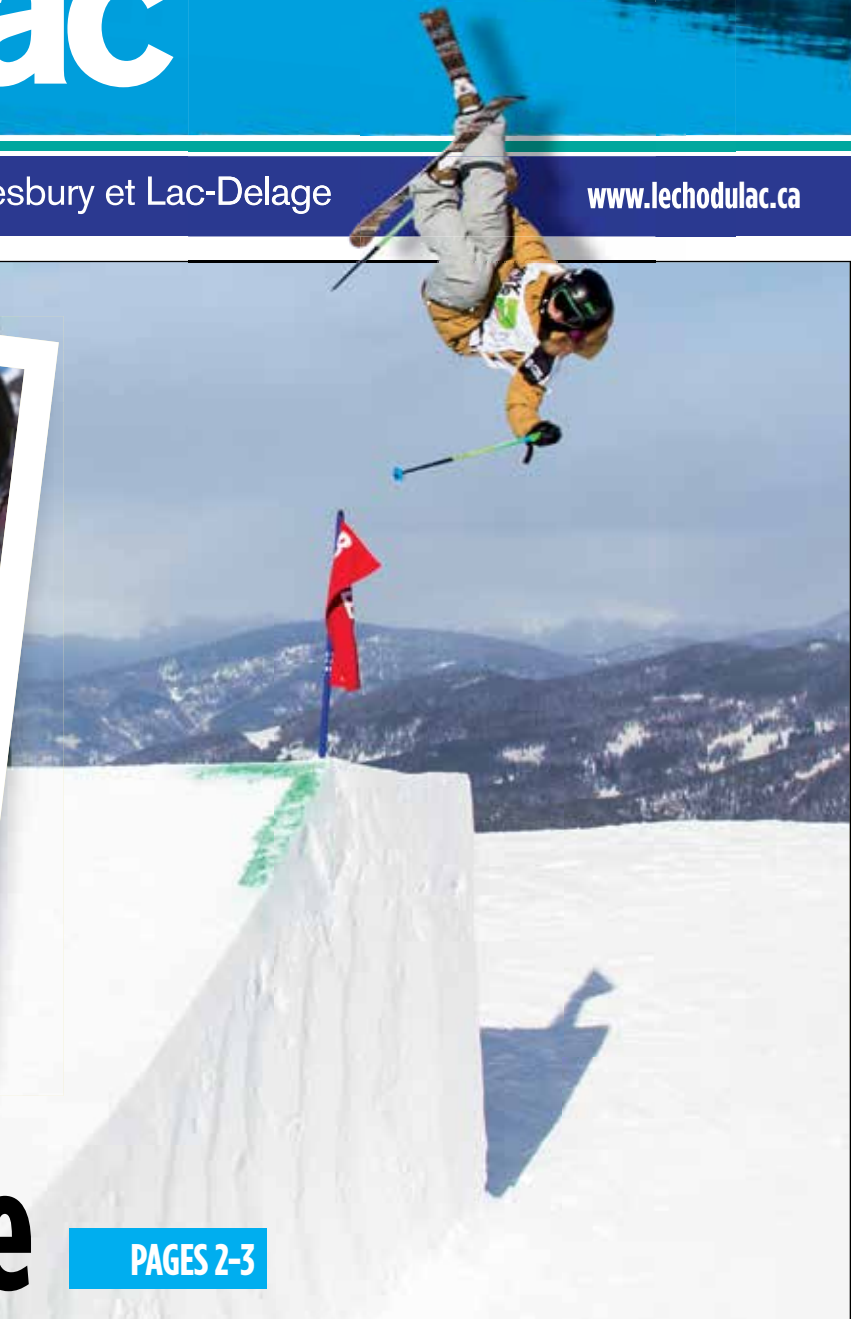
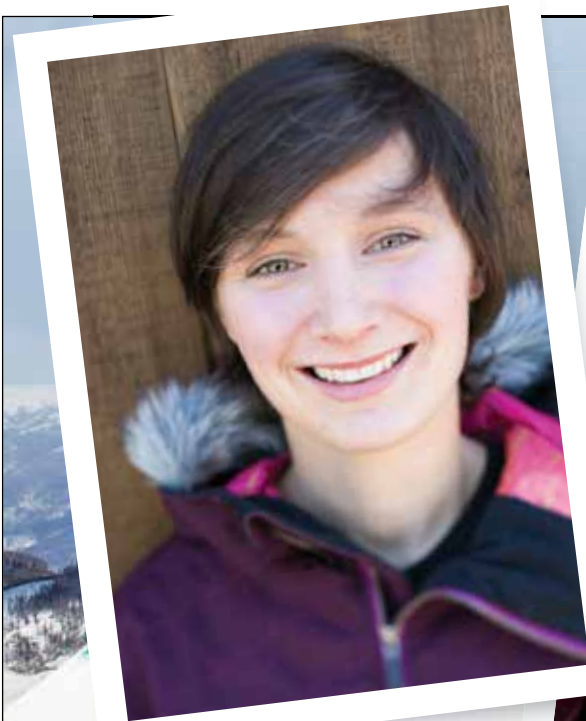


L'Echo du Lac

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

www.lechodulac.ca



Kim Lamarre, une âme olympienne

PAGES 2-3



Vincent Marquis inspire nos jeunes

PAGES 32-33



Le freeski selon Phil Bélanger

PAGES 34-35

Le Snowboard Jamboree se surpasse !

PAGES 18-19



www.andredussault.com

TERRAIN



LAC-BEAUPORT La plus grande superficie (pc) et façade sur le lac sur le marché! 1 395 000 \$

TERRAIN



LAC-BEAUPORT Constructible direct sur lac 58 000pc 180pi linéaires en façade. 1 300 000 \$



André Dussault
courtier immobilier

849-0555

www.andredussault.com

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

URGENT

JE RECHERCHE

Propriétés entre
200 000 \$
et 300 000 \$
LAC-BEAUPORT
Plusieurs acheteurs sérieux !

URGENT

JE RECHERCHE

Propriétés en bord de lac :
LAC-BEAUPORT
LAC ST-CHARLES
LAC BLEU - LAC DELAGE
LAC MORIN - LAC TOURBILLON

URGENT

JE RECHERCHE

Maison à rénover dans
les secteurs suivants :
LAC-BEAUPORT
NOTRE-DAME-DES-LAURENTIDES
LAC ST-CHARLES
STONEHAM

Un exemple de persévérance pour tous

Kim Lamarre remporte son pari !

L'équipe canadienne de ski acrobatique accueille de nouveau Kim Lamarre dans ces rangs. Elle qui avait été laissée de côté, suite à une blessure au début de l'année 2013, avait courageusement décidé de continuer l'entraînement et la réadaptation afin de poursuivre son objectif ultime; participer aux JO.

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

C'est à titre d'athlète indépendante et en défrayant l'investissement nécessaire pour poursuivre sa carrière qu'elle remporte la deuxième position au Dew Tour en décembre dernier. Cette dernière qualification allait lui permettre un retour en Coupe du monde et par le fait même, l'opportunité avec de bons résultats d'obtenir un laissez-passer olympique. C'est alors avec une quatrième position à Breckenridge et une sixième à Park City qu'elle obtiendra finalement sa place pour la Russie. L'athlète de Lac-Beauport, qui n'a jamais baissé les bras, fait preuve d'une détermination exemplaire et d'une audace remarquable.

On connaît tous l'importance de la force mentale, «la dureté du mental» pour reprendre une expression québécoise maintenant connue tirée du film «Les Boys», Kim en a eu bien de besoin dans la dernière année. Pas difficile de se mettre dans la peau d'une athlète blessée qui se voit retirée de l'entraînement avec l'équipe canadienne et

qui doit faire face aux différents regards plutôt négatifs face à ses chances de poursuivre, de surmonter l'épreuve et de réintégrer les rangs. Cette Lac-Beauportoise s'en est servi pour rebondir et pour revenir en force

secouant du coup, les plus septiques! Kim a alors continué l'entraînement avec ceux qui croyaient encore en elle et a lu avec grand intérêt le livre de Kenneth Baum: «The Mental Edge». Si elle n'a jamais baissé les



Kim en plein vol aux X Games d'Aspen.



AARON DODDS

C'est avec détermination que Kim aborde les JO.

bras, faut-il ici souligner que ça ne veut pas dire que cela a toujours été facile et qu'elle n'était pas consciente des difficultés qu'elle allait devoir traverser.

C'est en direct d'Aspen au Colorado, où elle vient tout juste de remporter une pre-

Achetez une lunette de

grande marque

et obtenez

une deuxième paire de même prescription* en cadeau!

À l'achat d'une paire de lunettes complète à prix régulier choisie parmi toutes les grandes marques en magasin, recevez une deuxième paire gratuite, de même prescription.

Dr René Marchand, optométriste

Nous acceptons les prescriptions de l'extérieur.
Examen de la vue • Lunettes • Verres de contact



Galeries Charlesbourg 418 626-7519

*La deuxième paire doit être choisie parmi les montures Tendence. Achat d'une première paire préalable avec traitement antireflet facile à nettoyer. Les deux paires de lunettes doivent être pour la même personne. La deuxième paire doit contenir la même prescription, des verres Envergue, et les mêmes traitements que la première paire. Date limite: 28 février 2014.

Prenez rendez-vous au
marchandgiguere.com

MARCHAND GIGUÈRE

Les bonnes lunettes

adidas

DOLCE & GABBANA

GUCCI

Ray-Ban

MEXX

et plusieurs autres



Médaillée de bronze aux X Game d'Aspen.



Kim en pleine action au récent Dew Tour.

mière médaille au X Games en s'appropriant la troisième marche du podium, qu'elle communique avec moi pour discuter de cette dernière année et de sa participation imminente au JO. C'est avec fierté, et avec raison, qu'elle me raconte son parcours depuis sa dernière blessure. Ce qui aurait très bien pu annihiler sa carrière c'est plutôt transformé en un défi motivant à la hauteur de sa persévérance. Bien qu'elle avoue avoir encaissé un coup dur suite à cette blessure lors d'une chute banale à l'entraînement, elle se reprend rapidement en affirmant qu'elle a toujours cru en ses chances de pouvoir performer parmi les meilleures.

Ce qui aurait pu lui faire tourner la page a plutôt servi à la faire rebondir.

C'est dans les traces de sa grand-mère, Ginette Séguin, athlète olympique en ski alpin au JO de Cortina en 1956, que Kim a toujours trouvé cette inspiration profonde. C'est en discutant avec Mme Séguin qu'on retrouve aussi les origines d'un discours senti : « C'est la

« C'est la poursuite d'un idéal, on ne baisse pas les bras et on doit croire en nos capacités. »

poursuite d'un idéal, on ne baisse pas les bras et on doit croire en nos capacités ». Celle qui a aujourd'hui 79 ans est très fière de sa petite-fille et comme toute la famille, elle a toujours cru en elle. Mme Séguin me parle avec passion de l'effort à fournir pour atteindre les hauts niveaux et souligne aussi que les blessures potentielles sont de plus en plus grandes vu l'évolution de nouvelles épreuves plus extrêmes de ce sport olympique. Elle me rappelle au passage l'histoire tragique de Sarah Burke, athlète qui avait perdu la vie des suites d'une chute à l'entraînement en 2012, mais aussi celle qui a fortement milité pour l'arrivée de ces nouvelles

épreuves aux olympiques.

Une grande année est commencée et bien des défis se dresseront encore pour Kim Lamarre, mais force est de constater qu'elle a l'étoffe qu'il faut afin de nous surprendre. Pour ceux qui voudraient contribuer à sa carrière et aider directement à l'athlète, vous pouvez vous rendre à l'adresse suivante : <https://www.rallyme.com/rallies/424>. Pour le reste, tous nos espoirs seront tournés vers les équipes canadiennes à Sotchi et nous serons nombreux à surveiller attentivement les épreuves de slopestyle féminin prévu pour le 11 février prochain à l'horaire des JO.

Un esprit sain dans un corps sain

Une équipe. Une vision. VOTRE santé.

- Chiropratique
- Physiothérapie
- Massothérapie
- Acupuncture
- Orthèses
- Soins podologiques
- Naturopathie

www.polycliniquedulac.com

Polyclinique du Lac

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

Suivez-nous sur Facebook

Partenaire :

LE MANOIR DU LAC DELAGE
★ depuis 1964 ★

50 ans D'EXPÉRIENCE
ÇA SE FÊTE AVEC VOUS!

NOS PROMOTIONS

FÉVRIER	MARS
SOUPER TABLE D'HÔTE 50\$* POUR 2	3 ^e NUITÉE 50%* DE RABAIS
Chansonner sur place le 15 février Service & taxes applicables	Taxes applicables

** Consultez notre site internet pour plus de détails
Certaines restrictions s'appliquent*

418 848-2551 www.lacdelage.com

Une décision cruciale et attendue!

Où construira-t-on Montagnac 2?

L'école primaire Montagnac 2, qui devait se construire sur un site déjà acquis par la Commission scolaire des Premières-Seigneuries (CSPDS) dans le nouveau quartier Silva, pourrait être relocalisée par le nouveau conseil municipal. Mise à jour du dossier.

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

De fait, l'étude de l'endroit le plus approprié sera refaite par un comité technique mis en place récemment, aidé de la firme Urbanex chargée de l'évaluation des sites selon les exigences que requiert un tel projet. L'emplacement déjà déboisé et préparé pour l'accueil d'une nouvelle école primaire ainsi que pour un nouveau CPE (Centre de la petite enfance) avait vraisemblablement été mis au ballottage électoral. Certaines rumeurs circulent, plusieurs sites potentiels seraient à l'analyse au comité et puisque tout est de retour sur la table de travail, il n'est pas impossible que les deux projets soient séparés et même qu'on analyse aussi la faisabilité de l'agrandissement de l'école actuelle.

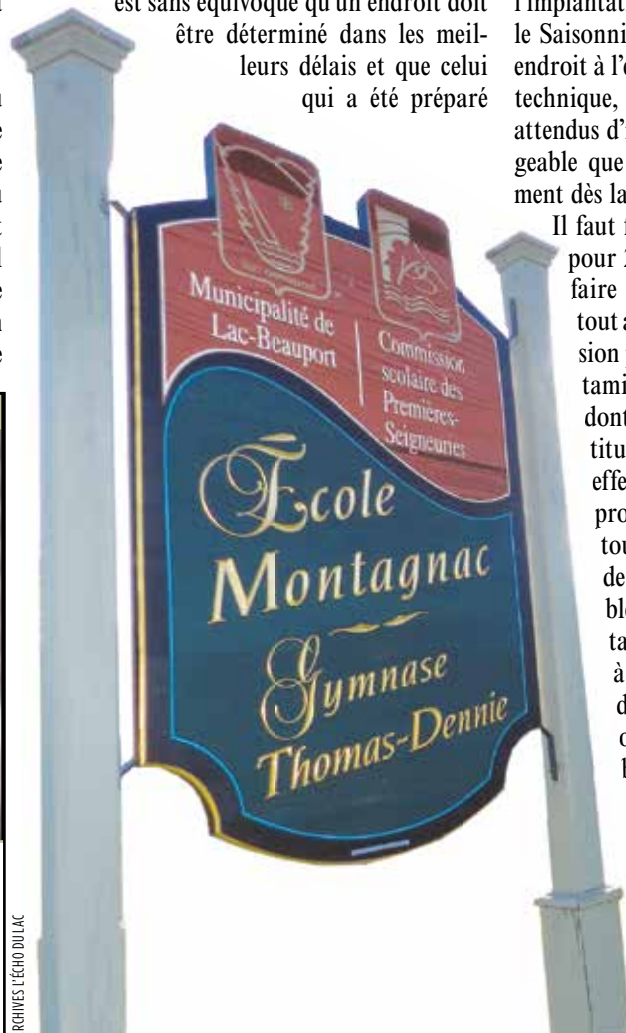
L'ancienne administration avait travaillé conjointement avec les promoteurs du projet Silva pour permettre leurs localisations à l'intérieur de ce nouveau développement. Sachons que le plan d'urbanisme d'octobre 2009 ne comportait aucune zone institutionnelle, et ce, même si les besoins grandissants et pressants d'une nouvelle école primaire étaient connus à l'époque ou du moins, à la CSPDS. Suivant ainsi l'obligation de trouver rapidement un endroit adéquat et profitant d'un nouveau projet de développement proposé, l'ancienne administration adoptait un PPU (programme particulier d'urbanisme) proposant un lieu d'accueil institutionnel et un développement axé sur les jeunes familles. L'ancien conseil municipal avait fait le pari qu'il devait aller de l'avant, évitant un référendum sur la question dans le processus régulier de changement de

zonage, en adoptant un PPU pour le projet Silva. Fort d'un sondage réalisé à l'époque sur l'opinion des citoyens à cet effet, il autorisait l'implantation nécessaire et incontournable d'une nouvelle école et d'un nouveau CPE dans ce développement afin de desservir les enfants du territoire en manque flagrant d'espace. Il est sans équivoque qu'un endroit doit être déterminé dans les meilleurs délais et que celui qui a été préparé

à cet effet ne reçoit pas l'aval de tous. Tout comme on a l'habitude de voir à l'intérieur des débats autour de nouveaux développements ou projets, il apparaît évident qu'on semble s'enliser dans le syndrome connu du « pas dans ma cour » à Lac-Beauport.

Depuis le 16 janvier dernier, on sait formellement par la voie d'une présentation disponible sur le site Internet de la municipalité, que la direction de l'organisme du Centre de plein air le Lasallien inc. est favorable à l'implantation de l'école au Centre de plein air le Saisonnier. Ce dernier est toutefois le seul endroit à l'étude publié à ce jour par le comité technique, mais les résultats de l'analyse sont attendus d'ici la fin février. Il est donc envisageable que le conseil se prononce définitivement dès la séance du mois de mars prochain.

Il faut faire vite, la livraison doit se faire pour 2015. Le comité technique qui s'affaire à une nouvelle réflexion pourrait tout aussi bien en revenir à la même décision puisqu'il devra aussi mettre dans le tamis l'ensemble des avancements passés dont : le PPU, le lègue du terrain institutionnel déjà réalisé, le déboisement effectué et l'entente initiale avec les promoteurs du Quartier Silva qui est toujours en vigueur. L'emplacement de l'école a été un sujet chaud et visiblement déterminant pour les résultats électoraux de novembre dernier à Lac-Beauport. Qu'y a-t-il vraiment derrière ce débat? Est-ce réellement orienté contre l'endroit choisi ou bien contre le développement de ce secteur? Devant l'ampleur de cet enjeu, il faudra faire attention de bien départager les choses et laisser place au meilleur projet dans l'intérêt supérieur de l'ensemble des citoyens et jeunes écoliers de Lac-Beauport.



ARCHIVES L'ÉCHO DU LAC

UN SERVICE PERSONNALISÉ
PAR UNE ÉQUIPE JEUNE ET DYNAMIQUE!

Dr Serge-Alexandre Bellavance
Chirurgien-dentiste
Dentisterie esthétique

SERVICES DISTINCTIFS

- Service d'orthodontie
- 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%
- invisalign®



Clinique Dentaire
L A C - B E A U P O R T

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

NOUVEAU Clinique dentaire Sainte-Brigitte
224, avenue Sainte-Brigitte, bureau 101 **418 606-8125**



ME HÉLÈNE BERGERON, NOTAIRE

580, Grande Allée Est, bureau 440
Québec (Québec) G1R 2K2
Tél. : 418 522-4580 | Téléc. : 418 529-9590

19, chemin des Mélézes
Lac-Beauport (Québec) G3B 2B2
Tél. : 418 849-3182 (sur rendez-vous seulement)

helene.bergeron@clcw.ca



CAIN LAMARRE CASGRAIN WELLS
S.E.N.C.R.L. / AVOCATS
LÀ OÙ VOUS ÊTES.™

clcw.ca

L'Echo du Lac

EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR
LES ÉDITIONS PRIME INC.

940, boulevard du Lac,
Québec (Québec)
G2M 0C9

PUBLICITÉ:
BRIGITTE
LANDRY
418 580-2744

INFORMATION:
CAROLE ROY
418 580-0537

ÉDITEUR: Alain Têtu

DIRECTRICE GÉNÉRALE:
Myriam Guay

**DIRECTRICE DE
L'INFORMATION:** Carole Roy

**DIRECTEUR PRODUCTION
ET CRÉATION:** Éric Monette

**COORDONATRICE AUX
OPÉRATIONS ET SERVICE
CLIENTÈLE:**
Julie Boissinot

JOURNALISTES: Carole Roy,
Philippe Brassard,
Sébastien Couture
et Malory Lepage

COLLABORATEURS:
Joël Beaulieu,
Marie-Claude Déry,
Natacha Gagné, Christine
Michaud, Lucie Ricard,
Clinique physiothérapie
pédiatrique

IMPRESSION:
Transcontinental

TIRAGE: 10 300 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL: Bibliothèque
nationale du Québec

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

MAISON CHRYSLER CHARLESBOURG

15070, boul. Henri-Bourassa 418 622-4700 www.lamaisonchrysler.com

DU SERVICE CHRYSLER À 5 MINUTES DE CHEZ SOI, ÇA FACILITE LA VIE!

Ouvert tous les soirs et le samedi

Département des ventes ouvert tous les samedis de 10 à 15h



NOUVEAU JEEP
GRAND CHEROKEE
LAREDO 4X4 2014
LE VUS LE PLUS PRIMÉ DE L'HISTOIRE

À partir de
39 995 \$
LE PRIX INCLUT LES FRAIS DE
TRANSPORT ET LA TAXE
SUR LA CLIMATISATION



**DODGE GRAND
CARAVAN 2014** **62 \$** /SEM+TX
MODÈLE RTKH53(29E)



RAM 1500
QUAD CAB 4X4
SXT HEMI V8
2014

À partir de
26 995 \$
MODÈLE DS6L41 25A AGR

LE PRIX INCLUT
EN BONI ADDITIONNEL
1 500 \$
Si vous possédez actuellement une carte
de métier ou un RAM ou tout autre
pick up de marque concurrente.



CARROSSIER EXPERT
CHARLESBOURG



MAISON FIAT
CHARLESBOURG

FIAT 500
2013

À partir de
14 995 \$
Transport et préparation inclus



FIAT™ est une marque de commerce déposée de Fiat™ Group Marketing and Corporate Communications S.p.A., utilisée sous licence par Chrysler Group LLC. * 5,1 L/100 km sur route (55mpg); 6,4 L/100 km en ville (42 mpg). Données basées sur le Guide de consommation de carburant 2012 de Ressources naturelles Canada (RNC). Les méthodes d'essai utilisées sont celles de Transport Canada. La consommation d'essence de votre véhicule peut varier. Le sceau Best Buy est une marque de commerce de Consumers Digest Communications LLC et utilisée sous licence. Top Safety Pick 2012 - véhicules construits après juillet 2011. Photos à titre indicatif. Détails en magasin.

Le nouveau conseil dépose le budget À Lac-Beauport, un budget de « transition »

Le nouveau conseil municipal de Lac-Beauport a déposé le 27 janvier un budget « de transition » de 11,8 M\$, qui prévoit notamment une hausse du compte de taxes moyen variant entre 2,4 et 3,6%.

Par Philippe Brassard

philippe@leseditionsprime.ca

Dans son discours, la mairesse Louise Brunet a décoché des flèches au maire sortant et son équipe pour leur gestion des deniers publics, affirmant n'avoir toujours pas de « portrait complet de l'impact de certaines décisions prises par l'ancienne administration sur la situation financière à venir ».

« L'achat du Saisonnier et des Sentiers du Moulin a été réalisé sans avoir établi préalablement un plan de mise à niveau de ces équipements. [...] Nous avons également constaté que certaines dépenses engagées et déboursées par la municipalité en 2013 ont été faites sans avoir été prévues au budget. D'autres dépenses n'ont pas été entérinées par voie de résolution », a-t-elle reproché.

La mairesse Brunet a ajouté que des pertes de revenus sont anticipées en 2014. « La fermeture de l'Auberge des Quatre-Temps et du Manoir St-Castin a amené une diminution de la valeur du secteur non résidentiel », a-t-elle souligné. La réforme de la taxe de vente provinciale (TVQ) privera également la municipalité d'une subvention nette de 260 000 \$; une somme considérable.

Selon la mairesse, ces pertes de revenus entraîneront un « manque à gagner » estimé à 411 000 \$, soit 3,4% du budget 2014. Pour contrer cette situation, le conseil a décidé de serrer la ceinture en adoptant un budget équilibré de 11 816 585 \$; une baisse de 1% par rapport au dernier budget. Aussi, une révision des dépenses a été faite dans tous les services municipaux, permettant d'économiser 142 000 \$ sans impact perceptible sur le service aux citoyens.



La mairesse Mme Louise Brunet expliquant le budget.

TAXES ET TARIFS

Les Lac-Beauportois devront néanmoins déboursier plus de taxes. En 2014, le compte de taxes de la résidence moyenne, évaluée à 375 000 \$, augmentera de 2,4 à 3,6%. Cette maison moyenne desservie par l'aqueduc et l'égout verra ses taxes grimper de 75 \$, tandis que celle non desservie devra déboursier 94 \$ de plus. Soulignons que le taux combiné de la taxe foncière générale passe de 0,4986 \$ du 100 \$ d'évaluation à 0,533 \$ du 100 \$ d'évaluation.

Du côté des tarifications, le tarif pour l'entretien du réseau sanitaire augmente de 18 \$, tandis que les tarifs de la dette du réseau

d'aqueduc (-15 \$), de l'entretien du réseau d'aqueduc (-22 \$), du déneigement des chemins (-29 \$) et de la gestion des matières résiduelles (-6 \$) diminuent. Les tarifs de la vidange des installations septiques et de la dette du réseau sanitaire demeurent identiques.

Au bout du compte, les augmentations de taxes permettront à la municipalité d'enregistrer 501 200 \$ supplémentaires.

DETTE

En 2014, le service de la dette représentera 1,82 M\$, soit 10,3% du budget, en hausse de 48 000 \$ par rapport à l'an dernier. La dette à long terme s'élève à plus de 16 M\$.

PTI 2014-2016

Dans son Programme triennal d'immobilisations (PTI) 2014-2016, le conseil planifie des investissements totalisant 7,3 M\$, dont 3,25 M\$ en 2014. Parmi les projets prévus cette année, on retrouve 1,5 M\$ pour la réfection des chemins municipaux; 1 M\$ pour l'acquisition d'un immeuble pour le futur garage municipal; 221 900 \$ pour l'achat d'équipement de protection pour les pompiers; 62 500 \$ pour la réfection des stations de pompage d'aqueduc et d'égout; et 50 000 \$ pour l'achat de livres à la bibliothèque.

En 2016, une somme de 1 M\$ a notamment été inscrite au PTI pour l'achat d'un camion échelle pour les pompiers, en réaction aux événements tragiques de L'Isle-Verte.

HORLOGER • JOAILLIER

**BIJOUTERIE
LE SABLIER Inc.**
Vente et Réparation

- Service d'atelier sur place
- Création de bijoux
- Remodelage
- Réparation de bijoux, montres, horloges
- Gravure et remontage de colliers



**Spécial
SAINT-VALENTIN**
(se termine le 15 février)
jusqu'à **50%**
de rabais

**Service d'horloger
à domicile pour
horloge grand-père**
(sur rendez-vous)

683, rue Jacques-Bédard (près du Brunet NDL)
418 841.0949 • www.bijouterielesablier.com

Concentrez-vous sur la route
pas sur les cahots des marchés.

Anticipez un horizon de placement plus radieux.
Demandez-nous de vous parler de **Mon argent pour la vie^{MC}**
de la Financière Sun Life.



Geneviève Blouin^{1*}
genevieve.blouin@sunlife.com
www.sunlife.ca/genevieve.blouin



Yves Blouin^{2*}
yves.blouin@sunlife.com
www.sunlife.ca/yves.blouin

Services Financiers Blouin et Blouin inc.
418 622-2627
3265, 1ère Avenue, Québec (Québec) G1L 3R1

¹Conseillère en sécurité financière, ²Conseiller sécurité financière et conseiller en assurances et rentes collectives, Services financiers Blouin et Blouin inc., cabinet 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., cabinet de services financiers
³Représentant(e) en épargne collective, Placements Financière Sun Life (Canada) inc., cabinet de courtage en épargne collective.
Filiales de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, 2012.

**Financière
Sun Life**

La vie est plus radieuse sous le soleil

SUR LES TRACES DE...

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

...Denis Poulin

Marc Couillard prend formellement la relève

L'entreprise bien connue de Stoneham-et-Tewkesbury, Dénègement Terrassement Denis Poulin, change officiellement de main. Marc Couillard, jeune travaillant bien connu du secteur, prend la relève de l'entreprise pour laquelle il travaille déjà depuis 2010.

Il n'a pas atteint ses 30 ans et déjà Marc Couillard dirige sa propre affaire. Il a toujours été entreprenant et à plus d'une reprise, il n'a aucunement hésité à investir quand il en était convaincu. Il a travaillé dans la construction de maisons en bois rond, possédait sa propre petite scierie mobile et son premier camion (10 roues), il le possédait déjà en 2010. C'est dès son entrée dans la compagnie de déneigement qu'il commence l'aventure dans l'entreprise avec M. Poulin. Ils se sont toujours bien entendus et avanceront ensemble encore quelques années, dépendamment du nombre d'années que voudra bien lui offrir M. Poulin.

Dès 2011, il commence à participer à l'achat d'équipement au sein de l'entreprise. À mesure des besoins, il planifie et s'engage dans ce projet sans compter. Ils ont tout ce qu'il faut pour l'excavation, le terrassement et le déneigement. Marc a appris à la sueur de son front comment manier la machinerie nécessaire aux travaux et il le fait encore. La compagnie offre ses services partout sur le territoire en excavation et à Stoneham-et-Tewkesbury pour le déneigement de rues et d'entrées privées. D'ailleurs,

quelque peu occupé par les temps qui courent, c'est assis au volant d'une déneigeuse qu'on en profite pour discuter en parcourant les rues municipales qu'il doit déneiger.

Marc a de l'assurance, il fonce et porte bien son chapeau d'entrepreneur. À ce compte, il envisage à court terme de passer lui-même sa licence de la Régie du bâtiment du Québec, étape nécessaire à son affranchissement complet un jour ou l'autre dans l'entreprise. Maintenant qu'il est bien en selle et qu'il a atteint un niveau d'équipements et de personnels suffisant, il s'affaire à bien développer son marché selon ses capacités. Faut savoir qu'il en mène assez large dans l'entreprise et que bien qu'il ne compte pas ses heures, il souhaite avoir au minimum une journée de congé par semaine. Père de deux jeunes filles, il peut aussi compter sur l'appui de sa conjointe qui travaille actuellement aussi à mi-temps dans l'entreprise l'aidant à la comptabilité. De la relève comme celle-là on ne peut qu'en souhaiter pour tous les entrepreneurs qui ont fait de leur projet des entreprises viables et fiables. Notre territoire a de besoin de ce type d'entreprises, et ce, autant pour la création d'emploi que pour assurer des services compétitifs.



Denis Poulin et Marc Couillard.



Les Frères Toc
Différent...

ENEZ PROFITER
DE NOTRE TABLE D'HÔTE
DU MIDI

CHOIX DE BIÈRES À 3²⁵\$
SÉLECTION DE VIN AU VERRE
DE 6⁰⁰\$ À 7⁵⁰\$
À PARTIR DE 11H

DIMANCHE

25 %
pour les **dames**
sur tout



LUNDI

Fajitas
pour 2
29⁹⁵\$



MARDI

Sushi
1²⁵\$
le morceau



MERCREDI

Ailes de poulet
50 ¢
chacune



JEUDI

2 Corona
6 \$
dès 16h



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

Spécial Saint-Valentin
MENU TABLE D'HÔTE
79⁹⁵\$ pour 2
14 FÉVRIER SEULEMENT





À TOI DE MOI

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Coup de cœur de nos entrepreneurs; découvrons les forces du territoire!

À toi de moi

En janvier dernier, M. Hugues McHugh de La Planche Boisée, coup de cœur de Pascal le Boulanger, avait décidé d'offrir une réduction de 10% à une création de son cru. C'est ainsi que nous concertons un rendez-vous à la Clinique dentaire Stoneham pour la remise officielle de cette reconnaissance. Direction 2683 boulevard Talbot à Stoneham-et-Tewkesbury à la rencontre du Dr. Stéphane Coulombe, Chirurgien-Dentiste.

Cela fait maintenant 10 ans que la clinique a ouvert ses portes à Stoneham-et-Tewkesbury et qu'il s'affaire à développer son entreprise. Personne n'est sans savoir que la population de la municipalité a bien changé depuis ce temps et on peut convenir qu'il fallait «ne pas avoir froid aux dents», perronisme connu, pour se lancer dans cette aventure à l'époque. Dr. Coulombe a toujours souhaité ouvrir un cabinet et il y est parvenu. L'histoire mérite d'être racontée.

Qui n'a pas déjà ressenti un malaise, voire un pincement, en s'allongeant sur un fauteuil dentaire? Au minimum, c'est peut-être purement personnel, mais lorsque j'ouvre la bouche et que je ferme les yeux de la sorte, j'ai tendance à avoir besoin d'un profond sentiment de confiance. Pour Dr. Coulombe c'est la même chose; c'est une personne digne de cette position qui se rappelle avoir trouvé la passion d'un dentiste semblable alors qu'il était encore tout jeune. À l'image du pompier qui fait rêver les enfants à leur visite d'une caserne, lui c'est un



Remise officielle de M. McHugh au Dr. Coulombe.

ham-et-Tewkesbury comme destination. Avec un plan d'affaires risqué, des chiffres fragiles et sans prêteur conventionnel, il plonge et trouve le moyen de financer l'achat de l'équipement nécessaire. Cependant, il lui aura fallu près de 7 ans, voyageant entre Stoneham et une clinique de Victoriaville, afin de pouvoir travailler que pour son entreprise; «Je ne recommencerais pas ça aujourd'hui!» affirme-t-il. Dynamique et énergique, notre jeune dentiste gagne finalement son pari et accueille une clientèle stable et de plus en plus nombreuse en misant d'abord sur un service humain et

dentiste cherchant à partager sa passion tout en sécurisant un petit bonhomme qui l'avait conquis suite à une expérience inconfortable ailleurs. Ces souvenirs sont finalement heureux et c'est ce qu'il tient à rendre à sa clientèle depuis le tout début de l'aventure.

Dès la dernière année de ses études, il travaille ardemment à ficeler son projet visant à ouvrir une clinique et il choisit Stone-

familial. Jeune père de famille et résident de Stoneham, il connaît bien la réalité des gens de notre municipalité et vous pouvez parier qu'il est là pour rester! Il aime son environnement de vie, encourage aussi l'économie du coin et désire s'impliquer davantage maintenant qu'il peut mieux respirer. D'ailleurs, parions que l'endroit de son choix pour le prochain reportage nous aidera à le faire!



BOUCHERIE
Vic Verret
& FILS

Maintenant
distributeur
des vins Julia Wine
et Vins & cie



Délicieuse sauce à spaghetti maison



**Forfaits disponibles
pour 2 ou 4 personnes**

Réputés mets chinois maison

Egg rolls au poulet	Nouilles
Riz	Spare ribs
Poulet Général Tao	Poulet à l'ananas

418 849-4481
20659, boul. Henri-Bourassa (Qc)
www.boucherievicverret.com



BOUCHERIE
Vic Verret
& FILS

Tout près de chez vous!



INSCRIPTIONS SOCCER ÉTÉ 2014

- LAC-BEAUPORT -

ENDROIT :
CHALET DES LOISIRS

QUAND :

18 FEV. 19H À 21H
20 FEV. 19H À 21H
23 FEV. 10H À 12H
25 FEV. 19H À 21H
26 FEV. 19H À 21H

www.aslb.ca



QUI EST-CE ?

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca



Un Lac-Beauportois *morning man* à la radio

Notre Qui-est-ce? de la semaine est une personnalité lac-beauportoise qui mord dans la vie à pleines dents! Ce morning man d'une station populaire de Québec a eu un parcours de vie à l'image de ses intérêts: varié, intense et haut en couleur! Au-delà de son travail, sa passion se situe au cœur de sa famille, entouré de sa conjointe et de ses deux garçons.

« À partir du moment où tu ouvres le micro une fois dans ta vie, c'est fini: t'aimes ça pour la vie! », s'exclame-t-il, en parlant de son métier. Cependant, avant d'y goûter, notre invité ne s'attendait pas à faire de la radio son gagne-pain. En effet, il a d'abord étudié au cégep en littérature. Ne sachant pas trop quoi faire ensuite, il a déposé une demande en sexologie à l'université. « Je

ça! », s'exclame-t-il.

Notre personnalité mystère du mois aime « profiter de la vie sans modération ». Amoureux de la mélodie, il admet écouter de la musique sans cesse. Que ce soit en cuisinant, en se réveillant, en conduisant ou en passant un moment avec ses proches, il a toujours une playlist variée pour agrémenter l'atmosphère. Il dépense son énergie dans les sports, principalement le hockey. Il aime dévaler les pentes en ski, jouer au tennis et s'amuser avec ses enfants.

Il souhaite également transmettre aux gens sa passion « d'aller prendre l'air, de taquiner la truite, de respecter la nature ». Il fait parfois des apparitions télévisées dans certaines émissions traitant du sujet. Soucieux de l'environnement, il désire sensibiliser le public à la conservation de ces ressources, afin que les générations futures puissent en profiter à leur tour. Il aime pratiquer ses loisirs préférés en famille. « J'entraîne mes enfants au hockey », déclare-t-il. Il s'estime privilégié d'assister à des « moments extraordinaires », comme leur premier but, en plus d'apprendre à connaître d'autres jeunes, auxquels il s'attache également.

Le plus difficile pour notre Lac-Beauportois énigmatique, c'est faire des choix. « Je fais partie des gens qui aiment beaucoup de choses à la fois, mais on ne peut pas tout faire! », affirme-t-il. S'investir dans ce qui compte vraiment pour nous et faire confiance à la vie pour la suite: voilà le secret du bonheur selon l'animateur! Et puis? Avez-vous trouvé de qui il s'agit?



faisais confiance à la vie », affirme-t-il. Enfin, au moment où il a reçu son acceptation, un poste intéressant s'est ouvert au sein des services promotionnels de CHIK-FM.

Aujourd'hui, 25 ans plus tard, il est tout autant passionné qu'au premier jour. Il a fait son bout de chemin à travers les émissions du soir, puis du midi, parmi différentes stations au fil des ans. Un jour, l'opportunité de travailler sur une nouvelle station s'est offerte à lui. Notre invité s'est donc investi à fond dans le projet, dans lequel il nage quotidiennement aujourd'hui. « J'ai une super équipe! On se lève le matin et on réveille les gens: j'adore

Qui est-ce ?

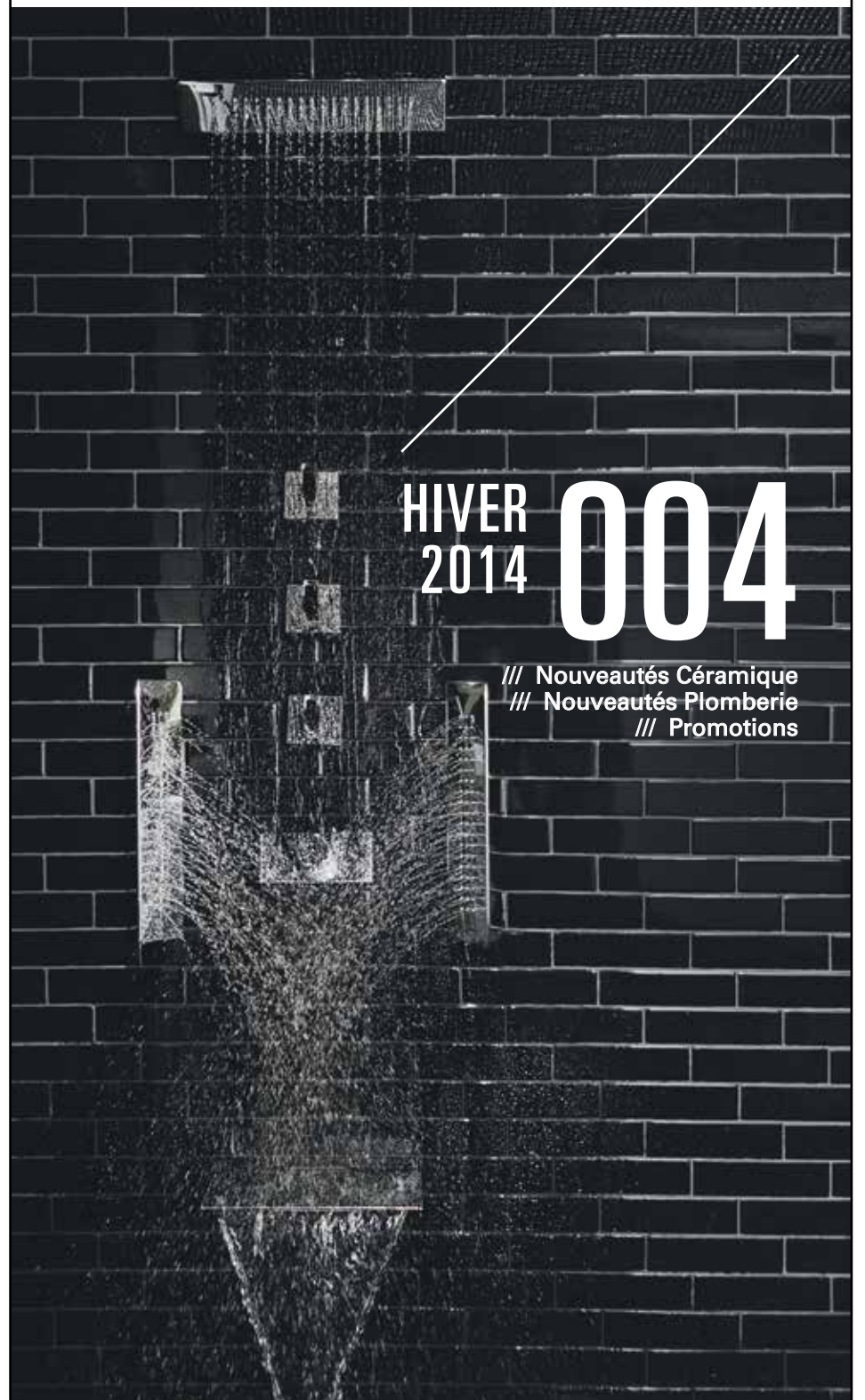
Découvrez notre personnalité mystère en page 39



/// PROMOTIONS EN VIGUEUR JUSQU'AU
1^{er} MAI 2014

CÉRAMIQUE
D É C O R

Caura
OBJETS



HIVER
2014 004

/// Nouveautés Céramique
/// Nouveautés Plomberie
/// Promotions

/// CONSULTEZ NOTRE MAGAZINE
CIRCULAIRE 004 - HIVER 2014



www.ceramiquedecor.ca
info@ceramiquedecor.ca
t 418.627.0123 -- f 418.781.1381
4220, 3e avenue ouest, québec, qc. canada g1h 6t1



Babillard Jeunesse

Par Carole Roy

carole@lechodulac.ca



ACADÉMIQUE



SPORT



LOISIRS



COMMUNAUTÉ



SCIENCE

En février, notre Babillard jeunesse met en lumière deux jeunes filles qui fréquentent la maison des jeunes Le Cabanon de Lac-Beauport ainsi que deux élèves de 5^e année de l'école Montagnac. N'oubliez pas que vous aussi pouvez nous faire part des réussites, dépassements et projets de vos jeunes. Parents, enseignants, intervenants et entraîneurs, à vos claviers! Une photo, un court texte signé de votre part et voilà que l'Écho propage la bonne nouvelle. Écrivez-moi à carole@lechodulac.ca.

5^e ANNÉE CLASSE DE M. MARC-ANDRÉ PERRON Norah Thibault

 Curieuse, polie et disciplinée, Norah Thibault est une fille qui carbure aux projets. Elle aime s'imprégner de la vie scolaire et son enthousiasme quotidien ne le dément pas. En classe, ses yeux pétillent et sont animés d'un fort désir d'apprendre et de s'impliquer. Elle participe activement aux discussions, elle met ses connaissances à contribution. Responsable, c'est une élève sur qui on peut compter. Une tâche lui est confiée et c'est assuré qu'elle sera bien exécutée. Elle est perfectionniste, ordonnée et appliquée. Elle s'investit avec cœur dans ses apprentissages et met tous les efforts afin de réussir et de se démarquer. Elle aime prendre des initiatives. Discrète à ses heures, plus extravertie à d'autres, elle est tel un volcan tranquille, un volcan qui sait faire éruption au bon moment et nous éblouir. Conserve ta belle personnalité et ta grande sensibilité, c'est ce qui te rend unique et tellement appréciée.



VALÉRIE GRENIER

5^e ANNÉE CLASSE DE M. MARC-ANDRÉ PERRON Antoine Martel

 Déterminé et enjoué, ce jeune homme est le soleil incarné. Pas question de passer une journée ennuyante en sa compagnie, oh non! Il est toujours souriant et tellement motivant. C'est un leader positif qui sait rallier ses pairs par son charisme naturel et son énergie débordante. Rusé et rapide comme l'éclair, il a plus d'un tour dans son sac pour animer la classe. Chacune de ses interventions est intelligente et empreinte d'un brin d'humour. Antoine Martel, c'est un bon vivant et un excellent travailleur. C'est un élève ricanneur qui aime participer et être de ceux qui ne veulent rien manquer. En classe, il brille par sa présence et fait constamment preuve de persévérance. Quelle chance d'avoir un élève avec tant de vitalité et qui sait transmettre son vif intérêt dans tous les projets et activités qui lui sont proposés!



VALÉRIE GRENIER

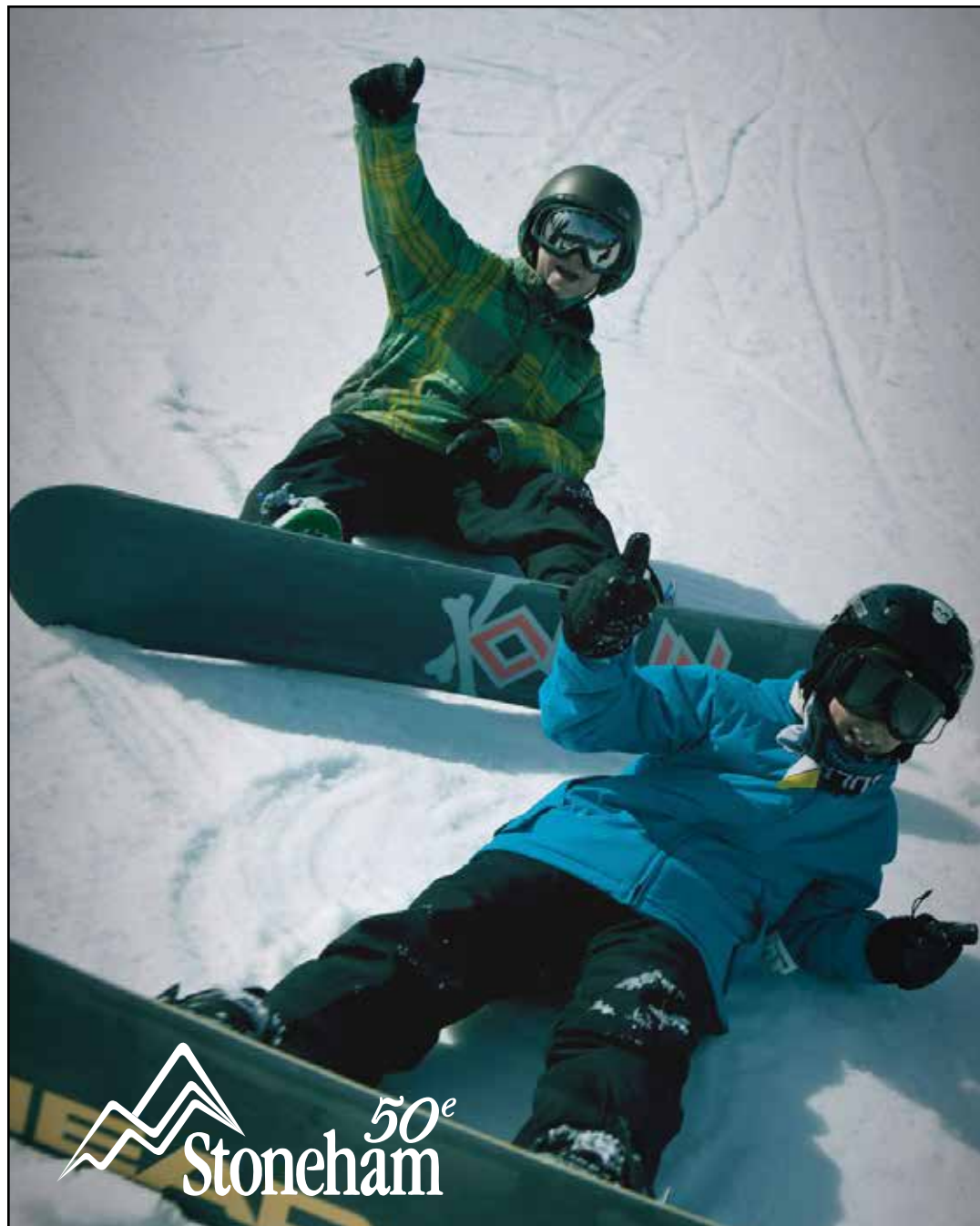
MDJ LE CABANON Caroline Brochu

 Caroline s'implique beaucoup dans les activités quotidiennes de la maison des jeunes et son énergie se fait remarquer lorsqu'elle est ici. Elle s'implique également dans les projets de plus grande importance comme la parade du carnaval et l'organisation de la journée familiale. Merci de t'impliquer autant!



MDJ LE CABANON Rosalie Nolin

 Rosalie est de plus en plus présente dans la Maison des jeunes et son attitude positive se fait remarquer. De plus, elle a une très bonne oreille musicale et elle nous impressionne lorsqu'elle joue du piano.



PROGRAMMATION POUR LA RELÂCHE SCOLAIRE

EN TOUT TEMPS :

2 JEUX GONFLABLES, GLISSADE, PATINOIRE
ET TOUJOURS LES MEILLEURES
CONDITIONS DE GLISSE !

3 MARS	Journée Wixx
5 MARS	Course Parents / Enfants
8 MARS	Course Bons Vivants - Édition 50 ^e Course Jeunes Champions Tournée CKOI
9 MARS	Toyota RAV4 ski séries

www.ski-stoneham.com / 1.888.386.2754

 Stoneham 50^e

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

NOUVEAU!
téléphonie mobile

Choisir la CCAP

c'est avoir tous ses services
au même endroit!

La CCAP propose maintenant à ses membres un comptoir où se procurer un appareil de téléphonie mobile à même ses bureaux!

**Passez nous voir à la CCAP pour
connaître toutes les offres!**

Distributeur autorisé des produits de



Krystal Guay,
Québec (NDL)

Crédit photo: France Bouchard
francebphotos.com

PROMOTION 3 SERVICES

TÉLÉVISION
+ TÉLÉPHONIE
+ INTERNET

à partir de

74,95 \$
/MOIS

Pour plus de détails : www.ccapcable.com



@ ccap cable
@ CCAP.Tv

418.849.7125
www.ccapcable.com

20 860, boul. Henri-Bourassa



UNE ÉQUIPE SYMPATHIQUE ET DYNAMIQUE

Confiez-nous vos rêves de vacances, nous en ferons votre plus beau souvenir !

GROUPES 25 PERSONNES MAXIMUM



L'Italie Romantique & Côte Amalfitaine

11 au 27 mai 2014

17 jours / 15 nuits / 29 repas
Vol avec Swiss de Montréal,
Hôtels 4 ★ Lac Majeur - Venise -
Toscane - Côte Amalfitaine - Rome.
Visites, dégustations de vins et
lunch à la ferme.

469900\$
par personne

Rome, Toscane, Venise

1er au 15 octobre 2014

15 jours / 13 nuits / 23 repas
Vol avec Swiss de Montréal, Hôtels 4 ★
Rome - Toscane - Venise. Visites et
cours de cuisine italienne.

319900\$
par personne



Croisière Nouvelle Angleterre & 3 jours à Boston

3 au 12 octobre 2014

10 jours / 9 nuits / 20 repas
Croisière 7 jours de Québec sur le
Norwegian Dawn (repas inclus), 2 nuits
Boston Hôtel 3 ★ (visite en français,
transport autocar
de luxe pour retour
à Québec)

147500\$
* cabine. int. / p.p

Les Maritimes à bord du Legend Of The Seas

24 octobre au 3 novembre 2014

11 jours / 10 nuits / 29 repas
Croisière de 10 nuits sur le Legend
Of The Seas - RCCL.
Départ et retour
Québec.

A partir de
112900\$
* cabine. int. / p.p



VOYAGE
Evasion Monde

Les prix comprennent la TPS
et la TVQ mais pas le coût
de la contribution des clients
au fonds d'Indemnisation des
clients des agents de voyages.
Permis du Québec.

INFORMATIONS / RÉSERVATIONS **418 622-9111**
CONSULTEZ NOTRE SITE WEB AU **www.evasionmonde.com**



LES ÉCHOS DE L'ÉCHO

Par Carole Roy

carole@lechodulac.ca

Hommage aux bénévoles du comté

C'est le 13 janvier dernier à St-Émile que se tenait la soirée reconnaissance aux bénévoles du comté de Chauveau. Plus de 150 personnes ont participé à cet événement annuel organisé par le député Gérard Deltell. Cette soirée toute simple est un moment idéal pour les gens de fraterniser et de mieux connaître les autres organismes du comté. «On ne peut malheureusement pas inviter tous les bénévoles du comté, mais chaque groupe caritatif est convié et représenté», a affirmé le député.



Gérard Deltell en compagnie du maître de poste de Lac-Beauport, M. Jean Barbeau.

Aide à une jeune famille de Notre-Dame-des-Laurentides

Grâce à une soirée-bénéfice tenue le 9 novembre dernier, à laquelle ont participé 250 convives, les Chevaliers de Colomb du conseil 10999 de Notre-Dame-des-Laurentides remettaient récemment un chèque de 11 680 \$ à la famille Plante afin de leur venir en aide. Leur petite Juliette, âgée de 3 ans, souffre de plusieurs maladies, demandant de nombreux soins et la présence d'un de ses parents à plein temps. La famille Plante se joint aux Chevaliers de Colomb pour remercier tous les participants et les généreux commanditaires.



Christian Plante et Mélanie Tessier (parents de Juliette), Julien Fournier (organisateur de la soirée), Claude Guénard (Grand Chevalier), Gérard Deltell (député de Chauveau), Marcel Comeau (organisateur de la soirée). Les deux jeunes filles : Juliette et sa grande sœur.

Festival de cinéma pour enfants de Québec

En novembre dernier, une vingtaine d'élèves de 5^e et de 5^e/6^e année de l'école Montagnac étaient invités à participer à un concours d'écriture proposé par le cinéma *Le Clap* pour le Festival de cinéma pour enfants de Québec. *Raconte-moi une histoire*, ce concours, supervisé par M. Marc-André Perron, enseignant, et Mme Jessika Munger, coordonnatrice du festival, était un prétexte pour amener les élèves à enrichir leur langue française tout en osant sortir de leur zone de confort. Trois textes furent choisis par le comité de sélection; il s'agit des œuvres de Norah Thibault, classe de M. Marc-André (à gauche), de Danaé Fortin, classe de M. Sébastien (au centre), ainsi que d'Anne-Catherine L'heureux, classe de M. Marc (à droite). C'est d'ailleurs cette dernière qui fut couronnée grande gagnante de ce prestigieux concours. Son texte sera retravaillé par une équipe de professionnels afin d'être mis en cinéma d'animation. Cette animation cinématographique sera présentée lors de l'avant-première du Festival qui se déroulera du 28 février au 3 mars 2014 au Cinéma *Le Clap*.





DANS LA MIRE

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Le pont Champlain résiste à ce tremblement

Coup d'éclat publicitaire d'un courtier Lac-Beauportois

Un traitement bien différent pour la Mire de l'Écho ce mois-ci. L'un des nôtres a été dans la mire des Montréalais avec une publicité qui n'était pas sans rappeler une certaine campagne qui avait fait couler beaucoup d'encre... Rappelez-vous cette phrase : Regardez-moi dans les yeux! Non, Dominique Laroche ne fait pas dans la chanson, mais le courtier immobilier vient à nouveau faire vibrer le débat Québec-Montréal.

Il apparaîtra sur un gigantesque panneau publicitaire à l'entrée du pont Champlain avec un message clair « Déménagez à Québec ». Le moins qu'on puisse dire c'est qu'il saute dans l'arène et soulève les passions avec un discours simple, mais audacieux. C'est avec un sourire en coin qu'il explique l'objectif de sa publicité; coup de marketing réussi, maintenant on sait que M. Laroche est courtier immobilier de la région de Québec.

À lire et entendre les commentateurs, il a visé juste et sur une cible fragile. Sans contredit, il a provoqué les réactions attendues. Assez cocasse de voir que certains ont même étiré la sauce en ayant recours aux statistiques démontrant les mutations entre Québec et

Montréal. Allons-nous vraiment oser penser qu'il y aurait exode de Montréal vers Québec?

Cette publicité, planifiée et préparée en étroite collaboration avec Platine communication, a su miser sur la situation politique, sur le sens de l'humour des Québécois et à la limite, sur la popularité et le dynamisme de M. Labeaume. À cela, on ajoutait un petit soupçon d'arrogance inoffensive et voilà, une publicité originale attirant tous les médias, créant tranquillement l'arrivée de nouveaux clients et mettant les phares sur M. Laroche.

La publicité n'est pas une science exacte, les retombées sont souvent difficiles à calculer, mais ici on peut dire que c'est mission accomplie. Les forces « acrobatiques » reconnues de



Il est vrai que l'on ne pouvait manquer cette énorme affiche du courtier immobilier.

la famille Laroche recyclées dans le monde immobilier ont créé des vertiges tant à Québec qu'à Montréal.

Il est vrai que la région de la Capitale-Nationale offre une qualité de vie différente; l'environnement est plus paisible et les propriétés sont généralement moins dispendieuses. À

cela s'ajoute un sentiment palpable d'engouement pour le dynamisme de M. Labeaume dans la ville de Québec. Les défis, en comparaison à ceux de Montréal, semblent créer certaines envies et servent aussi à l'argumentaire soutenant la rivalité historique. Un clin d'œil original d'un gars de Québec, une publicité placée à Montréal qui atteint

la cible des deux côtés de l'autoroute 20! À la lumière de cette réussite rafraîchissante, M. Laroche, courtier œuvrant chez Royal LePage, élève la barre des standards publicitaires déjà connus dans ce domaine, il est fort à parier qu'il ne s'arrêtera pas là pour améliorer sa visibilité!

L'Amour Éternel



A l'achat d'un bracelet charms or rose, nous vous offrons le charm cœur en édition limitée d'une valeur de \$ 54, un CD Love et une carte de vœux. *

Ce bel emballage fera le cadeau idéal pour la Saint-Valentin !

Période de promotion: 03.02.2014 – 14.02.2014

* Jusqu'à épuisement des stocks

Café Noisette
café thé chocolat
magasin général

CAFÉ LATTE ET AUTRES GÂTERIES
DÉJEUNER EUROPÉEN LUNCH SANTÉ
DÈS 8H LE MATIN
1000, BOULEVARD DU LAC, LAC-BEAUPORT
418 841-1777



Chronique d'un coureur

Le plaisir de courir selon Christian Lachance

Bien choisir sa chaussure

Le choix de la bonne chaussure de course est primordial à la réussite de notre saison de course. Afin de diminuer les risques de blessures et vous assurer confort et performance, assurez-vous de bien comprendre et de bien appliquer les principes suivants.

Le fit

S'il est une chose dont il faut tenir compte, c'est bien le *fit* de la chaussure. La largeur, la hauteur et l'emplacement des coutures conviennent-ils à mon pied? Y suis-je confortable? Ne lésinez surtout pas sur le confort, une chaussure trop petite peut causer bien des maux!

Le type de terrain

Vous courez en forêt, vous optez pour un modèle de trail. Ce sont les marathons qui vous branchent? Alors là, vous choisissez celui de route. À chaque sortie, sa chaussure!

Votre expérience de coureur

Si vous avez à votre actif 10 marathons ou que vous courez depuis 25 ans, vous savez d'instinct quel type de chaussures vous convient. Toutefois, rien ne vous empêche de changer. Vous êtes débutant? Recherchez une chaussure qui vous donne plus de *feeling* et de souplesse, ce qui contribuera à vous inculquer une technique de course efficace et sans blessure.

La course à pied est probablement le sport le moins dispendieux et le plus simple à pratiquer. Une bonne paire de chaussures suffit, le reste n'est qu'accessoire. Prenez le temps d'en essayer plusieurs et informez-vous auprès des professionnels de la course.

Bonne course !

Christian, votre spécialiste de la course à pied à Lac-Beauport.

La place pour l'entraînement, la natation et la course à pied.

La boutique du Lac
du Lac.com

985, boul. du Lac, Lac-Beauport
christian@laboutiquedulac.com
418 554-6425

OPINION DU LECTEUR

Le « climat scolaire », il ne faudrait pas l'oublier !

Premièrement, j'aimerais préciser que cette missive est une démarche personnelle. Je n'ai reçu aucune commande ou pression de gens concernés de près ou de loin par le dossier de la nouvelle école. Deuxièmement, cette lettre vise à apporter un regard complémentaire pour faire avancer positivement et rapidement la décision finale du futur site de la deuxième école.

Mes expériences professionnelles de même que ma formation académique m'apportent un certain recul pour constater que le « climat scolaire » actuel de l'école Montagnac n'est pas à son meilleur rendement considérant la surpopulation d'élèves. Sans vouloir peser sur le bouton panique, nous savions que ces conditions organisationnelles seraient temporaires jusqu'à la livraison de la nouvelle école en 2015. Rappelons que la Commission scolaire et la direction de l'école ont fait des miracles pour accommoder tout le monde afin d'éviter le transfert d'élèves. À cet égard, je tiens à lever mon chapeau à tout le personnel de l'école pour s'adapter avec professionnalisme à ce contexte particulier.

Mais qu'est-ce que le « climat scolaire » ? Il s'agit d'un concept qui a fait l'objet d'études systématiques depuis plusieurs années. Il n'existe pas de définition univoque et consensuelle, mais il se compose généralement de cinq éléments qui favorisent la réussite scolaire : (1) les relations ; (2) l'enseignement et l'apprentissage ; (3) la sécurité physique et émotionnelle ; (4) l'environnement physique ; (5) le sentiment d'appartenance. Ainsi,

« Mais qu'est-ce que le « climat scolaire » ? Il s'agit d'un concept qui a fait l'objet d'études systématiques depuis plusieurs années. »

mes observations et mes discussions ponctuelles tant à l'extérieur qu'à l'intérieur de l'école m'amènent à m'interroger sur le fait que cette surpopulation d'élèves doit causer plusieurs petits désagréments qui affectent le « climat scolaire ».

VOICI QUELQUES QUESTIONNEMENTS QUI PORTENT À RÉFLÉCHIR :

- Les roulottes limitent-elles la cour extérieure et l'accès naturel au petit boisé ?
- Est-ce que les élèves de 6^e année apprécient se déplacer au centre communautaire ?
- La nouvelle cour du préscolaire est superbe, mais est-elle assez grande ?
- Est-ce que l'intégration des élèves de maternelle a été facile dans cette grande école ?
- La gestion du personnel est-elle plus facile avec un nombre aussi élevé d'employés ?
- Est-ce simple d'avoir un consensus de l'équipe pédagogique ?
- Est-ce possible d'organiser des projets mobilisateurs avec toutes les classes ?
- Peut-on prioriser tous les cas d'élèves ayant des difficultés d'apprentissage ?

- Est-ce que les spécialistes en anglais ont une classe bien aménagée pour enseigner ?
- Est-ce que les gymnases sont parfois libres pour des projets innovants ?
- Les déplacements dans l'école sont-ils aisés (entrée, récréation, diner, sortie) ?
- Y'a-t-il suffisamment de locaux pour le service de garde et les professionnels ?
- Est-ce qu'il se pourrait que le niveau de bruit dépasse parfois les normes ?
- Se pourrait-il que les préposés à l'entretien soient débordés ?

Je suis persuadé que cette liste pourrait s'allonger si on discutait franchement avec les membres du personnel et la direction. Par ailleurs, je comprends le nouveau conseil de vouloir bien analyser le futur emplacement. Il s'agit quand même d'une décision qui perdurera dans le temps. Toutefois, une micro société (personnel de l'école, élèves et parents) doit survivre à l'intérieur d'un « climat scolaire » parfois difficile. Il ne faudrait pas l'oublier dans le débat politique actuel.

Enfin, je garde confiance envers le nouveau conseil et je crois vivement au système scolaire public. Cependant, j'ai le droit d'espérer, comme payeur de taxes, un meilleur « climat scolaire » pour mes enfants et cela passe inévitablement par une nouvelle école dès 2015.

Par Joël Beaulieu, Ph. D. (c)
Citoyen de Lac-Beauport, père de famille
et psychopédagogue



PARC NATIONAL
DE LA JACQUES-CARTIER



Photo : Dominic Boudreault

DÉCOUVREZ LE LOUP EXPRESS

Découvrez un secteur de la vallée encore peu exploré en période hivernale :
le mythique sentier les Loups.

4 départs par jour

en navette sur chenillette, unique dans la région.

Service offert du
20 décembre 2013
au 16 mars 2014

(les samedis et dimanches
ainsi que pour la période des
Fêtes et la relâche scolaire)

25 \$*
/adulte
aller-retour

* Taxes et tarification d'accès en sus

RÉSEAU **Sépaq**

parcsquebec.com
1 800 665-6527

Parcs
Québec
Conserver. Protéger. Découvrir.



Christine
LEGARE
COURTIER IMMOBILIER

www.christinelegare.com

Roxane
SAULNIER
COURTIER IMMOBILIER



Anne
PERRON
COURTIER IMMOBILIER



LAC-BEAUPORT
NOUVEAU



Classique cottage de 4 ch et garage, terrasse 3 saisons, piscine et beaucoup d'espace! Secteur de choix au coeur des services. 469 000 \$

LAC-BEAUPORT



LA contemporaine du Lac-Beauport, design, conception et volumes uniques, garage intégré, terrain aménagé. 424 900 \$

LAC-BEAUPORT



En vacances à l'année! Fenestration abondante, lac privé et terrain de 63 000 p.c. 329 000 \$

STONEHAM



Super chaleureux, grand terrain boisé de 40 000 p.c. 4 ch dont 3 à l'étage, cuisine conviviale avec îlot central. 274 900 \$

STONEHAM



Voluptueuse propriété, souci du détail et qualité des matériaux. Piscine, spa, foyer et fenestration maximale, terrasses et garages. 849 000 \$

STONEHAM



Conception unique, aires ouvertes, plafonds 10 pieds. Entourée de nature. Possession flexible. 299 900 \$

LÉVIS



SITE extraordinaire sur le fleuve. Tombez sous le charme de ce chic cottage de 4 chambres et de sa vue à couper le souffle! 850 000 \$

BEAUPORT



Pour votre nombreuse famille! 5 grandes chambres, vastes aires de vie. Toiture neuve, terrain intime, secteur paisible. 318 000 \$

SAINT-SACREMENT
NOUVEAU



Aux limites de Montcalm, chaleureux 2 chambres au dernier étage, foyer au bois, fenestration sur 3 côtés! 219 000 \$

CHARLESBOURG
VENDU



Elle a tout : 4 chambres, garage, terrain intime avec piscine creusée, foyer, boudoir, grande cuisine et +!

CHARLESBOURG



Superbe condo de 2 ch au 5e étage tout équipé: air climatisé, grande terrasse orientée Ouest avec vue sur le Golf de la Faune. 298 000 \$

CHARLESBOURG
NOUVEAU



Tout à fait charmant. 2 chambres sur 2 niveaux, foyer au bois. Secteur idéal pour services, écoles, nature. 178 500 \$

www.christinelegare.com
clegare@nouvelledemeure.com



418 849 0001
418 780 1414

Christine
LEGARE
COURTIER IMMOBILIER

Place d'affaires au:
360 boulevard du Lac, suite 201
Québec QC G2M 0C9

Stylée
VALÉRIE HARVEY
home staging & re-styling

Chronique de Home-Staging avec:

Valérie
HARVEY

Le soleil semble vouloir nous apporter énergie et inspiration. Il réchauffe nos cœurs durant que l'hiver nous réserve encore quelques surprises. Cette période s'annonce idéale pour envisager un nouveau projet stimulant et rafraîchissant. Qui sait? L'achat d'une nouvelle propriété pourrait être votre projet de ce printemps!

Il me fera plaisir de partager avec vous mon expertise.

Au plaisir de collaborer à votre projet!



Stoneham-et-Tewkesbury adopte son budget 2014

L'opposition... s'oppose !



Le conseil municipal de Stoneham-et-Tewkesbury a adopté le 13 janvier un budget équilibré de presque 11 M\$ pour l'année 2014, avec une hausse du compte de taxes qui varie entre 2,8 et 3,6 % pour la résidence moyenne.

Par Philippe Brassard

philippe@leseditionsprime.ca

Le budget de 10 996 910 \$ planifie une hausse des dépenses et des revenus de 730 267 \$ (7 %) par rapport à l'exercice 2013. Notamment, des dépenses supplémentaires de 154 882 \$ pour l'administration générale sont prévues, alors que s'amorceront sous peu les négociations pour le renouvellement des ententes de travail avec tous les employés. Le conseil a toutefois statué un gel de l'embauche en 2014, a informé le maire Robert Miller.

Pour les contribuables, ce budget entraîne une hausse du compte de taxes de 63 \$ pour la maison moyenne de 272 000 \$, soit 2,8 % avec services et 3,6 % sans services. Le taux global de taxation passe de 0,5783 \$ du 100 \$ d'évaluation en 2013 à 0,5976 \$ en 2014.

Aucune augmentation à prévoir du côté des tarifications des services d'aqueduc (378 \$), des égouts (85 \$), des matières résiduelles (155 \$) et de l'environnement (20 \$).

Le maire a expliqué la hausse des taxes notamment par une perte de revenus de la taxe provinciale (TVQ) de 427 600 \$ représentant



Quelques-uns des conseillers et le maire de gauche à droite : Louis-Antoine Gagné, Marie-Ève D'Ascola, Robert Miller, Claude Lebel et Paul Beaulieu.

4,2 % des revenus de 2013. «Tous les services ont été mis à contribution pour réduire les dépenses», a ajouté M. Miller.

Le service de la dette s'élève pour sa part à 1,6 M\$, soit 14,77 % du budget.

QUATRE POUR, TROIS CONTRE

Toujours assis à la même table que l'équipe Miller, les trois conseillers de l'opposition ont décidé de voter contre ce budget, qui a finalement été adopté à quatre voix contre trois.

«Ce budget a tout pour propulser le compte de taxes. Les dépenses augmentent de 700 000 \$. Le fardeau fiscal des contribuables bondit de 7,24 %. [...] Pour ces raisons, je dois m'opposer à ce budget et voter contre», a déclaré le conseiller de l'opposition Claude Lebel. «Pour quelques-uns, c'est un budget qui propulse la ville vers l'avant, mais moi il me propulse sur mon postérieur», a-t-il conclu.

PTI 2014-2016

Dans son Programme triennal d'immobilisations (PTI) 2014-2016, le conseil envisage d'investir pas moins de 14,5 M\$ au total, dont 4,68 M\$ en 2014, 7,27 M\$ en 2015 et 2,62 M\$ en 2016.

Parmi les projets qui touchent l'administration, mentionnons le réaménagement du complexe municipal (106 000 \$ en 2014) et l'installation d'Internet sans fil dans les bâtiments municipaux et les parcs (25 000 \$ en 2014 et 2015).

Du côté des infrastructures, le chemin des Trois-Lacs (682 400 \$), le chemin de la Rivière (595 000 \$), le chemin Harvey (255 900 \$) seront refaits en 2014, tandis que le chemin St-Edmond (1,125 M \$ en 2015) et le chemin Jacques-Cartier Nord (800 000 \$ en 2016) sont les prochains sur la liste. Une somme de 175 000 \$ sera aussi investie en 2014 pour prolonger les sentiers piétonniers de la municipalité.

En sécurité incendie, le conseil planche sur l'achat d'un camion autopompe pour le secteur de Stoneham (450 000 \$ en 2014) et la construction maintes fois reportée d'une nouvelle caserne incendie au coût de 3,64 M \$ en 2015.

En loisirs et culture, les projets comprennent l'acquisition de jeux et amélioration des parcs (150 000 \$ par année jusqu'en 2016), un pavillon d'accueil au parc du Mont Wright (115 000 \$ en 2014 et 170 000 \$ en 2015), un nouveau pavillon de service du parc des Fondateurs (400 000 \$ en 2014) et le réaménagement du parc des Fondateurs (250 000 \$ en 2014 et 2015).



Plus original que le chocolat
moins dispendieux que la Riviera Maya !

Offrez
une journée au Spa

SEULEMENT
39\$
+txs

Soirée VIP St-Valentin
le 14 février de 20h30 à 23h00

35\$/personne, places limitées et réservations téléphoniques requises

339, boul. du Lac, Lac-Beauport | 418 841-1325 | siberiastationspa.com



FIDÈLE COMPAGNON

Danielle Gauthier de Varennes • éducateur et comportementaliste

www.fidelecanin.com info@fidelecanin.com

J'y vais ou j'y vais pas?

Pitou au parc à chiens

Le chien, parce qu'il est un animal social, a un besoin important de côtoyer ses congénères. La période de socialisation du chiot, entre 8 et 16 semaines de vie, est un moment charnière de sa vie sociale. S'il a rencontré beaucoup de chiens équilibrés durant cette étape de vie, il aura certainement une attitude positive en regard des autres chiens. À l'inverse, celui qui a peu fréquenté les autres chiens ou celui qui a eu des expériences négatives éprouvera probablement des difficultés dans ses relations avec ses pairs.

Mais où aller pour rencontrer ces chiens qui feront du mien, un être amical et socialisé? Depuis quelques années, certaines grandes municipalités, devant l'accroissement du nombre de chiens sur leur territoire, ont mis en place des parcs à chiens. On parle ici d'un endroit clôturé où peuvent courir et jouer librement les chiens de toutes races et de toutes grandeurs. Certains de ces lieux sont libres de fréquentations, tandis que d'autres nécessitent que les gens s'y abonnent. Ces derniers parcs demandent à leurs abonnés de respecter un code de conduite. Très peu d'entre eux offrent un service de surveillance.

Alors, avant de fréquenter un tel endroit, il faut savoir que vous n'avez aucune idée du



comportement des chiens qui s'y présentent. Ils peuvent être amicaux, mais aussi être agressifs, harceleurs, peureux, non socialisés

ou ne décodant pas bien le langage canin. Sachez aussi que la plupart des gens ne surveillent pas leur chien durant les périodes de

jeux et de courses. Ils jasant entre eux. Votre animal sera ainsi à la merci des autres chiens. Le contraire peut être vrai aussi!

Comme vous le constatez, je n'ai pas une très bonne opinion des parcs à chiens... tout simplement parce que toutes les semaines, je suis appelée à intervenir auprès de chiens devenus agressifs ou peureux suite à une séance dans cette aire de jeu. Trop de chiens sont victimes du mauvais comportement des autres et sans que les gens réalisent ce qui s'y passe réellement.

Je préfère, et de loin, que mes chiens côtoient ceux dont je connais le comportement. Je peux ainsi leur permettre de jouer et courir sans craindre des attaques ou du harcèlement. Ma suggestion est donc la suivante : faites-vous ami avec des propriétaires de chiens équilibrés et donnez-vous rendez-vous pour faire jouer vos chiens ensemble. Une autre précision toutefois, surveillez quand même les interactions entre les bêtes, même si elles adoptent généralement un bon comportement. Un jeu peut dégénérer en bataille. Soyez vigilant et stoppez une activité trop intense. Aussi, il n'est pas nécessaire que votre chien en rencontre plusieurs en même temps; un ami à la fois et il sera bien heureux.

Notre prochaine chronique portera sur les jeux mentaux que vous pouvez organiser pour votre chien, une solution de remplacement lorsque le temps est trop froid pour sortir à l'extérieur.

MONTAGNE À L'ÉTAT PUR

FORFAIT SKI-HÔTEL

Faites-vous plaisir et combinez une nuitée à l'Hôtel La Ferme de Baie-Saint-Paul à une journée de ski. Un forfait de pure évasion pour se ressourcer pleinement et faire le plein d'énergie.

LE FORFAIT COMPREND

- Nuitée
- Petit-déjeuner
- Billet de ski journalier

À partir de

399 \$

pour 2 pers., occ. double,
frais de service inclus + tx.



1 877 536-2774 | LEMASSIF.COM



LE MASSIF
DE CHARLEVOIX

SPORT

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca



En formule 100% freestyle pour la première fois

Le Snowboard Jamboree se surpasse !

Le comité organisateur du Snowboard Jamboree a relevé avec brio l'édition 2014 de son rendez-vous annuel, qui s'est déroulée du 16 au 19 janvier dernier, sur les territoires de Québec et de Stoneham. En effet, les athlètes ont réalisé leurs prouesses alpines devant une assistance record, tout au long de la fin de semaine. L'engouement entourant les Jeux olympiques de Sotchi et la clémence de Dame Nature ont contribué à rassembler les foules lors des Coupes du monde FIS/WST 5 stars de big air à l'îlot Fleurie, ainsi que de demi-lune et de slopestyle à la Station touristique Stoneham.

« La compétition la plus prisée a été la Coupe du monde FIS de big air », affirme la chef des relations médias de Gestev, Marie-Michelle Gagné. Environ 20 000 personnes se sont déplacées sous les bretelles de

l'autoroute Dufferin-Montmorency, jeudi et vendredi, afin d'admirer les figures périlleuses de ces passionnés de sensations fortes.

Le Snowboard Jamboree 2014 s'est tenu pour la première fois sur une période de quatre

jours, soit une seule fin de semaine au lieu de deux. Mme Gagné souligne le succès de cette formule, ayant attiré un volume de gens supérieur aux autres années, en deux fois moins de temps. De plus, l'événement a accompli un

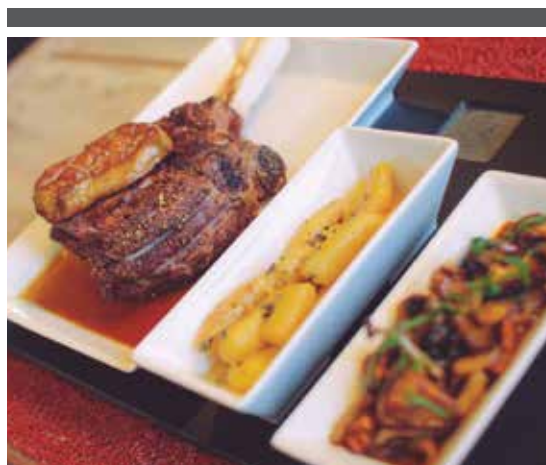


ANDRÉ-OLIVIER LYRA

La finale du Big Air à Québec.



» **LES DIMANCHES Tartares**
Tartare de bœuf ou de saumon
avec verre de vin 24\$



» **LES LUNDIS Table d'hôte**
Soupe et gourmandise de la pâtisserie
incluses avec un plat principal. À partir de 15\$



» **LES MARDIS Arrivages**
Poisson du jour avec verre de vin 19\$



» **LES MERCREDIS Burgers**
Entrée de calmars frits incluse
avec l'achat du burger 15\$



» **LES JEUDIS Côtes levées**
Verre de vin ou verre de bière inclus 22\$



www.restaurantpursang.com
Info@restaurantpursang.com
830, boul. du Lac, Lac-Beauport
418 841-1787

virage 100% freestyle. L'organisation a d'ailleurs présenté une démonstration de freeski, effectuées par quatre athlètes de Lac-Beauport, lors des Coupes du monde. Le public a ainsi eu la chance d'observer Jacob Bélanger, 13 ans, champion Slopestyle MDS 2013, Jean-Philippe Brochu, 15 ans, champion québécois de slopestyle et big-air, Frédéric Lavoie, 16 ans, champion canadien junior slopestyle en 2012, ainsi que Gabriel Leclerc, 21 ans, entraîneur Union freeski club & Concentration freeski École Le Sommet. Cette prestation est le premier pas de l'organisation vers son projet d'intégrer une compétition de freeski, en 2016.



ANTHONY DESGAGNÉ

Qualifications slopestyle.

Du côté de la Coupe du monde FIS de slopestyle, soulignons la participation de la jeune Laurie Blouin, 17 ans, de Stoneham, détentrice du titre féminin des Championnats du monde Junior 2013 dans sa discipline. Même si elle ne s'est pas qualifiée pour la demi-finale de cette fin de semaine, l'athlète voit cette expérience d'un bon œil. « C'est du bagage de plus, je suis fière de ce que j'ai accompli et j'en ressors la tête haute », affirme-t-elle. Pour l'instant, elle se concentre sur les compétitions à venir. « Je vais défendre mon titre aux Championnats du monde Junior 2014 », souligne-t-elle.

EN ROUTE POUR SOTCHI

Le 21 janvier dernier, Canada Snowboard a dévoilé le nom des 19 autres athlètes qui se joindront officiellement à l'équipe canadienne



ANDRÉ-OLIVIER LYRA

Les épreuves de la finale demi-lune.

de surf des neiges pour les Jeux olympiques d'hiver de Sotchi.

Les huit femmes: Jenna Blasman (Kitchener, Ont.), Caroline Calvé (Aylmer, Qc), Alexandra Duckworth (Kingsburg, N.-É.), Ariane Lavigne (Lac-Supérieur, Qc), Marianne Leeson (Burlington, Ont.), Dominique Maltais (Petite-Rivière-Saint-François, Qc), Mercedes Nicoll (Whistler, C.-B.) et Katie Tsuyuki (Toronto, Ont.).

Les onze hommes: Jasey-Jay Anderson (Mont-Tremblant, Qc), Rob Fagan

(Cranbrook, C.-B.), Kevin Hill (Vernon, C.-B.), Jake Holden (Caledon, Ont.), Michael Lambert (Toronto, Ont.), Crispin Lipscomb (Whistler, C.-B.), Derek Livingston (Aurora, Ont.), Brad Martin (Ancaster, Ont.), Matt Morison (Burketon, Ont.), Maxence Parrot (Bromont, Qc) et Charles Reid (Mont-Tremblant, Qc) se joindront aux cinq autres surfeurs des neiges: Mark McMorris, Sébastien Toutant, Spencer O'Brien, Maëlle Ricker et Chris Robanske, afin de représenter l'Équipe olympique canadienne.

F. Audet Construction

Trente-deux jumelés au cœur de Stoneham

Fondée en 2006 par Frédéric Audet, F. Audet Construction est un véritable gage de qualité. Spécialisée dans la réalisation de projets de construction neuve et de rénovation majeure, l'entreprise de Frédéric Audet n'a qu'un seul mot d'ordre, donner un service exceptionnel tout au long de sa relation d'affaires avec son client.

Par Carole Roy

carole@lechodulac.ca

Parmi toutes les réalisations de F. Audet Construction, mentionnons ce projet en cours, la construction de 32 jumelés à Stoneham, une première dans la municipalité! Le projet du Domaine des Grands Ducs propose des terrains de 10 000 pi² à 27 000 pi² sans voisin à l'arrière, dans un secteur de choix à proximité de la Station Touristique, du golf, des écoles et des charmants commerces de la région.

Ces jumelés d'architecture contemporaine se déclinent en trois modèles: split, plain pied et cottage. À partir de 189 900 \$, la jeune famille accède

ainsi aisément à la propriété dans un secteur entièrement desservi avec rues asphaltées et éclairées. La vue imprenable sur les montagnes de Stoneham, dont le domaine skiable, est sans conteste une plus value au projet de Frédéric Audet. «On construit sur commande», explique l'entrepreneur. «Le premier acheteur choisit ses couleurs, le revêtement... c'est la raison pour laquelle l'autre unité bénéficie d'un rabais de 2500 \$. Nous nous démarquons grâce à nos constructions d'excellente qualité, notre souci du détail et notre accompagnement personnalisé durant la construction.» Pour un projet clé en main, visitez le faudetconstruction.com. F. Audet construction, la rigueur et l'intensité d'une équipe dynamique!



Frédéric Audet est toujours présent sur ses chantiers.

VALÉRIE FILION ND.A.
NATUROPATHE AGRÉÉE

Partenaire de votre bien-être

Des solutions naturelles pour le soulagement des symptômes de la **ménopause**? Planifiez une rencontre en naturopathie.

Estrovera,
Grâce à lui, je revis!
Sûr, efficace et prouvé cliniquement.

T 418.316.5300
www.votrenaturo.com
870, Boulevard du Lac

VOUS SEUL POUVEZ PROTÉGER VOTRE FAMILLE

Réalisez ce choix pour aussi peu que

26⁴⁹\$/mois

L'installation et l'équipement vous appartiennent et sont **sans aucun frais!**

GROUPE SSB

NOTRE SOLUTION, VOTRE PROTECTION

Depuis 1977!



Martin Lamonde 418.571.9450 www.groupeSSB.com

Italie la magnifique

Circuit de luxe et presque tout inclus! 17 jours, vols directs de Mtl, guidé en français, hôtels 4*, 3 repas par jour, dégustations de vin, 2 repas gastronomiques 5 services, une nuit dans un château et plus encore.
Départs les 15 mai, 18 sept. et 9 octobre

5 195\$*

Les merveilles de l'Adriatique, croisière et séjour

15 jours, 37 repas, croisière de 12 nuits à bord du Serenade of the Seas de Royal Caribbean, 2 nuits à Rome avec tour de ville, vols de Mtl. Voyez: Salerne, Messine, La Vallette, Kotor, Venise, Split, Dubrovnik et Corfou.
Départ le 28 septembre

À partir de **3 095\$*** cabine int.

Escapade en Irlande

Circuit de 7 nuits, vols directs de Mtl à Dublin, 3 repas par jour. Voyez: Dublin, Galway, Connemara, Kylemore, Les Falaises de Moher, Kerry, Killarney et Cork.
Départs tous les mercredis

Du 14 mai au 18 juin **1 999\$***
Du 25 juin au 24 sept. **2 099\$***

* prix par personne en occupation double, taxes incluses. Contribution au ficav : 2\$/1000\$ en sus. Titulaire d'un permis du Québec.

CONCOURS
Gagnez un voyage pour 2 au soleil! inscription en ligne*

Réervations en ligne 24h/jour www.voyagesolangegoulet.com

voyages Solange Goulet
5577, boul. Henri Bourassa 418 626-8966
1245, ch. Sainte-Foy 418 681-1456



ANDRÉ DUSSAULT

courtier
immobilier



Visitez notre nouveau site andredussault.com
418 849-0555



NOUVEAU
MONTCALM Refait à neuf ! 2 niv. 2800pc. Ce condo abrite aussi 2 logements. 789 000 \$



NOUVEAU
MONTCALM CONDO neuf de 1450pc 3cc, terrasse de 430pc 1 stat. 639 000 \$



NOUVEAU
STE-BRIGITTE-DE-LAVAL Jumelé, 3cc 4 Stat. ext. Sans voisin arrière. 235 000 \$



NOUVEAU
CHARLESBOURG Haut de gamme 4cc Garage, piscine creusée. Clé en main! 639 000 \$



NOUVEAU
LEBOURGNEUF Maison en rangée avec garage intégré. Unité de coin. 264 000 \$



NOUVEAU
LAC-BEAUPORT Petit domaine offrant calme et intimité! Bcp rénos effectuées! 439 000 \$



NOUVEAU
STE-FOY/SILLERY Quartier St-Benoit. Terrain 8000pc. Possession rapide! 329 000 \$



NOUVEAU
LAC-BEAUPORT Pure autrichienne avec garage détaché. Terrain plat de 27 000pc. 389 000 \$



NOUVEAU
SHANNON 25 000pc de terrain plat. 3cc + logement. Revenu de 650/mois. 319 000 \$



NOUVEAU PRIX
LAC-BEAUPORT 3 cc cuisine actuelle, aménagement paysager hors pair. 519 000 \$



NOUVEAU PRIX
LAC-BEAUPORT Nouvelle construction 2 niveaux. LIBRE IMMÉDIATEMENT! 299 000 \$



NOUVEAU PRIX
SAINT-ÉMILE Jumelé formule condo 2cc. Cour intime. Garage intégré chauffé! 249 000 \$



HAUT DE GAMME
LAC-BEAUPORT 4cc garage piscine patinoire perm. basket balle. 1 150 000 \$



EXCEPTIONNEL
LAC-BEAUPORT Chauff. radiant air pulsé climatisé 4cc 3sb ss en RDJ 869 000 \$



URGENT
LAC-BEAUPORT Domaine 1,8 millions pc 8cc 2 garages intégrés. 1 130 000 \$



BORD DU LAC
LAC-BEAUPORT Du rêve à la réalité! Piscine creusée, abri à bateau. 2 950 000 \$



BORD DU LAC
LAC-BEAUPORT Un JOYAU! 5cc Piscine Terrain intime 34000pc. 2 100 000 \$



BORD DU LAC
LAC-BEAUPORT Terrain 79 800pc avec 288pi linéaires sur lac. 1 750 000 \$

Encore d'excellents
résultats!



Ginette Tremblay
Adjointe



Céline Robitaille
Courtier immobilier



Patricia Morin
Courtier immobilier



Noël Gingras
Courtier immobilier

Bienvenue
Lucie Rinfret
25 ans d'expérience



LAC-ST-CHARLES 517, rue du Bouleau Blanc P.D. 169 000 \$



LAC BEAUPORT 180, chemin du Tour-du-Lac. P.D. 659 000 \$



LAC-BEAUPORT 1001-106, boulevard du Lac P.D. 379 000 \$



LAC-BEAUPORT 10, chemin du Versant Nord P.D. 769 000 \$



BEAUPORT 539, rue Prieur P.D. 359 000 \$



LAC-BEAUPORT Bcp de réno effectuées 3 cc. Terrasse et balcon avec vue! 349 000 \$



LAC-BEAUPORT Condominium Les Fougeroles. Unité de coin sur 3niv, 2cc, 2sb. 289 000 \$



LAC-BEAUPORT La nature! Terrain de plus de 68 000 pc. 444 000 \$



LAC-BEAUPORT HAUT DE GAMME 4 cc, piscine, intimité complète! 598 000 \$



LAC-BEAUPORT 3 chambres 2 bureau 2sb SPA Services municipaux. 469 000 \$



LAC-BEAUPORT CHIC ET RUSTIQUE Rénovée de fond en comble! 649 000 \$



LAC-BEAUPORT Rénovations majeures, bel aménagement paysager! 599 000 \$



LAC-BEAUPORT Aménagé sur 3 niveaux. Secteur paisible, bcp d'intimité! 367 500 \$



LAC-BEAUPORT Aires ouvertes, plaf. cathédrale bois-franc, foyer, bcp d'espace 429 000 \$



LAC-BEAUPORT 4cc, 3sb, 2sf, 3 foyers, nécessite qq mises à jour! 429 000 \$



STONEHAM 175pi de façade sur Lac St-Charles Garage(3) piscine creusée. 1 500 000 \$



LAC-BEAUPORT Directement sur le bord du lac Morin, avec quai. 698 000 \$



LAC DELAGE Élégante propriété aménagée sur 3 niv. 200 p. de façade 789 000 \$

Augmentez vos défenses !

« Il est prouvé que la pratique modérée d'un sport diminue les risques de développer une infection des voies respiratoires supérieures. La sédentarité et le surentrainement produisent quant à eux l'effet inverse. »

Bien sûr, bien manger est à la base du bon fonctionnement de votre corps en général, mais je suis certaine que vous le faites déjà! De plus, n'hésitez pas à demander des conseils spécifiques à votre professionnel de la santé en qui vous avez confiance. Vous pouvez aussi me contacter, il me fera plaisir de vous guider dans vos questionnements. Bon mois!

PROMOS



JOURNALIÈRES

Promo	Dim.	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Spéciaux sur bière en fût, Martini et vin au verre		4@7	4@7	4@7	4@7	4@7	
Soirée des hommes! 30% de rabais sur la nourriture (Les filles, sortez vos hommes!)	Soir						
Table d'hôte à 35\$ pour 2 personnes, 3 services (potage, choix de trois plats, crème brûlée)		Soir	Soir	Soir			
Spécial tartare 15\$ Tartare de saumon, de bœuf ou du chef					Soir		
Les enfants déjeunent gratuitement 12 ans et moins, un enfant par adulte	7h30 à 10h						7h30 à 10h

995, boul. du Lac, Lac-Beauport • 418 841-0414 • lebatifol.com

VIVEZ LAC-BEAUPORT !

Accès privé au lac Beauport
26 unités indépendantes
Site exceptionnel
Vue imprenable sur le lac Beauport
Construction et finition de qualité supérieure



UN PROJET UNIQUE SUR UN SITE UNIQUE

—
Équipe de vente, **Christine Legaré** | Tél. : (418) 849-0001

WWW.LEQUATRETEMPS.COM


LE QUATRE TEMPS
—
CONDOMINIUMS



CRÉONS AVEC ADÉ

Par Adeline Germain

adelinegermain@hotmail.com • adelinegermain.com

Pour la Saint-Valentin, brico-cible

Les gens ont parfois des sentiments ambivalents en regard de la Saint-Valentin qu'on qualifie parfois de fête commerciale. Pour ma part, c'est l'occasion de partager un bon repas gourmand en famille et de célébrer par de petites attentions la tendresse et l'affection que je porte à mes enfants et à mon amoureux.

Une gentille pensée ou une belle image colorée souligneront agréablement la fête de l'amour et de l'amitié. Ce mois-ci, je vous propose une activité artistique à réaliser en compagnie des personnes qui sont chères à votre cœur. Cette activité est inspirée d'une célèbre étude de couleurs réalisée par le peintre d'origine russe Vassily Kandinsky. L'étude consiste en une série de cercles concentriques qui se retrouvent dans des carrés juxtaposés les uns aux autres. Je vous invite à recréer selon votre inspiration des cibles amusantes et multicolores ayant comme point de départ un cœur!

Étapes de réalisation



1 Tailler plusieurs carrés de même dimension dans le papier ou le carton. Les carrés auront idéalement au moins 20 centimètres de côté.

2 Dessiner un petit cœur au centre des carrés à l'aide d'un crayon de cire ou d'une craie de pastel gras.



3 Peindre un contour au cœur de sa couleur de gouache préférée.

4 Bien rincer son pinceau et éponger le surplus d'eau sur le papier essuie-tout.

5 Choisir une seconde couleur qui s'agence bien à la première et tracer un second contour juste à côté du premier.



6 Recommencer les étapes de peinture jusqu'au moment où le support est rempli d'une jolie cible multicolore.

7 Afficher les cibles côte à côte de façon à créer une chouette œuvre collective, inspirée d'un grand théoricien de la couleur! Plus il y aura de cibles, plus l'effet sera spectaculaire.

Matériel

- ☐ Carton ou papier blanc
- ☐ Règle et ciseaux
- ☐ Crayons de cire ou pastel gras
- ☐ Pinceaux
- ☐ Gouache en pastilles ou liquide
- ☐ Bocal d'eau
- ☐ Papier essuie-tout

Variante

Pas envie de faire plusieurs petites œuvres? Vous avez des petits créateurs impatientes et joueurs? Créez une cible-cœur géante en famille. Chaque peintre choisit une couleur et on applique celle-ci à tour de rôle. Lorsque la cible géante est sèche, on l'affiche ou on la pose au sol et on s'en sert pour jouer. On lance des petits objets comme des pompons ou de petites boulettes de papiers colorés. Celui ou celle dont l'objet se retrouve le plus près du centre de la cible méritera... un petit cœur à la cannelle ou un gros bec chocolat! Bonne création et surtout amusez-vous!

NDLR : ADÉLINE GERMAIN ANIME DES FÊTES D'ENFANTS, ORGANISE DES ACTIVITÉS ARTISTIQUES À SON ATELIER EN PLUS DES ATELIERS QU'ELLE PROPOSE DANS DIFFÉRENTS ORGANISMES. BELLE IDÉE POUR LA RELÂCHE!

BILLET DE JOUR À SEULEMENT

40\$

Ça descend bien!

Taxes en sus.

Conditions de ski et promotions en temps réel sur [FACEBOOK.COM/SKIRELAIS](https://www.facebook.com/skirelais)

Mettez la table pour la Saint-Valentin

Vin et chocolat : Le mariage parfait !

Le chocolat est le symbole de l'amour gourmand par excellence, particulièrement le jour de la Saint-Valentin. Pourquoi ne pas amener la petite boîte en forme de cœur à un niveau supérieur, cette année? Avec les accords conseillés par le sommelier Philippe Lapeyrie, vous épaterez à coup sûr votre douce moitié !

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

Accords pour le chocolat blanc :

Le vin de glace est une valeur sûre. Selon notre connaisseur, une cuvée du Québec ou de la région du Niagara accompagnée à merveille cette crèmeuse et subtile douceur.

Un sauternes de la région de Bordeaux est également à privilégier, en raison de sa teneur en sucres résiduels. Leur nez de melons miel, de lichis et de différents fruits tropicaux s'harmonise très bien avec la délicatesse du chocolat blanc.

SUGGESTIONS SUR MESURE

Dégustez votre chocolat blanc accompagné de fraises, avec un soupçon de crème Chantilly. Servez le tout avec l'Orpailleur 2011, un vin de glace doux et onctueux, de la région des Cantons-de-l'Est. Vous célébrez une occasion particulière ? Allez-y pour les bulles, avec un champagne demi-sec comme la Veuve Clicquot Ponsardin Demi-Sec.

Accords pour le chocolat au lait

Pour relever cette gourmandise classique,

un tawny sait comment ravir les plus fins palais. Ce porto dégage des arômes de cacao et de moka, nous rappelant le chocolat. Notre expert souligne que ce type de bouteille siège parmi les plus fins, les plus délicats qui soient. Ils laissent donc toute la place au chocolat au lait.

SUGGESTION SUR MESURE

Faites griller des pacanes dans un poêlon avec un peu de sirop d'érable et servez-les sur des carrés de chocolat au lait. Couronnez le tout d'un filet de caramel et accompagnez d'un succulent Taylor Fladgate Tawny 10 ans, servi à environ 12°C, soit la température de votre cellier.

Accords pour le chocolat noir

Si vous êtes amateurs de cette gâterie, vous l'apprécierez d'autant plus avec un vin plus relevé.

Son goût étant plus amer et prononcé, il est impératif de se tourner vers un produit aux saveurs plus affirmées. Notre sommelier suggère un Banyuls du sud de la France, qui remplit le rôle de manière impeccable, grâce à son côté plus relevé et son taux d'alcool passablement plus élevé.

Pour les amateurs de porto, un vintage du Portugal, avec sa robe profonde, presque noire, représente un accord de choix pour ce type de chocolat.

SUGGESTION SUR MESURE

Préparez une assiette de fruits coupés frais (fraises, framboises, bananes, ananas, pommes, etc.) et faites fondre du chocolat noir à fondue. Dégustez avec un Domaine de la Rectorie Cuvée Parcé Frères 2011.

Quels que soient vos goûts, n'ayez pas peur d'être créatif et d'oser de nouvelles combinaisons. Les épices, les canneberges et les noix font de très bons compagnons dans l'assiette pour la Saint-Valentin, particulièrement pour les chocolats blanc et noir. Et, si vous êtes comme moi, la fête de l'amour n'est qu'un prétexte pour s'en régaler!

Merci à Philippe Lapeyrie, sommelier, enseignant en sommellerie et chroniqueur, pour ses judicieux conseils!



COUSTOSIE

Philippe Lapeyrie



PUB JACKIE DUNN
RESTAURANT

LE CHARME DE L'IRLANDE AU COEUR DE STONEHAM



59, 1^e Avenue, Stoneham | 418-912-8488



Jumelé split:
à partir de
189 900 \$

Nouveau développement Stoneham

2 étages:
à partir de
214 900 \$



Domaine des Grands Ducs
Quartier résidentiel paisible, naturel, vue exceptionnelle, à 15 minutes du centre-ville
32 unités, grand terrain intime, possibilité de 2 ou 3 chambres
Plusieurs modèles disponibles





www.faudetconstruction.com

418 670-8239



LA CHRONIQUE INSPIRANTE

Par Christine Michaud • Animatrice, auteure et conférencière

www.christinemichaud.com

En préparation...

Avez-vous remarqué comme nous vivons souvent dans l'attente de quelque chose? Nous planifions notre avenir, nous échaufaudons des plans et nous essayons de tout contrôler!

Nous avons également tendance à être influencés par cette société où tout va toujours de plus en vite. Ce que nous désirons, nous le voulons immédiatement et souvent, nous sommes prêts à en payer le prix.



B.A., Courtier immobilier

CHANTAL FLEURANT



LAC-BEAUPORT
P.D. 255 000\$



SILLERY Maison d'architecte lumineuse, 4cc, foyer, rénovation, 6000 pc, à 2 pas de Maguire.



SILLERY VUE FLEUVE. Maison de ville contemporaine lumineuse, terrasse sur le toit. 4cc 3sb.



LAC-BEAUPORT INTIME. Tout pour plaire! 3cc, bureau, s.fam, garage, 20 000 pc avec services.



LAC-BEAUPORT VUE LAC. Cachet, 12 pièces, 3 chambres, 2sb, plafond cathédrale, foyers 20 000pc. Accès lac/plage privée.



LAC-BEAUPORT VUE et accès lac Morin, 3 niv., 3cc, 39 000 pc, ruisseau, sans voisin arrière.



418.653.0488
www.chantalfleurant.com

Mais la question est : «Sommes-nous plus heureux?»

Je vous entends répondre... N'est-ce pas que nous sommes parfois déçus, blasés ou carrément désespérés? Ne serait-il pas temps de voir les choses et surtout d'agir autrement?

La photo que vous voyez sur cette page a initié ma réflexion. C'est une carte tirée du jeu de cartes inspirantes intitulées «Les anges romantiques» de Doreen Virtue (aux éditions AdA). Je l'ai pigée un matin de désespoir face à mon célibat... Et le message qui s'y trouvait a tout changé. À partir de ce jour, je me suis rappelé à quel point tout était parfait, qu'il y avait un courant et qu'il suffisait de se laisser porter. Je ne parle pas ici de ne rien faire et d'abdiquer, au contraire! Pourquoi ne pas pleinement ressentir nos désirs puis leur laisser le temps de gestation requis? Mais que fait-on lorsque l'on sait que quelque chose de sublime s'en vient? On se prépare! Pensez à la dernière fois où vous avez réservé des vacances ou un voyage. Quelle divine énergie n'est-ce pas de ressentir que ça s'en vient, que c'est conclu d'une certaine façon et que tout ce que nous avons à faire consiste à se préparer? Pourquoi ne pas en faire autant pour tous nos rêves?

Vivons dès maintenant dans la joyeuse expectative des merveilles qui nous attendent! Décidons dès aujourd'hui que notre avenir sera lumineux, joyeux, chanceux et exaltant!

Mais ne commettons pas l'erreur de vivre l'esprit uniquement tourné vers l'avenir. Lorsque nous savons que quelque chose de bon s'en vient pour nous, nous bénéficions d'un surplus d'énergie, nous sommes inspirés et motivés. Utilisons



cette force indéniable pour vivre pleinement notre moment présent. Vivons joyeusement et librement tout en donnant le meilleur de nous-mêmes au quotidien, car nous savons que la vie nous veut du bien et que nos désirs sont en voie de concrétisation.

Alors, que désirez-vous manifester dans votre vie? Comment allez-vous vous y préparer? Voilà les questions les plus utiles et bienfaitrices pour vous mettre en état de recevoir.

Du plus profond de mon cœur, je vous souhaite de réaliser vos rêves tout en étant pleinement heureux au quotidien. N'arrêtez jamais de rêver, mais continuez aussi de vous émerveiller de l'in-

finiment peu ou petit. Ainsi, vous hausseriez votre niveau vibratoire et la vie n'aura qu'une envie : répondre à vos besoins et même vous en mettre plein la vue et le cœur!

C'est la grâce que je vous souhaite!

« La chance ne sourit qu'aux esprits bien préparés. »
— Louis Pasteur

Clinique dentaire
Stoneham



Dr Stéphane Coulombe, chirurgien-dentiste

Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes

Dr Pascal Forest, dentiste généraliste
service d'implantologie

Dr Hélène Engel, orthodontiste

Plus de service pour les journées pédagogiques!

Bienvenue à Isabelle Larrivée, nouvelle hygiéniste au sein de notre équipe.

Dentiste: 418 848-8000 | Denturologiste: 418-848-7900

www.cliniquedentairestoneham.ca | 2683, boul. Talbot, Stoneham-et-Tewkesbury

LE BLOGUE À LUCIE

Par Lucie Ricard

Blogue : <http://deuxpoidsdeuxmesures.wordpress.com/> | ricarreau@ccapcable.com

Femmes, je vous aime...

Non... ceci n'est pas une sortie de placard. Non, mon titre réfère plutôt aux femmes, dans ma vie. Mes sœurs, ma mère, mais aussi les autres : mes amies, leurs amies, les femmes de tous les jours et celles de passage. Ce titre que vous fredonnez peut-être déjà, se veut mon hymne pour rendre hommage à ces femmes qui, contre vents et tempêtes, de beuveries à oublier en accouchements, de confessions en fous rires, partagent ma vie soit en y passant de temps en temps, soit en y apparaissant au tournant, soit en cheminant à mes côtés.

Vous vous connaissez, vous vous reconnaissez. Mamans de l'école, du football, du kayak ou de la chorale, vous partagez avec moi les passions de nos enfants, leurs joies, leurs peines, leurs espoirs. Vous m'inspirez des idées de lunch, des trucs de nettoyage. Vous êtes mes sœurs. Vous êtes mon présent. Je vous aime.

Vous vous connaissez, vous vous reconnaissez, vous êtes les amies de mes amies. Elles nous présentent et d'elles en elle, vous

quotidien. Je vous aime.

Vous vous connaissez, vous vous reconnaissez, vous êtes mes sœurs. Pas seulement celles qui naissent de la même mère, mais celles que je choisirais pour l'être si on me donnait le choix. Vous êtes mes complices de toujours, mes partenaires de jeux, de voyage, de vie. Vous êtes mes souvenirs, mes folies, mes succès, mes rires, mes pleurs, mon secondaire. Vous êtes mes premiers amours, premières danses, mes premières cigarettes et mes premiers cocktails. Vous êtes



devenez mon équipe. Vous comprenez mes peines, mes rêves, mes angoisses. Instantanément, nos cœurs se trouvent. Vous êtes mes occasionnelles. Je vous aime.

Vous vous connaissez, vous vous reconnaissez, vous êtes les grandes sœurs, les gardiennes, les coaches, les responsables de camp, vous êtes les aînées de mes amies, les filles de mes cousines, mes filles. Vous m'aidez à rester jeune, vous me faites de la place dans vos vies, me faites confiance et confidences, me partagez vos projets et me pleurez vos défaites, vous riez de ma musique et de mes expressions et m'enveloppez des vôtres. Vous êtes mon futur. Je vous aime.

Vous vous connaissez, vous vous reconnaissez, vous êtes mes collègues, celles qui occupent et partagent presque 8 heures de mes journées, cinq jours par semaine, celles qui connaissent mes clients, mais tout autant mon mari, mes enfants, mes parents, mes défis professionnels et personnels, vous me stimulez, me comprenez, me supportez et me protégez, me nourrissez même à l'occasion. Vous êtes mon

mes chauffeurs désignés, mes body-guards, mes disques d'Elton John, de Grease et d'Alain Voulzy, mes rides de char, mes pires inquiétudes et mes plus grands bonheurs, vous êtes mes rassurantes, mes sécuritaires, celles en qui j'ai le plus confiance, vous êtes mon passé, pas assez mon présent, mais, je le souhaite, très présentes dans mon futur. Vous êtes moi et je vous aime !

Katou, Mimi, So, Principessa, Anna, Julie(s), MJ, Jenn, Ge, Lucie, Claudia, Marie-Josée(s), Annie(s), Nancy(s), Anne(s), Lyne(s), Sandra, Kelly, Suzie, Chantal(e)s, Eve-Marie, Guylou, Anouk, Annick, Ann, France, Maude, Deanne, Prescott, Denise, Danielle, Hélène, Sophie, Brigitte, Nadia, Odette, Judith, Cécile, Clo, Josey, Marjolaine, Myriam, Sylvie, Carmen, Manon, Marie-Claude, Marcia, Marie-Philippe, Marie-Ève, Val, Valérie(s), Renée, Nathalie(s), June, Rita, Caroline, Charlotte, Élo, Rachelle, Alex, Ann-Gab, Claire, France, Marie-Soleil, Flo, Anne-So, Mamou, Mado, Teta, Marcelle, Maman : je vous aime! Bonne Saint-Valentin!

SO-CHO

LE SAUCISSIER

62 variétés • 3 succursales



SO-CHO

LE SAUCISSIER

SAVEUR • FRAÎCHEUR • VARIÉTÉ



3 SUCCURSALES
62 VARIÉTÉS

3 saucisses GRATUITES à l'achat de 12

Un coupon par client par visite. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Non monnayable. Valable dans l'une de nos 3 succursales jusqu'au **31 mars 2014**. Taxes en sus.

À quelques pas de chez vous,
COMPLEXE LEBOURGNEUF | 825, boul. Lebourgneuf



SO-CHO

LE SAUCISSIER

SAVEUR • FRAÎCHEUR • VARIÉTÉ



3 SUCCURSALES
62 VARIÉTÉS

5\$ de RABAIS à l'achat de 15 saucisses

Un coupon par client par visite. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Non monnayable. Valable dans l'une de nos 3 succursales jusqu'au **31 mars 2014**. Taxes en sus.

À quelques pas de chez vous,
COMPLEXE LEBOURGNEUF | 825, boul. Lebourgneuf



SO-CHO

LE SAUCISSIER

SAVEUR • FRAÎCHEUR • VARIÉTÉ



3 SUCCURSALES
62 VARIÉTÉS

2 pour 1 sur hot-dog de style européen

Un coupon par client par visite. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Non monnayable. Valable dans l'une de nos 3 succursales jusqu'au **30 avril 2014**. Taxes en sus.

À quelques pas de chez vous,
COMPLEXE LEBOURGNEUF | 825, boul. Lebourgneuf



SO-CHO

LE SAUCISSIER

SAVEUR • FRAÎCHEUR • VARIÉTÉ



3 SUCCURSALES
62 VARIÉTÉS

3 saucisses GRATUITES à l'achat de 12

Un coupon par client par visite. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Non monnayable. Valable dans l'une de nos 3 succursales jusqu'au **30 avril 2014**. Taxes en sus.

À quelques pas de chez vous,
COMPLEXE LEBOURGNEUF | 825, boul. Lebourgneuf



COMPLEXE LEBOURGNEUF | 825, boul. Lebourgneuf

so-cho.com |

Sainte-Foy | Marché du Vieux-Port

Fondation de l'Institut universitaire en santé mentale de Québec

Christine Michaud aide à changer les perceptions

C'est le 13 janvier dernier que la Fondation de l'Institut universitaire en santé mentale de Québec lançait sa campagne de financement sous le thème *Changez les perceptions*. Comptant sur l'appui des porte-parole P-A Méthot et Christine Michaud, la campagne se déroule jusqu'au mois de mars. Tête à tête avec Christine Michaud!

Par Carole Roy

carole@lechodulac.ca

On associe à tort la maladie mentale à des gens placés dans les asiles. Ce n'est pas sans raison que l'on a lancé la campagne *Changez les perceptions*. Les mots sont limitatifs, mais la maladie mentale englobe tant la dépression que la bipolarité. À 28 ans Christine Michaud fait une dépression profonde. «Je n'allais pas bien, j'étais fatiguée, j'étais mal dans mon corps. Je devais aller dormir chez moi le midi pour réussir à terminer ma journée, tellement j'étais vidée de mon énergie. Je rentrais le soir, me faisais couler un bain et je pleurais pendant une heure. Aucune concentration, mêlée dans ma tête, je ne me reconnaissais pas», confie-t-elle. De nature fonceuse, elle a tout de même poursuivi ainsi jusqu'à ce matin à un feu de circulation, elle ne passe pas au vert. Elle est figée, moment d'absence. Voyant que la conductrice devant lui ne va guère, le chauffeur de taxi s'installe au volant, range la voiture sur le côté et s'adresse à Christine en lui disant que visiblement elle a besoin d'aide.



Christine Michaud est auteure, animatrice, conférencière et chroniqueuse à l'Écho.

DRÔLE D'EMBALLAGE-CADEAU!

Le diagnostic tombe, son médecin lui annonce qu'elle est en dépression profonde. Qu'est-ce qui l'a menée là? «J'étais à côté de la track!

Depuis toujours, je cherchais à plaire aux autres sans vraiment savoir ce que moi je souhaitais réellement. Je faisais tout pour être aimée et tous mes choix étaient dirigés vers cet

objectif. Je ne faisais rien en fonction de moi. C'est comme si jusqu'à mes 28 ans, il y avait un magnifique et confortable fauteuil juste pour moi, mais que je ne m'y installais pas. Je préférais m'asseoir à terre, à côté. Le mal-être, la dépression, ce cadeau mal emballé, m'a ouvert les yeux. J'ai suivi une thérapie, oui j'ai pris de la médication, et c'est grâce à ça que j'ai enfin pu prendre place dans ce fauteuil qui m'était réservé», confie Christine. Dès lors, sa vie a changé du tout au tout, elle possédait enfin son propre coffre à outils. Et dire que l'on pense que ça n'arrive qu'aux autres... Elle insiste sur le fait que tout le monde est concerné, de près ou de loin, par les maladies mentales. «Une personne sur cinq en souffrira au cours de sa vie et ce sont près de deux personnes sur trois qui ne consulteront pas de peur d'être jugées. Enfin, il est prouvé que près de la moitié des absences en milieu de travail sont liées à la maladie mentale», explique-t-elle.

NOS DONS POUR LA CAUSE

Ainsi, sommes-nous invités à donner à la Fondation de l'Institut universitaire en santé mentale de Québec qui soutient l'Institut dans la recherche, l'enseignement, les soins aux patients et le rétablissement. Il est possible de faire un don directement en ligne au www.changezlesperceptions.com ou en composant le 418 663-5155.

La vie et ses virages inattendus L'amour, cette richesse!

La vie est comme une bouche. Elle peut embrasser comme elle peut mordre. Chantal Martin a vécu intensément ces deux facettes et témoigne aujourd'hui de la richesse de cet enseignement...

Par Carole Roy

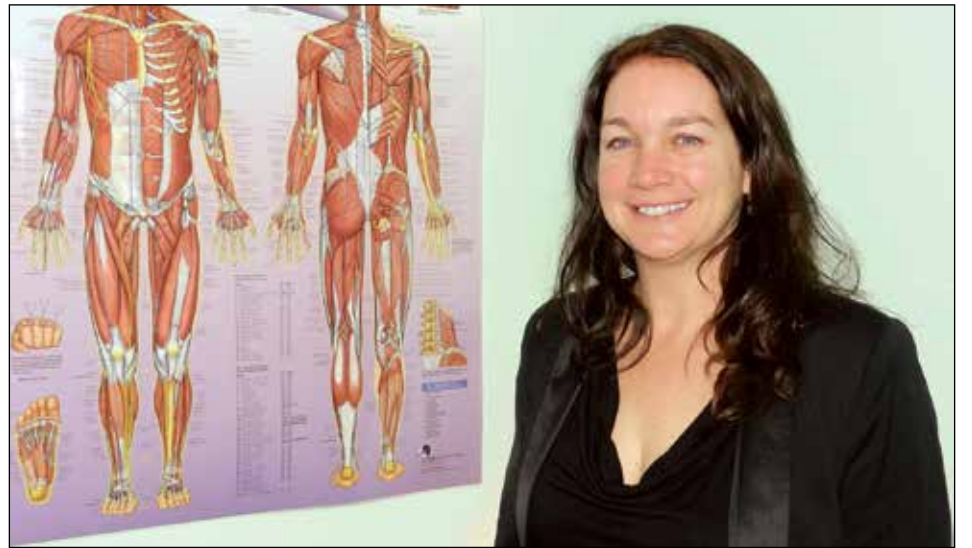
carole@lechodulac.ca

A treize ans Carl et Chantal sont tombés amoureux. Rien de bien exceptionnel au premier regard si ce n'est que cet amour a duré 29 ans. De cette union naissent deux filles; ils forment une famille unie et heureuse et habitent une jolie maison à Lac-Beauport. «On se ressemblait, c'est ce que tout le monde nous disait. On pensait la même

chose...on s'aimait vraiment», nous confie Chantal.

LA MORSURE

À 45 ans Carl a fait une crise épileptique. Dans 95% des cas où une personne fait une crise de ce genre à l'âge adulte, le cancer du cerveau en serait responsable. Les résultats d'exams le confirment, il s'agit bien d'un cancer de grade 4. Tout bascule! Chantal quitte son emploi... «Je savais que j'allais m'occuper de lui... et



Chantal Martin reçoit à sa clinique et se déplace en entreprise.

de moi aussi, j'avais besoin de lui parce que je savais que le temps était compté...», confie-t-elle en replongeant dans ses souvenirs.

VIRAGE

Après une chirurgie réussie lors de laquelle 95% de la tumeur est retirée, la famille ressent un immense soulagement qui est malheureusement de courte durée. La maladie récidiva au point que les soins palliatifs remplacèrent bientôt ceux curatifs. Carl n'aura vécu que neuf jours à la maison Michel-Sarazin. «Un soir que je le massais, une amie m'a fait remarquer que lorsque je posais les mains sur lui son état n'était plus le même, il semblait plus serein. Ça m'est resté dans la tête même après son décès», raconte Chantal Martin. «Plus tard une ostéopathe m'a un peu mise sur la voie en me disant qu'elle voyait quelque chose en moi que je pouvais donner aux gens. Rien de concret, comme ça tout bonnement.»

Quelques semaines plus tard, Chantal apprend que le centre Attitude offre une journée porte ouverte et décide d'y participer. C'est la

pique et un an et demi plus tard la voici massothérapeute. «La massothérapie donne un sens à ma vie, un sens à ce que je fais. Ça me fait du bien et je sens que mon toucher fait du bien aux gens aussi. Les gens me disent que j'ai une belle énergie qui passe dans mes mains, ils sentent que je suis vraiment là», explique-t-elle.

POUR BOUCLER LA BOUCLE

Bien qu'elle ait établi sa clinique à sa résidence et qu'elle se déplace en entreprise, Chantal entend poursuivre sa formation. Le cours «accompagnement pour les gens atteints de cancer et leurs proches» l'interpelle. «Après cette formation, j'aurai bouclé la boucle. J'ai le goût de donner de la douceur à ces gens-là, ils sont extrêmement dépourvus et ont tellement besoin de contact. Le toucher est essentiel», dit-elle avec conviction. Chantal vient de se forger un nouvel avenir où la perspective de bonheur est présente. Faire le bien, faire du bien, telle est sa voie. Invitation est lancée à consulter sa page Facebook à Chantal Martin Massothérapeute. On peut aussi la joindre au 418-931-6497.



Gérard Deltell
Député de Chauveau

418 842-3330
gdeltell-chau@assnat.qc.ca



SUR LES ESPOIRS D'ICI



Tout rêve d'un athlète débute dans sa localité



Le Relais diffuse Sotchi le 8 février

Audrey Robichaud sur grand écran

Vivez Sotchi avec nous - tous derrière Audrey Robichaud! Voilà l'invitation que lance Le Relais à toute la population ce 8 février. Audrey sur grand écran, ça promet d'être émouvant!

Par Carole Roy

carole@lechodulac.ca

C'est un véritable vent de passion, fierté et sensations fortes qui souffle sur la station de ski Le Relais! À preuve, on ouvre grands les yeux, on lève la tête et l'on suit ce qui se passe à Sotchi puisque que de là-bas, Audrey Robichaud nous en mettra plein la vue. Pourquoi tant de déploiement? Parce qu'Audrey est une enfant du Relais.

La double olympienne (Turin 2006 et Sotchi 2014) y a fait ses débuts dès l'âge de 3 ans et a poursuivi en intégrant le club de ski acrobatique Le Relais de l'âge de 7 ans à 12 ans. Fidèle et disponible à son club, on lui connaît un parcours

d'athlète de persévérance et une ambition forte qui font d'elle une skieuse épanouie et entière.

LE RELAIS DIFFUSEUR D'ÉMOTIONS

À cet effet, Le Relais et le club de ski assureront la diffusion des Qualifications, Finale et Super Finale sur écran géant. Party, famille, surprises, tirages, en un mot une ambiance dès plus explosive ce samedi 8 février! Une journée qui s'annonce forte en sensations et en émotions.

Rendez-vous est donné de 9 h à 15 h à la cafétéria du Relais où tous pourront suivre sur grand écran les élans d'Audrey. Vous aussi, vivez la frénésie des olympiques avec la famille élargie de l'athlète.

Ensemble, vivons Sotchi!



Audrey lors de son camp d'entraînement à Tignes, quelques jours avant son départ pour Sotchi.

Fatigué d'être fatigué?



Ronflements, fatigue, somnolence diurne...
Peut-être souffrez-vous d'apnée du sommeil?

**Ma résolution pour mieux vivre :
Solutions d'Apnée du Sommeil**

Consultation GRATUITE



Test de sommeil • Traitement CPAP
Sur rendez-vous seulement:
418 623-1727

NOUVEAU

CHARLESBOURG (Carrefour Charlesbourg)

SAINT-FOY (Place de la Cité, 2^e étage)

QUÉBEC (425, boul. René-Lévesque Ouest)

www.solutionsapneesommeil.ca | info@solutionsapneesommeil.ca

*Complétez l'échelle
de somnolence d'Epworth.*

0 = Aucun risque de m'endormir **1 = Faible risque** de m'endormir **2 = Risque modéré** de m'endormir **3 = Risque élevé** de m'endormir

Encerclez votre choix

Assis en train de lire	0	1	2	3
En regardant la télévision	0	1	2	3
En position inactive dans un endroit public	0	1	2	3
Comme passager en voiture pour une heure	0	1	2	3
Être allongé en après-midi	0	1	2	3
Parler en position assise	0	1	2	3
Assis tranquille après le lunch	0	1	2	3
En arrêt pour quelques minutes dans le trafic	0	1	2	3

Total : 0 + ___ + ___ + ___ = Merci

Résultats

0-6: Peu de somnolence. Toutefois, si vous vous réveillez fatigué le matin ou si vous expérimentez de la somnolence diurne, consultez votre médecin à ce sujet.

7-10 Somnolence accrue. Risques de complications cardiovasculaires et augmentation des symptômes de dépression et anxiété.

> 11 Somnolence excessive. Somnolence pouvant être dangereuse et risques augmentés de complications cardiovasculaires et autres. Consultez votre médecin sans tarder.

Contactez-nous pour discuter de vos résultats : 418 623-1727



Le Relais, le site par excellence

Les Championnats de ski acrobatique

Y'a pas à dire, l'effervescence sera à son comble du 10 au 16 mars au Relais puisque la station vibrera au rythme du ski acrobatique avec les Championnats canadiens juniors et les canadiens de sauts. Sautons dans la programmation de ces deux événements majeurs!

Par Carole Roy

carole@lechodulac.ca

A lors que les villes candidates pour accueillir les Championnats canadiens juniors étaient Tabor à Prince George et Le Relais de Lac-Beauport; l'Association Canadienne de Ski Acrobatique réitère sa confiance en allouant pour une 5^e fois (2003, 2005, 2008, 2012) la tenue des prochains Championnats canadiens juniors de ski acrobatique ici chez nous. Cela confirme hors de tout doute que Lac-Beauport est bel et bien le berceau de cette discipline.

Lors des Championnats canadiens juniors de ski acrobatique McDonald's 2014, ce sont près de 200 athlètes, provenant de sept provinces canadiennes, qui se disputeront les titres de champion canadien junior aussi bien chez les femmes que chez les hommes dans les disciplines du Slopestyle, Bosses en simple, Duel, Saut acrobatique et Big Air.

Trois sites seront aménagés à cet effet; la Conrade Delisle #5 (Slopestyle et Bir Aig), la Suzanne Proteau Blais #12 (Bosses en simple et Bosses en parallèle) et le Petit Vallon #8C pour le saut. Notez que tous les sites ont un accès gratuit à pied pour qui ne souhaite pas skier.

TOUJOURS PLUS FORT, TOUJOURS PLUS HAUT !

Les jeunes athlètes seront appelés à participer à deux épreuves complémentaires en combiné: Big Air et Slopestyle ainsi que Bosses simples et Saut acrobatique.

Précisons également le double enjeu de ces championnats qui dans un premier temps servira à une éventuelle participation au Championnat Canadien Senior, en plus d'être l'une des compétitions importantes dans le processus de sélection pour une participation



Champion de demain !

aux Jeux du Canada de 2015 qui, eux, se tiendront à Prince George en Colombie Britannique.

Ce Championnat est l'occasion idéale de découvrir nos champions de demain. « Rappelons que les olympiens

Audrey Robichaud, Philippe Marquis, Kim Lamarre et Alex Beaulieu Marchand se sont eux aussi illustrés un jour pas si lointain aux Championnats canadiens juniors », souligne Mme Johanne Coulombe, présidente du club de ski acrobatique Le Relais !

CHAMPIONNAT CANADIEN DE SAUTS

Une autre belle fierté pour le club, c'est l'organisation du Championnat canadien senior de sauts sur les pistes du Relais. L'Élite canadienne du saut acrobatique sera présente pour couronner la championne et le champion canadien 2014. Soulignons la présence de notre olympien canadien de l'Ontario, Travis Guerrits, s'entraînant à Lac-Beauport depuis son tout jeune âge. Qui sait, peut-être reviendra-t-il de Sotchi avec une médaille au cou! qui reviendra peut-être de Sotchi avec une médaille au cou!

On peut suivre les actualités du club au www.clubskiacrobatiquele-relais.com/accueil.php.



DES ÉCONOMIES À L'ABRI DE L'IMPÔT POUR MIREILLE



Landry

PRÉVOYANTE

REER – CELI: DES OCCASIONS À SAISIR MAINTENANT

Communiquez avec l'un de nos experts au 418 626-1146.

3 mars 2014

Date limite pour cotiser au REER

1 800 CAISSES
desjardins.com/ReerCeli



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

Coopérer pour créer l'avenir





L'attitude olympique

Nicolas Fontaine parle Olympiques

Les Jeux olympiques, Nicolas Fontaine s'y connaît! Présent aux six derniers Jeux d'hiver en tant qu'athlète et comme préparateur, il sait ce que ça prend pour affronter cette grosse planète olympique. Entraînement, travail, concentration, préparation!

Par Carole Roy

carole@lechodulac.ca

« Les derniers Jeux que j'ai regardés à la télévision sont ceux de Calgary en 1988, mon aventure olympique ayant débuté à Albertville en 1992 », lance d'entrée de jeu Nicolas Fontaine qui était présent à Vancouver. Cette année, la donne change, il préfère rester auprès des siens, vivre la frénésie de loin. Il faut dire que l'agenda de l'olympien est fort chargé, puisqu'il aide tous les clubs de ski acrobatique de la province à se positionner sans parler de son rôle de recruteur et de son implication extraordinaire au sein du club du Relais et de l'équipe de la rampe d'eau.

LA RECETTE OLYMPIENNE

La recette repose sur ce que l'on maîtrise parfaitement, l'ingrédient à laisser de côté est l'improvisation. « Quand tu vas aux olympiques c'est comme si tu allais à la guerre. Il faut être en pleine possession de ses moyens,

être préparé au maximum », insiste Nicolas Fontaine. Il ne faut pas se le cacher, c'est gros et impressionnant les olympiques et ce n'est guère le moment d'expérimenter quelque chose pour épater la galerie.

« Quand tu vas aux JO, il ne faut pas que tu y ailles pour gagner des médailles, tu y vas pour faire ta meilleure performance. Tu te concentres sur le présent, tu fais ce que tu as à faire et les résultats vont venir. Tu t'es entraîné pour ça pendant des années. Ton saut est parfait et c'est ce que tu reproduiras le jour « J ». Le reste, c'est hors de ton contrôle. » La préparation fait foi de tout. « Je l'ai vécu. À 32 ans quand j'étais sur place, je n'étais pas de niveau. Il aurait fallu que je sois une coche au-dessus de tout le monde », commente notre spécialiste.

NOTRE RELÈVE

Un élément prometteur au sein du club de ski acrobatique Le Relais, c'est le retour de l'entraîneur Étienne Lecours qui a d'ailleurs commencé à skier dans cette station. « Il s'est hissé

au niveau olympique en tant qu'entraîneur et revient au bercail avec un bagage d'expérience inestimable » fait observer Nicolas. « Étienne est très organisé, il fait beaucoup de formation et forme d'excellents entraîneurs qui à leur tour passeront le flambeau. » Bien que spécialisé en bosses, Lecours comprend l'importance de développer des athlètes polyvalents. Ainsi dès l'âge de 10 on tend à développer toutes les habiletés de l'athlète afin qu'il soit en possession de son sport. C'est d'ailleurs ce qui fait la force de l'olympien Alexandre Bilodeau qui a perfectionné tant les bosses que le saut en s'exerçant à la rampe d'eau et sur les trampolines.

Une autre plus value pour notre région, le berceau du ski, ce sont les installations du Relais. « Ici à Lac-Beauport, nous avons tout en place pour développer encore plus d'athlètes de calibre olympique. Le Relais a produit un site incroyable pour le slopestyle, on est le seul site de sauts qui est en opération constante au Canada pour le saut acrobatique. On a notre propre piste de bosses, on crée d'ailleurs l'en-



Nicolas Fontaine mise beaucoup d'espoir sur la nouvelle cohorte de mini-bosses pour les Jeux de 2022.

vie de l'Équipe du Québec », affirme Fontaine avec fierté.

Et sans vouloir avancer des noms, Nicolas Fontaine confie que Lac-Beauport a une belle cuvée de jeunes athlètes prometteurs. Au sein du club, qui compte pas moins de 90 jeunes skieurs, 65 sont inscrits au programme mini-bosses. « J'ai l'impression que nos futurs champions sont justement de cette cohorte », conclut-il. Et puisque ça prend 10 ans à développer un athlète, fort à parier qu'aux Jeux de 2022, la délégation canadienne comptera en ses rangs de nombreux Lac-Beauportois.



Saint-Valentin en solo ou en duo

Venez célébrer la Saint-Valentin avec votre conjoint, votre fille ou même votre garçon!

Pour

125\$

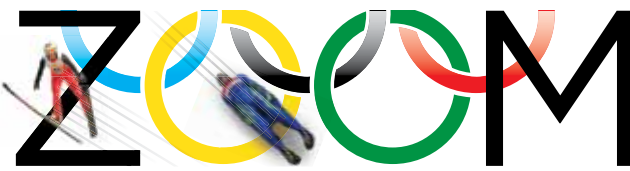
Valeur de 170\$

- 2 pédicures Royale
- 2 spas poissons

Concept Beauté
Médico-esthétique *Signature*

www.conceptbeaute.net 870, boul. du Lac, Québec 418 316-5299





**SUR LES
ESPOIRS
D'ICI**



sochi.ru
2014



La fièvre des J.O. de Sochi frappe les athlètes

Vincent Marquis inspire les jeunes talents d'ici à se surpasser

C'est autour d'une bonne boisson chaude en une soirée d'hiver glaciale, que j'ai rencontré l'athlète olympique Vincent Marquis, ainsi que trois jeunes skieurs talentueux de Stoneham: Jérémy Gagné, 9 ans, ainsi que les sœurs Audrey et Arianne Ayotte, âgées respectivement de 12 et 15 ans. Le trio fait partie du Club de ski Stoneham, tout comme Vincent lors de ses débuts, et n'écarte pas la possibilité de suivre ses traces.

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

Jérémy a enfilé ses premiers skis dès l'âge de trois ans et a immédiatement attrapé la piqure. Amateur de sensations fortes, il n'a pas tardé à essayer une version extrême de son sport, en grandissant. Le jeune homme, qui en est déjà à sa troisième saison avec l'École de ski acrobatique de Stoneham, s'adonne plus précisément au freestyle, un style dont la popularité a explosé depuis quelques années. Lorsqu'il n'est pas sur les pentes ou à l'école, on peut trouver Jérémy derrière sa maison, les skis

aux pieds. « Cette année, je vais pratiquer des back flips dans ma cour ! », annonce-t-il sous le regard étonné de sa mère, provoquant un éclat de rire général.

De leur côté, Arianne et Audrey ont accompli leur première descente en compagnie de leur père. Après quelques années de ski de course, Arianne a fait son entrée du côté acrobatique en se joignant au Club, suivie par sa cadette, l'année suivante. Adeptes de bosses et de sauts, elles visent toutes deux l'amélioration à court terme, mais leur talent pourrait les mener plus loin. Arianne déclare: « Je vais voir avec le temps. Pour l'instant, je veux faire des podiums

et performer dans des compétitions provinciales ». Audrey partage son ambition. Sportives dans l'âme, elles vouent également une grande passion pour les disciplines en équipe, particulièrement le soccer. Si elle ne se dirige pas dans une carrière alpine, Arianne aimerait devenir pilote d'hélicoptère. Et Audrey ? « Je voudrais être vétérinaire », affirme-t-elle.

Dans le développement de tout athlète, la contribution familiale est très importante. Nos trois jeunes n'y font pas exception: ils sont chapeautés par leurs parents, qui s'impliquent activement au sein du Club. « Nous nous occupons de la sécurité, de l'organisation des compé-



RICHARD GAGNON

Vincent Marquis est un exemple de passion et de persévérance pour les jeunes athlètes désirant suivre ses traces.

Lac-Beauport



Cottage autrichien sur 3 niveaux, 3 ch à l'étage, 2 salles de bain, salle fam. Au cœur du village, près de tous les services, immense terrain, intimité. Une visite vous convaincra!
MLS 14645663 – 33 Ch. de la Sapinière

Lac-Beauport



Unique à Lac-Beauport, zoné commercial cette résidence pourra vous servir de bureau ou commerce ou comme investissement, une rareté dans le secteur.
MLS 18588804 – 1006 Boul. du Lac

Lac-Beauport



Coquette maison entièrement rénovée, 3 chambres et près de tous les services. Qualité/prix exceptionnels.
MLS 20867073 – 47, Ch. du Brûlé

Lac-Beauport



Immense terrain de 30 000 pi², unique et surplombant la montagne. Éloignée de la route et sans voisin à proximité. Construction Rousseau. Disponible rapidement!
MLS 12771348 – 21 Trav. de Laval

Lac-Beauport



Magnifique cottage, 32 000 pi² de terrain. 3 étages avec garage, piscine, balayeuse centrale et terrain sans voisin arrière. Prise de possession rapide!
MLS 28916812 – 105 Ch. Des Mélézes

Lac-Beauport



Terrain 31 500 pi², 2 garages, piscine creusée, 3 étages. Rénovée avec matériaux de qualité supérieure. Rue sans issue. Profitez de ses 3 cc pour venir vivre avec votre famille.
MLS 28518329 – 26 Ch. du Pied-de-Roi

☒ **ÉVALUATION GRATUITE**

☒ **MISE EN MARCHÉ STRATÉGIQUE**

Dominique Laroche
courtier immobilier

418.653.0488

418.264.7890

www.dominiquelaroche.com

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
COURTIER IMMOBILIER AGRIÉ
Frais de commission en sus de Royal LePage



Bienvenue aux gens de Montréal, maintenant installés à Québec!



Jérémie Gagné.



Arianne Ayotte.



Audrey Ayotte.

titions, de construire les sites d'entraînement», explique le père des sœurs Ayotte. Il souligne que les pistes sont entretenues par la station, mais que les sauts doivent être aménagés à la main. Les jeunes pratiquent donc leurs prouesses grâce aux vaillants bras des adultes, qui s'affairent à creuser et à entasser la neige à la pelle. Vincent exprime son accord à ce sujet : «Tout au long de ma carrière, mes parents m'ont épaulé non seulement sur le terrain, mais également à titre de support moral». D'ailleurs, ceux-ci s'impliquent encore dans le Club, à ce jour.

UN MODÈLE À SUIVRE

Vincent Marquis a commencé au sein du Club de ski acrobatique de Stoneham, dès l'âge de 11 ans. À l'époque, il était loin de s'imaginer que son plaisir à s'élancer sur les pentes et à bondir parmi les bosses le mènerait jusqu'aux

Jeux olympiques. «Comme Jérémie, je tripais avec mes amis et on aimait relever de nouveaux défis», explique-t-il. Également amateur de sports d'équipe, le fait d'être membre du Club lui permet de vivre des moments privilégiés en groupe, malgré le caractère individuel de sa discipline. «Nous tissons des liens importants. C'est certain que lorsque tu gagnes, c'est contre ton ami ou vice-versa. C'est triste, mais en même temps, tu es le seul responsable de ton résultat», soutient-il.

L'athlète a ainsi nourri sa passion au fil des années, franchissant les étapes jusqu'à l'équipe nationale. Alors âgé de 19 ans, c'est à partir de ce moment qu'il songe à propulser son sport à un autre niveau. «Avant, mon but était de m'améliorer. Je regardais des compétitions et je rêvais d'être bon comme ces athlètes», affirme-t-il. C'est donc de fil en aiguille que le skieur acrobatique

a pris conscience de son propre potentiel. Vers l'âge de 21 ans, il s'est mis à s'entraîner en vue de l'ultime compétition : les Jeux olympiques.

Tout au long de sa préparation, Vincent n'a jamais eu l'impression de se priver de quoi que ce soit. «Je l'ai fait par passion : quand on pratique ce qu'on aime, on n'a pas le sentiment de devoir faire des sacrifices», déclare-t-il. Il soutient toutefois que de perfectionner les moindres détails d'une discipline, demande un travail assidu. «Ce sont les petites choses qui font la différence, au bout du compte», selon l'athlète.

LA PERSÉVÉRANCE, UNE QUALITÉ ESSENTIELLE AU SUCCÈS

Ce n'est toutefois pas sans quelques embûches qu'il a frayé son chemin dans le sous-bois menant au succès ! En 2005, relevant d'une blessure, il tente de se tailler une place en vue des J.O. de

Turin, en 2006. Une saison difficile, selon ses dires : «Ça a été une année de misère, je suis même redescendu sur l'équipe de développement». Il s'est alors remis en question, à savoir s'il désirait vraiment poursuivre dans cette direction. Après avoir changé d'entraîneur, Vincent décide de mettre les bouchées doubles et de réaliser son rêve. «J'ai compris que ça prenait des hauts et des bas afin de connaître les bons moments», confie-t-il. Et avec raison : il a vu ses efforts récompensés en 2010, lors des Jeux d'hiver, à Vancouver. Frôlant le podium, il se classe quatrième, après avoir livré une performance à en couper le souffle. Il se souvient de cette expérience comme le point culminant de sa carrière. Aujourd'hui à la retraite du ski acrobatique, il se sent choyé d'avoir vécu tous ces moments : «C'est un bon bagage que l'on conserve pour le reste de notre vie».

Terminant ses études en physiothérapie à l'université Laval, il est heureux de mener une «vie normale», maintenant. «J'ai adoré ma première carrière et je suis content de rester connecté dans le sport, tout en pratiquant une nouvelle profession», explique-t-il.

Il encourage les jeunes à persévérer lors des périodes plus éprouvantes. À son avis, un athlète se mesure non seulement à ses performances, mais aussi à sa capacité de se relever quand il tombe. Il ajoute : «Quand je regarde derrière, je réalise que c'est ce que j'ai accompli lors des journées les plus difficiles qui me rend le plus fier». La récompense est donc grande pour celui qui se rend au bout de son rêve !

Une clinique dentaire familiale près de chez vous... depuis 25 ans !



CENTRE
DENTAIRE

Dre Évelyne Bradet
dentisterie
esthétique et familiale



- Confiance
- Expérience
- Douceur

Pour un rendez-vous rapide: 418 849-7185
661, Jacques Bédard (Édifice du Brunet / Notre-Dame-des-Laurentides)



TRAITEUR CRÉATIF & BOUTIQUE GOURMANDE

**Pour une St-Valentin
tout en saveur !**



Trilogie de verrines

- ♥ Verrine de canard confit sur fromage de chèvre et oignons caramélisés au porto
- ♥ Crevette tigrée, salsa de mangue à la coriandre parfumée à l'huile d'avocat
- ♥ Tartare de bison aux champignons sauvages, réduction balsamique et cheddar fort sur cuillère croquante

Potage

- ♥ Velouté de betteraves au porto et chocolat noir

Plat de résistance

- ♥ Pétoncle géant poêlé et crevettes aux sésames, sauce gingembre à l'orange
- ♥ Osso-bucco de cerf rouge à l'érable, sauce aux cassis et romarin

Fromages

- ♥ Duo de fromages fins du terroir

Dessert

- ♥ Gourmandises chocolatées du pâtissier

RÉSERVATIONS AVANT LE 11 FÉVRIER 2014, QUANTITÉ LIMITÉE
POSSIBILITÉ DE COMMANDER POUR LE 14 ET LE 15 FÉVRIER 2014

☎ 418-848-4777

☎ 418-265-4777

info@traiteurportobello.com

336 Chemin du Hibou, local 100 à Stoneham

sochi.ru
2014

Union freeski club,
pépinière de champions!

Phil Bélanger, le père du Freeski

Qui de mieux placé pour parler *freeski* que l'un des inventeurs de cette discipline que l'on qualifie de sport extrême? Jasette avec le passionné Philippe Bélanger sur le ski est ses déclinaisons.

Par Carole Roy

carole@lechodulac.ca

Bon, il n'y a pas que l'observateur qui qualifie le *freeski* de sport extrême, son inventeur utilise le même terme pour parler de sa passion. Mais attention, quand on maîtrise bien la discipline, que l'on est concentré, que l'adrénaline et l'endorphine ne font qu'un, il n'y a d'extrême que le plaisir. Petites blessures, certes il peut y avoir, mais les plus graves ne relèvent que de fâcheux accidents comme dans n'importe quel sport. Si Philippe Bélanger le dit, je veux bien y croire! Il a ce don de parler de sa passion, qu'on aurait le goût d'affronter n'importe quelle montagne pour vivre ne serait-ce que 10 % de l'adrénaline ressentie par les adeptes. Et de l'adrénaline, il y en aura à Sotchi!

TROP VITE, TROP TÔT!

Si l'on entend parler de *freeski* depuis quelques années, Philippe Bélanger considère qu'il arrive trop tôt aux olympiques. Précisons d'abord que le *freeski* consiste en deux disciplines, la demi-lune et le *slopestyle*. Pour la première, on a déjà depuis sept ans de nombreuses Coupes du Monde et par le fait même un circuit qui se développe dans de nombreux pays. Ainsi, des standards sont établis et il est plutôt facile de reproduire cette structure où tout skieur sera à l'aise pour s'exécuter. Il n'en est pas de même pour le *slopestyle* qui par définition signifie liberté... Là où on le pratique, les modules et sauts ne respectent aucun standard, ce qui est contraire à l'idéologie olympique où tout est encadré. Mais dans cette logique, que verra-t-on à Sotchi et comment jugera-t-on les performances des athlètes si l'on a si peu de balises?

Ils devront enchaîner trois rails et trois sauts pour lesquels on jugera l'exécution, le degré de difficulté, l'amplitude et l'ensemble de l'œuvre. Les spécialistes de la demi-lune devront quant à eux exécuter sept à huit sauts l'un derrière l'autre et seront jugés selon les mêmes critères que le *slopestyle*. Voilà pour les Jeux!

LA BIO DE PHIL EN ACCÉLÉRÉ

C'est au Mont St-Castin à l'âge de trois ans qu'il chausse les skis pour la première fois. Suivront huit années de ski de course, cinq en ski acrobatique et dès 1995, il commencera à inventer le *freeski* avec Philippe Warren et Philippe Larose, d'où l'appellation des trois Phil! Véritables pionniers de ce sport, c'est à eux que l'on doit les skis « twins », concept développé et testé ici à Lac-Beauport. Parallèlement, Phil Bélanger poursuit sa carrière de skieur professionnel pendant une dizaine d'années et pour parfaire ses entraînements pose ses valises en Californie. À sa feuille de route, en 1999, il gagne le US Open et il compte six participations aux X Games dont une, où il arrive deuxième. En 2008, il devient juge professionnel pour les X Games, plusieurs Coupes du Monde et de nombreux Dew Tour. Sa vie étant réglée à vitesse grand V, en 2003, il crée la boutique D-Structure à Sainte-Foy. Aujourd'hui déménagée au 710 rue Bouvier, la boutique-musée, où l'on fait la projection de films de skis, est la référence en *freeski* à Québec. On trouve également l'enseigne de renom à Montréal et à Bromont. Il y a sept ans, avec D-Structure, il créait la concentration ski à l'école secondaire Le Sommet de même que le camp D-Splash à la rampe d'eau deux ans plus tard. Fin 2013, naissance d'un nouveau bébé, le Union freeski club.



Jérémie Duchaine et Philippe Bélanger savent véritablement transmettre la passion du freeski.



Tous deux de la concentration ski au Sommet et membres de Union, Jennifer Desrosiers et Jean-Philippe Brochu souhaitent se rendre le plus loin possible dans leur sport. Et qui surveilleront-ils aux olympiques? Jen y va pour Kaya Turski et Kim Lamarre alors que JP suivra assurément les performances d'Alex Beaulieu-Marchand.



UNION FREESKI CLUB

Ce désir de partir un tel club vient du fait que les jeunes inscrits en concentration au Sommet n'avaient pas réellement d'endroit pour s'adonner à leur passion en dehors de l'encadrement scolaire. Avec son associé Jérémie Duchaine, ils ont décidé d'offrir le programme les mercredis soirs et les weekends.

« On voulait que ce soit un programme très libre; on ne voulait pas d'un encadrement strict de 8 h à 16 h, avec le bénévolat imposé aux parents, bref tout ce qui vient habituellement avec un club de ski. Nous avons préféré laisser une latitude en offrant 8 ou 12 samedis que l'on peut commencer n'importe quand... On a débuté cette belle aventure le 4 janvier dernier. Le but de Union freeski club est de réunir tous les adeptes du freeskiing et de les encadrer dans le snowpark, afin qu'il puissent progresser en toute sécurité », mentionne Philippe. Et le Relais est tout désigné, car le sport y est né.

La force de Union est sans contredit la présence d'entraîneurs certifiés et la chance, pour qui en est membre, d'avoir la visite de skieurs professionnels s'ils sont dans le coin.

Pas impossible de voir une Kim Lamarre ou un Alex Beaulieu-Marchand se joindre à cette joyeuse bande de *freeskieurs*. « C'est un club très rassembleur. On a une belle gang de jeunes de 12 à 17 ans très motivés, de tous les calibres. Ce

qui est bien avec Union c'est que ce n'est pas un club compétitif, mais initiatif. Que le jeune en soit à ses débuts ou qu'il soit à un niveau international, il y trouve son compte », fait valoir à son tour Jérémie Duchaine à qui l'on demande quels sont présentement les jeunes à surveiller. « Ils évoluent tous très bien », lance-t-il en riant! « Ce que je peux dire par contre c'est

qu'au Championnat canadien junior qui aura lieu en mars au Relais, nous aurons la Brigade Union qui sera représentée par Jean-Philippe Brochu, Jacob Bélanger, Étienne Brochu, Frédéric Lavoie et Antoine Poirier. »

Pour en savoir davantage sur Union freeski club et toutes ses offres, consultez le unionski.ca. Notez au passage que Phil et Jérémie proposent le Camp Union pour la relâche scolaire. Trois jours de pur plaisir sur les blanches pistes du Relais. Toutes les infos se trouvent sur le site du club.



L'approche thérapeutique de Marie-Pierre Nerron

La Clinique Soma

Quoi de mieux que de confier ses muscles et articulations endoloris à une spécialiste qui connaît la musique! Avec sa triple spécialisation en massothérapie, kinésithérapie et orthothérapie, Marie-Pierre Nerron de la Clinique Soma peut avancer sans se tromper que le mouvement c'est la vie.

Par Carole Roy

carole@lechodulac.ca

Très thérapeutique l'approche de Marie-Pierre Nerron qui œuvre dans le domaine depuis 2004 et qui a établi sa clinique ici à Lac-Beauport, au cœur de la Vallée Autrichienne. Sa pratique étant axée en grande partie sur les pathologies des sportifs, elle diminue leurs douleurs en en redonnant de la mobilité aux articulations, au corps, en fait, aux endroits qui sont lésés.

Cette Lac-Beauportoise de souche a toujours profité du vaste terrain de jeu qu'offre notre municipalité. Très active, son réseau est constitué de gens qui bougent; elle sait et comprend les problèmes des sportifs. On la consulte pour tous les problèmes liés aux mou-



Marie-Pierre Nerron dans sa clinique au cœur de la Vallée Autrichienne.

vements. « Il est intéressant de constater que ce que l'on prodigue comme traitement amène des résultats, que l'on aide les gens à continuer à fonctionner sans douleur », fait-elle observer en précisant qu'en général deux ou trois traitements avec un rappel de suivi suffisent pour redonner la mobilité. Si la pathologie est installée depuis longtemps, il faudra bien entendu compter un certain temps pour venir à bout du problème, comme quoi il est important de consulter dès les premiers signes d'inconfort.

La Clinique Soma est située au 110 chemin de la Miche à Lac-Beauport. On peut joindre Marie-Pierre Nerron à info@clinique-soma.com ou au 418-931-7879. Clinique Soma est aussi sur Facebook, vous y trouverez sous peu de judicieux conseils santé.

AVIS PUBLICS

Règlement relatif à la taxation 2014

Avis public est donné aux contribuables de la municipalité:

QUE lors de sa séance tenue le 27 janvier 2013, le Conseil de Ville a adopté le règlement F-2014-01 imposant la taxation et les compensations de l'an 2014.

Toute personne intéressée peut prendre connaissance de ce règlement au bureau municipal, du lundi au jeudi inclusivement entre 13h et 17h.

Rôle de perception

Avis public est donné aux contribuables de la municipalité:

QUE suivant l'article 503 de la Loi sur les Cités et Villes, le rôle de perception pour l'année 2014 est complété et déposé à mon bureau et qu'il a été procédé à l'envoi des comptes de taxes dans le délai imparti.

Séances ordinaires du Conseil municipal

Avis public est donné:

QU'en 2014, les séances ordinaires du conseil municipal se tiendront au Bureau municipal, sis au 24, rue Pied-des-Pentes, Lac-Delage;

QU'elles auront lieu aux heures et aux jours suivants:

le lundi 27 janvier 2014	20h
le lundi 10 février 2014	19h30
le lundi 10 mars 2014	19h30
le lundi 14 avril 2014	19h30
le lundi 12 mai 2014	19h30
le lundi 9 juin 2014	19h30
le lundi 14 juillet 2014	19h30
le lundi 11 août 2014	19h30
le lundi 8 septembre 2014	19h30
le mardi 14 octobre 2014	19h30
le lundi 10 novembre 2014	19h30
le lundi 8 décembre 2014	19h30

Dérogation mineure

Avis public est donné que le conseil municipal aura à statuer, lors de l'assemblée qui se tiendra le 10 mars 2014 à 19h30, au 24, rue Pied-des-Pentes, Lac-Delage, sur la demande de dérogation mineure no. DM2014-01.

Cette demande de dérogation mineure est relative à l'agrandissement d'une habitation dont la marge latérale arrière est inférieure à celle prescrite par le règlement de zonage en vigueur. Elle vise un immeuble sis au 106, avenue du Verger, zone 12-HB.

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil municipal lors de cette assemblée.

Donné ce quatrième jour de février 2014.

Guylaine Thibault, directrice générale et secrétaire-trésorière





SKI S'PASSE



En février, ça fourmille d'activités!

	7 AU 13 FÉVRIER	14 AU 20 FÉVRIER	21 AU 27 FÉVRIER	28 FÉVRIER AU 7 MARS <i>Relâche scolaire</i>
 www.skirelais.com 418.849.1851	• AUDREY ROBICHAUD EN DIRECT DE SOTCHI! Présentation sur écrans et animation (8 février) • DÉMO NORDICA (8 février) • MERCREDI «4 à 7» en cavale à 13,92\$ + spécial Jack Rabbit pizz & vino • JEUDI «Sortie de gang» 4 billets pour 39,99\$ + 50% sur location d'équipement • CHANSIONNIER Tous les samedis au Bistro Jack Rabbit de 15 h à 18 h • LA TOURNÉE SKI ROCK 100,9 AVEC LA DESCENTE PAS D'ALLURE (8 février) 	• PROMO GLISSE ET CHOCOLAT avec FM 93,3, 102,9 et Chocolats Favoris (15 février) • SLOPESTYLE LE RELAIS compétition pour tout dans le parc de la #8A (16 février) • DÉFI SKI AFFAIRES (20 février) • MERCREDI «4 à 7» en cavale à 13,92\$ + spécial Jack Rabbit pizz & vino • JEUDI «Sortie de gang» 4 billets pour 39,99\$ + 50% sur location d'équipement • CHANSIONNIER tous les samedis au Bistro Jack Rabbit de 15 h à 18 h 	• JAM NIGHT SKI BATTLES Événement freestyle dans le snowparc (21 février) • LA NUIT BLANCHE DU RELAIS (22 février) • EMPIRE GAMES Événement freestyle dans le Snowparc (22 février) • MERCREDI «4 à 7» en cavale à 13,92\$ + spécial Jack Rabbit pizz & vino • JEUDI «Sortie de gang» 4 billets pour 39,99\$ + 50% sur location d'équipement • CHANSIONNIER Tous les samedis au Bistro Jack Rabbit de 15h à 18h	• TOURNÉE ASSQ (1er mars) • TOURNÉE BADBONES Animation, échantillonnage, musique (2 mars) • LA RELÂCHE SCOLAIRE Activités et pratiques encadrées pour vos petits (3 au 7 mars) • MERCREDI «4 à 7» en cavale à 13,92\$ + spécial Jack Rabbit pizz & vino • JEUDI «Sortie de gang» 4 billets pour 39,99\$ + 50% sur location d'équipement • CHANSIONNIER Tous les samedis au Bistro Jack Rabbit de 15 h à 18 h
 LE MASSIF DE CHARLEVOIX www.lemassif.com 1 877 LE MASSIF	• LES GRANDS EXPLORATEURS Birmanie, salle Multi de l'Hôtel La Ferme (7 février) • DJ MAUDE ARSENAULT au bar du sommet à la montagne (8 février) • À L'HÔTEL : Pit à feu, patinoire, raquettes, sculpter votre bonhomme de neige • À LA MONTAGNE : Luge, ski de fond aux sentiers des Caps, nouveaux sentiers de raquettes • Montez à bord de la navette ferroviaire à l'Hôtel La Ferme et rendez-vous à la base de la montagne. 	• DJ après-ski MILLEMÉTRICK (15 février) • À L'HÔTEL : Pit à feu, patinoire, raquettes, sculpter votre bonhomme de neige • À LA MONTAGNE : Luge, ski de fond aux sentiers des Caps, nouveaux sentiers de raquettes • Montez à bord de la navette ferroviaire à l'Hôtel La Ferme et rendez-vous à la base de la montagne. 	• À L'HÔTEL : Pit à feu, patinoire, raquettes, sculpter votre bonhomme de neige • À LA MONTAGNE : Luge, ski de fond aux sentiers des Caps, nouveaux sentiers de raquettes • Montez à bord de la navette ferroviaire à l'Hôtel La Ferme et rendez-vous à la base de la montagne.	• DJ SLIPMAT au Bercaïl de l'Hôtel La Ferme (28 février) • SHOW Z Les Trois Accords gratuit au bar du sommet de la montagne (1er mars) • DJ MAUDE ARSENAULT au bar du sommet de la montagne (1er mars) • WORKOUT FAMILIAL à la montagne. Gratuit à 13 h 15 (2 mars) • MINI-GUIDES du Massif de Charlevoix. Gratuit à 10 h (4 mars) • MINI-PATROUILLES du Massif de Charlevoix. Gratuit à 10 h (6 mars) • SHOWS DANS MA GRANGE SLEEMAN Groenland Salle Multi de l'Hôtel La Ferme (6 mars) • DJ STEPH LEMIRE au Bercaïl de l'Hôtel La Ferme (7 mars) • WORKOUT FAMILIAL à la montagne. Gratuit à 13 h 15 (7 mars)
 Stoneham www.ski-stoneham.com 418.848.2415	• LE CARNAVAL DÉBARQUE À LA STATION 25% sur les billets sur présentation de l'effigie du Carnaval (8 février) • SPÉCIAL FONDUE CHINOISE du mercredi au dimanche au Restaurant Feu-Follet • DIMANCHE EN FAMILLE inclut billets de remontées, location d'équipement et leçon privée 	• PROMO Saint-Valentin 2 POUR 1 sur le billet de remontées à partir de 12h30 (jour ou soir) (14 février) • TOURNÉE SÉCURI-SKI Sensibilisation au code de conduite en montagne (15 février) • SPÉCIAL FONDUE CHINOISE du mercredi au dimanche au Restaurant Feu-Follet • DIMANCHE EN FAMILLE inclut billets de remontées, location d'équipement et leçon privée	• LENDEMAIN DE VEILLE BUD LIGHT Skiez jusqu'à 23h et DJ invité au bar Quatre-Foyers! (22 février) • STOFF Festival de film. Détails au www.ski-stoneham.com (22 février) • SPÉCIAL FONDUE CHINOISE du mercredi au dimanche au Restaurant Feu-Follet • DIMANCHE EN FAMILLE inclut billets de remontées, location d'équipement et leçon privée	• SPÉCIAL FONDUE CHINOISE du mercredi au dimanche au Restaurant Feu-Follet • DIMANCHE EN FAMILLE inclut billets de remontées, location d'équipement et leçon privée • JOURNÉE WIXX (3 mars) • COURSE Parents / Enfants (5 mars)
 Mont Sainte-Anne www.mont-sainte-anne.com 1.888.827.4579	• MARDI DES FEMMES 2 pour 1 sur les billets de remontées et 50 % sur la location d'équipement + après-ski (11 février) 	• PROMO Saint-Valentin 2 POUR 1 sur le billet de remontées à partir de 12h30 (jour ou soir) (14 février) • SÉRIE ACADÉMIE POWERADE Série de 3 courses récréatives de Slalom Géant. Bienvenue à tous les niveaux! (15 février) • TOURNÉE SÉCURI-SKI Sensibilisation au code de conduite en montagne (16 février) • MARDI DES FEMMES 2 pour 1 sur les billets de remontées et 50 % sur la location d'équipement + après-ski (18 février)	• CHALLENGE FAMILIAL Activité gratuite où les enfants lancent un défi aux parents dans un parcours (22 février) • MARDI DES FEMMES 2 pour 1 sur les billets de remontées et 50 % sur la location d'équipement + après-ski (25 février) 	• RELÂCHE QUÉBEC ET MONTRÉAL Multitude d'activités et d'événements pour toute la famille! (1^{er} mars) • COURSE RÉGIONALE KOMBI U-12 (2 mars) • TOURNÉE CHOCOLATS FAVORIS Jeux, animation, reportages en direct et dégustations chocolattées (2 mars)

SPORT

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

11^e édition du Pond Hockey Desjardins Lac-Beauport

Plaisir et soleil étaient de la partie !

C'est entre les mains d'Evenmā que s'est réalisée la 11^e édition du Pond Hockey Desjardins Lac-Beauport, le 1^{er} février dernier. L'événement, qui a rassemblé environ 360 joueurs sur le lac Beauport, a connu un franc succès, encore cette année. Le soleil était lui aussi de la partie, au grand plaisir des amateurs de plein air.

Heureusement, le rendez-vous avait lieu le samedi. Les conditions météo de dimanche auraient donné du fil à retordre aux bénévoles. La neige accumulée le lendemain de l'événement aurait grandement endommagé la glace, en plus de nuire aux



De gauche à droite : Les bénévoles Émilie Hamel et France Hudon, Marie-Pier Gauvreau d'Evenmā, l'animateur Louis-René Vézina et l'arbitre Keven Beaudin.



Les joueurs étaient gonflés à bloc en vue de se hisser en finale.

participants ont profité d'une température clémente et d'un ciel dégagé, facilitant le déroulement de la journée.

La soixantaine d'équipe présente s'est livrée une bataille divisée en deux volets : compétitif et

participatif. Les grands finalistes de la section compétitive sont l'équipe de la Plomberie J.Y. Paquet, de Québec, qui s'est inclinée devant celle des Services Financiers des Travailleurs Autonomes, de Saint-Lambert de Lauzon. Cette dernière s'est hissée en tête de la compétition avec un gain de 17-10 sur son adversaire. Du côté participatif, c'est Construction BigLauz, de Montréal qui a raflé la victoire par la marque de 17-12 face au Pabst Blue Ribbon, de Québec.

Le rendez-vous annuel a changé d'administration moins de trois mois avant sa tenue. «Daniel Blouin [qui organisait l'événement depuis ses débuts] avait déjà entrepris certaines démarches et nous avons continué la réalisation dans le même sens», explique le directeur général et propriétaire d'Evenmā, Sébastien Huot. Satisfaite de l'édition 2014, l'organisation prévoit y ajouter sa touche, l'an prochain. «Nous aimerions, entre autres, garder les gens toute la journée sur le site,» explique-t-il. La formule du rassemblement devrait donc compter quelques nouveautés en 2015.



Les vainqueurs de la section participation, Construction BigLauz de Montréal, de tout sourire !



L'équipe des Services Financiers des Travailleurs Autonomes, était fière de sa victoire bien méritée.

NORDICA

FISCHER



HEAD

DYNASTAR

BLIZZARD
HI-TECH EMOTION



ENTRETIEN PROFESSIONNEL



BOOT FIT



SERVICE PERSONNALISE



GENETIK

20615 Henri-Bourassa (sortie rue Bernier) 418-849-2323 www.genetiksports.com

SPORT

Par Carole Roy

Carole@lechodulac.ca

Des gens inspirants

Sous influence sportive

Dans la fièvre des Jeux de Sotchi, la Société Radio-Canada a dépêché ses équipes de journalistes en terre russe. Marc Durand fait partie des heureux élus pour le tournage de l'émission Objectif Sotchi. Vive les médias sociaux! Son caméraman, et mon sympathique ex-colleague, Jean-François Brassard, mettait

sur Facebook, le 29 janvier dernier cette photo significative de leur présence là-bas. Envoi d'un message perso et rapidement, permission des deux gars pour publier cette photo de notre citoyen de Stoneham, Marc Durand. À son retour au bercail, sieur Durand nous accordera une entrevue sur son expérience!



Marc Durand à Sotchi.

JEAN-FRANÇOIS BRASSARD

NOS JEUNES SUR LE PODIUM

C'est le 25 janvier dernier que se tenait la deuxième course de ski de fond du circuit JH Lamontagne regroupant cinq clubs importants de la grande région de Québec. Le Club Swix Fischer du Moulin de Lac-Beauport a eu l'immense honneur de remplir le podium dans la catégorie Atome filles (6 à 8 ans) avec trois de ses jeunes skieuses. Les étoiles brillaient dans les yeux des jeunes athlètes et la fierté des entraîneurs et des parents était palpable lors de ce moment inoubliable. Merci à Geneviève Tessier, entraîneur des 5-6 ans de nous partager cette belle nouvelle. Bravo aussi à tous les athlètes qui ont participé à la course chapeau à tous ceux et celles qui s'impliquent de près ou de loin dans ce sport de plus en plus populaire auprès des jeunes de notre région. Qui sait, l'un



Félicitations à Clara Giguère pour la médaille de bronze, Alysse Laverdière pour l'argent et Florence Harisson pour la médaille d'or.

d'eux nous représentera-t-il peut-être aux Jeux olympiques d'hiver!

GENEVIÈVE TESSIER

MA VIE APRÈS LE SPORT

Toujours dans la lignée olympique, Télé-Québec diffuse depuis le 7 janvier l'excellente série Ma vie après le sport. Le titre en fait foi, on y parle de l'après-carrière d'une trentaine de sportifs qui se livrent à cœur ouvert. Synonyme de force, de dépassement de soi et de victoires, le sport est aussi fait de défaites et de grandes émotions. Qu'en est-il des conséquences, que reste-t-il après le sport? « Ma vie après le sport est un projet qui me tient particulièrement à

cœur », explique Thomas Rinfret, coréalisateur et scénariste de l'émission, lui qui également a vécu cette période de transition.



COURTOISE

Thomas Rinfret est l'un des réalisateurs-scénaristes de la série « Ma vie après le sport » diffusée à Télé-Québec les mardis 19 h 30.

« Quand je faisais les entrevues j'étais surpris à quel point les athlètes semblaient avoir un besoin d'en parler. Dépression, remises en question, pensées suicidaires le portrait n'est pas rose, mais ils s'en sont (presque) tous sortis. » Voilà un projet qui s'avère presque une thérapie pour le réalisateur. « Ça fait du bien d'entendre les grands mettre des mots sur des émotions qu'on a nous-mêmes vécues. »

Nos entreprises d'ici MA fierté locale!

Pour une année 2014 tout en santé

CENTRE DENTAIRE
Dre Évelyne Bradet
dentisterie
esthétique et familiale

Profil Santé
Clinique Multi-Soins



Clinique Dentaire
LAC-BEAUPORT

CLINIKES MÉDICALES
LACROIX
MÉDECINE PRIVÉE

Clinique dentaire
Stoneham

Polyclinique
Chiropratique
du Lac

cliniQUE Hugo
podiatrie Desrochers
DOCTEUR EN MÉDECINE PODIATRIQUE

VALÉRIE FILION ND.A.
NATUROPATHE AGRÉÉE

clinique dentaire
Posan Valois

Une gracieuseté
de votre Écho!



PLEIN AIR

Par Natacha Gagné • B.Sc. - PEC-SCPE

<http://natachagagnekinesiologue.ca>

Marcher dans les rues

Rare se font les chroniques de plein air traitant de la marche... dans les rues! Alors, comme j'aime la différence, je me lance! Je suis d'ailleurs l'une de ces «marcheuses dans les rues» qui, quotidiennement, en font une activité de plein air. Je m'émerveille plusieurs fois par semaine du spectacle que m'offre la nature urbaine. Mettre chaussures, ouvrir la porte et déjà être prête à activer son cœur en prenant une grande bouffée d'air frais se veut, à mon sens, une bonne conciliation plein air/«toute autre chose à faire».

À Stoneham, le corridor de marche partant du restaurant St-Peters jusqu'au cœur du village et de l'école, longeant la 1^{re} avenue, est sans aucun doute le plus adéquat pour la marche urbaine. En saison hivernale, le corridor et les trottoirs reliant l'école au complexe municipal sont bien déneigés. Ailleurs, l'été seulement pour la sécurité, osez vous promener dans les quartiers nouvellement peuplés. Les petites rues accessibles par le chemin du Hibou sont aussi agréables à marcher et celles près du lac Durand le sont tout autant. D'ailleurs, à ce dernier endroit, une montée vous attend!

Le tour du Lac-Beauport est définitivement le parcours de choix pour les gens de la municipalité. Côteux à souhait, il assure un bon essoufflement tant pour les marcheurs que pour les joggeurs. Malgré le fait que cer-

tains véhicules y circulent au-delà la limite de vitesse permise, notez que l'hiver, le parcours est beaucoup moins sécuritaire. Dans ce coin de la MRC, visitez les majestueux quartiers pour fouiner un peu... vous y trouverez probablement inspiration pour votre maison! Maintenant, parlons spécifiquement côtes. Celles du chemin du Godendard et de la montée du Cervin testeront assurément la garantie de vos quadriceps!

À Lac-Delage, c'est autour du lac que ça se passe. Pour un petit défi, choisissez le sens antihoraire: avenue du Lac, rue du Pied des Pentes, avenue du Rocher pour terminer par le petit boisé. Une journée où vous êtes plus fatigué, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre en amorçant le parcours par le bassin d'épuration, en traversant le petit pont, en marchant dans le boisé pour ensuite prendre le



parcours avenue du Rocher – rue du Pied des Pentes - avenue du Lac. La directrice générale de la Ville m'a fortement recommandé la visite du milieu qu'elle habite et apprécie depuis tant d'années!

J'ai écrit cet article à la mémoire d'un marcheur de mon coin, M. Jean-Pierre Drolet, qui nous a dernièrement quittés trop rapidement... juste après sa marche dans les rues...

QUI EST-CE ?



Notre invité mystère à la chronique Qui est-ce est nul autre que l'animateur radio Martin Dalair.



APPELEZ-NOUS POUR UNE ÉVALUATION GRATUITE SANS ENGAGEMENT



ÉQUIPE *André Drolet*

418 652-2000

www.andredrolet.com

ANDRÉ DROLET
COURTIER IMMOBILIER
info@andredrolet.com



DOMINIQUE BILODEAU
COURTIER IMMOBILIER
bilodeau.dominique@hotmail.com

CELL.: 418 955-1604

CELL.: 418 953-7003

LAC-BEAUPORT



66 Ch. Godendard: Vue spectaculaire sur les montagnes et le lac. Très lumineuse sur 3 niveaux, 4 CC, 2 SDB, 1 s. d'eau, boudoir avec foyer au RDC. Cuisine et SDB récemment refaites. Impeccable! **589 900\$**

LAC-BEAUPORT



17 Ch. De la Corniche: Rue cul-de-sac avec terrain très intime et plage privée. Cachet, aires ouvertes, foyer. S-sol en rez-de-jardin avec s. familiale, SDB et s. lavage + CC. **349 000\$**

LAC-BEAUPORT



19 Ch. De la Source: Tout brique, 5 CC, 2 bur., 3 SDB, 1 s. d'eau, gar. double, ter. boisé et intime de + de 27 000 pc avec pisc. h. terre. Clé en main! **649 000\$**

LAC-BEAUPORT



Terrain de 11 800 pc. avec vue sur le lac Bleu. Constructible avec condition d'installer un système de traitement tertiaire pour épuration. Rareté à ce prix. Accès à la plage du lac Bleu avec des frais de 80\$/année.

LAC-BEAUPORT



Terrain Mont Saint-Castin. Le plus beau développement. Terrain + de 17 000 pc., secteur haut de gamme. Vue sur montagnes et coucher de soleil. À quelques pas du Lac Beauport. Rue desservie par services municipaux. Prêt à construire. SIA 9998707. **189 900\$**

STONEHAM



405 Ch. Du Hibou: Aubaine, 3 CC à l'étage, boudoir ou bur. au RDC, aires ouvertes. Const. 2006, ter. + de 16 000 pc, grande terrasse intime. **318 000\$**

STONEHAM



1851, Chemin de la Grande Ligne. Très grand terrain boisé, + de 64 000 pc. Plusieurs rénovations: cuisine, salle de bain, bois franc. Intimité, sans voisin arrière. Clé en main! SIA 9863199. **298 900\$**

STONEHAM



Une rareté: Terrain plat de 39500 pc. en pleine nature pour auto-construction. Sans voisin arrière, à 2 minutes de l'autoroute, centre de ski, ski de fond, golf et tous les services. SIA 14035967. **74 900\$**

SILLERY



Parc Lemoine, P.D. **599 000\$**

L'ANCIENNE-LORETTE



1558 Rue Turmel, P.D. **309 000\$**

IGA

LAC-BEAUPORT

Richard Bédard
nouveau directeur



Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion



Denis Rousseau
propriétaire



Joyeuse Saint-Valentin
de toute l'équipe IGA

Une Saint-Valentin
tout en fondue:
Chinoise - Bourguignonne
Fromage - Chocolat!



IGA - Lac-Beauport
Alimentation A.D.R

795, boul. du Lac
Québec
418 849-3674

IGA - Sillery
Alimentation Raymond

1580, St-Louis
Québec
418 527-7758

IGA EXTRA
St-Nicolas

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

www.iga.net



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

Joyeuse Saint-Valentin

Une foule d'idées cadeaux pour tous

LIVRAISON GRATUITE

Les Galeries du Lac Lac-Beauport (Québec)

418 849-2836