

L'Echo du Lac

POUR TOUT TROUVER
À LAC-BEAUPORT
LACBEAUPORT.COM

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



160 000 \$

POUR LES ENFANTS ATTEINTS DE CANCER

PAGE 28

L'ALLIANCE INDÉPENDANTE AU POUVOIR



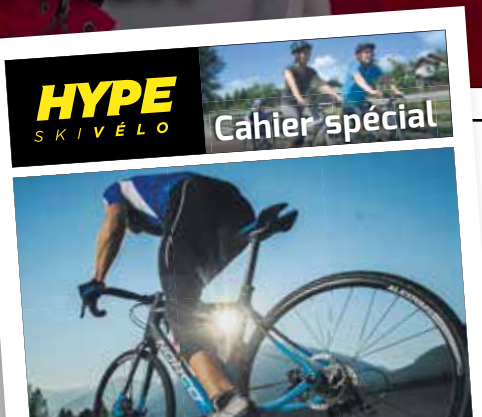
PAGE 2



DE LAC-BEAUPORT AU JAPON

PAGE 5

Cahier spécial Hype Ski Vélo



FAJITAS AU POULET
15\$/PERSONNE
28% RABAIS

Voir page facebook du Batifol

Batifol
Restaurant



André Dussault
courtier immobilier
418 849-0555
www.andredussault.com

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

CHARLESBOURG



Près de tous les services et accès routiers. Terrain plat de 10 000 pc (aqueduc/égouts). VENDU sans taxe. 135 000 \$

BORD DU LAC BEAUPORT



Terrain de 58 000 pc, 180 pieds de façade. 1 300 000 \$

CHARLESBOURG



Immense terrain plat de 833 000 pieds carrés, sillonné par un ruisseau et plusieurs sentiers. 389 000 \$

ACTUALITÉ

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Le sort de Lac-Beauport entre les mains de quatre des conseillers municipaux

La mairesse perd formellement la balance du pouvoir

Il n'est pas d'hier que l'eau est trouble au Conseil municipal de Lac-Beauport et ce qui ressemblait de plus en plus à un secret de polichinelle voit promptement le jour avec l'émission du communiqué ici présenté. Les conseillers signataires souhaitent ainsi remettre les pendules à l'heure en ce qui a trait à certains questionnements persistants des citoyens depuis la dissolution du parti politique Avenir Lac-Beauport. Toutefois et dans les faits, ce qui nous apparaît maintenant évident c'est que la mairesse a perdu la confiance de la majorité de son équipe et que les rênes du pouvoir sont maintenant entre les mains des conseillers indépendants. Souhaitent-ils la démission de la mairesse Mme Brunet ? Voici le communiqué tel qu'émit par les quatre conseillers municipaux :

Le maire suppléant François-Bernard Saillant ainsi que les conseillers Guy Gilbert, Even McHugh et Marc Bertrand se sont donnés la main ce dimanche 5 avril, venant sceller leur alliance naturelle au sein du conseil municipal de Lac-Beauport.

Et d'une seule voix : « Nous souhaitons simplement lancer un message clair à la population : la plate-forme électorale de la défunte formation Avenir Lac-Beauport demeure la

base de notre programme et nous sommes indépendants dans chacune de nos décisions, mais nous analysons en collégialité tous les dossiers délicats, soit ceux qui sont plus émotifs et ceux dont les enjeux sont les plus significatifs pour l'avenir de notre communauté. »

Leur alliance s'est peu à peu formée sur un principe simple : chaque décision doit être prise aujourd'hui, au meilleur de leurs connaissances, au profit à long terme de l'ensemble de

la communauté. Leur indépendance d'esprit dans l'intérêt commun émane de leur discours direct : « Nous ne cherchons pas à satisfaire ceux qui auraient voté pour nous, ou alors faire plaisir à ceux qui pourraient éventuellement voter pour nous : en clair, nous n'avons aucun individu ou groupe particulier à remercier ni à courtiser ».

« Par ailleurs, nous sommes conscients que la diversification de nos revenus de taxes

foncières en respect de notre riche patrimoine naturel, ainsi que l'exploitation rentable de certaines propriétés municipales sont des enjeux significatifs pour Lac-Beauport. Ce seront d'ailleurs des thèmes au programme d'une large consultation publique qui se tiendra cet automne parce que nous entendons faire rayonner Lac-Beauport avec votre soutien et en accord avec vous tous ».

INVITATION



MES AVANTAGES
DESJARDINS

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE LA CAISSE POPULAIRE DESJARDINS DE CHARLESBOURG

DATE : LUNDI 20 AVRIL 2015

HEURE : 19 H

LIEU : CÉGEP LIMOILLOU, CAMPUS DE CHARLESBOURG
SALLE MONTAIGNE
7600, 3^e Avenue Est, Québec

Vous êtes cordialement invités à venir prendre connaissance des résultats de votre caisse. Vous aurez l'occasion de vous prononcer sur différents sujets, de statuer sur le partage des excédents et de prendre part à la vie démocratique de votre coopérative financière.

- Tirage de plusieurs prix de présence
- Un léger goûter sera servi
- Conférence de Marie-Ève Croteau, membre de l'équipe canadienne de paracyclisme



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

Au plaisir de vous y rencontrer!

Coopérer pour créer l'avenir

L'Echo du Lac

EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR
LES ÉDITIONS PLATINE

1025, boulevard du Lac, #230
Québec (Québec)
G3B 0X1
info@leseditionsprime.ca

PUBLICITÉ :
JEAN
PLAISANCE
418 687-1471

ÉDITEUR : Michel Beaulieu
michel@platinecommunication.com

DIRECTRICE ARTISTIQUE :
Marie Chantal Boutin
mc@leseditionsprime.ca

ADJOINTE DE DIRECTION :
Julie Boissinot
julie@leseditionsprime.ca

JOURNALISTE EN CHEF :
Sébastien Couture
sebastien@leseditionsprime.ca

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

COLLABORATEURS :
Catherine Bossé, Marie-
Claude Déry, Andréanne
Martin, Philippe Lapeyrie,
Alexandre Lemerise et
Lucie Ricard

CORRECTRICE :
Claire Robitaille

IMPRESSION :
Transcontinental
TIRAGE :
10 330 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL :
Bibliothèque
nationale du
Québec

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

ACTUALITÉ

Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca

Concours ICI les vacances – Palmarès plein air de Radio-Canada

Votons Lac-Beauport

Oyez, oyez amis Lac-Beauportois ! Vous aimez votre municipalité, votez pour LA meilleure où il fait bon pratiquer le plein air au Québec, en participant au concours ICI les vacances – Palmarès plein air de Radio-Canada. En votant pour votre municipalité préférée, courez la chance de gagner l'un des six prix d'une valeur totale de plus de 8 500 \$.

Quoi de plus flatteur que de voir notre belle contrée sélectionnée parmi 54 autres dans le cadre du concours ICI les vacances – Palmarès plein air, lancé par Radio-Canada en collaboration avec Géo Plein Air. Les résidents du Québec ont jusqu'au 19 avril pour enregistrer leur vote afin d'établir le top 10 des municipalités qui se distinguent par la quantité, la qualité et la diversité de leurs atouts naturels et de leurs infrastructures consacrées à la pratique du plein air non motorisé.

Lac-Beauport est assurément le meilleur endroit pour pratiquer le plein air au Québec, et en votant pour notre municipalité, elle atteindra peut-être le sommet

du palmarès ! Votons pour nos sentiers de randonnée, de ski de fond, de raquette et de vélo, pour notre montagne skiable, notre lac si beau. Votons pour nos chemins pentus où il fait bon se dépenser en roulant ou en courant ! Votons pour nos nombreux sites de camping, nos refuges, notre camp de jour, votons pour notre belle villégiature !

POUR PARTICIPER

Primo, aucun achat requis. Deuxio, il suffit de visiter le site Web ICI les vacances de Radio-Canada à l'adresse suivante : icilesvacances.ca et de voter pour votre municipalité de plein air préférée. Pour être valides, les participations doivent être reçues au plus tard le 19 avril 2015 à 23 h 59.

À GAGNER

Le grand gagnant remportera un Forfait Grand Nord sur mesure dans la région d'Eeyou Istchee, Baie-James, de sept jours et cinq nuits pour deux personnes. Un prix d'une valeur approximative de 4 000 \$. Les autres prix sont loin d'être négligeables : vélo de route Specialized AWOL Elite (valeur de 1779 \$); forfait Découverte à Tadoussac pour deux personnes (valeur de 1050 \$); ensemble de camping pour deux personnes offert par La Cordée (valeur de 1035 \$); ensemble de deux sacs à dos Osprey avec accessoires (valeur approximative de 520 \$); porte-vélo de Thule offert par Rack Évasion (valeur de 300 \$).



COURTOISE

En toute saison, notre lac se prête à de belles activités. Patin, natation, canoë-kayak. Tout pour plaire !

N'oubliez pas d'aller voter, notre municipalité mérite d'être dans le palmarès et, qui sait, peut-être sera-t-elle la grande gagnante !

LE MANOIR DU LAC DELAGE
★ depuis 1964 ★

JUSQU'AU 20 JUIN, À L'ACHAT D'UN SOIN AU SPA DU MANOIR, VOUS AVEZ ACCÈS GRATUITEMENT AUX BAINS EXTÉRIEURS, SAUNAS ET PISCINE INTÉRIEURE !

FÊTE DES MÈRES
10 MAI PROCHAIN,
AVEZ-VOUS RÉSERVÉ ?

3295\$*
* Par personne, plus service et taxes

RÉSERVATIONS : 418 848-2551 www.lacdelage.com

polyclinique
du lac

Chiropratique
Physiothérapie
Massothérapie
Orthèses
Soins podologiques
Naturopathie

Une équipe. Une vision. VOTRE santé.

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

Partenaire :

ACTUALITÉ

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Platine Communication et les Éditions Platine s'installent à la Halte !

Inauguration des bureaux et lancement de lacbeauport.com

L'équipe des Éditions Platine s'est officiellement réunie pour célébrer l'inauguration officielle des nouveaux bureaux à Lac-Beauport. Installés

depuis peu à la halte de Lac-Beauport du 1025, boulevard du Lac, Platine Communication et les Éditions Platine s'unissent ainsi au beau milieu de Lac-Beauport. Les opérations quo-

tidienues de Platine Communication, de l'Écho du Lac et de l'Écho de Cap-Rouge procèdent maintenant à partir d'une seule et même plaque tournante. C'est avec fierté et enthousiasme que l'équipe entame une nouvelle ère proposant défis et nouveautés !

Les journaux que sont l'Écho du Lac et l'Écho de Cap-Rouge travaillent déjà depuis plusieurs années à informer les citoyens de leurs territoires. C'est grâce à toute une équipe de journalistes et de collaborateurs que nous continuerons encore à informer, innover et à faire rayonner l'information, et ce, pour les gens de chez nous !

LACBEAUPORT.COM, POUR TOUT TROUVER À LAC-BEAUPORT !

Platine Communication et les Éditions Platine lancent un tout nouveau portail Internet, pro-

POUR TOUT TROUVER
À LAC-BEAUPORT
LACBEAUPORT.COM

pulsé par la Caisse populaire de Charlesbourg, qui permettra de trouver facilement l'ensemble des intervenants du territoire. Il suffit maintenant d'aller directement sur LacBeauport.com et de cliquer sur votre choix pour être redirigé instantanément vers les liens offerts par le portail. Vous pourrez ainsi rejoindre le site Web officiel, la page Facebook ou la page LinkedIn de l'intervenant désiré ! Enfin, tous les liens vers une seule et grande communauté !



Photo d'équipe prise lors de l'inauguration du 2 avril dernier à Lac-Beauport.



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

HAIE X CELLENCE

RÉSIDENTIELLE ET COMMERCIALE
Taille • Fertilisation • Écimage • Conception • Nettoyage • Abattage

Soumission GRATUITE en 48 heures

Rive-nord et sud de Québec
418.931.8427 haieexcellence@gmail.com

Du nouveau à notre clinique!

Depuis déjà près de 11 ans, nous sommes au service des citoyens de Lac-Beauport. Cette année, grâce à vous et à votre appui, notre équipe s'agrandit.

Nous sommes fiers d'annoncer l'arrivée de la docteure Julie Linteau, qui partage notre philosophie des soins de santé, dans le souci constant du confort des patients.



Les docteurs Serge-Alexandre Bellavance et Julie Linteau vous attendent !

dentisterie générale et esthétique • orthodontie • endodontie • chirurgie dentaire • couronnes • ponts • urgences

Prenez rendez-vous dès maintenant !

- Aucun frais d'ouverture de dossier.
- Aucun frais pour le transfert de dossier.
- Ouvert du lundi au jeudi.

418 849-2820 / Info@ledentiste.net

1020-D, boul. du Lac
Lac-Beauport (Québec) G3B 0W8



Clinique Dentaire
LAC-BEAUPORT

ACTUALITÉ

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

Un séjour mémorable pour nos athlètes

Vivre l'expérience du Japon

Les échanges entre Lac-Beauport et le Japon se dessinent ! Du 9 au 17 mars derniers, Nicolas Fontaine, Alain et Victor Laroche ainsi que deux athlètes du Club de Ski Acrobatique Le Relais ont séjourné à Bifuka, au Japon. La ville, qui s'investit dans ce sport, a reçu nos skieurs en rois. Le but de cette invitation ? Possiblement de tisser des liens pour un éventuel partenariat d'échange entre les deux endroits...

Les prochains Jeux olympiques d'hiver auront lieu à PyeongChang, Corée du Sud en 2018. « Le saut se retrouve souvent à la fin des Jeux olympiques [...]. On va évaluer si ce serait possible de s'entraîner au Japon », explique le directeur général du Centre national d'entraînement acrobatique Yves Laroche, Nicolas Fontaine. Bifuka possédant son site de saut, un partenariat pourrait permettre aux athlètes de prendre l'avion pour s'y entraîner durant les Jeux, en attendant leur compétition. En retour, les Japonais pourraient venir s'entraîner dans nos installations pendant l'été.

Si le voyage a permis de tisser des liens avec les Japonais, il a également donné l'occasion aux jeunes athlètes Frédérique Duchaine et Naomy Boudreau-Guertin de vivre une expérience mémorable, tout comme pour Victor Laroche. « On a également donné une conférence aux entraîneurs, pour les aider. C'était basé sur le développement de bonnes fondations [pour les athlètes] », explique Nicolas Fontaine. Frédérique et Naomy ont d'ailleurs fait honneur à leurs coachs lors de leur participation à un Championnat japonais de ski acrobatique, à Bifuka : elles sont arrivées respectivement au premier et deuxième rang ! « Les Japonais étaient vraiment impressionnés par leurs sauts ! », soutient-il.

Le bilan de ce voyage s'avère extrêmement positif : « Ça été super plaisant, on a travaillé avec les jeunes de là-bas et notre présence a été appréciée. » Pour Nicolas Fontaine, c'est non seulement la compétition, mais aussi l'expérience qui compte. « Vivre et visiter l'endroit, c'est important », souligne-t-il. Ainsi, nos athlètes ont goûté aux mets locaux, mangé avec des baguettes et visité des spas japonais. Ils ont également passé une journée à Tokyo, la capitale. « Nos jeunes ont été hyper respectueux [des traditions] et ils ont même apporté des petits cadeaux. » Des friandises à l'érable ont été distribuées, au grand plaisir des jeunes de l'endroit !

« CRÉER DES MODÈLES »

La mission de Nicolas Fontaine ne se limite pas aux résultats de compétition : « Le but, pour moi, c'est de créer des modèles. » C'est pourquoi, à son avis, la différence entre vouloir « battre les autres » et « se dépasser » est importante. « C'est en faisant vivre des expériences comme celle du Japon à nos athlètes qu'on leur apprend à tisser des liens et voir de nouvelles choses. » Et cela fait partie du processus de « créer des modèles pour les prochaines générations ».



De gauche à droite : Nicolas Fontaine, Naomy Boudreau-Guertin, Frédérique Duchaine, Victor Laroche et Alain Laroche, lors de leur voyage au Japon.



BIEN CONDUIRE, C'EST PERMIS !



**COURS DE BASE EN
CONDUITE AUTOMOBILE**



**COURS DE CONDUITE
DE MOTOCYCLETTE
(CLASSE 6A)**



**COURS DE CONDUITE
DE CYCLOMOTEUR
(CLASSE 6D)**

CERTIFICAT-CADEAU DISPONIBLE



**CENTRE
D'APPRENTISSAGE EN
CONDUITE DU QUÉBEC**

ÉCOLE DE CONDUITE • FORMATIONS SPÉCIALISÉES

1020-C, BOULEVARD DU LAC / 418 316-2790 / WWW.CACQ-CONDUITE.COM



LES ÉCHOS DE L'ÉCHO

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Stoneham-et-Tewkesbury lance un service de nouvelles en temps réel !

La Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury a le plaisir de vous informer qu'une infolettre vous permettant d'avoir accès aux nouvelles en temps réel vient d'être lancée ! Cet outil vous permettra d'avoir accès de façon simultanée aux nouvelles et aux événements de la Municipalité, tels les commu-



niqués, les avis aux citoyens, les avis publics et les offres d'emploi. De plus, on y trouvera un calendrier d'événements incluant les dates et renseignements sur les séances du conseil municipal, les événements des loisirs et de la culture et les activités de la Municipalité. Abonnez-vous dès maintenant au www.villestoneham.com

COURTOISE

Des performances remarquables de nos athlètes de Stoneham

Quelque 150 des meilleurs coureurs U14 nord-américains étaient réunis à Mont-Tremblant pour la CanAm U14. À la suite des championnats provinciaux, 30 coureurs québécois ont été sélectionnés, dont 3 de Stoneham.

Olivia Carrier a remporté le super géant, alors que Sarah Benett et Béatrice Gingras ont terminé au 2^e et 11^e rangs respectivement. En slalom géant, Sarah a ensuite pris la 1^{re} place, alors qu'Olivia a terminé au second rang suivi de Béatrice au 13^e rang.

Lors de la dernière épreuve, Sarah Benett a raflé la médaille d'argent, lui conférant la première place au classement général. C'est donc elle qui est repartie avec la Coupe Taschereau. Olivia Carrier a terminé au second rang au cumulatif. Bravo aux trois filles, c'est une excellente compétition que vous avez menée !



Sarah Benett et Raphael Lessard vainqueurs de la Coupe Taschereau 2015

COURTOISE

Lors des Jeux du Québec qui se tenaient au début mars, Olivia Carrier a été couronnée championne provinciale U14, ce qui lui a permis de se qualifier pour la Whistler Cup les 3, 4 et 5 avril à la station de ski Whistler.

Deux étudiantes du territoire aux régionales pour une 1^{re} fois

Deux jeunes artistes de l'école secondaire Le Sommet, Élodie Tremblay et Marie-Lou Fontaine-Plante, ont gravi la première étape du programme Secondaire en spectacle en remportant la finale locale de leur école.

Élodie Tremblay (secondaire 3, Lac-Beauport) a impressionné par son expression sur scène lors de son numéro de hip-hop. Elle avait envie de montrer sa passion aux autres. Elle danse depuis qu'elle est très jeune et fait partie d'une troupe de danse de compétition au Studio Party Time. Elle avait déjà participé à Secondaire en spectacle en compagnie d'amies, mais en sera à sa première participation aux finales régionales. Le jury a senti le plaisir qu'elle avait de danser sur scène.

Marie-Lou Fontaine-Plante (secondaire 4, Lac-Saint-Charles) a présenté sa composition ayant pour titre « Papillon blanc ». S'accompagnant au piano, celle qui adore chanter a voulu faire connaître sa chanson. Son inspiration est Marilou Bourdon qui porte le même prénom et qui a une voix sublime. Elle aimerait bien devenir une chanteuse professionnelle et être connue mondialement pour ses chansons et sa voix. Se disant gênée, elle affirme que son défi est de se faire entendre.

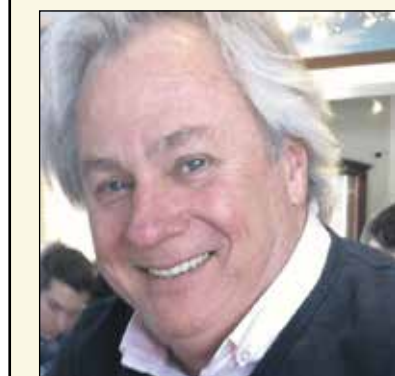
Elles seront de la finale régionale du mardi 31 mars prochain, à la Salle Sylvain-Lelièvre du Cégep de Limoilou. Les billets sont en vente à l'ULSCN ou dans les écoles participantes au coût de 10 \$.

Le jury a remis une mention Coup de cœur à Fabienne Zhano pour son interprétation au violon de la pièce « Sugar, we're going down » de Fall Out Boy.



Sur la photo (de gauche à droite) : Fabienne Zhano, Marie-Lou Fontaine-Plante et Élodie Tremblay

COURTOISE



35 ANS DE MÉTIER À LAC-BEAUPORT BRAVO ROBERT !

L'Écho du Lac est fier de souligner les 35 ans de carrière comme coiffeur à Lac-Beauport de Robert Fournier. Comme tout le monde le sait, Robert a plus d'un tour dans son sac : coiffeur, comédien, politicien, artiste, père et grand-père !

Toutes nos félicitations Robert ! On te souhaite plusieurs autres belles années à Lac-Beauport.

TECHNICIENNE EN POSE D'ONGLES

- Pose d'ongles avec manucure	35 \$
- Manucure au gel UV (française ou couleur)	25 \$
- Manucure à la résine poudre (française, couleur, paillette)	25 \$
- Orteils au gel UV	18 \$
- Shellac de couleur	25 \$

CONTACTEZ-MOI POUR UN RENDEZ-VOUS
418 849-8217

Branche cassée ou arbre dangereux

L'HIVER A ÉTÉ RIGOUREUX POUR VOS ARBRES ?

Nous sommes spécialistes de l'égavage, de l'haubanage et de l'abattage.

Estimation gratuite
arboriculteurs diplômés
et assurance responsabilité

418 264-3546



Daniel Bélanger
ARBORICULTEUR INC.

Ne risquez pas de vous blesser ou endommager vos biens en laissant une situation dangereuse. Contactez-nous!

Renouvellement du partenariat entre le 24 heures du Lac Archibald et Microbrasserie Archibald

La Microbrasserie Archibald est heureuse d'annoncer le renouvellement de son appui financier à l'organisation du 24 heures du Lac Archibald à titre de partenaire officiel de l'événement. L'entente de deux ans représente la confiance et l'engagement de l'entreprise dans cet événement à caractère caritatif qui a lieu annuellement à Lac-Beauport.

Pour la microbrasserie, l'entente confirme aussi les valeurs de l'entreprise qui allient l'activité physique et l'entraide sociale.

François Nolin, propriétaire associé de la Microbrasserie Archibald, disait d'ailleurs récemment que « La coopération avec le 24 heures du Lac Archibald est devenue un naturel pour notre entreprise. C'est un événement qui a fait ses preuves, qui est bien organisé et qui se déroule sur notre terrain de jeu, le Lac-Beauport ». En plus de participer à titre de commanditaire, M. Nolin sera encore l'un des nombreux cyclistes de la 10^e édition de l'événement, qui comporte aussi un volet pour marcheurs.

Les 24 heures du Lac Archibald est un événement d'endurance regroupant marcheurs et cyclistes se relayant sur 24 heures. Le défi est majoritairement relevé en équipe, mais il peut aussi être relevé... en solo ! Forte de la récolte de près de 500 000 \$ depuis ses débuts, la 10^e édition des 8 et 9 août prochains aura pour objectif d'augmenter cet impressionnant



10^e édition les 8 et 9 août prochains

total. Encore une fois, tous les profits seront redistribués au bénéfice de quatre fondations : la Fondation Rêves d'enfants, la Fondation Cité Joie, la Fondation québécoise du cancer et la Fondation Rotary Québec-Charlesbourg.

CONCOURS

Fil moi un nom!

Nous sommes à la recherche d'un nom original et amusant pour la nouvelle mascotte de la CCAP

TU AS UNE IDÉE DÉGÉNIEUSE??

Dépêche-toi, tu as jusqu'au 1^{er} mai pour nous envoyer ta suggestion

Tu pourrais gagner:

- Un vélo de montagne d'une valeur de 500\$
- La visite de la mascotte et de l'équipe de CCAPtv dans ta classe pour le dévoilement officiel
- Des cadeaux pour tous les amis de ta classe

Pour participer rends-toi sur le site de la CCAP à www.ccapcable.com dans la section concours tu y trouveras le formulaire d'inscription et les règlements du concours.

418.849.7125
www.ccapcable.com

CONCOURS POUR TROUVER UN NOM À LA NOUVELLE MASCOTTE DE LA CCAP

La CCAP annonce l'arrivée d'un nouveau membre dans son équipe : un jeune écureuil sympathique et attachant. Étant à la recherche d'un nom original et amusant afin de baptiser sa nouvelle mascotte, la CCAP met sur pied le concours « Fil moi un nom ». Le concours « Fil moi un nom » est destiné aux jeunes de 16 ans et moins qui résident sur le territoire de la CCAP. Pour participer, les jeunes doivent envoyer leurs suggestions d'ici le 1^{er} mai à l'adresse mascotte@ccapcable.com. Pour les règlements du concours et le formulaire d'inscription, rendez-vous sur le site de la CCAP dans la section concours.

La personne gagnante remportera un vélo de montagne d'une valeur de 500 \$. De plus, la mascotte et l'équipe de CCAPtv visiteront sa classe pour le dévoilement officiel prévu à la mi-mai. Comme le souligne Maryna Carré, responsable marketing et communications à la CCAP « L'idée de nous munir d'une mascotte nous trottait dans la tête depuis un moment. Nous voulons être sur le terrain, proche des gens, et faire partie de la vie sociale des citoyens. Comme les jeunes familles représentent une grande partie de nos clients, le concept a tout naturellement fait son chemin ». Elle ajoute aussi que « Nous avons déjà plusieurs projets pour notre ami. Qui sait, peut-être le verrons-nous éventuellement dans une série pour enfants sur la chaîne CCAPtv ? »

Compagnon de Robin des bois et amateur de gastronomie



Chansonnier sur place
Du mercredi au samedi dès 20 h

DIMANCHE 25% dames • LUNDI Fajitas 2 pour 29,95\$
MARDI 1,25\$ / sushi • MERCREDI 0,49\$ / aile de poulet

Les FRÈRES TOC
différent...

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

BOUCHERIE Vic Verret & FILS

Maintenant distributeur
des vins Julia Wine et Vins & cie

Beau temps mauvais temps

Rien n'est à l'épreuve du BBQ!



À votre
service
depuis plus
de 50 ans

418 849-4481

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

BOUCHERIE
Vic Verret
& FILS

Tout près de chez vous!



Babillard Jeunesse

ACADÉMIQUE

SPORT

LOISIRS

COMMUNAUTÉ

SCIENCE

Par Carole Roy

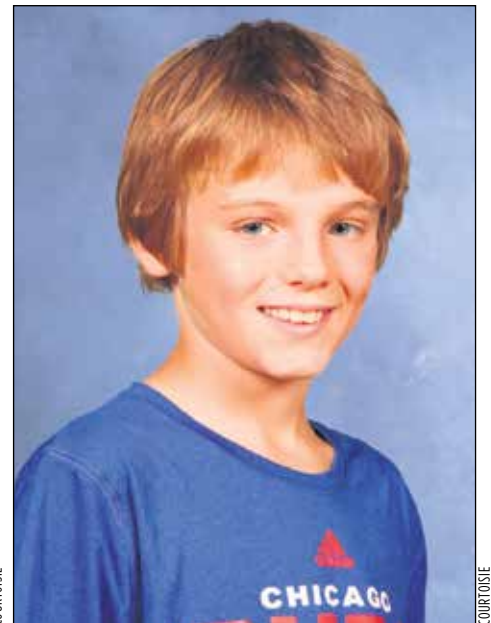
carole@leseditionsprime.ca

Parmi 23 de ses préférés

Très sincèrement, c'est chaque mois une joie de lire les mots que Marc-André Perron, enseignant en 5^e année à l'école Montagnac, prend le temps de partager sur deux de ses 23 élèves préférés. Ce temps qu'il consacre à écrire un mot sur chacun, malgré un agenda digne de celui d'un premier ministre, est un baume pour les parents, un propulseur pour les élèves. Une note bien éditoriale : lui, il a compris ce qu'est le renforcement positif ! Il sait donner des ailes à ses étudiants, nos enfants ! Ce mois-ci, projecteur sur Érika Baillargeon et Simon Gravel. Place à sa plume !



Érika Baillargeon



Simon Gravel

ÉRIKA BAILLARGEON

Passionnée des mots, en voilà une qui aime créer et nous plonger dans son univers. Lorsqu'elle s'élance dans la rédaction, son crayon glisse sur les pages tellement elle est inspirée. Elle s'y évade, se sent bien. C'est une grande rêveuse, une artiste minutieuse et talentueuse qui aime ajouter sa touche personnelle partout où elle passe. Elle y saupoudre ainsi sa poussière d'étoiles qui nous séduit chaque fois. Ses travaux scintillent, ils sont toujours structurés et soignés. Réservée, polie et posée, Érika est telle une mer calme et apaisante en classe... une mer qui sait pourtant faire des vagues en étant spontanée, expressive et colorée. Elle a une personnalité éclatée et équilibrée qu'il nous plaît nous plaît de découvrir : un volcan tranquille qui entre en éruption quand vient le temps du spectacle. C'est à ce moment qu'elle nous surprend et devient vraie. Sportive à ses heures, elle s'investit dans les disciplines qui lui tiennent à coeur et s'y démarque par ses efforts et son assurance. Ricaneuse et curieuse, polyvalente, méthodique et perfectionniste, c'est une élève qui aime rendre service... une élève avec qui on apprécie passer du temps. Merci d'être qui tu es, une de mes 23 préférées.

SIMON GRAVEL

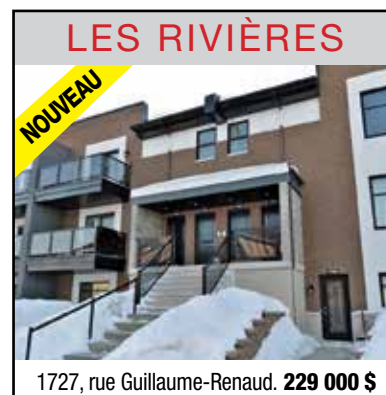
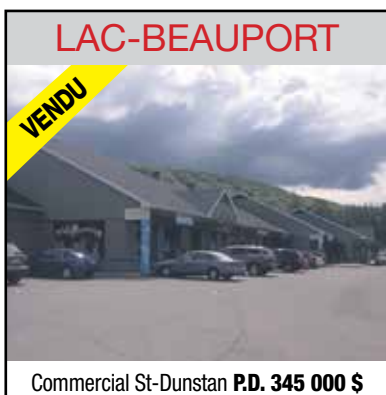
Grand sportif au coeur tendre, Simon est un perfectionniste dans l'âme. Ses travaux, souvent très stylisés, sont propres et d'une rigueur incomparable. Il a le souci du détail, rien de moins. Il transpire le bonheur et son sourire est gage de positivisme. Que demander de mieux ! Il aime fredonner. D'ailleurs, ses élans musicaux et ses petits bruits de bouche démontrent l'énergie qui l'anime au quotidien. C'est un bon vivant, un garçon simple qui aime rire et s'amuser. Il a un esprit d'équipe hors du commun et discuter avec lui est un pur plaisir. Aussi posé qu'expressif, aussi rêveur que participatif, il a ce petit quelque chose qui scintille, qui ne peut faire autrement que nous amener dans son univers léger et spontané. Attentif, patient et persévérant, c'est un guerrier face à la tâche. Il prend le temps, il veut comprendre et s'adonne à son rôle d'apprenant avec enthousiasme. Il est assidu, discipliné et sait prendre les moyens pour réussir et passer par-dessus les obstacles qui se présentent devant lui. Il a une personnalité tellement attachante qu'on ne peut qu'en être charmé. Merci d'être qui tu es, un de mes 23 préférés.



**CHANTAL
FLEURANT**

Courtier immobilier
www.chantalfleurant.com

RE/MAX @ccès inc.
agence immobilière



RÉSULTATS

418 948-1000
360. boul. du Lac, suite 201

Christine
LEGARE
Courtier immobilier
www.christinelegare.com





LE REGROUPEMENT DU LAC VOUS INFORME

Par Alexandre Lemerise, coordonnateur

RGATLB@lacbeauport.com

Le regroupement du lac

AGA et renouveau !

Un vent de changement souffle sur le Regroupement des gens d'affaires et tourisme du Lac Beauport (RGATLB) ! Après la nomination de monsieur Lemerise comme coordonnateur, le mois dernier, le Regroupement a décidé de changer sa dénomination pour la rendre plus conviviale. Le RGATLB devient donc Le Regroupement du Lac, et sa mission se résume comme suit : Un Lac en Affaires pour sa Communauté.

Ce grand souffle se poursuivra le 22 avril prochain, lors de l'assemblée générale annuelle (AGA) qui aura lieu au Batifol dès 18 h. Tous nos membres et toutes personnes intéressées sont conviés à cette soirée qui s'annonce pleine de nouveautés ! Un cocktail suivra l'AGA et ce sera une bonne occasion de réseautage.

Lors de cette assemblée, plusieurs postes importants seront en jeux. Il faut souligner l'élection de deux postes clés du conseil d'administration, soit celui de président et de trésorier. Madame Jennifer Bignell, la présidente sortante,

ayant annoncé ne pas souhaiter renouveler son mandat, les candidatures sont ouvertes. Notez également que trois postes seront à combler au sein du Conseil d'Administration : deux postes pour représenter le secteur entreprise et un poste représentant les travailleurs autonomes. Membres ou nouveaux membres, si vous êtes dynamiques et engagés, vous êtes les bienvenus ! De nombreux projets intéressants qui se dessinent cette année : revue Chic & Rustique, nouveau site Internet, nouvelle



offre de service aux membres, calendrier des activités, campagne consommation locale, etc.

POUR POSER SA CANDIDATURE AU CA (AVANT LE 17 AVRIL) OU POUR DEVENIR MEMBRE : RGATLB@lacbeauport.com ou (418) 559-8338

ACTIVITÉS À VENIR :

- 14 avril 7 h 30, Déjeuner Contact SIGMA au Batifol
- 22 avril 18 h, AGA au Batifol
- 21 mai, Conférence « Sorties de Zone » par M. Daniel Blouin

NOUVEAU VOILES D'OMBRAGE

Réinventez la maison et le jardin en toute élégance !



APPELEZ-NOUS MAINTENANT!

*Des designers à votre
service pour créer votre
espace de rêve*

Fillion
paysagiste

design & création
aménagement extérieur

418 849-2919

www.fillionpaysagiste.com



Claude Carré
Lac-Beauport



Julie Rodrigue
Québec

Crédit photo: France Bouchard
francebphotos.com

PROMOTION 3 SERVICES



TÉLÉVISION
+ TÉLÉPHONIE
+ INTERNET

à partir de

75,25 \$
/MOIS

Pour plus de détails : www.ccapcable.com

418.849.7125
www.ccapcable.com

20 860, boul. Henri-Bourassa



Votre **Tv** local!

Choisir la CCAP

parce que c'est fait pour vous!

À la CCAP, c'est le service avant tout!

Quelle que soit votre réalité, nous offrons à nos membres un service personnalisé adapté à leur style de vie.

Contactez nous pour savoir comment vous pouvez vous aussi bénéficier de ce service!



Martine Lachance
Ste-Brigitte-de-Laval

Lampe de poche en main, on découvre l'école

Camping à Montagnac



VALÉRIE GRENIER

Une pause bien méritée après toutes les épreuves sportives.

On a beau fréquenter au quotidien son école primaire et penser la connaître, mais rien de mieux pour bien la découvrir que d'y circuler lampe de poche en main une fois la nuit tombée. C'est ce qu'ont expérimenté les élèves des quatre classes de 5^e année de Montagnac le 18 février dernier. En avant le camping d'école !

Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca

C'est avec le sourire aux lèvres, équipés de sacs de couchage, pyjamas et tentes que les élèves de 5^e ont envahi le gymnase de l'école. Ce grand espace servirait à un tout autre exercice le temps d'une

nuit avec la centaine de jeunes qui y établiraient leur campement. Une nuit attendue de tous, une nuit « où le sentiment d'appartenance a grandi, où les apprenants se sont amusés tout en apprenant », a fait remarquer l'enseignant Marc-André Perron.

ET LA NOIRCEUR FUT !

Après le grand rassemblement, le décompte fut lancé. Lumières éteintes, lampe de poche à la main, c'est en équipe que les jeunes se sont attaqués au rallye pédagogique spécialement conçu pour eux. Une activité en lien direct avec le programme de formation où l'anglais, le français, les mathématiques et l'univers social étaient intégrés. Excellente manière de mettre ses connaissances à profit dans un contexte ludique et différent. « Nous avons aussi profité de ce moment pour faire quelques frousses au plus grand plaisir des élèves. Un fort lien se tisse avec les profs, et c'est une belle façon de se sortir du cadre de classe et de voir l'école autrement », a soutenu M. Marc-André qui s'est empressé de décrire le déroulement de la soirée.

« Il y a eu un défi intellectuel peu habituel et deux compétitions sportives totalement variées et loufoques. Pour le premier volet, les jeunes devaient mémoriser le plus de mots dans un temps limité et s'en souvenir pour livrer le fruit de leur mémorisation aux autres membres de leur équipe, et ce, sans se faire entendre des autres. Pour le volet sportif, chaque regroupement de campeurs s'affrontaient; il fallait être rapide, agile, stratégique et avoir un bon esprit d'équipe pour réaliser tout le programme demandé et du même coup déjouer l'équipe adverse. » Bravo aux gagnants : Nathan Paradis, Raphaël Côté, François Quenneville, Thierry Gauvin et Louis-Charles Morin. « Après l'annonce des gagnants, ils pouvaient sombrer dans leurs rêves, échanger sur la soirée magique qu'ils venaient de vivre ou bien poursuivre leur quête de bien-être en plongeant dans un livre qu'ils avaient spécialement apporté pour l'occasion », a expliqué l'enseignant en précisant que tous y avaient trouvé leur compte. Voilà une activité pédagogique peu commune qui aura su plaire tant aux adultes qu'aux enfants.



VALÉRIE GRENIER

C'est avec dynamisme que les élèves ont participé au rallye pédagogique.

L'ÉQUIPE MARC BONENFANT

1^{re} équipe de vente 2013 à travers tout le réseau Royal LePage Inter-Québec
1^{er} courtier individuel-équipe 2013 à travers tout le réseau Royal LePage Inter-Québec

418 653.0488

Claudia Lemelin-Marsan COURTIER IMMOBILIER
 Marc Bonenfant COURTIER IMMOBILIER
 Sylvie Thériault COURTIER IMMOBILIER

Lac St-Charles NOUVEAU Prix : 429 000 \$ visitezmoi.ca - 23387979	Stoneham NOUVEAU Prix : 485 000 \$ visitezmoi.ca - 15469300	Stoneham Prix: 348 000 \$ Vue sur les pentes de ski visitezmoi.ca - 26494996
Lac-Beauport Prix : 599 000 \$ visitezmoi.ca - 19169642	Lac-Beauport LE MILLE UN CONDOMINIUMS LAC-BEAUPORT 1001 Boul. du Lac, 3^{1/2} à partir de 289 000 \$+tx - 4^{1/2} à partir de 369 000 \$+tx milleun.com	Lac-Delage Nouveau prix : 573 000 \$ visitezmoi.ca - 12084624
Stoneham Nouveau prix : 479 900 \$ visitezmoi.ca - 26191989	Stoneham Prix : 549 900 \$ piscine creusée visitezmoi.ca - 14139938	Lac-Beauport BORD DE LAC Prix : 1 595 000 \$ visitezmoi.ca - 19665992

Deux bureaux pour mieux vous servir : **Ste-Foy et Stoneham**
Visitez notre site internet afin de voir l'ensemble de nos propriétés :
www.marcbonenfant.com

Centre d'apprentissage en conduite du Québec à Lac-Beauport

Simulateur de conduite

C'est une première au Québec et c'est à Lac-Beauport ! Le Centre d'apprentissage en conduite du Québec est maintenant doté d'un simulateur de conduite qui agit comme ceux utilisés en aviation. En plus des cours de base, l'école offre beaucoup de formations spécialisées. Ce volet est un dérivé de l'expertise des trois propriétaires qui enseignent à la Sécurité publique. L'appareil à la fine pointe de la technologie, conçu et fabriqué au Québec par *Simleader*, est utilisé partout au monde.

Une collaboration de Carole Roy
et Robert Cyr

carole@leseditionsprime.ca

UNE EXPERTISE POINTUE

Simleader est une société québécoise spécialisée dans la géolocalisation; elle modélise des villes. Ils ont déjà recréé la ville de Montréal en 3 D et celle de Toronto, Ottawa et même Londres, tout ça dans le cadre de la sécurité. L'idée est de former les gens qui travaillent dans les services d'urgence. Les pompiers, les policiers et les ambulanciers peuvent ainsi se familiariser avec la toponymie de la ville qu'ils desservent et améliorer la vitesse d'intervention ainsi que la sécurité. Les services de police, les municipalités, les écoles et certains paliers de gouvernement en profitent déjà. Les aéroports bénéficient également de cette technologie sur le tarmac pour les nombreux déplacements de véhicules de soutien qui sillonnent ces lieux dont la dimension ne cesse

de croître. Ça permet aux conducteurs de se familiariser avec les lieux avant même qu'ils soient entièrement construits. *Simleader* est d'ailleurs en train de modéliser l'aéroport de Dubaï pour ces mêmes raisons.

SUR MESURE

Chaque machine livrée par le constructeur est personnalisée, donc unique. Le Centre d'apprentissage en conduite du Québec de Lac-Beauport est le seul établissement privé au Québec à posséder et à offrir ce remarquable outil virtuel à ses étudiants. L'autre endroit au Québec qui offre cette technologie est le collège Ahuntsic, où on enseigne les techniques policières et ambulancières. Chaque module est construit exactement selon les besoins du client. *Simleader* est la seule compagnie qui fabrique des simulateurs à six écrans. Celui de Lac-Beauport, qui est mobile, compte lui aussi six écrans à haute définition.

UN OUTIL PÉDAGOGIQUE

La simulation virtuelle permet à l'élève d'expérimenter maintes situations et d'en mesurer les impacts sans les conséquences. Ainsi, le conducteur ambulancier pourra tester, grâce à un indicateur de force G, si sa conduite met en danger le personnel infirmier et le patient à bord par des virages ou des freinages trop brusques. La géolocalisation urbaine permettra, entre autres, au conducteur d'un camion de pompier de valider si l'espace est suffisant pour tourner au coin de telle rue. Le simulateur de véhicule terrestre est comme le simulateur de vol. On y apprend des techniques, on corrige des lacunes, on s'en sert également pour changer un comportement et surtout pour recréer des situations qu'on ne vivra peut-être jamais sur la vraie route, mais auxquelles on pourrait faire face un jour. Il serait impossible par exemple de prendre une voiture de police et de filer à 90 km au centre-



Le *Simleader*, un outil exceptionnel pour améliorer la conduite.

ville de Québec en simulant une urgence dans un but pédagogique. Le virtuel permet de développer des réflexes qui agiront sur le réel.

UN RAPPEL

Amateurs de moto, les cours commencent au début mai et le carnet de réservations se remplit vite. Six motos de marque Harley-Davidson et autant d'instructeurs aussi chevronnés que passionnés vous attendent.

Informez-vous davantage sur le simulateur et les différentes formations en consultant le site : www.cacq-conduite.com.

CONSTRUCTION DÉBUTÉE

VIVEZ
LAC-BEAUPORT !

LIVRAISON
NOVEMBRE 2015

PROJET DE CONDOMINIUMS
AVEC VUE IMPRENABLE
SUR LE LAC BEAUPORT
ET ACCÈS PRIVÉ

À partir de seulement
267 500 \$ + tx
incluant 2 stationnements - 1 intérieur

UN PROJET UNIQUE SUR UN SITE UNIQUE

Contactez notre équipe de vente dès maintenant !

CHRISTINE LEGARÉ
info@lequatremps.com

418 849-0001
www.lequatremps.com

LE QUATRE TEMPS
CONDOMINIUMS

POUR LES PASSIONNÉS DE...

RESTAURANT

VÉLO

SPORTS NAUTIQUES

NATURE

RANDONNÉE

SPA

...ET PLUS ENCORE !

Défi Santé 2015

La moitié du parcours des guerrières !

Depuis le début de l'année, nous avons la chance de suivre la progression de Nancy et Paule dans leur quête vers une santé optimale et qui a comme objectif de participer au Défi Tour du Lac Bleu, qui se déroulera le 23 mai prochain.

Par Dre Marie-Claude Déry,
chiropraticienne

mcder@polycliniquedulac.com

Bien qu'elles aient été sélectionnées et qu'elles bénéficient d'une multitude de soins et de services, les changements qu'elles doivent effectuer sont considérables et nécessitent une volonté sans faille. Tous les professionnels de la Polyclinique du Lac sont impressionnés par la persévérance et le sérieux dont elles font preuve jour après jour. Puisque nous en sommes à la moitié du défi, nous vous présentons aujourd'hui quelques hauts et bas de leur parcours respectif.

LES « BÂTONS DANS LES ROUES » DE NANCY FONTAINE

Nancy est une enseignante ultra dynamique et une mère de famille bien occupée. Dès le départ, elle a obtenu beaucoup de support de son entourage afin d'effectuer des changements majeurs dans ses habitudes de vie. Elle a par contre expérimenté l'effet que pouvaient avoir les imprévus de la vie sur la planification de ses entraînements. Entre autres, la maladie d'un proche qui lui a pris

beaucoup de temps et d'énergie, mais aussi une blessure au genou qui l'a obligée à changer son plan d'entraînement. Parfois, il faut reculer un peu pour mieux avancer ! Les bons soins des thérapeutes rencontrés l'ont aidée à vite reprendre du service. C'est avec un éternel optimisme qu'elle nous dit : « Je suis gonflée à bloc et prête à affronter cette deuxième moitié tout feu, tout flamme ! ». Elle s'est même inscrite au Défi des cocos MEC qui aura lieu le 4 avril.

LA PERSÉVÉRANCE DE PAULE DIONNE

Paule est une artiste adorant les belles et bonnes choses de la vie. Malgré qu'elle doive encore faire quelques changements au niveau de son alimentation, nous pouvons lui vouer toute notre admiration quant à son entraînement. Dernièrement, elle nous partageait ceci : « Depuis le 21 janvier, je me suis entraînée 6 jours sur 7 à l'extérieur, je suis tellement fière de moi ! » Qui peut en dire autant avec l'hiver aride que nous venons de traverser ? Bien entendu, il était parfois un peu difficile de se lever le matin pour s'entraîner, mais elle a persévéré. Elle a souvent changé d'endroit pour y trouver des avantages, ou bénéficier de l'ensoleillement différent. Et



Toujours dans la course et avec le sourire !

elle a expérimenté la joie de s'entraîner avec un entraîneur, service qu'elle utiliserait chaque jour si c'était possible, puisqu'à chaque fois elle voyait une augmentation de l'intensité fournie.

Pour ceux et celles qui poursuivent les mêmes objectifs qu'elles, ces mots de Paule auront peut-être un effet sur vous : « C'est avec moi-même que j'ai signé un contrat, je me le répète très souvent ! » Je termine avec la dernière salutation que Nancy a faite dans son journal de bord : « C'est une fille « crinquée » qui vous laisse !!! Au plaisir ! »



VERTDURE

à partir de
19.95*
/mois

REPRÉSENTANT > JEAN MONTMINY

CELLULAIRE: 418 563-9699 | BUREAU: 418 664-1299

VERTDUREBEAUPORT@VERTDURE.COM

Long séjour à Sorrento Vols de Mtl, transferts, 21 nuits en hôtel 5* avec 2 repas par jour + 174 l de vin et eau au souper, 3 excursions. Départ 24 octobre	2 499\$
Combiné Portugal-Espagne Vols de Mtl, transferts, 7 nuits en Algarve en studio 4*, 15 nuits à Torremolinos en studio 3*. Départ 29 septembre	1 895\$
Le passage espagnol en croisière Vols de Mtl vers Barcelone et retour de FII vers Mtl, accompagnateur francophone, 2 nuits à Barcelone avec pet.déj., souper de bienvenue, visite guidée de Barcelone avec lunch, croisière de 14 nuits avec repas, pourboires, voyez : Valence, Malaga, Seville, Lisbonne, Madère. Départ 30 septembre	cabine int. 4 075 \$ cabine ext. 4 565 \$ balcon 4 805 \$

Prix par personne en occupation double, taxes incluses. Contribution au FICAV: 1,00\$/1000\$ en sus. Titulaire d'un permis du Québec.

voyages
Solange Goulet

5577, boul. Henri Bourassa
418 626-8966

1245, ch. Sainte-Foy
418 681-1456

LE BLOGUE À LUCIE

Par Lucie Ricard

ricarreau@videotron.ca

Parce qu'on le fait tous un jour ou l'autre

La fameuse première fois...

On vous regarde drôlement si vous ne l'avez pas encore fait et on vous regarde drôlement si vous le faites trop tôt ou trop souvent.

Des amis m'en avaient parlé, j'avais lu sur le sujet, j'avais envie de le faire depuis longtemps et mon chum semblait prêt lui aussi; mais les enjeux étaient importants et je branlais encore dans le manche. Je connaissais le positif : belle intimité, épanouissement, la liberté, se sentir mature, sortir de là plus femme, plus amoureuse...mais la peur me faisait m'attarder sur le négatif : la peur d'être jugée, la peur de décevoir mes parents, la peur d'avoir mal, la peur, surtout, d'y prendre gout et de vouloir le refaire encore et encore...

Vient un moment où la pression sociale est très forte pour nous pousser à le faire. Mais ça demeure risqué...vous êtes responsables. On vous regarde drôlement si vous ne l'avez pas encore fait et on vous regarde drôlement si vous le faites trop tôt ou trop souvent. Sans compter que si quelque chose de déplorable devait arriver pendant que vous le faites c'est vous qui vivrez avec les conséquences.

Mes parents ne l'ont que très rarement fait; et encore, c'était toujours avec Tante Madeleine dans l'équation. On avait bien pensé le faire du temps du vivant de la mère de mon mari, mais elle s'y serait opposée et aurait insisté pour participer. Maintenant qu'elle nous a quittés on a décidé de le faire, nous doutant qu'elle nous regarderait d'un air de reproche de là-haut. Mais on s'aime et il fallait bien qu'on le fasse un jour où l'autre, alors c'est vendredi dernier que nous nous sommes décidés. On l'a fait sans trop de préliminaires et presque en cachette. On s'est assuré que des amies seraient là et on l'a fait !

Oui, on l'a fait. On a finalement osé laisser nos enfants seuls à la maison et nous sommes partis dans le Maine. Oui, dans un autre pays ! La réalité c'est que je craignais plus ce qui pouvait nous arriver à nous qu'à eux. Avec mes troubles d'anxiété, j'imagine toujours le pire : nous allions mourir, le long de la Kennebec, dans un face-à-face avec un des camions chargés de bois qui sillonnent la route entre Skowhegan et la frontière; nous allions frapper le plus gros orignal du Maine; notre motel allait passer au feu pendant qu'on dormait... Dans tous les cas, mes enfants auraient été seuls au monde. On a bien un testament qui précise où ils iraient en cas de décès, mais ça date du temps où moi et ma sœur, qui ne sait plus que j'existe, étions très proches. Ni l'un ni l'autre de mes ados ne voudraient y aller. Mais bon, c'est une autre histoire. Rien de ce que je craignais n'est arrivé et ce que je ne croyais pas possible s'est produit : j'ai décroché et François aussi. Nous sommes redevenus des adultes amoureux le temps d'un petit road-trip. Nous

avons pris des marches, bu du vin, mangé à de drôles d'heures, visité plein de petits villages en prenant plein de détours, nous avons parlé,



Une plage, un motel...

nous nous sommes tus. Nous avons ri, chanté et oui, on a texté les enfants une fois ou deux et nous nous sommes rendus compte qu'ils méritent notre confiance et que c'est à nous

de couper la corde de temps en temps si on veut que tout le monde grandisse dans cette famille-là ! Maintenant, je vous laisse, j'ai un testament à modifier...

19 MARS 2016 AU THÉÂTRE CAPITOLE

Réservation: 418 694.4444 | marcelaugarage.com

Marcel
au Garage

PAS DOMPTABLE



LE CAPITOLE



AUTOPRO

Nouveaux développements pour la future caserne

Plusieurs mandats professionnels autorisés

Le dossier de la nouvelle caserne incendie de Stoneham-et-Tewkesbury a fait du chemin le 9 mars alors que trois mandats pour services professionnels ont été autorisés par le conseil municipal, mais sans l'appui de l'opposition.

Par Philippe Brassard

philippe@leseditionsprime.ca

D'entrée de jeu, le lieu où sera érigée la future caserne a été dévoilé : elle sera construite au 201, chemin de la Grande-Ligne,

tout près du nouveau garage municipal. En plus d'appartenir à la Ville, ce terrain permet d'accéder rapidement à un axe routier qui relie les différents secteurs de Stoneham, Lac Delage, Saint-Adolphe et Tewkesbury, souligne le maire Robert Miller.

Ensuite, les mandats pour services professionnels reliés à la future caserne ont été annoncés. Ainsi, la firme Génécot experts-conseils a décroché un contrat de 46 050 \$ pour les travaux d'ingénierie mécanique et électrique. Pour sa part, la firme EMS Structures obtient 59 350 \$

pour les travaux d'ingénierie, spécialités structure et génie civil. Enfin, un mandat de 91 500 \$ pour services professionnels en architecture a été accordé à la firme Régis Côté & associés.

Dans tous les cas, les mandats prévoient la réalisation des trois étapes finales du projet : les plans et devis définitifs qui serviront aux appels d'offres, la surveillance du chantier et la mise en service (livraison).

Ces firmes sont les mêmes qui ont pris en charge les premières étapes du projet en 2012, notamment les plans et devis préliminaires. Cependant, la Municipalité a pu négocier les nouveaux contrats de gré à gré avec ces firmes en se basant sur des estimations fournies en 2012 qui ont été indexées aux coûts de 2015.

Cette pratique a fait sourciller l'opposition. « N'aurait-il pas été préférable de retourner en appel d'offres ? », a demandé le conseiller Claude Lebel, exigeant plus de « transparence » de la part du maire et son équipe. Ses collègues et lui ont ensuite décidé de voter contre les résolutions, forçant encore une fois le maire à utiliser son veto.

Selon Robert Miller, la Municipalité respecte toutes les règles. « C'est une continuité. En gardant les mêmes firmes qui ont effectué les étapes préliminaires du projet, on n'aura pas à reprendre l'opération à partir du début. Elles vont pouvoir continuer là où elles étaient rendues. Cela permet d'économiser temps et argent », a-t-il expliqué à l'Écho, assurant avoir l'autorisation du ministère des Affaires municipales. « On a le droit dans ce dossier de travailler avec les mêmes professionnels et d'actualiser les coûts », a-t-il mentionné.

Lorsque les plans et devis définitifs auront été produits, le dossier de la caserne sera prêt à transmettre au ministère des Affaires municipales. Rappelons que le ministre a déjà donné son approbation préliminaire pour une subvention pouvant atteindre près de 2 M \$, soit 50 % des dépenses admissibles au projet. Ainsi, le dossier sera normalement déposé « au début de l'été », pour un début des travaux « à l'automne », avance le maire.

DÉVELOPPEMENT DES GRANDS-DUCS

Toujours le 9 mars, un protocole d'entente entre la municipalité et le promoteur J.E. Rainville a été autorisé pour le développement des Grands-Ducs phase V, partie 2. D'après le maire, cette entente prévoit la construction d'environ 150 unités résidentielles d'ici les trois prochaines années. « La première année, on parle de 67 unités », a-t-il dit, précisant qu'il s'agit de résidences unifamiliales et de jumelés.

Section
Stoneham-et-
Tewkesbury



Conseil municipal de mars dernier à Stoneham



RE/MAX
Agence immobilière

Référence 2000



LAC-BEAUPORT

Prestigieuse propriété aux pièces spacieuses, toit cathédrale, mezzanine, 3 chambres, bureau, boudoir, superbe salle familiale, 2 foyers, garage double, grande terrasse couverte, pavillon, piscine creusée, terrain boisé 27,870 p.c., aqueduc. **515 000 \$**



LAC-BEAUPORT

Au bord du lac Tourbillon, attrayant cottage très éclairée, aires ouvertes, 3 chambres, 2 salles de bains, armoires en chêne, foyer combustion lente, 3 portes-patio, grande terrasse au-dessus du garage, quai, rue sans issue. Site de rêve! **334 000 \$**



LAC-BEAUPORT

Chaleureux cottage autrichien à aires ouvertes, toit cathédral, foyer, 3 chambres, armoires en pin, grande galerie, logement 2 1/2 pièces au sous-sol non loué, terrain boisé 20,000 p.c., rue sans issue. **289 000 \$**



LAC-BEAUPORT

Charmante propriété de style suisse près du Relais bien rénovée, très éclairée, 3 chambres, foyer combustion lente au salon, sous-sol bien aménagé avec sortie extérieure, spa, piscine, cabanon 12x28, égout + aqueduc, près des services. **255 500 \$**



LAC-BEAUPORT

Coquette et lumineuse propriété à aires ouvertes, 2 chambres, foyer au gaz au salon, armoires mélamine, grande terrasse en interbloc, fenêtres pvc, piscine h.t. en bois, 2 cabanons, terrain boisé 17,694 p.c., près du Mont Tourbillon. **238 900 \$**

Josée Fournier
Courtier immobilier
418 666-5050

Tranquilli-T
RE/MAX



HYPE
S K I V É L O



Cahier spécial



Hype Ski Vélo,

À VOTRE ÉCOUTE
DEPUIS 1969



velec^{MC}

WWW.VELEC.CA



10^{ANS}

DEPUIS PLUS DE 10 ANS, VELEC VOUS
OFFRE LA QUALITÉ SANS COMPROMIS

PLUS DE
PUISSANCE

PLUS DE
DISTANCE

PLUS DE
CONFORT



HYPE
SKIVÉLO

CAHIER SPÉCIAL / PAGE 2

Rien n'a changé... Excepté la pancarte devant le magasin !

Sainte-Foy, même bon service depuis 1969 !

Hype Ski Vélo influence l'industrie de la bicyclette dans la région de Québec depuis 1969. Si aujourd'hui la bannière compte trois boutiques, il n'y a pas de doute que les fondations de la compagnie de Simon Savoie sont bien ancrées sur le chemin Sainte-Foy, près de l'autoroute Duplessis.

Une histoire à succès qui dure depuis maintenant plus de 45 ans !



JEAN PLAISANCE

Par Pierre Blais

pierre_blais@icloud.com

Jean-Louis Bissonnette a ouvert un petit magasin en 1969, au 3245 chemin Sainte-Foy. C'est là que l'aventure a débuté, sous le nom de Centre du Bicycle Sainte-Foy. Malgré les années qui ont passé, le propriétaire actuel Simon Savoie se plaît à recréer l'ambiance d'antan, un endroit où les gens sont à l'aise de magasiner leur prochain vélo. « Le Centre du Bicycle Sainte-Foy a toujours été l'un des meilleurs endroits de la région pour les amateurs de vélo. En 2013, quand nous sommes passés à trois magasins en ajoutant Québec et Lévis, on a voulu uniformiser le nom de la chaîne. Mais outre la pancarte devant le commerce, rien n'a changé dans la boutique de Sainte-Foy ! », résume M. Savoie.

On y trouve donc encore tout le nécessaire pour les activités de vélo, des bicyclettes elles-mêmes aux pièces pour les réparer, en passant par un service-conseil « des plus performants ». « Il y a encore toutes sortes d'activités à l'extérieur, c'est convivial, les gens se sentent chez eux depuis 1969. »

QUE DU VÉLO

Si les succursales de Lévis et de la rue Marais à Québec font aussi dans le ski de fond au cours de l'hiver, la boutique de Sainte-Foy se distingue parce qu'elle se concentre exclusivement sur les bécanes. « On est tellement vélo qu'on commande le Club cycliste Québec Hype, un partenariat qui date de 1972. Tout le monde a déjà croisé les maillots rouges et jaunes sur la route », explique M. Savoie.

N'empêche, le propriétaire rappelle que M. et Mme Tout-le-Monde n'ont pas à avoir peur de se présenter en boutique pour mettre leur équipement à jour. « Nous sommes des spécialistes en ajustement de vélos en tous genres. Les gens nous connaissent évidemment parce que nous vendons du très haut de gamme, mais on oublie parfois qu'on peut aussi équiper quelqu'un qui désire un vélo de base. On vend des bicyclettes de 400 \$ ou 500 \$ qui sont vraiment plus intéressantes que celles vendues dans de grandes surfaces : on s'assure que tout est bien assemblé et ajusté. Il y a une grande différence de confort et de performance quand on s'assoit sur un vélo bien ajusté. »

Les personnes se déplaçant plus difficilement peuvent aussi se procurer un vélo électrique à la boutique de Sainte-Foy.

MOITIÉ-MOITIÉ

Monsieur Savoie rapporte que la moitié de sa clientèle consomme des produits hauts de gamme, alors que l'autre moitié est formée d'enfants et de familles. « Je le répète, les gens n'ont pas à avoir peur de venir dans une boutique spécialisée même si leurs besoins sont récréatifs seulement. Nous pourrions les aider », assure-t-il.

3245, Ch Ste-Foy
Québec, QC G1X 1R8
(418) 651-5818
www.hypeskivelo.com

FELT
bicycles

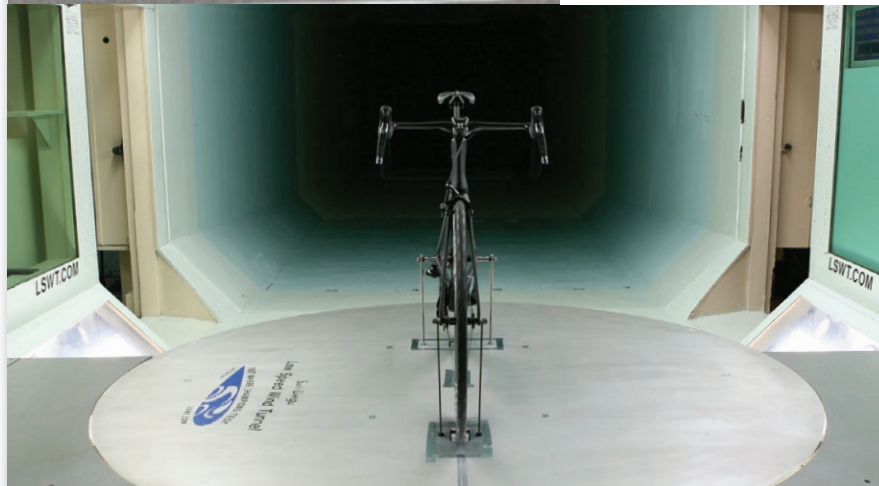


AR FRD

PROGRESSION

Avec des processus manufacturiers uniques dans le développement de l'aérodynamisme, Felt redéfinit sans cesse ce que veut dire être un leader. Les fondements de son succès résident dans son engagement à continuellement construire sur ses succès, et ainsi permettre aux athlètes de se dépasser.

La raison d'être de la série AR.





HYPE
SKIVÉLO

CAHIER SPÉCIAL / PAGE 3

Hype Ski Vélo possède sa propre boutique web

La vente en ligne, une priorité

Le magasin Hype Ski Vélo de la rue Marais a récemment fait peau neuve; des rénovations qui permettent à Simon Savoie et son équipe de maintenir un inventaire encore plus vaste qu'auparavant, et ce, même si la réputation du magasin était déjà très bonne en la matière.



Par Pierre Blais

pierre_blais@icloud.com

Quand on compare un vélo des années 60 et un autre fabriqué en 2015, les différences sont frappantes : le monde de la bécane a évolué à la vitesse de l'éclair. Il en va de même pour tout ce qui touche de près ou de loin la bicyclette, notamment le processus d'achat. Alors là, contrairement au fait de simplement rouler sur le vélo, un humain de 1960 qui débarquerait en 2015 grâce au voyage dans le temps ne s'y retrouverait pas !

Bien sûr, les choses ont un peu changé dans la boutique : les techniques se sont raffinées, les conseillers sont encore mieux aiguillés qu'avant, etc. Mais le changement majeur est survenu ailleurs : sur le web.

Hype Ski Vélo et son propriétaire Simon Savoie pensaient d'ailleurs à lancer une boutique en ligne depuis quelques années déjà. « En 2007, je préparais un service de vente en ligne », se rappelle M. Savoie. « Mais à ce moment, nous avons eu l'opportunité de lancer la boutique sur la rue Marais, ce qui nous a forcés à mettre le projet sur la glace. C'est la récente association avec la boutique GTH de David Magnan et Olivier Lapointe qui a permis de libérer un peu de temps pour remettre le projet sur la table. Aujourd'hui, on a enfin ce que j'appelle notre quatrième magasin. »

Et n'allez pas croire que cette boutique en ligne ne sert qu'à une clientèle étrangère. « Évidemment, avec la baisse du dollar, nous

avons de plus en plus de commandes du nord-est américain. Cependant, nous avons aussi beaucoup de demandes de la part de l'est du Québec, par exemple de Baie-Comeau ou Sept-Îles », explique-t-il, soulignant également que les acheteurs locaux se rendent régulièrement compléter leurs achats sur le web.

PIGNON SUR RUE

Contrairement à plusieurs commerces qui ne font affaire que sur le web, Hype Ski Vélo continue à avoir pignon sur rue, trois fois plutôt qu'une, à Québec. Simon Savoie croit d'ailleurs qu'il s'agit d'un avantage réel pour les clients, qui sont souvent rassurés de pouvoir parler à des conseillers humains. « On a vendu un vélo au téléphone cette semaine. L'homme s'est tourné vers la boutique en ligne pour compléter son achat, juste avant de nous téléphoner. De vive voix, nous avons pu lui donner les derniers détails qui lui manquaient avant de finaliser la vente. On a pu le rassurer de cette façon. »

TRÈS ACTIFS SUR LE WEB

Si vous cherchez à vous informer sur le vélo à partir des différents moteurs de recherche, les chances sont élevées pour que les premiers liens trouvés soient ceux de Hype Ski Vélo. « On travaille très fort sur le référencement naturel en vendant sur notre site, mais aussi sur d'autres, comme Kijiji. On veut que les gens nous trouvent facilement et rapidement quand ils cherchent, et on réussit assez bien », souligne Simon Savoie.



GAMME DE PRODUITS POWER

POUR LE CYCLISTE AMBITIEUX

Si vous cherchez à profiter pleinement de chaque sortie tout au long de l'année, la fonctionnalité et la polyvalence sont importantes. Selon la distance à parcourir, les chamois GORE ont été spécialement développés pour assurer un confort supérieur. **La gamme POWER cible les parcours de 3 heures et plus.** Ses principales caractéristiques sont : coupe anatomique précise, élasticité, ventilation, respirabilité et gestion de l'humidité.

Un investissement judicieux pour vos longues sorties!

GORE BIKE WEAR™

La gamme de produits POWER de GORE BIKE WEAR™ est disponible chez Hype ski vélo.

PROGEXPERT
SIMPLEMENT PERFORMANT

418-476-1676
WWW.PROGEXPERT.COM

SPÉCIALISTE TRANSACTIONNEL «RESPONSIVE»

DÉVELOPPEMENT **SITE INTERNET** **HÉBERGEMENT** **RÉSEAU**

FIÈRE PARTENAIRE DE
HYPESKIVÉLO.COM
PROPULSÉ PAR PROGEXPERT

HYPE
SKIVÉLO

CARSTAR®
Carrosserie et vitres d'auto

GOODYEAR
SELECT

C'est à nous que Hype confie ses véhicules. Merci !

2600, boul. Montmorency, Québec QC G1J 5C7 | T : 418 666-8900

**HYPE**
SKI VÉLO

CAHIER SPÉCIAL / PAGE 4

La référence du vélo électrique chez Hype Ski Vélo

Velec, le vent en poupe

Un vélo électrique, ça vous parle ? Voilà un type de « bicycle » très prisé, notamment en raison du confort et de l'expérience de balade inédite qu'il peut offrir. Une marque s'impose en la matière : Velec, la référence du vélo électrique au Canada. Une référence que vous trouverez bien sûr chez Hype Ski Vélo, avec tous les conseils et services appropriés.

Par Stéphane Ledien

stephane@leseditionsprime.ca

Simon Savoie le dit d'emblée : « Nous sommes fiers de travailler avec Velec et de distribuer exclusivement ces vélos électriques ». Chez Hype Ski Vélo, on ne lésine pas sur l'excellence. Le propriétaire rappelle justement « la qualité supérieure » des produits Velec, conçus à Montréal. Depuis maintenant plus de huit ans, les boutiques Hype Ski Vélo vendent ces vélos électriques à une clientèle souvent âgée et urbaine. « Des gens proches de la retraite qui veulent monter les côtes en toute sécurité », précise le « grand patron » de Hype Ski Vélo. Certains possèdent déjà un vélo auquel ils souhaitent ajouter un moteur. Là aussi, la référence Velec s'impose.

INNOVATION

Velec a été créé par Michel Leblanc en 2005. Au début du millénaire, l'entrepreneur cherchait à se lancer dans l'importation. Trois critères importaient à ses yeux : ne pas avoir affaire à un gros concurrent, servir une population vieillissante et offrir un produit « vert ». Un voyage en Asie et l'engouement constaté sur place pour les véhicules électriques l'a alors convaincu de proposer des vélos de cet acabit. Après une première importation, Michel Leblanc a testé le produit auprès de quelques personnes, et a travaillé à son amélioration, jusqu'à parvenir à la fabrication du modèle idéal. Autre force développée : « S'assurer du meilleur service possible ». « Si une pièce doit être fournie, elle sera au magasin au plus tard le lendemain », confie l'actuel président de Velec. Michel Leblanc vante également une

« veille constante » et « un employé dédié au support ». Cerise sur le sundae, pour son 10^e anniversaire, la marque propose une série R d'une belle couleur rouge.

PLAISANCE PLAISANTE

Michel Leblanc qualifie ses vélos électriques de « vélos de plaisance confortables et sécuritaires ». Des vélos avec lesquels « on peut aller plus loin avec moins d'efforts et plus de plaisir ». Doté d'un accélérateur, d'un contrôleur et d'une batterie (qu'il faut recharger sur une base régulière), et pouvant aller jusqu'à 32 km/h, un Velec fait en somme tout le travail pour l'utilisateur. Idéal aussi pour une clientèle qui souffre de problèmes cardiaques ou d'articulations. Et pas seulement en ville. Il y a des modèles conçus pour les lieux montagneux. Velec s'adapte aux besoins de ses clients : même les personnes de petite taille



Michel Leblanc, propriétaire fondateur de Velec.

(5 pieds) peuvent trouver vélo à leur mesure. Rendez-vous donc chez Hype Ski Vélo pour découvrir le produit : parole de Simon Savoie, le conseiller Gilles Lépine ou le technicien Jean Drapeau sauront répondre à toutes vos questions.

www.velec.ca**STR****SOLUTIONS POINT DE VENTE****RETAILPOINT****Meilleur point de vente sur le marché pour les commerces au détail****Solution de facturation mobile****Solution de paiement intégré Desjardins****Desjardins****Accord**
Desjardins**610 rue Ardouin, Québec**
STRPDV.COM**Suivez-nous**
facebook.com/strpdv**T 418 660-8899**
F 418 660-1622



HYPE
SKI VÉLO

CAHIER SPÉCIAL / PAGE 5

La succursale de la rue Marais sous un nouveau jour

Rénos majeures, résultats accrus

Le magasin Hype Ski Vélo de la rue Marais a récemment fait peau neuve; des rénovations qui permettent à Simon Savoie et son équipe de maintenir un inventaire encore plus vaste qu'auparavant, et ce, même si la réputation du magasin était déjà très bonne en la matière.

Par Pierre Blais

pierre.blais@icloud.com

Idéalement située pour couvrir l'est de la Ville de Québec, la boutique de la rue Marais a ouvert ses portes en 2008. Simon Savoie ne cherchait pas désespérément à s'établir ailleurs qu'à Sainte-Foy à ce moment, mais l'idée ne lui déplaisait pas du tout. « Je suis arrêté chez Radical Sport et j'ai dit aux propriétaires que j'étais intéressé à leur local, qu'ils m'appellent s'ils pensaient vendre un jour. Une semaine plus tard, ils me rappelaient pour me dire qu'un voisin quittait [l'endroit]. »

C'est là que monsieur Savoie a eu l'occasion de mettre la main sur une partie du local, ce qu'il a fait sans hésiter. « En affaires, il y a beaucoup de choses irréfléchies. Quand l'opportunité se présente, tu dois sauter dessus », explique-t-il. « C'est un peu comme ça que s'est déroulée l'acquisition du magasin de Lévis. Lessard Bicycle mettait la clé dans la porte,

et on avait l'occasion d'acquérir le local, les employés, l'expertise, les vélos. Tout s'est fait très vite. »

DES RÉNOS QUI FONT LEUR EFFET

Lorsque Nutrition sport fitness a quitté ses locaux de la rue Marais récemment, une situation semblable s'est présentée. « On avait besoin d'agrandir. Le magasin connaissait une très belle croissance et on devenait un peu tassés à l'intérieur. Le magasin était à maturité, prêt pour le prochain niveau », explique Simon Savoie. « On n'aurait pas pu avoir meilleur timing. »

Aujourd'hui, tout a été repeint, et tout est fait de bois : le plancher, les murs et la mezzanine. On mise sur « le chaleureux », visiblement.

HYPE SKI VÉLO ET GTH UNISSENT LEURS FORCES

Pourquoi Hype Ski Vélo de la rue Marais figure-t-elle parmi les leaders du domaine de la bicyclette à Québec ? De l'aveu même



JEAN PLAISANCE

du propriétaire, une partie de la réponse réside dans l'association avec David Magnan et Olivier Lapointe, anciennement de GTH. « On a décidé de fermer leur boutique et de jumeler nos forces. Vraiment, on associe nos qualités pour devenir encore plus forts. On devient plus importants encore dans la région parce qu'on offre vraiment un très bon service. »

D'ailleurs, plus de gens utilisent aujourd'hui des services comme ceux offerts chez Hype Ski Vélo, parce que le sport est plus populaire chaque année. « C'est in le vélo, les gens sont conscients de leur santé.

J'ai commencé à travailler dans le domaine à 15 ans, j'en ai 41 aujourd'hui, et il y a toujours eu une croissance depuis 26 ans », explique Simon Savoie.

Pas difficile à croire ! Il faudrait faire preuve d'aveuglement volontaire pour ne pas remarquer que de plus en plus de gens prennent soin de leur santé, mais surtout, s'adonnent au vélo !

325, Rue du Marais suite 187

Québec, QC G1M 3R3

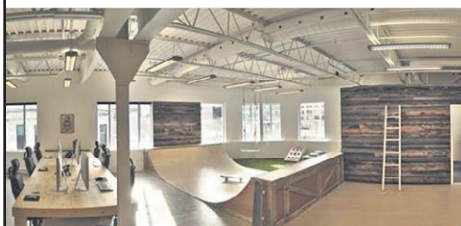
(418) 948-4888

www.hypeskivelo.com

FIER PARTENAIRE DE VOS PROJETS

FD
CONSTRUCTION inc.
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
Résidentiel • Commercial • Rénovation

EXPÉRIENCE – FIABILITÉ – QUALITÉ



RÉSIDENTIEL | Frédéric Dupré | 418 554-3027 | fred@constructionfdinc.com

COMMERCIAL | Jean-Francois Tanguay | 418 327-3027 | jeff@constructionfdinc.com

www.constructionfdinc.com



PARADIS
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

418.951.8682

www.paradisentrepreneurelectricien.com

RBQ : 8346.9296.48



HYPE
S K I V É L O

CAHIER SPÉCIAL / PAGE 6

Hype Ski Vélo à Lévis

Autre rive, même expertise

Hype Ski Vélo, ce ne sont pas seulement deux boutiques réputées à Québec et stratégiquement situées, pour l'une, rue du Marais et, pour l'autre, sur le chemin Sainte-Foy. Un troisième magasin offre aussi sur la Rive-Sud, au bord de l'A-20, les mêmes choix et qualités de produits avec une exclusivité en plus : la marque Specialized.

Par **Stéphane Ledien**

stephane@leseditionsprime.ca

Les clients qui entrent là ont souvent un moment d'hésitation. De fait, ils croient reconnaître les murs de ce qui fut autrefois Lessard Bicycles. Bonne intuition : les locaux sont bien ceux de l'ancienne enseigne, tombée en faillite en 2014. En un an, Simon Savoie, propriétaire des Hype Ski Vélo à Québec, y a bien développé son affaire. Notamment en jouant la carte Specialized, une marque de vélos complète et haut de gamme. « J'avais envie de développer une concession et j'étais tenté par l'aventure de la Rive-Sud », confie l'heureux entrepreneur, fier de souffler la première bougie de son magasin à Lévis. Un succès qu'il sait aussi devoir à l'excellente réputation des deux autres Hype Ski Vélo.

MAÎTRISE TECHNIQUE

Aujourd'hui, Simon Savoie peut se targuer d'attirer une clientèle venue de toute la région de Québec. Les puristes du vélo de course ou de route comme les simples amateurs à la recherche de vélos urbains pour adultes ou enfants viennent pour profiter des conseils et services « d'une main d'œuvre de très haut calibre ». Simon Savoie ne tarit pas d'éloges sur ses mécaniciens et vendeurs, soumis à une « formation continue » chez les fabricants. Il rappelle avec enthousiasme ce que Hype Ski Vélo Lévis offre de spécifique à ses clients, au-delà de la vente de skis de fond pendant la période hivernale : « Nous apportons une touche personnelle aux vélos. Cela passe entre autres par le positionnement, la livraison, la correction sans frais pendant tout l'été. Et notre porte reste grande ouverte, 7 jours sur 7, 348 jours par an ! » Le propriétaire revient aussi sur les possibilités de personna-



JEAN PLAISANCE

lisation, le large choix de selles et de guidons, et « l'excellente maîtrise des techniques de positionnement » de ses vendeurs. Résultat : un service de premier ordre pour un maximum de confort.

DU PRÊT À ÊTRE LIVRÉ SUR 4 400 P²

Hype Ski Vélo à Lévis, ce sont 250 vélos et « 1 million en stock sur le plancher prêt à être livré ». Des « bicycles » de très haut niveau, mais aussi de budget plus modeste : « Nous proposons des modèles à partir de 350 \$, pour M. et Mme Tout-le-Monde. »

À ce prix-là, Simon Savoie garantit même une qualité et un montage « bien supérieurs » à ce qu'on trouve dans les grandes surfaces. « Nous prenons quatre fois plus de temps que ce que recommandent les fabricants pour l'assemblage ! » Comme dit l'adage : ce qui mérite d'être fait mérite d'être bien fait.

95, route du Président-Kennedy
Lévis, QC G6V 6C8
Tél. : 418 830-0738
www.hypeskivelo.com

LE NOUVEAU IBIS MOJO HD3 «LA MACHINE DE ALL-MOUNTAIN»

La plus récente version du DW-Link

- Nouveau design de cadre en carbone
- Géométrie plus ouverte, plus longue, plus basse et beaucoup plus agréable
- Extrêmement performant en ascension et vite en descente
- Poids du cadre large noir mat de 5,9 lbs, angle avant de 67 degrés avec un débattement de 150 mm et roue arrière 150 mm

Disponible chez Hype Ski Vélo
Informez-Vous !

www.ibiscycles.com

Développé et testé par
Anne-Caroline Chausson :
Championne du monde





Plus de 125 années cumulatives dans le métier

Une équipe d'expérience à votre service !

Hype Ski Vélo, ce ne sont pas seulement deux boutiques réputées à Québec et stratégiquement situées, pour l'une, rue du Marais et, pour l'autre, sur le chemin Sainte-Foy. Un troisième magasin offre aussi sur la Rive-Sud, au bord de l'A-20, les mêmes choix et qualités de produits avec une exclusivité en plus : la marque Specialized.

Par Pierre Blais

pierre_blais@icloud.com

Les trois magasins Hype Ski Vélo de la région de Québec comptent sur des équipes de spécialistes qui amènent une crédibilité supplémentaire à l'entreprise. Il est préférable de saisir une calculatrice pour additionner le nombre d'années d'expérience de ces travailleurs du monde de la bicyclette... Difficile de passer à côté de David Magnan et Olivier Lapointe pour commencer le tour de table. Les deux anciens propriétaires de la boutique GTH, située dans le secteur de la rue Marais, à Québec, sont très connus dans la région. « Ils amènent une expertise incroyable dans notre boutique de Québec. Ils font passer Hype Ski Vélo à un autre niveau, tout simplement », affirme le propriétaire Simon Savoie. Ils sont aussi accompagnés de Gilles Lépine,

un technicien senior qui œuvre dans le domaine du vélo depuis une trentaine d'années, et qui se spécialise entre autres dans le vélo électrique.

Total partiel des années d'expérience : 60 années

À Sainte-Foy, Stéphane Pelletier a passé une quinzaine d'années dans le vélo, et est aujourd'hui gérant de la boutique. Yan Lalancette est un conseiller senior qui compte aussi une quinzaine d'années dans le métier. Alexandre Jean, un technicien senior, s'occupe de la mécanique depuis 15 ans.

Total partiel des années d'expérience : 105 années

C'est sans compter Lévis, où le gérant, conseiller et technicien Charles-Alexandre Dubé cumule une vingtaine d'années derrière sa cravate.

l'accompagner. Quand on l'engage, c'est pour longtemps », explique-t-il. « On le forme, il est passionné, donc son apprentissage est facilité. C'est un très bon endroit pour un jeune amateur de vélo où travailler. »

À LA PAGE

Autant les jeunes que les vétérans ont accès aux outils nécessaires pour être à la page de l'actualité vélo dans le monde. Tous reçoivent des formations ou observent des démonstrations de la part de compagnies, y compris les plus vieux. Toutefois, il arrive bien souvent que les vétérans des magasins s'impliquent aussi dans le développement des connaissances d'un jeune vendeur. « On est en formation continue avec nos

jeunes. Nos seniors s'occupent très bien d'eux. C'est facile de les intéresser quand ils aiment vraiment ça », explique Simon Savoie. « C'est ça, le secret du commerce au détail en 2015 : un accueil exceptionnel et un très grand choix sur le plancher. On peut bien dire qu'on est beaux et qu'on est fins, mais au final, il faut livrer la marchandise. On veut toujours s'améliorer et se distinguer, alors on prend les moyens pour que ça arrive. »



JEANPLAISANCE

Total final des années d'expérience (comptant uniquement les employés « vétérans ») : 125 ans

DE LA PLACE POUR LES JEUNES

Même si Hype Ski Vélo peut compter sur des gens d'expérience comme ceux mentionnés un peu plus haut, Simon Savoie ne se gêne pas pour engager des jeunes et les prendre sous son aile. « Si le jeune est intéressé, on va

Merci à Hype de faire confiance à Coulombe Assurances pour protéger son entreprise.

Faites vous aussi
confiance à une jeune équipe dynamique
pour assurer votre vélo, votre auto,
votre condo et tous vos biens.

COULOMBE  ASSURANCES

CABINET DE SERVICES FINANCIERS

Assurément avec VOUS !

Pour une soumission rapide et gratuite :

418 653-3380

**MERCI À HYPE SKI VÉLO
DE NOUS FAIRE CONFIANCE
POUR SES BESOINS
EN INFORMATIQUE.**

710, rue Bouvier, suite 235
Québec

418 990-4737

www.groupepsdp.com | info@groupepsdp.com

GRUPE
SDP

FIER PARTENAIRE DE HYPE SKI VÉLO

boiteau
Depuis 1959

boiteauluminaire.com
1295, boul. Charest Ouest



COOPÉRER AUX SUCCÈS DE JEAN



Nadeau

PERFORMANT EN TOUT

PLANIFIEZ LA CROISSANCE DE VOTRE ENTREPRISE ET DE VOTRE PATRIMOINE

Nos experts sont disponibles
afin d'élaborer avec vous des
stratégies vous permettant
d'atteindre vos objectifs
personnels et d'affaires.



Desjardins

Coopérer pour créer l'avenir



HYPE

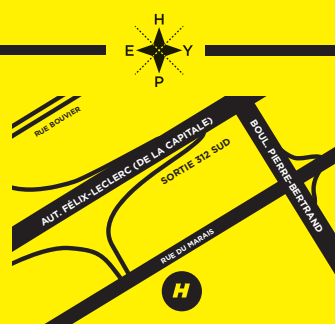
SKIVÉLO

3 MAGASINS POUR MIEUX VOUS SERVIR



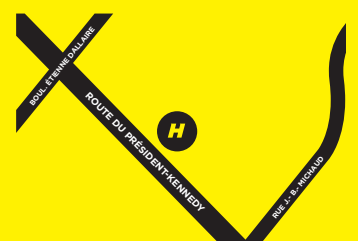
HYPE STE-FOY

3245, CHEMIN SAINTE-FOY
418 651-5818



HYPE QUÉBEC

325, RUE MARAIS, SUITE 187
418 948-4888



HYPE RIVE-SUD

95, ROUTE DU PRÉSIDENT
418 830-0738

DANS MA COUR

Par Catherine Bossé, Candide Villeneuve Paysagiste inc.

info@monpaysagiste.com

Les tendances en aménagement paysager pour 2015

Vers un prolongement de l'espace habitable

Depuis quelques années, les tendances en aménagement paysager ont beaucoup évolué. Des maisons d'un nouveau style se sont construites. Des aspirations nouvelles sont apparues. La cour extérieure est devenue un prolongement de l'espace habitable. Nous voulons pouvoir vivre dehors et profiter pleinement du jardin durant la période chaude qui dure seulement quelques mois.



Tendances 2015

Les tendances cherchent, maintenant, à favoriser le bien-être dans la cour. Pour ce faire, l'aménagement de cuisine extérieure est devenu un atout. On peut y installer un barbecue, un frigidaire, des armoires et un comptoir pour cuisiner. L'espace salle à manger est prioritaire, ainsi que le coin repos. Il est très important d'avoir une unité d'ensemble dans les matériaux qui vont être utilisés au sol comme à la verticale, et ce en lien avec le revêtement de la maison. De plus, le choix du mobilier se veut être harmonisé avec l'aménagement. Seront au rendez-vous cette année dans les projets d'aménagement les lignes épurées et rectilignes, des volumes simples, des tons sur tons, ainsi que des surfaces lisses. Malgré tout, le mélange de matériaux comme le bois et la pierre naturelle (qui fait un retour fulgurant), l'acier inoxydable et le verre seront des atouts pour un aménagement contemporain. Nous retrouverons aussi beaucoup de plans verticaux, comme les clôtures (qui sont devenues une alternative non négligeable à l'intimité), les écrans en bois (pour créer un effet chaleureux par sa couleur) et les murets pour les bacs à plantations. Voici donc quelques façons de cacher certains éléments disgracieux visuellement. Le verre est un élément à privilégier pour les patios pour permettre une vue d'ensemble sur la cour, aidant à conserver une

vue formidable sur un lac, une rivière ou point focal du terrain.

Pour permettre la vie à l'extérieur, il est aujourd'hui important de penser à construire un abri, afin de se protéger du soleil, de la pluie, du vent ou autre élément. Pour se faire, la construction de pergolas ou de gazebos peut être envisagée. Il est également possible d'utiliser des toiles d'ombrages installées sur mesure et qui peuvent même avoir un angle et un design particuliers.

La sensibilisation des gens pour le respect de l'environnement étant florissante, il est d'actualité de garder un espace réservé au potager. Pouvoir produire ses propres fruits, légumes et plantes aromatiques, voilà un choix santé ! De plus, certaines espèces de vivaces sont comestibles. Il peut être intéressant de s'informer pour réussir à consommer ses propres plantes qui font déjà partie de notre vie de tous les jours.

L'aménagement paysager en 2015 est devenu un incontournable. L'important est de trouver une certaine quiétude dans sa cour et de compartimenter les espaces de vie pour bien déterminer les fonctions de chacun. Il faut s'y sentir aussi bien que si on était dans la maison. Cependant, on doit se souvenir que.....l'aménagement sert à supporter la maison et non à l'éclipser.



Depuis 1956
monpaysagiste.com



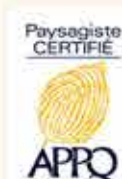
1er prix - Catégorie Ô
Concours APPQ 2015



| Réalisations de travaux d'aménagements paysagers |
| Conception de plans | Entretien paysager |
| Vente de matériaux en vrac | Pépinière |

Les espaces extérieurs,
notre passion !

418.849.3405



Candide
VILLENEUVE
PAYSAGISTE

Programmation des camps de vacances du territoire

Pour profiter de l'été à fond !

La fin des classes arrive à grands pas et vous commencez à regarder les camps estivaux pour vos jeunes ? Pas toujours facile de faire un choix, avec toutes les activités proposées par les différents établissements ! Pour vous éclairer, L'Écho a fait le point sur cet heureux dilemme en recensant les différents camps du territoire.

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

La première question à se poser est bien sûr : camp de jour ou de vacances ? Le premier comporte le retour à la maison le soir, un peu comme l'école. Le second sort l'enfant du nid familial, pour une durée de quelques jours à la fois, entrecoupés de « congés » à la maison, ou bien pour une période plus prolongée. C'est une expérience enrichissante pour le jeune, qui apprend à développer son autonomie en dehors de la maison.

LAC-BEAUPORT

Le Saisonnier – Camp de jour

Le Saisonnier accueille des groupes de jeunes de 3 à 15 ans, qui seront à coup sûr comblés par l'éventail de thèmes proposés par le camp. Le club nautique, l'hébertisme, le tir à l'arc, la volière à papillons et le camping figurent parmi les activités vedettes. Il existe aussi une

programmation pour les sportifs, les artistes, les acrobates, les carriéristes, les mordus du médiéval, les explorateurs et bien plus ! D'ailleurs, un camp de ski acrobatique (8-14 ans) est à l'horaire, en collaboration avec le Club Acrobatx. Plusieurs nouveautés sont inscrites à l'agenda, comme l'initiation au canot et au kayak ainsi que le hockey sur glace, cette année.

• **Quand ?** Semaines du 29 juin au 24 août

• **Couts :** Variables, selon le thème choisi.

La plupart se situent entre 130 \$ et 250 \$ par semaine. À noter qu'il y a des rabais pour les inscriptions multiples dans la même famille.

• **Information et inscription :** lesaisonnier.net

Le Saisonnier – Camp de vacances

Pour le camp de vacances du Saisonnier, même chose : la difficulté réside dans « choisir son camp » ! Des activités pour les débutants et les initiés (formules 3 jours et 6 jours), pour profiter du plein air, développer ses talents et

surtout s'amuser, sont au menu. En nouveauté cette année : initiation à l'anglais, coureur des bois, initiation à l'animation (2 semaines) et cheerleading.

• **Quand ?** Semaines du 28 juin au 16 août

• **Couts :** Variables, selon le thème choisi. La plupart se situent entre 425 \$ et 550 \$. À noter que l'initiation au camp de vacances (Pré-Aventurier), à 3 jours par semaine au lieu de 6, est à 225 \$. Comme pour le camp de jour, des rabais sont en vigueur pour les inscriptions multiples dans la même famille.

• **Information et inscription :** lesaisonnier.net

Le Saisonnier – Camp entrepreneurial Audace

Organisé par la Maison des entrepreneurs du Québec, il permet de se familiariser avec les secteurs-clés de l'économie, développant créativité, curiosité et débrouillardise. Il est ouvert aux 12 à 15 ans qui veulent découvrir les différentes professions entrepreneuriales.

• **Cout, formule camp de jour :** 495 \$

• **Cout, formule camp de vacances :** 695 \$

• **Information et inscription :**

www.maisondesentrepreneurs.com ou 418 670-2929

Le Saisonnier – Camps familiaux

Les camps familiaux sont des séjours de 3 jours et 2 nuits en formule tout inclus, comprenant animation, hébergement et repas. Une programmation spéciale est mise en place pour divertir toute la famille et passer un bon moment ensemble.

• **Quand ?** La fin de semaine, les 26-27-28 juin et 10-11-12 juillet ; La semaine, les 19-20-21 juillet et les 9-10-11 août

• **Couts :** Adulte, 190 \$ + taxes/séjour ; Enfant, 160 \$ + taxes/séjour

• **Information et inscription :**

418 849-2821 #101

Pour la programmation complète et pour consulter toutes les nouveautés, visitez lesaisonnier.net.



nouveau
À LAC-BEAUPORT



- Nourriture pour chien & chat
- Alimentation naturelle
- Équipement de sport canin
- Canicross & Skijoring

- Nouveau -

SERVICE DE LIVRAISON À DOMICILE

Un minimum d'achats requis. Livraison à Lac-Beauport seulement.



1015, boul. du Lac (voisin du Couche-Tard)
418 473-2411 • info@labellebetec.ca

Suivez-nous sur Facebook 



École de Sport Acrobatique
Camp spécialisé en cirque

Disciplines proposées :
Trampoline, acrobatie au sol, bungee, slack line, aériens (trapèze, cerceau, tissus, corde lisse, bungee), jonglerie, rola bola, pyramides, ski et snowboard sur trampoline

29 juin	Semaine de camp #1	5-7 ans et 8-10 ans
6 juillet	Semaine de camp #2	5-7 ans et 8-10 ans
13 juillet	Semaine de camp #3	8-10 ans et 11-14 ans
17 août	Semaine de camp #4	5-7 ans et 8-10 ans
24 août	Semaine de camp #5	5-7 ans, 8-10 ans et 11-14 ans

Coût
5 demi-journées : 100 \$ + taxes en avant-midi
5 journées complètes : 200 \$ + taxes
Service de garde: 30 \$ + taxes pour la semaine (7 h à 9 h et 16 h à 18 h)
* Coût de la sortie du jeudi en sus.

Fêtes d'enfants
Activités de découverte des différentes disciplines acrobatiques dirigées par un entraîneur
Durée : 2 h (1 h 30 avec l'entraîneur et 30 minutes pour remise gâteau et cadeaux)
Plages disponibles :
Samedi, 15 h 30 à 17 h 30
Dimanche, 13 h 30 à 15 h 30 et 15 h 30 à 17 h 30
Coût : 150 \$ + taxes (8 \$ par personnes additionnelles, dépassant 8)
Maximum de 8 personnes, 3 ans et +, vêtements confortables, pieds nus ou en bas



Pour nous joindre :
Yves Gagnon (418) 955-6668 | 2694 boul. Talbot, suite 104
ecoleacro@ccapcable.com | www.sportacrobatique.com





Le camp, c'est tellement plus qu'un endroit où passer du temps ! C'est surtout un milieu de vie où tisser des liens et développer des qualités importantes, comme l'autonomie. Ici, on aperçoit le groupe de Stoneham, à l'été 2013.

La petite école Vision – Camps de jour Summer fun ! en immersion anglaise

Cette année, 8 semaines sont ouvertes pour le camp. Les jeunes de 5 à 9 ans pourront apprendre l'anglais tout en s'amusant, avec un thème différent tous les jours. De plus, l'organisation met l'accent sur l'importance de l'activité physique;

c'est pourquoi une période sportive quotidienne est prévue, au minigym de l'endroit.

- **Quand ?** Du 22 juin au 24 juillet et du 12 au 25 août
- **Couts :** 250 \$ par semaine
- **Information et inscription :** Kim Marchessault, 418 849-8464, pevlb.visionschools.com.

Cité Joie – Camps et répit

Depuis 1969, Cité Joie s'engage à offrir à sa clientèle spécialisée un milieu de vacances à sa mesure. Son équipe attentive et compétente offre l'occasion aux vacanciers de vivre une expérience inoubliable, en toute sécurité. Différents groupes sont formés pour les camps, en fonction de l'âge et des besoins de chacun.

De plus, le Camp Découverte permet à la clientèle autonome de vivre des aventures à différents endroits de la région de Québec. Le volet sportif comportera notamment des sorties au Village Vacances Valcartier et à l'Aquarium de Québec, tandis que le volet culturel visitera, entre autres, Les Marais du Nord et le Site traditionnel Huron de Wendake. Le volet nature – qui inclut des cTou-chers en camping lorsque la température le permet – fera la découverte de La Vallée Secrète dans Saint-Raymond et des Plaines d'Abraham, pour ne nommer que ceux-là.

Pour plus d'information sur les camps de Cité Joie : www.citejoie.com.

STONEHAM

Programme d'Animation Vacances

Du côté de Stoneham, la Ville était, au moment d'écrire ces lignes, en pleine « cueillette d'ingrédients afin de créer la formule parfaite reliant sécurité, animation et plaisir » pour l'été à venir. Le programme se déroulera du 29 juin au 14 août et les inscriptions auront lieu du 21 avril au 30 mai prochains. « Nouveautés et surprises » sont à prévoir, nous confie la directrice des communications de la Ville, Mme Sonia Bertrand. C'est donc à surveiller !

Dès son dévoilement, la programmation sera accessible au www.villestoneham.com. Pour plus d'informations, joindre Marie-Elaine Boivin, 418 848-2381, meboivin@villestoneham.com.



Le Saisonnier.net
expérience plein air • Lac-Beauport

Viens vivre
ta première expérience
en camp de vacances!

POUR TOUS LES CITOYENS
DE LAC-BEAUPORT INSCRITS
AU CAMP DE JOUR :

CHÈQUE-CADEAU
camp de vacances

150\$

**de rabais sur ton prochain camp
de vacances avec nous !**

Pour un séjour d'une semaine minimum. Non monnayable. Ne peut être utilisé qu'une seule fois. Doit être un citoyen de Lac-Beauport inscrit au camp de jour.



www.lesaisonnier.net

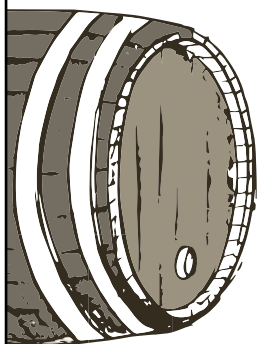
Le Saisonnier
Tél. : (418) 849-2821



Nouveau! Camp familial



DE TOUT POUR TOUS LES GOÛTS !



**Grande variété de BIÈRES
de microbrasseries**



**PLUS DE 30 SAUCISSES
FRAÎCHES**

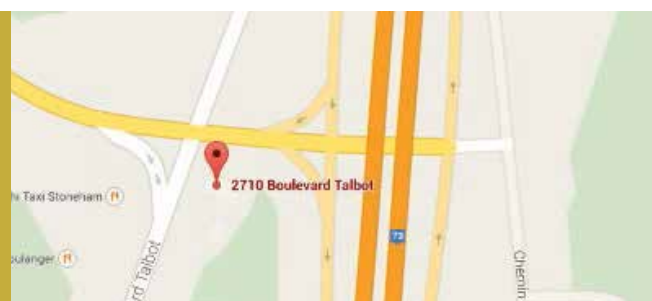
- sans gluten
- traditionnelles
- terroir
- renouveau
- et plus encore!



LE PLUS DIFFICILE SERA DE CHOISIR...



2710, boul. Talbot
Stoneham-et-Tewkesbury
418 848-2274





CHRONIQUE VIN

Par Philippe Lapeyrie

vinophil@ccapcable.com

Tendances et appréciations

Les raisins les plus sexys

Pas besoin d'une boule de cristal pour s'apercevoir que certaines variétés de raisin sont plus à la mode que d'autres. Avec cette nouvelle génération de consommateurs qui font leurs premiers pas vers le jus de raisin fermenté, on voit que certains cépages sont laissés de côté et d'autres sont en grande demande. Ces curieux épicuriens me bombardent de questions sur les cépages qu'ils affectionnent et les mêmes « sortes de raisins » reviennent souvent au milieu des discussions.

Il y a des cépages « in » et d'autres qui le sont un peu moins. En tête d'affiche des « grappes de raisin » en demande, on peut pointer du doigt une variété de raisin ultra sexy qui fait la pluie et le beau temps depuis quelques années, la sensuelle Syrah. On aime tout d'abord sa coloration violacée fort invitante au visuel. Même son de cloche pour l'olfactif de nombreuses Syrah ou Shiraz de la planète vin qui libèrent des notes épicées et florales qui sont fort charmantes. Leurs bouches sont souvent juteuses, gourmandes, pleines et généreuses. Elle a tout pour plaire !

Bien d'autres cépages rendent les amateurs de bon vin heureux. On n'a qu'à penser au délicat Pinot Noir qui fait un tabac sur le

plan des symbioses mets-vins. On aime son accessibilité, sa fraîcheur et sa digestibilité. Que dire du Gamay qui fait craquer de plus en plus d'amoureux du vin qui affectionnent les vins souples et axés sur le fruit. Sans oublier le très prisé Cabernet-Sauvignon présent un peu partout sur la planète vin. Son habituelle structure ainsi que sa généreuse masse de fruits nous mettent des sourires au visage après un ou deux verres. La liste pourrait s'allonger avec les Malbec et autre Grenache de ce monde.

Et les cépages blancs ? On peut dire qu'il y a un « solide buzz » autour du Riesling germanique, alsacien ou ontarien. Surtout depuis qu'on ne le sert plus au frigorifique

4 degrés du frigo. Le Sauvignon Blanc est aussi en grande demande, et ce, spécialement auprès de la gent féminine. Ses envoûtants parfums d'agrumes et son gustatif mordant et vigoureux sont excitants à souhait. On aimerait avoir un plus grand choix de Chenin Blanc, mais malheureusement on le retrouve dans très peu de zones viticoles. Ce dernier est à la base de vins mousseux délicieux, de blancs secs pouvant vieillir plus longtemps que vous et moi, mais également de vins liquoreux à couper le souffle ayant également une aptitude au vieillissement tout simplement exceptionnelle. Le Viognier et le Pinot Gris pourraient aussi figurer dans cette liste des « raisins chouchous » de québécois.

IGP SABLE DE CAMARGUE 2014
DOMAINE LE PIVE GRIS -
VIGNOBLES JEANJEAN
LANGUEDOC ROUSSILLON - FRANCE
CODE : 11372766
PRIX : 15.95 \$



Servir à 9-10 degrés avec du saumon, des sushis ou même une assiette de nachos...

Ce très bon vin rosé du sud de la France allie brillamment fraîcheur, finesse, digestibilité et saveurs méditerranéennes. Il est sec, de bon volume et nullement « lourdaud » en dégustation. Un vin ni blanc ni rouge qui accueillera à merveille le tant attendu printemps !

NOUVEAU

MONT TOURBILLON

ABONNEMENT GOLF

Procurez-vous la Carte Privilège Mont Tourbillon **pour 50 \$***

ET JOUEZ 7 JOURS / 7 après 15 h

pour seulement 30 \$*

De plus, avec la Carte Privilège Mont Tourbillon

JOUEZ EN TOUT TEMPS**

POUR 25 \$*

SEULEMENT

Voiturette toujours incluse !

avant le 29 mai et après le 22 septembre 2015

* Taxes et voiturette incluses
** Excluant les fins de semaines avant 13 h

Réservez tôt !

BRUNCH DE LA FÊTE DES MÈRES

DIMANCHE LE 10 MAI

www.monttourbillon.com | **418 849-4418**

Pierre Cloutier services commémoratifs

PIERRE CLOUTIER

VOUS OPTEZ POUR LA NON-EXPOSITION ET L'INCINÉRATION ?

OSEZ COMPARER.

Des prix jusqu'à **40 % moins chers** qu'ailleurs pour les mêmes services

On s'occupe de tout pour vous... de la prise en charge du défunt jusqu'à la disposition.

APPELEZ-NOUS !

servicescommemoratifscoutier.com

418 948-5487

CULTUREL

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

En exposition du 16 mars au 24 avril à la bibliothèque L'Écrin

Pauline Giguère nous partage son art

Du plus loin qu'elle se souvienne, Pauline Giguère a toujours aimé l'art. Aujourd'hui, elle profite de la retraite pour s'adonner de façon régulière à sa passion : la peinture. Elle est présentement en exposition à la bibliothèque L'Écrin, à Lac-Beauport, du 16 mars au 24 avril. Le thème repose sur les couleurs chaudes, les tons de terre et son style abstrait. On y retrouve aussi le bleu, « une couleur qui m'attire ces temps-ci », déclare-t-elle.

Marguerite
donne de
son temps ...



... elle offre
du répit aux
proches aidants



Grâce à votre implication,
vous contribuez au
mieux-être
des personnes âgées
et des proches aidants.

Contactez-nous pour
devenir bénévole au
service de répit aux
proches aidants
418 622-5910



Cela fait presque 20 ans que Mme Giguère se consacre à son art. « J'en ai toujours fait un peu. Mais avec les enfants, le travail et un commerce (elle avait un club vidéo à Lac-Beauport), c'était un projet en veille. » Lorsqu'elle a pris sa retraite à Bell Canada, en 1998, elle a réalisé son rêve. « Je voulais que ça devienne plus sérieux. Je me suis inscrite à plusieurs cours à l'Université Laval, en histoire de l'art, en peinture, en dessin, et autres. », raconte la peintre, qui possédait déjà son DEC en arts visuels. Elle partage également sa passion en donnant des cours de peinture aux loisirs à Lac-Beauport depuis une quinzaine d'années.

Si elle a longtemps fait du figuratif, elle œuvre maintenant dans l'abstrait, depuis cinq ans. « Je me suis associée à la Off Galerie, pendant trois ans, sur la rue Saint-Jean. C'est une galerie d'art contemporain et j'ai décidé de me diriger [dans cette branche]. » Si elle n'y expose plus aujourd'hui, on peut voir ses œuvres à différents endroits, tout au long de l'année. « J'ai exposé aux Galeries de la Capitale, au Carrefour Charlesbourg, dans le Vieux-Québec, à la Galerie Québec Art, à la Galerie Roussil (Montréal), et plusieurs autres. » Prochainement, on la trouvera à la bibliothèque Monique Corriveau, à Sainte-Foy.

Lorsqu'elle termine une œuvre qui lui plaît, elle se sent très satisfaite. « Ça m'ap-

porte une grande joie. Parfois, on fait de belles choses et on est content, d'autre fois moins », explique-t-elle de façon ouverte.

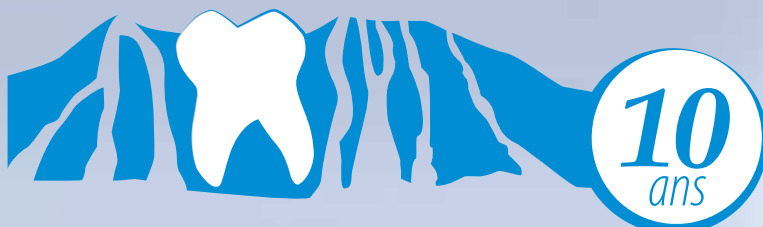


Mme Giguère est dans son élément : à l'œuvre dans son atelier.

Elle trouve son inspiration dans tout : la nature, « les belles choses », des couleurs, etc. Elle apprécie également la beauté de Lac-Beauport, qu'elle trouve très ressourçante. « La nature est belle, les gens sont sympathiques et c'est calme. Et la vue sur le lac est magnifique. » Dans ses toiles, elle se plaît à jouer avec les textures : « On me demande souvent ce que j'utilise. Je mets des brillants, des pierres, du sable ou du coton à fromage, des choses comme ça. »

Mme Giguère invite ceux qui s'intéressent à son art à venir la rencontrer dans son atelier. Les portes sont ouvertes à tous. Vous pouvez la contacter au 418 849-5554 ou la visiter directement au 254 rue du Léman, à Charlesbourg. Pour suivre son travail sur Facebook, rendez-vous au <http://www.facebook.com/pauline.giguere>.

Clinique dentaire
Stoneham
Tout pour votre confort



Nous sommes fiers d'annoncer un **investissement important**
afin d'**agrandir la clinique** et continuer d'**améliorer nos services**.

418-848-8000
www.cliniquedentairestoneham.ca
2683, boulevard Talbot, Stoneham et Tewkesbury (Québec) G3C 1J6

Prise de rendez-vous
EN LIGNE



Dr Stéphane Coulombe
Chirurgien-Dentiste

CULTUREL

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Une Lac-Beauportoise Photographe Portrait de l'année au Québec

France Bouchard remporte le grand prix pour une troisième fois !



De gauche à droite, trois enfants de la famille Jacob de Lac-Beauport : Charles-Antoine, Sarah-Maude et Livia.

Native et résidente de Lac-Beauport, France Bouchard pratique le métier de photographe depuis plus de 20 ans. C'est majoritairement de son studio sur trois étages, un agrandissement de sa maison à Lac-Beauport, et de l'espace jardin aménagé sur son terrain qu'elle travaille à faire rayonner son art.

De plus, elle se voit décerner le trophée dans la catégorie album pour un exceptionnel album de mariage. France Bouchard a soumis ses plus belles photographies de compétition cette année et a aussi

eu l'honneur de recevoir la médaille d'argent et la médaille d'or pour services rendus à la profession, trois rubans créativités, ainsi que deux collections permanentes.

Cette année, elle reçoit le titre de Photographe Portrait de l'année au Québec et remporte le trophée provincial dans la catégorie portrait femme et portrait homme.

Encore cette année, elle brille sous les projecteurs avec sa collection de cinq photos en recevant les plus hautes notes de toute la compétition, et ce, parmi plusieurs centaines de photos en concours.

Pour de plus amples renseignements contactez directement France Bouchard Artiste Photographe au 418 670-8888 ou visitez le www.francebphotos.com



1^{er} prix dans la catégorie portrait femme

CONSTRUCTION ST-LAURENT

Une entreprise familiale
Une expertise reconnue

Une entreprise
du Lac-Beauport!

COUVREURS CERTIFIÉS

TOITURES GARANTIES À VIE *

* Certaines conditions s'appliquent

PLANCHERS ET FINITION INTÉRIEURE

REVÊTEMENT EXTÉRIEUR

PORTES ET FENÊTRES, AGRANDISSEMENT, RÉNOVATION ET MENUISERIE

RBO. 5670-2012-01

418.520.9499
CONSTRUCTIONKSTLAURENT.COM



CertainTeed

GENTEK



Laflamme

Régie du bâtiment Québec

NUTRITION

Par Marjorie Lefloïc, stagiaire en nutrition, sous la supervision de Andréanne Martin, diététiste-nutritionniste

andreeanne.martin@live.ca

Un repas incontournable

Le petit déjeuner

« Le déjeuner est le repas le plus important de la journée », voilà une phrase que l'on entend depuis belle lurette. Qu'y a-t-il à dire de plus ?

Peut-être le répétez-vous à votre adolescent s'il fait partie des 13 % de cette catégorie d'âge qui omettent ce repas. Il est possible que vous soyez vous-mêmes parmi les 40 % de Canadiens qui partent le ventre vide pour le travail. Ainsi, savons-nous réellement pourquoi il est si important de déjeuner ? Il est aussi probable que quelques motifs ne vous paraissent pas suffisants ou ne vous semblent pas pertinents. Certaines raisons sont évidentes, alors que d'autres demeurent insoupçonnées.

DÉCORTIQUONS LE PETIT DÉJEUNER

En regardant le mot, il est facile de comprendre sa signification. Après une nuit sans manger, le corps se trouve dans un état de jeûne, c'est-à-dire que la concentration de sucre dans le sang, soit le glucose, est à son plus bas. Ce dernier est le principal carburant de notre corps et nous tentons de l'économiser jusqu'aux petites heures du matin. C'est le rôle du « dé-jeûner » de mettre fin à l'état de jeûne qui s'est établi durant la nuit. Pour s'assurer de combler nos besoins nutritionnels et en retirer tous les bénéfices favorables à la santé, un petit déjeuner équilibré devrait contenir des

aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes alimentaires.

VOYONS POURQUOI :

1. Pour faire le plein d'énergie et être de bonne humeur !

Les glucides qui sont contenus dans les fruits, les produits laitiers, les légumes et les produits céréaliers à grains entiers fournissent le carburant dont vous avez besoin pour vous sentir revigoré après une nuit de sommeil. Un bon petit déjeuner augmenterait ainsi la concentration et permettrait une meilleure performance intellectuelle. Un

taux de sucre dans le sang qui est bas peut aussi favoriser l'irritabilité, c'est pourquoi certaines études suggèrent que les gens qui consomment un déjeuner sont d'humeur plus agréable que leurs collègues qui restent en état de jeûne.

2. Pour combler nos besoins nutritionnels

Consommer un déjeuner permet d'optimiser l'apport en éléments nutritifs qui sont essentiels, par exemple le calcium, la vitamine D, le potassium et les fibres. Particulièrement chez les jeunes et les adolescents, le fait d'omettre ce repas nuit à l'équilibre nutritionnel, car les choix alimen-

taires du reste de la journée ne permettent pas de compenser le manque créé par l'absence d'un petit déjeuner équilibré.

3. Pour le contrôle de l'appétit et la gestion du poids

Les protéines, retrouvées par exemple dans le beurre d'arachides ou d'autres noix, les œufs, le lait, le yogourt et le fromage favorisent le contrôle de l'appétit. En effet, elles permettent de diminuer la production de la ghréline, une hormone sécrétée par l'estomac et qui stimule la faim, tout en augmentant la libération du peptide YY qui est une hormone intestinale engendrant un effet rassasiant. De plus, les fibres retrouvées dans les produits céréaliers à grains entiers entraînent un ralentissement de la digestion et de l'utilisation de l'énergie. Ainsi, consommer ces aliments au déjeuner représente une bonne façon de gérer les portions et d'éviter d'être affamé durant la journée.

DES COMBINAISONS GAGNANTES

Pour briser la routine, un nouveau livre vous est offert : *Déjeuners et collations santé pour dents sucrées...Et salées !* Écrit par Annik De Celles et Andréanne Martin diététistes-nutritionnistes, ces 50 recettes à base de légumes vous aideront à allier créativité, plaisir et santé ! D'autres recettes sont disponibles sur le site Internet de NutriSimple : <http://www.nutrisimple.com/fr/nutrition/petits-dejeuners-pour-matins-presses>

AVRIL- À tous un très bon mois de la santé dentaire



Une passion partagée...
Votre sourire !

clinique dentaire
Posan Valois

- Dentisterie générale et esthétique
- Service d'implantologie

Ouvert du lundi au jeudi,
jour – soir
Service d'urgences

1, chemin du Godendard
Lac-Beauport (Québec) G3B 1P4

Tél. : **418.849.7101**

www.posanvalois.com | info@posanvalois.com



Pascale Fortin
designer

- designer cuisiniste
- création d'ambiance
- valorisation résidentielle

tél. 418.389.7131
pascalafortin.com

EN MAI, **40% DE RABAIS**
sur toiles à bandes alternées



Plan Vert
consultation et accompagnement

Benoit Cantin, horticulteur

Atelier – conférence personnalisé
Groupe communautaire,
scolaire, de loisir, etc.

418-848-0208

benoitcantin@ccapcable.com

www.planvert.ca





SANTÉ

Par D^{re} Marie-Claude Déry • chiropraticienne

mcdery@polycliniquedulac.com

Douleurs aux bras

Comment se débarrasser d'une épicondylite

Si vous ressentez depuis un certain temps une douleur à l'avant-bras, plus précisément à l'aspect latéral de votre coude, peut-être serait-il temps de consulter. Il y a de fortes chances que vous souffriez d'une condition très fréquente, l'épicondylite latérale, communément appelée « tennis elbow ».



PETITE DÉFINITION

L'épicondyle latéral est une structure osseuse sur notre humérus où s'attachent les muscles extenseurs de l'avant-bras, qui participent à d'innombrables mouvements de notre main dans une journée. Pas surprenant qu'il soit facile de blesser cette structure. Lorsque la demande dépasse la capacité musculaire, soit en intensité ou en fréquence, c'est alors qu'il y a apparition des premiers symptômes.

L'APPARITION DES SYMPTÔMES

Qui dit fréquent ne signifie pas bénin. L'épicondylite est une condition sérieuse pouvant s'installer pour très longtemps si ignorée. Voici quelques activités en cause :

- Vous faites un travail de bureau et vous utilisez énormément votre souris d'ordinateur, ce qui vous donne mal au bras (surtout si votre poste n'est pas ergonomique).
- Vous jouez au tennis, au badminton, ou tout autre sport de raquette, et cette douleur empire à chaque fois.
- Vous éprouvez maintenant de la difficulté à faire votre jardinage, à exécuter des travaux manuels d'entretien ménager, vous peinez à tenir un marteau ou tout simplement à ouvrir un pot. Prendre votre tasse de café est maintenant une épreuve douloureuse.
- Des mauvaises postures prolongées, comme dormir sur le côté, les bras et les mains en flexion toute la nuit, pourraient empirer une épicondylite en formation.

TRAITEMENT :

Je vous encourage à consulter votre professionnel de la santé dès les premiers symp-

tômes. Si vous consultez après des mois de douleur, ne soyez pas surpris qu'il faille plusieurs traitements avant de ressentir une amélioration. Voici les étapes à suivre :

- Changer les habitudes de vie. Adapter le poste de travail, éviter les mauvaises postures, arrêter les mouvements répétés, prendre une pause plus ou moins prolongée de l'activité en cause.
- Consulter un professionnel qui exécutera du travail musculaire profond visant à réduire la tonicité et à éliminer les adhérences.
- Consulter un chiropraticien afin de s'assurer de l'intégrité articulaire du coude et du cou, puisqu'une épicondylite peut provenir d'une dysfonction cervicale.
- Dans la période aigüe, après l'activité ou après un traitement, mettre de la glace.
- Avoir un programme de réadaptation dès que la diminution de l'inflammation le permet.
- Le port d'une orthèse peut être envisagé dans certaines situations, mais cela n'est pas une solution à long terme.
- L'approche conservatrice est à privilégier. En dernier recours et en l'absence d'amélioration, des anti-inflammatoires plus spécifiques ou une infiltration à la cortisone peuvent être envisagés par votre médecin.

Comme toujours, n'endurez pas votre douleur. Il existe une solution. Il faut seulement arrêter de remettre notre guérison à plus tard. Plus vite vous consulterez, plus vite vous retournerez à vos activités. Bon mois !

CÉRAMIQUE
D É C O R

CÉRAMIQUES
PIERRES
MOSAÏQUES
ROBINETTERIES
SALLES D'EAU

www.ceramiquedecor.ca

info@ceramiquedecor.ca

t 418.627.0123 -- f 418.781.1381

4220, 3e avenue ouest, québec, qc. canada g1h 6t1

SPORTS

Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca

Pour les enfants de 5 à 11 ans...

Le Grand Club de course de Natacha Gagné

Natacha Gagné est une fonceuse. Elle a mis sur pied un concept innovateur pour donner le goût de la course aux enfants. Cette kinésiologue de formation en connaît un bout sur la bougeotte et elle communique son savoir avec enthousiasme auprès des jeunes.

Personne n'est mieux placé que Natacha Gagné pour donner le goût de la course à pied aux jeunes. Son enthousiasme est contagieux. Elle apprend aux enfants à courir avec bonheur par tous les temps et sur tous les sites... mais, où court-on ? « Je favorise tous les sites. À Lac-Beauport, par exemple, on utilise la piste autour du terrain de soccer, les rues adjacentes et les sentiers du *Saisonier*. Je planifie mes sorties pour que les enfants puissent explorer tous les secteurs », explique-t-elle.

LA NOTION DE PLAISIR

Puisque les enfants sont des enfants, le GRAND club de Course laisse l'été aux enfants. L'activité d'une durée de huit semaines est séparée en deux saisons : huit semaines au printemps et huit autres en fin d'été. Sept secteurs de la grande région de Québec sont

desservis par huit entraîneurs dévoués. Tous les enfants ont leur chandail et leur cahier des « entraînements-le-fun », c'est-à-dire trois entraînements par semaine plus celui dirigé par leur entraîneur. À Lac-Beauport, nos jeunes peuvent compter sur Natacha Gagné et Raphaël Plouffe, à Stoneham sur Jean-Nicolas Morin. Les secteurs de Beauport, Québec, Sil-lery et Sainte-Foy ont aussi leur *GRAND club de course*.

DEUX NIVEAUX

Au GRAND club de course, on compte deux catégories de course : un lièvre et deux lièvres. Pour les grands qui seront bientôt capables de courir 1km sans interruption, mais qui nécessitent encore des petits temps de pause et pour les grands capables de courir de 1 km ou plus sans interruption.



Une belle gang entoure Natacha Gagné et Raphaël Plouffe, deux entraîneurs qui ont bien hâte de retrouver les jeunes coureurs.

INSCRIPTIONS

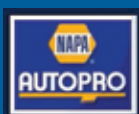
Les inscriptions vont bon train et les activités débuteront le 4 mai. « Dès que j'ai un cours de complet, j'arrête les inscriptions. C'est le plaisir de courir que je veux apporter en premier et je veux offrir une belle qualité de service », souligne l'instigatrice du projet. D'une durée de huit semaines le coût est de 95 \$ et inclut le chandail sur lequel on retrouve les commanditaires, dont

la Boutique du Lac. L'activité d'une durée de 45 minutes a lieu une fois par semaine. Il y a un échauffement, une période de jeu, une période d'entraînement « le fun » et une période de retour au calme. Tous les coaches sont des passionnés et des athlètes de haut niveau. Ils partagent également le bonheur de courir et l'immense talent de savoir le communiquer aux jeunes coureurs. Pour les inscriptions, visitez le grandclubdecourse.ca.

À l'achat de **4 pneus neufs**,
OBTENEZ 50% DE RABAIS
sur l'alignement des 4 roues



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



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



LES ENTRETIENS
G.A. ROSS



AMÉNAGEMENT PAYSAGER

- Service de plan avec architecte ou de croquis
- Garanti de 1 an sur fourniture végétale et 2 ans sur fourniture inerte
- Pour tous les budgets
- Projet clé en main

GAROSS.COM

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS
info@gaross.com

418.262.2638



À GAGNER,
UNE *métamorphose*
BEAUTÉ D'UNE VALEUR DE
1000\$

*Concours
Fêtes des mères*

Concept Beauté
Signature
MÉDICO-ESTHÉTIQUE

& L'Intrigue *plus*

**S'ASSOCIENT POUR VOUS OFFRIR UNE FÊTE DES MÈRES
DES PLUS EXCEPTIONNELLE.**

LE PRIX INCLUS:

- Une Microdermabrasion
- Un traitement de stimulation du collagène (Venus Freeze)
- Maquillage
- Coiffure
- Un nouveau look d'une valeur de 500\$

COMMENT PARTICIPER?

Pour inscrire votre mère, soeur, belle-mère, femme ou tout simplement une maman qui mérite ce prix, il suffit de vous présenter dans l'une des succursales de Concept Beauté Signature ou de la boutique L'Intrigue Plus avec en main la photo de la participante ainsi que ses informations générales.

TIRAGE LE 31 MAI



8500, Boul. Henri-Bourassa, Charlesbourg

Tél.: 418 622-7299

870, Boulevard du Lac, Québec

Tél.: 418 316-5299



ORIGINE
ÉCOCONDOS DE LA POINTE

— DÉJÀ —
20% DES UNITÉS
RÉSERVÉES

UN
ESPACE DE VIE
ÉCORESPONSABLE



LIVRAISON AUTOMNE 2016

BUREAU DES VENTES
26 RUE DE LA POINTE-AUX-LIÈVRES

INFORMATIONS 418.570.9149

CONDOSORIGINE.COM

CONSTRUCTION ÉCORESPONSABLE ET ÉCONOMIE D'ÉNERGIE.
PLANCHER RADIANT POUR UN CONFORT INCOMPARABLE.
AU COEUR D'UN ÉCOQUARTIER EN DÉVELOPPEMENT,
À PROXIMITÉ DU CENTRE-VILLE ET DES SERVICES.
DANS UN ENVIRONNEMENT NATUREL ACCESSIBLE PAR
LES TRANSPORTS EN COMMUN.



UN PROJET DÉVELOPPÉ AVEC LA COLLABORATION DE LA VILLE DE QUÉBEC

YVAN BLOUIN ARCHITECTE

SPORTS

Par Philippe Brassard

philippe@leseditionsprime.ca

Défi ski 12 h Leucan à Stoneham

160 000 \$ pour les enfants atteints de cancer

Près de 500 skieurs et planchistes ont pris d'assaut la Station touristique de Stoneham le 14 mars afin de relever le Défi ski 12 h Leucan. Cette septième édition de l'évènement a permis d'amasser 160 500 \$ pour la cause des enfants atteints de cancer.

A lors qu'une ambiance festive régnait au pied de la montagne, 492 skieurs et planchistes ont dévalé les pistes de la station touristique pendant 12 heures consécutives afin de démontrer leur soutien à la cause de Leucan.

Au total, 123 équipes de quatre personnes ont pris part à ce défi, versant chacune au moins 500 \$ en dons. « Nous, ça fait quatre

ans qu'on participe », a indiqué Sébastien dit la « Super Rock Star », membre de l'équipe des « Super Zéros » qui a amassé 1500 \$. « C'est une cause qui nous tient à cœur de soutenir les enfants atteints de cancer et les familles qui les accompagnent. On sait que les fonds amassés servent à la recherche et on est bien content de pouvoir aider », a souligné le jeune rockeur aux longs cheveux blonds.

« C'est important de ramasser des fonds pour les enfants malades. J'ai une petite fille qui a quelque chose et même si ce n'est pas relié à Leucan, je trouve important de ramasser de l'argent pour faire avancer la recherche », a ajouté sa collègue Sylvie, déguisée en homard.



Quatrième année pour l'équipe des « Super Zéros » !

« Leucan reverse beaucoup aux enfants et aux familles. Nous sommes sensibles à cette très belle cause », a mentionné Bertrand Carré, dont l'équipe des « Stonymatix » a récolté plus de 5000 \$.

UN SUCCÈS

Une température clémente, des pistes bien enneigées, des spectacles de musique, une centaine de bénévoles dévoués, des feux de camp et une bonne odeur de barbecue : tous les ingrédients étaient réunis pour faire de cette journée un succès.

« C'est super bien organisé ! Les gens sont tous de bonne humeur. Il y a beaucoup d'enfants aussi qui sont là et l'évènement est organisé pour eux », a commenté Sylvie des Super Zéros.

POUR SUIVRE LA MISSION

Selon Nathalie Matte, directrice régionale de Leucan, les fonds récoltés lors des activités comme le Défi ski 12 h sont essentiels. « La seule survie de Leucan, c'est par le biais d'activités de collecte de fonds comme aujourd'hui, a-t-elle dit. C'est ce qui nous permet de poursuivre notre mission d'accroître la confiance en l'avenir des enfants atteints de cancer, mais aussi d'offrir les nombreux services. »

En plus de fournir du soutien psychologique et social aux familles, ainsi qu'une salle de jeux animée pour les enfants malades durant leur thérapie, Leucan est le premier bailleur de fonds pour la recherche clinique, d'après la directrice. « La recherche a permis d'augmenter le taux de survie de 15 % à 80 % », a-t-elle précisé.

Considérant le froid sibérien des derniers mois, Mme Matte s'est montrée satisfaite de la participation à l'évènement, notamment celle des jeunes qui étaient très nombreux. « Ça amène une belle dynamique. Comme c'est pour les enfants atteints de cancer, c'est l'un des plus de voir nos jeunes qui s'impliquent dans la communauté pour redonner au suivant », a-t-elle dit.

« Félicitations à tous les skieurs et planchistes qui ont participé au Défi et un grand merci aux nombreux bénévoles et donateurs », a-t-elle aussi déclaré.

La Station touristique de Stoneham fait partie des six montagnes du Québec qui accueillent le Défi ski 12 h Leucan. Cette année, pas moins de 530 000 \$ ont été amassés dans la province.

ORGANISATION PAR
EXCELLENCE CROSS/
MONTAGNE 2014

Fédération québécoise
d'athlétisme

TRAIL
LA CLINIQUE DU COUREUR

Lac Beauport

6 JUIN 2015

30 km

10 km

5 km

1 km

Événement familial

Parcours accessible
à tous types de coureurs

Village d'exposants

Prix de présence
(plus de 10 000\$ l'an dernier)

LACLINIQUECOUREUR.COM/TRAIL

SPORTS

Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca

Une fête printanière aux allures d'hiver

Le Relais en fête Desjardins

Un parterre d'activités et beaucoup d'animation égayaient le centre de ski Le Relais les 14 et 15 mars derniers lors de l'activité Le Relais en fête Desjardins. Des BBQ, des kiosques, des jeux gonflables ainsi qu'un « band » animaient l'après-midi et tentaient tant bien que mal de donner un air de printemps à cette splendide journée... d'hiver !

Visiblement, personne ne s'est plaint de ce printemps timide et surtout pas le directeur du Relais Mario Bourassa. « Cette fête familiale est un gros remerciement qu'on fait à notre clientèle et je crois que les gens apprécient. Les bons weekends de janvier nous on fait pardonner un décembre un peu difficile suivi par un février très froid. Mais depuis que mars est là avec la semaine de relâche et un temps un peu plus doux, on est content ! »

LA NUIT BLANCHE

« On est chanceux, chaque année on profite d'une belle soirée et encore une fois les gens étaient au rendez-vous ce 21 février », a noté Mario Bourassa. Une belle nuit blanche où planchistes et skieurs ont pu ici et là faire des pauses guimauves près des feux allumés pour l'occasion.

INVESTISSEMENTS ET AMÉLIORATIONS

Le Relais se démarque par ses infrastructures. Le chalet fut grandement revampé l'été dernier et l'on va poursuivre dans cette lancée. Il aussi du travail à faire sur la montagne et on continue à améliorer le système d'enneigement. « On réussit très bien à contrôler nos infrastructures pour assurer le maximum de sécurité à notre clientèle. On a préventivement arrêté une remontée mécanique pendant une semaine même si elle ne mettait aucunement la sécurité des gens en jeu. On a préféré l'arrêter et changer tout de suite les pièces pour être plus que certain qu'il n'y aurait pas de problèmes », a conclu Mario Bourassa.

Somme toute, blanche saison rigoureuse, certes, mais skieurs et direction du Relais plus que satisfaits !



Les jeunes skieurs ont fort apprécié les jeux gonflables !



La fête passait aussi par la musique !



Promotion du printemps

les mardis, mercredis et jeudis.

Accès au spa
pour la journée

SEULEMENT
35\$*

(Rabais de 7\$)

Forfait
massage 60 min.
et accès au spa
SEULEMENT

89\$*

(Rabais de 20\$)



Saunas finlandais et infrarouge | Bain de vapeur | Bains extérieurs | Chutes thermales | Massothérapie

***En vigueur du mardi au jeudi
du 7 avril au 18 juin 2015.**

Non monnayable. Ne peut être combinée à toute autre promotion.

siberiastationspa.com

339, boul. du Lac (Lac-Beauport) | 418.841.1325 | 1.855.841.1325



Certificat d'Excellence

SPORTS

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

Performances sur le circuit provincial en ski acrobatique

Une saison sous le signe du triomphe !

Le ski acrobatique a le vent dans les voiles ! Avec un total de sept médailles en saut jusqu'ici pour le Club de ski acrobatique Le Relais, les athlètes défendent bien leurs intérêts sur les pentes. Il en va de même pour nos autres skieurs locaux qui performant dans les couleurs de l'équipe du Québec et dans celles du Club de ski acrobatique Stoneham. Voici un petit aperçu de ce qui se passe sur le circuit provincial.

« On a bien performé cette année au niveau provincial. Mats [Desautels] (U16) a des chances de se faire inviter sur l'équipe du Québec en bosses », mentionne le directeur général du Centre national d'entraînement acrobatique Yves Laroche, Nicolas Fontaine. En effet, Mats a récolté trois médailles en bosses, se retrouvant au 2^e rang cumulatif pour la saison. En saut, il a amassé trois médailles d'or, le propulsant au premier rang total pour cette discipline. « Je suis vraiment content d'avoir triplé ma confiance pour mon *cork* (type de saut en rotation désaxée), admet celui qui est actuellement considéré comme « le leader de l'équipe ». » Il est fier de ses performances, mais ne compte pas ralentir pour autant ! Au moment d'écrire ces lignes, il s'apprête à participer aux Championnats canadiens : « Ça fait trois ans que je les gagne en sauts, alors je m'en vais défendre

mon titre ! » Son but pour l'an prochain est de faire son entrée dans l'équipe du Québec de bosses, « parce que je préfère la bosse, même si j'aime le saut ! ». Il projette également de participer à certaines compétitions nord-américaines.

De son côté, Frédéric Boucher (U14) s'est classé troisième au cumulatif avec une médaille d'or et une de bronze en bosses. Mia Desautels (U14) se retrouve quant à elle en troisième position en saut. Elle se dirige vers les Championnats canadiens, tout comme son frère Mats.

« Pour nous, l'objectif est de bien développer les jeunes, tant pour l'expérience et développer l'esprit d'équipe que pour la performance. Quand [un skieur] arrive à se faire sélectionner pour l'équipe du Québec, c'est une victoire pour toute l'équipe », souligne Nicolas Fontaine. En effet, cela représente une grosse étape pour tout athlète.

À Stoneham, Arianne Ayotte (U16) s'est démarquée, se classant au troisième rang cumulatif en bosses, cette saison. « Je suis fière d'avoir fait sept podiums cette année [sur une possibilité de huit] et d'avoir performé malgré les obstacles rencontrés », affirme-t-elle. Pour l'an prochain, elle vise à améliorer

ses sauts et amasser plus de points durant les compétitions. Du côté de l'équipe du Québec, Victor Laroche se trouve en deuxième position du classement cumulatif en saut, tandis que Frédérique Duchesne récolte le grand prix du saut, avec ses trois médailles d'or qui l'ont propulsée en tête. Félicitations à tous !



Mats Desautels a raflé les honneurs en compétition, cette saison-ci.

Championnats canadiens

Dernière heure !

Plusieurs médailles aux Championnats canadiens juniors pour nos jeunes athlètes du territoire. Chez les femmes, Mia Desautels (F14) et Frédérique Duchaine (F14) se démarquent en remportant, entre autres et dans cet ordre, les premières et troisièmes positions du « Super combined » ! Chez les hommes, Mats Desautels (M16) tombe, se blesse et s'écarte du reste de la compétition après avoir remporté une première position où Victor Laroche (M18) terminait aussi au premier rang de cette épreuve dans sa catégorie. Tous les détails de cette compétition à lire dans notre édition de mai prochain.

NOUVEAU à la Halte de Lac-Beauport

PORTES OUVERTES
Samedi le 2 mai



PROMOTION D'OUVERTURE

À l'achat d'un abonnement de 6 ou 12 mois

OBTENEZ EN PRIME

- Calcul de votre IMC
- Programme d'entraînement
- Massage de 60 minutes

ENTRAINEURS CERTIFIÉS

NUTRITIONNISTE

MASSOTHÉRAPEUTE

COURS DE YOGA ET DE BODY PUMP

1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport

418 849-6353

www.bioptimal.ca



Bioptimal
Gym & Bien-être

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
NOUVEAU



14, ch. des Glacis. Percher dans la montagne, vue sur le lac et accès plage privée. Offre 4cc poss. de 5. 2 SDB à l'étage. Pas de voisin arrière. Garage triple, pisc. creusée, spa nature. 974 000 \$

LAC-BEAUPORT
ACCÈS LAC TOURBILLON



64, ch. de la Savanne Site incomparable, grand terrain boisé, cottage luxueux, pièces à aire ouverte au rdc, offre 5 cc, bois franc. Pas de voisin arrière, décor majestueux! 679 000 \$

LAC-BEAUPORT
NOUVEAU



71, mte du Cervin. Intérieur refait à neuf : Plomberie, électricité, plinthes électrique, planchers, salle d'eau, salle de lavage, porte d'entrée, porte intérieure, fenêtres PVC, portes patio (2), cuisine, moulures, etc. 329 000 \$

LAC-BEAUPORT
TERRAIN INTIME



7, ch. du Canton. Site intime, cottage parfait pour votre famille. Offre 4 chambres à coucher, foyer au salon, plancher de bois franc aux pièces principales. Beaucoup d'espace de vie et rangement. 309 000 \$

LAC-BEAUPORT
AVEC REVENU



36, ch. des Lacs. Unique! Aire ouverte et toit cathédrale au 1er étage. 5 CC. S-sol hors-terre avec porte patio. Logement et/ou bi-génération au sous-sol. Grand terrain de plus de 35, 000p.c. intime sans voisin arrière. 349 000 \$

LAC-BEAUPORT
LIBRE RAPIDEMENT



22, ch. de la Source. Secteur familiale avec services. RDC et cuisine refaite à neuf, 3 chambres à l'étage. Combustion lente au sous-sol avec bureau et possibilité d'une 4e chambre. Très bon rapport qualité/prix. 319 000 \$

LAC-BEAUPORT (NDL)
PRÈS DE TOUT



120, rue des Cantons. Vue sur les pentes de ski, intime et lumineuse, aucun voisin arrière, 2 grandes CC. avec possibilité d'une 3e, 2 salles de bain, foyer au bois au salon, air climatisé, très grande salle familiale au s-sol. 349 000 \$

CHARLESBOURG
NOUVEAU



1139, rue Anne-Pivain. Construction de qualité et finition haut de gamme. Foyer au salon. Fenestration abondante. Plafond cathédrale dans S.A.M et boudoir. Terrain de 10 000 p², patio couvert, piscine hors terre et spa. 814 000 \$

DUBERGER
NOUVEAU



2946, rue de Port-Louis. Condo. Impeccable et lumineux, à proximité de tout, aucun voisin au dessus, 2 grandes chambres, salle de bain avec douche indépendante, balcon, piscine, 2 stationnements. 198 000 \$

CAP-ROUGE
NOUVEAU



4063, rue Pierre-Gallet Impeccable plain pied 46'x27' avec terrain intime. Tout a été rénové : salle de bain, cuisine, toiture, fenêtres, drain de fondation, gouttière etc. Offre foyer au salon, belle espace de vie, 5 chambres à couchr. La visiter vous fera l'adopter ! 349 900 \$

CAP-ROUGE
TERRAIN BOISÉ



1012, rue d'Armentières. Beaucoup dte cachet avec ses poutres apparentes et boiseries. Portes en pin massif. Vastes pièces et magnifique foyer au salon. Offre 4 chambres à coucher, 2 salle de bains, 2 salle d'eau. 489 000 \$

SILLERY
NOUVEAU



2216, rue Dickson. Secteur de choix. Terrain orienté s-o. Belle propriété offrant 3 chambres au RDC, grandes pièces lumineuses, bois franc sous le tapis. Toiture 2010. Demande certaines rénovations. 479 000 \$



Marcel
au Garage



AUTOPRO

Vente et installation de pneus
Mécanique générale Alignement

20530, boul Henri-Bourassa Québec



Richard Bédard
directeur



**Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU**

**Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion**



Denis Rousseau
propriétaire

★★★
Rangez vos skis,

sortez le BBQ



**IGA - Lac-Beauport
Alimentation A.D.R**

795, boul. du Lac
Québec
418 849-3674

**IGA - Sillery
Alimentation Raymond**

1580, chemin St-Louis
Québec
418 527-7758

**IGA EXTRA
Saint-Nicolas**

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

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

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

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

Pour la fête des Mères, vous pourriez gagner
un de nos magnifiques paniers cadeaux.

Jusqu'au 10 mai, obtenez un coupon de participation avec chaque achat de 20 \$ et plus de produits cosmétiques.

Tirage le 10 mai 2015



LIVRAISON GRATUITE

Les Galeries du Lac Lac-Beauport (Québec)

418 849-2836