

GRATUIT

L'Écho du Lac

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

DES NUITS ENNIVRANTES CET HIVER AU RELAIS

page 3



**RETOUR ANNONCÉ DE
SARAH PERRAULT**

page 4

ÉCHANGE ÉTUDIANT

page 12



**FRANÇOIS AUMOND
UN COMBO MÉDECINE POLITIQUE**

page 5

Découvrez notre tout nouveau site Internet

www.andredussault.com
418 849-0555

André Dussault
agent immobilier affilié

voir autre publicité en page 18-19



SOMMET DE LA FRANCOPHONIE

NOS AGENTS DE LA SQ MOBILISÉS

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Lors du dernier Sommet de la Francophonie qui a mobilisé la ville de Québec pendant quelques jours, la sécurité était à son plus haut niveau. Pour de tels événements, appel est lancé à toutes les forces policières disponibles. Certains de nos agents de la SQ furent donc invités à grossir les rangs.

Non ce n'est pas dans cet article que l'on apprendra le nombre de nos policiers ayant participé à l'opération, ce sont des données ultras confidentielles. Des personnes mal intentionnées pourraient prendre bonne note de ces informations et les mettre à

profit. Chose certaine, le Sergent Jean Sinotte nous assure que l'effectif était complet à la centrale du boulevard du Lac. Il a suffi de jouer quelque peu avec les horaires – faire de plus longs quarts de travail – pour avoir tout l'effectif en place.

Nos agents faisaient donc partie de ces quelque 3500 policiers affectés au Sommet; des agents venant des corps de police de SPVQ, SQ et GRC. Des caméras de surveillance avaient été placées aux endroits stratégiques, des bateaux sillonnaient le Saint-Laurent, bref, on l'avait à l'œil la Ville.



L'arrivée du secrétaire général des Nations Unies M. Ban Ki-moon, au sommet de Québec le vendredi 17 octobre.

TROP C'EST COMME PAS ASSEZ

Les journalistes d'ici et du monde entier, témoins privilégiés de l'événement ont peut-être jugé la sécurité excessive, plusieurs étant confinés dans un local à suivre l'événement sur écrans géants, mais il faut ce qu'il faut. Certains auraient même dit que le Canada était un véritable État policier !!! Selon le sergent Jean Sinotte de la SQ, il est toujours préférable d'imaginer le pire, ainsi on peut voir venir. On est vraiment loin du pire puisqu'aucun incident fâcheux ne s'est produit sinon cette arrestation d'un homme qui a revendiqué l'immunité diplomatique. De ce côté, rien de croustillant à se mettre sous la dent puisque le sergent Sinotte n'était pas affecté à ce secteur.

Certes, l'intense présence policière donnait l'impression d'un abus de sécurité, mais pour avoir fait partie des escouades présentes lors du Sommet des Amériques en 2001, Jean Sinotte maintient qu'il faut tout mettre en place au cas où ça dégénérerait comme ce fut le cas en 2001. Votre journaliste s'en souvient parfaitement puisque présente lors des événements. Des collègues de la Société Radio-Canada avaient vu les émeutiers d'assez près merci, aspergés eux aussi au poivre de cayenne...



CERTIFICAT DE COLLABORATION

Cette mission de nos policiers au Sommet de la Francophonie en fut donc une de paix si l'on peut s'exprimer ainsi. «On a eu une belle collaboration de la

voulait souligner le support de M. Jegu auprès des agents de la Sûreté du Québec qui étaient en faction au périmètre de sécurité du palais des congrès lors de la tenue du Sommet.

SunWise® Elite Plus

Repenser la planification de la retraite

Colloque sur la planification du revenu de retraite

Avez-vous hâte de profiter d'une retraite en toute sécurité financière?

SunWise Elite Plus repense la planification financière. Joignez-vous à nous pour découvrir la manière dont ce produit peut fournir un revenu à vie et apporter de la sécurité à votre revenu de retraite.

Date : 27 novembre 2008

Heure : 18H00

Lieu : Hôtel Four Point – 7900, rue du Marigot Québec, QC G1G 6T8

Inscrivez-vous au 418-622-2627 p. 2 afin de réserver votre place - Les places sont limitées!

Placements CI

géré par CI Investments Inc.

Financière Sun Life

émis par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie

Pour plus de renseignements, ou pour confirmer votre participation, veuillez appeler :



Yves Blouin*

*Conseiller en sécurité financière



Geneviève Blouin*

*Conseillère en sécurité financière

Services Financiers Blouin et Blouin inc., cabinet de services financiers, distributeur autorisé par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, et cabinet partenaire de Distribution Financière Sun Life (Canada) inc.

3265 1^{ère} Avenue, Québec Qc G1L 3R1 Tél: 418-622-2627

La Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du Groupe financier de sociétés Sun Life, est l'émettrice unique du contrat de rente variable individuelle fournissant les placements dans les Fonds distincts SunWise Elite. Une description des principales caractéristiques du contrat de rente variable individuelle applicable est contenue dans la notice explicative. **SOUS RÉSERVE DE TOUTE GARANTIE APPLICABLE AU DÉCÈS ET À L'ÉCHÉANCE, TOUT MONTANT AFFECTÉ À UN FONDS DISTINCT EST INVESTI AUX RISQUES DU TITULAIRE DU CONTRAT ET POURRA AUGMENTER OU DIMINUER EN VALEUR.** Placements CI et le logo de Placements CI sont des marques déposées de CI Investments Inc. SunWise® est une marque déposée de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie. Cette publication a été payée en partie par CI Investments Inc. 10/08

3 produits
1 seul prix
1 seule facture

Près de vous

CCAP

Coopérative de Câblodistribution de l'Arrière-pays

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

418 849-7125

www.ccapcable.com

FORFAIT TTI PLUS

- Télévision analogique (41 canaux)
- Téléphonie Internet (TI illimité)
- Internet haute vitesse

ET VOUS OBTENEZ GRATUITEMENT :

- Modem câble
- Installation de tous les services

FORFAIT TTI MAX

- Télévision NUMÉRIQUE (115 canaux)
- Téléphonie Internet (TI illimité)
- Internet haute vitesse

ET VOUS OBTENEZ GRATUITEMENT :

- Modem câble
- Installation de tous les services

PARCE QU'À TROIS, C'EST MOINS CHER !

79³⁵\$

PAR MOIS

TAXES EN SUS

TOUT INCLUS !

82¹⁵\$

PAR MOIS

TAXES EN SUS

TOUT INCLUS !

* Les forfaits tout inclus comprennent 3 produits offerts par la CCAP. Les modalités de forfaits sont sujettes aux conditions de service de chacun desdits produits. Pour bénéficier des rabais et tarifs associés aux forfaits, le client doit s'engager pour une période minimale de 6 mois consécutifs. Le client doit aussi être membre de la Coopérative ou le devenir. Un forfait ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Toutes les offres sont pour un temps limité et sujettes à changements sans préavis. † Nous n'effectuons aucune modification ni travaux sur le réseau téléphonique du client, celui-ci étant généralement la propriété dudit client. †† Des frais mensuels supplémentaires de 0,595 sont applicables pour le service 911.

LE SKI DE SOIRÉE AU RELAIS

UN SUCCÈS HISTORIQUE



CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Il faut probablement venir d'une autre planète pour ne pas avoir entendu parler des files d'attente qu'il y avait au Relais en octobre. Pour utiliser une expression connue... « Tout le monde en parlait » de cette méga promotion du ski de soirée qui s'est avérée un succès retentissant.



Sept heures ! C'est le temps que des milliers de personnes en file ont attendu la dernière fin de semaine de la campagne de promotion de ski de soirée. « On se serait cru à la billetterie pour un concert de Madonna », a fait remarqué en riant Mme Brigitte Landry, responsable des communications au Relais. Jamais on n'avait vu un engouement semblable à Québec en période de pré-vente... un succès retentissant ! Un abonnement de soirée à 89\$, comment passer à côté d'une telle offre ?

UN RETOUR AU SKI POUR PLUSIEURS

Si à la direction du Relais on ne tient pas à dévoiler le nombre d'abonnements de soirée vendus, Monsieur Gaétan Chabot, directeur général de la station confie que les ventes ont largement dépassé les

prévisions, à un point tel que l'on a même dû cesser après la campagne de promotion la vente des abonnements de soirée à prix régulier.

Il semble, selon les propos recueillis par Monsieur Chabot, que le gros de la clientèle de soirée en serait une d'adultes et que pour plusieurs ce serait un retour au ski après de longues années. « On note aussi beaucoup de familles dans nos nouveaux abonnés et les gens viennent de partout. Évidemment, les résidents de Lac-Beauport sont nombreux, mais j'en ai aussi rencontré de la Rive-Sud de Québec, du Lac-Saint-Jean et de Charlevoix », a-t-il affirmé. D'aussi loin ? « Oui, les gens prévoient venir passer des fins de semaines à Québec, sans parler de la période des fêtes, de la relâche », a poursuivi le directeur général. Le premier souhait de l'organisation était d'offrir un abonnement santé à la population ! On ne peut que dire « mission accomplie » m'sieurs dames ! L'accès à la montagne à si petit prix, c'est une initiative que l'on doit saluer en cette période économique plutôt fragile.

En passant, n'oubliez pas la première activité de la saison le 15 novembre prochain. On soufflera de la neige au bas de la pente école pour la tenue du Premature

Jubilation. Tous les mordus de modules et « rails » sont attendus.

UNE MANNE POUR LES COMMERÇANTS

On s'en doute bien, ça va bouger cet hiver à Lac-Beauport. « Ça amènera une clientèle énorme dans la région et ça va profiter à tous les commerces » a soutenu Gaétan Chabot qui porte aussi le chapeau de président de la Station Touristique de Lac-Beauport. On ne sera pas surpris de voir affichées chez nos commerçants différentes promotions en lien avec le ski. Au Batifol on a d'ailleurs concocté trois incontournables combos après-ski et après SPA qui seront en vigueur en soirée à partir de 20 h dès le début de la saison de glisse.

Cet hiver... Tout le monde en parlera de Lac-Beauport !



L'après-ski au Batifol, chez Archibald ou même chez Sibéria Spa vaudront même le détour.



le 31 décembre,

EN VEDETTE :
Le COMITÉ
 + DJ invité jusqu'à 3h00

MUSIQUE DES ANNÉES 80 À AUJOURD'HUI

le party commence dès 18h00!

AU MENU

Entrée :

- Roulé d'asperges et proscuitto à l'infusion d'agrumes

Plat principal :

- Carré de porc mariné romarin et moutarde avec pommes de terre farcies et légumes de saison

Dessert :

- Tiramisu (biscuit au café, mousse au mascarpone)

Comprenant :

- ½ bouteille de vin par pers.

Prix : 57.75\$ (plus taxes et service)

MONT TOURBILLON

PLACES LIMITÉES. RÉSERVEZ TÔT !
 418.849.4418 | www.monttourbillon.com

SARAH PERREAULT

UN RETOUR ANNONCÉ

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Depuis sa défaite en mars 2007, l'ex-députée libérale, Sarah Perreault, s'était faite plutôt discrète sur la place publique. Même si selon l'expression consacrée elle oeuvrait plutôt «derrière la caméra», n'allez pas croire qu'elle ait tiré un trait définitif sur la politique. «J'ai toujours été une passionnée d'histoire et de politique» affirme celle qui n'a pas laissé la défaite éteindre sa passion. C'est donc avec passion et conviction que Sarah Perreault annonce sa candidature dans Chauveau.



aussi étaient devenus par la bande des personnalités publiques. Mme Perreault l'avait quand même vu venir ce désir de changement. «Tout au long de mon mandat, j'avais établi beaucoup de contacts et je savais que l'on m'appréciait. Pendant la campagne, j'avais toujours ce contact privilégié, mais je sentais dans le regard des gens qu'ils voulaient du changement, la façon de communiquer devait changer» soutient-elle. Nous l'avons compris, le premier ministre aussi.

LA POLITIQUE DANS LA PEAU

Le 27 mars 2007, reste à reconforter son équipe, à fermer ses deux bureaux. Elle s'accorde un moment de répit pour refaire le plein d'énergie, mais déjà le 30 avril, elle occupe de nouvelles fonctions auprès de Mme Michelle Courchesne en tant que directrice de cabinet adjointe du ministre de l'Éducation, du Loisir, du Sport et de la Famille. Détentrice d'un baccalauréat en science politique et d'un diplôme en communication publique, Sarah Perreault voit là une occasion exceptionnelle de

parfaire ses connaissances de la fonction publique. «C'était très stimulant pour moi qui suis une mordue des communications. Ce secteur, c'est le lien entre le volet politique et administratif, c'est la courroie de transmission entre l'électeur et son gouvernement» explique-t-elle.

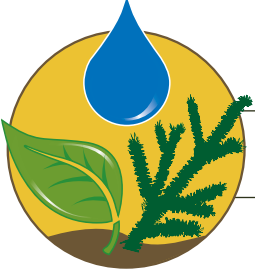
DE RETOUR DANS L'ARÈNE

Puisqu'elle se représente comme candidate libérale dans Chauveau, Mme Perreault a annoncé qu'elle quittait ses fonctions le 31 octobre dernier. Pourquoi ce retour en politique active? «Je considère que je n'ai pas fait le tour, qu'il reste encore des choses à faire. J'ai envie de continuer ce que j'ai entrepris dans mon précédent mandat». Rappelons ce dossier d'agrandissement de l'école Montagnac, qu'elle avait défendu bec et ongle avec M. Michel Giroux, maire de Lac-Beauport. Ce dernier avait d'ailleurs fait grande mention de la détermination de l'ex-députée lors de l'inauguration des nouveaux locaux.

LES QUÉBÉCOIS Iront-ILS AUX URNES ?

Selon de récents sondages, la population ne voudrait pas d'une autre campagne électorale. Pour sa part, Mme Perreault soutient «que les gens ne sont pas si dépolitisés qu'on le croit. Les messages que je reçois sont plutôt positifs. Il faut voir les jeunes, ils sont très impliqués dans les débats». Lors de cette campagne de 33 jours, les enjeux porteront principalement sur l'économie, la stabilité du Québec et son leadership. «Un gouvernement minoritaire est toujours menacé d'être renversé, un gouvernement fort assurera la stabilité», mentionne Sarah Perreault, impatiente de retrouver et renouer avec tous ceux et celles qui lui ont toujours fait confiance.

Et la famille dans tout ça? «C'est une décision familiale qui a été prise. Nous sommes tous conscients que ce sera une campagne intense, mais j'ai promis que je réservais les soupers du dimanche», a conclu la candidate libérale.



L'EXPERTISE QU'IL VOUS FAUT

LAFRANCE Services d'Arbres
Arboriculteur diplômé

Abattage • Émondage • Essouchage • Fertilisation
Haubannage • Plantation d'arbres
Taille de formation • Taille de haie

ASSURANCE RESPONSABILITÉ • ESTIMATION GRATUITE

(418) 569-5999 Éric
(418) 806-6955 Stéphane



Le magasinage pour les tout-petits réinventé!

Boutique pour bébés et enfants (0 à 8 ans) et boutique en ligne



Surveillez
nos promotions
sur notre site Internet

142 chemin du Moulin, Lac Beauport • 418 907.8347 • www.bebeboomerang.com



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

UN SERVICE PERSONNALISÉ
PAR UNE ÉQUIPE JEUNE ET DYNAMIQUE!

Dr Serge-Alexandre Bellavance
Chirurgien-dentiste
Dentisterie esthétique

NOUVEAU À LA CLINIQUE
Orthodontie Invisible (Invisalign) et toutes nos radiographies sont maintenant numériques réduisant l'exposition aux rayons-X jusqu'à 90%

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

LA CLINIQUE DES GALERIES

NOS MÉDECINS DÉBORDÉS

Vous vous souvenez sans doute que l'Écho lançait en juin dernier un avis de recherche pour combler des postes de médecins à la Clinique médicale des Galeries. En juillet, nous avons crié victoire, deux médecins répondaient à l'appel. Aujourd'hui François Aumond et Marianne De Grâce sont débordés et ne peuvent suffire à la tâche. Appel est à nouveau lancé à la population. Distinguée clientèle recherche charmant docteur!

Ce n'est un secret pour personne, les plages horaires où l'on peut rencontrer un médecin à la Clinique des Galeries sont peu nombreuses et les médecins Aumond et De Grâce se désolent sincèrement des désagréments que cela peut causer.

«Nous ne sommes que deux à travailler à temps partiel à la clinique et les trois matinées où nous sommes présents ne suffisent pas pour rencontrer les nombreux

patients, dont plusieurs ont récemment perdu leur médecin de famille, parti à la retraite», précise François Aumond. «Considérant que Lac-Beauport a une population importante, nous nous devons de trouver d'autres médecins pour nous seconder, d'autant plus que Marianne partira en congé de maternité en janvier prochain». **Le docteur Aumond quant à lui sera candidat du Parti Québécois dans Chauveau. Il portera notamment**

le message qu'il y a un manque criant de médecins de famille dans la région.



Le ou les médecins qui choisiront de se joindre à la Clinique des Galeries bénéficieront d'un lieu de

travail nouvellement aménagé dans une région qui avouons-le, n'a rien à envier à personne. Voilà, le message est lancé ! Vous-mêmes êtes médecin ou encore vous en connaissez un qui aurait du temps à consacrer à la Clinique des Galeries ? Appelez sans tarder au 576-6500 ou communiquez directement avec Marianne De Grâce au 841-1911.

CLINIQUES DE VACCINATION ANTIGRIPPALE 2008

De nouveau cette année, le Centre de santé et de services sociaux de Québec-Nord (CSSSQN) offre à la clientèle de son territoire la vaccination anti-grippale.

Si peu de cas de grippe dégénèrent, quand cela se produit, le virus de l'influenza peut faire vivre un véritable cauchemar

La vaccination est recommandée chez les bébés âgés de 6 à 23 mois, chez les personnes âgées de 60 ans et plus, aux personnes de tout âge qui souffrent d'une

maladie chronique ainsi qu'à ceux et celles qui vivent ou travaillent avec cette clientèle ciblée.

Que le vaccin soit payant ou non, il faut s'assurer d'apporter sa carte d'assurance maladie sans quoi la vaccination ne pourra être faite.

Voici l'horaire de vaccination sur notre territoire :

Centre d'hébergement Charlesbourg au 7150, boul. Cloutier.

08 et 09 novembre 2008 : 9 h à 16 h

15 et 16 novembre 2008 : 9 h à 13 h

22 et 23 novembre 2008 : 9 h à 13 h

CLSC La Source (Sud)

190, 76^e Rue Est

13 et 14 décembre 2008 : 9 h à 13 h

Pour la clientèle non ciblée, le vaccin est offert au coût de 20 \$.

ON FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE!

POUR OBTENIR LES DÉTAILS SUR TOUTES NOS PROPRIÉTÉS:

www.sylvietheriault.com
www.emmanuellebouchard.com

RE/MAX

REMAX CAPITALE

Courtiers Immobilier agréés
franchisés indépendants et autonomes

7385, boul. Henri-Bourassa
Québec (Québec) G1H 3E5

Tél. : (418) 627-3120

Téléc. : (418) 627-3222

sylvie.theriault@remax-quebec.com | emmacha@videotron.ca

NOUVEAU

Lac-Beauport - Très tendance.
Possibilité de revenu. À découvrir.

Québec - Condo (au Georges V)
Prestigieux. Face aux Plaines.

Stoneham - Secteur de prestige
Élégante et chaleureuse.

Lac-Beauport - Bord du lac
Exceptionnelle. 3 étages.

Île d'Orléans
Bord du fleuve.

Mesnil - Maison Kinsmen 89
Superbe. 3 niv. 2 foyers.

NOUVEAU COLLABORATEUR

JACQUES
HÉRISSET

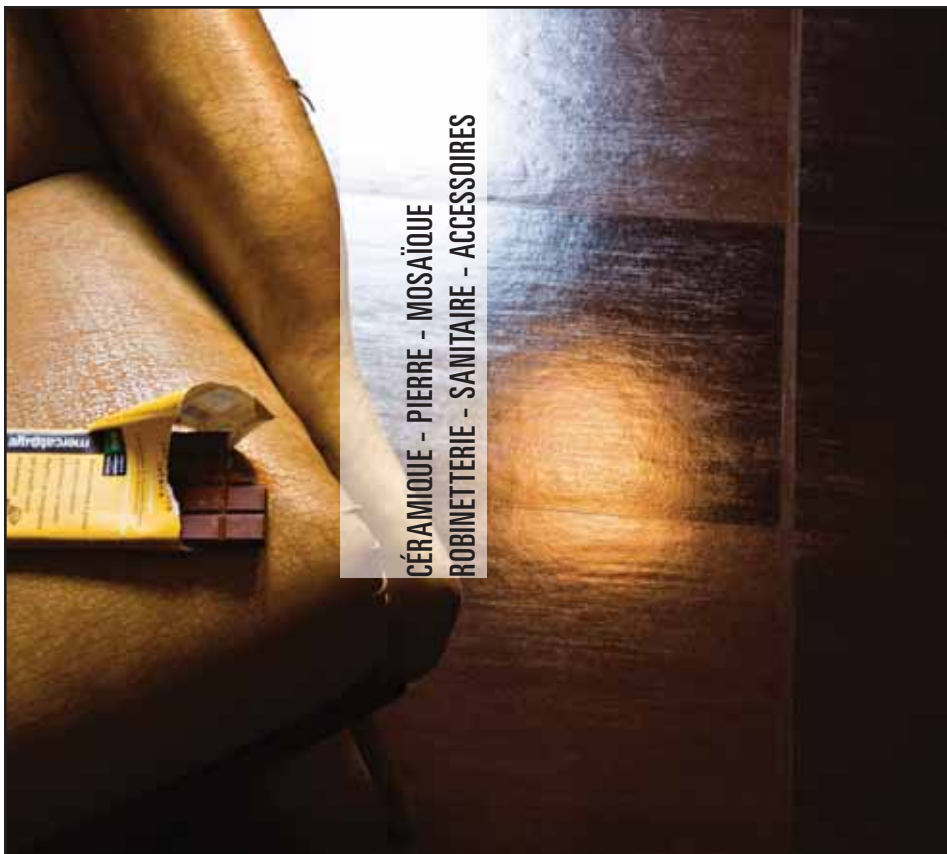
AGENT
IMMOBILIER
AFFILIÉ

PROGRAMME DE PROTECTION
SANS FRAIS CONTRE :

- Délai ou désistement d'une des parties ;
- Décès de l'acheteur ;
- Bénéficiez d'une protection juridique en tous temps.

Téléphonez-nous pour plus d'information !

Certaines conditions s'appliquent.



CÉRAMIQUE - PIERRE - MOSAÏQUE
ROBINETTERIE - SANITAIRE - ACCESSOIRES

CÉRAMIQUE
D É C O R



T 418.627.0123 -- F 418.780.1381 -- Québec 4220 3^e Avenue Ouest G1H 6T1

LAC-BEAUPORT FAIT BONNE FIGURE À LA DÉCOUVERTE DU LOISIR À QUÉBEC

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Peut-être avez-vous entendu parler de la 10^e édition du Congrès mondial du loisir qui se tenait à Québec du 6 au 10 octobre dernier ? Ce sont quelque 2 500 délégués en provenance de plus de 50 pays qui sont venus se pencher sur un sujet de grande actualité, le loisir. Invités à découvrir notre offre en ce domaine, ils ont porté un « regard sur notre monde » en explorant nos réussites, nos initiatives et notre dynamisme.

Si les Fêtes du 400^e furent une excellente vitrine pour Québec cet été, les yeux du monde entier ont été rivés sur nous pour une autre excellente raison. On venait constater le savoir-faire incontestable des Québécois en matière de loisir ! À Québec, de nombreuses infrastructures permettent à la population de pratiquer une foule de loisirs. Il a été observé que c'est à travers le loisir que l'activité physique a les répercussions les plus positives sur la santé des individus et la qualité de vie des communautés.

Souvenons-nous de cette promesse de la civilisation du loisir, un monde où chacun, disposant de plus en plus de temps libre, grandirait harmonieusement toute sa vie durant en se consacrant à une multitude de sports, d'activités de détente et de disciplines artistiques... Évidemment, le travail a toujours sur prendre le dessus, mais nous sommes tous de plus en plus conscients des répercussions positives qu'ont loisirs et activités physiques sur notre santé.



LA VALEUR DU LOISIR

Une récente enquête de Léger Marketing (Le Devoir des 13-14 septembre) révélait que c'est aux loisirs et aux passions personnelles (18%) que les Québécois accordent le plus d'importance après la vie amoureuse et familiale (68%), très loin devant le travail (6%) et l'argent et les avoirs (4%). On y consacrerait presque 15 milliards par année et en terme de temps une moyenne d'une trentaine d'heures par semaine. Imaginez l'effet d'entraînement de ces milliards sur l'économie générale du Québec ! Le loisir est à la base de deux des plus importantes industries au monde, à savoir la culture et le tourisme. On apprenait lors du congrès que dans le plein air seulement, le gouvernement du Québec parle de 2,4 millions de pratiquants dont les dépenses atteignent 1,3 milliard de dollars par année.



Au CNEAYL, les congressistes furent impressionnés d'apprendre que plusieurs champions du monde s'y entraînent.

À LA DÉCOUVERTE DU LOISIR À QUÉBEC

Plusieurs congressistes dont des, décideurs, chercheurs, praticiens, étudiants et bénévoles du monde entier ont participé à une chasse au trésor que les organisateurs avaient judicieusement orchestrée. Ainsi, ils sont partis à la découverte du loisir et se sont arrêtés dans divers sites : Baie de Beauport, Centre Jacques-Cartier, Complexe Méduse, Corridor des Cheminots (piste cyclable), Maison des jeunes de Beauport, Palais Montcalm, Patro Roc-Amadour, Parc linéaire de rivière Saint-Charles, Hôtel-Musée Wendake. Impressionnés, les participants l'ont aussi été par le Centre national d'entraînement acrobatique Yves Laroche (CNEAYL) et le Camp Cité-Joie.

Au cours de cet après-midi de cavale, ils étaient deux groupes, comptant au total plus de 80 personnes à fouler le sol de notre municipalité. Outre les paysages à faire rêver, ces gens venus des quatre coins du monde ont été émus, touchés par tout ce que pouvait offrir le Centre de vacances et répit Cité-Joie. Ils ont aussi salué l'audace, la fougue et la folie de notre Guy Lafrance national pour avoir mis tout son savoir au profit du CNEAYL.

Voilà en résumé comment tous les participants internationaux ont porté leur regard sur nos réussites et nos initiatives en matière de loisir.



ALAIN BÉDARD LANCE BATTERIE SECUR

UN SERVICE QUI PEUT SAUVER DES VIES

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Le feu a complètement détruit... Les pompiers ont mis des heures à circonscrire l'incendie qui faisait rage... Des titres accrocheurs, mais combien dévastateurs ! Alain Bédard l'a compris, encore trop de gens tiennent leurs détecteurs de fumée pour acquis. Mûri à point, il lance aujourd'hui son projet Batterie Secur.



Alain Bédard espère bien diminuer le nombre de tragédies avec son service.

Les incendies font la manchette dans les journaux et les bulletins de nouvelles, mais c'est à croire que ça n'arrive toujours qu'aux autres. Et si c'était à vous que ça arrivait par cause de négligence ? «Le détecteur de fumée, on passe en dessous quotidiennement sans le voir, il fait partie des meubles. On sait qu'on doit en

remplacer la pile, ça fait justement partie de notre liste d'achats...On l'oublie, on remet ça à la prochaine sortie et ainsi de suite. Résultat, la pile est morte et le restera ! Si on n'y pense pas, il faut que quelqu'un le fasse à notre place et c'est là que j'interviens», explique Monsieur Bédard. «Des morts pour une simple pile 9 volts, c'est impensable», poursuit-il

UN PROGRAMME TOUT SIMPLE

Tout simple le programme Batterie Secur, mais fallait y penser. Alain Bédard s'engage à ce que votre détecteur de fumée soit fonctionnel à l'année. En souscrivant au programme, vous recevez par la poste votre première pile 9 volts que l'on vous conseille d'installer dès réception. Six mois plus tard, on vous fait parvenir une pile de remplacement assurant ainsi le bon fonctionnement de l'appareil. Pour seulement 0,05\$ par jour vous protégez votre vie et celle de vos proches.

Au cœur du programme, Batterie Expert, le principal fournisseur implanté dans

le domaine des sources d'alimentation en tout genre depuis près de 40 ans, une entreprise présente partout au Québec.

LE FEU NE DORT JAMAIS

À Montréal, en 2006, 18 personnes ont péri dans 14 incendies. De ces tragédies, huit sont survenues dans des résidences où les détecteurs de fumée étaient absents ou non fonctionnels puisque pile à plat ou manquante.

À Longueuil, deux septuagénaires ont péri dans l'incendie de leur demeure. Le détecteur n'a pu sonner, la pile étant manquante...

Que dire de ce garçon dont la vie fut enlevée dans cet incendie à Beauport ?

Des tragédies semblables, il en survient encore trop souvent. Plus de trois décès sur dix sont attribuables à des négligences (pile manquante ou absente)

Si avec son projet Alain Bédard peut sauver des vies, il pourra alors dire mission

accomplie !

LES RÈGLES DE BASE

On doit retrouver un détecteur de fumée sur chaque étage, installé idéalement près des chambres à coucher.

Les détecteurs doivent être situés de la façon suivante :

- Au plafond à 10 cm (4 po) du mur;
- Ou au mur à 10 cm (4 po) du plafond.

On n'installe pas de détecteur :

- Dans une salle de bain, car la vapeur d'eau fera partir le détecteur;
- Près de la cuisine, la cuisson fera partir le détecteur.

Pour en savoir davantage sur Batterie Secur, communiquez sans tarder avec Alain Bédard au 418-907-2337 ou par courriel à batterie.secur@gmail.com

Vous pouvez lui écrire au 4 chemin de la Rivière, Lac-Beauport (QC) G3B 1X9.

À Lac-Beauport, tout simplement ARCHIBALD

Ambiance chaleureuse, bières maison, menu exquis!

CHANGEMENT DE CAP POUR NATHALIE LEHOUX

TENDEZ-MOI CE PIED

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

La quarantaine ou son approche en cause bien des remises en question, des changements de carrière. On ne sait peut-être pas tout ce que l'on veut, mais on a une bonne idée de ce que l'on ne veut plus. Nathalie Lehoux n'en voulait plus de sa vie d'infirmière dans ce système de santé sans cesse critiqué. On ne sortira toutefois l'infirmière de la dame puisqu'elle a choisi de se spécialiser en soins podologiques.

1964

BOUCHERIE

VIC VERRET ET FILS

à votre service depuis
et nous sommes heureux
de continuer à vous servir

1964

Saviez-vous que...

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





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

Plusieurs produits cuisinés ici-même :
Plus de 25 variétés de saucisses etc.

RÉSERVEZ TÔT ! AVANT LE 20 DÉCEMBRE

- DINDE DE GRAIN FRAÎCHE PROVENANT DE LA FERME DES VOLTIGEURS.
- TOURTIÈRES RÉGULIÈRES OU DE GIBIERS CUISINÉES SUR PLACE.

Tél.: (418) 849 4481

20659, boul. Henri-Bourassa (Qc)

Face au Canac-Marquis
rue Bernier



Les Soins podologiques du Lac sont situés dans la résidence de Mme Lehoux.

Forte de dix années d'expérience à l'Unité des Grands brûlés au CHUM à Montréal, de cinq années en chirurgie cardiaque à l'Hôpital Laval de Québec, on se demande ce qui a bien pu causer ce changement d'orientation dans la vie d'une jeune femme à l'aube de la quarantaine. Une série d'événements l'ont amenée à faire une sérieuse réflexion sur son cheminement professionnel. Mère de deux garçons âgés respectivement de 7 et 9 ans, Nathalie Lehoux s'accorde un temps d'arrêt en 2005 pour s'occuper de sa mère atteinte d'un cancer. «Je ne pouvais pas continuer à travailler l'esprit en paix tout en sachant ma mère confiée à des mains peut-être incompetentes» a-t-elle confié en tenant à préciser qu'avec toutes les heures que doivent faire les infirmières dans le système de santé actuel, il est normal, même si inadmissible, que des

erreurs soient parfois commises !

«Quand j'ai commencé mon cours d'infirmière, ma mère me disait souvent que je devrais donc me diriger vers le soin des pieds» de dire Mme Lehoux. Ce qui la faisait sourire à l'époque lui est revenu en mémoire quand le cancer a emporté sa mère. L'idée était loin d'être bête... d'autant plus que pour se spécialiser en soins podologiques, il fallait avoir la formation d'infirmière. Le plus gros était fait, restait les 140 heures de formation pour obtenir le diplôme permettant de pratiquer. C'est aujourd'hui chose faite et depuis le mois d'août elle opère Soins podologiques du Lac, chez elle, ici à Lac-Beauport !

OUI, MAIS LES PIEDS...

La journaliste se souvient d'un emploi d'étudiant dans une boutique où l'on vendait vêtements et chaussures... Dieu que ça sentait le petit pied quand celui-ci pointait le gros orteil ! Ça fait bien rire la spécialiste ce commentaire naïf. «En tant qu'infirmière, ce sont des choses qui ne me dérangent absolument pas», a-t-elle affirmé. On a tendance à traiter le pied comme de moindre importance en oubliant tous les services qu'il nous rend. On ne le trouve pas beau, donc on l'ignore. Il nous apporte tant pourtant ! Il nous amène là où nous le voulons, grâce à lui nous courons, dansons, marchons, piétons et tout ça il ne le fait jamais à reculons. Malgré tous ses bons et loyaux services, nous le boudons ! Ben, voyons donc...

Alors pour en revenir à nos moutons – voyez la recherche de la rime – le pied peut en dire long sur la santé de celui qu'il mène par monts et par vaux ! Il peut

DÉCOUVREZ ASSURANCES VR SOLUTIONS^{MD} – VTT



Un service professionnel et personnalisé dans votre région!

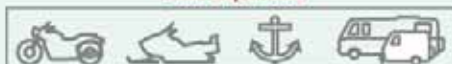
418 **841-1850**

Les assurances Plamondon, Croteau inc.

Cabinet en assurance de dommages

- **Exclusif** : aucune obligation d'assurer à la fois votre automobile et votre véhicule récréatif
- **10 % de réduction** si vous assurez plus d'un véhicule récréatif (VTT, moto, motoneige, caravane et autocaravane)

Aussi disponibles



Affilié à :


La Capitale
 assurances générales

QUE JE LE DORLOTE



Il est important de procéder à un examen minutieux des pieds

révéler des problèmes de diabète, une maladie vasculaire périphérique, une maladie cardiovasculaire, une atteinte neurologique, une hypothyroïdie. On peut déceler sur le pied des affections cutanées, des problèmes au niveau des ongles, des déformations... En plus d'évaluer la santé des pieds, il y a aussi celle des membres inférieurs. L'expérience de Nathalie en chirurgie vasculaire est ici mise à profit puisqu'elle peut, selon le cas, référer son client à un médecin spécialiste. On est bien loin de la manucure n'est-ce pas ?

On comprend mieux l'importance de sa solide formation en soins de santé dans la spécialité qu'a choisie Nathalie Lehoux. «Dans le traitement des pieds, on pose certains gestes médicaux. Par exemple, la kératose sera réduite à l'aide d'un bistouri» explique-t-elle.

UNE FORMATION DE HAUT NIVEAU

La formation de 140 qu'a suivie Mme Lehoux en est une de haut niveau. L'École de formation professionnelle Denise Pothier École offre depuis plus de 15 ans des programmes de formation en soins podologiques réputés à travers le Québec, le Nouveau-Brunswick et l'Ontario.

Depuis sa mise sur pied, la maison d'enseignement a formé des centaines d'infirmières et infirmiers et autres intervenants en santé pour dispenser des soins professionnels et sécuritaires en podologie.

Denise Pothier, a enseigné en soins infirmiers durant 14 ans et a agi pendant huit ans comme consultante en pédagogie universitaire dans le domaine de la santé. Madame Pothier est bien connue dans les milieux de l'enseignement et de la santé notamment à titre de conférencière et d'auteure d'ouvrages de référence en podologie.

LE KARATÉ L'A PROPULSÉE

Que vient faire le karaté dans l'histoire ? «C'est ça qui m'a aidé à m'affirmer, à foncer», raconte celle qui se retenait de respirer de peur que son souffle fasse souffrir le grand brûlé. «En karaté il faut s'affirmer haut et fort et au début ça a été dur, car je chuchotais de crainte de déranger le patient. Le côté méticuleux qu'exige la profession d'infirmière m'aide par contre énormément dans l'exécution des katas». De nature perfectionniste elle répète inlassablement les mouvements jusqu'à entière satisfaction. Nathalie est convaincue que si le karaté

n'était pas entré dans sa vie, jamais elle n'aurait foncé dans cette nouvelle aventure qui la comble encore plus qu'elle pouvait l'imaginer. «C'est génial, je prodigue des soins de santé et de bien-être et j'ai du temps à consacrer à ma clientèle. Fini ce temps où il fallait prendre en charge plus de 10 patients à la fois, des gens à qui on avait à peine le temps de dire bonjour ! Fini ce temps où je n'avais plus de temps pour ma famille», conclut-elle en m'invitant à une séance de karaté. Quoi, j'ai besoin de m'affirmer, de foncer ?



Nathalie Lehoux et Denise Pothier lors de l'ouverture de la clinique.

CHANSONNIER
7 SOIRS SUR 7

DU LUNDI AU VENDREDI
MENU MIDI

LES FRÈRES TOC C'EST AUSSI
10% de rabais*
sur les sushi pour emporter.
Consulter la section menu sushi de notre site web pour faire votre choix. Prévoir au moins une heure pour la préparation de votre commande.
*ne peut être jumelé à aucune autre promotion

DIMANCHE SOIR DES DAMES
SUR LE MENU À LA CARTE (À PARTIR DE 16 H 00)

50 %
DE RABAIS

DIMANCHE ET LUNDI FAJITAS
POUR 2 PERSONNES (À PARTIR DE 16 H 00)

19,95\$

MARDI SUSHI
SALLE À MANGER (À PARTIR DE 17 H 00)

1,25\$
DU MORCEAU

MERCREDI AILES
(À PARTIR DE 16 H 00)

35¢

849-6211

20815, BOUL. HENRI-BOURASSA
WWW.LESFRERESTOC.COM

DES ÉCOLES FIÈRES DE PRÉSENTER LEURS SERVICES ÉDUCATIFS

10^E SALON DES PREMIÈRES-SEIGNEURIES

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Bien des gens se sont déplacés le dimanche 19 octobre dernier à la Polyvalente de Charlesbourg. Enseignants et personnes-ressources des établissements primaires, secondaires, de formation professionnelle et générale des adultes s'étaient réunis pour une 10^e année consécutive, à l'occasion du Salon des Premières-Seigneuries de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries (CSDPS). La mission ? Renseigner la future clientèle.

L'objectif du personnel sur place : bien renseigner les quelques 3 500 parents, dont votre humble serviteur, et élèves présents au sujet des concentrations, profils, programmes, activités parascolaires et des nombreux projets de leurs établissements, afin de les aider à fixer leur choix sur une école particulière.

Les jeunes participants ont découvert de quelle façon les écoles de la CSDPS leur proposent de développer leurs compétences, de réussir et de façonner leur quotidien scolaire selon leurs intérêts, tel que l'indiquait le thème du Salon, «Place aux passions dans nos écoles !».

Parents et enfants en avaient des questions à poser à tous ces intervenants. Les résidents de notre territoire étaient souvent interpellés par les programmes sport études ou les programmes études internationales (PÉI). Il est bien loin ce temps où les choix se limitaient à l'école privée ou publique ! Aujourd'hui, tout est mis en place pour maintenir l'intérêt du jeune et le guider vers la réussite.

SONDAGE LÉGER MARKETING ÉLOQUENT

Le 10^e anniversaire du Salon coïncidait avec le dévoilement des résultats d'un sondage réalisé durant l'été par la firme Léger Marketing, auprès des citoyens et parents d'élèves du territoire de la Commission scolaire. On y apprend notamment que plus de 90 % des répondants sont satisfaits des écoles primaires et secondaires. Plus de 70 % des personnes interrogées estiment que les écoles de la CSDPS offrent une formation meilleure ou équivalente aux écoles privées. L'encadrement, la



compétence des enseignants et la variété des activités parascolaires et sportives sont les principales forces de ces écoles primaires et secondaires, toujours selon les répondants.

«Ces résultats, qui démontrent un fort degré de satisfaction à l'égard des services éducatifs de notre commission scolaire, devraient faire partie des éléments de réflexion des parents et des enfants au sujet d'une future école. En plus des portes ouvertes et des rencontres personnalisées que peuvent organiser nos établissements, le Salon des Premières-Seigneuries est une occasion de plus pour les familles de découvrir des milieux de vie qui font toute la place aux passions des jeunes, afin de les guider vers la réussite», mentionnait le président de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries, M. Jean-Marc Laflamme.

Ce sondage avait pour but de mesurer le degré de satisfaction de la population à l'égard des services de l'organisation. Un total de 300 personnes du territoire de la Commission scolaire ont répondu au sondage téléphonique, au début de l'été. Plus de 2 000 personnes ont par ailleurs été contactées à l'échelle du Québec.



Réservez tôt votre plateau!

Sushis réguliers | Sushis desserts



990, boulevard du Lac
Lac-Beauport
849.9020



LAC-BEAUPORT
Chaleureuse! Vue sur le lac et le Relais. 339,000\$



LAC-BEAUPORT
Site enchanteur! 369,000\$



THETFORD-MINES
Unique! Ancestrale bordée par la rivière Bécancour. 349,000\$



LAC-BEAUPORT
Hâvre de paix, lac Morin 349,000\$



LAC-BEAUPORT
Conviviale! Terrain intime avec pisc. creusée. 289,000 \$



LAC-BEAUPORT
Chaleureuse! Terrain intime. 229,000\$

418.653.0488

Exigez un service personnalisé!
Rébecca Racine
www.rebeccaracine.com



POUR LES 30 ANS DE LA FEUILLE VERTE

OYEZ ! OYEZ ! RETROUVAILLES EN VUE !

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Que de rires, d'amitiés, d'exploits, d'aventure a pu voir la Feuille Verte en 30 ans ! Invitation est lancée aux anciens animateurs du camp pour des retrouvailles mémorables.

Le très réputé camp de jour de Lac-Beauport, La Feuille Verte, anciennement situé dans la vieille école du village, «feu» l'héritage (pour ne pas faire de jeux de mots !), a célébré en 2008 son 30^e été d'existence. Un camp de jour qui a permis à plusieurs milliers d'enfants de vivre des

étés plus que magiques, mais aussi à des centaines d'animateurs de connaître le plaisir de l'animation.

Moment est donc venu, pour vous anciens animateurs, sauveteurs et directeurs de vous retrouver le temps

d'une soirée, histoire de voir si vous avez beaucoup changé ! Apportez boissons et bonne humeur et passez le message à tous ceux et celles qui n'auraient pas la chance de lire ce message.



LE JACFEST

FESTIVAL DE LA JEUNESSE

Le samedi 18 octobre dernier, les 10 à 17 ans étaient conviés au Festival de la jeunesse le Jacfest, qui cette année se tenait à la Maison des Jeunes de Lac-Beauport. Une journée sous le sceau de l'activité, de l'animation, du plaisir et de l'inauguration. Car, oui, on en a profité pour lancer officiellement le planchodrome (skate park) situé dans la zone communautaire.

Un feu roulant d'activités qui s'est terminé par une superbe prestation musicale d'Alice V. Larocque et du groupe 9 Surgeries.

Le Jacfest étant une activité conçue par et pour les jeunes, l'Écho donne donc la parole à l'un des participants, Anthony Paradis, membre de la formation 9 Surgeries.

J'ai bien aimé mon expérience au Jacfest. Je ne peux pas vraiment parler des activités, car j'ai passé la journée à travailler pour le spectacle de soirée. Mais je peux vous dire qu'ils nous réservaient plein d'activités palpitantes. J'ai été surpris de voir le monde acheter nos «singles» en vente après le spectacle. J'étais content de voir que notre travail n'avait pas servi à rien. Même si le public n'était pas



nombreux, nous étions heureux sur scène et malgré les imprévus de la journée, nous avons livré un bon spectacle.

Des moules,
Des moules
ENCORE DES MOULES

Le **Batifol** revient avec son **festival des moules**

10 sortes de moules
au bol ou à volonté

En octobre et en novembre,
recevez gratuitement une pinte de bière
au choix à l'achat de moules à volonté
7 soirs sur 7

Les
meilleures
moules à Québec
depuis **18** ans

995, boul. du Lac, Lac-Beauport (Québec) G3B 0W6 • 418.841-0414 • lebatifol.com

ÉCHANGE ÉTUDIANT STS

LA FAMILLE DUFOUR PRÉSENTE ANNE-MARI LUKKAROINEN

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Connaissez-vous l'échange international STS (Student Travel School) ? Ce programme mis sur pied en 1958 s'adresse aux jeunes de 14 à 18 ans qui désirent vivre l'échange étudiant international. Depuis la fin août, la famille Dufour, résidente de Lac-Beauport depuis 20 ans, accueille Anne-Mari Lukkaroinen, une jeune finlandaise de 17 ans. L'aventure qui au départ devait durer cinq mois se prolongera au-delà. Cap sur la famille d'accueil !



Petite escapade dans le Petit-Champlain. Simone et Marie entourent Anne-Mari. Juste à l'arrière, le papa, Denis Dufour.

Situons d'abord les Dufour. Elle c'est Marie Goulet et lui c'est Denis Dufour. Ils ont quatre enfants âgés de 15 à 21 ans. Elle, on la connaît depuis longtemps puisqu'elle a entraîné le club de Canoe Kayak dans les années 80, dont Caroline Brunet et Maxime Boilard. Ce n'est pas d'hier que la dame s'implique à Lac-Beauport ! «Marie est tellement connue qu'au début de notre union les gens m'appelaient Monsieur Goulet», raconte en riant Denis Dufour. Ceux et celles qui font la fierté des parents sont Simone 15 ans, Édouard 16 ans, Charles 18 ans et l'ainée Cécile qui en janvier aura 22 ans. Tous sont bien connus au Lac et y ont des emplois d'étudiants.

Jusqu'à l'année dernière, la famille ne connaissait pas STS. «C'est Simone qui étudie à Saint-Jean-Eudes, de même

qu'Édouard, qui nous présente un jour ce programme d'échange étudiant», expliquent Marie et Denis. Le projet initial était de l'envoyer en Italie, destination qui a changé depuis. On étudie donc les possibilités qu'offre STS et parmi celles-ci on découvre le programme «Host and Go» ! En résumé, le jeune peut obtenir une bourse pour son séjour à l'étranger si sa famille devient famille d'accueil pendant au moins 5 mois. Tiens, pourquoi pas ?

UN PROCESSUS MÉTICULEUX

Ne devient pas famille d'accueil qui veut. Pour se qualifier, on doit d'abord remplir un tas de paperasse, passer des tests, fournir des lettres de recommandation. Une enquête sera faite à savoir si vous avez un casier judiciaire. Une fois votre candidature acceptée, STS vous présente le profil de cinq candidats parmi lesquels vous choisirez celui ou celle avec qui vous aurez le plus d'affinités. «Notre choix s'est porté sur Anne-Mari puisque comme nous elle aime les sports et possède de belles valeurs familiales», précise Marie qui se plaît à dire qu'elle a une troisième fille pour un an ! C'est vrai qu'il règne une belle harmonie dans la maisonnée. La jeune Finlandaise qui parlait à peine le français à son arrivée se débrouille fort bien dans la langue de Molière et sa famille d'accueil est loin d'y être étrangère. L'entente est si parfaite que d'un commun accord il a été décidé que la jeune femme ferait toute l'année scolaire ici. Elle est d'ailleurs dans la classe d'Édouard à l'Externat Saint-Jean-Eudes. Il est intéressant ici de préciser qu'Anne-Mari, maintenant rendue au collégial, a choisi de refaire son cinquième secondaire pour l'aider dans l'apprentissage du français.

LES DIFFÉRENCES CULTURELLES

Anne-Mari, Ansku pour les intimes, ne voit pas de très grandes différences entre les jeunes Finlandais et les Québécois, si ce n'est au niveau du travail. En Finlande on voit très rarement un jeune travailler avant l'âge de 23 ans puisque les parents le prennent en charge jusqu'à ce qu'il quitte la maison. «Avant mon départ pour le Québec, j'ai travaillé pour me faire de l'argent de poche et mes amis trouvaient ça étrange», nous dit-elle avec son charmant

accent. «Il y a peut-être quelques autres différences, ici les jeunes sont plus ouverts qu'en Finlande. [...] Chez nous quand on va au resto avec un garçon, c'est toujours lui qui paye, même s'il n'est pas notre amoureux», poursuit Anne-Mari. «Il faut faire attention sur ce terrain, n'oublions pas qu'en réalité le gars paye avec l'argent de ses parents. Ici, nos jeunes travaillent pendant leurs études. On a de quoi être fiers d'eux», affirme Marie Goulet.

STS, UN BAGAGE POUR LA VIE

Les échanges internationaux de STS laissent de merveilleux souvenirs. L'échange culturel est enrichissant pour tous. On se crée des contacts à l'étranger, on fait partie d'une nouvelle culture, les discussions



Simone, Anne-Mari et Édouard avant de partir pour l'école en cette première neige d'octobre.

familiales s'ouvrent sur d'autres valeurs et traditions. On voit le monde d'un autre œil, on lie de nouvelles amitiés qui dureront toute une vie.

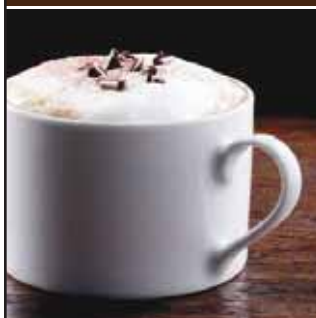
En janvier prochain, ce sera au tour de Simone de partir à l'aventure. Elle fera une immersion de trois mois dans une famille viennoise. Un beau dépaysement en vue dans cette famille où l'ordinateur et l'Internet n'ont pas leurs places. À son retour, elle échangera certainement longuement avec Ansku, sa nouvelle amie finlandaise. Elles auront ce point en commun d'avoir découvert de nouveaux horizons, de nouvelles cultures.

Bon voyage à toi Simone et bienvenue chez nous Anne-Mari !

Cet automne, **café noisette** vous en offre **de toutes les couleurs !**



- . Cafés exclusifs de la maison Castelo
- . La crème des chocolats de Champagne Chocolatier
- . Les délices de Créations Nadine
- . Variété de thés et tisanes
- . Friandises de toutes sortes
- . Et pour vos cadeaux... les trouvailles de Julie !



990, BOUL. DU LAC | LAC-BEAUPORT | 418 841-1777

BILAN 2007

PLAN DE GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES (PGMR)

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

C'est lors d'une conférence de presse tenue le mardi 4 novembre dernier que La Communauté métropolitaine de Québec (CMQ) dévoilait son Bilan 2007 du Plan de gestion des matières résiduelles. En deux ans, le taux de diversion des matières résiduelles provenant des 27 municipalités de la Rive-Nord de son territoire est passé de 22 % à 43 %.

En effet, entre 2005 et 2007, les matières ainsi détournées de l'enfouissement et de l'incinération sont passées de 60 221 à 111 243 tonnes, une augmentation de 85 % en deux ans. Parallèlement, les améliorations apportées à la collecte sélective entraînaient une augmentation de 84 % des quantités de matières recyclées entre 2002 et 2007 alors que l'implantation ou la modernisation des éco-centres permettait de quadrupler la quantité d'encombrants valorisés.

«Il s'agit là du résultat des efforts concertés de la CMQ, qui a su bâtir un Plan de gestion des matières résiduelles à la mesure des défis que nous avons à affronter, des municipalités du territoire qui ont investi temps et argent pour mettre sur pied une série de nouveaux services et des citoyens qui, de leur côté, ont compris que certaines de leurs habitudes devaient changer. N'est-ce pas là une autre démonstration de l'utilité de penser

globalement et d'agir localement», de dire monsieur Raymond Dion, vice-président de la commission Environnement de la CMQ.

Des efforts additionnels devront être consentis, particulièrement dans le domaine de la mise en valeur des matières organiques, lesquelles représentent plus de 40 % des matières résiduelles totales. Selon M. Dion, pour ce faire, les municipalités doivent obligatoirement avoir accès à des revenus supplémentaires provenant des autres gouvernements.

Les graphiques présentés dans Le Bilan 2007 disponible sur le site www.reduiremesdechets.com. À la lecture, il est intéressant de constater l'évolution des quantités de matières gérées, éliminées et valorisées ainsi que le taux de diversion par municipalité. C'est incontestable, Lac-Beauport est sur la bonne voie !

ÉVOLUTION DES QUANTITÉS DE MATIÈRES GÉRÉES, ÉLIMINÉES ET VALORISÉES AINSI QUE DU TAUX DE DIVERSION, PAR MUNICIPALITÉ, 2002 À 2007

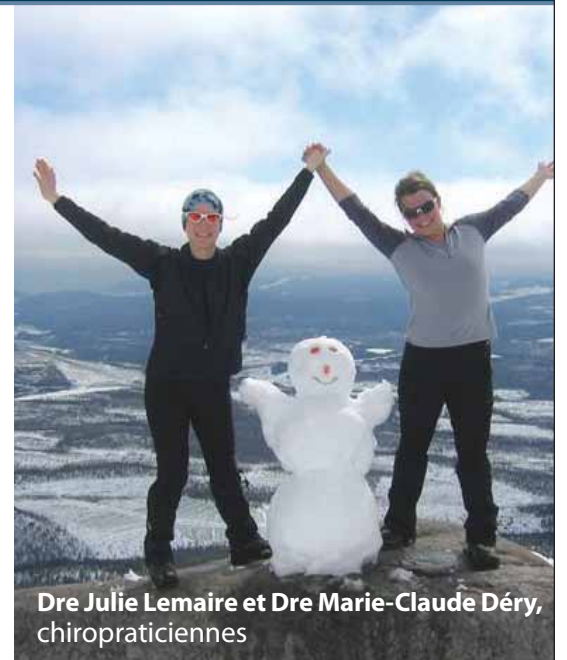
	MATIÈRES GÉRÉES		MATIÈRES ÉLIMINÉES		MATIÈRES VALORISÉES		TAUX DE DIVERSION	
	2002	2007	2002	2007	2002	2007	2002	2007
MRC de La Jacques-Cartier	7 992	14 972	6 527	9 051	1 465	5 921	18 %	40 %
Lac-Beauport	1 882	3 093	1 460	1 828	422	1 264	22 %	41 %
Lac-Delage	186	232	127	141	59	91	32 %	39 %
Ste-Brigitte-de-Laval	1 028	1 828	878	1 346	150	481	15 %	26 %
Ste-Catherine, Fossambault, Shannon, Lac-St-Joseph	2 640	5 130	2 224	2 965	416	2 165	16 %	42 %
St-Gabriel-de-Valcartier	506	870	389	557	117	313	23 %	36 %
Stoneham	1 751	3 821	1 450	2 214	301	1 606	17 %	42 %
Total CMQ	217 686	259 239	168 762	147 995	48 924	111 243	22 %	43 %

* À l'île-d'Orléans, la responsabilité municipale de la mise en œuvre du PGMR a été confiée à la MRC. Toutes les statistiques relatives à ce territoire ont donc été compilées à ce niveau uniquement.

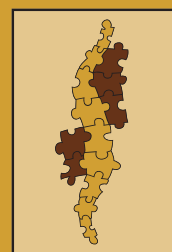
CHIROPRATIQUE

La neige, le sport et la chiropratique!

Ce bonhomme de neige ne vous fait pas sourire puisqu'il vous rappelle votre mal de dos de l'an passé ? Cette année, n'hésitez pas à nous appeler. Qui sait, peut-être cette saison deviendra-t-elle amusante!



Dre Julie Lemaire et Dre Marie-Claude Déry, chiropraticiennes



polyclinique
CHIROPRATIQUE
du Lac

Services offerts :

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

CSST et SAAQ acceptées

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



CLINIQUE DE CHIRURGIE ESTHÉTIQUE ET MAXILLO-FACIALE

— DR ALAIN AUDET —

Médecine et chirurgie esthétique non-invasive, tout en douceur.

Techniques avant-gardistes, efficaces, sécuritaires et durables.

Rajeunissement, restructuration et revitalisation complète du visage.

Comblement des rides profondes et de surfaces pour tous les âges.

Raffermisssement et rehaussement du visage et de son contour.

Produits dermaceutiques de haute qualité.



Une consultation vous sécurisera

2750, chemin Sainte-Foy, local 143 Québec • Tél: (418) 380-0600 • alinaudet@vl.videotron.ca

ÉDITORIAL

À N'Y RIEN COMPRENDRE!!!

Je vous avoue que je n'y comprends plus rien. Encore ce fameux dossier du développement du Mont Écho. J'y perds mon latin! Résumons. Le mois dernier je félicitais les citoyens pour s'être pris en main dans ce dossier qui, grâce à leur ténacité, avaient permis de changer un projet de plus de 400 unités d'habitations multi ou unifamiliales en un projet de 237 unités de résidences unifamiliales. En plus de cette modification importante apportée

au projet, les résidents du secteur de la Vallée Autrichienne s'assuraient ainsi que le chemin de la Vallée ne servirait pas de boulevard pour les 10 ans de travaux prévus dans ce développement.

Pour modifier le projet initial (plus de 400 unités) en un développement de 237 résidences unifamiliales, il faut modifier le zonage. Le hic c'est qu'on peut s'opposer à ce fameux nouveau zonage proposé par la municipalité. Comme on devra emprunter le chemin de l'Éperon pour le nouveau projet de développement, on se serait attendu à une très grande opposition des résidents de ce secteur quand on sait que ladite rue sera l'hôte de circulation de camions de construction pour les 10

prochaines années. Contre toute attente, ce ne sont pas les résidents du secteur de L'Éperon qui se sont prévalus de ce droit de demander l'ouverture des registres dans le but de permettre la tenue d'un référendum, on parle plutôt de 12 signatures provenant de résidents et résidentes du chemin de la Vallée!

Je vous avoue bien honnêtement que comme les élus du conseil de la municipalité, je ne comprends plus rien. Quelles idées ont derrière la tête ces personnes qui souhaitent un référendum? Car il faut bien comprendre que si référendum il y a, il ne portera pas sur notre accord ou désaccord au développement du Mont Écho, mais bien sur notre accord ou désaccord au changement de zonage proposé par la municipalité. Rappelons que le refus du changement de zonage par les citoyens et

citoyennes du Lac permettra au promoteur de réaliser son projet avec le zonage actuel. Dans ce cas, des unités d'habitations multifamiliales (maison en rangée ou condo) et unifamiliales seront permises. Si l'on fait fi du changement proposé par la municipalité, le zonage actuel permettrait également au promoteur d'emprunter le chemin de la Vallée pour toute la durée de la construction du projet, soit 10 ans.

J'ai toujours prôné la démocratie. Je la prône toujours. Ce sont donc 251 personnes habilitées à voter qui ont le sort de ce changement de zonage proposé entre leurs mains. À vous de décider! Mais pensez-y bien! En terminant si jamais quelqu'un pouvait m'expliquer le pourquoi de cette demande d'ouverture de registre j'en serais bien heureux. Pour l'instant..., je n'y comprends plus rien!



MICHEL BEAULIEU, éditeur
michel@lechodulac.ca

44^E FINALE DES JEUX DU QUÉBEC

MISSIONNAIRES RECHERCHÉS

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

D'année en année, ils sont nombreux nos jeunes sportifs à participer à la Finale des Jeux du Québec. Dans le cadre de la 44^e Finale qui aura lieu à Blainville/Rosemère/Sainte-Thérèse dans les Laurentides à l'hiver 2009, l'Unité régionale de loisir et de sport de Québec est actuellement à la recherche de personnes dynamiques intéressées à participer en tant que missionnaires.



Depuis leur création en 1970, les Jeux ont réuni près de 3 millions d'athlètes; plus de 650 000 bénévoles. On compte aujourd'hui plus de 30 sports ayant une pratique structurée dans la presque totalité des régions du Québec. On atteindra bientôt les 4 M\$ de retombées socio-économiques au niveau local, régional et provincial. De plus, des infrastructures sportives adéquates ont été réalisées dans tous les milieux hôtes et des ressources humaines y ont acquis une bonne expérience en organisation sportive. Des Jeux qui valent leur pesant d'or quoi!

MISSIONNAIRES
RECHERCHÉS

C'est donc dans le cadre de la 44^e Finale des Jeux que l'appel aux missionnaires est lancé. Le travail

repose essentiellement sur le bénévolat, mais chacun bénéficie gratuitement du transport, de l'hébergement et de l'alimentation aux Jeux du Québec, sans oublier l'octroi d'un montant forfaitaire pour certaines dépenses personnelles.

Il faut être âgé de 18 ans et plus, aimer le sport et aimer travailler avec les jeunes. Il faut être disponible du 25 février au 8 mars 2009 et en plus de participer à deux réunions préparatoires avant le grand départ. Vous ferez partie d'une équipe de 15 personnes qui verront au bon fonctionnement et à l'encadrement de la délégation régionale de la Capitale-Nationale composée de 205 athlètes et de 47 entraîneurs et accompagnateurs. Les postes encore disponibles sont: quatre animateurs, un responsable des résultats et 1 photographe.

Vous avez jusqu'au 15 novembre pour manifester votre intérêt auprès de Manon Deschênes au 418 877-6233 ou à manondeschenes@urlquebec.qc.ca.

NOS PRESCRIPTIONS EN LIGNE

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca



À la pharmacie Brunet Normand Laroche, on ne cesse d'innover et ce, toujours dans le but de satisfaire une clientèle sans cesse grandissante. De plus en plus on y offre un service personnalisé.

Depuis quelques temps déjà, on propose en pharmacie un centre de soins infirmiers. On peut y recevoir l'enseignement et la prise en charge de la tension artérielle, du diabète et du cholestérol de même que divers services infirmiers.

Le plus récent service qui saura certainement plaire à plusieurs est le rxassist.com qui permet de renouveler ses ordonnances par Internet. En s'inscrivant à la pharmacie, on obtient une carte ainsi qu'un mot de passe permettant d'accéder à son propre dossier de la maison. On

pourra y lire où l'on en est rendu dans les renouvellements, cocher les médicaments d'ordonnance dont on a besoin et spécifier à quel moment on compte passer chercher le tout. Sous l'onglet «vos commentaires», on pourra même ajouter quelques médicaments en vente libre dans notre commande.

Rxassist.com, se veut un excellent outil mais ne remplacera jamais le pharmacien que vous devrez tout de même rencontrer lors de la cueillette. Une chose est certaine, on diminuera de beaucoup l'attente et le service n'en sera qu'amélioré.

Stéphane Lochot

Agent Immobilier affilié



418-657-6060


www.stephanelochot-immobilier.com

Vermont-sur-le-lac



Magnifique propriété de style "Shingle" conçue pour offrir plaisir, confort et espace. 3400 p.c. habitables avec accès et vue sur le lac. Garage, terrain aménagé et arboré. 7 minutes de la station de ski.

Lac-Beauport



Design, qualité, volume. Très fenêtrée et chaleureuse, terrasse, spa. Magnifique vue quatre saisons sur le lac. Accès au lac et à la plage. Droit de mouillage pour bateau notarié.

Lac-Beauport



Sur la montée du golf. 2005. Très haut de gamme sur l'ensemble des 4000 p.c. habitables. Construction hors pair. Terrasse au 1er étage attenante à la chambre des maîtres, deux salons...

Lac-Beauport



Terrain de 27 851 pieds carrés. Sans voisins à l'arrière. Vue sur le lac et sur la montagne.

Québec N.-D.-L



Rare. 2006. 1613 p.c. avec sous-sol totalement aménagé. 3 226 p.c. habitables. 3 chambres, 2 salles de bains, solarium, cuisine et foyer au gaz. Garage attaché. Terrain aménagé, terrasse et patio.

Lac-Delage



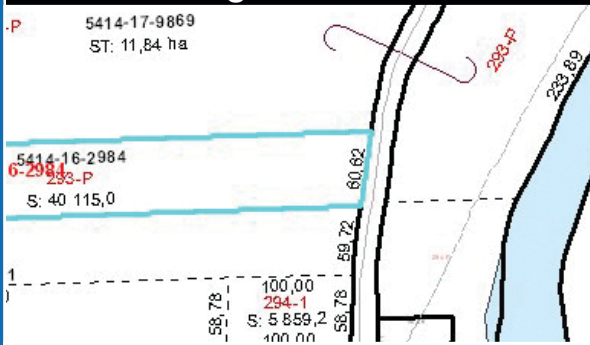
Bord de l'eau. 120 pi. de façade sur le lac. Deux terrasses. Piscine chauffée, garage, cabanon. Terrain aménagé de 36 000 p.c. avec "arrosage automatique". Vue sur le lac très dégagée. Magnifique et rare.

Stoneham



Rare. Terrain de + de 10 000 p.c. dans rue déjà développée. Accès aux pentes de la station de ski Stoneham depuis la propriété. Services municipaux. Secteur très homogène.

Ste-Brigitte-de-Laval



Magnifique terrain. Zonage résidentiel et récréo-touristique. 431 793 p.c. L'ensemble est boisé (feuillus et conifères matures). Vue époustouflante sur la rivière Montmorency. Multiples possibilités...

Beauport



Très beau secteur. Cuisine en bois de merisier sur mesure neuve. 3 chambres, 2 salles de bains, salle familiale, atelier, spa, gazebo. 2 remises. Terrain sans voisins à l'arrière. Toiture 2008.

CONSEIL MUNICIPAL

DÉVELOPPEMENT DU MONT ÉCHO

Y AURA-T-IL RÉFÉRENDUM ?



FRANCINE SAVARD

francine@lechodulac.ca

Le déroulement de la séance du conseil de Lac-Beauport tenue le 3 novembre dernier contrastait avec les deux séances précédentes d'abord par une participation citoyenne moindre, mais aussi sans l'effervescence provoquée par la consultation publique relative au changement de zonage dans le développement domiciliaire du Mont Écho, qui pourrait cependant révéler des surprises.

C'est un ordre du jour à caractère surtout administratif qui a été adopté pour l'occasion, car à cette période de l'année le conseil municipal est tenu de faire l'état des revenus et dépenses comparatif entre septembre 2007 et septembre 2008. Un exercice qui précède la lecture du rapport du maire, sur la situation financière de la municipalité et sur les orientations générales pour l'exercice 2009.

SUIVI DU PROJET DOMICILIAIRE DU MONT ÉCHO

Une demande de participation à un référendum a été déposée le 22 octobre dernier par 12 citoyens, relativement au projet de changement au règlement

de zonage concernant le développement domiciliaire du Mont Écho, adopté par le conseil le 6 octobre. L'objet du règlement contesté concerne la zone HA-128.1, donc une partie seulement de l'ensemble des modifications proposées et touche principalement le secteur de la Vallée Autrichienne. À cet effet, un avis public a été émis par la municipalité le 4 novembre annonçant l'ouverture d'enregistrement, prévue le lundi 10 novembre de 9 h à 19 h à la mairie. Cet avis peut être consulté dans les lieux publics habituels. Le nombre requis de signataires dans cette première étape de la procédure pouvant mener à la tenue d'un référendum est de 37 et seules les 251 personnes concernées par la zone contestée seront habilitées à voter.

Sans présumer des résultats de la tenue possible d'un référendum, le maire Giroux s'est dit cependant inquiet de la tournure que pourrait prendre le projet de développement du Mont Écho si le Règlement de zonage devait se trouver amputer d'une partie des modifications adoptées lors de la consultation publique.

premier projet prévoyant la construction d'un bâtiment à usage mixte c'est-à-dire comportant à la fois commerces et résidences, dans la zone commerciale de la municipalité. Le promoteur présentera son projet qui fera l'objet d'une consultation publique lors de la prochaine séance du conseil.

UN PROJET POUR LA ZONE COMMERCIALE

Le conseil a procédé au dépôt d'un avis de motion concernant l'adoption d'un

TRANSPORT COLLECTIF

Piloté par un comité de la MRC Jacques Cartier, un projet de transport collectif est actuellement à l'étude. Parmi les avenues considérées pour les citoyens de Lac-Beauport, il y a une correspondance en bus à partir de Stoneham ou une autre au départ de Sainte-Brigitte qui prendraient les passagers à la « croisée des chemins » située dans la zone où se déroulent actuellement les travaux routiers. Dans un premier temps, le transport prévu matin et soir s'adresserait aux travailleurs et aux étudiants qui seraient conduits directement vers trois destinations: Centre-ville, CEGEP de Sainte-Foy et Université Laval.

AJOURNEMENT DE LA SESSION

La présente session a été ajournée au 10 novembre afin de procéder à la lecture du rapport du maire sur la situation financière de la municipalité et sur les orientations générales pour 2009.

NOUVEAU
À LAC-BEAUPORT

OFFREZ À VOS PIEDS SOULAGEMENT ET BIEN-ÊTRE!

Soins et services accessibles:
JOUR-SOIR-FIN DE SEMAINE,
sur rendez-vous

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

Soins podologiques du Lac

Vos pieds sont entre bonnes mains!

Nathalie Lehoux
• Infirmière en soins podologiques

L'Écho du lac

Le journal L'Écho du lac est à la recherche d'un

conseiller(ère) publicitaire

autonome et organisé(e).

Si ça vous intéresse, envoyez votre curriculum vitae à michel@lechodulac.ca ou par télécopieur au **418 841-4920**.

VOULEZ-VOUS DEVENIR PROPRIÉTAIRE CETTE ANNÉE ?

VOULEZ-VOUS CONNAÎTRE VOTRE CAPACITÉ D'EMPRUNT POUR ACQUÉRIR LA MAISON DE VOS RÊVES ?

Profitez dès aujourd'hui:

- ✓ d'une préapprobation de prêt hypothécaire gratuite
- ✓ du programme zéro comptant*
- ✓ d'une garantie de taux jusqu'à 180 jours†
- ✓ d'un réseau de plus de 20 institutions financières pour vous servir
- ✓ d'un service gratuit*, 7 jours sur 7

* Certaines conditions s'appliquent. † Hypothèque résidentielle standard.

Multi-Prêts
PARTENAIRES COURTIER HYPOTHÉCAIRE

Multi-Prêts Partenaires inc. • Courtier immobilier agréé
Franchisé indépendant et autonome de Les Franchises Multi-Prêts

Pour une HYPOTHÈQUE taillée sur mesure, un seul coup de fil suffit !

Marie-Thérèse Harton, CHA*
Agent immobilier affilié
Conseillère hypothécaire accréditée de l'ACCHA
418 659-PRÊT
418 953-7902
mtharton@multi-prets.com

LES ÉCHOS DE L'ÉCHO



MICHEL BEAULIEU

michel@lechodulac.ca



La MDJ Le Cabanon est heureuse de participer l'exposition Art et Artisanat qui aura lieu du 21 au 23 novembre à l'école Montagnac. Les jeunes s'occuperont du vestiaire, histoire de rendre votre visite plus légère et agréable.

Pour de plus amples informations au sujet du Cabanon et de ses activités, n'hésitez pas à communiquer avec eux par téléphone au 418 841-0707 ou encore, par courriel à mdjlecabanon@hotmail.com. Vous pouvez également consulter le site: www.mdjlecabanon.com.

CERCLE DE FERMIERES DE N.D.L.

C'est la première fois que L'Écho vous parle du Cercle des Fermières de Notre-Dame-des-Laurentides, organisme très présent dans la région qui présentera deux événements très prochainement. D'abord, invitation au théâtre... Pas de pitié pour de docteur, interprété par Le Théâtre des Aînés de Charlesbourg, sera présenté le 21 novembre à 20h au sous-sol de l'église au 1365, rue Jacques Bédard. Rires assurés pour aussi peu que 10\$. Information auprès de Suzanne Lapointe au 528-2562. Dans un autre ordre d'idées, toujours au sous-sol de l'église, cette fois le 7 décembre entre 9h et 16h, il y aura vente d'objets-cadeaux lors de la journée consacrée à l'Artisanat de Noël.

LES HONNEURS POUR LE CHEF DIDIER MARTENS

Nous apprenions avec plaisir que Didier Martens, chef exécutif au Manoir du Lac Delage remportait récemment la médaille de bronze au Concours culinaire mondialement reconnu sous le nom «d'Olympiade Der köche». Ladite olympiade avait lieu du 19 au 22 octobre dernier à Erfurt en Allemagne où plus de 37 pays étaient représentés. Outre M. Martens, la ville de Québec a été aussi représentée par M. Laurent Tremblay enseignant au CSAT Fierbourg qui lui aussi est revenu avec la médaille de bronze.



LE MARCHÉ AUX PUCES DE L'ESPOIR



C'est le dimanche 23 novembre prochain qu'aura lieu la troisième édition du Grand Bazar de la Sclérose en plaques. Pour que l'événement soit une réussite on compte sur votre présence en grand nombre entre 9h à 16h, au Centre Fernand-Dufour, 380 rue Chabot. Si vous désirez faire des dons matériels, prière de les apporter la veille aux mêmes heures et à la même adresse. Les 15 000 Québécois atteints, dont certains de notre territoire vous remercient à l'avance, car vos dons en plus d'aider à la recherche, contribuent à améliorer leur qualité de vie.

DÎNER BÉNÉFICE CITÉ JOIE ROTARY

C'est lors de la 48^e édition du Dîner-bénéfice Cité Joie Rotary qui se tenait le 1^{er} octobre dernier que l'on remettait un chèque au montant de 123 500\$ à l'œuvre Cité Joie. C'est devant plus de 600 convives issus des gens d'affaires de Québec et grâce à leur générosité, que la somme record a été versée.



CAMPAGNE NUTRI-SAC

Selon l'Organisation mondiale de la santé, en 2010 une personne sur deux aura à vivre avec la problématique du cancer à un moment ou à un autre dans sa vie. Plutôt préoccupant! Pour aider ceux et celles qui combattent cette maladie, nous pouvons poser un petit geste en participant à la campagne Nutri-sac de la Fondation québécoise du cancer. Jusqu'à la fin novembre, on peut faire un don d'énergie en se procurant ces sachets de fruits séchés et de noix mélangées, au coût de 2\$ l'unité. Pas plus sorcier que ça de soutenir la Fondation.

2 pour une

Jeudi de filles
2 pour 1 pour les filles, tous les jeudis
de 4 à 7 sur notre sélection de cocktails.

Boudoir
LOUNGE • RESTO • JEUX

Mangez au salon
Jouez au sous-sol

Menu cocktail, dînatoire ou personnalisé
Entrées • Tartares • Woks & cie • Salades • Grillades
Écrans HD • DJ • Danse • Wii • PS3 • Jeux vintages • Billard • Dards • Foyer
Québec • St-Roch • boudoirlounge.com • 418.524.2777



Venez nous rencontrer à nos bureaux

au 1020, boul. du Lac

Chantal Fleurant
agent immobilier affilié



Sheila Gagnon, adjointe

LAC-BEAUPORT

VENDU



53, Montée du Bois-Franc; p. d. 579 000 \$

LAC-BEAUPORT

VENDU



14, chemin du Hameau; p. d. 279 000 \$

LAC-BEAUPORT

VENDU



7, chemin du Bocage p. d. 499 000 \$

LAC-BEAUPORT

MAGNIFIQUE



2 foyers, 2 sb, 3 cc, intimité, terr. 39 000 p.c. 394 000 \$

LAC-BEAUPORT

CONTEMPORAINE



Const. haut de gamme, terrain 40 000 p. c. 549 000 \$

LAC-BEAUPORT

DOMAINE



Const. neuve 60 X 30, terrain 1 477 000 p. c. 599 000 \$

LAC-BEAUPORT

PARFAITE



Constr. neuve, plafond 9 pieds, 3 cc. 398 000\$

LAC-BEAUPORT

GRANDIOSE



Ent. rénov., 4 cc possibilité de 6. 549 000 \$

LAC-BEAUPORT

GIGANTESQUE



6 cc, 2 salons, gar. double, 50 500 p.c. ter. intime. 424 000 \$

LAC-BEAUPORT

BORD DE RIVIERE



Immense terrain, site exceptionnel, bord de rivière. 369 000 \$

LAC-BEAUPORT

VUE ET ACCÈS AU LAC



Foyer, 3 cc, planchers de bois. 239 000 \$

LAC-BEAUPORT

REVENU



Près de tout! Plain-pied, 4 côtés brique, 3 cc. 239 000 \$

LAC-BEAUPORT

PRÈS DE TOUT



Charmante et pratique, 3 c.c., près de tout. 224 000 \$

LAC-BEAUPORT

CACHET



3 cc, 3 foyers, intimité, vue incroyable 249 000 \$

LAC-BEAUPORT

LAC PRIVÉ



Immense 52 x 30, Garage double détaché. 384 000 \$

LAC-DELAGE

PRÈS DU LAC



Grandes pièces, 3 cc, poss. 4. 189 000 \$

LAC-DELAGE

GÉNIALE



5 cc, foyer, gar. excavé, amén. pays. extraordinaire. 359 000 \$

BOISCHÂTEL

NEUVE



Construction neuve, 3 cc. 359 000 \$



ANDRÉ DUSSAULT

agent immobilier affilié

www.andredussault.com

849-0555

PREMIER COURTIER DE LA RÉGION

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
Franchisé indépendant et autonome de Royal LePage

LAC-BEAUPORT



NOUVEAU

Vue sur lac, 3 cc, 3 sb, mezz, toit cath. 459 000 \$

LAC-BEAUPORT



NOUVEAU

Près du lac avec la vue! 3 cc, foyer. Libre imm. 233 000 \$

À VOIR !

**VISITEZ NOTRE
TOUT NOUVEAU
SITE INTERNET :**

www.andredussault.com

LAC-BEAUPORT



NOUVEAU

Ter. de 36 800 pc, vue sur lac. 3 cc, 2 sb. 359 000 \$

LAC-BEAUPORT



NOUVEAU

Rénovée avec goût + fosse septique récente. 264 000 \$

LAC-BEAUPORT



NOUVEAU

Mignonne sur 2 niveaux, 3 cc, foyer. 179 000 \$

LAC-BEAUPORT



NOUVEAU

4 cc, sf, 2 foyers pierre, pisc. creusée, ter. paysager. 319 000 \$

QUÉBEC



NOUVEAU

Jumelé, 3 cc, cuis. rénovée, amén. pays. parfait. 194 000 \$

QUÉBEC



NOUVEAU

Superbe loft de 900 p. c. Rén. en 2000, bcp cachet. 187 000 \$

LAC-ST-CHARLES



**BORD
DU LAC**

180 pi en façade sur lac avec quai. 3 cc, 2 bur. 499 000 \$

LAC-ST-CHARLES



**BORD
DU LAC**

Bordée par Lac-Saint-Charles, avec quai. 319 000 \$

LAC-ST-CHARLES



**BORD
DU LAC**

54 000 p. c. de terrain bord Lac Saint-Charles. 549 000 \$

LAC-BEAUPORT



**BORD
DU LAC**

70 000 p.c. sur lac, plage et cabane à bateaux. 1 650 000 \$

LAC-BEAUPORT



**BORD
DU LAC**

Une des plus abordables sur le bord du Lac. 789 000 \$

LAC-BEAUPORT



**BORD
DE L'EAU**

125 pieds de façade sur le Lac Morin. Const. 2006. 659 000 \$

LAC-DELAGE



**BORD
DU LAC**

35 000 p.c. de terrain en façade sur lac. 579 000 \$

LAC ÉMERAUDE



**BORD
DU LAC**

Maison récente, quai, droit bateau moteur. 299 000 \$

LAC-SEPT-ÎLES



**VUE ET
ACCÈS AU LAC**

Maison neuve, pl. bois, foyer, 4 cc. 349 000 \$

STONEHAM - DU SKI À STONEHAM DÈS LE 28 NOVEMBRE

L'ÉVÉNEMENT NOVEMBER CHILL

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Les vrais de vrai mordus de la glisse n'en peuvent plus d'attendre la saison de ski. Disons que le tapis neigeux du 29 octobre dernier avait de quoi donner des fourmis dans les jambes des skieurs ! Même si elle l'est en toutes saisons, qu'elle est belle la région nappée de blanc ! À la Station touristique Stoneham, la saison débutera officiellement avec le November Chill le 28 novembre dès 16h00. Skieurs et planchistes y sont attendus en grand nombre.

Depuis quelques années déjà la Station Touristique Stoneham souligne son ouverture officielle en grande pompe avec la très prisée soirée "November Chill". Pour donner le coup d'envoi à la saison l'ambiance festive est de mise. DJ's, animation, village d'exposants de l'industrie, compétition amicale et parc à neige à la base de la montagne seront offerts à la clientèle. Le billet de remontée sera vendu à tarif réduit pour la soirée. Pour ceux et celles qui ne skieront pas mais qui voudront voir l'animation au pied des pentes, l'entrée sera gratuite. Gratuit aussi pour les majeurs et vaccinés qui désireront poursuivre la fête toute la nuit au Bar Le Quatre-Foyers.

DU 7 SUR 7 DÈS LE 30

En souhaitant que Dame Nature soit aussi généreuse en neige que la saison dernière, c'est à compter du samedi 30 novembre que l'on pourra profiter

pleinement de la montagne et ce 7 jours et 7 soirs sur 7 !

Vous serez étonné par les nombreuses nouveautés de la Station dont le Half-pipe, un parcours Slope Style, des aménagements au chalet principal, une nouvelle chenillette ainsi que plusieurs nouveautés dans la programmation,

que vous pourrez découvrir tout au long de l'hiver !



Harvey



JE FAIS DE L'ARGENT À L'ABRI DE L'IMPÔT ET JE N'AI RIEN À CACHER.

Le **compte d'épargne libre d'impôt** (CELI) est un nouveau type de régime enregistré vous permettant de faire fructifier vos placements¹, année après année, sans que leurs revenus ne soient jamais imposables. En plus de pouvoir faire des retraits en tout temps sans payer d'impôt, vous pourriez bénéficier d'une ristourne, unique à Desjardins !

Rencontrez votre conseiller ou planificateur financier² pour connaître toute la gamme des produits de placement admissibles au CELI Desjardins.

C'est plus qu'une banque. C'est Desjardins.

NOUVEAU

COMPTE D'ÉPARGNE LIBRE D'IMPÔT (CELI)

418 626-1146 desjardins.com/celi



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

¹ Investissement maximal annuel de 5 000\$ pour 2009.

² Le planificateur financier agit pour le compte de Desjardins Cabinet de services financiers inc.

ET DIRE QU'ELLE VENAIT ICI EN VACANCES!

FABIENNE MATHIEU, DIRECTRICE GÉNÉRALE DE STONEHAM-ET-TEWKESBURY

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Belge d'origine, architecte et urbaniste de formation, elle détient une maîtrise en environnement et récemment elle obtenait un diplôme de deuxième cycle en administration des affaires. Fabienne Mathieu, que l'on reconnaît facilement à son charmant accent, assure depuis 5 ans la direction générale de la municipalité des Cantons-Unis de Stoneham-et-Tewkesbury. Profil d'une grande dame.



QUAND LE HASARD... VOUS TEND LA MAIN

En 1983, loin de penser à s'établir au Québec, elle y vient en vacances chez des amis. L'immigration n'est pas l'intention de Fabienne Mathieu quand elle pose sa valise chez les copains à Arvida. Un temps d'arrêt court à souhait, car arrivée depuis à peine trois ou quatre semaines, on lui offrait un boulot sur un plateau d'argent. « Il était rare à l'époque de trouver des gens avec des formations en environnement et mes amis qui travaillaient eux-mêmes à l'Alcan m'ont fait part de cette offre d'emploi ». Dès lors, on obtient un permis spécial de travail et une chose en entraînant une autre, la dame rencontre celui qui deviendra le père de ses enfants. Il fait parfois bien les choses le hasard...

Son travail à Arvida, son mari qui étudie à Montréal, on comprend que ça devient plutôt difficile à gérer. Pour se rapprocher, Mme Mathieu applique sur un poste d'architecte urbaniste à la Ville de Charlesbourg. C'est ainsi que celle qui voulait se spécialiser

en architecture se retrouve dans le monde municipal. Elle se souvient avec plaisir de cette époque où les gouvernements donnaient des subventions pour la revitalisation du patrimoine architectural. C'était aussi l'époque où il y avait un gros boom au niveau du développement à Charlesbourg. Le service de l'urbanisme a grossi à un point tel que rapidement Fabienne Mathieu s'est retrouvée avec un poste de direction sans vraiment l'avoir cherché. Elle réalise rapidement qu'elle n'a pas toutes les compétences requises pour les tâches administratives qu'exige un tel poste. Qu'à cela ne tienne, on ira chercher la formation nécessaire. Celle qui caresse toujours ce rêve d'avoir un jour sa propre entreprise s'inscrit en administration des affaires. Elle passera finalement 18 ans à la ville de Charlesbourg et 2 ans à la ville de Québec... Elle a d'ailleurs fait partie du comité de transition quand vint le temps des fusions.

Ce fut une expérience extraordinaire. Toutefois après ces deux années à la ville de Québec dans ce qu'il est maintenant convenu d'appeler l'arrondissement Charlesbourg elle a préféré quitter, car ça ne correspondait plus à ce sur quoi l'équipe de transition avait travaillé.

UNE NOUVELLE FENÊTRE QUI S'OUVRE

Au cours de toutes ces années, elle aura occupé des postes à l'urbanisme, à l'environnement, à la gestion du territoire à la planification et direction générale. Un bagage extraordinaire pour celle qui au départ venait au Québec en vacances... En 2003, une fenêtre s'ouvre sur Stoneham. « C'est le vaste territoire et ses défis environnementaux qui m'ont attirée ici

», confie Mme Mathieu. Auriez-vous été tentée de déménager ici? « J'adore la région, mais il n'était pas question que la famille se retrouve avec trois voitures de plus. J'habite le Trait-Carré, à côté du Terminus d'autobus et c'est très bien ainsi », a-t-elle précisé. Soucieuse de l'environnement, la directrice générale nous apprend qu'elle est une adepte du covoiturage.

SON RÔLE

Sans compter la quarantaine de pompiers volontaires, la directrice générale voit farouchement au bien-être des 35 à 40 employés municipaux. S'ils sont si nombreux, c'est que la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury a un très gros service de travaux publics. Il le faut bien pour couvrir ce vaste territoire qui fait 861 km². Son rôle en est un de gestionnaire administratif. Même si elle partage avec Michel Chatigny tout ce qui touche la gestion des ressources humaines, le contrôle budgétaire et les suivis, la responsabilité lui revient.

Le DG a un rôle de lien, de stratégie. Il doit s'assurer que les orientations ou les projets que le conseil voudrait mettre de l'avant se concrétisent à travers les ressources disponibles à l'administration.

Fabienne Mathieu aime être près des gens et c'est ce qu'elle apprécie d'une petite municipalité. « Il y a plein de projets que l'on peut développer dans des petites collectivités et ça, c'est très motivant [...] Le niveau municipal est l'endroit en terme juridique où l'on a le plus de pouvoirs d'intervention. Le domaine municipal est le meilleur endroit pour agir au niveau du développement durable. On a un territoire merveilleux et on veut le préserver

À la maison comment vous décrit-on? « Hyperactive, énervante, fatigante et sportive », s'esclaffe-t-elle en précisant qu'elle est choyée d'avoir une si belle relation avec ses enfants. Pour évacuer la tension, elle pratique le vélo, la natation, la marche en forêt, la raquette. On aime aussi la lecture, les travaux manuels. Ce qui distingue Fabienne Mathieu? Elle travaille par goût, par passion.



Rien ne vaut une marche en forêt pour faire le vide.

Dentisterie Familiale HI-TECH

2683, boulevard Talbot, Stoneham et Tewkesbury



ALERTE ! FIN DE LA PÉRIODE D'ASSURANCE !

Pensez maintenant à vos traitements dentaires, si vous voulez profiter de vos assurances. La fin de l'année approche à grand pas. Il sera très difficile d'avoir un rendez-vous.

www.cliniquedentairestoneham.ca

Dr Stéphane Coulombe
chirurgien-dentiste

Ludovic Fortin
denturologiste

Dre Isabelle Fortin
dentiste généraliste,
service d'orthodontie



JOURNÉE CARRIÈRE À L'ÉCOLE MONT-SAINT-SACREMENT

LAËTITIA BOUDAUD

laetitia@lechodulac.ca

Le jeudi 16 octobre dernier, l'école secondaire Mont-Saint-Sacrement, située à Saint-Gabriel-de-Valcartier, recevait la visite de 38 professionnels dans le cadre de la journée Carrière. Pas moins de 360 élèves ont participé à l'événement organisé sous forme d'ateliers thématiques couvrant des secteurs d'activité aussi divers que la santé, les médias, les ressources humaines, l'éducation, l'habitat, le transport, la relation d'aide, l'informatique, etc. De quoi s'imprégner des réalités du marché du travail tout en découvrant de nouvelles pistes pour bâtir son avenir.



M. Sylvain Clément, conseiller d'orientation, peut se féliciter du succès de cette journée Carrière. Les élèves ont répondu nombreux à l'appel. Basée sur l'approche Cursus dont M. Clément est co-auteur, la journée Carrière se veut un moyen efficace de guider les jeunes de secondaire 4, 5 et même 3 dans leurs choix d'études et de profession. Les conférenciers se répartissent entre cinq

domaines d'activité, soit la culture, la matière, le vivant, l'humain et la gestion, chaque domaine regroupant un certain nombre de métiers. Ainsi, les travailleurs apportent leur témoignage quant à leur cheminement scolaire, les aptitudes requises dans l'exercice de leur profession, les perspectives d'emplois, les conditions de travail, tandis que les élèves posent toutes les questions qui les intéressent en lien avec le métier de l'intervenant.

PLUS DE CRIMINOLOGUES ?

Comme chaque année, le criminologue attire les foules. «C'est sa Xème participation. Les jeunes aiment les bons polars. Ils viennent là plus par curiosité. Mais ils ne deviendront certainement pas tous criminologues !», a indiqué M. Clément.

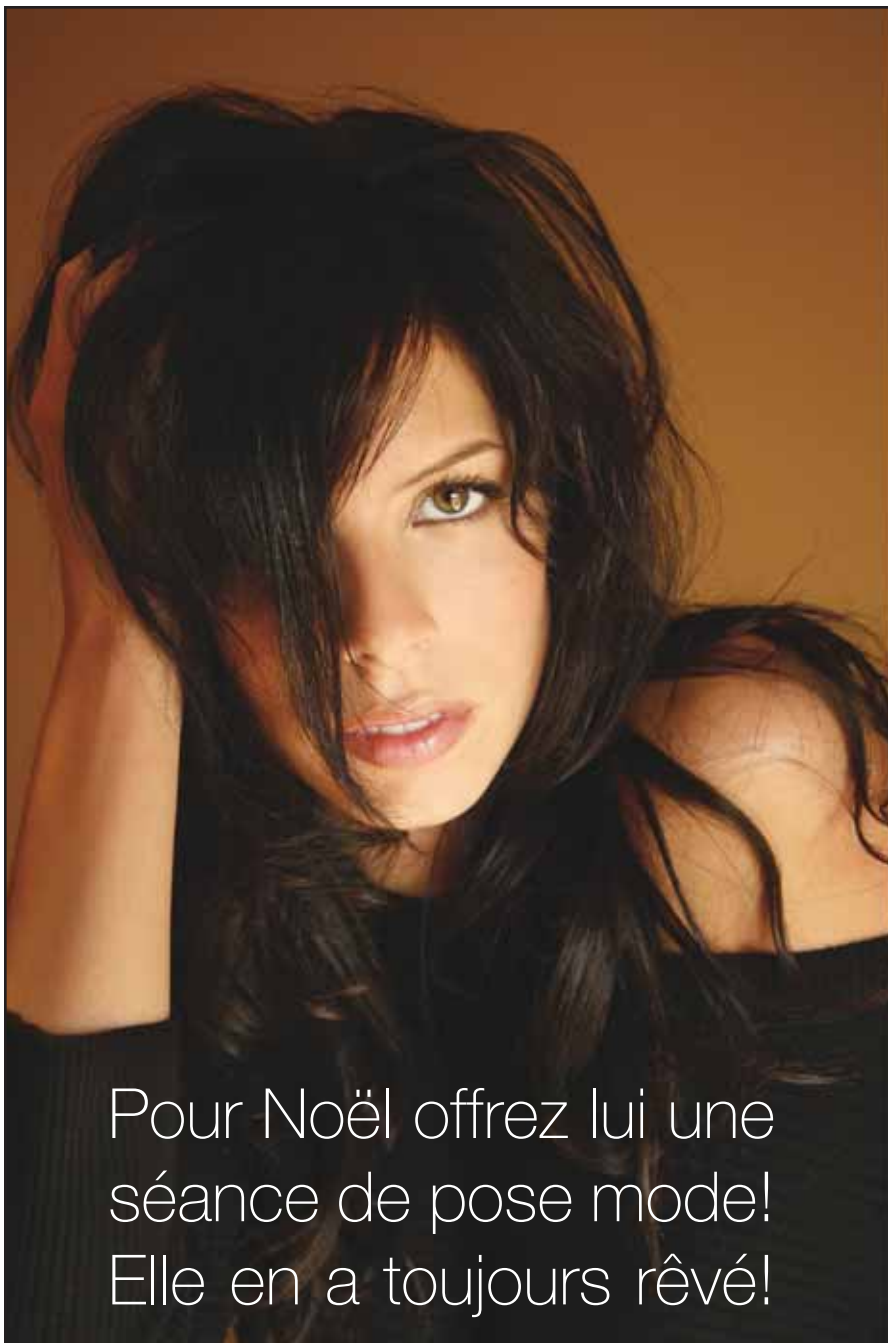
Curieusement, les ateliers sur les sciences suscitent beaucoup moins d'intérêt. «C'est plus difficile. On a même dû annuler l'atelier sur l'agronomie. Et pourtant, on mange au moins trois fois par jour !», s'est exclamé M. Clément.

DES RÉVÉLATIONS

De manière générale, les jeunes sont satisfaits de leur journée. Des enseignants les ont notamment aidés dans le choix d'un atelier qui pouvait leur correspondre. D'autres avaient déjà une idée bien arrêtée. «Certains élèves ont eu des révélations, mais pas forcément dans le sens que j'avais prévu», a ajouté M. Clément.

À noter, la journée Carrière sera complétée par une matinée collégiale le 27 novembre prochain, lors de laquelle les élèves pourront recueillir toutes sortes de renseignements sur leur futur lieu d'études.

Mais encore pour quelques mois, c'est dans le cadre enchanteur de l'école/auberge Mont-Saint-Sacrement sise en pleine forêt et au bord d'un lac, que les élèves de notre territoire dessineront leur plan de carrière. Que rêver de mieux pour plancher sur son avenir... Merci à Cassandra Poissenot, résidente de Lac-Beauport d'avoir invité l'Écho à cet événement. L'élève de 5e secondaire assiste le conseiller en orientation dans ses activités.



Pour Noël offrez lui une
séance de pose mode!
Elle en a toujours rêvé!



France Bouchard
ARTISTE PHOTOGRAPHE

(418) 670-8888

www.francebphotos.com

À LA MAISON OU EN VOYAGE

LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS

NORMAND LAROCHE, PHARMACIEN PROPRIÉTAIRE BRUNET LAC-BEAUPORT

À la maison, au camping ou dans la brousse amazonienne, il est toujours utile d'avoir une petite trousse d'urgence pour soigner nos petits (et nos grands) explorateurs. Voici donc quelques suggestions pour faire face à certaines situations d'urgence.

Les bandages adhésifs de différents formats sont toujours utiles pour de petites coupures ou de petites blessures.

Compresse stériles et gazes: on utilise les premières pour nettoyer ou panser une plaie. La gaze servira à maintenir la compresse en place.

Adhésif pour la peau sensible (pour maintenir en place les compresses): un adhésif hypoallergène est recommandé pour les personnes qui ont la peau plus sensible.

Les antiseptiques sont utilisés pour désinfecter les plaies. Les plus recommandés sont les produits à base de chlorhexidine (hibitane) et ceux à base de proviodine-iode. Sachez que l'hibitane doit être bien rincé avant d'appliquer un pansement. Si vous partez en forêt ou n'êtes pas certains d'avoir accès en tout temps à une eau de qualité, il est préférable d'utiliser un antiseptique sans rinçage comme proviodine.

Ces produits ne remplacent pas le nettoyage de base et l'utilisation de pansement propres et appropriés.

Antibiotiques topiques: leur utilisation sur des lésions est controversée. Les crèmes et les onguents antibiotiques ne remplacent pas le nettoyage de la plaie. Polysporin ou Bactroban peuvent être utilisés si, après quelques jours, il y a des signes d'infections: rougeur, chaleur, enflure douleur ou plus...

Thermomètre: On en compte plusieurs modèles: les traditionnels à colonne de mercure sont les moins chers sur le marché. Il existe aussi des thermomètres à affichage numérique. Dans les deux cas, vérifiez s'il s'agit d'un thermomètre buccal ou rectal. Vérifiez également si l'échelle indique les degrés Celsius (température normale: 37) ou en Fahrenheit (température normale: 98). Thermoscan est un appareil électronique plus rapide, mais aussi plus coûteux qu'on met dans les oreilles, très pratique chez l'enfant.

Analgsiques:

le plus souvent recommandé est l'acétaminophène (ex.: Tylenol, Atasol). Il soulage la douleur et diminue la fièvre. Il peut être utilisé chez l'enfant et chez l'adulte. Vérifiez avec votre pharmacien la dose efficace pour chaque membre de la famille.

Autres médicaments: il est parfois utile d'avoir certains médicaments à portée de la main. Un antihistaminique (contre les réactions allergiques), de la calamine et une crème à base de cortisone soulagent les piqûres de moustiques et les démangeaisons liées à l'herbe à puce. Un antiacide et un antidiarrhéique peuvent être indispensables.

Autres: une paire de gants, des ciseaux et un sac à glace ou à eau chaude sont aussi très pratiques à insérer dans sa trousse.





**ACCÈS AU SPA
&
SOUPER**

Accès au spa et souper
offert les lundis, mardis
et mercredi soir du
29 septembre au 26 novembre 2008

SIBÉRIA STATION SPA
339, boul. du Lac
Lac Beauport, Québec
418.841.1325
www.siberiastationspa.com

Soirée Magique

Sibéria - Archibald

39.95\$

/ personne
incluant le pourboire
Taxes en sus



archibald
microbrasserie

Menu promo Sibéria

Polage du jour
ou
Fondue Parmesan
ou
Saté de poulet

Salade de poulet thaï
ou
Penne Carbonara aux asperges
ou
Pizza fromage de chèvre et prosciutto
ou
Filet de porc, sauce chili et érable

Café, thé ou infusion





ARCHIBALD MICROBRASSERIE
Boulevard du Lac
(face à la montagne du Centre de ski Le Relais)
418.841.2224
www.archibaldmicrobrasserie.com

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



DRE MARIE-CLAUDE DÉRY

Chiropraticienne

PRÉVENIR ET COMBATTRE L'INFLAMMATION PAR LA NUTRITION

Et si ce que vous mangiez était directement relié à votre capacité à combattre l'inflammation ? Si au lieu de recourir aux anti-inflammatoires, vous pouviez maintenir un régime de vie réduisant les processus inflammatoires ?



QU'EST-CE QUE L'INFLAMMATION ?

L'inflammation est le terme utilisé pour décrire la réponse biologique d'un tissu lors d'une blessure. Les infections, les traumatismes, les agents chimiques, les destructions tissulaires et les réactions immunologiques ne sont que quelques exemples de facteurs pouvant initier le processus inflammatoire.

Peu de gens connaissent et reconnaissent l'importance de la nutrition dans le traitement des conditions inflammatoires. Voici quelques causes nutritionnelles de l'inflammation et la façon de bien s'alimenter pour la prévenir ou la réduire.

LA CHIMIE DE L'INFLAMMATION

Plusieurs éléments sont communément retrouvés chez les gens aux prises avec une condition inflammatoire. Que ce soit un trouble de pH (un pH trop acide sera pro-inflammatoire), un déséquilibre de potassium ou de magnésium, la présence de radicaux libres ou un manque d'acides gras essentiels, les effets sont majeurs et interfèrent directement avec le fonctionnement cellulaire normal. Le surplus ou le manque de certaines molécules pourront soit créer des facteurs inflammatoires, soit de l'ischémie et de l'hypoxie musculaire (manque de sang

et d'oxygène) ou bien interagir dans la composition des membranes cellulaires. Dans tous les cas, les effets seront pro-inflammatoires.

PRÉVENIR ET COMBATTRE L'INFLAMMATION PAR LA NUTRITION

La plupart des déséquilibres énumérés ci-dessus peuvent être prévenus par une alimentation de qualité. Voici quelques recommandations à suivre afin de prévenir ou d'anéantir l'inflammation :

- Consommer des protéines modérément (viandes, poissons, poulet, œufs, etc.). Les protéines sont nécessaires à une bonne santé, mais prises en trop grande quantité, tendent à augmenter l'acidité du corps, en plus de produire des médiateurs de l'inflammation et de stimuler d'autres mécanismes inflammatoires.
- Réduire au minimum la prise de gras saturés et de sucres raffinés, puisqu'ils sont déficients en nutriments qui combattent la formation d'irritants chimiques retrouvés lors d'inflammation. Incorporez à votre alimentation de bons gras riches en omega-3.
- Éliminer les produits céréaliers pauvres en fibres et procédés mécaniquement. Ils sont pauvres en vitamines, tel le complexe de vitamine

B, et pauvres en minéraux, tels le magnésium et le fer. De plus, tous les produits céréaliers sont acidifiants pour le corps, en plus d'être riches en omega-6, pro-inflammatoires si consommés en trop grande quantité.

- Manger une large quantité de fruits et légumes à chaque repas, puisqu'on y retrouve tous les nutriments (par exemple : antioxydants) servant à combattre les irritants chimiques responsables de l'inflammation. De plus, ils abaissent l'acidité du corps.
- Aussi, boire de l'eau en quantité suffisante, consommer des jus de légumes frais, prendre des suppléments alimentaires appropriés, voilà des gestes qui favoriseront non seulement votre santé, mais aideront aussi à diminuer l'inflammation.

Il est difficile en peu de phrases de discuter de tout ce qui a trait à la nutrition et à l'inflammation. Sachez qu'il est facile de vous procurer de la littérature à ce sujet, que ce soit en magasin ou sur Internet. En espérant que ces quelques pistes vous porteront à approfondir le sujet, si cela vous intéresse.



À l'Auberge Quatre Temps,

il y a un temps pour tout ...



IL Y A UN TEMPS POUR
PRENDRE SOIN DE SOI

Pour le temps des Fêtes,
gâtez vos proches avec
nos **certificats-cadeaux**
et **OSEZ** vous gâter vous aussi...



Osez aussi notre
brunch du dimanche
avec notre
verrière sur le lac



www.aubergequatretemps.qc.ca | 418 849-4486 | 1 800 363-0379

CHRONIQUE VIN

BASKET-BALL ET VIN ET ROUGE

AVEC GUY A



PHILIPPE LAPEYRIE

vinophil@ccapcable.com

Est-ce que notre Guy A. national aime vraiment le vin ou il fait comme tout le monde, il en parle... ? Croyez-moi, il adore le vin, il en boit et il en mange... J'en fus le témoin oculaire.

À l'été 2006, je recevais un appel des gens de Radio-Canada... ils cherchaient un sommelier natif de Compton en Estrie - il y a moins de 3 000 habitants de ce pittoresque village en passant, donc bonne chance pour trouver un sommelier autre que votre rédacteur qui y serait né - pour faire le tournage de la désormais très populaire émission de Dany Turcotte, La Petite Séduction. Cet hebdomadaire invite une personnalité connue dans une petite municipalité, puis Dany et sa bande tentent de séduire la vedette en question. Pour la dernière émission de l'année, l'invité n'était nul autre que le comparse du fou du roi, M. Guy A Lepage lui-même. Les recherchistes nous avaient remis une feuille de route, des textes qui expliquaient ses voyages, ses plats préférés, ses passe-temps, bref tout pour mieux le connaître. Ce que l'on en retenait ? Guy A était follement amoureux de deux choses, du basket-ball et du vin...

Les habitants de Compton se sont donc rassemblés pour faire un terrain de basket au camping du village. Pour ma part, j'ai



déniché une douzaine de produits haut de gamme, des «canons» comme on dit avec les copains, du «gros jus», le tout pour charmer l'animateur de Tout le Monde en Parle. Pendant les deux jours de tournage, l'esprit était à la fête dans ce magnifique coin de pays des Cantons de l'Est (endroit que j'adore et qui m'a vu grandir !). Nous l'avions bien surpris avec un grand Champagne, un Dom Pérignon 1998 en bordure d'une rivière; il s'est mis à aimer l'Estrie vite fait ! Des Pomerols, des Armagnacs ainsi que de notoires Pinots noirs bourguignons ont suivi pendant tout le tournage, il en a eu plein les narines et plein les papilles.

Pour la première soirée, il avait réservé dans une des meilleures tables de la région, l'Auberge Le Bocage. Le propriétaire avait décidé de fermer les portes du restaurant au public, nous avons donc passé une soirée en tête à tête avec Dany, Guy A, Dominic Lévesque et ma douce moitié. J'ai tiré pas moins de 12 bouchons ce soir-là, tous servis à l'aveuglette et croyez-le ou non, M. Lepage a trouvé trois de ces vins dans le mille, cépage, région... Bravo, tout un dégustateur ! Nous avons mangé du kangourou, quelle soirée mémorable ! Il nous avait d'ailleurs confié qu'il n'avait pas une grosse cave à vin (malgré son gros compte en banque), «j'ai environ mille bouteilles dit-il, mais y a un bon roulement, chus pas du genre à les regarder, on les boit !».

En terminant, ceux qui croient à tort que ce dernier est une personne hautaine, quelqu'un de prétentieux et qui nous regarde de haut... Détrompez-vous, il est comme un gamin, tout l'émerveille, il est simple et accessible, un petit gars de Montréal-Nord avec les deux pieds sur terre.

LE VIN DE SEMAINE

Carmenère Reserva 2007
Casillero del Diablo, Concha y Toro
Chili
Code: 10915052
Prix: 12,80 \$

Conseil: Servir à 15 degrés en le glissant un petit quart d'heure en carafe. Il est un peu nerveux, un 6 dans votre réserve personnelle le calme un peu. Bien fait !

LE VIN DU WEEK-END

Lalande de Pomerol 2005
Château Garraud
Bordeaux, France
Code: 978072
Prix: 29,25 \$

Conseil: Verser à 17 degrés avec un passage en carafe de 30 minutes. Il pourra supporter une sieste de 5 ou 6 ans en cave. Un vin superbe !

LUNDI PLEIN GAZ

DÈS 21H

- ▶ VIRAGE PLUS
- ▶ PASSION AUTO RÉTRO
- ▶ ACTION MOTEUR SPORT
- ▶ VIRAGE



Télé mag Québec
CANAL 10

TM une émission disponible sur
www.tele-mag.tv



Fier partenaire de la MAISON
KINSMEN

ESTIMATION GRATUITE

Simard

CUISINE ET SALLE DE BAINS

Profitez de nos
escomptes
d'hiver

418 823.2704/1 866 994.2704 WWW.SIMARDCUISINE.COM

CULTURE ET ART DE VIVRE

LE DOIGTÉ SYLVIE BOUDREAU

LES OISEAUX DANS L'ART

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca



L'Écho du Lac aime bien vous présenter ces artistes, membres de la **Guilde artistique de Lac-Beauport (GALB)**, qui contribuent grâce à leur art à donner cette couleur particulière à notre région. Lors de sa création, les membres de la GALB avaient décidé d'accepter en leur sein quelques artistes d'ailleurs, car même si domiciliés sur un autre territoire, ceux-ci s'impliquaient artistiquement chez nous. Il fut décidé que Sylvie Boudreault serait l'artiste invitée. Choix éclairé puisqu'aujourd'hui la dame est invitée à participer à une magnifique exposition organisée par Les Collections de l'Université Laval.



PORTRAIT D'ARTISTE

Sylvie Boudreault est une artiste peintre autodidacte. Très tôt dans sa vie elle s'éveille à différentes formes d'arts même si dans la maison familiale on ne semble pas encourager ce penchant naturel de l'enfant.

Pourtant au fil des ans, elle ira chercher les outils nécessaires auprès d'académiciens d'ici et de l'étranger. Sa quête de la perfection dans l'art l'amène à Paris où elle séjournera pendant deux années entières. Ses études seront consacrées essentiellement à l'observation de l'être humain, sa morphologie, son mouvement. Dès lors, on commence à la reconnaître en tant que portraitiste.

On l'a dit, c'est l'art sous toutes ses formes qui la fascine et il est convenu de dire que Sylvie Boudreault ne pourrait s'épanouir artistiquement si elle se limitait à une seule forme d'expression. Pas étonnant d'apprendre en discutant avec elle que

l'exploration des différents médiums et matériaux allait prendre de plus en plus de place dans sa vie d'artiste. Huile, acrylique, bois, cuivre, fer, pierre prennent vie et différents visages sous le doigté sensible de SeaLive, nom d'artiste de la dame.

LES OISEAUX DANS L'ART

Pour sa participation à l'exposition *Les oiseaux dans l'art*, Sylvie Boudreault a certainement mis une année entière à élaborer et créer les œuvres que l'on peut voir jusqu'au 13 novembre à la salle d'exposition de la Bibliothèque du pavillon Jean-Charles-Bonenfant de l'Université Laval. La création doit passer par l'observation pour

comprendre et représenter le sujet dans tous ses contrastes. «J'en ai observé pendant des heures, des jours et des mois des spécimens d'oiseaux pour réussir à atteindre et rendre le bon équilibre», a affirmé Mme Boudreault qui se dit très fière des œuvres choisies pour l'exposition. «C'est extrêmement flatteur et gratifiant pour moi que d'avoir été invitée à mêler mes créations à celles appartenant aux Collections de l'Université Laval», soutient-elle.

Chaque pièce, chaque œuvre révèlent la fascination de l'artiste pour le rythme, le développement de la forme ainsi que l'impact du clair-obscur.

Sylvie Boudreault, un nom à retenir.

Les petites annonces

de L'Écho du lac

Petites annonces... grands résultats!

* Plus les taxes. Les inscriptions se font uniquement par Internet. Aucune inscription par téléphone ne sera acceptée.

SEULEMENT

10,00\$

/parution*

Rendez-vous dès maintenant au

www.lechodulac.ca

dans la section Petites annonces

NOTRE SOLUTION, VOTRE PROTECTION!



VOTRE AVERTISSEUR DE FUMÉE EST-IL FONCTIONNEL ?

Spécialiste de la sécurité :

Vol, incendie, caméra, accès,
domotique, réseautique, intercom.

Tél. : (418) 849-2675

www.alarmessb.ca

JOANNE OUELLET

ARTISTE PEINTRE ET ILLUSTRATRICE

FRANCINE SAVARD

francine@lechodulac.ca

Que la municipalité de Lac-Beauport foisonne d'artistes de grand talent n'est un secret pour personne. La plupart d'entre eux ont choisi d'y vivre pour la beauté inspirante de ses paysages, mais aussi pour la quiétude des lieux, dans un environnement particulier, propice à la création. C'est le cas de Joanne Ouellet, artiste peintre.

Dans son atelier sis au milieu des arbres et habité d'une intense lumière naturelle, Joanne Ouellet retrouve là le calme, la source vitale pour recréer le climat, l'atmosphère de l'instant saisi, mille fois esquissé avant d'être reproduit sur la toile.

et là dans l'atelier évoquent la liberté et la douceur, cette même douceur qui émane de l'artiste que l'on sent en pleine possession de son art. Des scènes mettant en vedette la nature, les oiseaux, des chevaux, le vent, le large et l'horizon...

UN PARCOURS JALONNÉ DE SUCCÈS

Qualifiée de peintre naturaliste, Joanne Ouellet cumule à la fois artiste peintre et illustratrice de livres pour enfants



Son métier d'illustratrice vise à traduire en image le dialogue établi avec l'auteur. À son actif, une centaine de titres, dont le célèbre conte de Boucle d'Or et les trois ours, sélectionné à la Biennale d'illustrations de Bratislava en 2007. Détentrice de nombreux prix et mentions, Joanne Ouellet recevait un Premier Prix de littérature jeunesse du Conseil des arts du Canada dès la sortie de l'université. Depuis, les prix continuent de s'accumuler et la reconnaissance internationale, en voie de s'établir solidement. Citons entre autres, la commande des deux grandes murales qui orneront les murs de la cafétéria du Please Touch Muséum de Philadelphie. De plus, initiée par le Ministère des Affaires culturelles, une exposition itinérante comportant plusieurs murales de l'artiste circule à travers l'Europe depuis 1985 dans divers Centres d'exposition.

UNE ARTISTE PÉDAGOGUE

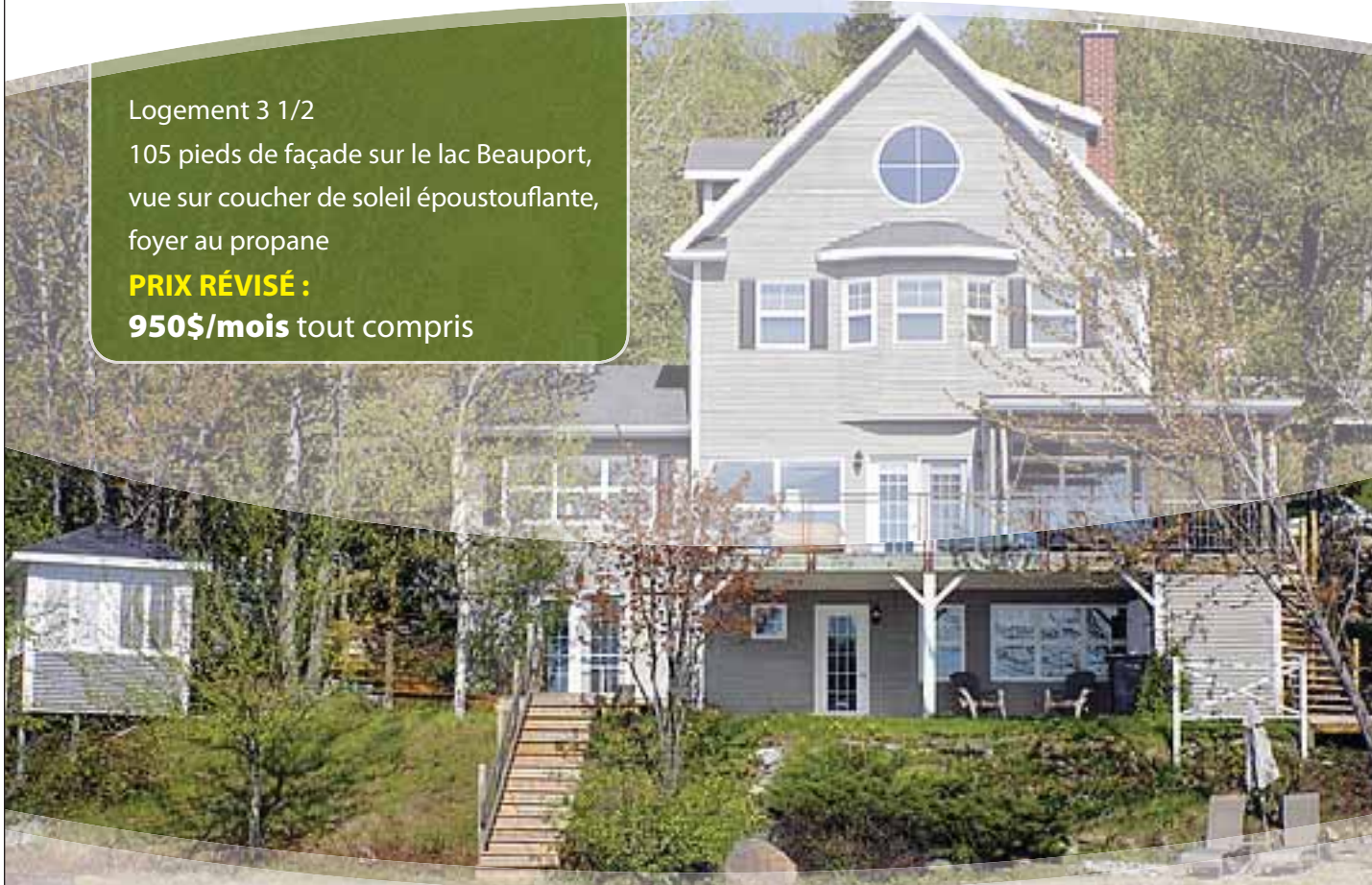
Diplômée en communication graphique de l'École des arts visuels de l'Université Laval, où elle enseigne l'illustration à titre de chargée de cours, Joanne Ouellet se dit préoccupée par l'idée de contribuer à assurer la relève en art. Faire jaillir l'étincelle dans l'œil de ses grands élèves, voilà ce qui l'anime. Les petits ne sont pas en reste, eux qui n'en finissent plus de rêver sur les images créées par l'artiste à partir des contes et des légendes parfois vieilles de centaines d'années. Cela aussi peut agir de bougie d'allumage pour faire éclore de nouvelles vocations vouées à l'art. Membre de plusieurs des organisations qui comptent en arts visuels, l'artiste a été choisie comme artiste peintre invitée à deux reprises au Symposium Aquarelle de Lac-Beauport, en 1997 et 2006. Plusieurs Galeries proposent de ses œuvres notamment à Québec, aux Îles de la Madeleine et à Charlottetown.

LOGEMENT À LOUER SUR LE LAC

Logement 3 1/2

105 pieds de façade sur le lac Beauport, vue sur coucher de soleil époustouflante, foyer au propane

PRIX RÉVISÉ :
950\$/mois tout compris



INFORMATIONS :
418 569-0410



Les aquarelles et des huiles disposées çà

LA COLLECTION JESUISLEHEROS.COM

MON ENFANT, HÉROS DE ROMAN

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Quelle merveilleuse idée que cette nouvelle collection jeunesse jesuisleheros.com !

C'était le jeudi 30 octobre dernier que les créateurs du studio d'illustrations de Québec, Le mille-pattes, procédaient au lancement de la très originale collection. Grâce à une petite visite sur l'Internet, nous pouvons faire de notre enfant le héros de son livre ! Drôlement amusant de lire quelque chose qui



hors du commun, dans un environnement fantastique et superbement illustré. Amusant de lire un livre qui nous ressemble !

MADE IN QUÉBEC

C'est au studio d'illustrations de Québec, Le mille-pattes, que l'on doit cette heureuse initiative. Deux histoires vedettes sont mises de l'avant pour le lancement de cette superbe collection : (Nom de l'enfant) et l'oeuf de dragon ainsi que L'ogre, la sorcière et le grand méchant loup. Si ces deux premiers romans s'adressent aux 4 à 10 ans, les 7 à 11 ans auront eux aussi dès 2009 leurs propres titres.

Pour se procurer l'un des deux titres ou pourquoi pas les deux, il suffit d'un clic de souris sur le site Internet www.jesuisleheros.com et le tour est joué ! Un site où vous trouverez toute l'information nécessaire pour faire de

Cette nouvelle approche donnera sans aucun doute, le goût de la lecture aux jeunes car le lecteur s'y retrouve véritablement dans cet univers fantastique. C'est grâce à un habile système de personnalisation que le jeune se retrouve au cœur de l'histoire. Le personnage est conçu de façon à représenter l'enfant, ce qui rend chaque livre tout aussi unique que celui qui le lit.

Les histoires enchantées dans lesquelles l'enfant est le héros permettent au jeune lecteur de vivre une aventure



La sorcière qui louche, Anouk Lacasse (illustratrice), Annie Bacon (auteure), Em Hunter (illustratrice) et Patrice Audet (instigateur du projet, concepteur et directeur artistique) lors du lancement officiel chez Benjo.

votre petit héros, son propre héros. Vous choisissez l'histoire qui intéressera le plus l'enfant, y indiquez la couleur de ses cheveux, de ses yeux, s'il porte des lunettes, sa couleur préférée, la ville où il réside et même le nom de ses parents ou toute autre personne qui pourrait être

inscrite dans une partie de l'histoire. Sachez que ces histoires sont disponibles en français et en anglais.

À l'approche des fêtes, c'est certainement une idée cadeau des plus originales ! C'est fou de voir ce que les nouvelles technologies peuvent offrir, à nous d'en tirer profit !



DÉNEIGEMENT



Merci !

Un GROS merci à notre clientèle fidèle qui nous a
fait confiance pour un autre hiver!

Nous vous souhaitons
une bonne saison d'hiver 2008-2009.

418 849-1380

HALLOWEEN 2008

QUAND MONSTRES, HIPPIES, CLOWNS, PRINCESSES, HÉROS ET DÉTECTIVES SE RENCONTRENT

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Beaucoup d'action en ce vendredi 31 octobre à Lac-Beauport ! Les rues grouillaient de petits et grands monstres, de sorcières, de grenouilles, de lions, de princesses, de chats déguisés en chiens... L'insolite était au rendez-vous ! Soupe à la citrouille, barbe à papa, bouchées à déguster, char allégorique, cimetières, maison des horreurs avec ses tripes fumantes... la table était mise pour faire passer une véritable soirée d'épouvante. Un succès encore une fois cette année dans les rues de la municipalité. Bien du plaisir en toute sécurité grâce aux interventions que la SQ avait faites dans les écoles.



LE SPA DU MANOIR MODIFIE SES HEURES D'OUVERTURE!

À compter du 29 octobre prochain, le Spa du Manoir du Lac Delage vous offrira davantage de disponibilité puisqu'il sera dorénavant ouvert les mercredi & jeudi soirs jusqu'à 21h00.

LE SPA VOUS EN OFFRE PLUS QU'AILLEURS!

À l'achat d'un soin d'une heure et plus, vous aurez accès à une foule de commodités, telles que : piscine chauffée à l'eau salée, jacuzzi, salle d'exercice, salle de repos, sauna & site extérieur. En plus, nous vous offrons gratuitement peignoir, pantoufles, bouteille d'eau et tisanes. Il n'y a pas à dire, le Manoir du Lac Delage vous en offre plus!



OFFREZ UNE CARTE-CADEAU



CRÉEZ VOTRE FORFAIT

2 heures de soins à votre choix
accès à la piscine intérieure, sauna
et jacuzzi, salle de repos

125\$



VIVEZ L'AUTOMNE !

FORFAIT
VIVEZ L'AUTOMNE
À PARTIR DE

183\$

par pers./occ. double/
tx non incluses



DU LUNDI AU JEUDI

MASSAGE 60 MINUTES POUR 50\$*
UN RABAIS DE 20\$

MENTIONNEZ «ÉCHO DU LAC»
LORS DE VOTRE RÉSERVATION.

*Offre valide jusqu'au
18 décembre 2008.

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

SPORTS

LES ÉTIREMENTS

KARINE GIGUÈRE, ENTRAÎNEURE

Démystifions l'utilité de l'étirement avant et après l'exercice. L'étirement statique (maintenu de façon immobile) permet au muscle de se relâcher et d'acquiescer une plus grande amplitude de mouvement. L'étirement actif, balistique et l'échauffement activent la circulation sanguine dans les muscles afin qu'ils soient prêts à l'effort, ou tout simplement à un mouvement rapide à l'amplitude qui lui est demandé.

L'ÉTIREMENT PRÉPARATOIRE

Faire seulement des étirements statiques avant l'exercice n'est pas recommandé. Un muscle tout étiré et relâché n'est pas prêt à un mouvement brusque ou à une forte contraction. Une activation du système circulatoire fera en sorte que les muscles se sentiront prêts à travailler. Une mauvaise activation des muscles, comme un étirement statique, est souvent la cause de blessures comme le claquage par exemple. Dépendamment du sport, les étirements statiques ne sont donc habituellement pas nécessaires en début d'exercice. Vous pouvez facilement vous en tenir à un 5 minutes de vélo stationnaire, ou à une marche de vitesse modérée avant d'augmenter l'intensité ou la charge.

Si jamais les étirements statiques vous semblent incontournables, assurez-vous de faire quelque chose de plus actif avant de vous lancer. En débutant par des étirements statiques ceux-ci permettront

d'aller chercher plus d'amplitude dans vos mouvements sans vous blesser. Ensuite, effectuez une activation de toutes les parties du corps comme des rotations ou balancements assez rapides aux articulations (étirements balistiques), des petites contractions musculaires en position d'étirement (étirements actifs), ainsi que de la marche rapide (échauffement). Finalement, vous êtes prêt à vous exécuter.

L'ÉTIREMENT POST-EXERCICE

L'étirement post-exercice est atteint d'un très grand mythe auprès de plusieurs adeptes de là l'exercice. Plusieurs croient que les étirements permettent d'éviter les douleurs musculaires liées aux exercices, que les étirements permettent d'éviter les

douleurs musculaires liées aux exercices.

Non, les étirements ne vous empêcheront pas d'être «raqué», par contre, s'étirer après l'exercice, combiné avec une respiration adéquate, apporte le plus grand bien et le meilleur retour au calme qui soit.

Les douleurs ressenties 24 ou plus souvent 48 heures après l'exercice sont en fait le résultat de toutes ces micro déchirures que nos muscles ont subies à l'effort. Si l'on s'étire

trop fort pour se soulager, on crée encore plus de micro déchirures. L'étirement ne permet qu'un soulagement temporaire des muscles endoloris, mais ne répare pas nos muscles. Bouger est sans doute le meilleur remède aux courbatures. Faites une marche rapide ou encore quelques contractions

légères des muscles endoloris, ainsi, le sang circulera pour aller réparer les tissus. Si vous vous étirez, allez-y doucement.

L'ÉTIREMENT SEUL

Une séance d'étirement reste un exercice en soi qui n'est pas négligeable. En plus de prévenir les blessures, il permet une meilleure circulation sanguine, contribue à une meilleure posture et surtout une plus grande aisance dans les mouvements quotidiens ou associés à un sport. Idéalement, un étirement doit être maintenu environ 30 secondes, sans donner de coups, à une tension d'environ 4/10. Quand la tension diminue, on étire un peu plus, toujours graduellement. S'il y a tremblement, c'est signe que l'on force trop. Rappelez-vous que chaque minute que l'on bouge compte. Un peu, c'est bien mieux que pas du tout !!!!!



Nous solutionnons les problèmes financiers

Val-Bélair

1653, rue de l'Éclair
Val-Bélair (Québec) G3K 1P6

418 842-3155



Yves Turcotte, BAA, CIRP, syndic

Notre-Dame-des-Laurentides

926, rue Jacques-Bédard
Québec (Québec) G2N 1E3

418 849-4848



Kenneth Berrigan, BA, administrateur

- » Réorganisation financière
- » Restructuration budgétaire
- » Avis d'intention de proposition
- » Arrangement avec les autorités fiscales

- » Proposition concordataire
- » Faillite personnelle et commerciale
- » Mandat d'évaluation d'actifs
- » Séquestre judiciaire et intérimaire

NOUS AIDONS LES GENS DEPUIS 60 ANS



Roy, Métivier, Roberge
SYNDICS
www.rmrsyndics.com

Bureau principal : 2960, boulevard Laurier, bureau 210, Québec : 418 651-5500

Québec • Victoriaville • Trois-Rivières • Shawinigan • Drummondville • Saguenay • Rivière-du-Loup • Beauce
Thetford Mines • Saint-Hyacinthe • La Tuque • Saint-Marc-des-Carières • Richmond • Asbestos

CAIRP

MEMBRE
AQPI

QU'ATTENDEZ-VOUS?



Santé • Performance • Énergie
UNI-GYM
On vous prend en main **841-3440**

6 MOIS
POUR **199\$** plus taxes

www.uni-gym.com

PROMOTION



876, rue Jacques-Bédard, Québec, QC G2N 1E3

BILAN POSITIF

CLUB DE SOCCER DE LAC-BEAUPORT

HELDER DUARTE

Lors de l'Assemblée générale de l'ASLB, les dirigeants en ont profité pour souligner la collaboration et l'implication des Caisses populaires de Charlesbourg au sein de l'association contribuant ainsi grandement au développement des jeunes et du soccer sur son territoire.



Debout, Benoit Champagne, Daniel Voyer, Guy Tousignant, Louis Lachance. Assis, Sophie Blanchard et Josée Langlais.

Le 27 octobre dernier avait lieu l'assemblée générale annuelle de l'association de soccer de Lac-Beauport. Les dirigeants du club ont présenté leur bilan annuel qui est somme

toute très positif.

« Cette dernière saison aura été, à mon avis, une année charnière pour le futur de notre association » a mentionné Louis Lachance trésorier du club. « Nous avons vu augmenter le membership de 10% au cours de la dernière année. La progression du nombre d'équipes, de la qualité de jeu et de la compétitivité de celles-ci fait de notre association un joueur de plus en plus respecté à travers la région »

Le nombre d'équipes jouant dans les ligues intérieures d'hiver est passé de trois à dix au cours des deux dernières années. « C'est formidable, mais cela nous occasionne de nouveaux problèmes que nous n'avions pas auparavant », déplore le directeur technique du club Vincent Fortier. « Nous avons besoin de plus d'heures d'entraînement pour nos équipes et nous n'avons pas plus de gymnases à Lac-Beauport, nous devons donc aller nous entraîner ailleurs ». La présidente Josée Langlais craint que le problème de s'aggrave avec le temps. « Depuis deux

ans, nos joueurs jouent aussi l'hiver. Ils commencent à jouer de plus en plus jeunes, nous avons des équipes de jeunes de 8 ans qui jouent aussi cet hiver. Le danger c'est que si on n'est pas capable de leur offrir le service, les jeunes vont se tourner vers d'autres associations et on risque de les perdre »

Fortier affirme que les jeunes doivent jouer au moins 10 mois par année s'ils veulent continuer à rivaliser avec les meilleurs et être compétitifs. « Il y a 5 ans, nous n'avions que 50 joueurs de 5 à 7 ans, cette année on a eu 182 et ce nombre risque d'augmenter encore l'an prochain. Ils vont grandir et on doit les encadrer comme il le faut, c'est l'avenir du club » L'association a d'ailleurs ouvert un poste de coordonnateur de cette catégorie d'âge pour l'an prochain afin de s'assurer de la qualité de l'encadrement de ces jeunes.

« Nous avons connu quelques problèmes de communication avec les parents dans cette catégorie d'âge et nous ne voulons pas que ça se reproduise l'an prochain, nous allons tout mettre en œuvre pour améliorer ce service » assure M. Lachance. Un des points sur lequel les dirigeants de l'association ont justement insisté est l'amélioration de la communication avec les membres. Le site web revampé par

Benoit Champagne cette année sera un outil primordial pour donner l'information aux membres de l'ASLB dans le futur.

PROJETS

Quels sont les projets pour les membres de l'ASLB pour les années à venir ? « Il y en a plusieurs que l'on aimerait voir se réaliser » avoue Josée Langlais. « Un 2e terrain ne serait pas de trop, on manque de place, mais où le construire ? Là est la question ». Un centre intérieur de la grandeur d'une moitié de terrain est aussi un rêve qui pourrait être réalisable à moyen terme. « Cela va nous prendre des partenaires financiers solides et sérieux » croit Louis Lachance. « Nous avons déjà les Caisses Populaires de Charlesbourg qui nous donnent un bon coup de main pour notre saison d'été. Nous aimerions qu'elles deviennent un de nos partenaires majeurs à long terme pour des projets d'envergures »

Il n'y a pas à dire les dirigeants de l'ASLB sont dans la bonne voie et beaucoup de chemin a été parcouru depuis 10 ans, alors qu'une centaine d'adeptes du ballon rond s'initiait à ce sport. Maintenant, c'est plus de 550 qu'y jouent régulièrement. Pas mal pour une municipalité de 6000 habitants !



Joins-toi à une équipe dynamique qui aime l'hiver et pose ta candidature dès maintenant pour obtenir le poste de ton choix :

Caissiers

Superviseur de soir - Chalet

Moniteurs de ski et planche à neige

Préposés - Boutique de location

Préposés - Entretien ménager (travail de nuit)

Préposés - Garderie

Préposés - Remontées mécaniques / Enneigement artificiel

Préposés - Restauration - Aide-cuisinier / Cuisinier /

Débarrasseurs tables - Barmaid

Préposés - Service à la clientèle

Exigences pour ces postes ouverts aux hommes et aux femmes:

- Dynamique;
- Sens des responsabilités;
- Facilité à communiquer avec le public et à travailler en équipe;
- Temps plein/temps partiel
- Disponibilité en journée, soirée et fin de semaine.

FAIRE PARVENIR VOTRE C.V. PAR FAX AU **418-849-1995**

OU PAR COURRIEL: **rhumaine@skirelais.com**

Seules les personnes retenues pour des entrevues seront avisées.

Les petites annonces

Petites annonces... grands résultats!

Rendez-vous dès maintenant au

www.lechodulac.ca

dans la section *Petites annonces*

SPORTS

POUR LA SAISON HIVER 2008-2009

DU NOUVEAU AUX SENTIERS DU MOULIN

FRANCINE SAVARD

francine@lechodulac.ca

Dans les Sentiers du Moulin en octobre, entre deux saisons, on pourrait croire que seuls les oiseaux et quelques marcheurs ont droit de cité alors qu'au contraire, l'équipe de l'entreprise familiale des frères Duclos s'affaire à offrir aux amateurs de ski de fond et de raquette des nouveautés pour un hiver tout neuf.



Situés sur le Chemin du Moulin, à deux kilomètres de Lac-Beauport, pratiqués depuis vingt ans par des fondeurs venus de divers horizons, les Sentiers du Moulin connaissent depuis les dernières années, un essor considérable dû à l'engouement provoqué par le retour de la pratique de la raquette. Selon Natalie Kelly, porte-parole de l'organisation, le regain pour cette activité a vu la clientèle s'accroître du double pour atteindre deux mille personnes les fins de semaine, amateurs de ski de fond et de raquette confondus. Pour cette raison et afin de répondre aux besoins d'une clientèle friande de plein air, de plus en plus préoccupée par la mise en forme et l'alimentation, les Sentiers du Moulin améliorent leur offre de services pour la saison 2008-2009, notamment dans la réfection des sentiers, mais aussi à la cafétéria.

LES NOUVEAUTÉS

Parmi les améliorations prévues pour la saison prochaine, Natalie Kelly cite les corrections de certaines courbes, jugées inadéquates, apportées au réseau de 38 kilomètres de sentiers de ski de fond réservé à la pratique du pas alternatif sur un tracé en double, et les 10 kilomètres pour la pratique du ski de patin. Également, le prolongement des pistes de raquette verra celles-ci passer de 18 à 23 kilomètres. De plus, cinq nouveaux refuges chauffés au bois viendront s'ajouter aux six refuges déjà existants, dans lesquels on continuera d'offrir le fameux bouillon de poulet fort apprécié lors des longues randonnées. Aussi, selon Madame Kelly, l'addition d'une nouvelle surfaceuse augmentera la qualité des sentiers qui sont entretenus et patrouillés quotidiennement. De même, pour réduire l'attente à la guérite et ainsi faciliter un accès plus rapide aux pistes, l'ajout d'une billetterie électronique réjouira sans doute les amateurs les plus impatients.

Par ailleurs, le changement opéré à la cafétéria depuis les deux dernières années afin d'éliminer la mal bouffe traduit bien

les efforts de l'organisation pour s'adapter au mode de vie plus sain comme le souhaite une majorité des amateurs de plein air. Des repas-santé variés constitueront donc l'essentiel de la nourriture proposée, avec cependant une concession pour les plus récalcitrants, les frites.

À VOS MARQUES !

Amateurs de ski de fond et de raquette, à vos marques, car si nous devons connaître une saison semblable à celle de l'an dernier, alors que la neige s'est installée le 10 novembre pour ne disparaître qu'à la fin avril, il nous faudra être fins prêts. Quant

à l'équipe des Sentiers du Moulin elle compte bien tout mettre en œuvre pour offrir une saison bien remplie qui nous permettra de passer à travers cette longue saison en santé et de bonne humeur. Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter le: www.sentiersdumoulin.com

Le plus gros magasin de jouets pour adultes!

418 687-0383

1884, boul. W-Hamel Ouest, Québec (QC)

www.adrenalinesports.ca

© MC et le logo BRP sont des marques de commerce de Bombardier Produits Récréatifs inc. ou de ses sociétés affiliées

CHEZ NOUS, C'EST **ski-doo**

SPORTS

CLUB DE SKI LE RELAIS

HÂTE À LA NEIGE ? EUX OUI !

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Cette première neige qui a commencé à blanchir les pistes de ski la dernière semaine d'octobre a fait grimper d'un cran l'impatience des membres du Club de ski le Relais. Depuis quelques semaines déjà, les jeunes skieurs sont en entraînement pré saison et travaillent différentes habiletés pour être fin prêt une fois la neige bien installée pour rester.



Les jeunes à l'entraînement le dimanche 2 novembre dernier.

Au club de ski Le Relais, l'encadrement des jeunes est primordial pour contribuer à développer passion et technique. Chaque année, des centaines de jeunes apprennent ainsi à aimer l'hiver et à en profiter

sainement. Plusieurs de ces skieurs sont devenus au fil des ans les entraîneurs qui ont toujours le même plaisir à évoluer dans ce sport. Ils sont passionnés et s'engagent à transformer cette saison froide en une aventure formidable pour ceux qui joignent le club. Outre l'apprentissage et le perfectionnement du ski en tracé pour la compétition, des périodes sont réservées au ski libre et de bosses pour le plaisir, car n'oublions pas que l'amour du sport, quel qu'il soit, doit d'abord passer par le plaisir !

DES DATES SONT DÉJÀ CONFIRMÉES.

Au moment d'écrire ces lignes, on n'a pas fini de dérouler le tapis blanc dans les pistes, que déjà plusieurs courses sont

confirmées au calendrier. Sortez crayon et agenda et réservez vos journées des 7 et 8 février prochain pour assister ou participer au Défi Alpin 2009, ce rendez-vous annuel auquel participent plusieurs jeunes skieurs du Québec et d'ailleurs.

Il est aussi confirmé que Relais accueillera, au cours de la prochaine saison, six courses régionales ainsi que deux courses majeures dont la Nor-Am planche en janvier et FIS en mars. Prenez note aussi que des formations d'officiel niveau I et II sont prévues en novembre afin donner aux membres des outils additionnels lorsqu'ils s'impliquent lors des courses.

Voilà une bien belle saison qui s'annonce pour les jeunes skieurs... et les plus matures aussi. Reste à nous souhaiter beaucoup

de neige dans la montagne. Autant que l'année dernière ? Pourquoi pas !

Votre jeune meurt d'envie de se joindre au club ? Il n'est pas trop tard pour le faire. Pour en connaître davantage sur le club, visitez le www.clubskirelais.org

On peut aussi communiquer avec la présidente Mme Catherine Mainguy au 841-0278 ou encore avec le vice-président M. Éric Gingras au 907-8966. Au 849-4435, vous pouvez joindre Josée Arsenault, alors qu'au 622-8875 c'est avec Stéphanie Dolbec que vous aurez le plaisir de parler. En plus de leur dévouement pour le club, tous ont en commun le 418 comme code régional !

Pour vous remercier de votre fidélité qui a fait notre succès au cours des 20 dernières années,

OBTENEZ

20%

d'escompte sur TOUT en inventaire !

Sur présentation de ce coupon. Valable jusqu'au 24 décembre 2008.

LIGNES DE SKI

Atomic
Dynastar
Fisher
Salomon
Rossignol
Volkl
Armada

LIGNES DE VÊTEMENTS

Descente
DNA
Spyder
Rossignol
Oakley
Scott
Armada

LUNETTES

Oakley
Smith
Scott
Carrera
Uvex
POC
Von Zipper

GAGNEZ

UNE FIN DE SEMAINE DE SKI AU MONT GRAND-FOND AVEC HÉBERGEMENT AU MANOIR RICHELIEU!

Détails en magasin.

voisin du SUSHI SHOP et CAFÉ NOISETTE

20 ans d'expérience • 418.849.3073 • 1000, boul. du Lac, Lac-Beauport • www.remigravelsports.com

LE TECATE SCORE BAJA 1000

QUATRE GARS À LA PLUS LONGUE COURSE DU MONDE !

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Dans les Sentiers du Moulin en octobre, entre deux saisons, on pourrait croire que seuls les oiseaux et quelques marcheurs ont droit de cité alors qu'au contraire, l'équipe de l'entreprise familiale des frères Duclos s'affaire à offrir aux amateurs de ski de fond et de raquette des nouveautés pour un hiver tout neuf.



De gauche à droite: Marc Desjardins, Stéphan Duchaine, Martin Ratté (absent sur la photo: Sylvain Jobidon). 2 novembre dernier.

La Baja 1000 est une course d'endurance hors route sans interruption, la plus longue au monde, qui débute à Ensenada, Mexique

pour se terminer plus de 1 650 km au sud. Cette course représente le défi idéal pour les amateurs de sensations fortes.

Plusieurs catégories de véhicules feront la course: motocross, VTT, autocross et camions. Tous les véhicules emprunteront le même trajet. Les départs se feront à 30 secondes d'intervalle, un véhicule à la fois. Nos quatre coureurs devront se relayer sur une seule moto, tout en devant se présenter à 11 «points de contrôle», avec un GPS comme système d'orientation.

AUCUNE PAUSE, ON ROULE DE NUIT

Nuit et jour on roulera puisqu'un système d'éclairage spécial est installé sur la moto. Les changements de pilotes

se feront quand la piste croisera la route principale. Ceux qui ne seront pas en course feront le trajet via la route dans un camion. Tous les coureurs auront 32 heures au maximum pour faire la course, après quoi, les concurrents encore en piste seront disqualifiés. Cette course serait selon certains, la plus difficile avec le Rally Paris-Dakar puisqu'il n'y a aucune pause entre les points de contrôle et parce qu'elle est remplie de pièges.

Le site internet de l'équipe WWW.QUEBECBAJA1000.COM permettra à tout le monde de suivre la progression des pilotes pendant la course avec leur SPOT (satellite personnel tracker).

Le mot de Cambronne à vous les gars !



Contactez-moi pour une évaluation gratuite
www.andredrolet.com
ANDRÉ DROLET
652-2000



LAC-BEAUPORT



Toute rénovée, 21 de la Passerelle
P. D. 299 000\$

LAC-BEAUPORT



Rareté, 11 chemin du Rocher
P. D. 169 500\$

LAC-BEAUPORT



Rénovée, terrain boisé + 20 000 pc
43 des Tisons P.D. 239 900\$

LAC-BEAUPORT



Splendide, bordé rivière, 2 ch. de l'Éperon
Ter. 60 00 p.c., P. D. 349 000\$

LAC-BEAUPORT



Adossé au golf, 141 des Granites
P. D. 257 000\$

LAC-BEAUPORT



NOUVEAU PRIX, 259 de Fribourg
P. D. 199 000\$

N-D-DES-LAURENTIDES



Terrain de 15 000 p.c., 115 Lafrance
P. D. 256 000\$

STONEHAM



Toute rénovée, garage double, 547 Talbot
P.D. 249 000\$

SILLERY



Condo indivise, 2018A Maire Mc Inenly
P. D. 269 000\$

NEUFCHÂTEL



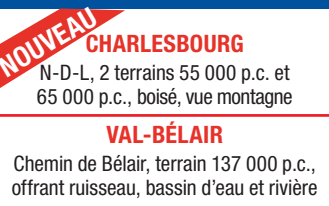
Faubourg Le Raphael, 2690 Compostelle
P. D. 549 000\$

ST-SAUVEUR



347 Père-Lacombe
P. D. 259 000\$

TERRAIN



NOUVEAU PRIX
CHARLESBOURG
N-D-L, 2 terrains 55 000 p.c. et
65 000 p.c., boisé, vue montagne
VAL-BÉLAIR
Chemin de Bélaire, terrain 137 000 p.c.,
offrant ruisseau, bassin d'eau et rivière

BORD LAC SERGENT



512 ch. des Mélézes, NOUVEAU PRIX
P. D. 285 000\$

STONEHAM



Terrain + 55 000 p.c., 113 Martin Pêcheur
P. D. 228 000\$

TERRAIN



Stoneham. vue lac, 125 000 p.c. boisé
P. D. 229 000\$

Les Galeries du Lac



Yvon Gingras
Directeur

La chronique **IGA** LAC BEAUPORT

L'art de recevoir



Denis Rousseau
Propriétaire

Venez rencontrer nos nouveaux gérants!



Alexandra Jobin
Poissonerie



Claude Bolduc
Fruits et légumes

*Le temps des fêtes
s'en vient! Pensez à vos
réservations de buffet!!*

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au dimanche de 7h30 à 23h00



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
9 h 00 à 21 h 00
Samedi
9 h 00 à 18 h 00
Dimanche
10 h 00 à 18 h 00

Normand Laroche
PHARMACIEN



Galeries du Lac
Lac Beauport (Québec) G0A 2C0

LIVRAISON GRATUITE

418 849-2836

Depuis 20 ans à votre service!



Voyages D-Tours

*Partez vers le Sud
avant Noël ou en janvier!
C'est moins cher!*

www.dtours.net

info@dtours.net
Permis du Québec

849-9219



www.saq.com

SAQ CLASSIQUE

SOCIÉTÉ
DES ALCOOLS
DU QUÉBEC

Tél.: (418) 849-2931
Télec.: (418) 849-8139

Galeries du Lac

795 boul. du Lac, C.P. 9, Charlesbourg, Qc G1H 7B1