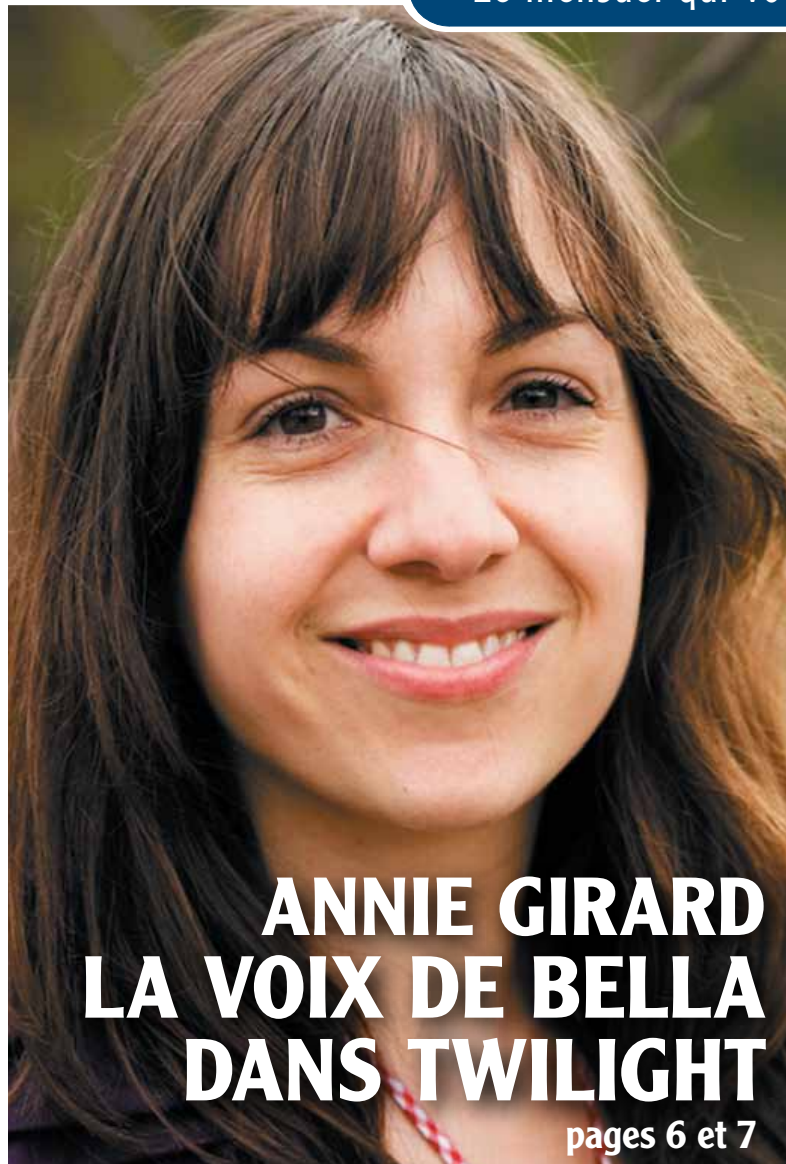


GRATUIT

L'Écho du Lac

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



ANNIE GIRARD LA VOIX DE BELLA DANS TWILIGHT

pages 6 et 7



L'AUBERGE EN QUATRE TEMPS

page 12



JOURNALISTES EN HERBE

pages 10 et 11



LE PORTOBELLO, NOUVELLE ENSEIGNE À STONEHAM

page 19

1^{re}
ÉQUIPE
DE VENTES
EN 2009 *

*De tout le réseau Royal LePage Inter-Québec

Attestation Diamant
Club des élites national

URGENT

Je recherche

Lac-Beauport, Stoneham, Lac-Delage
entre 225 000 \$ et 325 000 \$

849-0555

www.andredussault.com

URGENT

Je recherche

maisons récentes avec garage
350 000 \$ et plus

André Dussault

courtier immobilier



DOSSIER SPÉCIAL : BOISSONS ÉNERGISANTES

Notre journaliste, Jean-Nicolas Blanchet, a, durant l'hiver, dans le cadre de ses études à la faculté de droit de l'Université Laval, réalisé une intéressante recherche pour mettre en lumière certaines inquiétudes par rapport à la consommation des boissons énergisantes. Son ouvrage l'a amené à travailler avec plusieurs professionnels de la santé, de la fonction publique et du droit. Ses conclusions ayant suscité l'intérêt un peu partout à travers la province depuis quelques semaines, l'Écho vous propose aujourd'hui un dossier spécial en deux temps. Ainsi, dans un premier volet, épaulé par des intervenants de la santé, M. Blanchet vous exposera les risques liés à la consommation de ces produits. Dans notre prochain numéro, il vous présentera ce sur quoi il s'est penché dans son approche juridique, le contrôle légal de la commercialisation des boissons énergisantes, un bourbier dans lequel s'est enfoncé le Canada.

ÉNERGISANT : À QUEL PRIX ?

PAR JEAN-NICOLAS BLANCHET

jn@leseditionsprime.ca

Je ne veux faire la morale à personne. Comme tout le monde, j'ai déjà consommé plusieurs de ces potions miracles au lendemain d'une dure soirée. Toutefois, mon ouvrage m'a permis de réaliser que la banalisation des boissons énergisante a pris des proportions préoccupantes. Si je juge que la situation devient alarmante, mon objectif est d'abord simplement de vous sensibiliser à la problématique qui mérite que l'on s'y attarde.

C'est à la fin des années 80 qu'est apparu de façon plus significative, la mise en marché des produits naturels. Les supermarchés et les boutiques spécialisées ont rapidement commencé à commercialiser ce type de produits qui se sont progressivement taillé une place importante dans le marché alimentaire

mondial. Le succès de ces produits découle d'un phénomène récent, intéressant et bien visible, c'est-à-dire celui d'un souci de plus en plus généralisé d'adopter une alimentation équilibrée. Les produits naturels sont ainsi perçus comme une saine manière de compléter le régime alimentaire. Toutefois, il faut être prudent avec ces produits puisque ce n'est pas parce qu'une chose est naturelle qu'elle est nécessairement bonne pour la santé, plusieurs ingrédients naturels n'ont jamais été appuyés de preuves cliniques et scientifiques pour en assurer leur innocuité. Les boissons énergisantes figurent sous la mention de produits de santé naturels, du moins au Canada, au niveau légal, c'est de cette façon que nous les classons. Ayant frisé les 100 milliards \$ US en 2009, force est de constater l'ampleur du marché des dites boissons qui s'est ancré partout dans le monde par de brillantes et agressives techniques de marketing.

DES ADOS RESSSENTANT DES PALPITATIONS

Cardiologue à l'Institut de cardiologie et de pneumologie de Québec, Dr. Paul Poirier est sur le point de conclure une importante étude afin d'évaluer les risques liés à la consommation de ces boissons stimulantes. Puisqu'il s'agit d'une



préoccupation récente qui nécessite un financement considérable, peu de recherches ont été faites dans ce domaine par la communauté scientifique mondiale. C'est pourquoi plusieurs pays observeront attentivement les conclusions du Dr. Poirier. Si les fabricants et les organismes de santé gouvernementaux ne semblent pas trop se méfier des effets négatifs de commercialiser ce type de produit, le cardiologue veut évaluer scientifiquement s'il y a certaines inquiétudes à avoir puisque plusieurs éléments demeurent inconnus par rapport aux effets secondaires de certaines substances. « Depuis environ un an et demi, les urgentologues ont commencé à voir des jeunes patients (18 à 30 ans) se présenter avec des palpitations (des cas de mort subite ont été rapportés), ce qui n'est pas habituel. Dans ces cas, auparavant, on soupçonnait toujours la consommation de cocaïne, mais là, quand on remarque que ce n'est pas ça, on doit demander aux patients s'ils ont consommé des boissons énergisantes. Nous avons donc commencé à nous demander si c'était vraiment un problème, mais cela demeure un diagnostic présomptif qu'on ne peut prouver. C'est de là qu'est partie notre

- Nouveau à Lac-Beauport -

Les Petits Savants

Un service de garde privé
temps plein ou temps partiel

Dîners équilibrés
Devoirs et leçons supervisés
Journées pédagogiques thématiques

Aussi offert :
Orthopédagogie
Service individuel de devoirs et leçons

POUR PLUS D'INFORMATIONS
Veuillez nous contacter au **418 999-1066**
lespetitsavants@ccapcable.com
Propriétaire: Valérie Savoie,
enseignante et orthopédagogue

La réussite de vos enfants nous tient à cœur

Nati studio

Nathalie Christiaens, photographe
418-261-8692
nathaliechristiaens@mac.com

25 ANS
et plus branché que jamais !

OPTEZ POUR UN FORFAIT BRANCHÉ

3 SERVICES

- INTERNET
- TÉLÉPHONE
- TÉLÉVISION

Notre offre :
Un seul contact
Une seule installation
Une seule facture

DISPONIBLE À PARTIR DE :

71 55\$
PAR MOIS
Taxes en sus

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

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

418.849.7125
www.ccapcable.com

étude», d'affirmer celui qui terminera ses travaux en automne. Si les fabricants déconseillent fortement leurs produits à ceux qui souffrent de malformation cardiaque, Dr. Poirier souligne une problématique qui demeure préoccupante. «On voit des jeunes qui s'effondrent sur des terrains de soccer à la suite d'un trouble cardiaque, souvent, ceux-ci n'ont jamais été dépistés pour ce problème».

BANALISATION



Dr. Richard Blanchet responsable du projet dopage sportif à l'Association québécoise des médecins du sport.

Médecin spécialisé dans le domaine sportif, Dr. Richard Blanchet est responsable du projet dopage sportif à

l'Association québécoise des médecins du sport. Celui qui présentera publiquement un énoncé de position en novembre sur les boissons énergisantes, travaille d'arrache-pied pour sensibiliser le public aux dangers de consommer ces produits. «Je remarque que c'est banalisé. Il n'y a pas, sur la Terre, une pilule aussi efficace pour la préservation de la santé que celle de l'activité physique. Ce qui m'attriste, c'est que plusieurs personnes se disent maintenant que pour faire de l'activité physique, ça prend une boisson énergisante. Si c'est un adulte qui en prend une la nuit pour faire Québec Montréal, ça va, mais le problème c'est cette jeune génération de «cpo grave» qui en consomme beaucoup et qui n'est pas préoccupée par les problèmes d'anxiété, d'insomnie ou de tremblements que cela peut impliquer». Contenant entre 80 et 500 mg de caféine (tasse de café: 90 mg), le manque d'information semble flagrant par rapport aux effets secondaires potentiels de ces boissons, ce que déplore le Dr. Blanchet, non seulement quant aux risques, mais aussi relativement au comportement dopant. «Pour monsieur et madame Tout Le Monde, oui, ça augmentera le niveau

d'attention, mais ça peut aussi augmenter votre fréquence cardiaque et votre tension artérielle, alors, ça donne quoi? Celui qui ne sait pas qu'il a des problèmes de haute pression, de diabète ou qui est sous médication pour des troubles de déficit de l'attention, ça peut devenir dangereux. Il faut aussi se poser la question, si un jeune prend une boisson pour mieux performer au hockey à 11 ans, qu'est-ce qu'il prendra pour s'aider à 14,15, 16», de souligner Dr Blanchet qui a le sentiment d'être un extrémiste lorsqu'il constate à quel point son message est difficile à faire passer à travers cette popularité grandissante des boissons énergisantes.

UN COCKTAIL À ÉVITER

Pour sa part, Émilie Dansereau, bioéthicienne, œuvre avec l'Association pour la Santé Publique du Québec. Elle s'intéresse grandement au sujet et aimerait bien faire susciter certains questionnements d'intérêt public sur la problématique. «La difficulté, c'est que les produits sont mal évalués, il n'y a pas vraiment d'étude et le peu qu'on en sait n'est pas nécessairement positif. Le plus

préoccupant, c'est que c'est devenu très populaire chez les jeunes qui n'hésitent pas à mélanger ces produits avec de l'alcool.» En plus d'avoir des effets hau-



tement diurétiques augmentant la déshydratation, ce mélange bien populaire lors des chaudes journées d'été peut s'avérer très dangereux. Comme l'a démontré une étude (Ferreira et al 2006), l'alcool vient diminuer le temps de réaction tandis que la caféine vient vous donner une mauvaise perception de cette altération, une sorte de fausse sécurité qui peut devenir assez dangereuse sur les routes.

2060, boulevard Henri-Bourassa,
Québec (Québec) G2M 1L5

Téléphone : 418-849-7394 - Fax : 418-849-0656 - Courriel : info@locationpro.ca - www.Locationpro.ca -

cours de yoga

Santé physique et mentale
Hatha-Yoga & Sport-Yoga

Session d'automne
du 12 septembre au 5 décembre 2010

Initiation
Débutant
Intermédiaire

Pour acquérir force, souplesse et endurance!
Professeure Fernande Faucher • 30 années d'expérience!



Groupe (pour 8 à 10 personnes) et privé
Adultes - enfants / parents
Milieux scolaire - Entreprises
Résidences pour aînés

Pour information et inscription :

890, rue de Nanteuil, Charlesbourg **418 626-8505**
fernande.faucher@videotron.ca



LE DRAGON

MON SUSHI



LE SYAKE



SUSHI SHOP LAC BEAUPORT

990, boul. du Lac, Lac Beauport (Québec)

t. : 418 849-9020

SERVICE TRAITEUR • MENU POUR EMPORTER

SUSHISHOP.COM

LA MRC ET LE CLD DE LA JACQUES-CARTIER INVESTISSENT 21 000\$

UN BEL APPUI POUR LES CANETONS PALMÉS

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Quelle belle nouvelle que recevait récemment l'entreprise lac-beauportoise Les Canetons Palmés! Ce petit accessoire élaboré par Lucien Girard afin que son épouse Aline Bussière soit autonome avec sa canne est en train de faire boule de neige. Pour que l'entreprise déploie encore plus ses ailes, voilà que la MRC et le CLD de La Jacques-Cartier annoncent des investissements de 15 000\$ du Fonds local d'investissement et de 6 000\$ du Fonds Jeunes promoteurs.

Rappelons que l'activité principale des Canetons Palmés consiste à fabriquer un support à canne comportant trois fonctions: accrocher, appuyer, suspendre. Le Caneton permet aussi de multiples applications tout aussi pratiques les unes que les autres.



Lucien Girard et Aline Bussière des Canetons Palmés recevant le chèque de 21 000\$ des mains du maire de Lac-Beauport Michel Beaulieu

Michel Beaulieu, maire de Lac-Beauport, était heureux de confirmer cette aide financière du CLD qui provoquera des retombées économiques significatives et qui démontre le dynamisme qui anime le milieu des affaires de la région.

GASTRONOMIE MATURE...

LA TABLE DU CHEF...

CAROLE ROY

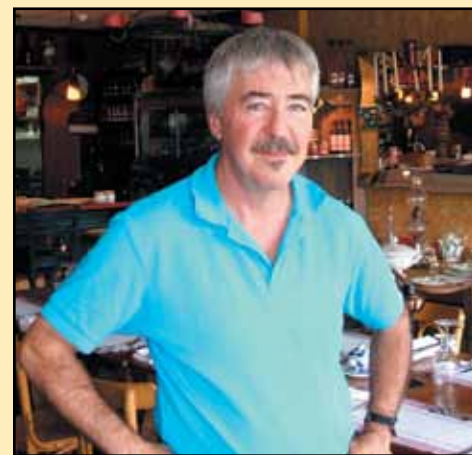
carole@lechodulac.ca

Le sympathique Restaurant du chef Robert Bolduc célèbre ces jours-ci son tout premier anniversaire. Ce haut lieu gastronomique du nord de la capitale affiche néanmoins une maturité bien méritée due en grande partie au talent du propriétaire ainsi qu'à sa passion pour les produits du terroir qu'il sait, comme personne, mettre en valeur.

«Un petit restaurant avec une grande table» voilà qui résume bien cet établissement intime et chaleureux qui agrmente les fins palais avides de découvertes depuis maintenant un an. D'allure modeste ce trésor caché se dévoile en franchissant le seuil nous plongeant instantanément dans l'univers des estaminets et des bistrot de tradition française. Il est plutôt rare de nos jours d'accéder à tant de raffinement dans un décor aussi soigné. Le merveilleux apport que la culture française et italienne ont apporté aux arts de la bouche se conjugue ici avec les ressources inestimables que notre terroir québécois.

PLUSIEURS CHAPEAUX...

Robert Bolduc est un grand chef constamment à l'affût de tout ce qui pousse et vit dans nos contrées sauvages. Ce maniaque du mariage des textures et des saveurs est constamment en mode exploratoire. Se



Tout en veillant sur ses fours, le chef Robert Bolduc se plaît à recevoir lui-même ses clients.

disant à la retraite, le jeune cinquantenaire travaille néanmoins cinquante heures par semaine pour peaufiner ce qu'il offre trois soirs par semaine. C'est que le sieur Bolduc fait tout! Ce qui est fumé l'est par le chef. Ce qui est mariné l'est dans une marinade entièrement faite et conçue par le chef. L'expérience vaut grandement le détour, mais vous devez avoir la sagesse de réserver tôt puisque ce paradis n'ouvre ses portes que le jeudi, vendredi et le samedi soir. Pour tester ce coup de foudre prévisible, passez les jeudis et vendredis midis ou encore demandez chez «Café Noisette» les confitures de la Table du chef. Vous verrez alors que le talent et la passion se nichent dans les plus petits détails comme dans les plus petits restaurants. Joyeux anniversaire chef Robert Bolduc!

UN SERVICE PERSONNALISÉ
PAR UNE ÉQUIPE JEUNE ET DYNAMIQUE!

Dr Serge-Alexandre Bellavance
Chirurgien-dentiste
Dentisterie esthétique

SERVICES DISTINCTIFS

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

Clinique Dentaire
LAC - BEAUPORT

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

JS EXCAVATION
Lauzon.com

Résidentielle, commerciale & industrielle

418 849-7401

info@jslauzon.com
www.jslauzon.com

R.B.Q 8276-1487-43

Le journal L'Écho du Lac est publié et édité par Les Éditions Prime inc.
940 boulevard du Lac, Lac-Beauport, qc, G2M 0C9

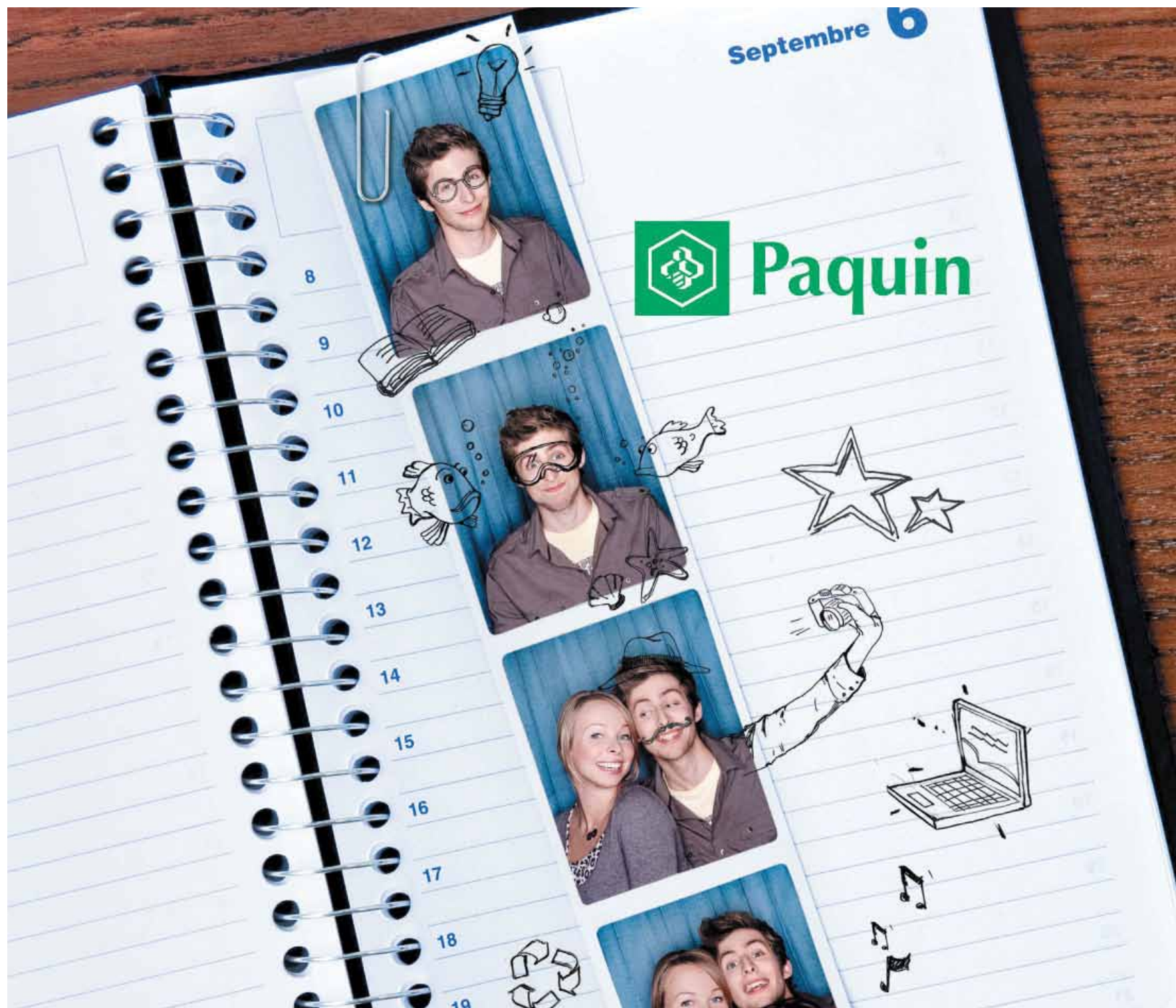
PUBLICITÉ : MYRIAM GUAY AU 418.841.3073 POSTE 226
INFORMATION : 418 580-0537

ÉDITEUR : Alain Têtu
DIRECTRICE DE L'INFORMATION : Carole Roy
JOURNALISTES : Jean-Nicolas Blanchet et Philippe Brassard
COLLABORATEURS : Dominic Lachance, Éric Gagnon, Sébastien Noël, Guy Falardeau, Valérie Langlois, Robert Cyr et Fred Colgan
PUBLICITÉ : Myriam Guay et Nathalie Christiaens
PRODUCTION GRAPHIQUE : Jolyane Abel.

IMPRESSION : Transcontinental
TIRAGE : 10 000 exemplaires
DISTRIBUTION : Postes Canada
DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Québec

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





PARLER DE MON ARGENT, POUR DES ÉTUDES À MON IMAGE.

Vos études sont au cœur de vos préoccupations? Oubliez les tracasseries d'argent grâce à la **marge de crédit Avantage étudiant**¹ qui vous permet de couvrir vos droits de scolarité et d'acheter vos livres ou de l'équipement informatique. Étudiez l'esprit tranquille. Renseignez-vous à votre caisse dès maintenant.

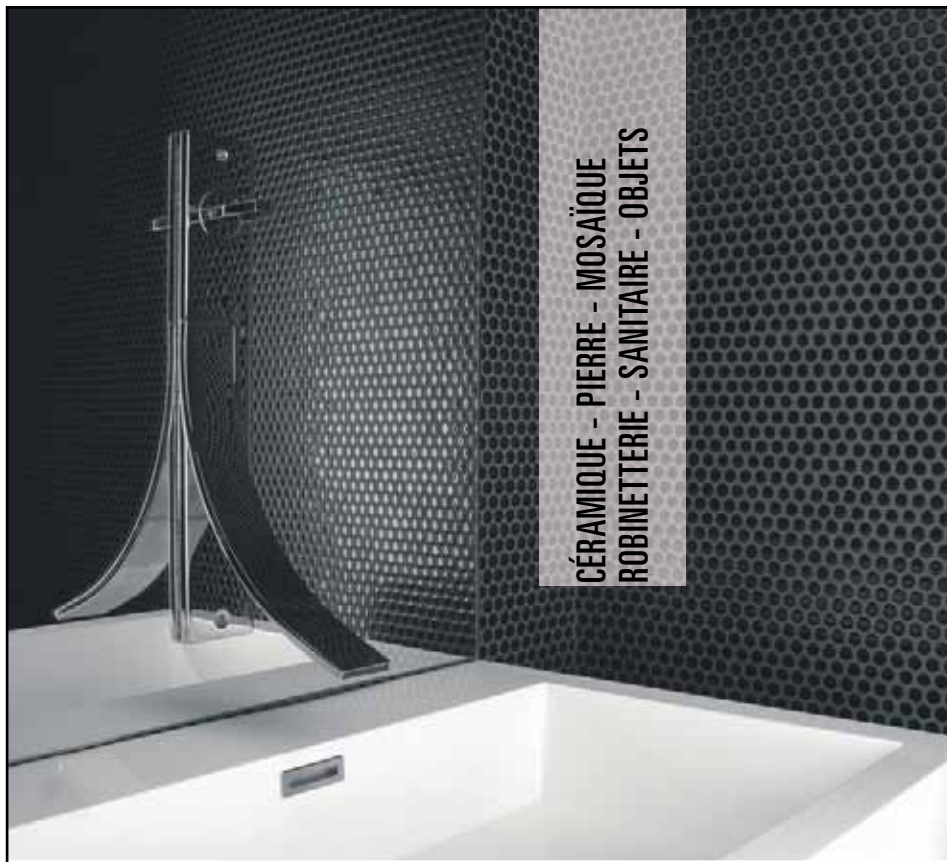
418 626-1146

und
étudiants

¹ Certaines conditions et restrictions s'appliquent.



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg



CÉRAMIQUE
D É C O R



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

LE SUCCÈS MÉCONNU D'ANNIE GIRARD, CHANTEUSE,

JEAN-NICOLAS BLANCHET

jn@leseditonsprime.ca

Vous avez certainement déjà entendu l'histoire de «ti-cul», cette chanson des Cowboys Fringants où un jeune ado semble se perdre dans son DEC en sciences humaines en repoussant ses ambitions de devenir acteur parce que tout le monde lui répète que c'est pelleter des nuages. C'est un peu le même questionnement qu'avait Annie Girard, lorsqu'elle a entrepris ses sciences humaines au Cégep de Ste-Foy au milieu des années 90. Quinze ans plus tard, s'étant taillé une place de choix dans le monde artistique québécois, on peut affirmer que ce pelletage en a valu la peine.



SON PARCOURS

Ayant grandi à Lac-Beauport, Annie décide de rentrer à l'École de théâtre au Cégep de St-Hyacinthe en 1996, après une brève intrusion en sciences humaines. En 2000, à l'instar de plusieurs autres finissants, les temps sont un peu plus durs. Pendant deux ans, elle frappe à plusieurs

portes, mais ne déniche que quelques petits contrats, tout en travaillant comme serveuse afin de joindre les deux «boutes». En 2002, elle décroche un rôle dans la comédie musicale à succès, Pieds de Poule, mise en scène par Serge Denoncourt. Annie souligne d'ailleurs que c'est cette expérience qui lui a donné la crédibilité pour la suite de sa carrière. Parallèlement, elle fonde sa compagnie théâtrale, qui produira deux spectacles qu'elle coécritra et interpréta. À la même période, elle se joint comme choriste au groupe Nouzôte, où elle continue d'entretenir son intérêt pour la musique, non seulement comme interprète, mais aussi comme auteure. En 2003, elle ajoute une autre corde à son arc et s'inscrit à un stage de doublage au conservatoire d'Art dramatique de Montréal. Elle jouit d'un talent incontestable et dès la fin de sa formation elle est rapidement en demande. Elle prêter sa voix à celles d'enfants dans

C A N A D A

PROVINCE DE QUÉBEC
DISTRICT DE LABELLE
No : 560-14-000010-904

COUR SUPÉRIEURE,

PATRICK KEOUGH, Patrie requérante
et SUCCESSION DE JOSETTE QUIOT,
et YVETTE POULIN, Intervenante

ASSIGNATION (Article 139 C.P.C.)

PAR ORDRE DU TRIBUNAL :

Avis est donné au représentant de la Succession de Josette Quiot, soit monsieur Michel Le Bourhis, que la partie intervenante, Yvette Poulin, a déposé au greffe de la Cour Supérieure du district de Labelle une Requête en rectification de jugement. Une copie de cette requête et de l'avis ont été laissés à l'intention de Michel Le Bourhis, au greffe du tribunal, au Palais de justice de Mont-Laurier situé au 645, rue de la Madone.

Soyez aussi avisé que la requête en rectification de jugement sera présentée pour décision devant le tribunal le 1er octobre 2010 à 9h00 au Palais de justice de Mont-Laurier.

Nous avons signé à Mont-Laurier le 10 août 2010

CHANTAL DÉSABRAIS
Greffière

Chantal Désabrais

Les petites annonces

AFFAIRES ET SERVICES

Garderie familiale, secteur Lac Tourbillon
25\$/jour. Recherche enfants 2ans +
Contactez: Marie-Eve
Téléphone: 418-849-4786

Recherche personne pour garder à domicile un enfant de 10 ans très autonome. Disponibilité une à deux fois de semaine par mois. Devra cuisiner et dormir sur place. Contactez Charles Brochu au (418) 849-7981

Avis

Les Impressions EM inc., du 49 chemin de la Rencontre, Lac-Beauport, a l'intention de faire une demande de dissolution au Registraire des entreprises.

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

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

Rendez-vous dès maintenant au
www.lechodulac.ca
dans la section Petites annonces

UN TALENT LAC-BEAUPORTOIS

COMÉDIENNE ET... BELLA

de nombreux dessins animés. Dans ce milieu de chasse gardée, Annie Girard s'impose rapidement parmi les voix québécoises que nous entendons quotidiennement. Elle est entre autres devenue la voix québécoise de Kristen Stewart, alias Bella Swan dans la série Twilight et de la jeune Ellen Page en vedette dans le thriller Inception (Origine v.f) qui est en train de rafler le box-office cet été.

LA VIE D'ARTISTE

Même si la Lac-Beauportoise se compte chanceuse de pouvoir bien gagner sa vie par ses contrats en doublage, elle avoue qu'une carrière dans l'univers artistique n'est souvent pas évidente. «Le théâtre ne m'a jamais rapporté grand-chose, tout comme pour la musique. Si je n'avais pas eu le doublage, j'aurais probablement réorienté mes affaires. À un moment donné on veut avoir des enfants, des projets et ça devient impossible». Même si Annie a fait preuve de persévérance pour réussir à dénicher le métier qu'elle a toujours rêvé de faire, elle juge déplorable de voir que certains artistes continuent de s'acharner de façon amère sans prévoir de plan B. «C'est un milieu dangereux, j'ai plusieurs amis qui ont dû tout lâcher. C'est trop facile de dire que c'est toujours les autres

qui ont les rôles, au lieu de se demander pourquoi, après autant d'années, ce n'est jamais nous qui les avons obtenus», de mentionner celle qui vient souvent faire son tour annuel à Lac-Beauport, surtout pour fouler les sentiers du parc de la Chute-Simons, un souvenir d'enfance dont elle ne peut se passer.

LA JOB DE «DOUBLEUSE»

Faisant partie de la crème du doublage québécois avec ces récents contrats pour certaines grandes sorties en salle, la sympathique artiste a bien voulu nous initier à cet intrigant métier. «Ce qui est intéressant, c'est qu'il n'y a rien de répétitif. Il faut développer une certaine technique, le plus important c'est qu'on ne doit pas le jouer comme on pense qu'il faut le jouer, mais bien comment la comédienne le joue. Le meilleur doublage, c'est celui que personne ne remarque». Annie a également fait part des horaires assez Rock & Roll qui viennent avec la profession. «Il n'y a rien de fixe, je dois me présenter rapidement, parfois je ne connais même pas le titre du film. Quand j'arrive là, par exemple, on m'explique que l'actrice vient de perdre son copain dans un accident de voiture et là go, c'est parti, je dois pleurer et lire mes lignes». D'ailleurs, c'était

assez particulier de discuter avec elle et de l'entendre quelques jours plus tard, discuter avec Leonardo Di Caprio et Marion Cotillard dans Origine.



CE QUI S'EN VIENT

Après avoir touché à de multiples facettes du monde artistiques depuis le début de sa carrière, Annie juge encore difficile de réussir à prédire son futur. Chose certaine, la coutume veut qu'une doublure suive la carrière des vedettes pour qui elle a déjà commencé à doubler. Annie devra donc sortir son vuvuzela pour supporter les jeunes Kristen Stewart et Ellen Page, deux talents qui seront sans doute bien convoités après un début de carrière prometteur. Si elle veut continuer de se consacrer au doublage, elle avoue toujours avoir un penchant pour la musique, même si cela ne lui a jamais fait gagner un sou. «C'est surtout au niveau de la création, je n'ai rien trouvé d'aussi stimulant. Je continue de mettre beaucoup de temps dans la musique et j'ai quelques projets pour l'avenir», de dire celle qui n'hésitera pas à nous informer lorsqu'elle sera prête à lancer cette expérience solo que ce soit pour une prestation dans la région ou pour un lancement d'album. Elle était d'ailleurs bien surprise et heureuse de constater que son patelin d'origine s'intéressait à sa carrière. Vous pouvez découvrir sa voix à l'adresse myspace.com/anniegirard.

Abonnement DUO
VALIDE POUR 12 MOIS

MONT ROYAL

Abonnement valide pour les terrains de golf du Mont Tourbillon et Royal Charbourg

200\$

Bonus: 10 paniers

L'abonnement vous permet de jouer pour

40\$ cart inclus
25\$ cart inclus (après 16h)

*À partir de la date d'achat. Non valide les weekends et fériés avant 12h.



MONT TOURBILLON
BRUNCH TOUS LES DIMANCHES

ROYAL CHARBOURG

Promotion août
200\$ GRATUIT
2 parties de golf avec cart*
*À l'achat de l'abonnement Duo Mont Royal.

Surveillez nos promotions: www.monttourbillon.com | www.royalcharbourg.com

Nettoyage et Rénovation

Mirage

**Meilleur service,
au meilleur prix garanti**

Une entreprise d'ici !

cell.: 418 805-5400 Bur.: 418 907-8809

Spécialités

- Lavage des murs, plafonds et fenêtres
- Nettoyage de tapis
- Peinture
- Nettoyage de meubles
- Rénovation de tous genres

ESTIMATION GRATUITE

Réservez dès maintenant pour vos travaux à venir !

À ELLES LE TROPHÉE ROSES DES SABLES PAULA ET LUCIE MARCOUX SONT LES SOLEILS DU DÉSERT

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

À moins de deux mois de leur départ pour le désert du Maroc où elles participeront au défi Trophée Roses des Sables, Paula et Lucie Marcoux multiplient entraînement et activités de financement. Mais qu'est-ce qui motive deux femmes à rouler dans les sables des déserts marocains? L'aventure, bien sûr, mais aussi la cause humanitaire.

Paula et Lucie sont sœurs, mères et travaillent toutes deux dans la finance. Inutile de préciser que de participer au Trophée Roses des Sables les sortira de leur zone de confort! Comment faire cap sur le sud sans y perdre le nord? Elles s'en remettent en grande partie à la boussole, leur nouvelle amie.

D'ABORD LE DÉFI

Le Trophée Roses des Sables qui en est à sa 10^e édition cette année, se veut une compétition réservée uniquement aux dames. On aura pour objectif de rallier l'étape du jour à l'aide d'un road-book, d'une carte et d'une boussole, en respectant les différents

contrôles de passage. Heureusement, la notion de vitesse ne sera pas retenue! Le classement est basé sur deux critères principaux: l'orientation dans le désert et le franchissement des dunes. Or l'utilisation de la boussole et sa compréhension, il va de soi, sera primordiale.

LA CAUSE HUMANITAIRE

Pour entreprendre un tel périple, il faut bien entendu des sous. L'argent sert à l'inscription, à la location du 4x4, à certaines denrées, dont des bouteilles d'eau en quantité. Et puisque les valeurs du Trophée Roses des Sables sont ACTION, PARTAGE ET SOLIDARITÉ, on comprend aisément que le défi soit associé à ENFANTS DU DÉSERT. Cette fondation est née de l'envie d'aider les enfants les plus démunis au sein de leur famille, dans les provinces du désert les plus reculées. Au Maroc, apprend-on, plusieurs régions subissent encore l'illettrisme et ce serait dû en grande partie au coût du matériel scolaire. Or, chaque équipe inscrite au Trophée se doit de fournir 50 kg d'effets scolaires et éducatifs et c'est ce que feront Paula et Lucie.

L'ÉQUIPE 52

Les Soleils du Désert, tel est le nom qu'ont retenu Paula et Lucie pour leur

équipe. Et c'est vrai qu'elles sont de véritables soleils. Quand elles parlent de leur projet commun, elles ont cette petite lumière dans les yeux qui témoigne de leur désir d'y être déjà. Ce rêve de faire le Trophée, Lucie le caresse depuis plusieurs années. Peu importe l'issue de la compétition, elle aura la satisfaction d'avoir relevé un grand défi et comme elle le dit, «je pourrai barrer un autre item sur ma *to do list* de vie».



Paula et Lucie Marcoux

Pour Paula qui s'est laissé entraîner dans l'aventure par sa sœur, ce sera certes un dépassement de soi, mais aussi et surtout une belle manière de démontrer à sa fille que l'on peut réussir de grandes choses lorsqu'on y met tout sa détermination et que les filles sont capables de tout faire.

Pour commanditer Les Soleils du Désert, visitez le www.lessoleilsdudésert.net

LE SPÉCIALISTE DES ÉPURATIONS

Installation de fosse septique
Champs d'épuration
Drain agricole
Excavation de tout genre
Entrée d'eau et sortie d'égouts
Certifié Enviro Septique, Bionest



ÉRIC HOULE EXCAVATION inc.

T: 418-907-2067
C: 418-809-0130

ehexcavation@ccapcable.com

R.B.Q. : 5600-5051-01

Vos pieds sont entre bonnes mains!

Services offerts:

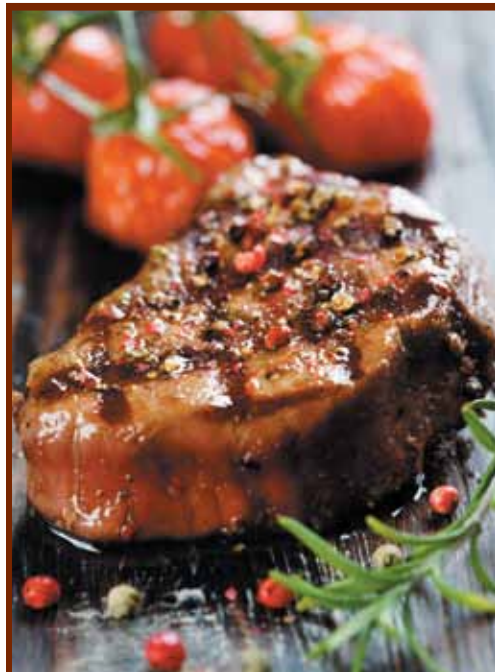
- Évaluation de la santé des pieds et des membres inférieurs
- Soins spécifiques de la peau
- Soins spécifiques des ongles
- Enseignement
- Produits vendus sur place
- Soins à la carte et forfaits disponibles
- Reçus pour assurances

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

Nathalie Lehoux

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

418.907.2584 | 57, ch. de la Brunante, Lac-Beauport | www.spdl.ca



BOUCHERIE VIC VERRET ET FILS

À votre service depuis 1964

et nous sommes heureux de continuer à vous servir

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

Bavette de boeuf marinée à la grecque

Bavette de veau marinée asiatique

Brochettes de viande de gibier marinées

Gamme de produits marinés

Bajoue de veau

Tél.: (418) 849 4481

20659, boul. Henri-Bourassa (Qc) Face au Canac-Marquis rue Bernier



Saviez-vous que...

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

« LAC-BEAUPORT M'A FAIT GRANDIR ». ROBERT FOURNIER

TRENTE ANS DE MÉTIER ET DE PASSION

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Le 20 mai 1980 est une date que plusieurs gardent en mémoire. C'était le référendum de René Lévesque et l'arrivée à plein temps dans notre communauté d'un homme qui deviendrait en quelque sorte l'une des mémoires lac-beauportaises. 30 ans déjà que nous confions nos têtes à Robert Fournier !



Les coups de ciseaux, il ne les compte plus depuis belle lurette ! En 1990 pour marquer ses 10 ans, il offrira 6 mois de coiffure gratuite à son 10 000^e rendez-vous. «Le hasard voulut que ce soit Mme Barma, elle qui venait tous les jeudis matin à 11 h», se souvient le roi du ciseau.

LES DÉBUTS

Mais d'où vient ce goût pour la coiffure ? Vous vous rappelez ce temps où les postiches étaient à la mode ? À 12 ans, le petit Robert demande à sa sœur s'il peut coiffer l'un des siens et il en fait un chignon français. Dès lors, les copines de la frangine font la file. Et une chose en entraînant une autre, voilà que Gilberte, la voisine, demande au garçon de lui mettre les rouleaux. Les samedis de Robert sont fort occupés. Aujourd'hui Gilberte a 83 ans et elle est toujours fidèle à son coiffeur préféré.

Le parcours scolaire de Robert ne s'oriente toutefois pas en coiffure dès le début. «J'aimais bien les cours d'art. Un jour je me suis mis à faire des croquis de robes et il n'en faut pas plus pour qu'à nouveau on fasse la file. Me voilà à dessiner les robes de graduations de mes amies», d'ajouter M. Fournier. Tiens, une carrière dans le prêt-à-porter serait-elle en train de se dessiner ? «J'ai présenté mes dessins au grand couturier John Kelly qui m'a dit que je devrais me diriger dans le costume de scène. J'ai tâté le domaine quelque temps... le département des costumes à Radio-Canada Montréal était grandiose, inspirant. Mais j'étais convaincu qu'autre chose m'attendait», confie-t-il en ajoutant qu'encore aujourd'hui dans ses moments libres il n'est pas rare qu'il prenne crayon et papier pour dessiner quelques modèles. Et s'il était resté à Montréal, peut-être que son histoire d'amour avec sa Thérèse n'aurait jamais eu lieu et que fiston n'aurait jamais vu le jour...

UN PASSIONNÉ

Trente ans plus tard, Robert Fournier est toujours aussi passionné par son métier, a toujours ce stress de la nouvelle cliente. Sa passion, il l'a entretenue à différentes adresses ici au Lac et il l'a

aussi transmise pendant 5 ans à l'école Marie-de-l'Incarnation.

En trente ans, on en accumule des souvenirs, on en voit des gens passer, rester, grandir, vieillir. «Je conserve des ces années, la grande fidélité de la clientèle. Les gens d'ici m'ont beaucoup apporté et encore aujourd'hui. Nous vieillissons tous et je me sens choyé de partager des moments privilégiés avec mes clients, mes amis», affirme-t-il.

Dans un de ses sacs à souvenirs, Robert chérit particulièrement ces 12 années où en parallèle il s'occupait de la culture à Lac-Beauport. Sous son chapeau de conseiller municipal, il entend bien redonner un nouveau souffle à l'événement Art et Artisanat. La forme sera différente, on parlera plutôt de Féerie de Noël avec un village intérieur



Mme Jacqueline Laflamme, fidèle cliente depuis 30 ans

et extérieur, sans oublier les exposants. Ce sera axé sur la famille, dans le pur esprit du temps des fêtes.

On vous souhaite encore 30 ans monsieur Fournier ! «Tant que la santé me le permettra, je serai au rendez-vous», promet l'homme de cœur et de projets.



Les Frères Toc
Différent...

MUSICIENS TOUS LES SOIRS

DIMANCHE 50% pour les dames

LUNDI Fajitas pour deux personnes à 24.95\$

MARDI Sushi 1.25\$ le morceau

MERCREDI Ailes de poulet à 35¢ et les pâtes à 25%

JEUDI 2 Corona à 5\$ à compter de 16h00



20815, boul. Henri-Bourassa

418-849-6211

www.lesfrerestoc.com

PLEINS FEUX SUR NOS JEUNES JOURNALISTES

FLASH SAISO • FLASH SAISO • FLASH SAISO • FLASH SAISO • FLASH SAISO •

LES JOURNALISTES DU SAISO ÉCRIVENT DANS L'ÉCHO

Depuis quelques années déjà, le camp de jour Le Saisonnier propose dans sa programmation le camp de journalisme. Pour une deuxième année consécutive, notre collaborateur Jean-Nicolas Blanchet a pris grand plaisir à guider la vingtaine de journalistes en herbe dans ce joyeux monde des communications. Laëtitia Boudaud, notre photo journaliste a quant à elle donné de judicieux conseils sur l'utilité et l'importance de la photo en journalisme écrit. Au terme de cette semaine de camp spécialisé, les jeunes devaient écrire un court texte en lien avec ce qui les entourait. Place à la plume de nos jeunes.

UNE EXPÉRIENCE DE CHOIX POUR ÉPAULER LES FUTURS ANIMATEURS INITIATION EN ANIMATION AU SAISONNIER

FRÉDÉRIKE DUCHESNE, ATILA, JADE MARCHAND ET SARAH LANCETTE-CARON

Au centre de plein air le Saisonnier, plusieurs camps spécialisés sont offerts. Pour la première année, on offre un camp visant à former les prochains animateurs.

Initié par Rocky, une dynamique animatrice qui s'implique fidèlement, ce camp permet aux ados de découvrir les rudiments de l'animation d'un camp de jour. Plus spécifiquement, il s'adresse aux jeunes de 14-15 ans qui souhaitent devenir d'excellents animateurs par de nombreuses formations et ateliers.

En quatre semaines, ils apprennent comment bien travailler avec les jeunes que ce soit au niveau de la pédagogie, de la sécurité ou du divertissement. Rocky est agréablement surprise des animateurs qu'elle a initiés cet été. «Je crois qu'ils partent avec



une bonne longueur d'avance comparative-ment à ceux qui n'ont pas pu profiter de ce type de formation. Ils ont pu apprendre à bien gérer un groupe, mais surtout, ils ont appris à découvrir quel type d'animateur ils étaient». Fraîchement formée par ce camp, Couteau Suisse est également bien heureuse d'avoir pu vivre cette expérience. «C'est un atout précieux pour notre futur en animation. Rocky a été fantastique pour nous initier au domaine et en bout de ligne, ce sont aussi les jeunes qui sont gagnants».

L'intérêt de ces ados de participer à cette formation démontre comment ils sont motivés à travailler avec des jeunes, à se lever tôt pour venir rire et amuser les groupes du Saisonnier.

ÉTINCELLE, SPÉCIALISTE DU CAMP ARTISTIQUE LA MUSE DU SAISONNIER

NIKITA, COCONUT, JULIETTE PARADIS, MARYON MORGAN, ALIX DELVAUX ET SARAH MASICOTTE



Chorégraphie, bricolage, théâtre, et plusieurs autres formes d'arts sont tous des spécialités qu'Étincelle, l'experte du camp artistique, a su implanter dans le quotidien des jeunes du centre plein air le Saisonnier depuis deux ans.

Cela fait maintenant six ans qu'Étincelle travaille au Saisonnier. Après quatre ans d'animation auprès des jeunes du camp, on lui a offert l'opportunité de mettre ses talents artistiques extraordinaires au profit des jeunes en devenant la spécialiste du camp artistique. Le travail de spécialiste de ce camp consiste à donner des cliniques plus approfondies dans le domaine artistique de la semaine. Depuis qu'elle occupe ce poste, elle consacre vingt heures par semaine à monter ses divers projets pour transmettre sa passion aux jeunes. Toutefois, elle aime particulièrement enseigner la danse, car elle en fait depuis seize ans et l'enseigne dans quelques écoles. Elle prend son inspiration

de ses anciens professeurs de danse et dans les vidéoclips de l'heure. Mélina, coordonnatrice au camp, nous a confié qu'Étincelle a été choisie en tant que spécialiste artistique pour sa maîtrise exceptionnelle des arts. «C'est une personne ouverte aux nouveaux projets, elle a toujours des nouvelles idées et elle pousse toujours ses limites», souligne Mélina. Avec son expérience d'animatrice, Étincelle arrive donc à combiner son excellente approche avec les jeunes et sa créativité pour les amuser. Ce qui pousse Étincelle à revenir chaque année au camp, c'est la fierté qu'elle procure aux jeunes à qui elle enseigne. Le sourire des enfants et leur bonne humeur lui donnent de l'énergie contagieuse qui la transporte. En espérant qu'Étincelle, cette étoile étincelante ne cessera jamais de monter.

LE TOUT PREMIER PROJET DE CONDOMINIUMS À VOIR LE JOUR À LAC-BEAUPORT

26 UNITÉS DE CONDO
HAUT DE GAMME

OCCUPATION ÉTÉ 2011

LE MILLE UN
CONDOMINIUMS
LAC-BEAUPORT

DÉJÀ
3 CONDOS
DE VENDUS

UNE QUALITÉ INÉGALÉE



- Ascenseurs privés
- Salle d'entraînement sur le toit
- Piscine et spa
- Stationnements intérieurs
- Fenestration abondante
- Plafonds de 9 pieds
- Cuisines design



ANDRÉ DUSSAULT
courtier immobilier affilié
Royal LePage Inter-Québec

418 849-0555

www.lemilleun.com

FLASH SAISO • FLASH SAISO • FLASH SAISO • FLASH SAISO • FLASH SAISO • FLASH SAISO • FLASH SAISO • FLASH SAISO • FLASH SAISO •

LEUCAN DE RETOUR AU SAISONNIER

LE CAMP VOL D'ÉTÉ

VIRGINE AYOTTE-TOUPIN, BÉATRICE MARTINEAU ET JUSTINE MAINVILLE

Comme tant d'autres, Dame Plume, une travailleuse en milieu hospitalier de Gatineau, s'est porté volontaire pour donner de son temps bénévolement à Leucan pendant une semaine au Saisonnier. Si c'est la première fois qu'elle goûte à cette expérience, cette dernière assure que ce ne sera pas la dernière.

Encore, cette année, Leucan a décidé de débarquer au Saisonnier pour deux semaines. Durant cette période, 120 familles est une centaine de bénévoles foulent les terrains du Saisonnier. « C'est une façon de donner un répit aux familles



touchées. Avec tous les traitements, dans la vie quotidienne, ce n'est pas toujours facile pour les familles de trouver du temps qualité », de mentionner Dame

Plume. Évidemment, ce camp demande énormément d'organisation pour permettre aux jeunes de recevoir les traitements nécessaires, ce qui rend le travail des bénévoles extrêmement important. Cinq médecins et douze infirmières sont d'ailleurs toujours en fonction durant les deux semaines.

Ce séjour permet aux familles d'oublier leurs problèmes, les sourires sont nombreux et la bonne humeur vient rapidement prendre le dessus sur les problèmes routiniers que peuvent vivre ces familles qui ont aussi la chance de côtoyer d'autres individus qui traversent les mêmes combats. « J'ai eu la chance d'avoir des enfants en santé, si ça n'avait pas été le cas, j'aurais voulu avoir cet appui de Leucan », de souligner Dame Plume à propos de sa motivation à donner de son temps au Saisonnier.

LA JUNGLE DU SAISONNIER

LE CENTRE D'INTERPRÉTATION DE LA NATURE

AXELLE GOLDBERG, SABRINA VILLENEUVE, FRÉDÉRIQUE AUCLAIR, PHILIPPE LALANCETTE-CARON ET JUSTINE BLANCHARD

Fondé il y a 35 ans par l'initiative du frère Claude Côté, le Centre d'Interprétation de la Nature du camp le Saisonnier (CIN) n'a jamais autant grouillé.



Initialement inauguré pour permettre de faire découvrir aux jeunes campeurs les beautés de la nature, le CIN ne présentait que certaines espèces d'animaux empaillés à l'époque. Toutefois, aujourd'hui, le CIN est devenu un vrai zoo. En effet, le centre compte maintenant 20 lapins, dont 9 bébés, 2 tortues, 2 rats, 1 cochon d'Inde, 2 inséparables, 1 chenille, 2 moutons, 2 chèvres, 1 cochon thaïlandais, 7 cailles, 4 poules, 1 coq et quelques sympathiques écrevisses.

Corneilloux, celui qui s'occupe du CIN et qui a travaillé 6 étés au Saisonnier comme animateur adore d'ailleurs l'accueil spécial qu'il vit chaque matin. « Quand j'arrive, il y a toute cette bande d'animaux qui me crie après pour que je leur donne à manger, ils ne me donnent pas vraiment le choix ». Corneilloux

nous explique également ses tâches quotidiennes. « Mon but, c'est de préparer des ateliers divertissants pour les campeurs, mais surtout d'apprendre aux jeunes comment apprivoiser et nourrir les animaux ».

Le Saisonnier n'est pas propriétaire de tous ces animaux, certains appartenant à des éleveurs sont en pension durant l'été. Ils prêtent leurs petites bêtes durant la saison estivale, car ils savent que Corneilloux s'en occupera comme un chef. Le CIN est un milieu fantastique pour permettre aux jeunes de découvrir comment vivre avec les animaux. Espérons qu'il continuera de faire des heureux au Saisonnier.

Tous les mardis et mercredis Fajitas à volonté

Batifol
Restaurant
20 ans!
lebatifol.com

Tous les mardis et mercredis soirs, dès 16h, jusqu'en septembre
Terrasse ensoleillée aux deux Batifol
Bière, Sangria et Mojitos au rendez-vous!

995, boul. du Lac, Lac-Beauport
418.841-0414
2810, boul. Laurier, Sainte-Foy
418.653-0646

UN VENT DE RENOUVEAU AUBERGE QUATRE TEMPS

ROBERT CYR

robert@lechodulac.ca

Gérée par des intérêts ouest canadiens, l'Auberge Quatre Temps a semblé en dormance pendant quelque temps (loin des yeux, loin du cœur), mais cette situation a radicalement changé le 1^{er} juillet dernier lorsque trois hommes d'affaires de la région de Québec se sont portés acquéreurs de ce joyau historique de Lac-Beauport. En un mois à peine Daniel Vermet, Sébastien Boucher et Hugues Michaud ont redonné vie à la plage la plus ensoleillée et à l'hôtel le plus romantique de nos rives.

Faut dire que le site est porteur de promesses. 100 mètres de sable doux orienté de façon à suivre l'évolution de l'astre du jour de son lever à son coucher. Servie par un casse-croûte sympathique aux allures de Cape Cod où hambourgeois et cervézas se côtoient, la plage est une oasis hors du temps où les fervents adulateurs de Râ peuvent se gorger de ses rayons tandis que les contemplatifs se prélassent sous les parasols géants. Ça, c'est la plage...

LE CHEMIN PARCOURU...

Certains s'en souviennent sous l'appellation « L'Auberge Normande » (1965 à 1984) d'autres encore se souviennent d'une époque où l'établissement se nommait « Le Fanal » (1945 à 1959). L'ancienne demeure de la famille Dombroski (1930), devenue au fil du temps Auberge Quatre Temps célèbre aujourd'hui ses 80 années d'existence.

AUJOURD'HUI...

27 chambres, 3 appartements, deux piscines (une intérieure et une extérieure à l'eau salée), le Sentosa Spa, deux salles de réunion pouvant accueillir plus de 100 personnes pour congrès ou rencontres d'affaires et « Le Laké » un restaurant de 73 places flanqué d'une terrasse de 30 places surplombant le lac Beauport et donnant un point de vue spectaculaire aux clients attablés. Dans ce portrait il y a deux hommes au gouvernail, Christophe Lacombe qui est le directeur de l'hôtel ainsi qu'un passionné au sourire contagieux, et Carlos Angulo le chef du Laké depuis le 1 juillet.

LA BELLE MER ET LE JAUNE TOMATE...

Décidément, l'offre de restauration à Lac-Beauport ne cesse de s'accroître pour notre plus grand bénéfice. Il ne s'agit pas ici



Christophe Lacombe et Carlos Angulo

d'un nouveau restaurant, mais bien du chef Carlos Angulo qui est à mon avis le chef le plus inventif qu'il m'eût été donné de rencontrer. Ce mexicain d'origine au regard doux et au français irréprochable fut l'un des principaux ingrédients derrière les succès du restaurant La Belle mer et par la suite du Jaune tomate du groupe Restos Plaisirs. Propriétaire du restaurant Le Caramba près de Grande-Allée où il rend hommage à la cuisine de son pays d'origine, monsieur Angulo n'hésite pas à mettre les bouchées doubles en acceptant l'offre de monsieur Lacombe de revampier la carte du Laké. À ce sujet, le brunch du dimanche au Quatre Temps est un bel exemple du prodigieux savoir-faire de Carlos Angulo. Les nostalgiques de la cuisine de ce grand

chef seront sûrement heureux de retrouver sa touche unique. Souvenons-nous des poissons, des tapas, de toutes ces saveurs dont nos papilles gustatives jouissaient... Prenez quand même soin de réserver je crois que le secret est éventé!

CONTINUITÉ...

En terminant, je tiens à féliciter M. Lacombe pour sa nomination à titre de directeur de l'établissement et je salue sa vision de la beauté. L'Auberge ne m'a jamais paru aussi belle. Entouré de ces milliers de fleurs l'établissement dégage une impression de romantisme et contribue à magnifier les berges de notre si beau lac... Un mariage avec ça?



Nouveau au Sentosa MASSAGE AUX BAMBOUS

Drainant, stimulant
qui dénoue les tensions laissant
une merveilleuse sensation de légèreté.

Informez-vous dès maintenant,
une grande gamme de soins offert

418-849-4486

**Venez profiter de nos spéciaux
du mois d'août.**

À l'achat d'un soin de 60 min.

Recevez tout à fait **gratuitement**

Une pressothérapie
ou une boue de tourbe.



**LA PLAGE DE L'AUBERGE
OUVERTE DE 10 À 18 H
BIENVENUE À TOUS!**

**NOUVEAU
BRUNCH
19,95\$**

EN FAMILLE
ENTRE AMIS

AUBERGE
**QUATRE
TEMPS**

CORPORATIF

ANNIVERSAIRE

Réservez dès maintenant au
418 849-4486 | 1 800 363-0379
www.aubergequatretemps.qc.ca
161 Ch. du Tour du Lac, Lac-Beauport

LES ÉCHOS DE L'ÉCHO



CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

PAS DE RÉPIT À LA MDJ

Quantité d'activités et projets meublent les journées des ados qui fréquentent la MDJ. Intéressant ce coin jardin qu'ils ont aménagé sur le balcon de la bibliothèque. Vivement les récoltes en septembre !

Parmi les activités grand public proposées par Le Cabanon, invitation est lancée à fouler le terrain de la zone communautaire qui se transformera en cinéma plein-air le 19 août prochain. Au menu: Petite vengeance poilue. On vous attend en grand nombre! Pour plus d'informations (418) 841-0707

GRATUIT LE T-SHIRT DU SAISO!



Quel bonheur ce fut pour les jeunes du Saisonier et de Notre-Dame-des-Bois d'avoir leur chandail officiel de la saison 2010 tout à fait gratuitement! Non, les t-shirts ne poussaient pas dans les arbres, pas plus que l'argent! C'est grâce à l'apport

financier, 3 500\$, des Caisses populaires Desjardins de Limoilou et de Charlesbourg que la chose a été rendue possible. Ainsi, ce sont plus de 1500 jeunes qui garderont un merveilleux souvenir de leur été 2010.

L'ABC DU SUSHI



Pour parler encore du Saisonier, le camp de jour offrait cet été aux jeunes campeurs un atelier cuisine. Ils étaient une vingtaine, âgés entre 8 et 12 ans, à envahir le Yuzu Suhi un jeudi matin. Visite des lieux fut faite en compagnie de la proprio Line Lafond et de la chef Kim Maloney qui s'est avérée une excellente communicatrice et enseignante. Parents, dorénavant les sushis n'ont plus de secrets pour vos jeunes!

LES HONNEURS POUR LE POND HOCKEY

C'est en avril dernier lors du Congrès des événements touristiques 2010 de l'Alliance canadienne du tourisme sportif (ACTS) que l'on remettait un prix Prestige à Daniel Blouin pour le Pond Hockey

Lac-Beauport. Ce défi amical était inscrit dans la catégorie « Événement de tourisme sportif de l'année de l'ACTS » (budget de moins de 250000\$). Félicitations à toute l'équipe!

L'OMNIUM CITÉ JOIE, UN SUCCÈS

Une belle réussite pour la 1^{re} édition de l'Omnium Cité Joie, anciennement l'Omnium Mathieu et Martin Biron, qui se tenait le 5 juillet dernier au Club de golf Royal Charbourg. Une première qui se joue à guichets fermés, il faut le faire! Ce sont donc 156 golfeurs qui ont pris le départ et permis d'amasser 20 000\$ au profit de Cité Joie.



Christian Falardeau, président du comité organisateur de l'Omnium Cité Joie, Richard Laflamme, président de la Corporation Cité Joie, Francine Gagnon, directrice générale de la Caisse Desjardins de Charlesbourg et présidente d'honneur de l'Omnium Cité Joie ainsi que Denis Savard, directeur général de Cité Joie

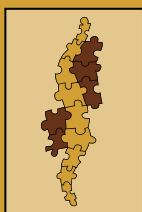
CHIROPRATIQUE

Dre Marie-Claude Déry
ChiropraticienneDre Julie Lemaire
Chiropraticienne

L'été s'achève,
c'est le moment de
prendre rendez-vous avec
votre chiropraticienne.

Que ce soit avant
la rentrée des classes ou
avant le retour au travail,
faites vérifier votre
colonne vertébrale et
optimisez votre santé!

PHYSIOTHÉRAPEUTE

polyclinique
CHIROPRATIQUE
du Lac

Nous sommes fiers d'annoncer l'arrivée de M. Tim Albert, physiothérapeute au sein de notre clinique.

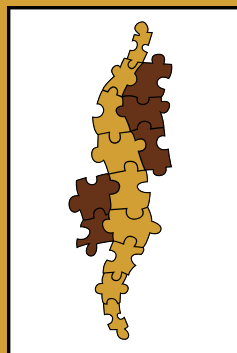
Gradué de l'Université de Montréal et résident de Lac-Beauport, il possède 13 années d'expérience en physiothérapie.

La thérapie manuelle, l'hygiène posturale et le contrôle actif de la douleur font partie de son champ d'expertise.

Son professionnalisme, son dévouement et son dynamisme feront la différence pour vous.



1020, boul. du Lac, Lac-Beauport
Tél.: 418 849-9566

polyclinique
CHIROPRATIQUE
du Lac

Services offerts:

Chiropratique • Physiothérapie • Massothérapie
Orthèses plantaires • Rééducation posturale
Naturopathie • Acupuncture • Autres spécialités

SAAQ et CSST acceptées

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



MINI EXCAVATION

Travaux effectués par le propriétaire

Test de sol - Démolition - Terrassement
Entrée d'eau - Drain agricole - Réparation de fissures
Piscine - Essouchage - Tranchée de 9 pouces - Mur de roche

418 849-7937

Cell. 418 802-8883

www.powerexcavation.com



DEPUIS 30 ANS

CHEZ MAURICE MCDONOUGH
LAC-BEAUPORT

TRANSPORT
TERRE - SABLE - REMPLISSAGE

Rés.: 418-849-1096

Cell.: 418 930-7400

DANS LA MIRE

Vous qui fréquentez la plage du Club nautique avez pu voir à l'entraînement les jeunes du Club de canoë-kayak de Lac-Beauport (CCKLB) depuis le début du camp le 28 juin dernier. En un mois, nos jeunes athlètes ont participé à trois régates régionales, ici au Lac, à Trois-Rivières et au Lac-Sergent. Ce sont eux qui sont dans notre mire ce mois-ci. Sachez que les 13 et 14 août, le CCKLB sera l'hôte des Championnats provinciaux Atome à Bantam.



Marie-Pierre, Arianne, Julia et Nadège



Tristan, Clément et Patrick



Les pee-wee du CCKLB



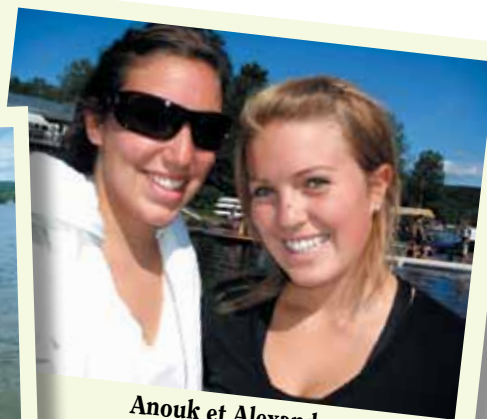
Benjamin et Laurie



Maude, Charlotte, Nakita et Anna



Jade



Anouk et Alexandra



LE MANOIR DU
LAC DELAGE

SOIRÉES ÉTOILÉES

Ne manquez pas les « Randonnées Célestes » du Manoir.

C'est le moment idéal de découvrir l'astronomie en compagnie de notre conférencier invité, Monsieur Éric Gagnon.

Le 18 août prochain à 20 h 30.

3 \$/pers.

VISITEZ LE WWW.LACDELAGE.COM



OFFREZ UNE
CARTE-CADEAU

**FORFAIT
PLEINE
ÉVASION**
(UNE ACTIVITÉ AU CHOIX)
JUSQU'AU 15 DÉCEMBRE 2010

À PARTIR
DE **222\$**

VOILIER

ÉQUITATION

**LA PRÉHISTOIRE À L'ÉPOQUE DE LA
REINE VICTORIA**

MUSÉE NATIONAL DES BEAUX-ARTS
ET MUSÉE DE LA CIVILISATION



PASSE SPORT ACTIVITÉS

PASSE-SPORT UNE JOURNÉE OU DEMI-JOURNÉE
La formule passe-sport du Manoir vous permet de profiter de l'ensemble de nos installations.

- Prêt d'équipements nautique
(1h30 par départ: canot, kayak (simples ou doubles))
- Prêt de Vélo (1h30 par départ) • Mini golf • Tennis 1h30
- Des circuits de randonnée d'orientation avec boussole:
«Espace Rand'orientation»
- **Activités guidées (à la carte)**
Tir à l'arc, Creuser la préhistoire, Canotgraphie
Préhistoire dans les Marais
- Volley-ball, fer, basketball, shuffleboard, croquet, pétanque
- Sentiers pédestres (1,5 km à 13 km)
- Aire de jeux extérieur pour les petits • Piscine intérieure et extérieure* (chauffée)

*Piscine extérieure : 23 juin au 31 août 2010: 10h à 16h 7 jours sur 7 (sauf en cas de pluie)
Fermeture de la piscine extérieure à partir du 1er septembre 2010



FORFAIT ROMANTIQUE

- 1 nuit en chambre régulière,
- 1 petit déjeuner américain
- 1 souper table d'hôte 4 services
- 1 massage double ou simple de 1 heure
- 1 bain chromothérapeutique double
- 1 flûte d'elixir de la passion
- 1 boîte de chocolats
- Piscine intérieure, spa, sauna et salle d'entraînement
- Accès aux activités sur le site

À partir de

240\$

Par pers./occ double. Service inclus, taxes en sus.
CA Valide du 1 juin 2010 au 31 mai 2011



BRUNCH DES CANTONS REDÉCOUVREZ NOTRE NOUVEAU MINIGOLF!

PROMOTION DE LA SAISON:

(1) ACCÈS MINIGOLF GRATUIT À L'ACHAT DE
NOTRE BRUNCH DES CANTONS

RÉSERVATIONS : 418-848-2551 40 avenue du Lac, Lac Delage, Québec G3C 5C4 www.lacdelage.com

CONSEIL MUNICIPAL

LAC-BEAUPORT SE PENCHE SUR LES LIMITES DE VITESSE

PHILIPPE BRASSARD

L'implantation de nouvelles limites de vitesse à Lac-Beauport se pointe à l'horizon. Confronté aux inquiétudes récurrentes de citoyens concernant la vitesse excessive sur les routes à Lac-Beauport, le conseil municipal a indiqué que d'ici septembre, tous les chemins auront fait l'objet d'une analyse approfondie visant à fixer des limites plus sécuritaires.

«On est en grandes discussions avec la sécurité publique pour réduire la vitesse sur tous les chemins à Lac-Beauport. 50 km/h, on trouve ça trop dans plusieurs secteurs. On est en train de refaire le tout», a déclaré le maire Michel Beaulieu lors de la séance régulière du 2 août, en réponse à une question d'un citoyen exaspéré par le non-respect des panneaux. «Évidemment, il faut nous laisser encore un peu de temps. Mais sachez une chose: la vitesse à Lac-Beauport, on est conscient de la problématique autour de cela».



Les conseillers Louise Delâge et Olivier Frédéric Bérard ainsi que le maire Michel Beaulieu

Le conseiller Charles Brochu a ensuite précisé que le comité de sécurité publique est chargé d'analyser l'ensemble de la carte routière, d'ici septembre. «On pourra faire des recommandations au conseil, pour déterminer quelle vitesse fixer dans chacun des chemins de la municipalité», a-t-il affirmé en tant que membre du comité. Selon lui, il est envisageable d'installer des panneaux limitant la vitesse à 40 km/h dans des zones actuellement fixées à 50, et des panneaux de 60 km/h dans certaines zones de 70.

Le conseil a également rappelé que les citoyens qui observent régulièrement des automobilistes fautifs dans leur secteur peuvent formuler une plainte à la Sûreté du Québec.

DÉBAT À LA CMQ

Un mois après l'adoption d'une résolution de contrôle intérimaire à la CMQ, empêchant l'octroi de nouveaux permis de construction dans le bassin versant de la rivière Saint-Charles jusqu'au 7 septembre, l'impact semblait moindre à Lac-Beauport. «Jusqu'à présent, ça va relativement bien, compte tenu qu'on a pu négocier avec le maire [Labeaume] et qu'on a eu la permission d'inclure une vingtaine d'exceptions», a souligné Michel Beaulieu, précisant que les négociations se poursuivent en vue de la prochaine séance de la CMQ, fin août.

En attendant, Lac-Beauport a confié à la firme CIMA+ un mandat de 20 000\$ pour

étudier la préfaisabilité du prolongement d'aqueduc et d'égout pour le secteur du bassin versant du lac Beauport. «Ça démontre clairement que dans les secteurs névralgiques qui nuisent à la qualité de l'eau et à l'environnement, on est prêt à faire des efforts pour se raccorder au réseau», a commenté le maire Beaulieu. «C'est un signal clair à la Ville de Québec: on est conscient de l'importance de l'eau et on demande une étude pour savoir les tenants et les aboutissants d'un réel réseau d'aqueduc autour du lac. On a déjà le tiers qui est desservi: l'étude portera sur les deux autres tiers.» Attendue en novembre, une telle étude est exceptionnelle pour Lac-Beauport, a signalé le conseil.

TRAVAUX PUBLICS

Par ailleurs, le nouveau directeur du Service des travaux publics de Lac-Beauport a enfin été trouvé: il s'agit de M. Éric Gélinas, de Maçog. Ce dernier entrera en fonctions le 16 août.



REVENUS

Lac-Beauport - Accès Lac. Revenu. Parking. 19.976 p2. Droit commercial. Prix demandé : 325 000\$.



102 235p2 - LAC PRIVÉ

Lac-Beauport- Champêtre, Boiserie, intimité. Grands volumes-2SB. Prix demandé : 495 000 \$



OCCUPATION RAPIDE

Lac-Beauport - Neuve. Cachet. Bois. 5ch. 2 foyers Aqueduc et égout. Transfert. Prix demandé : 429 000 \$



VUE PANORAMIQUE 180°

Lac-Beauport - Exp. Sud-Sud Ouest. Spacieuse. Piscine creusée. 31000p2. Prix demandé : 375 000 \$



UNIQUE

Stoneham-Domaine sur 750 000p2 d'Érables matures. Unique. Prix demandé : 630 000 \$



ENTIÈREMENT RENOVÉ 2008

Château Richer - 290 000 p2 de terrain 4305 p2 hab. 5 ch. 3 sb. Prestige et authenticité. Prix demandé : 789 000 \$



QUÉBEC

Montcalm- 2 chambres, parking, 370 chemin St Foy. Bus. IGA à la porte. Prix demandé : 125 000 \$



VENDU

Prix demandé : 375 000 \$



VENDU

Prix demandé : 249 000 \$



QUÉBEC

Montcalm- 2 chambres, parking, 370 chemin St Foy. Bus. IGA à la porte. Prix demandé : 130 000 \$

Vous souhaitez
VENDRE votre propriété

- ☒ Efficacité
- ☒ Disponibilité
- ☒ Résultats



NOUVEAU

Vue panoramique sur domaine skiable. Exp. Ouest. 3ch, 2sbd, salle fam., spa. 17372p2. Égout. Revenus. Prix demandé : 279 000 \$



NOUVEAU

Rarement disponible à la vente dans notre secteur - Magnifique terre à bois de 7407 586 p2 - Prix demandé : 405 000 \$



Stéphane Lochot

Courtier immobilier

418 657.6060

www.stephanelochot-immobilier.com



1^{re}
ÉQUIPE
DE VENTES
EN 2009*

* de tout le réseau
Royal-LePage Inter-Québec



ANDRÉ DUSSAULT
courtier **immobilier**

www.andredussault.com 849-0555

Le mois de juillet a été très actif

Urgent besoin d'inventaire

Plusieurs de nos clients sont à la recherche

Évaluation de votre propriété sans engagement

LAC-BEAUPORT



68, montée du Cervin. P. D. 260 000 \$.

LAC-BEAUPORT



16, chemin du Montagnard. P. D. 394 000 \$.

LAC-BEAUPORT



135, chemin des Granites. P. D. 479 000 \$.

LAC-BEAUPORT



249, chemin de l'Éperon. P. D. 299 000 \$.

LAC-BEAUPORT



11, chemin des Chaumières. P. D. 224 000 \$.

LORETTEVILLE



107, rue Martel. P. D. 159 000 \$.

LAC-BEAUPORT



32, chemin des Passereaux. P. D. 574 000 \$.

LAC-BEAUPORT



755, boulevard du Lac. P. D. 382 000\$.

LAC-BEAUPORT



5, chemin de la Futaie. P.D. 234 000\$

LAC-BEAUPORT



6 cc, énorme sf. La seule vendue en bas de l'éval. munic. 1 290 000 \$

LAC-BEAUPORT



4 cc, bureau, foyer, plage de sable avec quai. 1 250 000 \$

LAC-BEAUPORT



3 c.c, fenestration et toiture récentes. 895 000 \$

LAC-BEAUPORT



3 cc, ss aménagé, vue imprenable, coucher de soleil unique! 589 000\$

LAC-BEAUPORT



2 cc, 1 bur., foyer, cuisine récente, planchers bois. 339 000 \$

LAC-BEAUPORT



4 cc, aménagée 3 niveaux, pl. radiant, plaf 9 pi, foyer. 594 000 \$



Venez nous rencontrer
à nos bureaux

au 1020-G, boulevard du Lac



Chantal Fleurant
Courtier immobilier



Sheila Gagnon, adjointe



Céline Robitaille
Courtier immobilier

LAC-BEAUPORT



3 cc, 2 sb, salle familiale, foyer au gaz, garage. 389 000 \$

LAC-BEAUPORT



2 cc, 1 bur, poêle au bois. Vue lac. Serv d'égout et d'aqueduc. 249 000 \$

LAC-BEAUPORT



4 cc, 2 foyers, ss aménagé. Terr. plat, vue Relais. 669 000 \$

LAC-BEAUPORT



Terrain 40 500 pc, vue extraordinaire sur montagnes et lac. 419 000 \$

VERMONT-SUR-LE-LAC



Vue et accès lac Durand. 5 cc, 2 sb, sf., foyer. 298 000 \$

LAC-BEAUPORT



3 cc, 1 bur., planchers bois, cu et sb rénovées. 394 000 \$

LAC-BEAUPORT



3 cc, cp avec balcon, 2 foyers. Terr. 55 000 pc. 895 000 \$

LAC-BEAUPORT



4 cc, Sans voisin arrière et rue sans issue. 869 000 \$

LAC-BEAUPORT



2 cc, 2 sb, salle de séjour, climatisation, immense patio. 495 000 \$

LAC-BEAUPORT



4 cc, 2sb, 2 foyers, belle fenestration, vue pano. 789 000 \$

LAC-BEAUPORT



4 cc, 1 bur., foyer, 2 sb, gar. double, atelier, grande terrasse. 439 000 \$

LAC-BEAUPORT



3 cc, 2 sb, sf, foyer, ss ent. aménagé, serv. mun. 396 000 \$

LAC-BEAUPORT



3 cc à l'étage, terrain aménagé, plat et boisé. Serv. mun. 389 000 \$

LAC-BEAUPORT



4 cc, 2 sb, sf, bur. Terr. adossé au golf. 389 000 \$

LAC-BEAUPORT



Plaf. cath, bf, foyer pierre, 2 cc. 269 000 \$

STONEHAM



4 cc, 2 sf. Terr. intime et boisé sans voisin arr. 559 000 \$

STONEHAM



100 pieds de façade sur la Rivière Jacques-Cartier. 214 000 \$

LAC-BEAUPORT



3 foyers, 2 sb, 4 cc, 2 garages doubles. 695 000 \$

CONSEIL STONEHAM

MORATOIRE SUR LE DÉVELOPPEMENT DANS LE BASSIN VERSANT STONEHAM-TEWKESBURY NE LANCE PAS LA SERVIETTE

PHILIPPE BRASSARD

Une semaine après l'adoption du moratoire interdisant le développement sur le territoire du bassin versant de la Ville de Québec jusqu'en septembre, le maire de Stoneham-Tewkesbury a signalé que la municipalité continuerait à défendre sa position bec et ongles.

« On doit encore se battre jusqu'au début septembre. On va faire des pieds et des mains pour revendiquer notre droit que nous avons en matière d'aménagement », a indiqué Robert Miller lors de la dernière séance régulière du conseil, le 12 juillet, faisant allusion aux fosses septiques, décriées par Québec.

Adoptée le 5 juillet à la Communauté métropolitaine de Québec (CMQ), la résolution de contrôle intérimaire (RCI) vient stopper l'octroi de permis de construction sur le territoire du bassin versant de Québec, notamment à Stoneham, Lac-Beauport et Lac-Delage, pendant 90 jours (débutant le 9 juin).

Selon M. Miller, cette pause permet à un comité formé de fonctionnaires – les élus auront aussi leur mot à dire – de se pencher sur un règlement qui déterminera ce

qui est autorisé en matière d'aménagement sur le territoire de la CMQ au cours des prochaines années. Ce règlement viendra assujettir l'ensemble des municipalités de la CMQ, jusqu'à ce qu'un schéma d'aménagement métropolitain soit adopté.

Conséquence des récentes négociations, la RCI inclut toutefois une modalité qui permet aux propriétaires dont les lots sont situés sur une rue privée desservie par un réseau d'égouts, et où plus de 75% des lots sont déjà bâtis, de passer outre l'interdiction de construire.

La résolution épargne également 72 lots soumis par la MRC de la Jacques-Cartier. À Stoneham, plus de 100 lots avaient été soumis, mais seulement 14 ont été retenus par la CMQ.

GROGNE

Se disant une « victime directe » du moratoire, un citoyen de Stoneham souhaitait ériger une maison avec fosse à porté sa cause devant le conseil. « Je ne peux pas bâtir. Que puis-je faire? Dois-je prendre mon argent et le mettre en fiducie? Le maire Labeaume prend un droit sur mon terrain: dois-je lui envoyer mon compte de taxes? Je suis presque sur le bord de vendre », a-t-il martelé, furieux.

« On va tout faire pour que le règlement de contrôle intérimaire permette l'utilisation des fosses septiques et le développement de notre territoire », a répondu le maire, ajoutant que selon lui, l'intention première de Québec était de freiner le développement. « L'eau n'était qu'un prétexte. L'étude de l'APEL et le rapport Roche le disent: la qualité de l'eau du lac Saint-Charles va de satisfaisante à bonne. »

« Je paye l'hypothèque sur mon terrain, les intérêts. Je me suis embarqué jusqu'à la gorge, et je devrais laisser ça aller? Il



La qualité de l'eau dans le bassin versant de la prise d'eau de la Ville de Québec sur la rivière Saint-Charles fait l'objet d'un vif débat depuis plusieurs semaines à la Communauté métropolitaine de Québec (CMQ).

faut que quelqu'un se réveille », a renchéri le propriétaire en détresse.

Soulignant que des efforts avaient été faits pour exclure un maximum de propriétaires du moratoire, avec un succès limité, le maire Miller a signifié que la municipalité « n'a pas l'intention de laisser tomber un seul citoyen ». « On a 2000 fosses septiques sur le territoire, et 1100 lots branchés sur des égouts. Pour nous, comme pour le trois quart des municipalités au Québec, les fosses septiques sont une réalité. [...] Ces équipements répondent à des normes exigeantes du BNQ. On ne lâchera pas le morceau »!

Par ailleurs, le maire a reconnu que le présent moratoire aurait des conséquences néfastes pour la municipalité. « On ne la trouve pas drôle au conseil, ni à la Ville. Cette année, c'est un ralentissement qu'on va vivre », a-t-il indiqué.

**les Entreprises
F. Langlois** enr



« NOTRE PASSION, LE TRAVAIL »

Service d'arbres (complet)
Terrassement
Petite excavation
Spécialité pierres naturelles
Terre, sable, gravier
Déneigement (tout genre)
Service 24 h.

ESTIMATION GRATUITE

T. 418-948-6781 | C. 581-888-2667

Lac-Beauport



**Authentique, intemporelle et unique
Choisissez la pierre naturelle**



Distributeur autorisé

Gazon Masky
GAZON CULTIVÉ

Freddy Express
TRANSPORT

STONEHAM

ENSEIGNE GOURMANDE À STONEHAM LE PORTOBELLO... TRAITEUR CRÉATIF

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Depuis le 15 avril 2010, Jean-François Boutin et Dominic Lejeune ont pignon sur rue au 336 chemin du Hibou à Stoneham et Tewkesbury. Les deux jeunes entrepreneurs qui opéraient déjà leur service de traiteur à partir de la résidence du sieur Lejeune depuis 2008 ont enfin réalisé leur rêve. Carnets de voyage et paysages gastronomiques...



Dominic Lejeune et Jean-François Boutin

32 et 33 ans. Jean-François et Dominic sont jeunes et enthousiastes à l'aube de cette nouvelle aventure. La route qui mena à l'ouverture du Portobello fut longue et ardue. Mais à l'instar de Jack Kerouac

c'est le voyage qui fit que les deux complices se rencontrèrent un beau jour en Alberta. L'un des avantages du travail de cuisinier est le passeport qu'il offre à ceux qui désirent voyager en travaillant. En plus d'offrir cette opportunité, le déplacement permet aux passionnés de s'ouvrir à d'autres cultures et à d'autres façons de faire, ainsi le cuisinier curieux s'enrichit du savoir de ces rencontres. C'est bien sûr ce qui arriva!

UN PORTOBELLO, TROIS CHAPEAUX...

Le déménagement de l'entreprise dans des locaux plus appropriés mène également à une plus grande offre de services

de la part des jeunes entrepreneurs. Une boutique culinaire de «prêt à emporter» s'est jointe au service de traiteur et permet aux clients curieux de mesurer la vaste palette des goûts et saveurs habilement mis en valeurs par l'équipe du Portobello, comme la gamme des produits sous vide. Notez en passant que la célèbre sauce à spaghetti de Paul Beaulieu est en vente sur place. Un service de boîte à lunch est également disponible sous une douzaine de formes différentes. Enfin, un café de 25 places complète le tableau et vous permet de déguster sur place des salades santé, des sandwiches au pain artisanal, de la soupe maison, etc.



DEMAIN...

Amoureux des produits du terroir, les deux jeunes hommes rêvent d'une appellation contrôlée qui baliserait le territoire de la MRC de la Jacques-Cartier en garantissant l'origine des produits de ce secteur comme dans Charlevoix. «Nous utilisons tous les produits locaux possibles et ils sont nombreux, les fines herbes, les canards de Julien Dupont, la dinde de Stoneham, etc.; pour encourager nos producteurs et surtout pour leurs qualités», nous confiaient messieurs Boutin et Lejeune.

TOUJOURS PLUS HAUT...



Jean-François Ruel, Jean-François Boutin, Dominic Lejeune et Paul Beaulieu

Dominic Lejeune, copropriétaire du Portobello Traiteur Créatif, a récemment gagné le concours de la Jeune personnalité d'affaires 2009 pour la région de Québec dans la catégorie restauration et alimentation. Quelle belle reconnaissance!

Aujourd'hui, ils sont quatre à temps plein pour répondre à la demande sans cesse croissante. Paul Beaulieu et Jean-François Ruel font désormais partie de l'équipe pour répondre à la demande. Et de la demande il y en a! À ce sujet, les deux complices vous recommandent de vous y prendre à l'avance pour vos réceptions, réunions, mariages, etc. (jusqu'à 300 personnes). Lorsque j'ai demandé au duo de quoi ils étaient le plus fiers? «L'équipe», a répondu sans hésitation M. Lejeune. «Si le Portobello est polyvalent et que notre palette gastronomique est large, inventive et de très haute qualité, c'est grâce aux gens qui travaillent avec nous». Longue vie au Portobello!



Yves Blouin *

Geneviève Blouin *

Services financiers Blouin et Blouin inc. ^A

AUTRES FAITS SUR LES REEE

1. Vous pouvez verser une cotisation maximale à vie de 50 000 \$ par bénéficiaire.
2. Les cotisations ne sont pas autorisées après le 21^e anniversaire du régime ou après le 21^e anniversaire de naissance du bénéficiaire, selon la première éventualité.
3. Le propriétaire du REEE doit fermer le compte à la fin de la 25^e année du contrat.

SUBVENTION CANADIENNE POUR L'ÉPARGNE-ÉTUDES (SCEE), UN AVANTAGE SUPPLÉMENTAIRE

Dans le cadre de la SCEE, le gouvernement fédéral cotise un montant égal à 20 % des premiers 2 500 \$ de la cotisation annuelle au REEE, jusqu'à concurrence de 500 \$ par an et par bénéficiaire. Cette subvention continue jusqu'à la fin de l'année au cours de laquelle le bénéficiaire atteint l'âge de 17 ans, ce qui donne une subvention viagère maximale de 7 200 \$ par bénéficiaire.

INCITATIF QUÉBÉCOIS À L'ÉPARGNE-ÉTUDES

L'incitatif québécois à l'épargne-études (IQEE) est une mesure fiscale qui encourage les familles québécoises à épargner pour les études de leurs enfants et de leurs petits-enfants, dès leur premier âge. Cette mesure est en vigueur depuis le 21 février 2007.

Elle prend la forme d'un crédit d'impôt remboursable qui sera versé directement dans un régime enregistré d'épargne-études (REEE). Un REEE peut recevoir, pour une année, une somme correspondant à 10 % des cotisations nettes versées dans l'année, jusqu'à concurrence de 250 \$. Dès que vous serez prêt à investir pour financer les études de vos enfants, communiquez avec moi pour que nous établissions ensemble un REEE. Il n'est jamais trop tôt pour commencer à préparer l'avenir de vos enfants!



Tél. : 418 622-2627 - 3265, 1^{re} Avenue, Québec (QC) G1L3R1
www.sunlife.ca/sfbb

Conseillers en sécurité financière et conseillers en assurances et rentes collectives. ^ACabinet de services financiers, distributeur autorisé par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, et cabinet partenaire de Distribution Financière Sun Life (Canada) inc. ¹ - Représentants en épargne collective, Placements Financière Sun Life (Canada) inc. ¹, cabinet de courtage en épargne collective. ¹Filiales de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, 2010.

RÉGIME ENREGISTRÉ D'ÉPARGNE-ÉTUDES (REEE) - NOTIONS DE BASE

De nos jours, beaucoup de parents commencent à faire des projets pour les études futures de leurs enfants dès la naissance. Le régime enregistré d'épargne-études (REEE) présente de nombreux avantages, en plus de permettre aux parents d'économiser pour les études de leurs enfants. Commencer tôt à épargner est une excellente stratégie pour faire face aux frais de scolarité qui ne cessent d'augmenter.

Il suffit que le « propriétaire » (habituellement le père ou la mère) cotise régulièrement au REEE. Le promoteur du régime s'engage à verser des paiements au bénéficiaire (votre enfant) s'il est inscrit à un établissement d'études postsecondaires admissible.

Le contrat REEE est enregistré auprès du gouvernement et les cotisations rapportent en franchise d'impôt, jusqu'à ce que le bénéficiaire reçoive les paiements. Même si les cotisations au REEE ne sont pas déductibles du revenu imposable, le placement fructifie à l'abri de l'impôt jusqu'au retrait des fonds.

Les sommes versées au bénéficiaire deviennent imposables entre les mains du bénéficiaire, mais l'impôt d'un étudiant sera probablement peu élevé compte-tenu de son faible revenu.



SANTÉ

MYTHE OU RÉALITÉ ?

LES COLIQUES

PAR GUY FALARDEAU, M.D. PÉDIATRE

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

Parmi les mythes les plus résistants de la pédiatrie, on retrouve certainement les « coliques ». Depuis des décennies on nomme ainsi les pleurs des nourrissons de moins de quatre mois. Voyons d'abord, selon le Larousse, la définition du mot colique : « Violente douleur abdominale ».

On laisse ainsi entendre que les bébés pleurent parce qu'ils ont mal au ventre. Pourquoi a-t-on interprété ainsi les pleurs des bébés ? Probablement principalement parce que lorsque les bébés pleurent, ils sont portés à se

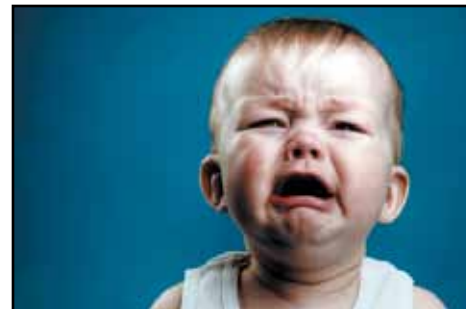
placer en position fœtale, c'est-à-dire courbés avec les membres inférieurs repliés.

Les médecins savent depuis longtemps qu'il est peu probable que la majorité des

nourrissons qui pleurent aient une douleur abdominale. C'est pourquoi le docteur Michel Weber, fondateur du dictionnaire pédiatrique publié par l'Hôpital Sainte-Justine, préférerait le terme : « pleurs excessifs primaires ». La plupart des médecins préfèrent cependant garder le terme « coliques », terme bien accepté des parents; cela ne les oblige pas à trouver une autre explication.

On parlera de « pleurs excessifs primaires » pour définir les pleurs de nourrissons de moins de quatre mois chez qui la croissance est bonne, l'examen physique et, si nécessaire, les examens de laboratoire sont normaux. La très grande majorité des bébés pleurant beaucoup sont dans cette catégorie. Ces pleurs surviennent surtout en soirée et la nuit et durent souvent des heures.

Avant de parler de pleurs excessifs, je devrais parler des pleurs dits « normaux ». Le jeune nourrisson a comme seul mode d'expression les pleurs pour exprimer son désaccord ou ses malaises. Il pleure lorsqu'il a faim ou froid, mais aussi quand il a peur. Il peut pleurer aussi quand il a de la douleur. Mais, de façon surprenante, la douleur n'est pas ce qui fait pleurer le plus fort les nourrissons. Souvenons-nous de la triste époque, à la fin du vingtième siècle, où l'on circonçisait les garçons nouveau-nés sans aucune anesthésie ! Comme excuse, ceux qui le faisaient disaient que les bébés ne pleuraient pas beaucoup et étaient facilement consolables. Pourtant,



on le sait maintenant, la douleur était aussi importante qu'elle l'aurait été si on l'avait fait à un enfant plus vieux.

Je pourrais aussi vous donner l'exemple des enfants d'un ou deux mois qui subissent des chirurgies. En postopératoire, on clame leur douleur avec des doses relativement peu importantes d'analgésiques. Si on donne à un bébé qui a des « coliques » le même médicament, dans la grande majorité des cas, il continuera à pleurer.

Regardons maintenant les trucs utilisés pour calmer les « coliques ». Sans les revoir tous, voyons l'exemple qui fonctionne généralement le mieux : la balade en voiture. La majorité des parents qui ont des bébés qui pleurent beaucoup vous diront que leur bébé se calme généralement dès que la voiture est en marche. La prochaine fois que vous aurez une violente douleur abdominale, je vous suggère d'essayer. Je n'ai jamais entendu parler d'un adulte que la voiture soulage. Pourquoi alors que cela fonctionne si bien avec les bébés ?

Les pleurs excessifs primaires des nourrissons sont encore un mystère pour la médecine. On ne les explique pas encore entièrement. Je vous partagerai ma vision dans ma prochaine chronique.

APPEL D'OFFRES ENTRETIEN MÉNAGER



**Centre de la petite enfance Joli-Cœur
ouvre une nouvelle installation de 78 places à Lac-Beauport.**

L'installation Joli-Cœur-du-Lac ouvrira ses portes le lundi 30 août 2010.

L'entrepreneur choisi doit être disponible pour débiter le dimanche 29 août 2010.

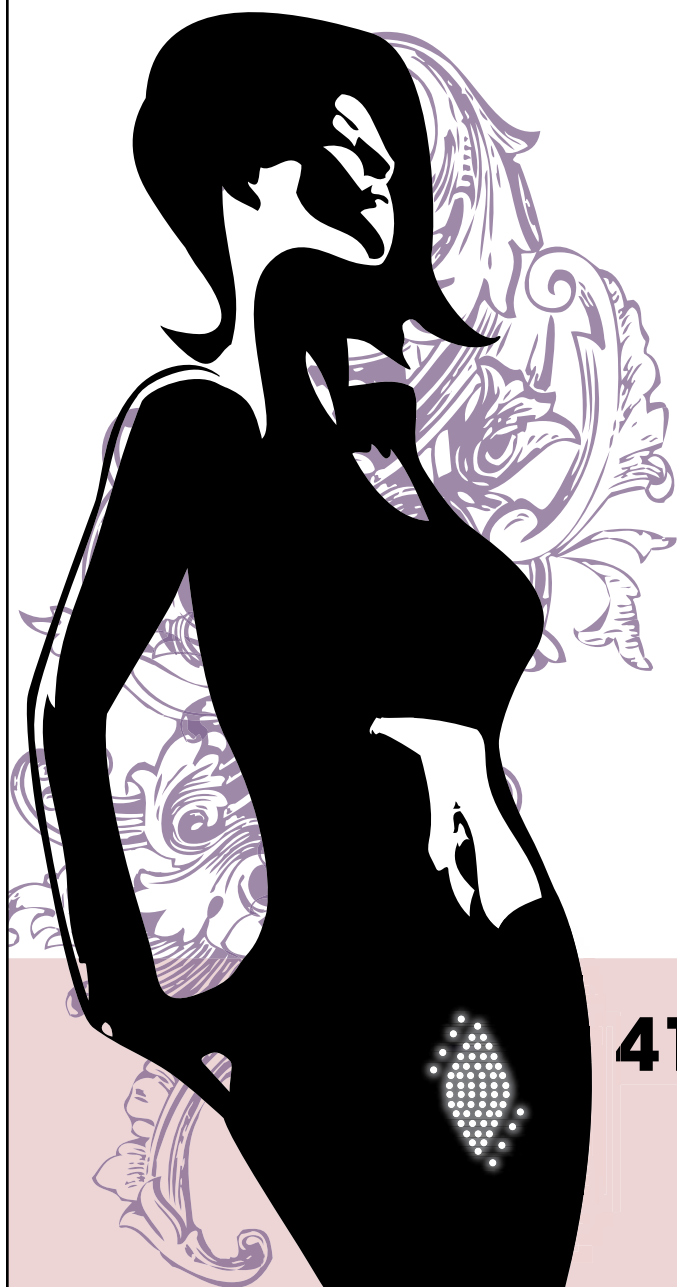
La visite du Centre de la petite enfance et la remise du devis auront lieu sur rendez-vous les 17 et 18 août 2010.

Les soumissions seront reçues jusqu'au 20 août à 16 heures.

Le CPE Joli-Cœur ne s'engage à accepter ni la plus basse, ni la plus haute, ni aucune des soumissions reçues.

**Pour prendre rendez-vous, veuillez communiquer avec
Natalie-Anne Papineau, responsable de la gestion
au (418) 875-4544 ou (418) 931-0701**

584, Chemin du Tour-du-Lac, Lac-Beauport, (Qc) G3B 0W1
Tél.: 418-841-1544 | Télécopieur: 418-841-1525 | jolicoeurdulac@cpejolicoeur.ca



Concept *Beauté*

Signé Martine Fiset et Stéphanie Richard

Concept *Beauté*
offre le vajazzling*

Épilation intégrale avec bijoux

45\$

Très tendance
dans les grandes villes américaines

418-622-7299 | conceptbeaute.net

8500 boul. Henri-Bourassa
(Carrefour Charlesbourg, tout près de Lac-Beauport)

*Décoration du pubis avec des bijoux

HORTICULTURE

L'ENTRETIEN DES VÉGÉTAUX À LA MI-SAISON

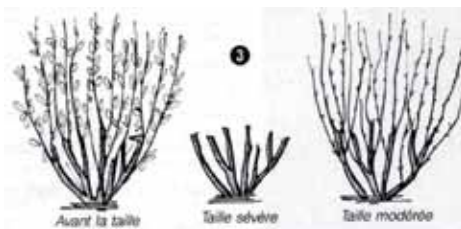
CANDIDE VILLENEUVE PAYSAGISTE



D'abord, vos plates bandes doivent être nettoyées, supprimez les fleurs fanées et les vieilles tiges. Enlevez le bois mort des arbustes afin de réduire la présence d'insectes et les maladies. Le sol peut être tourné en surface pour faire de l'aération aux racines et maximiser les arrosages. Une fois les tailles effectuées, vous pourrez décider d'ajouter du paillis. Cet entretien peut être fait tout au long de la saison. Prévoyez des plantations automnales telles que les chrysanthèmes et les choux décoratifs. Vos vivaces seront aptes à subir une division de la mi-août jusqu'au mois de septembre.

La fertilisation des fleurs annuelles peut être poursuivie. Par contre, vous devez cesser tout emploi de fertilisant sur les autres végétaux et ce, depuis la première semaine de juillet afin de permettre «l'aoûtement»; en guise de préparation à la saison froide, les tiges tendres se changent en bois dur, les poussées de croissance sont donc à proscrire.

Il est toujours temps de pratiquer une taille d'entretien sur certains végétaux, voici quelques indications :



LA TAILLE POUR FAVORISER LA FLORAISON

Les arbustes qui fleurissent sur le bois de l'année précédente doivent être taillés tout de suite après la floraison : Spirées Van houttei, lilas, forsythia, seringat. Cette taille va permettre de produire de nouveaux bourgeons pour l'année suivante. La taille générale se fait dans le bois de l'année (jeune bois) au dessus d'un bourgeon. Enlevez au moins 1/3 de la nouvelle pousse.

Arbustes à floraison sur le bois de l'année : ces arbustes fleurissent tout l'été : potentille, Spirée bumalda. On peut tailler sévèrement ces arbustes à l'automne ou au printemps. Ils fleuriront quand même, car ils fleurissent sur la pousse de l'année. Nous recommandons pour l'hydrangée Annabelle qui fleurit à l'automne, une taille sévère à 4 pouces du sol.

Taille pour favoriser une croissance du feuillage : les cornouillers et les fusains ailés sont attrayants pour leur feuillage. Dans ce cas, on peut tailler une partie de la pousse annuelle afin de favoriser la production d'une multitude de nouvelles tiges. Cette taille s'effectue au printemps ou en été. On doit éviter de tailler en août afin de permettre l'aoûtement complet de la plante.

Les rosiers arbustifs rustiques : tailler à hauteur de 45 cm du sol après le premier gel.

Les arbres fruitiers doivent être taillés avant l'apparition des feuilles au printemps.

Cèdres et conifères : s'effectue jusqu'à la fin août dans la jeune pousse, la règle de base consiste à couper au minimum le tiers de la nouvelle pousse. Le fait de tailler dans la nouvelle pousse rendra les conifères plus fournis. Si on taille dans le vieux bois, la plante ne peut former de nouveaux bourgeons. (Éviter les périodes très chaudes).

Les arbres : érables, pommiers, tilleul, chêne, févier. Tout au long de l'année.

(Les arbres à forte montée de sève en avril : tels que les bouleaux, érables, noyers, saules

et peupliers, la taille est à faire en mai)

- Enlevez le bois mort,
- Enlevez les branches trop basses ou gênantes,
- Supprimez les branches qui vont vers le centre de l'arbre ou les branches qui se touchent,
- Coupez les gourmands (branches verticales sur le tronc ou les branches primaires)
- Éclaircissez les charpentières tout en conservant un appel de sève
- Évitez de rabattre plus de 15% de la cime de l'arbre par année

À notre prochaine chronique !



RBQ: 1852-8729-72

PHYDIME DESCHÊNES & FILS INC.

Excavation, pelle, pépinière, boueur,
aménagement en terrain montagneux,
pierres naturelles et dynamitées,
sable, gravier, terre (gazon et plantation)
Spécialité ; MURS DE PIERRES

50, avenue du Zoo, Québec (Qc) **418.849.2286**



Les espaces extérieurs: notre passion

418-849-3405
monpaysagiste.com

CONCEPTION

RÉALISATION

PROJETS CLÉS EN MAIN

ART DE VIVRE ET CULTURE

CAROLINE BOUCHARD,
NOUS ÉVITE DES PAS

LES COMPTOIRS DU TERROIR, CHEZ NOUS

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Depuis le 1^{er} juin dernier, le secteur de la rue Goerge Muir jouit d'une nouvelle enseigne avec celle des Comptoirs du terroir. Initié par Caroline Bouchard, cette petite boutique a de quoi charmer les palais les plus fins.

Pour Caroline Bouchard, l'ouverture des Comptoirs du terroir est un retour aux sources. Originnaire de ce secteur que l'on appelait Bon-Pasteur, Caroline fait aujourd'hui boutique dans son patelin. Celle qui opère depuis quelques années déjà Les Comptoirs du Terroir au Marché

du Vieux Port apporte dans sa boutique ces petits trésors, ses coups de cœur provenant du terroir québécois.

Vous craquez pour les saucisses Sö Chö, les tartes brie et canneberges, les produits de la Cidrerie-Verger Pedneault et

ses produits dérivés de la pomme, pour le foie gras de canard, magrets, aiguillettes, rillettes et pâtés, confits et cassoulets des Canardises? Que dire des décadentes tartes de l'Île d'Orléans? Caroline a elle aussi un gros faible pour tous ces succulents produits et elle s'est fait un devoir de les rendre accessibles dans notre région. Bien sûr, la boutique est grande et les étagères regorgent de nombreuses autres trouvailles. On adore les huiles d'olive qui se déclinent en différents parfums, les olives en vrac, les salades, les plats cuisinés par notre hôte, les pains artisanaux, les cafés, les épices de la Route des Indes, les antipasti, les gelées exotiques, les sauces et condiments d'autres pays. Attendez de voir ce que la dame nous réserve pour la rentrée...trop tôt pour en parler, mais chose certaine, Caro éveillera vos sens à coup sûr.



Caroline Bouchard saura éveiller nos sens avec tous ces produits d'ici et d'ailleurs

de sommellerie, elle a roulé sa bosse ici et ailleurs. Maître d'hôtel pendant 10 ans dans un grand établissement de Québec, on a aussi confié à Caroline la gestion de restaurants haut de gamme à La Baie James, à l'Île D'Anticosti. Elle conserve d'excellents et doux souvenirs de son passage dans ce resto italien aux Îles Caïmans, de cette autre expérience à Key West. Quoi La Baie James? «C'était toute une expérience que ces trois années passées là-bas. Si tu n'apprends pas à te connaître dans ces conditions, tu ne sauras jamais qui tu es», affirme-t-elle. «C'est vrai que je suis fonceuse et quand on a quelque chose en tête, il ne faut pas se mettre de limite. Il faut y croire et aller de l'avant. Il faut se nourrir de ses passions», poursuit-elle. Caroline est une extrémiste et elle va au bout de ses rêves. Les sports extrêmes vous intéressent? «Non, je n'ai pas besoin de sauter en bungee pour me prouver que je suis en vie», lance-t-elle en riant.



UNE FONCEUSE

Caroline Bouchard est une fonceuse. Formée en gestion hôtelière avec un cours

Invitation à rencontrer ce bouillon d'énergie au 18 rue George Muir.



Venez découvrir et déguster les produits fins du Québec et d'ailleurs.

Saucisses fraîches, charcuterie, terrines, salades maison, produits d'importation et beaucoup plus dont 160 variétés d'épices du monde.

18 rue Georges-Muir, Charlesbourg
418 849-9696



PLATINE
COMMUNICATION

VISUEL

- Image de marque, branding
- Identité visuelle
- Design graphique
- Publicité en lieu de vente - PLV
- Production infographique
- Illustration
- Photographie
- Impression

STRATÉGIE

- Planification stratégique
- recherche de commandites
- Création publicitaire
- Placements médias
- Marketing direct
- Rédaction / Traduction
- Relation de presse

INTERACTIF

- Planification et arborescence de la navigation
- Conception graphique et design web
- Programmation

418 845.5515

www.platinecommunication.com

1020-C, Boulevard du Lac, Lac-Beauport, Qc.

BUREAU
À FRAIS PARTAGÉS

Idéal pour professionnels

- Derrière la Caisse populaire de Lac-Beauport
- 150 à 500 pi²
- Réseau internet sans fil
- Climatisé
- Photocopieur, fax
- Système d'alarme
- Système téléphonique

Information :
418.569.0410



JEF TREMBLAY, LE PASSIONNÉ HABILE PINCEAU POUR ART NAÏF

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Les « ceusses » qui ont cassé la croûte au Batifol cet été, n'ont pas été sans remarquer les toiles d'art naïf qui y sont exposées. C'est unanime, les couleurs de Jef Tremblay plaisent! Rencontre avec l'artiste.



Diplômé en scénographie au Conservatoire d'art dramatique de Québec, Jef Tremblay trempe dans la peinture et la musique depuis une vingtaine d'années. Ses œuvres il les présente dans les cafés, restos, salles de spectacles et ateliers de création. Depuis 5 ans il partage son amour des arts avec les jeunes amis de 4 et 5 ans à la garderie l'Éveil des Arts à Neuchâtel. Il aime particulièrement les échanges qu'il peut avoir avec ces jeunes en soif de découverte artistique. « Oui, il y a éveil aux arts, mais je ne me limite pas à ça. Depuis deux ans, j'ai élaboré un potager à la garderie et ainsi je peux parler écologie avec les enfants. Ils adorent mettre leurs petites



mains dans la terre et faire partie intégrante du projet », nous explique Jef pour qui tout est art quand il s'agit de passion. Voilà pour le quotidien de l'artiste. Cap maintenant sur les œuvres.

Qu'elles soient musicales ou sur toiles, les œuvres de Jef Tremblay résultent d'une constante recherche. Autodidacte en musique, il explore sans cesse les sons, les mots. Les textes poétiques l'inspirent, la culture autochtone le nourrit. « J'aime faire le pont entre les cultures québécoise et autochtone », confie l'auteur-compositeur-interprète qui chante d'ailleurs en innu. Ses textes préalablement écrits en français sont traduits par Joséphine Bacon, celle-là même qui a travaillé avec Chloé Ste-Marie. Sachez que Jef travaille présentement à la production d'un troisième album. Non, vous ne trouverez pas celui-ci chez tous les bons disquaires... Le chanteur à la voix dite

AGENDA DE SORTIES

Lac-Beauport

13 et 14 août

Championnats provinciaux de canoë-kayak
Club nautique
Atome, pee-wee et bantam

14 et 15 août

24 heures du lac
Défi d'endurance pour cyclistes et marcheurs
Départ du Relais à 16h le 14 et arrivée même heure et même endroit le 15

19 août

Soirée cinéma en plein air
Zone communautaire dès la tombée du soir

21 août

Journée familiale au club nautique
Remis au lendemain en cas de pluie.

De la haute voltige les 27 et 28 août



Au programme les 27 et 28 août: une « brochette de champions d'aujourd'hui et de demain » s'appliquera à faire tourner la tête des spectateurs.

Stoneham

La Virée Country des Cantons Unis

19 août

17 h: ouverture du site (entrée gratuite)
21 h: Spectacle Hommage à Elvis Presley

20 août

20 h: Rodéo avec l'équipe de Rodéo du Québec avec Gaspé
22 h 45: Spectacle de Karma Kaméléons
24 h à 2 h: Les Rénégades

21 août

11 h: Parade
13 h: Tir de chevaux
13 h 30 à 17 h / 18 h 30 à 22 h:
Cours de danse en ligne country, animation
Animation sur le site pour les enfants avec les personnages de Logico, maquillages pour enfants
Jeux gonflables, fermette
19 h 30: Rodéo Équipe de Rodéo du Québec avec Gaspé
22 h 30: Hommage à Johnny Cash avec Tendence alcoolique
24 h: Les Rénégades

22 août

11 h: Messe country
13 h: Derby
17 h: Clôture du Festival

Fêtes de quartier

28 août

- Au parc de la Chapelle dès 14 h, Présenté la Corporation de développement socio-économique de St-Adolphe
- Parc des Draveurs dès 15 h, Présenté par le Comité des loisirs de Tewkesbury.

rustique exploitera davantage cet outil que l'on appelle l'Internet.

Sur toile, l'artiste s'exprime par juxtapositions, par mosaïques. Dans son petit atelier-studio aménagé au sous-sol de sa résidence, Jef Tremblay nous parle du processus de création. Lignes et taches de couleurs servent de toile de fond. Par la superposition des formes, il invente des formes. De celles-ci naîtront des personnages, des animaux, des éléments de la nature. Tiens, dans le cou de la girafe se pointe un segment de partition! « J'aime bien cacher à travers

mes toiles certains éléments de musique », affirme Jef. Surprenant peut-être, mais combien rafraichissante cette petite touche ajoutée. Son art est naïf, sa technique complexe. Le résultat est saisissant. Vous avez encore quelques semaines pour jouir de ses toiles puisqu'elles sont encore accrochées au Batifol Lac-Beauport. Merci à Daniel Gauvin de nous avoir fait découvrir ce bel artiste. T'as vraiment eu le pif mon cher Daniel!

On peut consulter le site de Jef Tremblay au www.jeftremblay.com

Services complets de dentisterie

2683, boulevard Talbot, Stoneham et Tewkesbury

Dr Stéphane Coulombe
chirurgien-dentiste

Ludovic Fortin
denturologiste

Dre Isabelle Fortin
dentiste généraliste,
service d'orthodontie

Dr Pascal Forest
dentiste généraliste
service d'implantologie

SOURIEZ
À L'ÉTÉ!

INFORMEZ-VOUS
SUR NOTRE TROUSSE
DE BLANCHIMENT



www.cliniquedentairestoneham.ca



DENTISTE
418 848-8000

DENTUROLOGISTE
418 848-7900



**GROUPE
SSB**

NOTRE SOLUTION, VOTRE PROTECTION

Depuis 1977!



ANTIVOL



PROTECTION
INCENDIES



CAMÉRAS



ACCÈS
CONTRÔLÉS



INTERCOM



RÉSEAU



DOMOTIQUE



www.groupeSSB.com

C.P. 1008, Lac-Beauport, QC / **T.418.849.2675**

ÉVITONS LES CASSE-TÊTE VESTIMENTAIRES

MODE RENTRÉE SCOLAIRE

VALÉRIE LANGLOIS

Styliste vestimentaire et consultante en image

Le début des classes requiert planification, concertation et, souvent, négociations sur les divers achats à effectuer selon les besoins des uns et des autres. Outre le matériel scolaire et l'équipement sportif, la garde-robe scolaire occupe une place non négligeable dans le budget des parents. Voici donc quelques conseils pour vous faciliter la tâche.

PLANIFICATION

Étape essentielle au bon déroulement de l'entreprise! Il s'agit d'abord d'évaluer le contenu de la garde-robe de chaque enfant et d'y faire un bon tri. Y a-t-il des vêtements que l'on pourra conserver cette année en procédant à quelques altérations? Quels sont les vêtements qui ne font plus, mais dont le bon état permet de les transférer au plus jeune ou de les donner aux

enfants d'une copine? Quels items doivent être remplacés? Qu'en est-il des bottes, espadrilles, souliers et manteaux?

Prenez des notes et établissez ainsi une liste d'achats qui vous sera fort utile pour la suite des choses. (Nous suggérons de noter les vêtements ayant «survécu» au tri afin de les avoir en tête lors du magasinage pour pouvoir les agencer avec les nouvelles acquisitions.) Il

faut aussi tenir compte des activités de l'enfant pour les mois à venir et des occasions spéciales, qui nécessitent l'achat de nouveaux vêtements ainsi que du code vestimentaire spécifique à son école.

On doit ensuite convenir d'un budget global pour chaque enfant, incluant manteaux, bottes et souliers, qui peuvent s'avérer plus coûteux. Il est aussi important d'avoir une idée du montant qui sera attribué aux différents morceaux, et quels sont les vêtements qui nécessiteront le plus d'investissement. Réserver une partie du budget pour un retour en magasin

quelques semaines après la rentrée peut s'avérer une bonne idée: votre enfant aura certainement des propositions d'achats en fonction de ce qui «est à la mode» chez ses pairs!

À ce sujet, un mot sur les fameuses «marques» si nombreuses et populaires auprès des jeunes: la

«mode» ou le «style» vestimentaire est une forme d'expression de leur personnalité et surtout, un moyen d'afficher leur appartenance au groupe qui ne doit pas être sous-estimé. Elles peuvent s'intégrer à l'occasion dans la garde-robe de votre





VALÉRIE LANGLOIS, Styliste vestimentaire

Services de magasinage et de stylisme personnalisé

www.valerielanglois.com (418) 456-2886

LA SOLUTION POUR NE PLUS SE SOUCIER DU FAMEUX «QUOI PORTER?»!



NOUVEAUTÉS
2011FORUM
SNOWBOARDING

VOLCOM

roxy

VANS

BURTON

BILLABONG

RETOUR À L'ÉCOLE

Jusqu'à
50%
vêtements

Jusqu'à
50%
chaussures

30%
sacs à dos
2010

30%
skateboards
2010



la vie
sportive
XXX^{ans}

viesportive.com
600, rue Bouvier | 418 623-8368

* Détails en magasin.
Offre d'une durée limitée.

enfant (comme récompense par exemple), sans exagération, dans le respect de vos propres valeurs et votre budget.

Une fois la liste en mains et le budget établi, nous recommandons de cibler les magasins à visiter: lesquels conviennent à vos goûts et besoins et, évidemment, à ceux de votre enfant ?

ACHATS FUTÉS !

Quelques trucs permettant d'économiser: profitez des périodes de ventes pour faire le plein de «basiques» de toutes sortes, tels t-shirts, tricots 4 saisons, polos, bas, et même souliers et espadrilles. Les fameux centres de liquidation (outlets) regorgent de trouvailles à bas prix et en achetant les vêtements un peu plus grands, vous serez assuré qu'ils feront plus longtemps. Un endroit intéressant à fréquenter est sans nul doute la boutique Bébé Boomerang située à Lac-Beauport. On adore les Déjà Aimés pour leurs petits prix et on craque pour les griffes telles Catimini, Deux par Deux, 3 Pommes, Nike 6.0, Next Level et combien d'autres.

Recherchez aussi les événements de type «bazars» pour les manteaux de ski et autres équipements sportifs.

Vous pouvez aussi organiser des échanges de vêtements d'enfants avec d'autres membres de votre famille, des collègues et des amis selon l'âge de leurs enfants. C'est une façon économique et écologique de renflouer la garde-robe de vos jeunes !

Finalement, un bon entretien prolonge la durée de vie des vêtements: bien suivre les directives, éviter si possible le lavage à l'eau chaude, qui peut faire rapetisser les vêtements et la sècheuse, qui en accélère l'usure et vérifier régulièrement s'ils ont besoin d'altérations ou de renforcement aux genoux et aux coudes. Facilitez-vous la tâche en choisissant au départ des tissus durables, résistants et faciles d'entretien. Par exemple, les fibres naturelles comme le coton ou les lainages doux sont réputés pour leur confort et leur durabilité, le coton combiné à du polyester ne nécessite pas (ou peu) de repassage, alors qu'un faible pourcentage de «spandex» est suffisant pour assurer une bonne tenue.

(NDLR) Pour la lecture complète de ce texte, consultez nos manchettes au www.lechodulac.ca

* Disponible chez Bébé Boomerang

LES NOUVELLES COLLECTIONS DE BÉBÉ BOOMERANG

UN DÉFILÉ DE MODE AU PROFIT DU CABANON

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

On se souviendra qu'au printemps dernier Bébé Boomerang présentait, lors d'un événement VIP chez Brunet, ses collections estivales. Chantal Crepeau, la sympathique proprio, récidive en s'associant cette fois à la maison des jeunes (MDJ) Le Cabanon. Quel heureux mariage !

Heureux mariage en effet et heureuse initiative de l'équipe d'animation du Cabanon que d'organiser ce défilé de mode pour les 0 à 16 ans. Cet événement se veut une levée de fonds pour financer les différentes activités qui ont lieu tout au long de l'année à la MDJ.

OÙ, QUAND ET AVEC QUI ?

Cette première pour Le Cabanon aura lieu au Mont-Tourbillon le 9 septembre prochain. La grande salle, prêtée gracieusement pourra contenir de nombreux spectateurs et l'on souhaite que le Tout-Lac-Beauport soit au rendez-vous pour admirer et encourager les jeunes mannequins qui présenteront les collections

automne/hiver de la zone Malco-mode de la boutique Bébé Boomerang. Les cartes VIP (50 \$) et régulières (15 \$) sont en vente au Cabanon, chez Bébé Boomerang ainsi que chez quelques autres commerçants et commanditaires de l'événement. De nombreux tirages auront lieu tout au long de cette soirée animée par Robert Fournier et Chantal Crepeau.

MANNEQUINS RECHERCHÉS

Qui dit défilé dit mannequin et c'est en ce sens que Le Cabanon lance un appel aux jeunes âgés entre 11 et 17 ans. Il y en a parmi les vôtres qui aimeraient vivre cette expérience ? Des auditions auront lieu à la fin du mois. Les jeunes intéressés doivent communiquer avec Audrey Boutin au (418) 841-0707

La maison des jeunes Le Cabanon met tout en œuvre pour faire de cet événement un immense succès et espère répéter cette activité chaque année. Alors, on se voit le 9 à 19 h 30 au Mont-Tourbillon ?

bébé boomerang

Boutique pour bébés et enfants (0 à 16 ans)

L'AUTOMNE EST EN VEDETTE
CHEZ BÉBÉ BOOMERANG /
ZONE MALCO-MODE

NOS COLLECTIONS
ET HABITS DE NEIGE
SONT ARRIVÉS



info@bebeboomerang.com

www.bebeboomerang.com

(derrière la caisse populaire) **418 907-8347**
1020 B, boul. du Lac, Lac-Beauport

ASTRONOMIE



ÉRIC GAGNON

ericastronomie@yahoo.ca

OUVREZ GRAND LES YEUX

IL ÉTAIT UNE FOIS
LE SYSTÈME SOLAIRE

Le système solaire est le nom donné à notre système planétaire. Cette zone n'est qu'une toute petite partie de notre univers. Nous allons dans cette chronique faire un voyage de plusieurs millions de kilomètres dans l'espace qui nous conduira vers les planètes de notre système solaire... Et maintenant, attachez vos ceintures et ouvrez bien les yeux. En route pour une visite imaginaire !

LE DÉPART

Première destination: Mercure, la plus petite planète du système solaire et la plus proche de notre Soleil. Durant le jour, la température grimpe jusqu'à 430 °C (le plomb fond!) et durant la nuit, la température descend à -247 °C. Oubliez les régimes miracles et optez pour un séjour

sur cette planète, car un homme de 80 kilos y pèserait seulement 30 kilos. Elle est aussi la plus rapide de toutes: elle parcourt 172 250 km en une heure. Comme la Lune, sa surface est criblée d'impacts de météorites. Après une rapide escale touristique sur cette planète très hostile, nous repartons...

Nous voici maintenant sur Vénus. Bien qu'elle soit très proche de nous, elle nous est longtemps restée inconnue, car sa surface cachée sous les nuages est inobservable depuis la Terre. Seules les sondes ont pu percer ses mystères. La température à sa surface est infernale à plus de 495°C, c'est plus de 8 fois supérieur à la plus haute température enregistrée sur la Terre (58.20 °C Lybie en 1922). Elle tourne d'est en ouest, contrairement à toutes les autres planètes. Le Soleil se lève donc à l'ouest et se couche à l'est. C'est sur cette planète que l'on retrouve l'un des plus hauts sommets du système solaire, le mont Maxwell (12km).



LA PLANÈTE ROUGE

Mars a toujours fasciné les hommes à cause de son éclat rougeâtre unique dans le ciel. On retrouve à sa surface des montagnes, des vallées et des grottes. Des volcans imposants sont également présents sur Mars, avec notamment le mont Olympe qui s'étend sur 600 km et s'élève à 26 km d'altitude (presque trois fois le mont Everest). C'est le plus grand volcan connu du système solaire.

AU PAYS DES ASTÉROÏDES

Il existe des milliers d'astéroïdes dans notre système solaire. La plupart sont concentrés dans une zone appelée la ceinture astéroïdes qui se retrouve entre Mars et Jupiter. Cérès, le plus gros des astéroïdes avec plus de 1000 km de diamètre, s'il arrivait sur Terre, il recouvrirait la superficie de la France. Heureusement, la majorité ne dépasse pas quelques kilomètres de diamètre.

(NDLR) Pour lire l'article complet sur le système solaire, veuillez consulter nos manchettes au www.lechodulac.ca



Une grande table, dans un petit resto!
Fine cuisine des terroirs du Québec
d'inspiration amérindienne et Nouvelle France

Tous les soirs dès 17H30

Menu Découverte
4 services24⁹⁵ \$
seulement

Réservation: 418 841-3232

www.restodumanoir.com615, rue Jacques-Bédard, Québec (Qc)
En face de l'église Notre-Dame-des-LaurentidesC'est le retour à l'école en septembre
aussi pour les astronomes amateurs !

L'astronomie vous intéresse! Une formation sera donnée cet automne par un astronome passionné qui vous donnera des connaissances de base pour bien débiter en astronomie. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances scientifiques ni équipement pour participer à cette formation. Plusieurs sujets seront abordés et une attention particulière sera apportée sur le fonctionnement des appareils et sur la pratique de l'astronomie dans notre région. Un incontournable pour tout astronome amateur qui désire améliorer ses connaissances !

AUTOMNE 2010

Début des cours: Novembre 2010

Coût: 100 \$

Durée: 4 semaines

Contenu: 4 cours théorique et 2 soirées d'observation

Information: Éric Gagnon
418) 682-0184

SORTIES DVD

SÉBASTIEN NOËL
DE VIDÉOASISLES JONESES
(THE JONESES)

Connaissez-vous les Joneses? Ils sont beaux, sympathiques et parfaits... ou presque!!! *Les Joneses* raconte l'histoire d'une famille typiquement américaine qui vient s'installer dans le quartier et qui semble être si heureuse. David Duchovny (X-Files) et Demi Moore (Mon fantôme d'amour), sont les parents de cette famille qui comprend aussi deux jeunes adolescents. Le voisinage tombe rapidement sous le charme de ce quatuor qui, finalement n'en est pas



une véritable famille! Une compagnie de marketing est derrière cette idée qui vise à promouvoir la vie idéale et ainsi vendre des produits. Avec beaucoup d'humour et de légèreté, *The Joneses* est un film satirique sans aucune prétention qui nous fait la leçon sur notre facilité et naïveté à consommer cupidement. L'idée de rassembler David Duchovny et Demi Moore en était une payante puisque le duo est tout simplement délicieux et divertissant. À défaut de

ne pouvoir se mettre une véritable comédie de la trempe de lendemain de veille, Les Joneses vous feront vivre de joyeux moments éclatants. Mais faites attention, ils sont contagieux et cela pourrait vous coûter cher...

Les Joneses sera disponible en DVD et Blu-ray le 10 août 2010 **** 4/5

TRIAGE

Colin Farrell est sans contredit l'un de meilleurs acteurs de notre temps. Cet Irlandais d'origine cumule autant les rôles de films grands publics (Miami Vice) que critiques (nomination pour un Academy Award dans In Bruges). Dans *Triage*, Farrell est Mark Walsh, un photographe de guerre qui part au Kurdistan avec son collègue et meilleur ami, David, en plein milieu d'une guerre entre les Irakiens de Saddam Hussein et les Kurdes. Alors que Mark désire rester encore quelques jours supplémentaires à suivre les Kurdes afin de prendre le cliché qui le rendra célèbre, David lui, décide de rentrer à la maison. Gravement blessé, Mark se réveillera dans un hôpital pour finalement rentrer chez lui. Mais David, lui n'est toujours pas revenu... Que s'est-il passé là-bas? *Triage* est un film émouvant et très dur sur ceux qui



vivent les atrocités de la guerre de très près. Si le film débute avec des scènes déconcertantes et un rythme haletant, la deuxième partie est beaucoup plus prenante grâce à des échanges psychologiques intenses entre

Mark et le personnage du psychiatre joué par l'honorable Christopher Lee. Si certains ont eu un malin plaisir d'attribuer le qualificatif de criminel de guerre à George W. Bush parce que son gouvernement avait tassé Saddam Hussein de la présidence de l'Irak, je vous invite à visionner ce film pour vous ramener à la dure réalité du meurtre de plus de 200 000 Kurdes exécutés par le véritable dictateur Hussein qui sert de fond à cette histoire renversante et poignante.

Triage sera disponible le 10 août en DVD et Blu-ray. **** 4/5

VIDÉOASIS A PLUS DE 250 COFFRETS DE SÉRIES TÉLÉ (FORMATS DVD ET BLU-RAY)

Vidéoasis



ENQUÊTES (CSI, 24 CHRONO, ...)
COMÉDIES (FRIENDS, WEEDS, ALLY MCBEAL, ...)
FANTASTIQUES (SMALLVILLE, SUPERNATURAL, LOST, ...)

HISTORIQUES (ROME, MAD MEN, LES TUDORS, ...)
DRAMATIQUES (GREY'S ANATOMY, THE OC, ...)
QUÉBÉCOISES (C.A., TAXI 22, TOUT SUR MOI, ...)

NE MANQUEZ PAS LA RÉÉDITION DE LA SÉRIE HEROES POUR LA TOUTE PREMIÈRE FOIS
EN VERSION FRANÇAISE DÈS LE 3 AOÛT ET LA SÉRIE DR. HOUSE EN VERSION FRANÇAISE DÈS LE 31 AOÛT !

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

Sébastien et Raymond



À noter !

Nos bureaux sont maintenant situés au
840 Boulevard du Lac (à l'arrière de Chez Boub)

Et notre garage est maintenant
dans le Parc industriel de Charlesbourg
570, rue de L'Argon

Mini-excavation
Tonte de pelouse
Transport en vrac
(sable, terre, gravier, etc.)
Abattage d'arbres

418 849-1380

LE ZOOM DE DOUM

ON PAGAIE, ON PAGAIE!

DOMINIC LACHANCE

dlachance@ccapcable.com

Quel résident du lac a tout de suite reconnu le titre? Si vous avez répondu positivement, c'est probablement parce que vous, ou votre enfant, avez fréquenté le Saisonnier. Saviez-vous que notre camp de vacances existe depuis 65 ans? (Au risque de me répéter) 65 ans? Mon intention première était de vous faire son historique, mais en visitant leur site Internet, je me suis rendu compte que c'était déjà fait avec brio, mais quand même... 65 ans! Ça, ça veut dire qu'il y a des grands-parents, de chez nous, qui y sont probablement allé comme campeur. Je n'ai donc pas le choix, car une de mes règles de vie dit clairement: quand quelque chose dure pendant trois générations, ça mérite un ZOOM.

Cela dit, élargissons nos horizons sur les camps de vacances comme tels...

J'AI LU QUELQUE PART

Le premier camp débuta au Connecticut (rappelez-vous qu'en Anglais on ne prononce pas le deuxième

«C») en 1861 avec un homme du nom de William Frederik Gunn et sa femme Abigail. Les deux travaillaient dans une école privée et décidèrent d'amener un groupe de jeunes faire du camping en

forêt pendant deux semaines (j'imagine qu'à cette époque, les élèves étaient plus tranquilles qu'aujourd'hui ou que les profs avaient tout simplement moins besoin de vacances).



Dessin : Dominic Lachance

LES DÉBUTS AU QUÉBEC

C'est à Montréal, en 1894, que le premier camp de vacances vit le jour et nous pouvons remercier le YMCA (rien à voir avec la chanson des Village People ne vous en faites pas) pour leur initiative. L'idée première était de sortir les petits anglophones de la ville pendant la période estivale. Pour les jeunes francophones, ils ont dû attendre encore vingt-cinq ans avant que leur tour ne vienne (évidemment, vous vous en doutez, après tout ce temps, la plupart de ces enfants avaient fondé une famille et n'avaient plus le goût, ni le temps, d'aller se promener dans les bois pendant que le loup n'y était pas afin de chanter des chansons autour d'un feu de camp).

L'A.C.Q.

Comme toujours, plus quelque chose prend de l'ampleur, plus c'est important qu'on l'organise comme il se doit. C'est pour cette raison que l'A.C.Q. (ben non, ce n'est pas l'association des constructeurs du quartier) a vu le jour dans les années soixante. Après tout, on ne pouvait pas laisser n'importe qui amener nos enfants n'importe où. Les dates importantes? 1970, les camps doivent être accrédités, 1993, les camps se séparent en trois catégories: de vacances, de jours et classe nature, finalement en 2005, les accréditations sont remplacées par la certification (non, mais, c'est-tu assez passionnant?).

DIFFÉRENTES ACTIVITÉS ET SPÉCIALITÉS

De nos jours, il y a des camps pour tous les goûts. De toute évidence (et par chance), les activités classiques en nature demeurent. Par contre, si vous voulez inscrire votre enfant à un camp de vacances plus spécialisé, ce n'est pas le choix qui manque aux alentours: multisports, tennis, anglais intensif, science, équitation, etc. En passant, vous seriez surpris de ce que vous pouvez trouver comme camp chez nos voisins au sud de la frontière. Il y en a pour agent secret ou espion, pour faire de la magie ou de la céramique. Il y a même de la programmation de jeux vidéo (je vous dis, bientôt, il va y avoir des camps pour jouer à des jeux vidéo) ou encore le tir au fusil.

LES MOTS DE LA FIN

Sur ce, portez-vous bien, envoyez vos enfants fréquenter le Saisonnier, et continuez de rouler lentement (en auto ou même à vélo) sur le chemin du Brûlé. Ciao Zoomers!

DES OFFRES ALLÉCHANTES, UN TERRAIN À COUPER LE SOUFFLE!



Acceptez le défi du Golf de la Faune

Sur le site de l'Hôtel Four Point by Sheraton Québec et du restaurant Le Dijon, ne manquez pas l'opportunité de mettre le magnifique terrain de 4700 verges à près de 7000 verges du Golf de la faune à l'épreuve! Notre parcours de calibre international se profile dans une nature abondante et insoupçonnée avec un raffinement étonnant.



Profitez de nos nouveautés !

Abonnements individuels • École de golf • Animation lors de tournoi

FOUR POINTS
BY SHERATON418.627.1576
www.golfdelafaune.comle
dijon
RESTAURANT

SPORTS LES COMPÉTITIONS AMICALES DU CIRCUIT JOGGING QUÉBEC À NOUS, LES DÉFIS TOUR DU LAC

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Amateurs de compétitions amicales, ouvrez vos agendas et cochez-y deux dates, celles du 12 septembre et du 17 octobre! Marcheurs et joggeurs pourront s'en donner à cœur joie lors des Défis Tour du lac Delage et lac Beauport. À vos espadrilles!

Parlons d'abord du petit nouveau qui joint les compétitions amicales du Circuit Jogging Québec. Le 12 septembre, la MRC de la Jacques Cartier et la ville de Lac-Delage seront les hôtes de la première édition du Défi tour du Lac-Delage. Organisé par Mélanie Grenier des Jeux D'Archets Suzuki (JAS), le défi se veut une occasion de se dépasser dans les épreuves de marche ou de jogging. Que l'on ait 1 an ou 87 ans, on choisira parmi les quatre épreuves proposées: le mini-marathon des jeunes pour 1 km ou encore les 5-10 ou 15 km. Le parcours en boucle, plat à vallonné, constitue une distance de 3,7 km dans les rues de Lac-Delage. L'objectif du Défi? Amasser des fonds pour les activités musicales des 60 membres des JAS.



Pour obtenir tous les détails quant à ce défi de fin d'été et pour s'inscrire en ligne, on consulte le www.circuitjoggingquebec.com/saucony/

DÉFI TOUR DU LAC BEAUPORT

Notre Karine Giguère nationale convie tous les Lac-Beauportois à la 2^e édition du Défi Tour du lac Beauport qui se tiendra le 17 octobre prochain. Encore une fois cette année, jeunes et plus matures sont conviés à marcher ou jogger autour du lac et profiter de ce parcours haut en couleur. Puisque toutes les activités sportives ont pour objectif de promouvoir la santé, on espère que vous serez nombreux à y participer. Précisons que Le Défi Tour du lac Beauport est la 3^e étape du circuit jogging Québec Fradette.

Pour information et inscription, visitez le www.defitourdulacbeauport.com/

À SURVEILLER EN SEPTEMBRE LES JOUEURS DE LA LNH

CR. Ce n'est un secret pour personne, Lac-Beauport compte parmi ses citoyens des hockeyeurs de la Ligue nationale de hockey. Que font-ils l'été? Pourquoi ont-ils choisi d'y poser leurs valises? Jean-Nicolas Blanchet les a rencontrés lors de leur entraînement au nouvel aréna de L'Ancienne-Lorette. Un texte à lire dans notre numéro de septembre.



Éric Bélanger à sa sortie de l'entraînement

MIKAEL GRENIER UN TALENT QUI S'AFFIRME



CR. L'Écho tient à féliciter Mikael

Grenier pour l'obtention de la 1^{re} place à la première épreuve du Harrahs Autobahn Grand Prix de Chicago le 31 juillet dernier. Le lendemain, malgré un problème de pneus, Grenier s'est dit fort satisfait de sa 4^e position. Tous les espoirs sont permis pour le Grand Prix de Trois-Rivières qui se déroule du 13 au 15 août.

PENSONS SKI DE FOND

CR. Le club de ski de fond Subway Du Moulin tiendra sa soirée d'inscription pour la saison 2010-2011 le lundi 13 septembre prochain à 19 h au Club nautique du Lac-Beauport. Il invite particulièrement les jeunes de 9 à 12 ans à joindre le club afin de développer des habiletés en ski de fond grâce à des entraîneurs qualifiés.

Le coût d'inscription pour les jeunes de 9 à 12 ans est de 60\$. S'ajoutent l'abonnement au centre de ski fond, la licence de Ski de fond Québec ainsi que les vêtements obligatoires.



Renseignements: Lyne Olivier (lynus@ccapable.com) ou Robert Bédard (giguerebedard@gmail.com)
www.clubsubwaydumoulin.blogspot.com/

UN GOLF DANS VOTRE COUR...

à 8 minutes du centre-ville

CONDOS PHASE IV EN PRÉVENTE

- 3 1/2
- 3 1/2 avec bureau
- 4 1/2
- 4 1/2 avec bureau
- 5 1/2



Desjardins

« Gratuité de 13 mois sans intérêt »
Pour un terme de 5 ans

* Certaines conditions s'appliquent.

Autoroute Laurentienne,
sortie 154, rue de la Faune

418 624-2007
WWW.DOMAINEDELAFAUNE.COM

UN SUCCÈS À RÉPÉTER GALA DE BOXE UNI-GYM PRÉSENTÉ AU RELAIS

JEAN-NICOLAS BLANCHET

jn@leseditionsprime.ca

Le chalet du centre de ski le Relais avait les allures d'une cage à poules le 9 juillet dernier alors que plusieurs amateurs de boxes s'étaient déplacés pour la présentation du gala de boxe Uni-Gym. Une première à Lac-Beauport, mais sûrement pas une dernière!



Pour les organisateurs, la présentation de ce gala représentait une sorte de pari. «C'est la première fois qu'on fait ça l'été, normalement les galas, c'est durant l'hiver. C'est aussi, à ma connaissance, la première fois qu'on présente de la boxe à Lac-Beauport» de souligner Noémie Tremblay, co-organisatrice du gala et copropriétaire d'Uni-Gym. Il faut croire que ceux-ci ont vu juste quand on constate la réponse du public. «On est grandement content de voir la salle pleine. Puisque notre Gym est



ici (Lac Saint-Charles), on voulait tenir ça dans le coin et c'est là qu'on réalise que c'est une vraie place de sportif», a-t-elle ajouté.

Plusieurs ingrédients étaient tout de même réunis pour rendre la soirée intéressante dont des boxeurs parmi la crème des coigneurs de la région. «C'est vraiment de la belle boxe, vous ne verrez pas de bagarre de rue ici. On voulait vraiment expérimenter un nouveau gala estival un peu plus familial et on est bien heureux de voir tous les types d'amateur que nous avons pu attirer», a commenté Noémie Tremblay.

Une chance que l'événement n'avait pas été publicisé énormément parce qu'on avait déjà beaucoup de misère à se trouver une place convenable pour assister

DE LA GRANDE VISITE AU TERRAIN DE SOCCER UN ADVERSAIRE DE TAILLE POUR LES 5-6-7 ANS

JEAN-NICOLAS BLANCHET

jn@leseditionsprime.ca



Même s'ils mesurent quelques pommes de plus que les fiers compétiteurs de 5-6-7 ans de l'Association de Soccer de Lac-Beauport (ASLB), c'était les grands hockeyeurs juniors majeurs qui devaient apprendre des jeunes joueurs de soccer le 18 juillet lors de l'entraînement matinal. Initiée par Daniel Voyer de l'ASLB, en collaboration avec les Remparts, cette activité a permis aux joueurs et aux joueuses de rencontrer Mikaël Tam, Jonathan

Audy-Marchessault, Maxime Gravel, Guillaume Rousseau, ainsi que Steven Delisle repêché par les Blue Jackets de Columbus. Si les jeunes ont apprécié la venue de ceux-ci qui foulent régulièrement la surface synthétique de Lac-Beauport pour leur entraînement estival, il faut également souligner la générosité des athlètes qui se prêtent toujours au jeu de façon exemplaire lorsqu'il est question de s'impliquer dans la communauté.

aux combats. Toutefois, les organisateurs voient encore plus gros pour une prochaine édition. Si la pluie est venue empêcher de tenir le gala à l'extérieur, les perspectives d'en faire un classique annuel venant attirer encore de meilleures foules sont bien

envisageables pour le futur en projetant de présenter le tout sur la terrasse du Relais. Imaginez le scénario, de la boxe sous les étoiles aux pieds de la montagne, avouez que le concept n'est pas déplaisant du tout!

Réunis sous un même toit 876, rue Jacques-Bédard, Québec, QC G2N 1E3

Santé • Performance • Énergie

UNI-GYM

On vous prend en main 841-3440

PORTES OUVERTES

21 et 22 août 2010

Abonnement annuel

Prix spécial étudiant : **299\$** +tx. / 12 mois

Prix spécial : **349\$** +tx. / 12 mois

0\$ de frais d'ouverture de dossier

Plusieurs autres promotions en vigueur lors des portes ouvertes

Lac St-Charles
Boul. du Lac
Vers Lac-Beauport
Avenue du Lac St-Charles
Rue Jacques-Bédard

www.uni-gym.com

PORTES OUVERTES

21 et 22 août 2010 - 9h à 16h

S'ENTRAÎNER EN FAMILLE NOUS UNIT

STUDIOS UNIS D'AUTO-DEFENSE

KARATÉ : KIMONO GRATUIT
BOXE : GANTS DE SAC GRATUITS

ANCIENS MEMBRES 15% DE RABAIS

ET COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN ABONNEMENT POUR 1 AN

VOIR RÈGLEMENTS DU CONCOURS ET SUCCURSALES PARTICIPANTES SUR NOTRE SITE WEB AU **WWW.STUDIOSUNIS.COM**

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

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

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

GOLF

AU GOLF, TOUT LE CORPS EST EN ACTION

LA POSITION DE DÉPART



FRED COLGAN

Un bon élan de golf (bonne séquence cinématique) provient d'une bonne prise de bâton et d'une bonne position de base, le contraire n'arrive jamais!!! La position de base comprend la position des pieds jusqu'aux oreilles en passant par le bâton. Il y a plusieurs critères d'évaluation de la position de base (un peu plus de 24), je vais vous présenter les cinq plus importants.



1. L'ALIGNEMENT DES PIEDS

L'alignement des pieds est l'aspect technique le moins bien compris par les golfeurs et de loin le plus important sur le terrain de golf. Il est erroné de croire que les pieds sont responsables de la direction de la balle (le bâton frappe la balle et non les pieds...), de même qu'il est faut de croire que les pieds doivent être en

direction de la cible. Voici les fonctions de vos pieds :

- S'assurer que vous êtes en équilibre;
- Positionner ceux-ci parallèle à la ligne de direction afin de créer de la vitesse;

2. L'ALIGNEMENT ET LA POSITION DU BÂTON

Débutons par la tête du bâton, la base du bâton (la semelle) doit être perpendiculaire à votre ligne de direction. La balle doit se retrouver au milieu de la face du bâton afin d'assurer le meilleur impact possible. Finalement, le prolongement de la tige du bâton devrait se diriger directement dans l'aine, soit quelques centimètres devant votre fermeture éclair.

3. L'ANGLE DE FLEXION DES HANCHES ET DE LA RÉGION THORACIQUE

Il est fondamental de se retrouver dans une position athlétique, position qui ressemble étrangement au joueur de tennis en fond de court, au gardien de but ou bien au joueur de deuxième but au baseball. Les genoux doivent être débloqués, la flexion des hanches doit permettre de créer un angle droit avec le prolongement de la tige et finalement le haut du dos

doit être détendu et fléchir au niveau des omoplates.

4. LA POSITION DE LA BALLE AVEC DIFFÉRENTS BÂTONS

La position de la balle est la grande oubliée chez les joueurs de golf. Il y a grosso modo quatre positions de balle. Avec les cocheurs (wedges), la balle doit se retrouver en plein centre des pieds ou bien au centre du visage. Pour les fers moyens et courts, la balle tout juste devant le centre ou bien vis-à-vis la joue gauche. Pour les bâtons plus longs (fers longs, hybrides et bois d'allée) une balle à l'intérieur du talon avant ou sur le logo de votre chandail (opposé du cœur). Finalement, la balle avec le décocheur (le driver) tout juste à l'intérieur du talon ou bien en ligne avec l'aisselle. Une position

de balle incorrecte créera une multitude de trajectoires.

5. QUELQUES SUBTILITÉS...

Tel que mentionné, il y a plus de 20 points techniques à vérifier à la position de base. Voici quelques points supplémentaires :

- Intérieur des pieds aussi large que l'extérieur des épaules;
- La colonne vertébrale doit être inclinée vers l'arrière;
- Ouverture des pieds plus ou moins prononcée en fonction de la flexibilité des rotateurs internes et externes des hanches, etc.

Lors du prochain article, nous survolerons la technique du coup roulé. Bon golf!

Dans les prochaines semaines, nous débiterons notre «recrutement» pour nos adultes 2011, vous pouvez consulter notre site internet pour une mise à jour.

BRAVO À GUILLAUME LAROSE GINGRAS DE LAC-BEAUPORT

CR. Porte-drapeau à la clôture de la 45^e Finale des Jeux du Québec à Gatineau, le jeune Guillaume, 13 ans, y a remporté pas moins de six médailles. Pour le cyclisme sur route, il revient avec deux fois l'or: minime 35 min critérium et minime 10 km contre-la-montre en équipe, la médaille de bronze: minime 40 km sur route. En vélo de montagne, il récolte l'or: minime contre-la-montre, la bronze: minime cross-country et enfin l'argent dans la catégorie minime relais par équipe.



Guillaume en compagnie de Manon Deschênes, chef de délégation

Toutes nos félicitations!

Appelez-moi pour une évaluation gratuite

ÉQUIPE ANDRÉ DROLET

418.652.2000

www.andredrolet.com



RE/MAX 1^{er} CHOIX^{INC.}
AGENCE IMMOBILIÈRE



DOMINIQUE
BILODEAU
COURTIER IMMOBILIER
bilodeau.dominique@hotmail.com



LAC-BEAUPORT



Vue imprenable, terrain + 62 000 p.c.,
34, Ch. du Godendard, P. D. 649 000 \$

LAC BEAUPORT



Très beau site, au bord du lac Tourbillon
24 Ch. du Barrage, 419 000 \$

LAC-BEAUPORT



Clé en main, au bord du lac, les pieds dans l'eau
16 Ch. du Barrage, 499 000 \$

LAC-BEAUPORT



Impeccable, grand cottage, style Autrichien
36 Chemin des Lacs, 319 000 \$

LAC-BEAUPORT



Intimité, vue lac et montagne, toit cath.
90 Chemin des Granites

LAC-BEAUPORT



Magnifique, au bord du lac Tourbillon
63 Ch. de l'Anse, 449 000 \$

LAC BEAUPORT



Secteur familiale, vue montagnes et Le Relais
26 Ch. de la Futaie, 386 000 \$

LAC-BEAUPORT



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

TERRAINS À LAC-BEAUPORT

25 Ch. de Tournée, beau terrain boisé.
115 Ch. de la Miche, vallée Autrichienne,
terrain boisé + 30 000 p.c.
Chemin des Lacs, terrain bois
+ de 82 000 p. c.
Ch. de la Miche, vallée autrichienne,
près 80 000 p.c., vue montagne
38 Ch. de la Rive, beau terrain constructible,
plus de 25 000 p.c.

LAC ST-JOSEPH



Chemin de Kilkenny P. D. 790 000 \$

BOISCHATEL



1954 St-Exupéry, P.D. 254 900 \$

BOISCHATEL



115 des Grenadiers, P.D. 449 900 \$

Les Galeries du Lac



Yvon Gingras
Directeur

La chronique

IGA

LAC BEAUPORT

L'art de recevoir



Denis Rousseau
Propriétaire

Facilitez votre été avec nos prêts-à-griller

Nous offrons un vaste choix de prêts-à-griller farcis ou marinés



Chez **IGA** c'est le service avant tout,
au comptoir de la charcuterie



Les mini-tours **IGA**

pour la Fondation Charles-Bruneau
La famille Rousseau a amassée

5 000 \$

et remercie tous les participants
et sa clientèle pour ce franc succès.

À l'année prochaine!

Un article
GRATUIT
par tranche
de **70\$**

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

IGA Alimentation Raymond • 1580, St-Louis, Québec • 418-527-7758

IGA EXTRA Supermarché Famille Rousseau • 600, route 116, suite 200, Saint-Nicolas • 418-831-5400



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi

9 h à 21 h

Samedi

9 h à 18 h

Dimanche

10 h à 18 h

NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN



Brunet

La santé, c'est tout ce qui compte

Galerie du Lac

Lac-Beauport (Québec) G3B 2J8

LIVRAISON GRATUITE

418 849-2836