur implants	Endodontie
	Parodontie

**SOIRS/URGENCE 418 653-1040**

Un service personnalisé depuis 1974 à Cap-Rouge

200-1404, rue Blanchette, Québec | 418 653-1040  
info@dentistescaprouge.com | dentistescaprouge.com

**ESTHÉTIQUE & NOBLESSE S'UNISSENT.**

Résidentiel, commercial et institutionnel



**IDéza**

Décoration • Design • Valorisation Résidentielle



**PLAFOND, LAMBRIS & CIE**

Produits architecturaux exclusifs en bois






**418 928-4410**  
ideza.ca  
mj@ideza.ca



**418 209-2222**  
plafondlambris.com  
info@plafondlambris.com

# M. André Des Rochers honoré pour son apport au mouvement coopératif et mutualiste québécois

(YG) M. André Des Rochers, président de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge de 1988 à 2008, vient de recevoir l'Ordre du mérite du Conseil québécois de la coopération et de la mutualité. Ce prix vise à récompenser l'apport remarquable de personnes ayant contribué au mouvement coopératif québécois.

C'est lors d'une soirée en son honneur, organisée par la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge au Club de golf de Cap-Rouge, que M. Des Rochers a reçu l'Ordre du mérite. Amplement mérité, il couronne plus de 20 ans de loyaux services et d'implication au sein du monde coopératif du Québec.

Durant la soirée, M. Des Rochers a pu écouter de nombreux témoignages dont ceux de M. Roy, qui malgré son absence a pu s'exprimer en vidéo. Il a souligné les innombrables heures que M. Des Rochers a consacrées à la réussite coopérative de la Caisse et il a retracé les nombreux projets réalisés sous sa présidence. En voici quelques-uns :

- 1988 - L'actif de la Caisse franchit pour la première fois le cap des 50 M\$ et plus de 10 M\$ en prêts. M. Des Rochers hautement satisfait de ces résultats les traduisaient par « Une croissance tout à fait remarquable! »

- 1988 - Mise en place des colloques annuels employés et dirigeants pour stimuler le potentiel de chacun dans le succès de la Caisse. Ces colloques demeurent encore aujourd'hui. - 1994. - L'ouverture du centre de services Jean-Gauvin a permis à la Caisse d'obtenir le Mérite coopératif Desjardins pour la qualité de ses services. - 1994 - L'actif de la Caisse franchit pour la première fois le cap des 100 M\$. - 1998. - L'embauche du directeur général, M. Michel Bédard, que M. Roy désigne comme étant un « excellent coup ». - 2000. - Participation active de la Caisse, en inter-coopération avec six autres caisses du secteur, à la création du Centre financier aux entreprises (CFE) des Grandes Marées. - 2000. - La première année de versement des ristournes retournées aux membres. - 2006. - La Caisse emménage



MM. Gilles Dion (président de la Caisse de 2008 à aujourd'hui), Michel Gauthier (1<sup>er</sup> vice-président du Conseil québécois de la coopération et de la mutualité), André Des Rochers (président de la Caisse de 1988 à 2008) et M. Normand Chatigny (administrateur de 1988 à 2016).

dans ses nouveaux locaux, juste à côté de son ancien emplacement au 1111, boulevard de la Chaudière.

M. Chatigny (administrateur de 1988 à 2016 et ancien maire de la ville de Cap-Rouge), initiateur de la candidature de M. Des Rochers au mérite coopératif et mutualiste québécois, a pris le relais des témoignages. Il a relaté la carrière de M. Des Rochers comme coopérant et bénévole dans la communauté. Ainsi, M. Des Rochers, en plus d'exercer sa profession d'évaluateur agréé, a été : - Président de la Caisse (1988-2008) avec plus de 240 représentations effectuées au nom de la Caisse. - Président du groupe de Transport adapté du Québec (TAQ) qui emploie 200 personnes, dont 150 à mobilité réduite. - Administrateur et président

(1985 à 1987) de la Corporation des propriétaires immobiliers du Québec (CORPIQ). - Administrateur de la Société d'habitation du Québec (SHQ). - Administrateur de la Corporation des évaluateurs agréés du Québec (OPEAQ).

M. Michel Gauthier, 1<sup>er</sup> vice-président du Conseil québécois de la coopération et de la mutualité, était fier de souligner, au nom de toute la grande famille coopérative et mutualiste québécoise, les réalisations de personnes comme M. Des Rochers qui ont su promouvoir la coopération tout au cours de leur carrière. « C'est grâce à des personnalités comme celles-ci, engagées et solidaires, que le mouvement coopératif et mutualiste se démarque sur le plan économique et social au Québec », explique-t-il. ■



MM. Michel Bédard, directeur général de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge et André Des Rochers, président de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge de 1988 à 2008, qui a reçu l'Ordre du mérite du Conseil québécois de la coopération et de la mutualité.

## Le Club Lions vous invite à la 29<sup>e</sup> édition de son cocktail dînatoire le jeudi 20 avril

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

Le Club Lions Cap-Rouge/Saint-Augustin, qui célèbre ses 40 ans d'existence, vous invite à célébrer cet événement le jeudi 20 avril lors de la 29<sup>e</sup> édition de son cocktail dînatoire. Les présidents d'honneur, MM. Fernand Dufresne, président du conseil d'administration de la compagnie Préverco et Gabriel Couture, président de Stratège, cabinet de services financiers, vous accueilleront personnellement ainsi que les quelque 200 autres invités pour cette soirée.

Un rendez-vous à noter à votre agenda le jeudi 20 avril à 18 h à l'hôtel de ville de Saint-Augustin-de-Desmaures, 200, route de Fossambault. Pour information : M. François Levesque au 418 265-7955. ■



Certains membres du comité organisateur avec un des coprésidents d'honneur. Les Lions, Noël De Brabanter, propriétaire de l'entreprise Michel Verret et Yoland Gagné, responsable de l'évènement, le coprésident d'honneur, M. Fernand Dufresne, président du CA de Préverco, Lion Anne Boudreault, courtier immobilier, André Audet, président du Club Lions et Laval Girard, secrétaire du Club Lions. Absents sur la photo, le coprésident d'honneur, M. Gabriel Couture, président de Stratège, cabinet de produits financiers, les Lions Renaud Hébert, arpenteur VRSB, Katherine Pope, Beauté/santé/mieux-être et François Levesque.

## Avril... Mois national de la santé buccodentaire!



Gauthier  
Lamoureux

centre dentaire & d'implantologie

Prenez rendez-vous!

418 872-3780 / www.centredentairegl.com

Dentisterie familiale

2240, Jules-Verne, Québec

info@centredentairegl.com



## L'Écho de Cap-Rouge

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

### JOURNAL.CA INC.

1039 rue Panneton  
L'Ancienne-Lorette (Québec)  
G2E 6E7  
Tél. : 418 780-0999  
Télécopieur : 418 780-0800  
info@journal-local.ca  
www.journal-local.ca

### DIRECTION

Éditeur-directeur général :  
**Pierre Cassivi**

### RÉDACTION

Rédacteur :  
**Yvon Giroux**  
redaction@journal-local.ca  
COMITÉ AVISEUR DE CORRECTION  
Correcteur :  
**Jacques Bélanger**  
Collaboratrice :  
**Suzie Lemay**  
Photographes :  
**Sébastien Dion, Gilles Fréchette, Frédéric Lavoie**  
Collaborateurs jeunesse :  
**Alexandra Cassivi David Cassivi**

### PUBLICITÉ

**Ghislain Gaudreau**  
Développement des affaires,  
responsable secteurs  
gouvernementaux et  
éducatifs  
Cell. : 418 998-0970  
ventes@journal-local.ca  
**Sylvie Charest**  
Développement des affaires,  
territoires de Val-Bélair,  
Saint-Émile, Neufchâtel Est,  
Lebourgneuf et secteur immobilier  
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

### ADMINISTRATION

**Suzie Lemay**

### IMPRESSION

**Hebdo Litho**  
Dépôt légal : Bibliothèque nationale  
du Québec  
Convention de la  
Poste-publications  
Postes Canada : No 41870516

### WEBMESTRE

**René Déry**

### PRODUCTION

**Viva Design**  
production@journal-local.ca

### PROCHAINE PARUTION

Mai 2017

### DATE DE TOMBÉE

3 mai 2017

# La Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge et la Maison Léon-Provancher unissent leurs forces

(YG) La Maison Léon-Provancher et la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge unissent leurs forces pour présenter une semaine thématique très spéciale pendant le camp d'été de la Maison Léon-Provancher.

La semaine qui se déroulera du 17 au 21 juillet aura pour thématique *Des plantes, j'en mange*. Les campeurs pourront participer à des expériences concernant la botanique



La semaine, qui se déroulera du 17 au 21 juillet, aura pour thématique *Des plantes, j'en mange*.

et l'alimentation. Ils cultiveront un potager, apprendront à prendre soin des plantes et auront des cours de cuisine moléculaire.

La Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge financera des activités spéciales portant sur les abeilles, en collaboration avec l'entreprise Alvéole. Ainsi, les jeunes pourront en apprendre davantage sur le métier d'apiculteur, sur le rôle des abeilles dans l'agriculture et la botanique, de même que sur la fabrication du miel.



Les campeurs pourront participer à des expériences concernant la botanique et l'alimentation.

De tels partenariats permettent à des organismes comme la Maison Léon-Provancher de continuer d'offrir une programmation de qualité originale à tous les citoyens de la ville de Québec.

Pour plus d'information, visitez le [maisonleonprovancher.com](http://maisonleonprovancher.com) ou contactez-les à [info@maisonleonprovancher.com](mailto:info@maisonleonprovancher.com). ■



Les jeunes pourront aussi s'adonner à la chasse aux papillons.

## Faites parvenir vos nouvelles positives et exclusives à : [redaction@journal-local.ca](mailto:redaction@journal-local.ca)

Vous avez un événement, un exploit, un investissement ou une nouvelle qui attire l'attention de votre communauté? Pourquoi ne pas profiter de votre journal local pour la faire connaître au plus grand nombre possible de vos concitoyens? Nous avons l'outil idéal pour le faire. Vous pouvez nous faire parvenir votre information exclusive à l'attention du rédacteur, Yvon Giroux, à l'adresse

[redaction@journal-local.ca](mailto:redaction@journal-local.ca) De plus, vous pouvez également nous faire parvenir une ou des photos, exclusives aussi, dans le format jpeg et dans une très bonne résolution, d'au moins 250 dpi. Il faut que la photo soit claire et non floue. Si l'espace disponible le permet, il nous fera plaisir de publier votre nouvelle. ■

TIRAGE :  
**12 000 exemplaires**

DISTRIBUTION  
RÉSIDENTIELLE



**10 315 exemplaires**

DISTRIBUTION  
COMMERCIALE



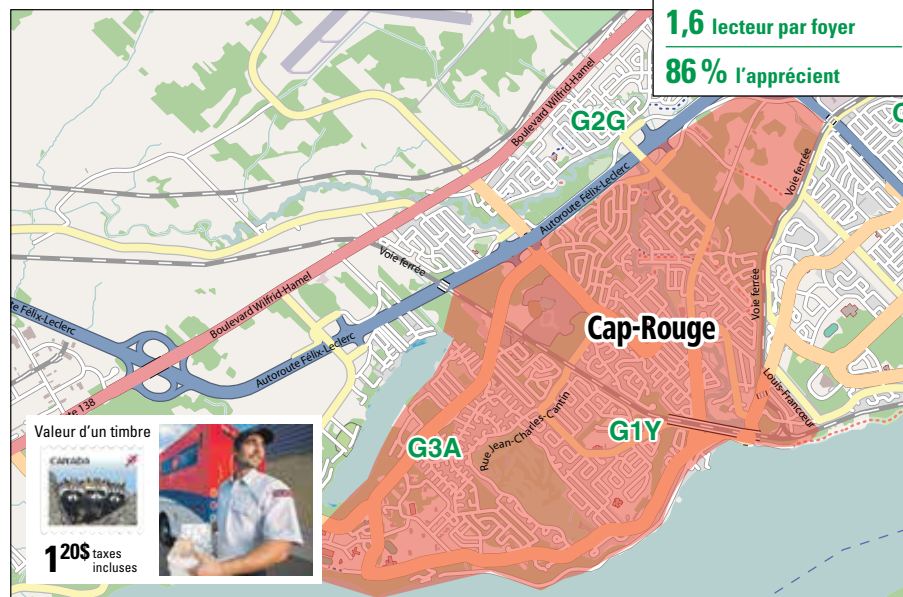
**423 exemplaires**

PRÉSENTOIRS



**1 262 exemplaires**

ACHAT DE PUBLICITÉ : [ventes@journal-local.ca](mailto:ventes@journal-local.ca)



### 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 le Journal des Rivières et qui comporte une marge d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un intervalle de confiance de 95 %.

Valcartier – Neufchâtel Ouest – Loretteville  
Saint-Émile – Neufchâtel Est – Lebourgneuf  
Les Saules – Duberger – Vanier

source **Legier** [www.legermarketing.com](http://www.legermarketing.com)

## Vous ne recevez pas votre exemplaire du journal L'Écho de Cap-Rouge?

Vous n'avez pas reçu votre exemplaire du journal *L'Écho de Cap-Rouge* livré à votre domicile? Nous vous demandons de nous le signaler en communiquant avec nous au 418 780-0999 ou bien à [info@journal-local.ca](mailto:info@journal-local.ca) en nous laissant vos coordonnées. La situation sera rapidement corrigée.

*C'est un honneur pour mon équipe et moi-même de vous servir dans Louis-Hébert et de vous représenter à Ottawa.*

*N'hésitez jamais à nous contacter, nous demeurons à votre disposition!*

*En toute simplicité, Joël*

## Joël Lightbound

Député fédéral de Louis-Hébert  
Secrétaire parlementaire de la ministre de la Santé

3700, rue du Campanile, bureau 110  
Québec (Québec) G1X 4G6  
Téléphone : 418 648-3244  
[joel.lightbound@parl.gc.ca](mailto:joel.lightbound@parl.gc.ca)



# Le Collège des Compagnons bien représenté à la finale régionale d'Expo-sciences Hydro-Québec!

(YG) Deux élèves du Collège des Compagnons se sont particulièrement démarqués lors de la récente finale régionale d'Expo-sciences (Québec et Chaudière-Appalaches).

Jérémie Gaudreault, un élève de deuxième secondaire du programme PROTIC, a brillé lors de la présentation de son projet « Gaudí 2.0 (logiciel pour la génération en 3D de colonnes d'apparence organique) ».

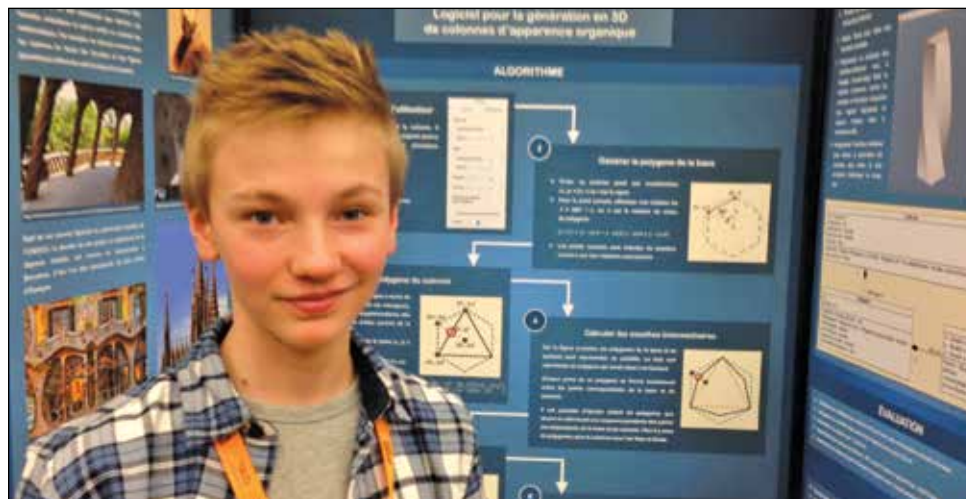
Philippe LeBrun, un élève de cinquième secondaire du programme PROTIC, a, une fois de plus, épaté le public et les juges en

rapportant le 6<sup>e</sup> prix en vulgarisation pour son projet « Quand il faut pincer le cancer ».

Jérémie et Philippe représenteront le Collège des Compagnons lors de la finale québécoise d'Expo-sciences Hydro-Québec, qui aura lieu du 20 au 23 avril à Saint-Hubert.

Quatre autres élèves ont fait honneur au Collège des Compagnons lors de la finale régionale. Il s'agit de Zachary Cloutier (1<sup>er</sup> secondaire, lessciences.com), Mélianne Darveau (1<sup>er</sup> secondaire, PROTIC), Justin Tounsi (2<sup>e</sup> secondaire, PROTIC) et Shanna Ladouceur (5<sup>e</sup> secondaire, PROTIC).

Shanna Ladouceur et Jérémie Gaudreault ont même eu l'opportunité de présenter le fruit de leur travail lors d'une entrevue à la radio d'ICI Radio-Canada Québec. ■



Jérémie Gaudreault, un élève de deuxième secondaire du programme PROTIC, a brillé lors de la présentation de son projet « Gaudí 2.0 (logiciel pour la génération en 3D de colonnes d'apparence organique) ».



Justin Tounsi (2<sup>e</sup> secondaire, PROTIC) a fait honneur à son Collège.



Shanna Ladouceur a eu l'opportunité de présenter le fruit de son travail lors d'une entrevue à la radio d'ICI Radio-Canada Québec.



Philippe LeBrun, un élève de cinquième secondaire du programme PROTIC, a, une fois de plus, épaté le public et les juges en rapportant le 6<sup>e</sup> prix en vulgarisation pour son projet « Quand il faut pincer le cancer ».

## La Crèche pour poupées orphelines aura lieu les 29 et 30 avril

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

Au cours de la 5<sup>e</sup> exposition de poupées et jouets et collections, le samedi et le dimanche 29 et 30 avril, le Cercle d'amateurs de poupées de Québec organise un centre d'accueil pour les poupées orphelines, peu importe leur état. Les dons passeront au triage et les poupées seront examinées par des spécialistes qui détermineront les réparations et restaurations à faire.

Par la suite, ils mettront ces poupées en adoption pour leur donner une nouvelle vie. Les vêtements et accessoires de poupées sont aussi appréciés. L'événement se déroulera au Séminaire Saint-François, 4900, chemin Saint-Félix, Saint-Augustin-de-Desmaures, les 2 et 30 avril de 10 h à 16 h. Le prix d'entrée est de 3 \$, remis en don à la Fondation Saint-François. ■



Au cours de la 5<sup>e</sup> exposition de poupées et jouets et collections, le samedi et le dimanche 29 et 30 avril, le Cercle d'amateurs de poupées de Québec organise un centre d'accueil pour les poupées orphelines, peu importe leur état.



CONCOURS  
LA COOPÉRATION,  
UN AVANTAGE  
POUR NOTRE  
MILIEU

PARLEZ-NOUS D'UN ORGANISME CAROUGELOIS QUI S'EST DÉMARQUÉ EN 2016 ET COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UNE CARTE PRÉPAYÉE VISA<sup>1</sup> DESJARDINS DE 250 \$.

Du 27 mars au 7 avril 2017

Détails sur :  
Caisseedecaprouge.com  
f/caisseedecaprouge  
418 651-5487

 **Desjardins**  
Caisse populaire  
de Cap-Rouge

1. Visa Int./Fédération des caisses Desjardins du Québec, usager autorisé. Frais annuel de 6,95 \$, pour une année, assumés par la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge.

## Les jeunes ont du talent

(YG) Le Gala Mini-Stars 2017, qui se tenait à l'auditorium du Collège des Compagnons, et organisé par le Club Optimiste de Cap-Rouge et réservé aux jeunes talents du niveau primaire des écoles Les Sources, l'Arbrisseau, Marguerite d'Youville, Les Bocages et des Pionniers.

Les jeunes s'étaient démarqués lors d'auditions plus tôt en février, et le soir du Gala, ils étaient en compétition devant trois juges. Ils ont démontré leurs talents dans divers numéros seuls ou en groupe. La danse Hip Hop était particulièrement prisée, de même que le jazz et la danse celtique, mais les spectateurs présents ont aussi goûté les pièces de divers artistes instrumentistes, chanteurs et jeunes acteurs dans des numéros très bien réussis.

Tous les 44 participants ont reçu un certificat d'honneur et une lampe de poche de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge et les gagnants se sont vu remettre des médailles, des chèques cadeaux, et divers autres prix. Les membres du Club Optimiste présents à cette soirée ont voté pour le Coup de Cœur Desjardins, et la gagnante, Nora Guertin, de l'école l'Arbrisseau a reçu une tirelire de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge contenant 25 \$.

Le Club Optimiste de Cap-Rouge est intégré au milieu communautaire de Cap-Rouge depuis près de 30 ans. Pour vous joindre à cette équipe et devenir membre du club, vous êtes invités à contacter M<sup>me</sup> Louise Dugal, présidente, au 418 906-8151, ldugal40@gmail.com. ■



Antoine Giroux, école Marguerite d'Youville, accompagné de Clara Pagé, conseillère communication et vie associative, Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge.



Lélia Girard, école des Pionniers et M. Jean Paquet, vice-président du Club Optimiste International.



Nora Guertin, école l'Arbrisseau gagnante du Coup de Cœur Desjardins, Ihssane el Ghernati attachée politique au bureau de M. Sam Hamad, député provincial de Louis-Hébert, William Marcotte-Dugré, école l'Arbrisseau, gagnant catégorie chant, Joël Lightbound, député fédéral de Louis-Hébert et secrétaire parlementaire de la ministre de la Santé, Louise Dugal, présidente du Club Optimiste de Cap-Rouge, Alia Prévost et Mia Jarry, école l'Arbrisseau, gagnantes catégorie théâtre, Émilie Rainville, école des Pionniers, gagnante catégorie instrument de musique : piano, Clara Pagé, conseillère communication et vie associative, Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge et Lélia Girard, école des Pionniers, gagnante catégorie danse. N'apparaît pas sur la photo, Jacques Dupuis, conseiller politique de Joël Godin, député fédéral de Portneuf.

## De nombreuses activités au programme de la Maison des jeunes de Cap-Rouge

(YG) Les derniers samedis du mois de 18 h à 20 h 30, la Maison des jeunes de Cap-Rouge est réservée pour les plus jeunes! Il y aura le karaoké mensuel ainsi que des activités amusantes et diverses qui nécessiteront leur sens de coopération ou leur esprit compétitif! Le coût d'entrée est de 3 \$. Les soirées sont animées par l'équipe de la MDJ et ils peuvent compter sur des techniciens policiers du CNDF. La date à retenir pour

le mois d'avril est le 29! Ils organisent un concours de participation pour les jeunes dans le cadre de ces soirées.

De plus, une formule « 5 à 7 » vous sera présentée par la Maison des jeunes de Cap-Rouge dans le cadre de son projet de lutherie. Au programme : exposition des guitares, projection d'un documentaire couvrant les différentes étapes de fabrication, prestation des

« luthiers en herbe » ainsi qu'un concert pour terminer la soirée. Bouchées, punchs et autres agréments vous seront servis.

Ils vous attendent en grand nombre afin de pouvoir vous présenter le fruit du travail de plusieurs jeunes! N'hésitez pas à contacter l'équipe de la Maison des jeunes pour plus d'information. Rendez-vous à la Maison des jeunes, au 1012, rue Provancher, le 20 mai dès 17 h. La soirée est gratuite!

Finalement, le samedi 27 mai, les responsables célèbrent le 32<sup>e</sup> anniversaire de la Maison des jeunes de Cap-Rouge! Afin de souligner cette occasion, ils ouvrent leurs portes à la communauté. Des jeux, un retour sur la Maison des jeunes, au fil des ans, et un souper seront organisés en belle compagnie! Vous êtes un parent? Venez découvrir la Maison des jeunes sous toutes ses coutures! ■

## Faites peau neuve!



69\$

R.E.N.E.W.A.L



SOIN  
LUNCH  
PEEL F2

VIVESCENCE

Spéciaux en vigueur jusqu'au 13 mai 2017 ou jusqu'à épuisement de la marchandise.

PRODUITS DISPONIBLES :

SOTHYS VIVESCENCE PARIS

INSTITUT ESTHEDERM

Institut de beauté des sources

CERTIFICATS CADEAUX  
CARTE FIDÉLITÉ DISPONIBLE

811, Jean-Gauvin, local 104, Cap-Rouge (Voisin Paillard)  
418 877-7336

Sur rendez-vous du lundi au samedi  
institutdebeautedesources.com

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER,  
Nancy Asselin, esthéticienne,  
électrolyste et technicienne en laser et  
Nicole Poulin, propriétaire,  
esthéticienne, électrolyste  
et podologue

solutions  
sans gluten • sans allergènes



Votre référence N°1

**BONNE NOUVELLE!**  
Nos chocolats de Pâques reviennent en force.  
Sans gluten, sans arachides, sans noix, sans oeufs et sans produits laitiers.



Joyeuses Pâques!

Épicerie spécialisée  
5000 produits en inventaire

Du pain frais sans gluten fait et cuit sur place



- Des conseillères rigoureusement formées
- Consultation avec une nutritionniste sur rendez-vous

1670, av. Jules-Verne, local 105, Québec G2G 2R1  
Autoroute 40, sortie Legendre  
418 780-8182

www.solutionsaveursante.com



Panier d'achat en ligne

Pour le plaisir de bien manger sans vous soucier

# La marche de réconciliation aura lieu le 14 avril

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

Le service de pastorale de la paroisse Sainte-Catherine fait appel aux paroissiens pour solliciter leur présence à une participation active en ce Vendredi saint, lors de la *marche de la réconciliation*, qui aura lieu le 14 avril à compter de 10 h à l'église de Saint-Félix. Quoi de mieux que de commencer cette marche en se recueillant fraternellement à l'église! Venez expérimenter ce nouveau concept d'intériorisation qui se vivra par des chants de Taizé, des prières, des moments de silence et des réflexions concernant des textes bibliques.

Partant de l'église, ils sortiront pour entreprendre leur marche de la réconciliation, et ce, peu importe les conditions météorologiques. Le trajet ainsi que la distance ont été changés. Il longera les eaux du fleuve afin d'imprégner davantage la sérénité, la paix intérieure et le calme. Pour la rendre plus accessible, une marche de 2 km remplacera celle de 4 km qui se tenait les autres années dans les rues. Attendez-vous à vivre de nouvelles expériences de foi... marcher au rythme du temps. Voilà toute une nouveauté! Agréable et simple! Accessible aux petits et aux grands!

Cette marche de réconciliation nourrira davantage la foi en l'Esprit Saint reçu au baptême, en se remémorant que le Christ est mort pour donner sa vie pour chacun de nous.

À cet effet, ils auraient besoin de votre aide soit : quatre lecteurs qui désirent s'impliquer lors des lectures à chacune des stations pendant la marche de la réconciliation. L'un de vous jouera le rôle : d'un témoin révolté, d'un témoin suppliant, d'un témoin de foi et d'un témoin de miséricorde.

Ils auraient besoin de votre réponse au début du mois d'avril. Vous êtes attendus en grand nombre à l'église Saint-Félix. Veuillez confirmer votre présence ou votre disponibilité pour faire la lecture par courriel ou par téléphone : Louis-Marie Chalifour au 418 875-3313, pasto.info.cathe@gmail.com ou Hélène Legault au 418 653-0642, helene.legault@mediom.com

Rappelons que Louis-Marie Chalifour, intervenant en pastorale et Hélène Legault, animatrice de pastorale, stagiaire, prennent la relève de Jean Gagnon, qui avait continué à faire la marche du pardon afin que la tradition se perpétue. ■

# Célébrer la fête des amoureux en Guadeloupe

(YG) Le 14 février dernier, au Centre municipal de Trois-Rivières, en Guadeloupe, les membres de l'Association de jumelage de Cap-Rouge - Saint-Augustin, en compagnie de leurs hôtes guadeloupéens, ont pu danser et s'échauffer, au son d'un petit orchestre endiablé, sur les rythmes si typiques de la musique des Caraïbes. Une soirée chaleureuse, point d'orgue d'un séjour vivement apprécié chez leurs amis « Français d'outre-mer » et « jumeaux » depuis près de 10 ans.

Du 1<sup>er</sup> au 15 février, 28 Québécois ont ainsi profité d'activités aussi intéressantes que variées : visites de sites choisis - particulièrement le tout nouveau et splendide Musée Méorial ACTe, qui retrace l'histoire douloureuse de la traite des esclaves, ou le célèbre Fort Delgrès, haut lieu de l'histoire politique locale; réception officielle, ponctuée de mots de bienvenue et d'échange de cadeaux-souvenirs, coquetel dînatoire, avec en prime le fameux ti-ponche traditionnel; dégustation de savoureux mets du pays, servis par ces petits restaurants aux noms si colorés - La Véranda, au Gosier, La Kassaverie Chez Germaine, à Capesterre, Le Diamant Créole, à Trois-Rivières, La Distillerie Damoiseau, au Moule...; excursions et visites guidées en pleine nature, pique-nique gargantuesque, sur la plage des Dauphins, baignades à Grand-Anse, ou sur des plages de sable brun, noir, ou blanc... et tout cela sous un soleil imperturbable...

Au beau milieu de ce séjour de rêve, départ pour une croisière d'une semaine dans les Caraïbes, à bord du paquebot Costa Magica, en compagnie de dix de leurs jumeaux trois-riverains : arrêt à Tobago, célèbre pour



Un voyage mémorable pour les membres de l'Association de jumelage de Cap-Rouge - Saint-Augustin.

ses plages et ses magnifiques Cascades Argyle; Saint-Georges en Grenade, avec son labyrinthe de ruelles, ses forts anciens et des vues imprenables; Bridgetown en Barbade, qui conserve des traces tangibles de 300 ans de domination britannique; Sainte-Lucie, cordiale et très animée; et enfin Fort-de-France, en Martinique, avec sa bibliothèque Schoelcher, son église Balata, son Musée d'histoire et d'ethnologie, sans oublier un marché local fort apprécié pour ses produits du terroir et ses créations artisanales...

Retour à Pointe-à-Pitre dans leurs familles d'accueil, et reprise des activités de groupe, dans une immersion culturelle totale, qui ne peut que favoriser l'éclosion d'amitiés durables et le partage de curiosités jamais complètement assouvies. Échange de vœux bien sentis, avec promesse de se retrouver bientôt, au Québec, dans plus ou moins deux ans. ■

LE PLUS BEAU *parcours urbain*  
À QUELQUES MINUTES DU CENTRE-VILLE



Vous *rêvez* aux premières rondes du printemps?

Adhérez avec droit d'entrée remboursable... ou sans droit d'entrée!

*Nouveau!*

VISITEZ NOTRE SITE INTERNET POUR  
UNE VISITE EXTRAORDINAIRE À  
*vol d'oiseau!*

*J'aime un peu, beaucoup, vraiment, passionnément...*

NOUS OFFRONS DES CONDITIONS AVANTAGEUSES POUR LA RELEVÉ (30-39 ANS) ET INTERMÉDIAIRE (19-29 ANS)  
AUCUNE RESTRICTION

MEMBRE PLEINS PRIVILÈGES  
AUCUNE RESTRICTION

*Certaines conditions s'appliquent.*

CORPORATIF - 50 DROITS DE JEU, MÊME LA FIN DE SEMAINE... ET PLUS ENCORE!

FAMILLE - CONGÉ DE COTISATION ANNUELLE POUR LES JUNIORS DONT LES PARENTS SONT MEMBRES

MEMBRE 4 JOURS - AUCUNE RESTRICTION DU LUNDI AU JEUDI



VISITEZ NOTRE SITE INTERNET POUR TOUS LES DÉTAILS OU COMMUNIQUEZ AVEC NOUS : 418 653-9381 poste 1

**GOLFCAP-ROUGE.QC.CA**

clubdegolfcaprouge |



## Le Tournoi amical de hockey sera de retour pour une 9<sup>e</sup> édition le 6 mai

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

La 9<sup>e</sup> édition du Tournoi amical de hockey aura lieu le samedi 6 mai prochain dès 8 h 30 dans le stationnement extérieur de la polyvalente de L'Ancienne-Lorette. L'événement est présenté par Fumoir Grizzly et la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien. Le comité vous invite à participer à ce tournoi annuel de hockey bottine mixte de rue. Deux prestigieux porte-parole se sont joints à l'événement, soit MM. Patrice Bergeron et Simon Gagné. Cette année, sept catégories seront au programme.

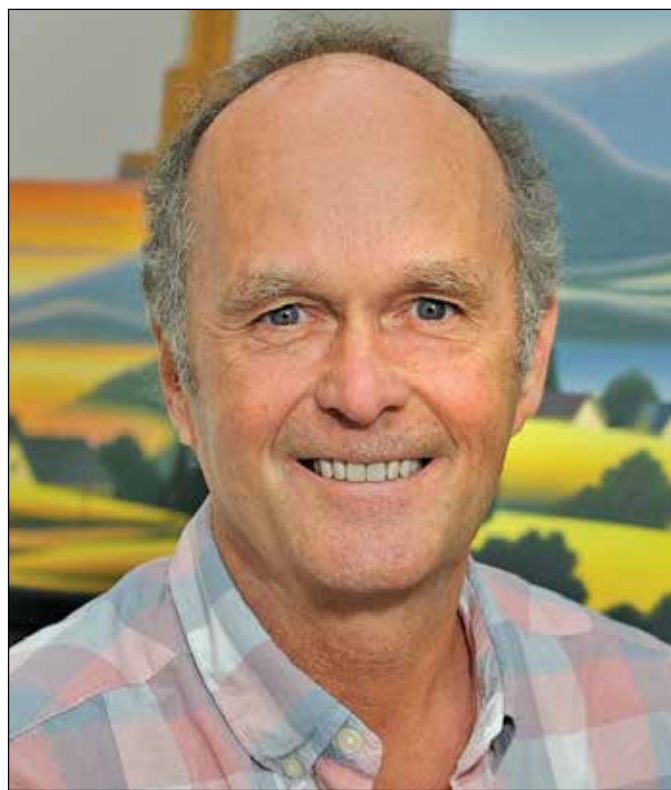
Rappelons que l'événement encourage la Fondation de la PAL et les fondations Cité Joie et Réno-Jouets. Cette dernière sera à nouveau sur place cette année afin d'amasser vos jouets usagés. L'édition de 2016 a permis de remettre 14 000 \$ à ces fondations. Pour plus d'information, visitez la page Facebook du tournoi [www.facebook.com/tournoiamicaldehockey](http://www.facebook.com/tournoiamicaldehockey). ■

## Une fête artistique incontournable au cœur du Vieux-Cap-Rouge

(YG) Tous les membres de la Société Arts et Culture de Cap-Rouge invitent la population à participer aux nombreuses activités de la 32<sup>e</sup> édition du Festival DécouvrArts du 2 au 4 juin! C'est sur le site du Vieux-Cap-Rouge qu'une centaine d'artistes de grande qualité provenant de la ville et de la province de Québec, vous accueilleront à cette fête des arts. L'événement se déroulera sous la présidence d'honneur de l'artiste de réputation internationale, M. Raymond Quenneville. Des spectacles de choix ainsi que des animations pour toute la famille seront également au rendez-vous. Ces activités organisées par la Société Arts et Culture de Cap-Rouge, en collaboration avec l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge et la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge, sont gratuites et ont pour but de faire rayonner le Vieux-Cap-Rouge historique, touristique et artistique!

Natif de Trois-Rivières, Raymond Quenneville passe son enfance à La Tuque où il apprend les rudiments du dessin et de la peinture. Se considérant comme autodidacte et peignant depuis plus de trente ans, il a remporté plusieurs prix dans le cadre de concours et d'expositions nationales et internationales.

Le Festival DécouvrArts est un événement annuel célébrant les arts et la culture par des expositions d'artistes en arts visuels et en métiers d'art, des spectacles gratuits pour toute la famille et des animations de rue au cœur du Vieux-Cap-Rouge. La programmation ainsi que la liste des artistes seront disponibles au [www.festivaldecouvrarts.ca](http://www.festivaldecouvrarts.ca) à la fin du mois d'avril. ■



L'événement se déroulera sous la présidence d'honneur de l'artiste de réputation internationale, M. Raymond Quenneville.

## À la découverte de votre tablette électronique dès le 12 avril

(YG) Le Mouvement des services à la communauté du Cap-Rouge offre une session de dix cours d'informatique dans le but de vous familiariser avec les fonctionnalités et applications de votre tablette. Les mercredis après-midi à compter du 12 avril au coût de 50 \$. Information : 418 641-6643. ■

## UNE CLINIQUE DIFFÉRENTE POUR MIEUX VOUS SERVIR!

### Clinique Réseau Force-Santé Mail Cap-Rouge

### VOTRE TEMPS EST PRÉCIEUX!

Pourquoi courir à gauche et à droite?  
Des professions de la santé sous un même toit  
travaillant ensemble à votre mieux être!  
Quoi de mieux!

### NOUVEAUX SERVICES

Prise de sang et prélèvement d'urine par Julie Caron infirmière autorisée.

### NOS PROFESSIONS

- Soins infirmiers
- Psychologie
- Chiropratique
- Orientation professionnelle
- Ergothérapie
- Orthésiste
- Massothérapie
- Nutrition
- Physiothérapie
- Kinésiologie

Contactez-nous dès maintenant!



Clinique

Réseau Force-Santé

Votre santé au cœur de nos priorités

1100, boulevard Chaudière, local 124  
Cap-Rouge • Mail Cap-Rouge

418 353-6590

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

## Les participants de l'édition 2017 de Secondaire en spectacle en mettent plein la vue

(YG) Près de 150 jeunes artistes, techniciens, animateurs et maîtres de cérémonie de niveau secondaire ont participé récemment aux finales régionales de *Secondaire en spectacle* de la région de la Capitale-Nationale, à la salle Sylvain-Lelièvre du Cégep Limoilou. En plus d'être une réussite, ces finales ont permis aux jeunes de vivre une expérience extraordinaire en se produisant sur scène devant environ 700 spectateurs.

Cette année, ce sont 26 écoles secondaires de la région qui ont adhéré au programme SES afin de laisser libre cours à l'énergie, l'enthousiasme et la créativité des jeunes. Plusieurs centaines d'élèves passionnés des arts de la scène ont pris part au programme et vécu une expérience exceptionnelle.



La 1<sup>re</sup> place dans la catégorie Création partielle est remise à Daphné De Francesco, du Séminaire Saint-François pour son numéro de danse Première fois.

### Prochaine étape pour les lauréats

Les premières positions des catégories Création totale, Création partielle et Interprétation se produiront sur scène lors du Rendez-vous panquébécois (RV PQ) présenté à Sorel-Tracy, du 1er au 4 juin prochain, afin de représenter fièrement la région. Ils participeront à ce point culminant de l'aventure *Secondaire en spectacle*, une grande fête où près de 1 000 jeunes artistes se réuniront et entreront en contact avec des personnalités du domaine culturel québécois, tout en se produisant dans un contexte professionnel. ■



Prix coup de cœur du public remis à Louis-Gabriel Imreh, David Vargas, Ludovic Rochon et Leonardo De Coninck, du Séminaire Saint-François, pour leur création totale *Aurore*.



La 2<sup>e</sup> place dans la catégorie Interprétation est remise à Gautier Déraspe, du Collège des Compagnons pour son interprétation de *L'écrivain d'Alexandre Poulin - Page Officielle*.

## Le Cercle d'amateurs de poupées de Québec poursuit ses activités

(YG) Le Cercle d'amateurs de poupées de Québec et Les amis de poupées de Montréal sont membres de l'United Federation of Doll Clubs, inc. C'est un organisme sans but lucratif dont la mission est d'être les précurseurs dans la recherche, l'éducation, la conservation ainsi que la constitution de collections et la mise en valeur des poupées.

Leur vision est d'offrir de l'éducation et de l'aide, assurer la conservation du patrimoine, promouvoir les collections, soutenir la recherche. Ils souhaitent également encourager la créativité, l'intégrité, le respect, la coopération, l'innovation, le bénévolat et le développement personnel, dans un esprit d'amitié, de communication, d'échange et de compassion.

Le Cercle tient des réunions mensuelles, à Cap-Rouge, de 9 h à midi, le 2<sup>e</sup> mardi du mois (juillet et août sont exclus). Les ateliers hebdomadaires se tiennent à Cap-Rouge, les mardis, de 9 h à midi. La carte de membre et la réservation sont obligatoires.

Quelles sont les raisons de posséder au moins une poupée, qu'elle soit ancienne, moderne ou reproduite? Pour le plaisir des yeux, l'histoire des poupées et du vêtement, la mise en valeur et la pratique des techniques de fabrication et... la postérité. Pour pratiquer, maintenir et transmettre les techniques de couture, tricot, crochet, broderie, dentelle, feutre et fantaisie. Pour réaliser en miniatures de la lingerie fine, des sous-vêtements, des bas, des vêtements d'occasion, des manteaux, des chapeaux et des perruques (cheveux naturels, mohair ou acrylique), de petits accessoires tels la valise, le sac à main, le parasol, les gants, l'éventail, les souliers, les bijoux, des meubles et de la vaisselle. Bref, pour satisfaire son goût de travailler avec les fibres et les dentelles naturelles, à bien moindre coût. Pour information : 418 659-2292. ■



Les membres de l'organisme le Cercle d'amateurs de poupées de Québec et Les amis de poupées de Montréal.

# Envie d'un sourire éclatant?

Profitez du blanchiment en 1 heure offert à notre clinique.

Tran + associé  
chirurgiens-dentistes

## Bienvenue chez Tran et associé

Depuis 1994, la D<sup>re</sup> Thanh Tran vous offre des soins de qualité avec douceur et professionnalisme. Nos patients n'hésitent pas à la recommander auprès de leurs familles et amis, et les gens viennent de différentes régions au Québec pour la rencontrer. Possédant une écoute exceptionnelle et un sens inné pour l'esthétique, son but premier est d'améliorer la santé dentaire et le confort des patients, pour leur rendre un sourire à la hauteur de leurs attentes.

N'hésitez pas à confier votre sourire à notre équipe, des soins de qualité pour toute la famille!



D<sup>re</sup> N-Thanh Tran

La santé de vos dents dépend de la qualité des soins et de la confiance en celui ou celle qui vous les procure.

418.871.4545

839, route Jean-Gauvin, bur. 200  
www.tranassocie.ca

# Vernissage réussi pour les professeurs du MAACR

(YG) Le vernissage de l'exposition des professeurs du Mouvement d'animation artistique de Cap-Rouge (MAACR) a eu lieu récemment à la bibliothèque Roger-Lemelin sur la rue de la Promenade-des-Sœurs, dans l'arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge. Présentée sous le thème de *Courte-peintres* nom qui fait référence à une composition réalisée par plusieurs artistes en arts visuels, qui assemblées forment un tout comme une « courtepointe » visuelle. Et ce fut un événement fort réussi.

M<sup>me</sup> Nicole Faucher, présidente du CA du Mouvement, a mentionné le grand talent de ces professeurs qui sont des artistes professionnels, tout en étant de généreux pédagogues. Elle les a remerciés tout en soulignant l'immense privilège qu'ont les membres du Mouvement d'apprendre en leur compagnie.



Les visiteurs ont été nombreux à assister au vernissage de l'exposition des professeurs du Mouvement d'animation artistique de Cap-Rouge (MAACR).

Les tableaux exposés utilisent divers supports, médiums et techniques artistiques choisis selon la démarche et la passion de chaque professeur. Le visiteur fait la découverte d'un univers différent et fascinant à chaque pas qui l'amène d'une œuvre à une autre. On peut y admirer des peintures de Michèle Lefebvre, des aquarelles de Jean-Marc Borduas, des pastels de Catherine Rondot, des dessins de Gisel St-Hilaire, une technique mixte et une calligraphie de Noriko Imai, une technique mixte de François Desharnais, une peinture d'Isabelle Drouin, et deux acryliques contemporaines de Denise Cloutier.

L'exposition *Courtepeintres* se tient jusqu'au 15 avril inclusivement avec la collaboration de la bibliothèque Roger-Lemelin et est ouverte au public aux heures habituelles de celle-ci. ■



L'artiste Catherine Rondot, devant deux de ses œuvres.



Michèle Lefebvre a pris un bain de foule.



L'artiste Noriko Imai a pu discuter de son art avec des participants.

## TONTE DE PELOUSE M.A. CHABOT

418 928-2406

- Tonte de pelouse
- Nettoyage du terrain au printemps
- Aération du sol
- Ramassage de feuilles à l'automne



**POUR UN TRAVAIL DE QUALITÉ  
ESTIMATION GRATUITE**



## Le Mouvement des services à la communauté du Cap-Rouge vous présente son Bazar bébé et maternité le 23 avril

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

Le bazar saisonnier des articles de bébé et maternité du Mouvement à la communauté du Cap-Rouge aura lieu le 23 avril de 9 h à 12 h au Centre communautaire de Cap-Rouge. Le moment idéal pour les jeunes familles de se procurer des vêtements et des gros articles indispensables à la venue d'un poupon. Information: 418 641-6643. ■

CENTRE DENTAIRE

**ANDRÉ CÔTÉ**

& associé



www.dentisteandrecote.ca

**POUR UN SOURIRE EN SANTÉ**



Dr Jean-François La Rochelle | Dr André Côté

418 654-1322

La référence en dentisterie  
esthétique à Québec

Dentisterie cosmétique • Implants • Orthodontie • Traitement des gencives • Blanchiment à la chaise • Traitement de canal  
Plombages blancs • Couronnes et obturations en céramique en 1 rendez-vous • Prothèses et partiels amovibles

4865, de la Promenade-des-Sœurs  
Québec (Cap-Rouge) G1Y 2W2

# La période d'inscription au soccer est en cours pour les enfants nés entre 2009 et 2013

(YG) La période d'inscription pour le soccer du Club de soccer CRSA est en cours et vous pouvez inscrire vos enfants nés entre 2009 et 2013 selon les trois modalités suivantes : directement au bureau du club (2<sup>e</sup> étage du stade Leclerc), par la poste (C.P. 75045 succursale de Cap-Rouge, Québec, QC, G1Y3C6) ou en ligne. Les enfants nés entre 2011 et 2013 pourront s'adonner au soccer un à deux soirs par semaine soit sur le terrain de l'Arbrisseau à Cap-Rouge, sur la rue Promenade-des-Soeurs ou sur le terrain du centre Delphis-Marois, à Saint-Augustin, sur la rue Jean-Juneau, selon votre choix. Pour les enfants nés en 2009 et 2010 toutes les activités se dérouleront au terrain #4 du Séminaire Saint-François deux soirs par semaine.

Le Club de soccer CRSA offre trois semaines de camp d'été pour les joueurs nés dès 2011. Lors de ces semaines (les semaines du 26 juin, du 3 juillet et du 21 août), les joueurs auront accès à une foule d'activités sur le soccer pour développer leurs aptitudes de jeu.

Pour obtenir plus d'informations sur les inscriptions, les tarifications, les camps de sélections et les programmes de soccer, consultez le site Internet [www.soccercrsa.ca](http://www.soccercrsa.ca), téléphonez au 418 877-5575 ou encore faites parvenir un courriel à l'adresse suivante : [info@soccercrsa.ca](mailto:info@soccercrsa.ca) ■



C'est le temps d'inscrire au soccer vos enfants nés entre 2009 et 2013.

## Le Mouvement des services à la communauté de Cap-Rouge vous invite à donner local

YVON GIROUX

[redaction@journal-local.ca](mailto:redaction@journal-local.ca)

Plusieurs personnes ont écouté l'émission *La Facture* diffusée le mardi 7 mars en soirée qui traitait, entre autres, des conteneurs disposés à plusieurs endroits dans les villes de Longueuil et de Sherbrooke, pouvant recueillir les dons de vêtements des citoyens. À Cap-Rouge, vous trouverez plusieurs conteneurs de ce type sur le territoire, mais aucun desdits conteneurs n'approvisionne l'organisme communautaire sans but lucratif et reconnu comme organisme de charité de votre quartier soit le Mouvement des services à la communauté du Cap-Rouge. Reconnu aussi sous l'abréviation MSCCR, cet organisme a été fondé en 1976 pour offrir divers services d'aide matérielle et de soutien à domicile pour des personnes et familles de Cap-Rouge.

N'ayant pas les moyens financiers pour mettre à la disposition de la population des conteneurs de vêtements à différents endroits, les responsables du MSCCR invitent les citoyens de Cap-Rouge à déposer leurs dons de vêtements et de menus objets directement aux locaux de l'organisme aux heures d'ouverture de 9 h à 16 h, au centre communautaire de Cap-Rouge au 4473, Saint-Félix, première galerie face au fleuve. Si vous venez après les heures d'ouverture ou les fins de semaine, ils sollicitent votre collaboration pour déposer vos sacs sur la galerie dans le conteneur bleu prévu à cet effet. Ce geste évitera le fouillis provoqué par des individus qui visitent régulièrement les lieux pour voler les vêtements et articles laissés à l'extérieur de ce bac. Vos dons sont traités avec soin et sont très utiles pour les besoins de la communauté. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les contacter au 418 641-6643. ■

©2017 Porsche Cars Canada, Ltd. Porsche recommande le port de la ceinture et le respect du code de la sécurité routière.



Porsche recommends Mobil 1 and MICHELIN

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

### Le nouveau Macan?

Après le succès du Macan S et du Macan Turbo, la gamme s'agrandit avec la venue du Macan. En version 4 cylindres à partir de 52 700\$, jamais Porsche n'aura été aussi accessible. Venez l'essayer et voir notre inventaire.

Porsche, sans compromis.

Centre Porsche Québec  
2240, RUE CYRILLE-DUQUET  
QUÉBEC QC G1N 2G3  
(418) 767-7243  
[www.porschequebec.com](http://www.porschequebec.com)



PORSCHE

# Campagne de financement 2017



Paroisse Saint-Félix-de-Cap-Rouge

Du 23 avril au  
15 mai 2017

*Merci  
pour votre contribution!*

Secrétariat de la maison paroissiale  
418 653-5643  
www.saintfelixdecaprouge.com



## La grande entreprise québécoise Matelas René célèbre ses 70 ans!



**Pierre René, président; Marie-Pierre René, fille de Pierre René; Mathieu René, fils de Jean René et Jacques René, directeur des opérations des boutiques auLit.**

pour le plus grand bonheur de Pierre, Jean et Jacques René (directeur des opérations des boutiques auLit), tous trois fils du fondateur, Jean-Louis René.

À l'ère des entreprises québécoises qui se vendent à l'étranger, c'est un réel accomplissement pour Matelas René, qui célèbre cette année son 70<sup>e</sup> anniversaire, de demeurer entre les mains de Québécois après toutes ces années. Et autre bonne nouvelle : le manufacturier fabricant peut compter sur la relève qui est assurée par une troisième génération! Mathieu (fils de Jean René, anciennement secrétaire-trésorier et désormais retraité) et Marie-Pierre René (fille de Pierre René, président) continueront de perpétuer les valeurs de l'entreprise chouchou de Québec,

## Le District Saint-Joseph gagnant aux Grands Prix du Design 2017!

Le District Saint-Joseph, situé sur la rue du même nom, a eu l'honneur de remporter le premier prix dans la catégorie Bar, lounge et boîte de nuit lors des Grands Prix du Design qui avait lieu le 15 février dernier au Casino de Montréal. Les récompenses des Grands prix du design sont remises lors d'un concours annuel visant à mettre en lumière le talent des designers et architectes québécois. (prixdesign.com) Les honneurs reçus sont sans conteste le fruit du travail créatif de M. Louis McNeil, propriétaire, ainsi que celui de la designer à la tête du projet, Nathalie Perron de Perron Design. Tous deux ont travaillé main dans la main pour créer un espace convivial aux éléments décoratifs complètement inusités dans un environnement franchement urbain et industriel, relevé d'éclats de couleurs chaudes.



Le District Saint-Joseph.

Photo David Hébert

## Chantale Thériault joint l'équipe de Pat Rétro à titre de gérante



**Priscilla Morin, propriétaire et Chantale Thériault, gérante.**

Le restaurant Pat Rétro peut maintenant compter sur les services d'une toute nouvelle gérante, la compétente et sympathique Chantale Thériault. Priscilla Morin, propriétaire, est particulièrement fière d'avoir déniché cette perle rare qui lui donnera un coup de main dans la gestion de son restaurant! Dans le domaine de la restauration depuis près de 15 ans, Chantale est passée par tous les postes, de préposée à gestionnaire. Employée sur la rue Maguire pendant plusieurs années, Chantale connaît très bien le secteur et ses réalités. Et comme on dit : tout le monde dans le coin la connaît! Et avantageusement! Au cours des années, elle a fait du service à la clientèle sa priorité. Dynamique et consciencieuse, elle a toujours été appréciée dans son milieu de travail et c'est maintenant au profit de Pat Rétro et de sa clientèle qu'elle mettra sa rigueur et son savoir-faire!

## Le Salon international des vins et spiritueux de Québec dévoile son impressionnante programmation 2017!

L'organisation du Salon international des vins et spiritueux de Québec (SIVSQ) présenté par la Société des alcools du Québec (SAQ), en collaboration avec Radio-Canada, qui aura lieu du vendredi 28 au dimanche 30 avril au Centre des congrès de Québec, levait en février dernier le voile sur son alléchant et luxuriant programme 2017! Plus de 1500 produits dont bulles, cidres, bières, whisky, vins, vodka et plus seront savourés auprès de 100 exposants et à travers près de 75 activités gratuites. Et tout ceci fera de l'évènement le plus grand du genre dans l'Est du Canada! En plus du billet d'admission générale disponible en prévente à 15 \$ jusqu'au 2 avril, de nombreux forfaits à prix variés sont également offerts cette année afin de permettre au plus grand nombre une expérience exclusive et personnalisée.



**Vincent Lafortune, président et fondateur du SIVSQ et Patrice Plante, co-porte-parole lors du dévoilement de la programmation (Absente sur la photo : Jessica Harnois, co-porte-parole).**

Photo Brouillard

## Pizz'art ajoute deux pizzas à son Espace Chefs!



**Julie Gagnon, propriétaire.**

Passé maître dans l'art de la pizza haut de gamme, Pizz'art, qui propose toujours plus de combinaisons de saveurs étonnantes et d'ingrédients de qualité, est fière d'annoncer que deux nouvelles pizzas s'ajouteront à son Espace Chefs, pour ainsi se joindre aux créations de Marie-Chantal Lepage, Jean Soulard et Sébastien Martel, entre autres. D'abord, la Pizza Boréale au saumon fumé, sapin baumier et fromage de chèvre, création du réputé chef Arnaud Marchand (saumon fumé du Fumoir Ancestra, sapin baumier, oignons, céleri branche, fromage de Chèvre des Neiges, crème sure, crème de cuisson), puis La Bête, conçue par Christian Veilleux, propriétaire de La Bête Bar-Steakhouse, en collaboration avec l'équipe de Pizz'art (tataka de bœuf vieilli 55 jours, sauce légèrement relevée, pleurotes marinées de Charlevoix, oignons confits, fromage Hercule, mozzarella, sauce béarnaise, micro-pousses).

## L'exposition Tanzanie : retour aux origines par Sophie Thibault à la Galerie Québec Art

Alors qu'elle offre depuis déjà quelques mois une vitrine permanente à une dizaine d'œuvres photographiques de Sophie Thibault, la Galerie Québec Art est plus que fière d'annoncer que l'exposition Tanzanie : Retour aux origines sera présentée du 4 au 14 mai. La Galerie dévoilera ainsi les clichés captés par M<sup>me</sup> Thibault lors de son safari sauvage africain. Bien connue comme chef d'antenne du TVA 22 heures, Sophie Thibault a développé, depuis 2012, une véritable passion pour la photographie et se décrit comme une amoureuse de la nature et de la faune. En 2016, elle prend la décision, après une longue et minutieuse préparation, de s'envoler pour un safari de dix jours en Tanzanie. Après avoir sélectionné les bonnes lentilles, les bons boîtiers, un nombre suffisant de cartes mémoire, deux disques durs et assez de piles, la photographe était fin prête pour l'aventure de toute une vie!



L'une des photos de l'exposition.

Photo Sophie Thibault

## Le Salon Cours & Jardins de Québec du 21 au 23 avril

Cantin événements & congrès est fier de présenter, pour la deuxième année consécutive en avril, le Salon Cours & Jardins de Québec, un événement spécialisé et ciblé regroupant les majeurs de l'industrie de l'aménagement paysager. Ce grand rassemblement a pour but d'offrir au public, dans une ambiance haute en couleur, une panoplie d'idées pour la prochaine belle saison et toutes les nouveautés permettant de créer son espace extérieur de rêve. Des aménagements paysagers permettront de découvrir une quinzaine d'espaces spectaculaires intégrant mobilier, BBQ, cuisines d'été, terrasses, pavillons, gazebos, solariums, spas, piscines et jeux d'eau. Le tout sous un même toit! En plus de faire le plein de beauté et d'idées de toutes sortes, les visiteurs pourront obtenir de l'information d'experts en assistant aux conférences de Larry Hodgson (Le jardinier paresseux), d'Albert Mondor, (Le jardinier branché), de Marthe Laverdière (Serres Li-Ma, horticultrice-évedette du Web), de Lili Michaud, de Véronique Lajoie et de plusieurs autres passionnés!

## 30<sup>e</sup> Festival de la BD francophone de Québec : un anniversaire à mettre à l'agenda

Plus vieil événement consacré au 9<sup>e</sup> art au Canada, le Festival de la bande dessinée francophone de Québec (FBDFQ) célébrera, du 1<sup>er</sup> au 9 avril, son 30<sup>e</sup> anniversaire. Avec une programmation qui s'annonce des plus relevées, et qui sera annoncée progressivement à partir de février, l'événement proposera ainsi neuf jours d'activités dans une foule de lieux culturels de la Capitale, dont le Musée de la civilisation et le Musée national des beaux-arts du Québec. Comme à l'habitude, le FBDFQ sera également très présent au Salon international du livre de Québec, qui se déroule cette année du 5 au 9 avril, en offrant une grande variété d'animations, des ateliers et la chance de rencontrer de nombreux auteurs du Québec et d'ailleurs. Pour une deuxième année, le FBDFQ invite les auteur(e)s et les collectifs ayant une œuvre de bande dessinée francophone en chantier et destinée à être publiée en autoédition, à déposer leur candidature pour le prix Jacques-Hurtubise.

## Le cocktail-bénéfice d'Amélie & Frédéric aura lieu le mardi 25 avril

(YG) La base de la mission d'Amélie & Frédéric demeure l'entraide, principalement alimentaire. Il est le seul organisme à distribuer des colis alimentaires trois fois par mois à pas moins d'une soixantaine de ménages.

La principale source de revenus de l'organisme provient des dons faits par le magasin d'économie sociale Le Revend Dons, qui recueille, répare et revend tout objet dont la population lui fait don. Cependant, cet apport financier n'est pas suffisant pour maintenir la qualité des services offerts aux usagers.

C'est la raison pour laquelle l'organisme organise régulièrement des activités de financement, lesquelles servent à couvrir des projets spécifiques ou des besoins urgents. Ainsi le prochain événement se tiendra sous l'égide d'un invité d'honneur, le maire de la ville de Québec, M. Régis Labeaume. Le cocktail-bénéfice se tiendra au restaurant le Cochon Dingue, 1550, boulevard Lebourgneuf le mardi 25 avril à compter de 17 h. Le coût du billet est de 125 \$ par personne et comprend aussi un apéritif et des bouchées. Un reçu de charité de 100 \$ peut être émis sur demande. Pour achat de billet ou information : 418 845-3073. ■



Photo Pierre Cassivi

M<sup>mes</sup> Noëlline Bérubé, coordonnatrice, Mélanie Lebel, Medialliance, M. Denis Lamontagne, M<sup>me</sup> Diane Dion, présidente du conseil d'administration, MM. Pierre-Claude Laquerre, gouverneur, Jonatan Julien, conseiller district électoral de Neufchâtel-Lebourgneuf, et vice-président du comité exécutif et M<sup>me</sup> Dominique Bond, Contribution Or. Absents, M<sup>e</sup> Éric Bouchard et M. Pierre Dolbec, gouverneur.

## Le Réseau des femmes d'affaires du Québec vient en aide aux femmes en recherche d'emploi du Centre Étape

(YG) Les membres du Réseau des femmes d'affaires du Québec (RFAQ) rencontraient récemment des femmes en recherche d'emploi du Centre Étape afin de leur prodiguer conseils, références, soutien et encouragement dans leur démarche de retour sur le marché du travail.

Le Centre Étape, un organisme à but non lucratif œuvrant dans la Capitale-Nationale depuis 1979, favorise l'amélioration des conditions socio-économiques des femmes et contribue à leur intégration au marché du travail par ses services adaptés d'aide à l'emploi et d'orientation. Désireuses de faire une différence et d'aider, autrement que par la signature d'un chèque, les membres du RFAQ ont rencontré des femmes aux riches parcours et en sont sorties aussi grandies que les femmes du Centre Étape.

Vous êtes invitées à visitez le site web ([www.rfaq.ca](http://www.rfaq.ca)) ou la page Facebook du RFAQ région de Québec pour être au fait des activités, des nouvelles, des publications et des privilèges de devenir membre de ce réseau. Pour d'autres conférences, formations et événements d'affaires, n'hésitez pas à vous inscrire aux prochaines activités du RFAQ en visitant le <http://www.rfaq.ca/activites/calendrier.php>.

La prochaine activité, présentée par BCF avocats d'affaires, se tiendra le 11 avril dès 18 h 45 à l'Hôtel Québec pour assister à une conférence de l'homme d'affaires et célèbre Dragon, Serge Beauchemin, qui entretiendra les participants sur les thèmes de leadership et de croissance. Cet événement est ouvert à toute la communauté d'affaires de la région, homme ou femme. Inscrivez-vous sur Event Brite ou au <https://rfaq.formstack.com/forms/quebec>. ■



Les membres du Réseau des femmes d'affaires du Québec (RFAQ) rencontraient récemment des femmes en recherche d'emploi du Centre Étape.



**Pour Pâques chez Bonneau,  
il faut commander tôt!**

**Brunch  
de Pâques**  
croissants, chocolatines,  
pâtisseries, chocolats,  
et bien plus...

**Produits  
faits maison**



# Boulangerie Bonneau

1099, boul. de la Chaudière  
Cap-Rouge VOISIN DE LA S.A.Q.  
Tél.: 418 650-2600



# Mouvement d'animation artistique de Cap-Rouge

vous invite à

## l'exposition annuelle de ses professeurs Artistes professionnels reconnus



# Courtepeintres

du 25 mars au 15 avril 2017

**Bibliothèque Roger-Lemelin**  
4705, rue de la Promenade-des-Sœurs  
418 641-6143

Stationnement gratuit

Mouvement d'animation artistique de Cap-Rouge  
Cours et ateliers d'arts visuels  
4473, rue St-Félix, Québec, QC • Tél. : 418 641-6301 poste 7327  
[maacr@outlook.com](mailto:maacr@outlook.com) • [www.maacr.org](http://www.maacr.org)  
[www.facebook.com/MAACRpublic/](https://www.facebook.com/MAACRpublic/)

## Organismes du secteur de Cap-Rouge

Les organismes du milieu jouent un rôle essentiel dans la vie sociale et culturelle d'une communauté. Ils sont bien souvent le reflet du dynamisme du milieu.

Si vous avez des corrections à apporter dans les renseignements ci-dessous, vous pouvez le faire en écrivant à [ygiroux@journal-local.ca](mailto:ygiroux@journal-local.ca). Vous pouvez également joindre M. Yvon Giroux au 418 801-8518. ■

<b>72<sup>e</sup> groupe scout de Cap-Rouge</b> Isabelle Martineau <a href="mailto:groupe_scout_cap-rouge@hotmail.com">groupe_scout_cap-rouge@hotmail.com</a> 418 872-3774	<b>Acef Québec</b> Denis Falardeau <a href="mailto:acefque@mediom.qc.ca">acefque@mediom.qc.ca</a> 418 522-1568	<b>Aféas de Saint-Augustin-de-Desmaures</b> Raymonde Lachance <a href="mailto:raylo1313@hotmail.ca">raylo1313@hotmail.ca</a> 418 878-2560	<b>Association canadienne pour la santé mentale</b> Monique Boniewski <a href="mailto:info@acsmquebec.org">info@acsmquebec.org</a> 418 529-1979
<b>Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures (ACSAD)</b> Marie-Hélène Roy <a href="mailto:marie-helene.roy@videotron.ca">marie-helene.roy@videotron.ca</a> 418 878-3502	<b>Association de hockey mineur de Cap-Rouge / Saint-Augustin</b> Richard Cayouette <a href="mailto:richard.cayouette@hockeycrsa.com">richard.cayouette@hockeycrsa.com</a> 418 455-9247	<b>Association de jumelage de Cap-Rouge / Saint-Augustin</b> Hélène C. Bernier <a href="mailto:ajcrsa@gmail.com">ajcrsa@gmail.com</a> 418 914-7125	<b>Association des femmes de carrière du Québec métropolitain</b> Paulette Gauvin <a href="mailto:info@afcqm.ca">info@afcqm.ca</a> 418 781-3271
<b>Baseball Noroît</b> François Couture <a href="mailto:info@baseballnoroit.com">info@baseballnoroit.com</a> C.P. 75121 Succ. Cap-Rouge Québec, Qc G1Y 3C6	<b>Centre Le Passage</b> Nathalie Paquet <a href="mailto:info@centrelapassage.org">info@centrelapassage.org</a> 418 527-0916	<b>Centre multiethnique de Québec</b> Dominique Lachance <a href="mailto:dlachance@centremultiethnique.com">dlachance@centremultiethnique.com</a> 418 687-9771	<b>Cercle de musique de Cap-Rouge</b> France Sanfaçon <a href="mailto:info@cmcaprouge.org">info@cmcaprouge.org</a> 418 650-7796
<b>Chevaliers de Colomb conseil 13420</b> Mario Fortin <a href="mailto:mariofortin60@videotron.ca">mariofortin60@videotron.ca</a> 418 871-9880	<b>Club Aérogym</b> Marie-Ève Rochette <a href="mailto:clubaerogym_inc@hotmail.com">clubaerogym_inc@hotmail.com</a> 418 990-1099	<b>Club d'astronomie Vega de Cap-Rouge</b> Philippe Moussette <a href="mailto:vegacrqc@hotmail.com">vegacrqc@hotmail.com</a>	<b>Club de badminton de Saint-Augustin</b> Louise Rheault <a href="mailto:louiserheault@videotron.ca">louiserheault@videotron.ca</a> 418 872-6056
<b>Club de marche de Saint-Augustin</b> Rhéa Bourgeois <a href="mailto:fr.dequen@videotron.ca">fr.dequen@videotron.ca</a> 418 878-2762	<b>Club de natation C.N.Q.</b> Myriam Desroches <a href="mailto:info@cnq.club">info@cnq.club</a> 418 656-2131 # 5834	<b>Club de patinage artistique de Saint-Augustin</b> Brigitte Keable <a href="mailto:brigittekeable@hotmail.com">brigittekeable@hotmail.com</a>	<b>Club de taekwondo de Cap-Rouge et Saint-Augustin</b> Jean-François Simard <a href="mailto:jeff.simard@videotron.ca">jeff.simard@videotron.ca</a>
<b>Club de Tennis du Tracel</b> Denis Bélanger <a href="mailto:denisbelanger17@hotmail.com">denisbelanger17@hotmail.com</a> 418 658-5676	<b>Club de tennis Saint-Augustin</b> Luc Giasson <a href="mailto:luc.giasson@greb.ulaval.ca">luc.giasson@greb.ulaval.ca</a> 418 871-5072	<b>Club FADOQ Cap-Rouge</b> Huguette Giroux <a href="mailto:info@fadoq-quebec.qc.ca">info@fadoq-quebec.qc.ca</a> 418 650-3552	<b>Club Kiwanis Sillery-Sainte-Foy-Cap-Rouge</b> Benoît Poulin <a href="mailto:kiwanis.SSFQR@hotmail.com">kiwanis.SSFQR@hotmail.com</a>
<b>Club Lions Cap-Rouge / Saint-Augustin</b> Laval Girard <a href="mailto:lis_girard@hotmail.com">lis_girard@hotmail.com</a> 418 658-2400	<b>Club Optimiste de Cap-Rouge inc.</b> Louise Dugal <a href="mailto:ldugal40@gmail.com">ldugal40@gmail.com</a> 418 906-8151	<b>Club Rotary Saint-Augustin / Cap-Rouge</b> Louis Barrière <a href="mailto:louis.barriere@videotron.ca">louis.barriere@videotron.ca</a>	<b>Club sportif 50 + Cap-Rouge</b> Yvan Gagnon <a href="mailto:info@clubsportif50cr.org">info@clubsportif50cr.org</a>
<b>Club Yoseikan Budo Saint-Augustin</b> Daniel Rivard <a href="mailto:rivard.daniel@gmail.com">rivard.daniel@gmail.com</a>	<b>Comité d'aide aux malades et aux aînés (CAMA)</b> 418 653-5643	<b>Conseil de bassin de la rivière du Cap Rouge</b> Normand Villeneuve <a href="mailto:info@cbrcr.org">info@cbrcr.org</a> 418 641-6413 # 2969	<b>Corps de cadets de la marine</b> Audrey-Anne Morel-Girard <a href="mailto:audreayamorel@hotmail.com">audreayamorel@hotmail.com</a> 418 998-4514
<b>Courtepointe (La)</b> Sylvia Martineau <a href="mailto:info@lacourtepointe.ca">info@lacourtepointe.ca</a> 418 657-3836	<b>École de danse Espace Danse</b> Johanne Jacob-Tardif <a href="mailto:jacob_tardif@hotmail.com">jacob_tardif@hotmail.com</a> 418 831-3054	<b>Fondation Annie-Caron</b> Yves Gauthier <a href="mailto:fondationac2000@gmail.com">fondationac2000@gmail.com</a> 418 955-3897	<b>Fondation d'aide à l'artiste carougeois</b> Suzette Leblanc <a href="mailto:s_leblanc@videotron.ca">s_leblanc@videotron.ca</a> 418 656-6097

<p><b>Fondation d'aide aux athlètes carougeois</b> Suzette Leblanc s_leblanc@videotron.ca</p>	<p><b>Fondation Élan</b> Annie Gagnon annie.gagnon@irdpq.qc.ca 418 529-9141 # 4366</p>	<p><b>Fondation Réno-Jouets</b> Annie Asselin info@fondationrenojouets.ca 418 877-6758</p>	<p><b>Fondation Village Monde</b> Danièle Valiquette info@villagemonde.com 418 317-6466</p>
<p><b>Fripe (La)</b> Normand Gilbert gilbert.normand@videotron.ca</p>	<p><b>Jumelage Saint-Félix / San Marcos</b> Michel Daigle daigletoomey@bell.net 418 871-3142</p>	<p><b>Laura Lémerville</b> Sandra Lambert sandra.lambert@lauralemerville.ca 418 462-3325</p>	<p><b>Les Artisanas au Fil du Temps</b> Hélène Simon lesartisanasaufildutemps@gmail.com 418 641-6413 # 3879</p>
<p><b>Loriots (Les) de Cap-Rouge</b> Michel Bouchard boumic49@gmail.com 418 955-1039</p>	<p><b>Maison de la famille Louis-Hébert</b> Caroline Lafrance info@maisonfamille.louishebert.com 418 681-0141</p>	<p><b>Maison des grands-parents de Sainte-Foy</b> Rosanne Montminy grandsparents2014@gmail.com 418 658-8484</p>	<p><b>Maison des jeunes de Cap-Rouge La Symbiose</b> Michel Boissel mdj.symbiose@bellnet.ca 418 650-7780</p>
<p><b>Maison Hélène-Lacroix</b> Julie Beaulieu maisonhelene.lacroix@videotron.ca 418 527-4682</p>	<p><b>Maison L'Éclaircie</b> Myriame Trudel info@maisonleclaircie.qc.ca 418 650-1076</p>	<p><b>Maison Léon-Provancher</b> Jean-Sébastien Bouchard info@maisonleonprovancher.com 418 650-1272</p>	<p><b>Maison Richelieu Hébergement Jeunesse</b> Julie Émond info@hebergementjeunesse.org 418 659-1067</p>
<p><b>Mieux-être des immigrants</b> Gloria Lizama info@meiquebec.com 418 527-0177</p>	<p><b>Moisson Québec</b> Élaine Côté info@moissonquebec.com 418 682-5061</p>	<p><b>Mouvement d'animation artistique de Cap-Rouge</b> Nicole Faucher maacr@outlook.com 418 641-6301</p>	<p><b>Mouvement des services à la communauté de Cap-Rouge</b> Catherine Giroux msccr@bellnet.ca 418 641-6643</p>
<p><b>Œuvres (Les) Jean Lafrance</b> Jean Lafrance info@lesojl.com 418 681-3883</p>	<p><b>Option Travail / Carrefour jeunesse emploi Sainte-Foy</b> Lanie Desrochers ldesrochers@optiontravail.com 418 651-6415</p>	<p><b>Ressource Espace Familles</b> Mélanie Charrin communication@refamilles.ca 418 681-9740</p>	<p><b>Soccer CRSA</b> Ruben Moreno r.moreno@soccercsa.ca 418 877-5575</p>
<p><b>Société Arts et Culture de Cap-Rouge Festival DécouvrArts</b> festivaldecouvrarts@hotmail.com 418-641-6301, poste 3852</p>	<p><b>Société artistique et culturelle de Québec</b> Ginette Bourassa sacq_ginette_bourassa@hotmail.com 418 641-6278</p>	<p><b>Société canadienne du cancer</b> Alain Raymond araymond@quebec.cancer.ca 418 683-8666</p>	<p><b>Société d'horticulture de Sainte-Foy</b> Jean Morel jean.morel.qc@gmail.com 418 626-7313</p>
<p><b>Société historique du Cap-Rouge</b> Linda Poiras-Even info@shcr.qc.ca 418 641-6380</p>	<p><b>Société québécoise d'ethnologie</b> Jean-Pierre Pichette societe@ethnologiequebec.org 418 922-8340</p>	<p><b>Tel-Aide Québec</b> Céline Coutu administration@telaide.qc.ca 418 686-2433</p>	<p><b>Traic Jeunesse</b> Viviane Gélinau info@traicjeunesse.org 418 651-7070</p>
<p><b>Verger (Le)</b> Véronique Chabot info@leverger.ca 418 657-2227</p>	<p><b>YWCA Québec</b> Katia de Pokomandy-Morin info@ywcaquebec.qc.ca 418 683-2155</p>	<p>Pour plus d'informations sur cette chronique :</p> <p>ygiroux@journal-local.ca ou M. Yvon Giroux au 418 801-8518.</p>	

# Profitez des promotions

de *Via Beauté*



## PROMOTION IDEAL PROTEIN

**KIT DE DÉPART POUR SEULEMENT 169,99 \$**  
(VALEUR DE PLUS DE 200 \$)

+  
**OBTENEZ GRATUITEMENT UNE SÉANCE D'INFRATHÉRAPIE ET UNE CONSULTATION.**

### KIT DE DÉPART INCLUT :

- 21 sachets de protéines
- sel marin Ideal Protein
- contenant hermétique pour les « shakes »
- et 4 vitamines

**CONSULTATIONS GRATUITES**



## PROFITEZ D'UNE CURE D'INFRATHÉRAPIE

**10 traitements pour seulement 250\$** (rég. : 350 \$)

L'infrathérapie est une cure d'infrarouge, un rayonnement complètement inoffensif procurant de grands bienfaits à l'organisme (atténuation de la cellulite, raffermissement des tissus, stimulation de la circulation, réduction de la fatigue, perte de poids et plus encore). Cette cure favorise la sudation en profondeur tout en augmentant le rythme cardiaque ainsi que la circulation sanguine et lymphatique.

Ces promotions sont valides jusqu'au 29 avril 2017 ou jusqu'à épuisement de la marchandise.

*Via Beauté*

L'expertise en esthétique

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

**Place du Faubourg**  
990, boul. de la Chaudière  
Cap-Rouge

**418 877-4198**



## Les ateliers Les Petits Copains s'ouvrent en mode estival

(YG) Ressource Espace Familles annonce l'ouverture estivale de ses ateliers Les Petits Copains de Cap-Rouge! Ces ateliers éducatifs et ludiques, qui existent depuis plus de trente ans, seront ouverts pour la 1<sup>re</sup> fois cet été pour les 3 à 6 ans! Au programme dans des espaces adaptés et chaleureux : ateliers et expériences scientifiques, jardinage, atelier sur les sciences humaines, expériences sensorielles, arts, chansons, bonnes habitudes de vie, activités motrices globales (à l'extérieur ou gymnase), exercices d'écriture, de lecture et de calcul, et bien plus encore!

Les éducatrices expérimentées et connues du milieu recevront les enfants dans ses locaux situés au centre communautaire de Cap-Rouge situé au 4473, rue Saint-Félix, selon deux formules. La première, qui est sous forme d'inscriptions fixes à la demi-journée (d'une journée ½ à 4 jours/semaine) du 26 juin au 25 août et la deuxième sous forme de semaine complète, et ce, pour un maximum de 3 semaines durant l'été. Des reçus pour frais de garde vous seront remis.

Les inscriptions sont en cours via leur site Web : [www.ressourceespacefamilles.com](http://www.ressourceespacefamilles.com). Pour information : M<sup>me</sup> Catherine Baboudjian, coordonnatrice, par courriel [communication@refamilles.ca](mailto:communication@refamilles.ca) ou au 418 681-9740. ■



Les ateliers Les Petits Copains de Cap-Rouge, des ateliers éducatifs et ludiques, qui existent depuis plus de trente ans, seront ouverts pour la 1<sup>re</sup> fois cet été pour les 3 à 6 ans!



Au programme, dans des espaces adaptés et chaleureux : ateliers et expériences scientifiques, jardinage, atelier sur les sciences humaines, expériences sensorielles, arts, chansons, bonnes habitudes de vie, activités motrices globales (à l'extérieur ou gymnase), exercices d'écriture, de lecture et de calcul, et bien plus encore!

## La Maison des grands-parents propose de faire du neuf avec du vieux

(JB) Cette vieille table et cette chaise vétuste dont vous vouliez vous débarrasser depuis des lustres, vous vous attendiez à ce que vos enfants les emportent avec eux le jour de leur départ de la maison familiale. Ils ont préféré un nouveau mobilier et vous voilà aux prises avec des articles qui squattent chez vous comme des intrus. Une solution s'impose, faire du neuf avec du vieux.

C'est la proposition que la Maison des grands-parents de Sainte-Foy a faite à ses membres, dans le cadre d'une activité MADA (municipalité amie des aînés). L'activité de ce mois de mars réunissait deux professionnels de ce secteur : M<sup>me</sup> Émilie Côté, propriétaire de Rien ne se perd, une entreprise spécialisée en remise à niveau de meubles afin de leur donner une seconde vie; et M. Maxence Joseph, directeur général de l'atelier coopératif La Patente, dont l'organisme prête des outils à ses membres et leur offre des espaces pour effectuer leurs travaux.



Photo Jacques Bélanger

M<sup>me</sup> Émilie Côté, propriétaire de Rien ne se perd et M. Maxence Joseph, directeur général de La Patente.

M<sup>me</sup> Côté a commencé sa présentation par l'élaboration d'une liste d'outils et de produits que toute personne intéressée par la valorisation de meubles doit avoir en sa possession. Parmi les essentiels, mentionnons le marteau, la pince, les ciseaux, la règle, le grattoir et la ponceuse. Le document remis aux personnes participantes présente des meubles sous la formule « avant / après » qui donne une idée des petits miracles qui peuvent être réalisés. Elle a également parlé d'une peinture à la craie de marque Chalk Paint, dont elle est la représentante.

Invitée à expliquer ce qui l'a incité à se lancer dans la revalorisation de meubles, Émilie Côté répond qu'elle est intervenante sociale et qu'elle a trouvé dans cette activité une façon de se détendre, qui est vite devenue une passion. « Je me suis mise à arpenter les rues à la recherche de meubles usagés à qui j'ai pu donner un second souffle. C'est valorisant pour soi que de remettre à neuf un meuble fabriqué avec du bois de qualité. »

La Patente a pignon sur rue dans le quartier Limoilou. M. Maxence Joseph explique que « c'est un atelier collectif qui comprend quatre ateliers où l'on peut pratiquer l'ébénisterie, le travail du métal, du textile et de l'électronique. Sur place, les membres peuvent apprendre fabriquer divers objets et aussi faire profiter les autres de leurs connaissances. Il en coûte 30 \$ pour obtenir une part sociale de membre coopératif et, une fois sa part sociale payée, la personne peut louer des espaces et de l'équipement pour réaliser son projet. » ■

## CHRONIQUE DENTAIRE

[gauthierlamoureux@bellnet.ca](mailto:gauthierlamoureux@bellnet.ca)

Mois national de la santé buccodentaire

### Quand la santé buccodentaire fait débat

Le mois d'août 2016 a été marqué par la parution d'articles faisant la promotion d'un rapport de l'Associated Press remettant en question l'efficacité de la soie dentaire. En référence : un rapport de 2011 qualifiant les preuves scientifiques directes de l'efficacité du fil dentaire de « faibles, très peu fiables » et de « mauvaise » qualité avec un « potentiel modéré ou élevé de biais ».

Déjà peu populaire, il n'en fallait pas plus pour que le débat soit lancé et que cette grande oubliée de la routine quotidienne fasse les frais de cette mauvaise publicité! Elle est pourtant un outil jugé essentiel au maintien d'une bonne santé buccodentaire par votre dentiste et votre hygiéniste dentaire. Pourquoi donc ne pas remettre les pendules à l'heure?

#### Pourquoi devrions-nous utiliser la soie dentaire?

Bien que les données scientifiques directes concernant l'efficacité de la soie dentaire soient difficiles à recueillir, il est par ailleurs bien établi que l'élimination mécanique de la plaque dentaire est efficace pour prévenir le développement de la carie et l'apparition des maladies de gencives. On parle d'une élimination mécanique quand on fait référence à l'action de la brosse à dents ou encore à celle de la soie dentaire.

À ce jour, la soie dentaire est la technique la moins dispendieuse et la moins dommageable disponible pour aider à l'élimination de la plaque dentaire et

des débris alimentaires dans les endroits difficilement accessibles par la brosse à dents. Qui n'a pas remarqué l'inefficacité des soies de sa brosse à dents à déloger les fibres d'un fruit ou d'un légume entre les dents? En effet, en ne passant pas votre soie dentaire, deux surfaces sur cinq d'une dent ne sont pas nettoyées! Ces endroits sont alors vulnérables à la carie dentaire, mais aussi aux maladies de gencives.

#### Qu'en pense l'Association dentaire canadienne (ADC)?

Suite à cette controverse, l'ADC a réagi rapidement en réitérant son soutien



KEDL

Les dentistes du Centre dentaire Gauthier & Lamoureux. De gauche à droite : Dre Anie Vigneault, Dre Marie-Eve Lamoureux, Dr Simon Gauthier et Dre Julie Dufresne-Lapointe.

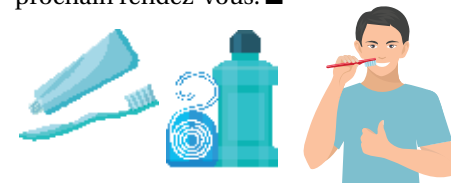
à l'utilisation de la soie dentaire. Elle considère qu'il s'agit du meilleur moyen d'éliminer la plaque dentaire bien qu'elle concède qu'il soit difficile de mener des études présentant des données concluantes sur cette efficacité.

Bien entendu, pour une bonne santé buccodentaire, il ne faut pas négliger de se brosser les dents et d'adopter une alimentation saine. Il ne faut pas non plus oublier les visites régulières chez le dentiste. À cette prochaine visite, votre hygiéniste vous fera avec plaisir une démonstration de la bonne technique à appliquer pour utiliser la soie dentaire. Si vous êtes traités pour une parodontite, il est possible qu'elle vous recommande plutôt l'utilisation d'une brossette interdentaire, car celle-ci est

plus adaptée au maintien de votre santé buccodentaire.

Si l'utilisation de la soie dentaire ne fait pas encore partie de votre routine quotidienne, fixez-vous des objectifs réalistes. Ne vous sentez pas coupable si vous oubliez parfois de l'utiliser. Son introduction quelques soirs par semaine vaut mieux qu'une utilisation systématique vite abandonnée!

Gageons que nous vous féliciterons sur la bonne santé de vos gencives à votre prochain rendez-vous! ■



## ZONE ROUGE

Par Marilyn Charbonneau, Coach en Chef du Club de Course de Zone Rouge Gym Coaching

# C'est le printemps, le soleil brille et il fait chaud... Vous venez courir avec moi?



La course à pied est un sport peu coûteux qui nécessite une logistique opérationnelle très simple. Vous pouvez partir de la maison ou profiter de votre pause repas au travail pour aller courir. Son accessibilité est l'une des raisons qui explique que ce sport soit en pleine croissance. En effet, le nombre d'adeptes ainsi que le nombre d'événements (courses caritatives, marathons, courses à obstacles, etc.) ne cessent d'augmenter.

Vous croyez que tout ce dont vous avez besoin est d'une paire d'espadrilles, une gourde et un t-shirt pour débiter ce sport? Pensez-y-bien! Malgré que la course à pied constitue un sport des plus bénéfiques pour la santé, certaines questions ne doivent pas être négligées avant d'embarquer sur la piste et de mettre du kilométrage à votre compteur.

Votre technique de course, votre capacité cardiovasculaire ainsi que vos structures articulaires sont-elles à point? Peu importe le sport, si les techniques n'ont pas été préalablement expliquées par un professionnel de l'activité physique et acquises de votre part, il y a risque de blessures à court, moyen ou long terme. L'impact généré et répété entre votre pied et le sol lors de la course peut créer des dommages.

Une mauvaise technique, un équipement non-adapté à votre morphologie (pieds plats, pieds creux, mauvais alignements des genoux) ou simplement un manque de flexibilité peuvent vous causer des blessures. Il est également important de respecter une certaine progression et de ne pas trop abuser des pentes pour éviter de vous blesser. Une bonne technique et un équipement adapté à votre morphologie minimisera les effets secondaires indésirables.

Voici 5 blessures fréquentes reliées à la course à pied :

- 1 - Syndrôme de la bandelette ilio-tibiale
- 2 - Fasciite plantaire
- 3 - Tendinite Achilléenne
- 4 - Périostite
- 5 - Syndrome fémoro-rotulien

Ces blessures peuvent être évitées par une préparation physique adéquate ainsi que par l'application des connaissances de base reliées à ce sport. Il est donc fortement conseillé de rencontrer un kinésologue qui analysera votre situation et vous suggèrera une méthode d'entraînement de course optimale car le volume d'entraînement doit être adapté à votre niveau et vos limitations physiques. Le nombre de sorties hebdomadaires, leurs durées (ou distances) et leurs intensités doivent faire parti d'un plan dont la progression respecte votre niveau, sans toutefois vous empêcher d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés. Sachez qu'il existe bon nombre de méthodes et de types d'entraînement pour vous aider à progresser et à maintenir votre motivation. Varier vos entraînements (qu'ils soient en continu ou en intervalles) augmentera leur efficacité et préviendra certaines blessures induites par le caractère répétitif du geste sportif. Vous pouvez également utiliser votre environnement et son relief pour introduire de la variété à votre entraînement. Tout nouveau stimulus produira de nouvelles adaptations sur votre corps et votre condition physique.

Si malgré toutes les précautions prises survenait une blessure, prenez du repos et consultez un professionnel de la santé possédant de l'expérience avec les blessures sportives. Je vous souhaite un très bel été actif, au plaisir de vous croiser lors de vos sorties extérieures. ■

# PRÊT PAS PRÊT, J'Y VAIS!



## PRIX (3 OPTIONS)

Choix entre groupe débutant/intermédiaire ou groupe avancé

1 X SEMAINE

**79<sup>00</sup>\$**

+ TAXES

2 X SEMAINE

**99<sup>00</sup>\$**

+ TAXES

3 X SEMAINE

**139<sup>00</sup>\$**

+ TAXES

## DATES

**DU 17 AVRIL AU 22 JUIN 2017**

Mardi 18h30 à 19h30 / Jeudi 18h30 à 19h30 / Samedi 9h00 à 11h00

## INCLUS DANS L'ABONNEMENT

- Accès aux vestiaires et aux douches
- Circuits préétablis (visitez le site de Zone Rouge pour les détails)
- Rabais de 20% sur l'équipement de course à pied chez Performance Bégin (vêtements et chaussures)
- Inscription à la réception de Zone Rouge, Gym Coaching



## ATELIER-CONFÉRENCE SUR LA COURSE À PIED

GRATUIT ET OUVERT À TOUS!

LIEU : Zone Rouge

DATE : 23 avril 2017 - 9h à 12h

CONFÉRENCES DONNÉES PAR DEUX SPÉCIALISTES DE LA COURSE À PIED QUI SONT LES PARTENAIRES OFFICIELS DU CLUB DE COURSE DE ZONE ROUGE

PCN PHYSIO ST-AUGUSTIN

PERFORMANCE BÉGIN

- Bonne gestion du volume d'entraînement et prévention des blessures
- Le bon soulier pour le bon pied

## PLAN DE LA JOURNÉE

1. Conférences / 2. Rencontre avec les exposants
3. Course de 60 minutes en présence des coaches et des conférenciers

## PRIX DE PRÉSENCE

Cadeau Zone Rouge à tous les participants inscrits au club et à la conférence avant le 22 avril 2017.



T 418 800-0260 / [zonerouge.ca](http://zonerouge.ca)

3679, rue de l'Hétrière, Saint-Augustin-de-Desmaures QC G3A 1X1



# AU CŒUR DE VOTRE VIE

## INVITATION\* ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2017

DATE :

**24 AVRIL 2017**

HEURE :

**19 h (accueil dès 18 h 30)**

ENDROIT :

**Club de golf de Cap-Rouge, 4600, rue Saint-Félix, Québec**

DÉTAILS :

RSVP au **418 651-5487 poste 200** ou sur **facebook.com/caissedecaprouge**Concours «Votre présence :  
payante pour notre milieu»Tirages de 1 000 \$<sup>1</sup>  
en prix de présenceRéception  
de clôtureConcours **La coopération,  
un avantage pour notre milieu<sup>2</sup>**

Du 27 mars au 7 avril 2017

Prix : **Une carte prépayée Visa<sup>3</sup> Desjardins de 250 \$**


(détails du concours sur caissedecaprouge.com ou facebook.com/caissedecaprouge)



\* Est éligible aux votes, aux élections, au concours et aux tirages de prix de présence toute personne physique qui est membre de plein droit de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge, pourvu qu'elle soit admise depuis au moins 90 jours.

1. Plusieurs prix de présence pour une valeur totale de 1 000 \$.
2. Choix des trois organismes qui seront finalistes au Concours «Votre présence : payante pour notre milieu» dont le gagnant se méritera un montant équivalant à cinq (5) fois le nombre de membres présents à l'AGA de la Caisse du 24 avril 2017 (à concurrence de 1 500 \$).
3. Visa Int./Fédération des caisses Desjardins du Québec, usager autorisé. Frais annuels de 6,95 \$, pour une année, assumés par la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge.

caissedecaprouge.com

 /caissedecaprouge

418 651-5487



**Desjardins**  
Caisse populaire  
de Cap-Rouge