



**Joie et réconfort pour les plus démunis!
La Caisse de Charlesbourg a remis
83 800 \$ à six organismes d'entraide**

Page 6



**Développement, accessibilité et excellence
La 39^e saison
du Club de ski Le Relais**

Page 16



**Les samedis
à la Chapelle,
conférence et
plein air!**

Page 13

L'ÉCHO DU LAC

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

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



ÉQUIPE MARC BONENFANT
Un choix judicieux
418 912-8787
Venez voir nos inscriptions à la page 2

ROYAL LEPAGE
marcbonenfant.com



**Un budget équilibré pour Lac-Delage
Le maire Guy Rochette
dépose son budget**

Page 4



Présentation des dossiers prioritaires pour la MRC La MRC de La Jacques-Cartier rencontre ses élus du Québec

Page 3



**Un événement pédagogique
d'envergure
Madame Labriski cuisine
à Montagnac**

Page 8



**Le E47 centre de vélo d'hiver
le plus fréquenté
au monde
en 2017-2018**

Page 14



**Ces humains qui nous rendent meilleurs!
Sandra Ferguson
et la Fondation Sourdine**

Page 9



**Bilan positif du nouveau député
Rencontre avec
Sylvain Lévesque**

Page 5



ANDRÉ DUSSAULT
POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION!
andredussault.com
418 849-0555

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIÈRE

URGENT



LAC-BEAUPORT. VUE SUR LE RELAIS Propriété 3 chambres, 1 salle de bain et 1 salle d'eau. Piscine creusée. **309 000 \$**

AUBAINE



LAC-BEAUPORT. VUE SUR LES MONTAGNES Maison à aires ouvertes, 4 chambres. S-sol avec sortie ext. **269 000 \$**



1^{ère} ÉQUIPE DE VENTE
de tout le réseau Royal LePage Inter-Québec pour une
3^{ème} ANNÉE CONSÉCUTIVE!

MERCI À NOTRE DISTINGUÉE CLIENTÈLE!

ROYAL LEPAGE



M ÉQUIPE
MARC BONENFANT
Un choix judicieux

418 912-8787
www.marcbonenfant.com

Stoneham



191, ch. Vermont #15052384
499 000 \$

Stoneham



207, Ch. du Sentier #25022078
524 900 \$

Lac-Beauport



146, ch. du Bord-de-l'Eau
#28768870

Lac-Beauport



23, Chemin de la Promenade #24851710
750 000 \$

Stoneham



283, ch. Philip-Toosey #23998280
565 000 \$

**Cotiser à son REER
ou à son CELI,
c'est maintenant!**



Prenez le temps
de trouver
votre bonne
combinaison
d'épargne dès
aujourd'hui.

Date limite pour cotiser
au REER : 1^{er} mars 2019

418 626-1146
desjardins.com/reer-celi

 **Desjardins**
Caisse populaire de
Charlesbourg

Présentation des dossiers prioritaires pour la MRC

La MRC de La Jacques-Cartier rencontre ses élus du Québec

Crédit photo: MRC de La Jacques-Cartier



De gauche à droite : M. Claude Lebel, maire de Stoneham-et-Tewkesbury; M. Carl Thomassin, maire de Sainte-Brigitte-de-Laval; M. Jean Perron, maire de Fossambault-sur-le-Lac; M. Mike-James Noonan, maire de Shannon; M. Sylvain Lévesque, député de Chauveau; M. Éric Caire, ministre délégué à la Transformation numérique gouvernementale et député de La Peltrie; M. Michel Beaulieu, préfet de la MRC et maire de Lac-Beauport; M. Michel Croteau, maire de Lac-Saint-Joseph; M. Brent Montgomery, maire de Saint-Gabriel-de-Valcartier et M. Jean-François Simard, député de Montmorency.

(CR) C'est le 3 décembre dernier que la MRC de La Jacques-Cartier rencontrait les trois députés des circonscriptions couvrant sa région, soit M. Éric Caire, ministre délégué à la Transformation numérique gouvernementale et député de La Peltrie, M. Sylvain Lévesque, député de Chauveau et M. Jean-François Simard, député de Montmorency. Par cette rencontre, la MRC souhaitait leur présenter ses dossiers prioritaires.

Un fait indéniable, le sous-financement du transport collectif a fait l'objet de plusieurs revendications, notamment au cours de la dernière année, et le sous-financement criant en transport adapté pose de nombreux défis pour une MRC telle que la nôtre. « Le soutien de nos élus locaux est essentiel dans

nos démarches auprès du gouvernement. En effet, en raison de sa configuration particulière, la MRC de La Jacques-Cartier se retrouve dans un contexte périurbain, alors que les programmes de financement sont adaptés soit aux contextes urbain ou rural », a mentionné M. Michel Beaulieu, préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de Lac-Beauport.

La rencontre aura aussi été l'occasion de discuter de l'accessibilité à l'Internet haute vitesse et à la téléphonie cellulaire, des nouvelles responsabilités déléguées à la MRC à titre de gouvernement de proximité, de gestion efficace quant aux délais pour l'émission d'autorisations de certains ministères et de la lourdeur de la reddition de comptes.

« Nous avons apprécié l'écoute de nos trois députés et souhaitons que cette ouverture et cet esprit de collaboration puissent faire avancer les dossiers importants de notre MRC pour le bien-être et dans l'intérêt de nos citoyennes et citoyens », a conclu M. Beaulieu sur cette rencontre.

Fonds de la région de la Capitale-Nationale

Dans un tout autre ordre d'idées, la MRC annonce le tout premier appel de projets du Fonds de la région de la Capitale-Nationale.

Contribuer à l'essor de la région

Annoncé par le gouvernement du Québec, le Fonds de la région de la Capitale-Nationale vise à contribuer au dynamisme, à la vitalité, au

développement, à l'essor et au rayonnement de la région de la Capitale-Nationale.

« Ce nouveau levier économique nous permettra de soutenir financièrement des projets régionaux qui auront, j'en suis convaincu, un effet significatif sur notre territoire et notre milieu de vie », a souligné M. Michel Beaulieu. Les personnes souhaitant démarrer une entreprise, les entreprises privées, les coopératives, les organismes à but non lucratif, ainsi que les Villes et Municipalités de la MRC de La Jacques-Cartier peuvent soumettre leur projet de développement économique dans le cadre de ce nouveau programme d'aide financière.

Les intéressés ont jusqu'au 8 février, 12h, pour déposer leur demande. Pour connaître tous les détails, les critères d'admissibilité et les modalités du Fonds de la région de la Capitale-Nationale, visitez le www.mrc.jacques-cartier.com. ■

Un budget équilibré pour Lac-Delage

Le maire Guy Rochette dépose son budget

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

C'est le 17 décembre dernier que M. Guy Rochette, maire de Lac-Delage, déposait le budget pour l'année 2019. En voici les grandes lignes.

Dans son discours de présentation, le maire Guy Rochette a parlé de fierté. La fierté de déposer un budget équilibré à 1 245 271 \$ correspondant à une hausse de 23 %, soit

231 613 \$ de plus que le budget de 2018, sans augmentation des taux et tarifications pour 2019.



Guy Rochette, maire de Lac-Delage

« Il s'agit d'une année budgétaire très importante pour la Ville de Lac-Delage et fort probablement une année record pour la hausse la plus importante de revenus depuis plusieurs années », a-t-il précisé. « Nous avons la chance en 2019 d'avoir la plus forte croissance de notre rôle d'évaluation, soit une augmentation de l'ordre de 5,9M\$ qui dégage des revenus supplémentaires récurrents de plus de 60 000 \$ / année. »

Vous obtiendrez tous les détails des revenus et dépenses de la Ville en consultant le journal Le Delageois, mais voici en résumé les taux et tarification pour 2019 :

- Le taux de la taxe foncière générale demeure à 0,59 \$ du 100 \$ d'évaluation
- Le taux de la taxe pour les immeubles non résidentiels, demeure à 1,462 \$ du 100 \$ d'évaluation
- Le taux de la taxe pour les terrains vagues demeure à 0,784 \$ du 100 \$ d'évaluation
- Le taux pour le service de police demeure à 0,0465 \$ du 100 \$ d'évaluation
- Le taux pour la quote-part MRC demeure inchangé, soit 0,033 \$ du 100 \$ d'évaluation
- Les tarifications pour une résidence desservie par les services d'aqueduc et d'égout demeurent aux mêmes taux, soit 190 \$ pour les matières résiduelles et 700 \$ pour l'aqueduc et les égouts. La tarification de 190 \$ pour les matières résiduelles aurait dû être augmentée en 2019 pour couvrir la hausse des coûts de 10 000 \$, mais le conseil a choisi de donner un répit aux contribuables et de prendre cette somme à même les surplus accumulés au lieu d'augmenter la tarification.

Au chapitre des immobilisations

C'est un fait, 2018 fut une année très remplie. 2019 sera nécessairement plus calme au grand bonheur de tous. « Nous en profiterons pour faire de plus petits travaux que nous n'avons



La fête de Noël du 16 décembre au Manoir du Lac Delage fut un réel succès encore cette année, et ce, grâce à l'implication bénévole.

malheureusement pas eu le temps de faire en 2018, mais qui demeurent très importants », a fait observer le maire :

- Vidange des boues des étangs
- Remplacement d'équipements en eaux usées et en eau potable
- Panneau d'affichage électronique à l'entrée de l'hôtel de ville
- Achat d'une génératrice sur roues pour l'hôtel de ville
- Continuité du resurfacement sur la rue du Rocher
- Correction pluviale intersection Du Manoir/ Sous-Bois et profilage de la rue
- Refonte du règlement d'urbanisme

- Renouvellement des modules de jeux (Étude projet Espaces)

- Amélioration de l'accès au lac sur du Rocher

« Je tiens à remercier M^{me} Josée Desmeules, notre directrice générale, qui a joué un rôle fondamental dans la planification stratégique et la mise en œuvre des différents projets du conseil municipal et le tout, suivant un professionnalisme remarquable », a-t-il conclu en remerciant au passage tous les membres du conseil municipal pour leur soutien, de même que tous les employés municipaux pour leur implication exceptionnelle dans la réalisation des travaux exécutés en 2018.

Il a de plus salué l'importante implication des organismes et bénévoles dans la communauté. « Vous contribuez à faire de votre ville un milieu de vie de qualité et stimulant. Merci à chacun de vous pour votre temps si précieux! » ■

Les bénévoles de Stoneham à l'honneur Gala des bénévoles 2018

(CR) C'est le 16 décembre dernier à la Grange du Presbytère de Stoneham que l'on rendait hommage aux nombreux bénévoles de la municipalité.

Près d'une soixantaine de personnes étaient réunies à ce gala reconnaissance organisé par la municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury.

M^{me} Gaétane Deschênes, directrice du Service des loisirs, a profité de ce moment pour remercier les bénévoles des organismes partenaires et collaborateurs de la municipalité, sans oublier les bénévoles de la Bibliothèque Jean-Luc Grondin. Chacun d'eux a reçu un certificat de reconnaissance et un cadeau pour souligner leur dévouement. ■



Dignitaires, membres de la municipalité et distingués bénévoles ont participé à un copieux brunch, pour souligner l'importance capitale du bénévolat dans la communauté.

Crédit photo: Service des loisirs, culture et de la vie communautaire de Stoneham-et-Tewkesbury



Action on tourne !

UN PROJET TÉLÉVISUEL POUR 2019

«Prendre soin de ses dents pourrait devenir vraiment amusant !»
Le projet Health Man est un concept inspirant, créatif et original qui vise à informer les parents sur l'importance de la santé buccale et à communiquer directement l'information aux enfants de façon ludique et éducative.

Bonne année 2019 à tous nos clients

Clinique dentaire
Stoneham

Bilan positif du nouveau député

Rencontre avec Sylvain Lévesque

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Élu depuis le 1^{er} octobre dernier, le député de Chauveau, Sylvain Lévesque, trace un portrait de ce début de mandat. C'est dans ses nouveaux bureaux à St-Émile que l'Écho l'a rencontré.

Parlons d'abord du nouveau bureau de comté. Ça faisait des lunes que le député élu, tous partis confondus, avait pignon sur rue à Loretteville. L'Assemblée nationale ayant resserré ses normes de sécurité pour les élus, il fallait revoir le lieu où le député établirait ses bureaux. On privilégie dorénavant un deuxième étage et l'on se doit d'avoir une sortie de secours, ce qui n'était pas le cas sur la rue Racine. Ainsi, l'un des premiers enjeux de Sylvain Lévesque aura été de dénicher LE lieu le plus accessible possible pour les gens de sa circonscription, d'autant plus qu'avec le redécoupage du comté en 2011, l'ancien bureau était moins central. Depuis la fin de l'année 2018, c'est donc au 1680, avenue Lapierre, bureau 201, qu'on peut aller les rencontrer, son équipe et lui.

Sur le terrain

Depuis son élection le 1^{er} octobre, Sylvain Lévesque a fait de son omniprésence sur le terrain, une priorité. Il fallait se faire connaître par les citoyens et les organismes, et visiblement, défi relevé! « C'est de grosses chaussures à chauffer quand tu es le successeur de députés qui ont toujours été très présents. J'ai voulu démontrer aux citoyens que je m'inscrivais dans cette continuité-là, un



Très présent sur le terrain, Sylvain Lévesque participait à la fête de Noël de Lac-Delage le 16 décembre dernier. Dans l'ordre habituel : d'abord le trio masculin : les conseillers Jonathan Baker et Alexandre Poupart et se cachant à l'arrière l'employé municipal, Louis-Philippe Barrette. Et de gauche à droite : Mélissa adjointe à la direction, le député Sylvain Lévesque, le maire Guy Rochette ainsi que la directrice générale Josée Desmeules.

député présent, à l'écoute, quelqu'un qui est près d'eux et prêt à s'impliquer », soutient-il.

Rentrée

Gage de confiance, à la rentrée parlementaire, le Premier ministre l'a nommé adjoint du ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, M. Jean Boulet. « Un sujet que je maîtrise bien pour avoir travaillé pendant 8 ans dans le domaine de l'aide à l'emploi, notamment dans un Carrefour jeunesse emploi », précise-t-il en ajoutant qu'en 2012-2014 alors qu'il était député dans Vanier-Les Rivières, il était porte-parole en matière d'emploi et de solidarité. Concrètement, ce mandat lui permettra d'être au premier plan pour comprendre et parler de pénurie de main-d'œuvre dans Chauveau.

Bien humblement, il parle de son rôle de député comme étant celui de quelqu'un à l'écoute des autres. Il faut être présent, être en mesure d'aider, financièrement si on le peut, mais aussi en temps, les organismes et citoyens qui ont besoin d'aide. « Un député, c'est un catalyseur d'énergie qui fait tout pour trouver des solutions aux problèmes et je ne suis pas seul pour réaliser cette mission. Je suis entouré d'une équipe très dynamique, une équipe dont je suis fier. »

2019 en rafale

Parmi les dossiers qu'il suivra de près, pensons à l'accès aux soins de santé. Dans les 12 à 24 prochains mois plusieurs médecins partiront à la retraite, laissant des patients orphelins. « C'est clair que c'est un enjeu majeur pour

moi. La Peletrie et Chauveau sont réellement défavorisés en fait de médecin de famille. »

L'éducation est aussi une priorité pour son parti et une nouvelle école secondaire est dans sa mire. Il restera à déterminer avec quelle commission scolaire puisque celles de la Capitale et des Premières-Seigneuries ont toutes deux des écoles dans Chauveau.

Au cours des prochains mois, des classiques seront remis à l'agenda : soirée reconnaissance des bénévoles et déjeuners-causeries avec différents intervenants politiques. L'automne devrait être marqué par la tenue d'un encan chinois organisé au profit des organismes communautaires de Chauveau. ■

Plomberie Gagnon 2016 INC.

30 années d'expertise à votre service!

RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INSTITUTIONNEL • INDUSTRIEL

Nous sommes prêts à vous accompagner dans vos nouveaux projets avec nos estimations gratuites et un service personnalisé.

Un grand merci à notre clientèle! Bonne et heureuse année 2019!

ESTIMATION GRATUITE • INSPECTION PAR CAMÉRA • SERVICE D'URGENCE • RÉPARATION • RÉNOVATION • MODIFICATIONS • INSTALLATION | DÉBOUCHAGE DE DRAIN
INSTALLATION NEUVE • DÉGEL DE TUYAUTERIE • CHAUFFE-EAU • POMPES | PUIITS
INSTALLATION DE LAVE-VAISSELLE • SYSTÈME DE FILTRATION • CLAPET ANTI-REFOULEMENT

N'hésitez pas à nous contacter, il nous fera plaisir de vous servir.



Licence RBQ : 5723-3355-01

418-802-0898

plomberiegagnon.dany@outlook.com

plomberiegagnon.ca



PIERRE ROY

UN OPTICIEN DE CHOIX

Le temps des Fêtes a grugé votre portefeuille, Pierre Roy opticien a une offre à ne pas manquer.

Pour bien commencer l'année sans vous ruiner, un vaste choix de montures au PRIX COUTANT!

À l'achat de monture et verres de prescription. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

Heures d'affaires :

Lundi-Mardi : 8h15-17h30

Mercredi : 8h15-20h

Jeudi : 8h15-21h

Vendredi : 8h15-17h30

Samedi : 9h-12h

Dimanche : Fermé



Visitez notre site

pierreropticien.ca

2250, boul. Bastien, Québec

418.842.9595

**JOURNAL.CA INC.**

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

DIRECTION

Éditeur-directeur général : **Pierre Cassivi**

RÉDACTION

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

Collaborateurs :

**Helder Duarte, Marie-Claude Déry,
 Mélanie Jolin, Maude Desharnais,
 Éric Gagnon**

Photographes : **Sébastien Dion,
 Gilles Fréchette, Frédéric Lavoie**

PUBLICITÉ**Ghislain Gaudreau**

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

Mireille Robitaille

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

Sylvie Charest

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

Ginette Demers

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

Alain Lepage

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

ÉVÈNEMENTS**David Cassivi**

Coordonnateur aux événements

ADMINISTRATION**Suzie Lemay****IMPRESSION****Hebdo Litho**

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

WEBMESTRE

Résultats Communication Marketing

PRODUCTION

Viva Design, production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION :
 6 FÉVRIER 2019

DATE DE TOMBÉE :
 23 JANVIER 2019

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

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

Joie et réconfort pour les plus démunis!

La Caisse de Charlesbourg a remis 83 800 \$ à six organismes d'entraide

(CR) Toujours présente dans sa communauté, la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg remettait en décembre 83 800 \$ à six organismes d'entraide du milieu. De quoi adoucir un peu cette période émotive pour les plus démunis.

Grâce à cette somme, la Société Saint-Vincent-de-Paul (conférences Notre-Dame-des-Laurentides et Lac-Beauport, et Saint-Rodrigue), Moisson-Québec, le Mouvement d'entraide des Cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury et les Services d'entraide de la paroisse Saint-Charles-Borromée et de Bon Pasteur, en plus de lutter contre la pauvreté, ont pu égayer la période des Fêtes des personnes dans le besoin. MM. François Bergeron, directeur général de la Caisse et Jacques Lagacé, président du Fonds d'aide au développement du milieu ont tenu à féliciter et souligner le travail de ces organismes lors d'une remise officielle qui a été tenue à la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg. Ce sont de telles actions qui permettent de distribuer des centaines de paniers de Noël aux plus démunis. ■



Crédit photo: Courtoisie

De gauche à droite : M. Jacques Lagacé, président du Fonds d'aide au développement du milieu de la Caisse; M^{me} Elaine Côté, Moisson-Québec; M^{me} Huguette Verret, Mouvement d'entraide des Cantons-Unis; M^{me} Louise Barbeau, Société Saint-Vincent-de-Paul conférence Notre-Dame-des-Laurentides et Lac-Beauport; M. Marc Bouchard, Services d'entraide Bon Pasteur; M^{me} Francine Allaire, Société Saint-Vincent-de-Paul conférence Saint-Rodrigue; M. Gilles Villeneuve, Services d'entraide de la paroisse Saint-Charles-Borromée ainsi que DM. François Bergeron, directeur général de la Caisse.

Une fin d'année des plus actives L'agenda de Joël Godin

(CR) On le sait, notre député fédéral a un agenda plutôt chargé avec ses présences dans son comté et à Ottawa. Décembre aura amené Joël Godin dans toutes les municipalités de Portneuf – Jacques-Cartier. Parmi ses arrêts, ici, chez nous!

Le coup d'envoi des activités des Fêtes s'est fait le 30 novembre à Stoneham lors du lancement de la 9^e édition du Marché de Noël de La Jacques-Cartier en compagnie du maire, des conseillers et du préfet de la MRC. Ensuite, en compagnie de Stéphane



Joël Godin et Stéphane Ferboi Chénard lors de la fabrication de l'œuvre Au cœur de soi.



À la Féerie de Noël, les conseillers municipaux Katy Duclos, Lucie LaRoche, Guy Gilbert, Hélène Bergeron, le député Joël Godin, Michel Beaulieu, maire de Lac-Beauport, le conseiller Lorne Trudel, le député de Chauveau, Sylvain Lévesque et la conseillère Alice Dignard.

Ferboi Chénard, il a participé à la fabrication en direct de la première partie de l'œuvre publique, *Au cœur de soi*, dédiée au problème de l'intimidation.

Direction Lac-Beauport, il a fait une halte à la Féerie de Noël Proludik. Pour l'occasion, la zone communautaire de la municipalité avait pris des airs de marché de Noël et

proposait de nombreux exposants et quelques haltes gourmandes.

Le 16 décembre, retour vers Stoneham pour participer à l'opération Barrage routier des bénévoles du Mouvement d'entraide des cantons-unis de Stoneham-et-Tewkesbury. Les sommes récoltées les 15 et 16 décembre auront permis de distribuer des paniers de Noël aux familles démunies. ■

ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca

TIRAGE :
 11 000 exemplaires

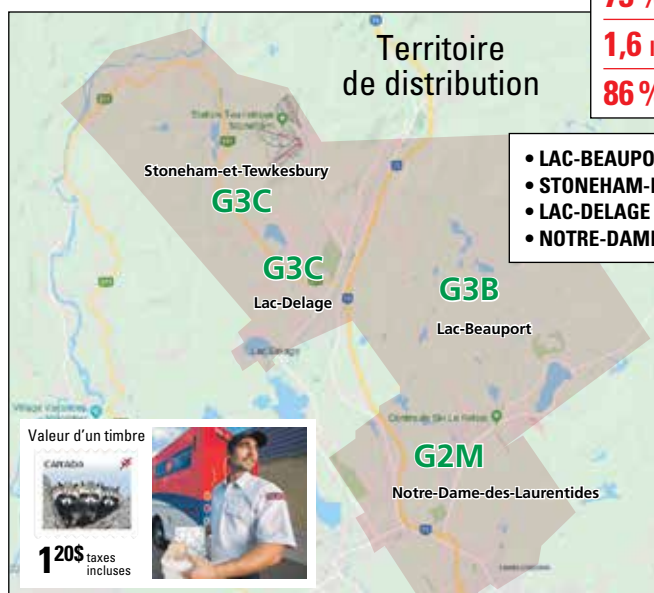
DISTRIBUTION
 RÉSIDENTIELLE

POSTES CANADA
 CANADA POST
 10 281 exemplaires

DISTRIBUTION
 COMMERCIALE

POSTES CANADA
 CANADA POST
 396 exemplaires

PRÉSENTOIRS
 323 exemplaires



73% de lecteurs assidus

1,6 lecteur par foyer

86% l'apprécient

PROFIL DU LECTEUR

Sexe : Femmes 55 %
 Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

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

Scolarité : Diplôme d'études
 collégiales et
 universitaires

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

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

source **Léger** www.legermarketing.com

Une distinction reçue en cohérence avec des valeurs d'écoresponsabilité

Le CPE Joli-Coeur presque sans plastique!

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

En novembre dernier, le CPE Joli-Coeur s'est vu décerner une mention d'honneur par l'organisme ENVironnement JEUnesse pour l'une de ses actions : la réduction du plastique et l'utilisation de matériel de jeu ouvert et polyvalent, notamment pour l'installation de la Montagne à Lac-Beauport. Des actions concrètes qui reflètent l'une de ses orientations éducatives, celle de l'écoresponsabilité.

C'est avec enthousiasme que M^{mes} Isabelle Dubé et Valérie Lacroix, toutes deux superviseuses pédagogiques, acceptaient le prix Pépites D'or décerné au CPE Joli-Coeur. Le CPE a reçu cette mention d'honneur pour l'une de ses actions, celle d'offrir aux enfants qui le fréquentent des environnements favorables à leur développement grâce à des aménagements, du mobilier, du matériel de jeu et d'exploration avec un souci écoresponsable.

Éliminer le plastique et bien plus

Au CPE Joli-Coeur, pour stimuler l'enfant, on mise sur la réduction du plastique et sur l'utilisation de matériel naturel, simple, brut



Isabelle Dubé et Valérie Lacroix, superviseuses pédagogiques au CPE Joli-Coeur

et durable. Ainsi, plutôt que d'acheter un château de plastique, le CPE propose du matériel ouvert et polyvalent comme des contenants en bois, des boîtes de conserve de différentes dimensions, des cylindres, des galets, des échantillons de tissus, etc. Les enfants les utilisent à leur gré pour construire leur château, mais également la muraille tout autour ou le pont au-dessus d'une rivière ! « Ce type de matériel, qui favorise davantage la créativité et l'imagination, amène une plus grande richesse d'expérimentation et d'apprentissages, car il sollicite différentes compétences et habiletés chez l'enfant », explique Valérie Lacroix.

Un effet visible de la démarche d'amélioration continue Cap Qualité

La réflexion a débuté il y a quelques années lorsque le CPE a implanté une démarche d'amélioration continue basée sur une échelle internationale reconnue. « Cette prise de conscience a été utile et guide nos actions. Outre la réduction progressive du plastique, nous avons aussi éliminé les jouets stéréotypés et commerciaux, et commencé la revitalisation de nos cours extérieures qui sont maintenant plus végétalisées et organiques », précise Isabelle Dubé. « Cette orientation d'écoresponsabilité est réfléchie et sérieuse. Elle est inscrite dans notre mission éducative.

Les achats auprès de fournisseurs locaux ou québécois sont également privilégiés. »

À propos du CPE Joli-Coeur

Le CPE Joli-Coeur est un organisme à but non lucratif fondé en 1978 enraciné dans son milieu. Il gère quatre installations dans les municipalités de Lac-Beauport et de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier ainsi que le Bureau coordonnateur de la garde en milieu familial de la MRC de la Jacques-Cartier. Par l'ensemble de ses services en installation et en milieu familial, le CPE Joli-Coeur répond aux besoins variés des familles de la MRC de La Jacques-Cartier et accueille tous les matins plus de 600 enfants. ■

La session d'hiver Au Précieux Temps

Période d'inscription en cours



Les ateliers créatifs s'adressent tant aux jeunes qu'aux adultes.

(CR) Tous n'ont pas la blanche saison pour tasse de thé et de la froidure, ils souhaitent s'épargner. La clé pour s'en éloigner, Au Précieux Temps et ses créatifs ateliers!

Laissez libre cours à votre créativité en vous inscrivant à la session d'hiver qui s'amorcera le 14 janvier. Comme toujours, l'organisme propose une belle variété d'ateliers pour tous les âges : dessin, peinture, bricolage, tricot, atelier culinaire, portage, etc. Chaque moment créatif recèle

trois objectifs : augmenter l'estime de soi, la concentration et la gestion du stress.

Rappelons que tous les jeudis soirs sont réservés aux ateliers à la carte : mandala, pinço apéro, atelier créatif dirigé, création de produits artisanaux... En famille ou entre amis, pour bricoler, peindre ou dessiner en atelier libre sur céramique, toile, bois ou verre, pensez aux ateliers créatifs d'Au Précieux Temps. Visitez le auprecieuxtemps.com pour tous les détails ou consultez leur page Facebook. ■

VISION SANTÉ
Clinique d'optométrie

GRANDE VENTE HIVERNALE! **JUSQU'À 50%** sur certaines montures
DU 15 JANVIER AU 15 FÉVRIER 2019



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

Prenez rendez-vous dès maintenant!



418 825-0044
caroleroth@cliniquevision.ca
www.cliniquevision.ca
1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport



Un événement pédagogique d'envergure

Madame Labriski cuisine à Montagnac

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Les projecteurs étaient rivés sur l'école Montagnac le 19 décembre dernier avec la présence de Madame Labriski en ses murs. Un projet des plus rassembleur, une réussite dont peut être fière la directrice, M^{me} Chantal Primeau!

L'idée prend son envol l'été dernier alors que la directrice de l'école Montagnac, M^{me} Chantal Primeau, cherchait un projet éducatif rassembleur pour la présente année scolaire. En regardant le livre de recettes de Madame Labriski sur son comptoir de cuisine, elle décide de la contacter. Début d'une belle et grande aventure... Toute une communauté allait se réunir afin de créer, de collaborer et de communiquer. Quoi de mieux qu'une réelle situation d'apprentissage pour développer les compétences pédagogiques reliées au programme de formation!

Confection de Rudolphettes

Autour de la table, le 19 décembre, sous les bons et dynamiques conseils de Madame Labriski, toute l'école s'était réunie pour mettre la main à la pâte dans un esprit festif. Un projet rassembleur où près de 800 élèves, y compris les petits de 4 ans du programme Passe-Partout et leurs parents, le personnel de soutien, les



Parmi les convives, le maire Michel Beaulieu, ainsi que le président de la Commission scolaire des Premières Seigneuries, René Dion.

éducatrices et les enseignants ont carburé à l'énergie nutritive des collations «santé», les Rudolphettes.

Cette activité est venue couronner une série de quatre ateliers où Madame Labriski elle-

même était la conférencière. Depuis août, elle a saupoudré un peu de son vécu, sa motivation, son désir de changer le monde et de faire la différence chez les petits et les grands :

- Invitée d'honneur à l'accueil du personnel
- Animatrice de la conférence «cuisiner c'est un moment éducatif et privilégié avec son enfant» à l'assemblée générale des parents
- Rencontre avec l'équipe des éducatrices du service de garde pour chapeauter avec brio un atelier de cuisine avec son groupe
- C'est dans une ambiance énergisante et effervescente auprès des acteurs principaux du monde de l'éducation que tous ont cuisiné les galettes «Rudolphettes»... c'est de cette façon que s'est clôturé ce magnifique projet.

On attend maintenant avec impatience le mois de la nutrition pour lancer une galette à la couleur de l'école version du Lac et de la Montagne. N'oublions jamais qu'un changement se fait par petites bouchées. Espérons que Montagnac sera un tremplin vers d'aussi beaux projets inculquant la



La directrice de l'école Montagnac, M^{me} Chantal Primeau et Madame Labriski.

persévérance, la créativité, l'engagement, l'entrepreneuriat... la fierté! Souhaitons également que la conférence «cuisiner c'est pédagogique» qui a vu le jour à Lac-Beauport rayonne à l'échelle nationale.

« Bravosiski » à tous les artisans de cet événement novateur et éducatif! ■



Tous les élèves ont adoré confectionner les galettes Rudolphettes qu'ils allaient déguster le lendemain lors du réveillon de l'école.



On ne peut passer sous silence l'originale saynète que des élèves de 5^e et 6^e année ont faite pour introduire Madame Labriski.

Crédit photo : Valérie Grenier, photographe

Babillard Jeunesse | Pleins feux sur nos jeunes!

(CR) Quoi de mieux pour amorcer la nouvelle année que de mettre en lumière de jeunes Lac-Beauportois! Place à la plume de M. Marc-André, enseignant en 5^e année à l'école Montagnac, pour faire étinceler deux jeunes étoiles.

Olivier Langlois



Crédit photo : Courtoisie

Eh oui, appelons-le... «Gaston Lagaffe». S'il n'est pas sa propre victime, c'est qu'il est en train de simuler des milliers de petites ou impressionnantes situations cocasses... C'est un jeune homme enjoué, articulé et dégourdi qui a une démarche bien à lui. Tituber, s'enfarger, bafouiller, tout échapper... dédramatiser une situation, c'est en plein Olivier. Il adore l'univers burlesque... Il jongle avec son timbre de voix et développe toutes sortes d'accents abracadabrants. Quand il prend la parole en histoire, le voilà incarner un gouverneur général anglais ou un bûcheron d'antan. Il a un vocabulaire riche et soutenu, un répertoire linguistique qui saisit et surprend. Il suscite l'intérêt, il captive sur le champ.

Sociable, sans malice et intrigant... c'est un bon vivant, un gars qui trouve toujours le moyen de rire et de s'amuser. Il aime se sentir interpellé, savoir qu'il peut avoir un réel pouvoir dans la mêlée. Aussitôt sollicité, il a une attitude irréprochable... il s'investit et est déterminé.

Merci de faire naître le sourire et d'être ce personnage à la fois posé et déjanté... cet élève tellement adorable tu n'as pas idée.

Un bonheur de t'enseigner.

Mathieu Racine



Engagé, sympathique, jovial et charmant, voilà un être qui a du cœur au ventre et qui est surtout très persévérant. Plaire et satisfaire, il en fait son affaire. Malgré les défis, il s'investit avec ardeur afin de s'améliorer et de devenir meilleur. Il est à l'écoute, attentif... prêt à recevoir un commentaire qui le mènera plus loin.

C'est un grand sensible... un être émotif démonstratif qui sait faire preuve de reconnaissance et d'affection. Que ce soit pour travailler sur un projet ou bien faire la fête, Mathieu tient à être là... Il ne veut rien manquer et probablement ajouter une anecdote ou une blague de plus à son inventaire déjà bien rempli. Grand communicateur, il alimente des conversations divertissantes et rythmées. Aussitôt plongé, le voilà enthousiaste, fier et passionné. Il nous amène toujours ailleurs, il est une véritable source de bonheur.

Créer des liens, c'est sa force! Il va au-devant, s'intéresse, offre son aide. Il est la gentillesse incarnée. Comment ne pas s'attacher, comment ne pas l'apprécier?

Un privilège de t'enseigner. ■

Ces humains qui nous rendent meilleurs!

Sandra Ferguson et la Fondation Sourbine

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Mère de deux magnifiques adolescents, Sandra Ferguson a cet immense privilège, jour après jour, de les découvrir, de les voir s'épanouir. La décision d'avoir un enfant s'accompagne de différentes étapes que l'on aura à franchir. Son devoir, les accompagner avec ce qu'elle a de meilleur.

Lorsque l'on prend cette importante décision d'avoir un enfant, elle vient avec cet amour inconditionnel que nous aurons pour lui. « Pour ma part, notre premier enfant est né avec une surdité bilatérale, sévère à profonde. Lorsqu'un pareil diagnostic survient, peu importe la pathologie ou le handicap, une période de recul et d'adaptation est nécessaire. Plusieurs questions surviennent et l'important c'est d'y trouver les réponses, celles qui nous feront avancer », relate celle qui sur sa route a découvert des êtres extraordinaires, dévoués et passionnés par la réussite d'un enfant avec des besoins particuliers. « À son tour, on cherche donc à faire la différence pour l'aider, pour que tout se passe bien. Lorsque le cœur parle, il sait rallier ces êtres d'exception qui avec passion et dévotion épousent cette mission qu'on porte avec conviction. »

En 2004, après avoir œuvré pendant plus de 13 ans auprès d'un organisme de bienfaisance bien connu au Québec, elle choisit de s'investir auprès d'une fondation qui prenait tout son sens et qui était en lien avec ses valeurs et sa réalité quotidienne, la Fondation Sourbine.

Cet organisme vise à soutenir l'École oraliste de Québec pour enfants malentendants ou sourds, seule école à vocation purement oraliste, francophone, en Amérique du Nord à offrir une intervention hautement spécialisée en langage oral et qui accueille des jeunes de partout au Québec. La mission de cette institution est de faire en sorte que ces jeunes puissent réintégrer l'école régulière et la société avec succès. « Tout est mis en œuvre afin de leur offrir une qualité d'intervention hautement spécialisée, dans un environnement optimal et riche en projets pédagogiques multiples visant le développement et l'épanouissement de ces enfants. Le taux de réussite actuel est de 89 % des jeunes qui ont fréquenté cette école et qui ont obtenu un diplôme ou sont en voie de diplomation », précise M^{me} Ferguson.

Mathis, un jeune qui mord dans la vie!

Mathis Pelletier est passé par cette voie extraordinaire où rien n'est plus important que l'enfant. Étudiant autonome au Mont Saint-Sacrement, impliqué dans sa communauté scolaire, aide-moniteur au Centre de plein air le Saisonier, emballer au IGA Lac-Beauport, en apprentissage pour l'obtention de son permis de conduire, Mathis ne recule devant rien et s'accomplit de multiples façons. Il pratique le karaté, le golf, c'est un passionné de cuisine; il a d'ailleurs participé en 2017 au souper-bénéfice le Combat des chefs organisé par le Saisonier, au profit du Programme Tournesol. Coup de cœur pour ce jeune qui avait remporté la deuxième place lors de cette compétition relevée! Tout ça, sans oublier qu'il avait été sélectionné parmi plus de 1500 candidats afin de prendre part à l'émission « La Relève » diffusée à TVA.

Mais aussi, et surtout, Mathis a également ce privilège d'être entouré d'une sœur extraordinaire, Charlie, qui l'adore et lui permet d'affronter les différents défis que la vie lui présente. Les deux se portent une admiration réciproque.

« Parents que nous sommes, nous ne pouvons qu'être en admiration devant cette jeunesse qui sait faire preuve d'une grande capacité de



Sandra Ferguson, son conjoint Daniel Pelletier ainsi que leurs enfants Charlie et Mathis.

résilience qui lui confère cette force nécessaire afin de s'accomplir et ainsi trouver sa juste place. Souvent, nous oublions l'impact que nos gestes peuvent avoir sur ce qu'ils deviendront demain. Nous leur servons de modèles et, qu'on le veuille ou non, ils reproduisent avec spontanéité et naturel ce «savoir-être» et ce «savoir-faire» que nous leur transmettons. Pour ma part, je ne cesse de m'abreuver de leurs forces, de leur capacité incroyable de faire face à cette société qui va si vite et, de m'inspirer de ces leçons qu'ils nous font sans même le savoir, en étant tout simplement ce qu'ils sont. Je remercie donc mes enfants pour cette inspiration quotidienne qu'ils m'offrent et qui me rend meilleure », exprime Sandra Ferguson.

La Fondation Sourbine

La Fondation Sourbine organise différentes actions dont sa soirée phare «Les Saveurs du Théâtre» qui permet de mettre en lumière toute la détermination et le travail colossal accompli tant par les enfants que par l'équipe-école. La soirée débute par une pièce de théâtre entièrement écrite pour eux et jouée exclusivement à l'oral par tous ces enfants qui malgré leur perte auditive d'importance relèvent le défi de communiquer oralement. Ce volet est suivi d'un repas gastronomique en accords mets et vins où plus de 300 personnes partagent ce moment au plus grand bénéfice de ces enfants nécessitant un petit coup de pouce pour y arriver.

En mai prochain, l'organisme soulignera les 20 ans de cet événement unique et espère y récolter une somme significative pour la poursuite du développement des projets souhaités pour ce lieu extraordinaire voué aux jeunes avec des problèmes auditifs et langagiers.

Pour en apprendre davantage sur la Fondation Sourbine et les 20 ans de sa soirée «Les Saveurs du Théâtre», visitez le www.sourbine.qc.ca. Obtenez plus d'information sur l'École oraliste de Québec pour enfants malentendants ou sourds, au www.ecoleoraliste.qc.ca. ■




Votre Tv locale

chaîne 601 ccap.tv


NOUVELLE PROGRAMMATION
EN FÉVRIER

VU D'ICI




Une fenêtre ouverte sur les événements et les gens d'ici

BR@NCHÉ





Revue de l'actualité municipale, télé, techno et événementielle

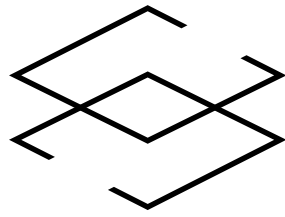
MAMAN GLOBE-TROTTEUSE AU COSTA RICA



Avec CAROLINE JACQUES ET SES TROIS FILLES



REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



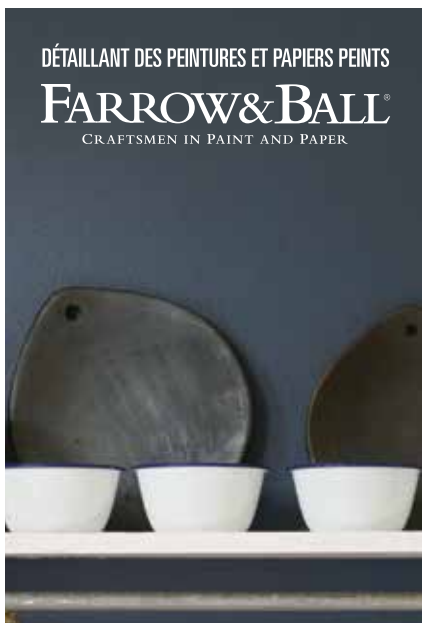


CÉRAMIQUE DÉCOR



CÉRAMIQUE
PIERRE
MOSAÏQUE
ROBINETTERIE
SALLES D'EAU
PEINTURE
OBJETS

SÉRIE ANTIQUE



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



SÉRIE MEDINA

www.ceramiquedecor.ca
info@ceramiquedecor.ca
4220, 3^e Avenue Ouest, Québec
T 418.627.0123

Les chroniques de la connaissance

Hiver : comprendre cette saison pour mieux en profiter



Crédit photo : Éric Gagnon

Je vous invite à redécouvrir le plaisir de glisser en famille. Sourires et cris de joie garantis!

COLLABORATION SPÉCIALE

Éric Gagnon

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

Son commencement

Contrairement à la croyance populaire, le début de l'hiver ne commence pas de façon officielle partout dans le monde à la même date. La majorité des pays, comme le Canada, commencent cette saison au solstice d'hiver, soit autour du 21 décembre. Certains autres, comme la Russie, amorcent cette période de l'année le 1^{er} décembre. Pour les habitants de l'hémisphère sud, les dates sont inversées et le début de l'hiver commence autour du 21 juin. La fin de cette période de l'année se termine à l'équinoxe du printemps autour du 20 mars. Chez nous, la réalité hivernale du Québec fait qu'elle se prolonge au-delà cette date. Concernant la température de cette saison, on a déjà enregistré dans le passé des températures record de -98°C en Antarctique et de moins -50°C dans certaines localités au Québec. Malgré les précipitations obtenus cette année, on est loin des records obtenus au mont Rainier aux États-Unis en 1971 avec plus de 24 mètres de neige.

Idéal pour l'observation du ciel étoilé

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

Profiter de l'hiver

Voici quelques suggestions activités dans notre localité pour profiter pleinement de cette saison. Pour mieux apprécier l'hiver, en famille ou entre amis, pourquoi ne pas profiter du divertissement qu'offrent certains activités et festivals? Vous serez ainsi certains de trouver là tout ce qu'il faut pour vous divertir. Des suggestions? Visiter le magnifique Hôtel de glace établi au Village Vacances Valcartier. Dans les prochaines semaines, pourquoi ne pas faire du patin sur la patinoire naturelle du lac Beauport. Un parcours de 2,42 km saura satisfaire toute la famille. Plusieurs activités s'y déroulent pendant l'hiver.

Je profite de cette occasion pour souhaiter une bonne année 2019 à tous nos lecteurs.

L'astronomie vous intéresse?

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

Début des cours : février 2019

Coût : 150 \$ (120 \$ lecteurs du journal)

Durée : 6 mois

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

Information et inscription:
Éric Gagnon 418 914-1546 ■

Le coaching d'affaires, LA solution

Êtes-vous insécure face au changement?

COLLABORATION SPÉCIALE

Maude Desharnais,
coach d'affaires
www.maudedesharnais.com

Il n'est pas toujours facile de faire face au changement. Les réactions peuvent être différentes d'un individu à l'autre. Certains, plus aventureux, seront excités de passer à l'action, tandis que d'autres se sentiront complètement démunis face à la situation. L'une ou l'autre des réactions n'est pas mauvaise, l'important est de savoir comment la gérer à notre avantage et d'en tirer profit.

Un avantage

Toute notre vie, nous avons à traiter avec le changement. Celui-ci est présent au quotidien, mais revêt une importance différente selon les situations. Et si nous le percevons comme étant un avantage? Un moyen d'acquérir des connaissances et expériences supplémentaires. Le fait de le voir positivement doit assurément nous aider à l'accueillir comme étant une chance de pouvoir progresser et avancer.

Les étapes

Il y a différentes étapes permettant d'aider à accepter ces situations. La première consiste à l'accueillir.

Établir les points positifs de ce changement, sans pour autant mettre ceux créant l'insécurité de côté. Une liste écrite, détaillant chacun de ces points, permettra de voir la situation dans son ensemble. La deuxième est de planifier le changement. Peu importe si vous avez peu ou beaucoup de temps pour cette étape, prendre quelques minutes pour vous faire un « plan de match » vous aidera à vous sécuriser et ainsi prendre la situation avec plus d'enthousiasme. La troisième étape est d'avoir une attitude positive et d'axer sur les points qui permettront de faire avancer les choses et de progresser. Il n'est pas sans oublier que tous les changements ont leur raison d'être, et ce, même si à priori nous n'en percevons pas tout à fait la raison. Dites-vous que rien n'arrive pour rien! Finalement, mettez-vous en action! Maintenant que vous avez analysé ce à quoi vous devez faire face, soyez proactif.

Contrôler la situation

Soyez en toute connaissance de cause. L'insécurité se manifeste lorsqu'on ne contrôle pas une situation ou qu'on a l'impression de ne pas la contrôler. Si vous réussissez à prendre la situation « sous votre aile », vous en serez non seulement en contrôle, mais qui sait, vous serez peut-être un nouvel ambassadeur du changement dans votre entourage!



Maude Desharnais

Maintenant que vous êtes outillés pour faire face aux situations de changement, que vous manque-t-il pour vous mettre en action? ■

Un soutien de Telus

Cité Joie reçoit 10 000 \$



Crédit photo : Courtoisie

De gauche à droite : Denis Savard, Samy Ben Hassime de Telus et Hélène Gaucher, directrice des opérations des programmes, de l'accueil et des réservations à Cité Joie.

(CR) Quelle belle nouvelle que recevait l'organisme Cité Joie en décembre dernier de la part de Telus!

En effet Cité Joie a pu compter sur un appui de taille avec ces 10 000 \$ reçus de la part de Telus. Ce soutien financier servira à l'aménagement d'un parcours psychomoteur extérieur. « Par ce geste, Telus nous supporte dans nos activités visant à favoriser l'épanouissement et le développement optimal des jeunes vivant avec un handicap », commentait M. Denis Savard, directeur de l'organisme. ■

Promo du MARDI SOIR

2 BILLETS POUR 29\$*

DÈS 16H À COMPTER DU 8 JANVIER

SKIRELAIS.COM

Le Relais

*Taxes en sus. Non-valide le 5 mars.

En pelletant, on brûle des calories!

Au marathon de la pelle, dites oui!

COLLABORATION SPÉCIALE

D^{re} Marie-Claude Déry, chiropraticienne
mcdery@polycliniquedulac.com

Chaque jour de l'hiver, j'entends les gens se plaindre du pelletage. Non seulement cette activité demande du temps, mais elle est aussi source de blessure. Par contre, avec un bon échauffement et lorsque notre condition physique le permet, cette activité physique est plutôt intéressante et offre plusieurs avantages... En voici quelques-uns.

Dépense calorique

Précisons d'abord que le pelletage est bel et bien considéré comme un sport. Il est classé parmi les activités physiques intenses. Si vous déplacez environ 4.5 kg de neige par pelletée, vous dépensez près de 150 calories en 20 minutes. Cela équivaut à la même dépense énergétique par rapport à 20 minutes de randonnée pédestre, d'aérobic, de nage, de tennis en double et s'apparente à tondre la



Crédit photo : Freepik

La clé, ne pas soulever trop de neige en même temps.

pelouse ou couper du bois. Habillez-vous donc en conséquence et considérez que vous allez vous entraîner! Peut-être allez-vous pelleter avec le sourire si vous savez que cela fait brûler les calories de votre dessert! En janvier, vive les bonnes résolutions et empoignez la pelle!

Bon pour l'humeur!

Nous connaissons depuis plusieurs années les bienfaits de l'activité physique pour une bonne santé mentale. Après 30 minutes d'activité physique soutenue, tel le pelletage, votre cerveau sécrète des endorphines. Ces neurotransmetteurs produisent une sensation de bien-être et de plaisir, stimulent le système immunitaire, diminuent le stress, favorisent le bon transit intestinal, améliorent le sommeil et atténuent la sensation de douleur. Les gens pratiquant un sport régulièrement sont moins à risque de souffrir de symptômes dépressifs, très répandus dans notre population actuelle. Plusieurs études ont même comparé l'activité physique et les antidépresseurs chimiques comme traitement de la dépression: bouger s'est avéré plus efficace à maintes reprises. Ne regardez plus la neige avec déprime et souriez à l'idée de la pelleter!

Entraînement musculaire

Si vous prenez le temps de bien effectuer les mouvements et que vous les faites bilatéralement, le pelletage est une excellente façon de développer sa musculature. D'abord, les mouvements de flexion et de rotation du tronc renforcent vos muscles lombaires, en plus de solliciter vos abdominaux. Il s'agit de ne pas s'attaquer à trop de neige en même temps. De plus, vos biceps jouent du muscle lorsque vous soulevez la neige et vos triceps, lorsque vous la poussez. Les muscles de vos jambes et de vos fesses sont aussi mis à l'épreuve si vous



Mine de rien, on développe sa musculature en pelletant et, bonus, on brûle des calories!

avez la bonne technique de pelletage! En y pensant bien, cette activité remplace plusieurs exercices de votre club d'entraînement. Si, au lendemain d'une longue période de pelletage, vous ressentez des douleurs musculaires, cela peut être normal étant donné que c'est comparable à un entraînement physique. Le repos et la glace devraient améliorer votre sort en 24 à 48 heures. Si la douleur persiste, qu'elle

est très localisée et qu'elle ne s'améliore pas, consultez un professionnel de la santé. En terminant, j'espère que vous aurez maintenant de bonnes raisons pour pelleter avec entrain. Si vous ne perdez pas de vue tous les bons conseils prodigués depuis des années pour éviter les blessures, le pelletage est une activité pleine d'avantages, tout comme l'hiver qui revient chaque année! ■

2 FÉVRIER

STONEHAM

LA FIESTA

CORONA

SKIEZ JUSQU'À 23H

= MUSIQUE ET ANIMATION SUR PLACE =

Une invitation de l'Association des citoyens et citoyennes de Tewkesbury Les samedis à la Chapelle, conférence et plein air!

(CR) Que de plaisir vous aurez lors de la prochaine conférence proposée par l'Association des citoyens et citoyennes de Tewkesbury.



Le renard fait partie de la faune de la Jacques-Cartier.

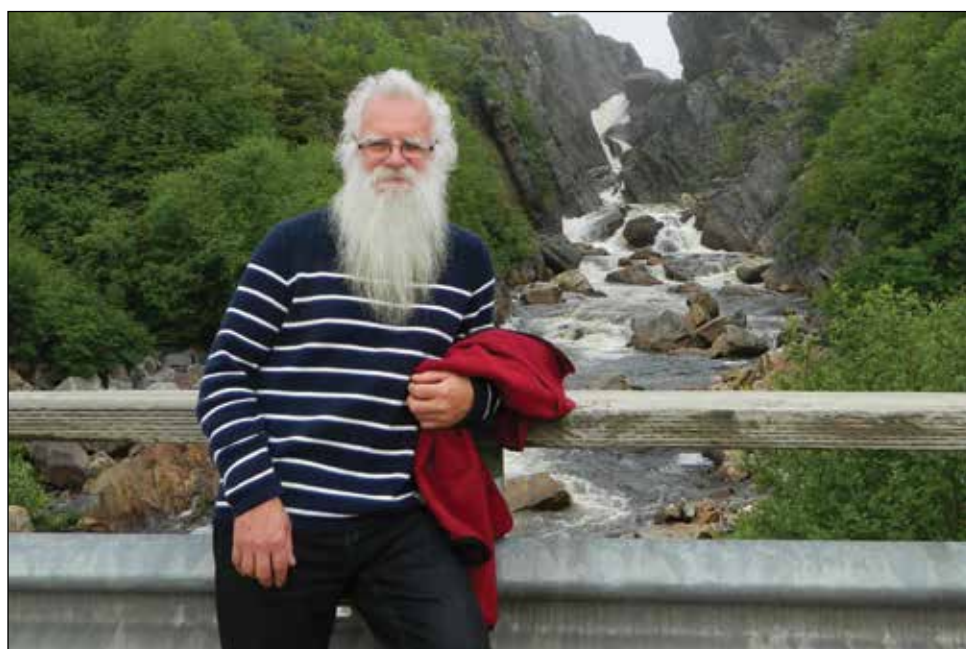
Les animaux de nos forêts, tel est le titre de cette conférence animée par Marc Lépine. Assortie d'une sortie plein air, l'activité saura plaire à toutes et à tous. Trappeur d'expérience, grand connaisseur des bois et résident de Tewkesbury, Marc Lépine viendra nous entretenir de la faune de notre belle vallée de la Jacques-Cartier. Informations judicieuses et anecdotes savoureuses garanties!

Rendez-vous le 26 janvier de 13 h 30 à 15 h 30 à la Chapelle de Tewkesbury.

Réservez votre place auprès du comité par courriel à comitedynamisons@gmail.com ou au 418 848-0810.

Entrée : Contribution volontaire

Réalisés en collaboration avec la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, les samedis à la Chapelle sont organisés par le Comité Dynamisons Tewkesbury de l'ACCT. ■



Marc Lépine connaît bien la vallée de la Jacques-Cartier.

Crédit photo : Courtoisie

Activité à la Forêt Montmorency De la forêt à l'assiette!



Rien de mieux qu'une sortie guidée!
(CR) À nouveau cette année, la Forêt Montmorency revient avec son activité De la forêt à l'assiette. Une petite bouchée de sapin baumier?

En effet, janvier marque le retour de la série DE LA FORÊT À L'ASSIETTE! En compagnie d'un guide naturaliste, les participants s'offrent une sortie guidée en raquettes et récoltent du sapin baumier. Cette promenade est aussi une belle occasion d'apprendre sur l'écosystème boréal et d'avoir parfois la chance de faire de belles rencontres et étudier les pistes des animaux laissées dans la neige au passage! Au retour, nettoyage, séchage et court atelier culinaire pour en apprendre un peu plus sur l'utilisation du sapin.



On procède au nettoyage avant la dégustation.

Le tout se termine par un copieux diner de mets à saveur boréale! Cinq sorties sont prévues les dimanches 20 janvier, 3 et 17 février, 10 et 24 mars 2018. Les places étant limitées à 15 personnes, il est très important de réserver dès que possible!

Consultez le www.foretmontmorency.ca pour de plus amples détails. ■

RESTEZ CONNECTÉ AUX BONS MOMENTS

Wifi  360



Bien plus qu'un routeur, le Wifi 360 est un service complet d'accompagnement pour la gestion de votre réseau Internet sans fil à la maison.

Inclus dans les forfaits Epsilon et Oméga

5,95\$*
/mois

*Taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.

CCAP CABLE + COM
TÉLÉVISION + TÉLÉPHONIE + INTERNET

418.849.7125
www.ccapcable.com | 

CCAP TV
Votre TV locale

Crédit photo : Courtoisie

Empire 47 se démarque à l'échelle internationale Le centre de vélo d'hiver le plus fréquenté au monde en 2017-2018

(CR) On se fait discret du côté d'Empire 47, mais il faut le crier haut et fort ce succès que remporte l'organisme. Cessons d'être modestes, car se démarquer de la sorte, il y a de quoi être fier! Direction Lac-Delage.

Empire 47 (E47) a bel et bien été le centre de vélo d'hiver le plus fréquenté au monde en 2017-2018! À quoi attribue-t-on ce succès? L'engouement des Québécois pour ce nouveau sport n'y est certainement pas étranger. Le professionnalisme et le dévouement indéniables de l'équipe de E47 pèsent aussi très fort dans la balance.



Crédit photo : Empire 47

Il est possible de louer une caméra autonome de type GoPro pour ajouter à l'expérience.

Chez E47, l'innovation est constante. Le damage des sentiers est une science en soi et l'entreprise a conçu ses propres équipements de damage et d'entretien. À force d'essais et d'erreurs, on a amélioré les équipements qui sont de plus en plus performants. L'organisme possède maintenant 6 grattes pour le damage en fonction de la température, du type de neige et de la quantité reçue.

De plus, on a su adapter le réseau de vélo de montagne en fonction du fatbike. Avec leurs différents niveaux de difficulté, les sentiers sont accessibles à tous les adeptes qui d'ailleurs bénéficient sur place d'une imposante flotte de location. Tout pour améliorer l'expérience client!

De par sa situation géographique, la région reçoit chaque année une quantité impressionnante de neige, permettant à la station d'avoir une saison hivernale plus longue que d'autres stations en province et en Amérique du Nord. Un autre petit plus, non négligeable, c'est cette proximité avec des commerces qui se démarquent comme une boulangerie artisanale, une microbrasserie sans oublier l'offre d'hébergement diversifié.

2018-2019

Avec son réseau de 41 kilomètres de sentiers balisés et damés, la saison de fatbike chez E47 a commencé en lion le 18 novembre dernier, une date record et des ventes record! Pour



E47 propose une flotte de location (64 fatbikes) facilitant la découverte et l'accès au sport.

ajouter au succès, notons une augmentation de 35 % des passes saisonnières.

Enfin, E47 est à finaliser son plan de développement touristique sur 5 ans et prévoit les améliorations suivantes :

- Nouveau bâtiment d'accueil pour l'accueil de groupes touristiques
- Amélioration du service de patrouille
- Achat de matériel de damage performant

- Création d'un sentier culturel
- Ajout de plus de 60 km de sentiers de vélo de montagne
- Ajout d'un vélo parc et de sentiers d'habileté (sentiers conçus pour améliorer sa technique en vélo de montagne)
- Création d'un Programme Jeunesse pour encourager les saines habitudes de vie par le plein air ■

VOYEZ

SKI S'PASSE

Dès le 8 janvier



Profitez de la promo des mardis soirs : 2 billets pour 29 \$ plus taxes à partir de 16 h. Les 10 premiers membres Desjardins à se prévaloir du 2 pour 29 \$, recevront un nacho gratuit au bistro.



Connaissez-vous l'Académie pour adultes de Stoneham? On offre des leçons de perfectionnement en ski sur tous les types de terrain. Informez-vous à l'École de glisse : 418 848-2411 #537

Perfectionnement en ski

La SKIMOEAST est une course où les participants ont le choix entre le ski de montagne (skimo), les raquettes ou la course à pied pour effectuer le parcours de nuit. Un événement mémorable pour les amateurs de plein air et de défi!

Course nocturne en sentier 12 janvier

19 janvier

Début des cours de groupe de fin de semaine à l'école de glisse. BON SKI!

12 janvier

Journée Ma Première Fois 27 janvier

1^{er} samedi personnalité Desjardins-Avantage membre. Chaque samedi jusqu'au 9 mars un membre Desjardins sera sélectionné et traité en VIP pour la journée.

19^e édition du Défi Alpin du Carnaval Land Rover de Québec. 500 jeunes prendront part à l'événement.

Les 2 et 3 février

En collaboration avec l'Association des stations de ski du Québec, Stoneham a mis sur place une journée d'initiation aux sports de glisse à petit prix! Pour seulement 25\$, tous (à partir de 5 ans) ont droit à une leçon de groupe d'une heure avec location d'équipement avec casque. Les réservations sont requises au moins 36 heures avant l'événement directement sur le site de l'ASSQ.

Vous aimez vous coucher tard? Vous adorerez la Fiesta Corona alors que Stoneham offre du ski de soirée pour l'occasion jusqu'à 23h le soir! Au menu durant la soirée : animation dans les pistes et musique live au bar Quatre-Foyers.

Fiesta Corona 2 février

15^e anniversaire du club de ski de fond de Lac-Beauport Le Club Nordique du Moulin

(CR) L'année 2019 marque le 15^e anniversaire du Club Nordique du Moulin. Un club en santé, une équipe de passionnés.

Fondé il y a 15 ans par Robert Bédard, Florent Harvey, Paul Drouin et Michel Dallaire, le Club Nordique du Moulin compte aujourd'hui plus

entraîneurs-chefs. Nancy Dassie et François Boily montent les entraînements des jeunes. C'est à Benoit Galarneau que l'on a confié le programme des Petits lapins (5 à 8 ans) et à Stéphane Croft, celui des adultes. Au total, ce sont plus d'une trentaine d'entraîneurs qui donnent de leur temps au Club Nordique du Moulin. Oui, je dis bien « donner », même s'ils



Toute la famille peut skier grâce aux entraînements diversifiés proposés par le Club Nordique du Moulin.

de 200 membres, enfants et adultes. Bénévole à différents niveaux et présidente du club depuis 3 ans, Carole Roth parle avec fierté de l'évolution de cet organisme qu'elle chérit tant.

« Il y a un travail incroyable qui a été fait en 3 ans. Avec les bénévoles de longue date, des liens solides se sont tissés et ça s'est ressenti au sein du conseil d'administration, car c'est avec dynamisme que les membres du CA ont rebâti et restructuré le club », relate-t-elle.

Le CA est particulièrement fier de pouvoir compter sur l'extrême compétence des

sont compensés par quelques gratuits, pour la plupart, il s'agit de bénévolat, de transfert de passion.

Récréatif et compétitif

Qui dit club, ne dit pas automatiquement compétition. On peut en joindre les rangs, suivre les entraînements pour le simple plaisir de bouger, ce que plusieurs privilégient d'ailleurs. Il n'est pas rare de voir tous les membres d'une famille s'entraîner avec leurs groupes respectifs et terminer la journée tous ensemble sur les sentiers. On aura pris un



Pour voir tout ce beau monde de près, vous pouvez participer à la course du club le 23 février prochain. Obtenez tous les détails au www.nordiquedumoulin.com.

grand bol d'air, on aura activé les muscles et oxygéné le cerveau. Parmi les membres, on en compte chez les adultes qui participent à des championnats d'envergure mondiale, dont André Gauvin. Chez les jeunes, plusieurs d'entre eux sont inscrits en sports-études ski de fond à l'école Cardinal-Roy qui est notamment associée à Skibec Nordique... on comprend bien que ces derniers carburent à la compétition. Et ils performant les jeunes skieurs, tant sur la scène régionale que nationale! Le club aurait aussi quelques espoirs olympiques parmi ses jeunes membres!

15 ans, ça se fête!

Les usagers connaissent les *Méchants mardis* du club lors desquels on se réunit autour d'un goûter pour jaser et partager les passions. Lors de ces rencontres mensuelles et tout au long de la saison, on souligne de différentes manières le 15^e anniversaire du Club Nordique du Moulin.

On le fera davantage lors des retrouvailles que le CA organise présentement. Pour être de la fête, il suffit de faire connaître son intérêt en écrivant à clubskidumoulin@gmail.com. Ainsi les organisateurs auront vos coordonnées et pourront faire un suivi avec tous les détails entourant lesdites retrouvailles.

Vous aimeriez devenir membre du Club Nordique du Moulin? Pour ce faire, consultez le www.nordiquedumoulin.com pour tous les détails. Pour cette année, il est trop tard, les inscriptions ayant lieu à l'automne; mettez un signet à votre agenda pour la prochaine saison. Être membre du club, c'est bénéficier d'un préentraînement dès la fin septembre, c'est tisser des liens d'amitié avec des gens passionnés, c'est apprivoiser l'hiver et profiter de ce que Lac-Beauport a à offrir, le plein air et la santé! ■



PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE FITNESS!

Nouvel emplacement
PLUS GRAND!

4 500 pi²



Venez profiter de nos
NOUVEAUX SERVICES!

- Entraînement libre
- Entraînement privé
- Zone enfants

996, boul. du Lac
(Derrière le Café Noisette)

✉ info@crossfitlacbeauport.com

☎ 581 999-2931

🌐 crossfitlacbeauport.com



Développement, accessibilité et excellence

La 39^e saison du Club de ski Le Relais

COLLABORATION SPÉCIALE

Mélanie Jolin, vice-présidente
Club de ski Le Relais

C'est le début de la 39^e saison de ski qui, on ne peut le nier est taillée sur mesure pour le Club de ski Le Relais Équipe de course. La mission du club de ski Le Relais est de contribuer au développement et à l'éducation des jeunes par l'intermédiaire de l'activité sportive que représente le ski alpin.

Quelques mots simples peuvent décrire concrètement le Club de ski Le Relais : développement, accessibilité, excellence et bien sûr le plaisir.

Pour amorcer la saison 2018-2019, le Club de ski Le Relais compte en ses rangs 131 athlètes âgés de 5 à 16 ans. Il y a également des athlètes de haut niveau associés au Club, dont Dorothée Faucher, membre l'Équipe du Québec, Roxanne Fortin et Alexandre Fortin, membres du Rouge et Or.



Portrait de famille de membres du Club de ski Le Relais.



D'heureux médaillés lors du Défi Alpin de 2018.

Crédit photo : Club de ski Le Relais

Concept Beauté Signature MÉDICO-ESTHÉTIQUE

PROMOTION

de janvier 2019

50% Rabais*

Épilation à la lumière pulsée
de la zone de votre choix

Une promotion qui ne
revient qu'une seule
fois par année!

*Valide pour le mois de janvier 2019 seulement.



Les clubs du Relais et de Stoneham ont reçu la reconnaissance pour la meilleure organisation de course.

Nous avons plusieurs événements à notre calendrier cette année. La saison s'est d'ailleurs amorcée en novembre avec deux camps préparatoires au centre de ski du mont Édouard à Saguenay, auxquels plus d'une trentaine d'athlètes du club ont participé.

Le Défi Alpin

Les membres du Club de ski sont déjà à pied d'œuvre pour planifier le Défi Alpin Land Rover de Québec Location Orléans, qui aura lieu les 1^{er}, 2 et 3 février prochain. L'événement, regroupant 600 coureurs, est le plus gros rassemblement pour les athlètes de moins de 12 ans dans l'est du pays. Le 1^{er} février en soirée, pour une première année, les coureurs de U12 participeront à un slalom, suivi d'un slalom géant le samedi et du parallèle enlevant le dimanche pour toutes les catégories. Le Centre de ski Le Relais, la Municipalité de Lac-Beauport et nos commanditaires Land Rover de Québec/ Location Orléans sont des partenaires importants dans la réussite de cet événement d'envergure. Nous vous invitons à visiter la page Facebook du Défi Alpin pour constater l'ampleur de cette rencontre.

Le Club de ski Le Relais s'est également démarqué cette année, au niveau provincial. Nous avons reçu, en collaboration avec le Club de ski Stoneham, la reconnaissance pour la meilleure organisation de course. C'est lors des épreuves internationales de ski (FIS) que les deux Clubs se sont distingués.

Nous sommes en janvier 2019 et nous pouvons dire que le calendrier est bien garni avec les nombreuses courses auxquelles les athlètes participeront dans le circuit Skibec, mais également les épreuves que nous tiendrons cette année.

Vous souhaitez vous joindre au Club de ski? Suivez-nous sur la page Facebook du Club de ski Le Relais ou sur le site Internet à clubskirelais.org. Vous obtiendrez ainsi tous les détails sur les journées de sélection et les portes ouvertes qui auront lieu les 9 et 10 mars prochain. ■



CHARLESBOURG
8500, boul. Henri-Bourassa
Porte #1
418 622-7299



LAC-BEAUPORT
870, boul. du Lac
418 316-5299



QUÉBEC
106, boul. René-Lévesque O.
(coin Cartier) Québec
581 742-6299



BEAUPORT
2150, ave. Deblois
(Quartier du Vieux-Moulin) Québec
418 666-5558



CAP-ROUGE
990, boul. de la Chaudière
Sainte-Foy (Québec)
418 877-4198

Nouvel événement de La Clinique Du Coureur!

Le 5 km sur route



Crédit photo : La Clinique Du Coureur

Des bourses totalisant une valeur de 7400 \$ seront décernées aux premiers arrivés!

(CR) Un pari audacieux pour la Clinique Du Coureur, celui de proposer la course sur route la plus accessible et la plus relevée au Québec! En avant pour ce 5 km sur route!

C'est le 27 avril prochain que se tiendra ce nouvel événement de La Clinique Du Coureur. Le premier 5 km à rassembler des sportifs de tous les niveaux, et de toutes les bourses, dans une expérience de course mémorable. Le concept est simple: vous payez ce que vous pouvez et vous prenez le départ, dans une ambiance festive, avec des centaines d'autres coureurs. Médaille et chrono vous attendent au fil d'arrivée!

La course la plus accessible

Une distance à la portée de tous, à parcourir à la course ou à la marche, sans catégories d'âge (bienvenue aux familles!) et au tarif

économique. La contribution est volontaire: vous choisissez le prix d'inscription souhaité parmi des options qui plairont à toutes les bourses (de 0 \$ à 100 \$). Si la course arrive à générer des profits, ceux-ci seront versés en totalité au Fonds philanthropique La Clinique Du Coureur!

La course la plus rapide au Québec

Un parcours plat, rapide, sur lequel se donneront rendez-vous des athlètes élités et amateurs parmi les plus talentueux du Québec. Un spectacle à voir! C'est votre chance de vous mesurer à des sportifs de haut niveau et de vous faire tirer par des lièvres qui vous amèneront certainement à battre votre chrono!

Informations et inscriptions: <https://lacliniqueducoureur.com/courses/menu-route/info-generale/> ■

Station Touristique Stoneham Jean-François Vachon honoré par l'ASSQ



Crédit photo : Bernard Drouin

Jean-François Vachon a reçu le prix Gestionnaire de la relève de l'Association des Stations de ski du Québec (ASSQ).

(CR) Chaque année, dans le monde du ski, on honore un gestionnaire de moins de 40 ans s'étant démarqué dans l'industrie. Pour la saison 2017-2018, cette mention revient à Jean-François Vachon, de la Station Touristique Stoneham.

Le prix Gestionnaire de la relève a été remis à Jean-François Vachon puisqu'il s'était démarqué par ses réalisations, ses compétences, son leadership, son engagement, son esprit d'innovation et son implication dans l'industrie. Précisons qu'il a été choisi parmi les jeunes gestionnaires des 75 stations de ski du Québec, ce n'est pas peu dire!

Gravir les échelons

La carrière de M. Vachon dans l'industrie du ski a commencé au Mont Orignal comme technicien à la boutique et responsable de l'école de glisse; passant également par l'école de glisse du Mont-Sainte-Anne comme moniteur certifié (il a aujourd'hui son niveau 4 de l'AMSC). Embauché comme directeur de l'école des sports de Stoneham en 2008 après un saut dans l'Ouest, il a ensuite été promu directeur des opérations de Stoneham, en 2009. Tout récemment nommé directeur de la station, on lui a confié la responsabilité de la montagne.

Son grand leadership, son calme, son travail d'équipe, son sens des responsabilités et sa gestion des priorités sont reconnus tant par ses pairs que par l'industrie des sports de glisse au Québec. Toutes nos félicitations Jean-François! ■

Le gym qui m'enlève le goût d'hiberner

**1 mois
GRATUIT***
à l'achat d'un abonnement
annuel Essentiel

*Détails au gym. Offre valide du 26 décembre 2018 au 31 janvier 2019.

BEAUPORT
418 666-6670

VANIER
418 682-3200

LEBOURGNEUF
418 622-4111

CHARLESBOURG
418 624-4965

**Énergie
Cardio**

Soccer Lac-Beauport Bastien Aussems, nouveau directeur technique

COLLABORATION SPÉCIALE

Helder Duarte
Directeur technique régional
ARS Québec, hduarte@arsq.qc.ca

Après le départ de Jérôme Maissant pour des raisons familiales, le club de soccer de Lac-Beauport était à la recherche d'un nouveau directeur technique. C'est chose faite, bienvenue à Bastien Aussems!



Crédit photo : Courtoisie

Bastien Aussems, directeur technique

La directrice générale du club était fière d'annoncer l'engagement de Bastien Aussems qui succédera à Maissant pour la prochaine année. « Bastien a déjà commencé à rencontrer les groupes et les parents le mois dernier. Il a une vaste expérience dans le milieu du soccer. C'est une très bonne acquisition pour nous », mentionne Ève Boucher.

Ancien joueur du Rouge et Or dans la ligue universitaire et de l'équipe semi-

pro du Dynamo de Québec, Aussems a également un passé de joueur en France. Il a entre autres fait partie des centres de formation d'Evian et de Istres où il a côtoyé des joueurs professionnels.

Au Québec depuis quelques années, Bastien Aussems a fait partie du staff technique des équipes U-19 et U-21 féminines du Royal de Beauport dans la Ligue Élite AAA. De plus, il est impliqué dans la concentration en soccer à l'Académie Saint-Louis.

« C'est un plus pour le club, son expérience et ses contacts nous seront grandement utiles. C'est une grosse prise pour notre organisation », se réjouit le président du club de Lac-Beauport, Daniel Voyer.

« Nous avons plus de 600 membres, c'est environ 10 % de la population qui joue au soccer. Nous ne cessons de croître et nous avons besoin de personnel qualifié pour encadrer les entraîneurs, dont plusieurs débutent », rappelle la directrice générale Ève Boucher.

Aussems, qui a fait partie de la première équipe d'étoiles universitaires à l'automne 2016, est très heureux de son nouveau poste. « Je suis très honoré de la chance que l'on m'offre et ce sera avec fierté que je relèverai le défi de faire grandir le club de Lac-Beauport dans la région. »

Une nouvelle équipe technique qualifiée sillonnera les terrains dès le printemps 2019.

Soyez aux aguets! ■

Quand la Municipalité fait bouger ses citoyens On est actifs à Lac-Beauport!



Crédit photo : Club de Taekwondo Lac-Beauport.

Sous la tutelle des entraîneurs François L'Heureux et Charles-David Bédard Desliets, 2018 fut une excellente année pour les athlètes du Club de Taekwondo Lac-Beauport. Une excellente nouvelle pour Élodie Tremblay qui vient de mériter une bourse de la Fondation Georges St-Pierre. Un soutien qui arrive à point avec ses débuts au niveau senior en 2019. Élodie a terminé sa carrière junior avec un championnat canadien en poche et une participation aux championnats du monde.

(CR) Grâce à l'offre sans cesse renouvelée de la programmation des loisirs de la Municipalité de Lac-Beauport, les citoyens s'activent et se démarquent.

En effet, les participants aux activités automnales ont eu de belles réalisations dans diverses disciplines, tels le pickleball, le taekwondo ou les spectacles de tam-tam jam, cirque et danse. ■



Spectacle de fin de session du groupe tam-tam jam.



Crédit photo : Courtoisie

La performance de Josée Tremblay et Sylvie Thibault leur a valu la médaille d'or au 1^{er} tournoi régional de participation pool B de l'APCRQ (Association de pickleball des Chutes de la région de Québec).

Sincères remerciements à notre distinguée clientèle. L'équipe du centre technique Gilco vous souhaite une bonne année 2019!



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



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

**DENTUROLOGISTES
FORTIN**

**Prothèses dentaires conventionnelles
et sur implants • Service de réparation**

Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes

418 848-7900

www.denturologistesfortin.com

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

Investissement de 150 000 \$

CrossFit Lac-Beauport à l'aube de ses 5 ans

(CR) CrossFit Lac-Beauport aura 5 ans en mai prochain. Nouveau local, même dynamisme, à l'image du propriétaire Mathieu Corriveau.



Crédit photo : Carole Roy

Mathieu Corriveau, propriétaire du CrossFit Lac-Beauport.

C'est donc en mai que CrossFit Lac-Beauport fêtera son cinquième anniversaire, mais curieusement on a l'impression que le gym de Mathieu Corriveau a toujours fait partie du paysage. Comme quoi il s'est parfaitement intégré dès le début. Des débuts modestes dans un petit local peu approprié pour l'entraînement, mais combien sympathique, pour ensuite déménager dans un lieu plus commercial avec plus de facilités. L'engouement était acquis, la clientèle en croissance, il fallait voir plus grand encore et voilà que les adeptes de l'entraînement déménagent à nouveau dans un lieu, cette fois, fait sur mesure et pensé pour le CrossFit.



Le nouveau local a permis de tripler la surface d'entraînement.

Le 996 boulevard du Lac

Située tout juste à l'arrière de Café Noisette, la nouvelle adresse de CrossFit Lac-Beauport n'a absolument rien à envier aux autres centres. À l'origine, grand local d'entrepôt, l'espace a bénéficié de beaucoup d'amour et d'un investissement de 150 000 \$ en équipement et aménagement. Aux dires des usagers, il est tout simplement parfait ce lieu d'entraînement.

« Il manquait d'espaces communs à l'ancienne adresse. Ici nous avons une aire d'accueil, un bureau, une surface d'entraînement de 3 500 p², une mezzanine lounge et un coin pour les enfants qui accompagnent les parents. L'expérience client est bonifiée », fait observer Mathieu Corriveau qui nous fait remarquer au passage cette section « open gym » ou entraînement libre, parfaite pour celles et ceux qui ont des programmes particuliers pour un sport spécifique.

L'encadrement

La clientèle peut compter sur l'expertise de 17 entraîneurs. « Ils savent ce qu'ils font, connaissent les techniques de mouvement, sont en mesure d'identifier les mauvais et de les corriger », commente M. Corriveau. Si d'aventure on a une douleur X, on peut se référer à la kinésiologue Alexandra Gendron qui analyse la situation et prodigue les meilleurs conseils d'entraînement et de récupération. En passant, le CrossFit est à la portée de tous et rien de mieux que le cours 101 pour s'y initier, même le plus sédentaire saura s'y plaire.

Et puisque 90 % des changements qui se produisent dans le corps proviennent de ce qui le nourrit, janvier marque l'arrivée d'une nutritionniste au sein de l'équipe. Comme quoi l'offre ne cesse de se bonifier. Visitez le crossfitlacbeauport.com pour obtenir plus d'informations sur les forfaits. ■



À 36 semaines de grossesse, Isabelle Lavallée s'entraînait encore!

Crédit photo : Carole Roy



Les Frères Toc
Différent...

NE MANQUEZ PAS CES OFFRES!

PIZZAS / ESCALOPES DE VEAU

LUNDIS 2 POUR 1

POULET GÉNÉRAL TAO / PÂTES

Lundis 2 pour 1
Sur tous les plats de pâtes, les pizzas, le poulet général Tao et les escalopes de veau

Bouteilles de vin à 50% de rabais à l'achat d'une table d'hôte

MARDIS & MERCREDIS VINO

DIMANCHES DES DAMES 25% DE RABAIS

DIMANCHES DAMES

Dimanches des dames
Les dames obtiennent **25% de rabais** sur la totalité de leur facture

Belle soirée pour un souper de fille!

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

JANVIER EN MUSIQUE AU FRÈRES TOC

Chansonnier du mercredi au samedi soir

| | |
|-----------------|--------------------|
| 9 janvier 2019 | Gill Poitras |
| 10 janvier 2019 | Mélissa Létourneau |
| 11 janvier 2019 | Guillaume Tondreau |
| 12 janvier 2019 | Samuel Lussier |
| 16 janvier 2019 | Gill Poitras |
| 17 janvier 2019 | Pascale Labbé |
| 18 janvier 2019 | Maude Carrier |
| 19 janvier 2019 | Maude Carrier |
| 23 janvier 2019 | Gill Poitras |
| 24 janvier 2019 | Étienne Dupuis |
| 25 janvier 2019 | Paul Limpalaer |
| 26 janvier 2019 | Maude Carrier |
| 30 janvier 2019 | Gill Poitras |
| 31 janvier 2019 | Samuel Jean |

En collaboration avec 

IGA

LAC-BEAUPORT

Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion

Une excellente nouvelle année à toutes et à tous!

Que 2019 renouvèle la confiance que vous nous témoignez.



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

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

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

IGA – Sainte-Brigitte-de-Laval
Famille Rousseau
SAQ AGENCE
339, avenue Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
418 825-3282

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

*Photo à titre indicatif seulement

 **Brunet**

La santé, c'est tout ce qui compte

NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN

Les Galeries du Lac
Lac-Beauport, Québec

Bonne année

2019



Heures d'ouverture

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

418 849-2836 LIVRAISON GRATUITE