



À Stoneham-et-Tewkesbury  
**Un Noël naturellement renversant**

Page 3



École du Harfang-des-Neiges  
**Projet d'entrepreneuriat d'élèves de 4<sup>e</sup> année**

Page 8



France Bouchard  
sous les projecteurs  
**Photographe Commercial de l'année 2019-2020**

Page 5

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

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

**M** EQUIPE  
MARC  
BONENFANT

UN CHOIX JUDICIEUX  
418 912-8787

Venez voir nos inscriptions  
à la page 2

**ROYAL LEPAGE**  
Inter-Québec  
AGENCE IMMOBILIERE

[marcbonenfant.com](http://marcbonenfant.com)



École Montagnac  
**Inauguration de la Classe-Théâtre**

Page 7



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

Page 5



Gala reconnaissance Les Étoiles  
de La Jacques-Cartier  
**Déposez votre candidature**

Page 10



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

Page 6

Postes Canada : N° PP4-1870516



**ANDRÉ DUSSAULT**

POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION!

[andredussault.com](http://andredussault.com)

418 849-0555

**ROYAL LEPAGE**  
Inter-Québec  
AGENCE IMMOBILIERE

JE RECHERCHE ACTIVEMENT  
**BORD DE LAC**

LAC BEAUPORT – LAC MORIN

LAC BLEU – LAC DELAGE

LAC ST-CHARLES

JE RECHERCHE ACTIVEMENT

**COTTAGE  
AVEC GARAGE  
DOUBLE**

ENTRE 350 000 \$ ET 600 000 \$

**M** EQUIPE  
MARC  
BONENFANT

UN CHOIX JUDICIEUX

**1<sup>RE</sup>** ÉQUIPE DE VENTE  
2016-2017-2018-2019

de tout le réseau royal lepage inter- québec

**ROYAL LEPAGE**  
Inter-Québec  
AGENCE IMMOBILIÈRE

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

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



Nicholas Desharnais Courtier immobilier commercial  
Frédérique Berthiaume Adjointe administrative  
Sylvie Thériault Courtier immobilier Directrice des ventes  
Marc Bonenfant Courtier immobilier  
Mélanie Delisle Courtier immobilier administration  
Claudia Lemelin-Marsan Courtier immobilier résidentiel adj. à la direction  
Frédérique Lajoie Courtier immobilier résidentiel  
Pierre-Martin Belleville Courtier immobilier résidentiel

**Lac-Beauport**



62, ch des Gavots # 26635989  
**299 000 \$**

**Lac-Beauport**



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

**Lac-Beauport**



82, ch. du Tour-du-Lac  
619 **249 900 \$** # 23999450  
611 **245 000 \$** # 15649557

**Lac-Beauport**



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

**Stoneham-et-Tewkesbury**



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

**Lac-Beauport**



16, ch de la Promenade # 26474837  
**529 000 \$ +TX**

**Stoneham-et-Tewkesbury**



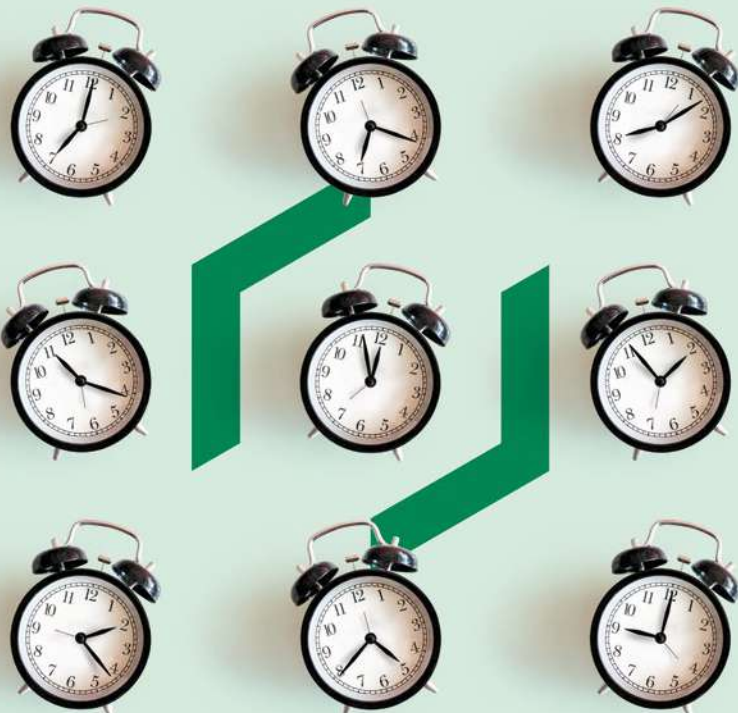
191, ch. Vermont # 15052384  
**485 000 \$**

**Stoneham-et-Tewkesbury**



104, ch. de la Tourterelle  
**629 000 \$ +TX**

# REER-CELI C'est le temps de cotiser



Trouvez dès maintenant  
la bonne combinaison  
d'épargne pour réaliser  
vos projets.

Date limite pour cotiser au REER : 2 mars 2020  
1 800 CAISSES | [desjardins.com/reer-celi](http://desjardins.com/reer-celi)

**Desjardins**  
Caisse de Charlesbourg

À Stoneham-et-Tewkesbury

# Un Noël naturellement renversant



La boule à neige, le nouvel emblème du Marché de Noël.

**CAROLE ROY**

caroleroy@journal-local.ca

**Véritable coup de circuit que cette 10<sup>e</sup> édition du Marché de Noël de Stoneham-et-Tewkesbury.**

Que ce soit pour passer un agréable moment en famille et profiter des animations organisées sur le site, pour découvrir des saveurs uniques ou bien dénicher des cadeaux originaux, les visiteurs de la région et d'ailleurs ont répondu présent



La chorale de Noël a su mettre les visiteurs dans l'ambiance des fêtes.

à l'invitation lancée par la Municipalité. D'ailleurs, on a enregistré une participation record pour cette cuvée 2019 du Marché de Noël, qui fait partie des quatre marchés de la MRC de la Jacques-Cartier.

L'ouverture officielle du Marché de Noël a été prononcée vendredi 6 décembre lors des discours où ont pris la parole M. Claude Label, maire de Stoneham-et-Tewkesbury et préfet de la MRC de la Jacques-Cartier, les députés MM. Joël Godin et Sylvain Lévesque ainsi que les représentants des

partenaires principaux de l'événement : M<sup>me</sup> Hélène Gaucher de la Caisse Desjardins de Charlesbourg ainsi que Jessica Parsons et Sabrina Dussault pour l'Équipe Marc Bonenfant Royal LePage, Inter-Québec. Les allocutions ont fait place à un superbe spectacle pyrotechnique, ce qui a donné le ton pour les six jours de festivités.

Les Soirées Festives, organisées par le Groupe E.S.T, ont également reçu un accueil chaleureux.

Félicitations à l'équipe organisatrice du service des Loisirs, de la culture et de la vie communautaire et des Travaux publics de la Municipalité. Vous avez encore une fois lancé la période des fêtes avec brio. ■



Crédit photo : Courtoisie

Sur le site, on pouvait voir les visiteurs repartir avec les sacs réutilisables, aux nouvelles couleurs du Marché de Noël.



*Offrez une touche de douceur À VOTRE AMOUR*

**OFFREZ-LUI LA CARTE-CADEAU DU MANOIR!**



**LES 14 ET 15 FÉVRIER 2020**

*Forfait St-Valentin*

À PARTIR DE

**300\$** PAR COUPLE PLUS TAXES

*Table d'hôte à partager*

**89\$** PAR COUPLE PLUS SERVICE ET TAXES

Sur réservation : 418 848-2551 — 1 800 463-2841    [www.lacdelage.com](http://www.lacdelage.com) 

## Budget 2020 — Lac-Beauport

## Augmentation de la taxe foncière à 12,45 %

## Impacts sur le compte de taxes

Taux de taxes	2019	2020	
Valeur imposable Rés.	435 000 \$	435 000 \$	
Taxes	Taux	Taux	Variation
Taxe foncière générale	0.66160 \$	0.74400 \$	12.45%
Taxe 6 logements et plus	0.66160 \$	0.74400 \$	12.45%
Taxe immeuble non-résidentiel	1.30000 \$	1.46192 \$	12.45%
Taxe terrain vague desservi	1.32320 \$	1.48800 \$	12.45%
Taxe compensation	0.50000 \$	0.56228 \$	12.45%
Entretien aqueduc	250.00 \$	326.00 \$	30.40%
Entretien égout sanitaire	130.00 \$	160.00 \$	23.08%
Éclairage de rues	70.00 \$	101.00 \$	44.29%
Déneigement Éperon	110.00 \$	120.00 \$	9.09%
Matières résiduelles	169.00 \$	199.00 \$	17.75%
Vidange installation septique	100.00 \$	125.00 \$	25.00%

temps : 12 M\$ pour le mont Cervin, 6 M\$ pour la réfection devant l'école jusqu'à la chapelle, ce sont 18 M\$ sur lesquels en 2019 nous avons payé des intérêts, sans oublier les 2,7 M\$ pour les Sentiers du Moulin», commente le maire Michel Beaulieu. «On se retrouve avec augmentation de plus de 800 000 \$ du service de la dette et un ajustement de la base budgétaire (augmentation moyenne de 6,5 %) de 950 000 \$, sans autres revenus que les taxes résidentielles.» Rappelons que le RCI 2016 a eu un impact sur le développement les deux années suivantes, privant la municipalité de revenus de taxation. En 2019, elle a délivré 31 permis de construction, ce qui inclut aussi les rénovations. Selon l'avis du maire, il faudrait 40 à 50 nouvelles constructions par année.

## L'impact sur les comptes de taxes

Pour le secteur résidentiel, le taux de taxe foncière générale passe de 0,6616 \$ à 0,7440 \$ par tranche de 100 \$ de valeur foncière.

Il faut ramener la Municipalité en équilibre budgétaire et le leitmotiv du maire en 2020 est de trouver des revenus, car les dépenses

ne cesseront jamais d'augmenter. «Je sais que j'aurai beaucoup de questions le 13 janvier, de même qu'en février quand les gens recevront leur compte de taxes», admet le maire en tenant à préciser que le conseil a choisi cette année de ne pas couper dans les services à la population. «C'est certain que si on ferme la patinoire sur le lac, c'est 2 % de moins, si on cesse le déneigement des trottoirs c'est 1 % de moins... chose impensable dans la zone scolaire, il en va de la vie de nos enfants. On est dans un cercle vicieux de services qui ont augmenté sans oublier le remboursement des intérêts des 18 M\$, martèle-t-il.

Est-ce qu'un centre sportif viendrait aider à renflouer les coffres? «Aréna, piscine publique, ce n'est jamais rentable, c'est un service citoyen», explique le maire. Un aréna privé? Oui, c'est un revenu de taxes. Mais qui viendra construire une infrastructure de 17 M\$? Si les gens ont des projets, qu'ils viennent les présenter au conseil municipal, nous allons les écouter», promet M. Beaulieu.

On peut consulter le budget détaillé sur le site de la Municipalité. ■

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

**C'est devant une assemblée d'une quinzaine de citoyens que le conseil municipal adoptait le 16 décembre dernier le budget de fonctionnement pour 2020. Conjoncture difficile, c'est un fait!**

Le discours du maire, que l'on peut d'ailleurs lire sur le site de la Municipalité, en fait état ainsi :

*En effet, au départ nous avons constaté que certains postes de dépenses étaient sous-financés comme celui de la sécurité civile et du service d'incendie, et que certains revenus escomptés n'étaient pas au rendez-vous. De plus, le renouvellement de plusieurs contrats de services essentiels a entraîné des augmentations de coûts largement supérieures au taux d'augmentation du coût de la vie.*

«On savait que ce serait difficile cette année, car les plus gros emprunts de l'histoire de la Ville se sont fait pratiquement en même

## Impacts sur le compte de taxes

Description		2019	2020	Variation \$	Variation %
		Taxes	Taxes		
Maison unifamiliale	Non-desservi	3 147 \$	3 560 \$	413 \$	13.14%
Maison unifamiliale	Desservi (A/E)	3 427 \$	3 921 \$	494 \$	14.43%
Maison unifamiliale	Desservi (A/E/E)	3 497 \$	4 022 \$	525 \$	15.03%

Crédit photo : Courtoisie

La plaque tournante d'une communauté  
Saluons les bénévoles

(CR) L'équipe de la bibliothèque Jean-Luc Grondin de Stoneham s'est réunie le vendredi 6 décembre pour célébrer le temps des Fêtes et l'implication bénévole.

Cette soirée organisée par la Municipalité était l'occasion parfaite pour dorloter les 25 bénévoles qui ont répondu à l'invitation. Le tout a commencé à la bibliothèque avec un grand «pot luck» où plusieurs membres de l'équipe ont partagé leurs recettes coup de cœur. Il

y a eu le tirage qui a permis d'offrir un chèque-cadeau pour chaque bénévole présent, en plus d'un concours pour deviner le nombre de livres dans la bibliothèque.

La soirée s'est poursuivie du côté du Marché de Noël afin d'être aux premières loges des feux d'artifice et de profiter de la magie de l'événement sans oublier le spectacle de *Great Canadian Dueling Pianos*, pour lequel on avait réservé une zone VIP à ces gens de cœur. ■



La soirée, très conviviale, a renforcé le sentiment d'appartenance chez cette merveilleuse équipe de bénévoles.

Crédit photo : Courtoisie

À l'agenda du député

# Sylvain Lévesque, député de Chauveau



Le 6 décembre à l'ouverture de la 10<sup>e</sup> édition du Marché de Noël.

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

**En plus de la fin de session parlementaire, les jours précédant le congé des fêtes ont été bien remplis pour le député de Chauveau. Quelques sorties en rafale.**

Le 6 décembre, on l'a vu à l'ouverture de la dixième édition du Marché de Noël de Stoneham-et-Tewkesbury. Tout comme

plusieurs élus, il a pris la parole devant les très nombreux visiteurs.

Le 9 décembre à ses bureaux de circonscription, il en a profité pour souligner l'arrivée officielle de Michelle Olaizola au sein de son équipe. M<sup>me</sup> Olaizola s'occupera des dossiers de citoyens aux prises avec des problématiques particulières.



Sylvain Lévesque et Michelle Olaizola.



Sylvain Lévesque et ses collègues du bureau de comté, Valérie Savard et Mario Tremblay.

Le 12 décembre, une activité qui deviendra un classique pour l'équipe de Sylvain Lévesque, celle du raccampagnement Nez Rouge.

Les 14 et 15 décembre ont été chargés également avec la confection de paniers de Noël et les nombreux brunchs, dont celui tenu le 15 à la chapelle de Tewkesbury au profit du Mouvement d'entraide des Cantons-Unis. ■



Le député en compagnie de la présidente de l'Association des citoyens et citoyennes de Tewkesbury, Marie-Claude Geoffrion, de Caroline et Huguette Verret, du Mouvement d'entraide des Cantons-Unis, des conseillers municipaux Mario Bidégaré et Jean-Philippe Ruel, de même que des bénévoles engagés.

Crédit photo : Courtoisie

France Bouchard sous les projecteurs

## Photographe Commercial de l'année 2019-2020



France Bouchard avec le trophée Architecture.

(CR) Ce n'est une surprise pour personne d'apprendre que la talentueuse France Bouchard a été sacrée Photographe Commercial de l'année 2019-2020 lors de la soirée des lauréats de l'association des Photographes professionnels du Canada, section Québec.

Les juges ont sélectionné quatre images de la Lac-Beauportoise pour leurs qualités supérieures. Parmi celles-ci, *Les portes de l'imaginaire* lui a valu le trophée dans la catégorie Architecture et *Tendance Cosmique* a reçu le prix Choix du juge. ■



*Les portes de l'imaginaire.*

Crédit photo : Courtoisie

Prise de rendez-vous EN LIGNE



Clinique dentaire  
**Stoneham**  
Tout pour votre confort

**Dr Stéphane Coulombe, DMD**

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

418 848-8000

www.cliniquedentairestoneham.ca

**Toute l'équipe  
vous souhaite une bonne  
et heureuse année 2020!**

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

**86%** DES LECTRICES ET LECTEURS  
**L'APPRECIENT**
**Merci!**
**JOURNAL.CA INC.**

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

**DIRECTION**

 Éditeur-directeur général :  
**Pierre Cassivi**
**RÉDACTION**

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

Collaborateurs :

**Éric Gagnon, Dominique Rainville,  
 Marine Sina et Jocelyne Vien**

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

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

**Mireille Robitaille**

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

**Sylvie Charest**

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

**Ginette Demers**

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

**Alain Lepage**

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

**ÉVÈNEMENTS**
**David Cassivi**

Coordonnateur aux événements

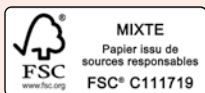
**ADMINISTRATION**
**Suzie Lemay**
**IMPRESSION**
**Québecor Média**

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

**WEBMESTRE**

Résultats Communication Marketing

**PRODUCTION**

 Viva Design,  
 production@journal-local.ca

**PROCHAINE PARUTION :**  
 FÉVRIER 2020

**DATE DE TOMBÉE :**  
 22 JANVIER 2020

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

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

Joël Godin, député de Portneuf—Jacques-Cartier

# Témoin du dynamisme de la région



Rencontre entre l'autrice et metteuse en scène Arielle De Garie et le député fédéral Joël Godin.

**CAROLE ROY**

carolero@journal-local.ca

**Au cours des dernières semaines, le député fédéral Joël Godin a fait de nombreux arrêts dans la Jacques-Cartier. Nous avons retenu ceux-ci.**

 La culture et les traditions étaient à l'honneur à la chapelle de Tewkesbury le 16 novembre dernier lors de la présentation de l'œuvre *Le Renard au Tambour*, de l'autrice Arielle


À la Fête de Noël de Lac-Beauport.

De Garie. Lors de cet hommage rendu au canton, on y célébrait aussi son histoire en transportant les spectateurs dans le temps au rythme des accords de M. Jean-Sébastien Gagnier.

Pour se mettre dans l'ambiance des fêtes, rien de mieux que de se laisser happer par la beauté des nombreux marchés de Noël. On a pu croiser le député à la Fête de Noël de Lac-Beauport ainsi qu'à l'ouverture du Marché de Noël de Stoneham-et-Tewkesbury. ■



Au Marché de Noël de Stoneham-et-Tewkesbury.

Crédit photo : Courtoisie

## Faites-nous parvenir vos nouvelles positives et exclusives

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

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

 TIRAGE :  
**11 000 exemplaires**

 DISTRIBUTION  
 RÉSIDENTIELLE

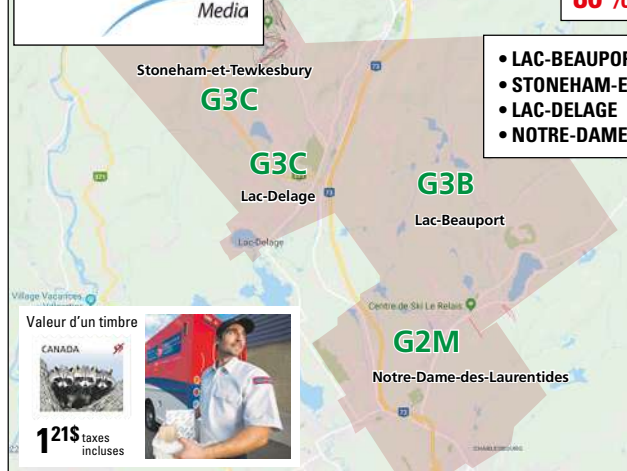
**10 363 exemplaires**

 DISTRIBUTION  
 COMMERCIALE

**374 exemplaires**

PRÉSENTOIRES

**263 exemplaires**

 IMPRESSION  
**QUEBECOR**  
 Media  
 Territoire  
 de distribution

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

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

**PROFIL DU LECTEUR**

 Sexe : Femmes 55 %  
 Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

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

 Scolarité : Diplôme d'études  
 collégiales et  
 universitaires

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

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

# École Montagnac Inauguration de la Classe-Théâtre

(CR) Le 26 novembre dernier, l'Écho était convié à l'inauguration de la «Classe-Théâtre» au bâtiment de la Montagne. Ce local, aménagé et réfléchi pour les arts de la scène, sera désormais un incontournable pour la troupe de théâtre parascolaire Les Mousquetaires. Il rendra accessible la pédagogie éclatée de M. Marc-André, enseignant de 5<sup>e</sup> année.

À Montagnac, l'univers sportif est très valorisé! Par l'aménagement de ce local pédagogique, unique au Québec dans une école primaire, on démontre que l'art et la culture le sont tout autant.

Le projet pédagogique «Classe-Théâtre» de Marc-André Perron existe depuis 8 ans déjà. Toutefois, il lui manquait son propre local de répétition... quel casse-tête. «Cette classe, c'est le projet de Marc-André, qui avait déjà été amorcé avec Serge Bégin, l'ancien directeur de Montagnac», expliquait Chantal Primeau, directrice actuelle de l'école Montagnac. «J'ai le privilège d'aider des enseignants à réaliser un environnement pédagogique qui correspond à leur couleur Montagn'Active.»

«On m'a souvent dit de rêver, mais on m'a surtout dit de m'engager! Lorsque le projet sur lequel tu travailles depuis plusieurs années voit enfin le jour, tu réalises à quel point tous les efforts que tu as déployés sont récompensés», commentait pour sa part Marc-André Perron qui remercie tous celles et ceux qui ont cru en ce projet et ont permis sa réalisation.

Cette nouvelle classe profitera à plus d'une soixantaine d'élèves et pourra également servir à différents projets pour les autres enseignants de Montagnac. Voilà de quoi inspirer bien des écoles! ■

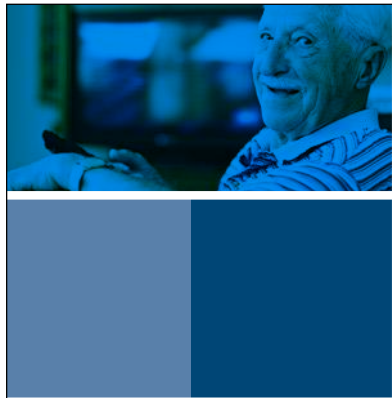


Dignitaires, membres du personnel et de la communauté, parents, partenaires financiers et élèves étaient réunis pour l'inauguration officielle.



Les élèves ont profité de l'occasion pour présenter un extrait de la production «Les Grandes Marées» sur laquelle ils travaillent cette année.

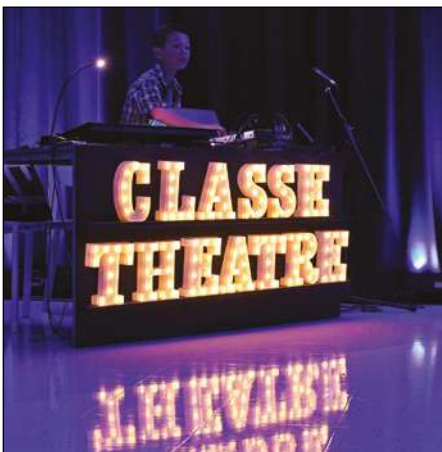
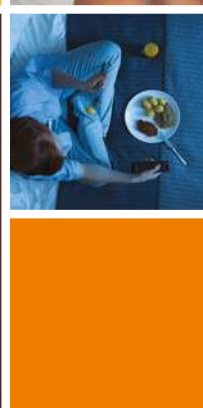
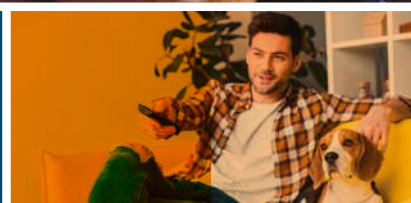
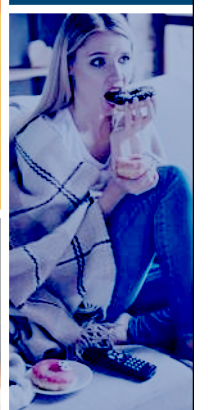
Crédit photo : Valérie Grenier



## VIDÉO SUR DEMANDE VOS SÉRIES ET VOS FILMS... TOUJOURS AU BON MOMENT



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



La Classe-Théâtre en mettait plein la vue en cette soirée d'inauguration.



Au terme de la présentation, la fête s'est poursuivie autour de petites douceurs.

**CCAP**  
CABLE + COM  
TÉLÉVISION + TÉLÉPHONIE + INTERNET

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

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

École du Harfang-des-Neiges

# Projet d'entrepreneuriat d'élèves de 4<sup>e</sup> année



Crédit photo : Courtoisie

Les élèves de 4<sup>e</sup> année de l'école Harfang-des-Neiges 2.

## COLLABORATION SPÉCIALE :

Léa-Rose Mathieu, Maëva Renaud,  
Maëlie Champagne et Laurie Linteau,  
élèves de l'école de HDN2

**(CR) À l'école du Harfang-des-Neiges de Stoneham, on met de l'avant différentes activités, dont un projet d'entreprise. Qui de mieux placé pour nous en parler que les entrepreneurs eux-mêmes? Place à la plume de nos jeunes collaboratrices.**

Le 21 novembre dernier, à l'école du Harfang-des-Neiges, nous avons fait une vente de plusieurs produits comme des bombes de bain, des cartes de Noël, de la poudre de Perlimpinpin ainsi que du café. Nous avons amassé un très bon montant et nous sommes fiers de l'avoir offert au Mouvement d'entraide des Cantons-Unis pour le Noël des enfants défavorisés qui se tenait le 14 décembre.

Il y a trois mois de cela, la classe de M<sup>me</sup> Mylène en sixième année a commencé un projet d'entreprise avec l'aide de M<sup>me</sup> Lucie Trahan de l'Atelier en vrac qui est venue nous parler du démarrage de sa propre entreprise. Grâce à elle, nous avons trouvé nos valeurs et plusieurs idées de produits.

Nous avons ensuite fait une étude de marché pour savoir lequel de nos produits correspondait le mieux avec nos futurs acheteurs et nous avons conclu que les bombes de bain plaisaient beaucoup à notre public cible. M<sup>me</sup> Geneviève Poulin de l'Écoboutik est venue en classe pour nous aider à fabriquer nos bombes de bain. Elle est venue avec la recette, le matériel et, aussi, avec le sourire aux lèvres.

La classe de M<sup>me</sup> Diane en 4<sup>e</sup> année s'est jointe à notre entreprise en fabriquant quatre-vingt-dix cartes de Noël avec l'aide de M<sup>me</sup> Karine Bisson, parent d'élève. Il y avait trois modèles de carte : des rennes, des bonshommes en pain d'épice et des cadeaux. Tous les commentaires des parents étaient positifs et les cartes étaient magnifiques!

La vente a eu lieu le 21 novembre dernier aux deux bâtiments de l'école Harfang-des-Neiges. Toutes les bombes de bain, la poudre effervescente ainsi que les cartes de Noël ont été vendues très rapidement.

Nous remercions grandement les parents qui ont acheté nos produits. Grâce à eux, nous avons réussi à amasser mille dollars que nous avons remis au Mouvement d'entraide des Cantons-Unis pour l'achat de jouets neufs. Ces jouets ont été remis aux enfants défavorisés de notre communauté. Nous voulons aussi remercier chaleureusement nos partenaires : l'Écoboutik, l'Atelier en vrac et Bianka Potvin, associée à KPMG. Nous remercions aussi M<sup>me</sup> Catherine Dolbec, éducatrice en SDG, qui est venue nous expliquer comment être efficace en marketing.

Nous, les Petits Écol-O, et les élèves de quatrième année de M<sup>me</sup> Diane sommes très fiers de notre bonne action! ■

Les mardis -soirs-

2 1 POUR DÈS 16H

Facile à AIMER

SKI DC SNOW

Le Relais

Non-valide le 3 mars 2020

Chambre de commerce de Stoneham

# Réalisations 2019

PAR BERNARD CHARTIER

président

L'année 2019 a été riche en développements. D'entrée de jeu, soulignons qu'en raison de disponibilités budgétaires suffisantes, la première décision du conseil d'administration fut d'accorder une année gratuite à tous nos membres afin de favoriser le plus grand nombre possible de participations aux activités de notre organisme.

Nous avons ensuite réalisé un travail de fond sur notre organisation. L'élaboration du plan stratégique incluant la vision, la mission, de même que les valeurs guidant

notre organisation, a sollicité beaucoup de travail de réflexion. Nous avons de plus procédé à une revue des règlements afin de les alléger et de nous permettre d'obtenir une souplesse additionnelle au niveau de la réalisation de nos activités. L'ensemble de ce travail a été présenté aux membres du regroupement lors de son assemblée annuelle en juin dernier.

Au-delà de ce travail de consolidation, le conseil d'administration s'est enrichi de membres additionnels qui ont insufflé un apport positif sur l'ensemble de nos activités au cours de l'année. Soulignons la réussite de la journée des jeunes entrepreneurs où nous avons atteint un

nombre record de jeunes participants. Rappelons également le succès de la soirée casino pour laquelle les commentaires se sont révélés fort positifs.

De plus, nous avons récemment offert deux formations dont une portait sur les placements et la seconde, sur les médias sociaux. Deux autres formations sont prévues en janvier et février prochain. L'une sera dédiée aux programmes offerts par la Société de développement économique de la région et la seconde à la planification financière, comptable et fiscale à l'intention des travailleurs autonomes et des petites entreprises. Ces formations sont adressées



aux gens d'affaires de Stoneham, mais également à ceux des localités voisines.

Enfin, de façon à mieux refléter l'environnement dans lequel nous sommes ainsi que notre réalité professionnelle, nous avons procédé au lancement d'un nouveau logo de même que modifié notre désignation. Pour conclure, tout cela n'aurait été possible sans le soutien des membres de notre communauté d'affaires. ■

## Défi Entreprises au Parc national de la Jacques-Cartier Défi relevé pour 1 400 participants

(CR) Il est toujours agréable de propager la bonne nouvelle, même si celle-ci date de quelques mois. Mission accomplie pour 1400 participants du Défi Entreprises automne, présenté par La Capitale Assurance et services financiers les 19 et 20 octobre dernier.

Fierté et dépassement de soi étaient au rendez-vous sur les sentiers du parc

national de la Jacques-Cartier. Pour ce défi, des distances de 5 et 12 km en sentier étaient proposées aux participants provenant d'une trentaine d'entreprises. Le lendemain, les participants du Trail du Grand-duc ont parcouru des sentiers de 1, 5, 12, 24, 30, 50 ou 66 km. Les organisateurs et producteurs de ces événements profitent de cette tribune pour remercier chaleureusement les

nombreux bénévoles et les partenaires qui ont contribué au succès de cette fin de semaine mémorable : parc national de la Jacques-Cartier, Sépaq, MRC de la Jacques-Cartier, gouvernement du Québec, Office du tourisme de Québec, La Boutique du Lac, Origine en vrac, IGA Supermarché Famille Rousseau Stoneham et Caisse Desjardins de Charlesbourg. ■



Crédit photo : Muriel Leclerc

Mission accomplie pour ces fiers participants.

**Hôtel de Glace**  
20

**GRANDE SOIRÉE INAUGURALE**

17 janvier 2020 à 19h

**2Frères**  
+ feux d'artifice  
+ prestation artistique de cirque

**30\$** /pers. +TX

ACHAT EN LIGNE MAINTENANT

Desjardins Valcartier  
parcs | hôtels | spa

En janvier à la bibliothèque L'Écrin de Lac-Beauport

## Heure du conte et Jeux de société

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Janvier débute en force à la bibliothèque L'Écrin de Lac-Beauport. Exposition, heure du conte, jeux de société... la table est mise!

### Heure du conte 11 janvier, 10 h

Participez en grand nombre à une toute nouvelle mouture de l'heure du conte. Un conteur captivera les enfants en leur racontant une histoire de son cru. Alain Roy, qui lancera le bal, saura assurément vous transporter dans un monde imaginaire. Une séance de bricolage libre aura lieu

par la suite à l'aide de matériaux fournis par la bibliothèque.

Inscription requise au 418 849-7141, poste 282, ou par courriel à bibliothequeecrin@lacbeauport.net.

### Exposition « De la main gauche » de Marc Turgeon Du 13 janvier au 15 février

Alors que l'artiste était en convalescence et qu'il ne pouvait utiliser sa main droite, il s'est mis à explorer de nouvelles techniques de la main gauche. C'est le fruit de cette recherche qu'il présente ainsi que quelques œuvres de son exposition précédente « Entre Clair et Fou ». L'idée principale de

cet accrochage est de susciter la curiosité et l'imaginaire de l'observateur qui tente de découvrir la figuration, ou simplement décide de se laisser bercer devant une pure abstraction.

### Jeux de société 18 janvier de 13 h à 16 h

Allez-y en famille, entre amis ou seul pour profiter des jeux de société de Jean-Philippe Lehuu, ce passionné de jeux et au passage directeur général du Saisonnier. Lui et ses animateurs vous expliqueront les différents jeux qui seront mis à votre disposition. Grâce à eux, nul besoin de lire ces règles, trop souvent interminables. Aucune inscription requise. ■



Jeux de société avec Jean-Philippe Lehuu.

Crédit photo : CCAP

## Gala reconnaissance Les Étoiles de La Jacques-Cartier Déposez votre candidature

(CR) Vous pourriez devenir une étoile de La Jacques-Cartier en participant à la 3<sup>e</sup> édition du gala reconnaissance, Les Étoiles de La Jacques-Cartier.

L'événement, qui se tiendra le 28 mai prochain, vise à mettre en lumière les gens et les entreprises qui contribuent à faire de la région de La Jacques-Cartier

un milieu de vie dynamique, stimulant et animé.

Votre organisation ou votre entreprise s'est démarquée au cours des trois dernières années? Vous êtes-vous illustré dans les arts ou les sports ou l'une de vos connaissances s'est-elle distinguée dans l'un ou l'autre de ces domaines? Inscrivez-

vous sans plus tarder au gala reconnaissance les Étoiles de La Jacques-Cartier.

Renseignez-vous sur les catégories et les documents à fournir au [www.mrc.jacques-cartier.com/gala-les-etoiles](http://www.mrc.jacques-cartier.com/gala-les-etoiles). ■



La dernière édition du gala reconnaissance Les Étoiles de La Jacques-Cartier.

Crédit photo : MRC de La Jacques-Cartier

# LES MARDIS DOUBLES

## — DE FÉVRIER —

2 POUR 1

**SUR LES  
BILLETS DE SKI**



### Mont-Sainte-Anne

Par où commencer?

# 2020 — L'organisation comme résolution!



COLLABORATION SPÉCIALE:

Jocelyne Vien  
Zone atlantis

www.zoneatlantis.com

**Le mot organisation est sur les lèvres depuis quelque temps, on en parle au bureau, dans les médias et voilà qu'aux fêtes, votre belle-sœur vous annonce qu'elle a réorganisé la maisonnée et que, Ô bonheur, maintenant elle peut tout retrouver et surtout s'appuyer sur des méthodes efficaces pour faire collaborer les enfants et son mari chéri.**

Voici enfin la motivation pour prendre cette belle résolution que d'avoir enfin une maison organisée d'ici la fin de cette nouvelle année. Les raisons sont vastes pour exprimer une certaine perte de contrôle du hall d'entrée, du garde-manger ou des projets créatifs tant désirés qui sont maintenant empilés au fond de la pièce : une rénovation qui a mal tourné, un nouvel emploi plus exigeant, la maladie d'un parent ou l'horaire de l'athlète qui passe au programme performance.

## Planifier

Comme tout athlète, on recherche les moyens performants pour réaliser nos objectifs. Bien que tout semble aller comme sur des roulettes en surface, il faut pédaler à toute vitesse pour ne pas nécessairement avoir le résultat escompté. En souhaitant tout organiser, parfois il manque cet espace ou ce temps pour y arriver, alors il faut le planifier.

## Désencombrer

Le plus souvent, on cherche désespérément le panier idéal, le système de rangement parfait, mais pour se faire, la meilleure méthode pour se sentir organisé, c'est de désencombrer pour éliminer ce superflu non nécessaire dans notre vie. Épurer peu à peu et ensuite se féliciter en se procurant un système adapté à notre besoin et à notre réalité avec les objets de notre quotidien.

## Par où commencer?

Pièce par pièce, on doit revoir chaque espace de rangement. À chaque pièce, sa vocation, et à chaque chose, sa place. La méthode «SPACE» en est une assez efficace (sort, purge, assign a home, containerize, equalize). En bon français, on regroupe les objets d'une même catégorie, on fait un tri efficace, on désigne un espace pratique pour ranger la catégorie d'objets, on trouve le bon contenant et on maintient l'organisation. Pour le tri, la méthode

commence à être connue, on pense à récupérer ou à jeter, à vendre ou à donner et à conserver et ranger. Et de plus, c'est environnemental!

Cette méthode est efficace pour tous les espaces de la maison. L'idée est de les affronter un à la fois. Un tiroir de cuisine, une tablette de salle de bain, une petite boîte fourre-tout et on continue petit à petit.

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



Jocelyne Vien.



Pour maximiser l'organisation de l'espace, il faut la planifier. Un temps d'arrêt est nécessaire.

Crédit photo : Courtoisie

## Transport collectif de La Jacques-Cartier Laissez-vous conduire

**(CR) Commencez la nouvelle année loin du stress de la conduite hivernale et laissez-vous conduire par le TCJC. Et par la même occasion, donnez-vous congé de parent-taxi.**

Le Transport collectif de La Jacques-Cartier (TCJC) vous propose des trajets qui desservent directement les secteurs de Sainte-Foy et de la colline Parlementaire.

De plus, les résidents de Lac-Beauport peuvent profiter de départs aux heures, 7 jours sur 7. Idéal pour se rendre au Centre de ski Le Relais, aux Sentiers du Moulin, à la patinoire sur le lac ou encore à la microbrasserie Archibald.

Renseignez-vous davantage sur les horaires et tarifs au [www.tcjacquescartier.com](http://www.tcjacquescartier.com). ■



Crédit photo : Courtoisie

## Pour ses 40 ans, l'organisme se renouvelle L'APEL devient Agiro!



L'APEL devient Agiro.

**(CR) L'organisme l'avait annoncé en octobre, voilà que c'est chose faite. L'APEL souligne ses 40 années d'existence en devenant Agiro.**

Ce nouveau nom est une contraction des mots Agir et Eau qui représentent parfaitement la mission de l'organisation.

Le logo symbolise à la fois le renouveau et les actions passées. L'icône du logo, qui représente l'interconnexion de l'eau et de l'environnement, est une version évoluée et simplifiée du huard, emblème de l'APEL. De cette façon, Agiro démontre à la fois sa volonté de respecter sa mission première qu'est la protection du bassin versant de la rivière Saint-Charles et son côté novateur.

### La nouvelle mission

Agiro réalise des actions en environnement et collabore à des initiatives dans le but de protéger l'eau et les

écosystèmes naturels. Son territoire d'action est principalement le bassin versant de la rivière Saint-Charles à Québec. L'organisme apporte également son expertise et son soutien aux partenaires régionaux dans les champs d'intervention suivants :

- Programmes de recherche et de suivi sur la ressource eau;
- Actions de restauration environnementale;
- Conservation des écosystèmes;
- Formation et sensibilisation relative à la préservation de l'eau.

Pour décliner cette nouvelle image sur toutes ses plateformes, Agiro lancera un nouveau site Web au cours du premier trimestre de 2020. ■

## Espace familles Lac-Beauport

## L'équipe qui en est le cœur

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

L'Écho a eu l'occasion de vous parler d'Espace familles Lac-Beauport à quelques reprises en 2019. Mais qui donc a initié ce projet, qui est l'équipe au cœur de cet espace familial? Des noms et des visages.

L'hiver dernier (2019), Laurence April-Lapointe, une jeune maman ambitieuse de Lac-Beauport, faisait appel aux autres

parents de la municipalité afin de savoir qui souhaiterait s'impliquer dans la création d'un espace familial. Près d'un an plus tard, huit femmes sont fières d'avoir créé un organisme à but non lucratif dont la mission consiste à offrir un lieu d'échange qui vise à favoriser la socialisation des enfants, l'épanouissement des familles et de la communauté lac-beauportoise et des environs. C'est d'ailleurs cette mission qui les a motivées à s'investir dans ce projet depuis le début.

La toute première assemblée générale approche à grands pas et vous êtes les bienvenus! Suivez la page Facebook d'Espace familles Lac-Beauport (@Espacefamilieslacbeauport) ou contactez-les à familleslacbeauport@gmail.com afin d'être tenu informé de la date.

Dévoilons maintenant l'équipe qui se cache derrière Espace familles. Elles partagent toutes des passions communes comme le plein air, le sport, les voyages et les relations

humaines. Pas étonnant qu'elles aient développé une solide amitié au cours des derniers mois! ■



Laurence April-Lapointe

- 2 enfants (1 an ½ et 4 ans)
- Travailleuse sociale, actuellement maman à la maison
- Résidente depuis 3 ans



Caroline Beaulieu

- 2 enfants (2 ans et 4 ans)
- Gestionnaire de projets informatiques, actuellement maman à la maison
- Résidente depuis 4 ans



Alexandra de Launière

- 1 enfant (2 ans)
- Intervenante sociale
- Résidente depuis 1 an



Isabelle Larouche

- 2 enfants (4 ans ½ et 1 an)
- Comptable CPA, CA
- Résidente depuis 4 ans



Mélima Normandeau

- 2 enfants (1 nouveau-né et 2 ans ½)
- Psychoéducatrice et enseignante de yoga, présentement en formation pour devenir ostéopathe
- Résidente depuis 1 an



Marine Sina

- 2 enfants (1 an et 3 ans)
- Ostéopathe
- Résidente depuis 3 ans



Émilie Viens

- 1 enfant (1 an)
- Planificatrice d'événements et entrepreneure en santé, beauté et mieux-être
- Résidente depuis 2 ans



Solène Witkowski

- 2 enfants (1 an et 3 ans)
- Gestionnaire de projets informatiques
- Résidente à Charlesbourg Nord, à l'entrée du Lac, depuis 7 ans

## Énergie Cardio

## Motivation et objectifs santé

## COLLABORATION SPÉCIALE :

Énergie Cardio

À l'arrivée du mois de janvier, la motivation est souvent le facteur mis en premier plan pour atteindre nos objectifs. Rendu à cette période de l'année, il se peut que vous ayez besoin d'un petit boost de motivation pour rester sur le chemin d'un mode de vie actif, d'une perte de poids ou d'une mise en forme globale.

Pour mieux comprendre le phénomène de la motivation et surtout, pour tout mettre en œuvre afin de maintenir votre détermination à son apogée, il est important de se poser les questions suivantes :

- Quelles sont mes attentes par rapport à ma démarche santé? Sont-elles réalistes?
- Quels sont les moyens que je vais utiliser pour atteindre mes objectifs? Le soutien d'un groupe ou d'un ami? D'un professionnel de l'entraînement?
- Quels sont les résultats positifs que je souhaite obtenir en changeant mes habitudes de vie?
- Quels sont les obstacles que je pourrais rencontrer? Que pourrais-je faire afin de tenter de les surmonter?

Suite à ce questionnaire, il est impératif de trouver un outil qui vous permettra

d'atteindre vos objectifs santé, mais surtout de maintenir votre motivation tout au long de l'année. Pour ce faire, Énergie Cardio souhaite mettre en lumière les raisons pour lesquelles le partenaire d'entraînement demeure un outil clé dans la réussite de vos résolutions!

## À deux c'est mieux

S'entraîner avec un partenaire d'entraînement c'est une histoire de partage! Imaginez, entreprendre un parcours vers un mode de vie sain, celui de la santé, et le PARTAGER avec quelqu'un! Un partenaire d'entraînement, ça peut être votre ami, votre collègue, votre conjoint, votre sœur, ou pour être encore mieux accompagné : votre entraîneur personnel. Le plus important ici, c'est de se sentir bien avec la personne avec qui vous partagerez sueur et objectif d'entraînement.

La meilleure façon d'y arriver, c'est de le faire ensemble! Pourquoi?

1. Pour trouver sa **MOTIVATION** : en ayant un partenaire d'entraînement, vous ne déciderez pas de lâcher en cours de route en vous fixant un objectif, semblable ou non, à atteindre ensemble.
2. Pour être **ASSIDU** : « ça ne me tente pas, mais j'y vais quand même, après tout, je ne peux pas laisser tomber mon partenaire d'entraînement! » C'est un



Crédit photo : Courtoisie

L'entraînement à deux, c'est mieux.

- engagement envers vous-même, mais aussi envers votre partenaire.
3. Pour l'**ENTRAIDE** : s'entraîner avec un partenaire d'entraînement est plus sécuritaire puisqu'à tout moment, votre partenaire est là pour vous surveiller afin d'éviter les blessures et vous aider dans l'exécution adéquate des mouvements.
  4. Pour le **PLAISIR** : partager des moments agréables et vivre des anecdotes parfois drôles dans un contexte d'entraînement, ça rend le temps passé au gym plus agréable et augmente votre complicité. Ça vous donne envie d'y retourner!
  5. Pour se **DÉPASSER** : parfois, une saine compétition se développe entre deux partenaires d'entraînement et, tout en restant sécuritaire, de façon naturelle, ça vous pousse à aller un peu plus loin, à pousser un peu plus fort pour vous dépasser vous-même grâce aux encouragements de votre partenaire.

Bref, s'entraîner avec un partenaire d'entraînement procure une multitude d'avantages et le plus important, c'est la fierté mutuelle qui en découle. « Je suis fier de toi mon ami! Demain, on ira encore plus loin! »

Et vous, qui sera votre précieux partenaire d'entraînement? ■

LE GYM QUI A LA

# SOLUTION À TA RÉSOLUTION



OBTENEZ  
**20%**  
DE RABAIS  
sur l'abonnement le Déterminé\*

BEAUPORT

418 666-6670

CHARLESBOURG

418 624-4965

LEBOURGNEUF

418 622-4111

VANIER

418 682-3200

\* Détails au gym ou sur [energiecardio.com](http://energiecardio.com). Offre d'une durée limitée.

Énergie  
Cardio

Les chroniques de la connaissance

# Profitez du plein air hivernal à Lac-Beauport



Crédit photo : Éric Gagnon

Mes deux filles Alexandra et Marie-Jade adorent patiner sur la patinoire naturelle du lac Beauport.

## COLLABORATION SPÉCIALE :

Éric Gagnon

**La neige et le froid se sont installés rapidement cette année et cette situation a été un sujet de conversation pour la plupart d'entre nous. Au-delà des émotions la concernant, voici un aperçu scientifique de cette saison.**

Contrairement à la croyance populaire, le début de l'hiver ne commence pas de façon officielle partout dans le monde à la même date; dans la majorité des pays, comme le Canada, c'est au solstice d'hiver, soit autour du 21 décembre. Certains pays, dont la Russie, débutent cette période de l'année le 1<sup>er</sup> décembre. Pour les habitants de l'hémisphère sud, les dates sont inversées

et le début de l'hiver commence autour du 21 juin. La fin de cette période de l'année se termine à l'équinoxe du printemps, autour du 20 mars. Toutefois, la réalité hivernale du Québec fait qu'elle se prolonge au-delà cette date. Côté mercure, en cette froide saison, on a déjà enregistré par le passé des températures record de -100,2 °C en Antarctique, et de -50 °C dans certaines localités au Québec. Malgré les précipitations record en 2008 obtenues au Québec, on est loin des records obtenus au mont Rainier aux États-Unis en 1971 avec plus de 24 mètres de neige.

## Idéal pour l'observation du ciel étoilé

A priori, l'hiver ne paraît pas être une saison propice pour observer le ciel étoilé. Et pourtant, malgré la température froide, elle est parmi la saison favorite des astronomes amateurs. De la brillante étoile Sirius à l'amas d'étoiles des Pléiades en passant par la magnifique constellation d'Orion, le ciel d'hiver est composé d'une multitude d'objets célestes. Bien habillé, la saison hivernale comporte beaucoup d'avantages comme la possibilité de faire de l'observation très tôt en début de soirée.

## Aiguiser vos patins

Voici quelques suggestions d'activités dans notre localité. Un incontournable dans la région est de visiter le magnifique Hôtel de glace construit au Village

Vacances Valcartier. Envie de patiner? Si les conditions climatiques et de glace sont favorables, il sera possible de faire du patin sur la patinoire naturelle du lac Beauport.

## Débuter en astronomie

Un cours d'astronomie pour débutants sera donné sous peu par un spécialiste qui partagera des notions de base pour bien commencer en astronomie. Nul besoin de connaissances scientifiques ou d'équipement pour participer à cette formation. Plusieurs sujets seront abordés et l'on portera une attention particulière au fonctionnement des appareils et à la pratique de l'astronomie dans notre région. Un incontournable pour tout astronome amateur!

Début des cours : Avril 2020

Coût : 175 \$ (150 \$ lecteurs de l'Écho du Lac)

Durée : 5 mois

Contenu : Selon vos disponibilités, il vous sera possible de participer à plusieurs soirées d'observation, cours théoriques et conférences.

Information et inscription : Éric Gagnon  
418 914-1546 ■

DES SOUVENIRS  
Grandeur Nature

TOURISME  
JACQUES-CARTIER  
jacques-cartier.com

Mégan Fortin, artiste peintre

## De Stoneham à L.A



Crédit photo : Courtoisie

Mégan et l'artiste québécoise Nathalie Bonin.

**(CR) Quel tourbillon pour cette jeune artiste de Stoneham qui revient tout juste d'une tournée en Californie! Rien de moins!**

Mégan, qui a fêté son douzième anniversaire le 29 novembre à Los Angeles, y a fait le vernissage de sa collection Émergence à l'hôtel Cadillac à Santa Monica. La soirée fut un réel succès. En peu de temps, trois de ses créations ont trouvé preneur. De

retour au Québec, elle a fait un arrêt à Mascouche pour y tenir un événement décrochage de son exposition en cours, la totalité des toiles ayant été vendues!

Mégan touche le cœur de gens par ses œuvres pleines de vie, de couleurs et d'émotions! Son rêve se poursuit et de nombreuses opportunités continuent de parsemer le parcours artistique de la jeune fille. ■

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

# Les samedis à la Chapelle



Marie-Eve Ouimet.

**(CR) Pour débiter la nouvelle année du bon pied, l'Association des citoyens et citoyennes de Tewkesbury (ACCT) propose un atelier culinaire des plus intéressants le 25 janvier prochain. Cap sur la lacto-fermentation.**

Cet atelier participatif et convivial, animé par Marie-Eve Ouimet, co-proprétaire des Jardins de la résilience à Saint-Adolphe, vise à vous familiariser avec ce procédé ancestral de conservation des légumes. Vous apprendrez concrètement les bases de la lacto-fermentation, et serez invité à cuisiner vous-même de A à Z une recette choisie par l'animatrice. Oui, oui, vous pourrez rapporter le fruit de votre labeur à la maison. Les participants sont également invités à partager leurs propres créations et essais s'ils le souhaitent. Pourquoi ne



Crédit photo : Courtoisie

*La lacto-fermentation conserve les aliments tout en augmentant leur valeur nutritive. On dit que le chou une fois fermenté contiendrait le double de vitamine C.*

pas apprivoiser cette technique qui vous procurera de bons légumes croquants et sains, à l'année?

Un rendez-vous à ne pas manquer, le 25 janvier de 13 h 30 à 16 h à la Chapelle Saint-Jacques-de-Tewkesbury. Inscription obligatoire auprès de :

Mary Richardson mryrchrdsn@gmail.com ou téléphone : 418 848-1090

Places limitées

Contribution : 15 \$

25 ans et moins : gratuit ■

Faites des économies d'épicerie

# Miss économe, une nouvelle entreprise à Stoneham



Crédit photo : Courtoisie

Lors du lancement de l'entreprise, de gauche à droite : la nutritionniste de Cap-Rouge, Audrey Cyr et la sympathique Miss économe, Maryline Gagné.

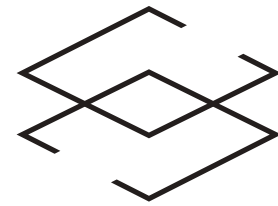
**(CR) Vous avez l'impression que votre épicerie vous coute une fortune? Une nouvelle entreprise à Stoneham pourrait vous faire épargner entre 30 \$ et 100 \$ par semaine selon le nombre de personnes dans votre famille. Oh, qu'on l'aime cette Miss économe!**

Miss économe, c'est Maryline Gagné. C'est une personne comme vous et moi, qui mangeait, mais sans avoir une réelle discipline budgétaire. Il y a 4 ans, elle et son conjoint ont quelques dettes. Elle fait le tour de la question et souhaite entre autres baisser la facture d'épicerie tout en s'assurant de bien manger. Et s'il y avait de véritables économies à faire en feuilletant les circulaires? Bingo! Résultat? Depuis ce temps, elle épargne environ 50 \$

par semaine sur son épicerie — 2 600 \$ par année — et de plus, fini le gaspillage puisqu'avec ses trouvailles, elle maximise ses aliments.

C'est ce savoir que souhaite partager avec vous la dynamique Maryline. Elle va plus loin encore, elle propose même des menus économes et équilibrés pour économiser. Les menus comprennent une liste d'épicerie et une liste de recettes à cuisiner en fonction des spéciaux de la semaine. De plus, les menus sont approuvés par la nutritionniste Audrey Cyr.

Tout cela vous intéresse et vous souhaitez en apprendre davantage sur la Miss? Visitez son site au [misseconome.ca](http://misseconome.ca). ■

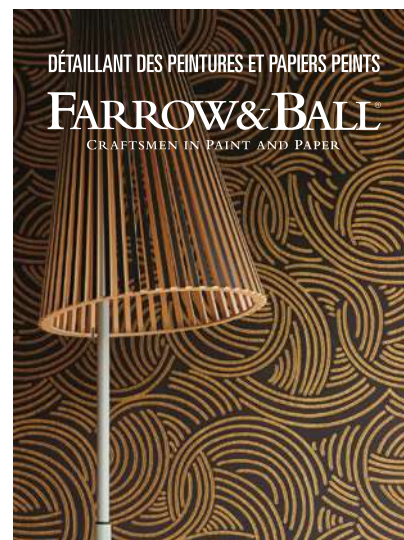


## CÉRAMIQUE DÉCOR



SÉRIE MEDINA

CÉRAMIQUE  
PIERRE  
MOSAÏQUE  
ROBINETTERIE  
SALLES D'EAU  
PEINTURE  
OBJETS



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



RUBI  
ROBINET ABYSS  
MEUBLE LAVABO MAREA  
LAVABO ADIK

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

[info@ceramiquedecor.ca](mailto:info@ceramiquedecor.ca)

4220, 3<sup>e</sup> Avenue Ouest, Québec

T 418.627.0123

## Résolutions pour 2020

## Autocompassion et bienveillance envers soi-même



Crédit photo : Christyna Mérette

Dominique Rainville

## COLLABORATION SPÉCIALE :

Dominique Rainville, kinésithérapeute et Marine Sina, ostéopathe

La nouvelle année vient rarement sans ses fameuses résolutions! Malgré les meilleures intentions du monde, elles finissent trop souvent par être balayées du revers de la main. Et si cette année nous vous proposons l'autocompassion comme résolution? Nous sommes certaines que celle-ci vous tiendrait à cœur!

Oublions la pression de toujours en faire plus, le plus rapidement possible et de performer encore et encore. Cette année, visons la simplicité en nous occupant d'abord de nous-mêmes! Voici quelques trucs nous permettant de soutenir cet objectif de nous faire du bien.

## Comment faire?

Pas facile! Prendre un moment avec soi-même, c'est d'abord se poser la question : de quoi ai-je VRAIMENT besoin? Et

attention, la question n'est pas ce que l'on DOIT faire, mais plutôt, de quoi, MOI, ai-je réellement besoin? Bouger? Si c'est le cas, bougez. Vous avez besoin de repos? Parfait, alors reposez-vous. Une connexion? Voyez vos amis le plus souvent possible. Laissez de côté Facebook et cie, et passez plutôt un moment à l'extérieur en bonne compagnie.

## D'autres idées pour vous inspirer

Ne sous-estimez pas la marche. Pas besoin de transpirer pour que l'activité soit bénéfique. S'oxygéner et ralentir la cadence sont déjà des gains directs à notre bien-être, particulièrement lorsque nos vies vont à un rythme effréné.

Reprendre un ancien passe-temps qui nous faisait tant de bien dans le passé... ou en découvrir un nouveau! Cuisiner un bon repas ou fabriquer un présent soi-même qu'on pourra offrir à une personne qu'on apprécie. Laissez aller vos envies! Chaque jour, se faire un compliment et en faire un à son entourage... Vous le constatez, les idées sont infinies.

Vous pourriez aussi méditer. Oui, on en a tous envie, mais ce n'est pas toujours accessible. Commencer avec la pleine conscience peut être un bon début. Pratiquez l'exercice lors d'une activité au cours de la journée. En buvant une boisson chaude par exemple, ou en marchant

dehors en contemplant le paysage. Essayez de vous concentrer sur les sensations ressenties pendant que vous pratiquez cette activité, plutôt que de laisser votre esprit divaguer vers la liste d'épicerie!

Accepter de ralentir est souvent la clé! Plus facile à dire qu'à faire, direz-vous. Mais en prenant conscience du bien-être que le ralentissement procure à court, à moyen et à long terme, nous sommes toujours les grands gagnants!

Avant de nous endormir le soir, regardons comment notre journée a été segmentée entre les obligations et les plaisirs. Et selon nos objectifs établis en début d'année, réajustons pour laisser place aussi aux joies et plaisirs. Surtout, soyons indulgents envers nous-mêmes.

Faites du sport, jouez dehors avec les enfants, bougez comme vous le souhaitez, faites-vous masser ou traitez cette tension qui traîne depuis trop longtemps déjà. Prenez du temps pour vous, peu importe, c'est la base. La bienveillance envers les autres et surtout envers nous-même, est un pas de plus vers le bonheur!

Marine Sina et Dominique Rainville travaillent toutes deux à Lac-Beauport. Ayant une approche de santé globale pour leur clientèle, elles offrent un service adapté selon les besoins des gens qui les consultent. ■

VOYEZ

## SKI S'PASSE

2 BILLETS  
POUR 1  
à partir  
de 16 h



Dès le 7 janvier 2020 : Profitez de la promo des mardis soirs : 2 billets pour 1 à partir de 16 h. Les 10 premiers membres Desjardins à se prévaloir du 2 pour 1, recevront un nacho gratuit au bistro.

Début des cours de groupe  
7-8-10 janvier  
Programme nocturne sur semaine  
11-12 janvier  
Programme de fin de semaine

COURS de GROUPE

Personnalité  
Desjardins-  
Avantage  
membre

18 janvier 2020 : 1<sup>er</sup> Samedi Personnalité Desjardins-Avantage membre. Chaque samedi, jusqu'au 10 mars, un membre Desjardins sera sélectionné et traité en VIP pour la journée.

DÉFI ALPIN  
du Carnaval  
Land Rover

Du 24 au 26 janvier 2020 : 20<sup>e</sup> édition du Défi Alpin du Carnaval Land Rover de Québec. 500 jeunes prendront part à l'événement.



Ouvert à tous, et non seulement aux skieurs, le bar Quatre-Foyers est reconnu tant pour l'après-ski que pour les soirées festives.

Voici la programmation musicale de janvier :  
10 janvier 22 h : LBA Band  
17 janvier 22 h : The Vinyls  
24 janvier 22 h : Bestov  
Votre rendez-vous du prochain «ski shot»!

Les  
VENDREDIS  
SOIRS  
«LIVE»

Course  
nocturne  
amateur  
SKIMO EAST

11 janvier : course nocturne amateur SKIMO EAST  
Le Trail de nuit de Stoneham est une course où les participants effectuent un parcours de nuit à haut dénivelé en ski de montagne (skimo), en raquettes ou à la course à pied. Un événement nocturne unique!

FIESTA  
CORONA!

1<sup>er</sup> février : Fiesta Corona!  
La Fiesta Corona sera de retour cette année avec du ski jusqu'à 23 h et des festivités à même les pentes pour l'occasion! À mettre au calendrier.

Billetterie en ligne : pour économiser et s'épargner les files d'attente  
C'est nouveau de l'hiver dernier, il est possible en tout temps d'acheter votre billet de ski en ligne via [billets.ski-stoneham.com](http://billets.ski-stoneham.com). En plus de vous épargner les files d'attente à la montagne, des rabais sont même offerts aux skieurs et planchistes qui achètent leurs billets au moins 7 jours à l'avance.

BILLETTERIE  
EN LIGNE

Rally Adventure Georgia

# Annie Lapointe, grande championne



La première marche du podium pour l'Équipage Promutuel # 33.

**CAROLE ROY**

caroleroy@journal-local.ca

**Annie Lapointe est une habituée des grands défis. Le dernier en lice, le Rally Adventure Georgia duquel elle décroche la victoire toutes catégories.**

Ce rallye qui avait lieu en Europe de l'Est, Annie Lapointe y allait pour le gagner, rien de moins. Si au départ, elle s'est sentie quelque peu déstabilisée, n'ayant aucune

expérience avec le GPS et le Off-Road, elle a rapidement trouvé ses repères pour cette aventure qui se déroulait du 12 au 19 octobre dernier.

« Mon esprit de compétition a vite pris le dessus, et dès la première étape, je savais que c'était fait pour moi », soutient la téméraire pilote. « Pour gagner dans ce genre de défi, il faut savoir où on va, même si on ne sait pas où on est! » De fait, ce rallye de 1 800 km comptant deux étapes



Annie évaluant le terrain.

marathon à 3 200 m d'altitude, c'est son Équipage Promutuel qui le remporte!

Cette victoire, la résidente de Stoneham la savoure pleinement. Toutes nos félicitations Annie! ■



Un rallye qui a permis de découvrir des paysages exceptionnels.

Crédit photo : Annie Lapointe

## Programmation des loisirs – Stoneham

### Activités à la carte

(CR) Les inscriptions aux activités régulières de la programmation hivernale sont terminées, mais il est toujours possible de s'inscrire aux activités « À la carte ». Détails et inscription en ligne sur le site Internet de la Municipalité : [www.villestoneham.com](http://www.villestoneham.com) ■

Judi 16 janvier	19 h à 21 h	Cuisine : Cuisiner sans jeter	Grange du Presbytère
Samedi 25 janvier	8 h à 9 h 30	Secourisme : Je sais quoi faire (8 à 12 ans)	Hôtel de ville
Samedi 25 janvier	10 h à 15 h 30	Secourisme : Prêt à rester seul (9 ans et +)	Hôtel de ville
Judi 6 février	19 h à 21 h	Cuisine : Flexitarisme	Grange du Presbytère
Judi 13 février	18 h 30 à 20 h 30	Initiation à l'herboristerie	Grange du Presbytère
Judi 20 février	19 h à 21 h	Cuisine : Grecque	Grange du Presbytère
Samedi 22 février	8 h à 16 h	Secourisme : Gardiens avertis (11 ans et +)	Hôtel de ville
Judi 27 février	18 h 30 à 20 h 30	Herboristerie : Préparation de teinture mère	Grange du Presbytère
Samedi 29 février	8 h à 16 h	Secourisme adapté à la petite enfance	Hôtel de ville
Judi 12 mars	19 h à 21 h	Cuisine : Sous-vide et fermentation	Grange du Presbytère
Samedi 21 mars	9 h à 12 h	Création littéraire : bloc 1	Hôtel de ville
Judi 26 mars	19 h à 21 h	Cuisine : Gratins et mets réconfortants	Grange du Presbytère
Samedi 25 avril	9 h à 12 h	Création littéraire : bloc 2	Hôtel de ville

**VISION SANTÉ**  
Clinique d'optométrie

**GRANDE VENTE HIVERNALE!** **JUSQU'À 50%** sur certaines montures  
DU 15 JANVIER AU 15 FÉVRIER 2020



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

**Prenez rendez-vous dès maintenant!**



**418 825-0044**  
caroleroy@cliniquevision.ca  
[www.cliniquevision.ca](http://www.cliniquevision.ca)  
1025, boulevard du Lac  
Lac-Beauport

À Stoneham-et-Tewkesbury

# Horaires des patinoires



Crédit photo : Courtoisie

Profitez des patinoires à Stoneham-et-Tewkesbury.

## SECTEUR DE STONEHAM – Parc des Fondateurs

<b>LUNDI, MERCREDI, VENDREDI</b>	18 h à 19 h 30 19 h 30 à 21 h 30	Hockey poche Patinage libre
<b>MARDI</b>	17 h à 19 h 30 19 h 30 à 21 h 30	Hockey poche Patinage libre
<b>JEUDI</b>	17 h à 19 h 30 19 h 30 à 21 h 30	Hockey libre Patinage libre
<b>SAMEDI ET DIMANCHE</b>	10 h à 15 h 15 h à 16 h 30 16 h 30 à 18 h 18 h à 19 h 30 19 h 30 à 21 h 30	Patinage libre Hockey libre (débutant) Hockey libre (avancé) Patinage libre Hockey libre

## SECTEUR DE TEWKESBURY

<b>MARDI, MERCREDI, VENDREDI</b>	18 h 30 à 19 h 30 19 h 30 à 21 h 30	Patinage libre Hockey libre
<b>JEUDI</b>	18 h à 21 h 30	Ballon-balai
<b>SAMEDI</b>	13 h à 15 h 15 h à 17 h	Patinage libre Hockey libre
<b>DIMANCHE</b>	10 h à 12 h 13 h à 15 h 15 h à 17 h	Ballon-balai Patinage libre Hockey libre

## SECTEUR DE SAINT-ADOLPHE

<b>MARDI, MERCREDI, VENDREDI</b>	18 h 30 à 19 h 30 19 h 30 à 21 h 30	Patinage libre Hockey libre
<b>SAMEDI</b>	13 h 30 à 15 h 30 15 h 30 à 16 h 30	Patinage libre Hockey libre
<b>DIMANCHE</b>	13 h 30 à 15 h 30 15 h 30 à 16 h 30 18 h 30 à 19 h 30 19 h 30 à 21 h 30	Patinage libre Hockey libre Patinage libre Hockey libre

### Ouverture pendant la Semaine de relâche :

Du 2 au 6 mars : horaire du samedi (si les conditions météo le permettent). ■

Information concernant les patinoires

# On patine à Lac-Beauport

(CR) Les citoyens de Lac-Beauport sont vraiment choyés de pouvoir bénéficier de trois patinoires sur le territoire afin de profiter des plaisirs de l'hiver.

Pour connaître les horaires des patinoires, visitez le [www.lac-beauport.quebec](http://www.lac-beauport.quebec). ■

Crédit photo : Municipalité de Lac-Beauport

On aime patiner sur le lac Beauport.

	Patinoire sur le lac (patin seulement)	Patinoires de la zone communautaire (patin et hockey)
<b>Local de patin chauffé disponible selon les heures d'ouverture des patinoires</b>	Rez-de-chaussée du Club nautique (219, chemin du Tour-du-Lac)	48, chemin du Village
<b>Surveillance</b>	Des employés assurent la sécurité des usagers durant les heures d'ouverture, et ce, jusqu'à la fin de la semaine de la relâche scolaire, du 2 mars au 6 mars 2020, <b>si la condition de la glace le permet</b> . Les surveillants sont facilement identifiables : ils portent un dossard orange identifié à la Municipalité.	
<b>Stationnement à proximité</b>	Stationnement du parc de la Gentiane, face au Club nautique	Stationnement de la zone communautaire, accessible par le chemin du Village
<b>Autres</b>	Des bancs sont placés aux abords de la patinoire afin de permettre à tous de prendre du repos et de profiter des paysages environnants. Des poubelles et des sacs à excréments pour chiens sont également accessibles à l'entrée du lac.	



# Laissez-vous conduire!

[tcjacquescartier.com](http://tcjacquescartier.com)


**TCJC**  
La Jacques-Cartier  
TRANSPORT COLLECTIF DE LA JACQUES-CARTIER

Émile Boutet

# Avoir le ski dans les veines



Émile Boutet.

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

**Médaillé d'or au Big Air lors du Canadian Open Tour en novembre dernier, Émile Boutet a le ski dans les veines, le vent dans les voiles!**

Le jeune skieur de 16 ans, originaire de Stoneham, a les deux pieds sur des planches depuis l'âge de 3 ans. Au fil du temps, son amour et son talent pour le ski n'ont cessé de s'affirmer. À 13 ans, il veut essayer la compétition et il termine au troisième rang. Il n'en faut pas plus pour qu'il s'inscrive à la concentration ski

à l'école secondaire Le Sommet. Il y étudie deux années complètes, mais se dirige ensuite vers l'école La Seigneurie où l'on propose le sport-études freeski. Le talent est bel et bien présent, il est sélectionné sur l'Équipe du Québec de Slopestyle. Il revient à l'école Le Sommet pour compléter son cinquième secondaire.

## Ses performances

Il a un parcours impressionnant, et rappelons-le, il n'a que 16 ans.

### Novembre 2019

- Canadian Open Tour, (Mont Sima, Whiterhorse, Yukon)  
Médaille d'or au Big Air

### Mars 2019

- Canadian Open Tour (Mount St. Louis, Moonstone, Ontario)  
Médaille de bronze en Slopestyle

### Hiver 2019 en rafale

- Step Up Tours (gagnant série et champion provincial U-16)
- Belle Neige, médaille d'or
- Vallée du Parc, médaille d'or
- Orford, médaille d'or
- Le Relais, médaille d'argent



Émile lors du Canadian Open Tour, en novembre dernier, où il remportait la médaille d'or.

Crédit photo : Courtoisie

### Septembre 2018

- Compétition provinciale Centre Acrobats BigAir : 4<sup>e</sup> place

### Mars 2018

- Championnats canadiens Junior Barrie, Ontario Slopestyle  
Médaille d'argent (catégorie amateur 14-15 ans)

### Janvier 2018

- Step up AFP bronze Belle-Neige Slopestyle  
Médaille d'argent (catégorie professionnelle)

### Avril 2017

- Championnats Canadiens Junior Whistler Big Air  
Médaille de Bronze (catégorie amateur 12-13 ans)

### Hivers 2017 et 2016

- Champion provincial en freeski (catégorie 12-13 ans)

La pratique du ski, on le sait, est dispendieuse. Si vous souhaitez commanditer Émile comme le font les Entreprises Forestières Serge Bureau de Stoneham, communiquez avec le paternel, Éric Boutet, à [bouteric@hotmail.com](mailto:bouteric@hotmail.com). ■

## Course hivernale Défi tour du Lac Delage - rappel

(CR) Vous aimez la course hivernale? Il n'est pas trop tard pour vous inscrire à la première édition du Défi Tour du Lac Delage du dimanche 12 janvier.

Cette course initiée par les organisateurs du Défi Tour du Lac Beauport propose trois distances autour du lac Delage et sur le site du Manoir du Lac Delage : 4 km, 8 km ou 12 km, sans oublier la course de 1 km pour les enfants.

Détails et inscriptions au [www.defitourdulacdelage.com](http://www.defitourdulacdelage.com). ■



## Tournoi de hockey amical — rappel Classique hivernale des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury

(CR) C'est le samedi 18 janvier que les citoyens de Stoneham-et-Tewkesbury sont conviés à la première de la Classique hivernale des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury.

Profitez de cette journée pour faire connaissance, échanger et profiter d'une ambiance festive et décontractée. En plus des parties de hockey qui se dérouleront tout au long de la journée, des activités seront organisées en parallèle afin d'animer le site. Pour plus d'informations, pour



inscrire votre équipe, pour être bénévole ou pour commanditer l'événement, rendez-vous sur la page Facebook de la Classique hivernale des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury! ■

**NOUVELLE ÉMISSION**  
dès le 3 février sur CCAP.TV

# Qu'est-ce qu'on fait ?

animé par **Méghan Labrecque**



Des idées de sortie, près de chez vous, pour pimenter la routine

Partenaire de l'émission



Votre TV locale



**IGA**  
LAC-BEAUPORT

Les supermarchés  
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur  
servies avec passion

*Bonne et  
heureuse année  
2020!*

**Vous pouvez compter sur nous  
pour faciliter le retour à l'école.**

**Pressés? Faites votre commande en ligne!**

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

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

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

**IGA – Sainte-Brigitte-de-Laval**  
**Famille Rousseau**

**SAQ** AGENCE

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

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

 **Brunet**



**Les Galeries du Lac**  
Lac-Beauport, Québec

**NORMAND LAROCHE**  
Pharmacien

*Toute l'équipe vous souhaite  
une bonne année 2020!*



**418 849-2836**

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