

GRATUIT

L'Écho du Lac

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

LE KILIMANJARO POUR ANNIE LAPOINTE

page 45



PATRICK BEAULIEU
LE PRO DE L'ANIMATION 3D

page 10



LA DERNIÈRE COURSE
DU CLUB DE SKI LE RELAIS

page 46



LA MAISON DE PAILLE
DE SIMON LAROUCHE

page 35

1^{re}
ÉQUIPE
DE VENTES
EN 2009 *

*De tout le réseau Royal LePage Inter-Québec

Attestation Diamant
Club des élites national

URGENT

Je recherche

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

849-0555

www.andredussault.com

URGENT

Je recherche

maisons récentes avec garage
350 000 \$ et plus

André Dussault

agent immobilier affilié



TOUT UN HONNEUR POUR MICHEL CADRIN ET SON ASSOCIÉ RÉJEAN GRAVEL

HAUTE DISTINCTION

POUR ADRÉNALINE SPORTS

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Le concitoyen Michel Cadrin a de quoi être fier ces jours-ci puisque son commerce Adrélanine Sports se distingue parmi les meilleurs concessionnaires en Amérique du Nord et remporte tous les honneurs.



Michel Cadrin en compagnie de Bob Lumley, vice-président chez BRP (Bombardier Produits récréatifs) et Réjean Gravel

Adrélanine Sports recevait récemment le titre du Concessionnaire Ski-Doo de l'année au Canada à l'occasion de la rencontre de tous les concessionnaires Ski-Doo qui a eu lieu récemment en Floride. Une bonne nouvelle en entraînant une autre, l'entreprise a de plus reçu le titre de concessionnaire de

pièces, accessoires et vêtements Ski-Doo de l'année au Canada.

Il est rare de remporter deux titres la même année dans cette sphère d'activité et c'est pourtant ce qu'Adrélanine Sports a réussi à faire et ce parmi tous les concessionnaires Ski-Doo/BRP (Bombardier Produits Récréatifs) du Canada. Cet honneur est attribué au concessionnaire s'étant illustré de façon exceptionnelle au niveau de ses ventes de Ski-Doo/BRP, de pièces, de service et surtout pour le haut niveau de satisfaction de sa clientèle.

Or donc, le Lac-Beauportois Michel Cadrin, homme d'affaires bien connu de la région de Québec, et Réjean Gravel, anciennement de Gravel Sports à Château-Richer, étaient extrêmement fiers de recevoir cet



Bernard Carignan, directeur du Marketing chez Adrélanine Sports et Réjean Gravel tenant fièrement les plaques honorifiques

honneur. Le tandem Cadrin-Gravel attribue cet honneur principalement à la qualité des produits Ski-Doo/BRP, mais aussi, et

surtout à celle de tous les employés et partenaires de l'entreprise qui travaillent avec acharnement jour après jour afin de faire d'Adrélanine Sports « Le plus gros magasin de jouets pour Adultes ».

Avec son déménagement dans de nouveaux locaux à l'automne 2009, Adrélanine Sports est dorénavant le plus gros concessionnaire BRP en Amérique du Nord. Le magasin, d'une superficie de 120 000 p² est aussi un détaillant majeur dans le domaine nautique que Québec avec des marques comme Bayliner, Régat, Lund, Harris et Mercury.

Tiens, on vient de vous donner la pique ? La salle de montre et le département de pièces d'Adrélanine Sports sont maintenant ouverts 7 jours sur 7 au 6280 boulevard Wilfrid Hamel à L'Ancienne-Lorette. On peut consulter le site de l'entreprise www.adrenalinesports.ca

Inscription en ligne au www.lesaisonnier.net

Le Saisonnier

NOTRE-DAME-DES-BOIS
CENTRE DE PLEIN AIR

J'ai le goût de faire la belle vie !

Trapèze Volant

Gn Médiéval

Kayak

Escalade

Descente en rivière

Camp de jour et Camp de vacances !

notredamedesbois.com lesaisonnier.net 418 849-2821

Camp de jour
CAMP DE JOUR
CERTIFIÉ
AQO

Camp de vacances
CAMP DE VACANCES
CERTIFIÉ
AQO

Le Feuilles Vertes
Lac Beauport



OPTEZ POUR UN FORFAIT BRANCHÉ

3 SERVICES



INTERNET



TÉLÉPHONE



TÉLÉVISION

Notre offre :

Un seul contact

Une seule installation

Une seule facture

DISPONIBLE
À PARTIR
DE :

71 55\$
PAR MOIS
Taxes en sus

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

CCAP

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

418.849.7125
www.ccapcable.com

« LE PLUS GRAND MOMENT DE MA CARRIÈRE » - MICHEL VERRAULT

L'HONNEUR DE PRONONCER LE SERMENT OLYMPIQUE

JEAN-NICOLAS BLANCHET

jean-nicolas.blanchet.1@ulaval.ca

C'était devant la planète entière, durant la cérémonie d'ouverture, que Michel Verrault, résident de Lac-Beauport depuis plus de 30 ans, a prononcé le serment olympique au nom des milliers d'officiels présents à Vancouver. Un honneur qui s'avère une marque de reconnaissance pour sa grande implication, mais surtout qui démontre la place importante, sur la scène mondiale, qu'occupe celui qui était juge en chef en patinage courte piste à Vancouver.



Estimant qu'il n'avait pas le droit d'être nerveux, M. Verrault s'était très bien préparé, et ce, dès que le directeur général du comité organisateur olympique, John Furlong, l'a contacté, chez lui, pour lui confier le mandat. «Je ne m'attendais pas vraiment à recevoir cet appel, mais j'ai immédiatement accepté. Je suis toujours incapable de décrire la sensation que j'ai pu vivre quand j'ai pris le micro devant le monde entier», d'affirmer celui qui jugeait ses 5^{ème} olympiades et qui tenait à remercier Marcel Aubut et Nathalie Lambert qui ont sans doute contribué à sa nomination.

Vous avez probablement suivi attentivement le patinage courte piste à Vancouver, une des disciplines les plus observées de ces Jeux. Un sport spectaculaire, mais, vous en conviendrez, extrêmement difficile à juger

compte tenu de sa rapidité et des nombreux accrochages. Quelques disqualifications, dont celle d'Apollo Ohno, en finale du 500 mètres, ont démontré comment le travail de M. Verrault pouvait être délicat. Non seulement les reprises sont accessibles pour les spectateurs, athlètes et entraîneurs, mais la décision, finale et sans appel, doit être prise dans les minutes suivant la course. Tout ça, sans oublier que les enjeux deviennent de plus en plus grands pour les athlètes olympiques. Je me suis donc demandé comment M. Verrault arrivait à gérer toute cette pression. «Je crois que c'est l'expérience qui me permet de rester dans ma bulle. Je ne vois même plus les caméras et surtout, tout ce monde-là, c'est ma famille. Tous ces athlètes, c'est mon monde, je suis avec eux à l'année longue dans les compétitions de la coupe du monde. Je sens très bien que mes décisions ont des impacts majeurs pour la carrière de ces athlètes, il y a des pays où une médaille peut valoir quelques centaines de milliers de dollars. Mais, ça fait partie des éléments à oublier quand j'embarque sur la glace», de souligner celui qui s'amuse parfois à juger des courses de jeunes enfants, où tout peut arriver, pour aiguïser ses réflexes.



Les photos officielles étant protégées par des droits olympiques, les présentes photos furent prise sur les grands écrans de V.

Autre Québécois faisant partie de l'équipe d'officiels de patinage courte piste à Vancouver, Guy Marcoux était officiel de départ et a accompagné M. Verrault dans ce périple vers l'Ouest. Ouvrant depuis près de 30 ans sur la scène internationale, M. Marcoux est bien placé pour reconnaître l'apport de Michel Verrault dans le patinage courte piste, qui n'était qu'un sport de démonstration en 1988 aux Jeux de Calgary. «Il est certainement parmi les meilleurs du monde, même que je ne crois pas qu'on puisse vraiment le comparer présentement. Il a fait avancer notre sport, il a grandement contribué à lui donner la notoriété qu'il a aujourd'hui. Il s'est, entre autres, impliqué énormément pour instaurer un meilleur décorum dans tout ce qui régit le patinage courte piste».

Michel Verrault se considère privilégié d'avoir pu vivre, dans le cadre des ses fonctions, toutes ces expériences à travers le monde. Néanmoins, il reconnaît avoir trimé dur pour en arriver là. Il faut comprendre, et j'en suis le premier stupéfait, que son travail d'officiel, aussi exigeant qu'il soit, n'est que bénévole. Même s'il souhaite que cela change, surtout pour le futur afin d'attirer certains jeunes à prendre la relève, ça n'a jamais été une priorité à défendre pour M. Verrault. Croyant fortement en l'avenir de ce sport, il a d'abord toujours eu comme objectif de le faire grandir et d'ailleurs, cette discipline n'a jamais été aussi populaire qu'à Vancouver.

BOUTIQUE MARIE-HÉLÈNE | Prêt-à-porter féminin



Les vêtements griffés se retrouvent chez

BOUTIQUE MARIE-HÉLÈNE

Téléphonez-nous pour une rencontre avec l'une de nos spécialistes de la mode.

Les Galeries de la Canadière
2485, boulevard Ste-Anne, Québec G1J 1Y4
418.667.4722



Facilité d'accès et de stationnement

Sur présentation de cette publicité, obtenez 10 \$ de rabais sur tout achat de 100 \$ et plus à prix régulier. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

www.boutiquemariehelene.ca

MAUDE DESHARNAIS, COORDONNATRICE DU RGATLB

DU NOUVEAU AU REGROUPEMENT DES GENS D'AFFAIRES ET TOURISME LAC-BEAUPORT

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Il y a du nouveau au sein du Regroupement des Gens d'Affaires et Tourisme Lac-Beauport (RGATLB). En effet, nous apprenions récemment que le conseil d'administration du Regroupement était heureux d'annoncer l'embauche de Mme Maude Desharnais à titre de coordonnatrice.

Peut-être aviez-vous vu passer cette offre d'emploi il y a quelques mois à l'effet que le RGATLB était à la recherche d'un nouveau coordonnateur. Bien des curriculums furent reçus et parmi ceux-ci, celui de Mme Maude Desharnais a su retenir l'attention du CA du Regroupement.

Mme Desharnais prendra la relève de Mme Julie Lemaire qui a assuré le bon roulement du RGATLB anciennement Station Touristique Lac Beauport. C'est elle d'ailleurs qui avait pris en charge les



En passant le flambeau à Maude Desharnais, Julie Lemaire sait que le RGATLB sera entre bonnes mains

projets de changement de dénomination, l'introduction de la borne touristique que l'on trouve à l'entrée du boulevard du Lac, la refonte du site web, pour ne nommer que ceux-ci. Aujourd'hui, Julie souhaite se consacrer davantage à son entreprise qu'est la Polyclinique du Lac, aux 24 Heures du Lac-Beauport ainsi qu'à des

projets personnels. Quoi, elle a une vie ailleurs que dans la communauté? Mon petit doigt me dit qu'elle ne pourra s'empêcher de s'impliquer dans d'autres projets...

MAUDE DESHARNAIS

Les qualités de communicatrice de Maude Desharnais seront assurément mises à profit au sein du RGATLB. Elle désire sincèrement s'impliquer dans le développement de la communauté des affaires et du tourisme de la région. Il est vrai qu'il y a tout un potentiel à exploiter à Lac-Beauport. À ce jour, 80 entreprises sont membres du RGATLB et Mme Desharnais se fera un devoir de les mettre toujours de l'avant, de les faire rayonner.

On peut communiquer avec Mme Desharnais par courriel au rgatlb@lacbeauport.com ou par téléphone au (418) 907-2825. Félicitations à vous dame Maude pour cette nomination!

Le RGATLB tiendra son assemblée annuelle le 28 avril prochain 16h 30 au Club nautique. L'assemblée sera suivie d'un 5 à 7 cocktail dinatoire.

Tous les membres sont les bienvenus. On doit confirmer sa présence avant le 15 avril par courriel à info@lacbeauport.com ou par téléphone au (418) 907-2825.

DÉJEUNER-CONTACT AU MANOIR ST-CASTIN

L'AVENIR EST À CEUX QUI SE LÈVENT TÔT

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Si vous désirez être du prochain déjeuner-contacts initié par Sigma Expertise et le Regroupement des Gens d'Affaires et de Tourisme Lac Beauport (RGATLB), vous devrez vous lever tôt car vous êtes attendus dès 7h30 au Manoir St-Castin, le 13 avril prochain.

Cette activité est destinée aux gens d'affaires résidant ou faisant affaires à Lac-Beauport et son objectif est de réunir les gens d'affaires résidant à Lac-Beauport pour réseauter et échanger de façon informelle sur leur entreprise, les meilleures pratiques d'affaires, les plans de développement, la recherche de solutions à des problématiques vécues en entreprise, les besoins pour la croissance de leur entreprise

Pour l'occasion, trois entreprises membres du RGATLB présenteront brièvement

à l'ensemble des participants, leur entreprise ainsi que les produits et services offerts.

De plus, le RGATLB sera aussi présent pour faire la promotion des services offerts aux membres.

Tous les détails pour participer à ce déjeuner-contacts sont en ligne au www.sigmaexpertise.com/dejeuners. On peut confirmer sa présence par courriel à dejeuners@lacbeauport.com

UN SERVICE PERSONNALISÉ
PAR UNE ÉQUIPE JEUNE ET DYNAMIQUE!

Dr Serge-Alexandre Bellavance
Chirurgien-dentiste
Dentisterie esthétique

SERVICES DISTINCTIFS

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

 **Clinique Dentaire**
LAC-BEAUPORT

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

Le journal L'Écho du Lac est publié et édité par
Platine Communication
940 boulevard du Lac, Lac-Beauport, qc, G2M 0C9

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

ÉDITEUR : Alain Têtu

DIRECTRICE DE L'INFORMATION : Carole Roy

JOURNALISTES : Philippe Brassard, Isabelle Henry et Laëtitia Boudaud

COLLABORATEURS : Robert Cyr, Dominic Lachance, Jean-Nicolas Blanchet, Sébastien Noël, Helder Duarte, Marie-Claude Déry, Guy Falardeau et Martin Dalair.

PUBLICITÉ : Myriam Guay

PRODUCTION GRAPHIQUE : Jolyane Abel.

IMPRESSION : WorldColor St-Jean

TIRAGE : 10 000 exemplaires

DISTRIBUTION : Postes Canada

DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Québec

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



Emménagez *chez vous!*



Vous pensez hypothèque? Pensez à votre caisse de Charlesbourg!

Nous pouvons vous aider à réaliser votre rêve de devenir propriétaire à un taux qui vous permettra de continuer à vous gâter.

+ 1,5 %

de remise sur
la valeur du prêt*

- 1,5 %

sur le taux
hypothécaire*

+ 1,5 %

à gagner en remise
supplémentaire**

Avec de tels avantages, il ne vous reste plus qu'à faire vos boîtes et transporter votre projet chez nous!

*Modifiable sans préavis. Certaines conditions s'appliquent

**Concours en vigueur du 1^{er} février au 31 octobre 2010. Tous les détails disponibles à la Caisse.

418 626-1146

UNE **FORCE** QUI NOUS **RASSEMBLE**,
UNE CAISSE QUI NOUS **RESSEMBLE**



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

CÉRAMIQUE - PIERRE - MOSAÏQUE
ROBINETTERIE - SANITAIRE - ACCESSOIRES

CÉRAMIQUE
D É C O R

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

TRENTE ANS À PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT

COLLABORATION SPÉCIALE : L'APEL

L'Association pour la protection de l'environnement du lac Saint-Charles et des Marais du Nord (APEL) fête en 2010 ses trente ans d'actions comme groupe environnemental dans la région. Fondée en 1980 par des riverains soucieux de la qualité de leur lac, l'APEL a d'abord concentré ses actions autour du lac Saint-Charles. Les riverains ont réalisé de nombreuses actions afin de sensibiliser la population à la fragilité de leur milieu de vie : corvées de nettoyage, distributions d'arbustes, mise en place d'un programme éducatif pour les jeunes de 3-12 ans, collaboration à un journal local, etc.



crédit photo: Mélanie Deslongchamps

À la fin des années 1980, un plan de conservation et de mise en valeur des Marais du Nord fut élaboré. Entre 1989 et 1995, les bénévoles ont développé des partenariats, signé des protocoles d'entente et multiplié les demandes de subventions pour enfin en arriver à l'ouverture des premiers sentiers d'interprétation en 1995.

À la fin des années 1990, une planification stratégique donne un nouveau souffle à l'organisation. Jusqu'alors basée principalement sur l'action bénévole, les administrateurs souhaitent une organisation plus structurée. C'est ainsi qu'au début 2000, une équipe multidisciplinaire est embauchée, une tarification est implantée aux Marais du Nord et des partenariats développés avec les municipalités. L'APEL prend alors une orientation marquée pour la gestion par bassin versant. De nombreuses études sur le territoire sont réalisées afin de mieux connaître les problématiques du territoire et de cibler les actions à entreprendre.

La mission de l'APEL a évolué au cours des années et son territoire d'action s'étend maintenant au haut-bassin versant de la rivière Saint-Charles. Ce territoire est marqué par une réalité importante puisqu'il alimente en eau potable une population de 230 000 personnes. Avec l'apparition des cyanobactéries dans le lac Saint-Charles en

2006, l'APEL n'a eu d'autre choix que de redoubler d'ardeur pour s'assurer de la préservation de la qualité de l'eau du territoire.

S'appuyant sur le dévouement de ses nombreux bénévoles et ses employés passionnés, l'organisation doit aujourd'hui convaincre la population de l'urgence d'agir pour la protection des cours d'eau du territoire. La situation n'est pas catastrophique ni irréversible, mais un triste constat s'impose : la qualité de l'eau sur le territoire ne s'améliore pas malgré tous les efforts déployés par les municipalités et l'APEL.

Ce constat fait dire à l'organisation qu'il faut faire plus et autrement en utilisant son seul pouvoir : convaincre la population et les décideurs qu'il faut penser autrement l'aménagement de notre territoire pour protéger nos cours d'eau.

C'est ainsi que débute une nouvelle décennie pour l'APEL, qui de par ses dizaines de projets en cours, souhaite faire une réelle différence et s'assurer que les générations futures pourront elles aussi profiter des beautés naturelles de la ceinture verte de Québec. Pour en savoir davantage sur l'APEL et ses actions, vous pouvez consulter son site Internet à <http://apel.ccapcable.com>

TERRAIN PRIVÉ OUVERT À TOUS

NOTRE SAISONNIER

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Qu'il est beau ce site du Saisonnier sur le Chemin du Brûlé! Que de fois nous nous y arrêtons en voiture pour emprunter les sentiers qui le jouxent! Ce magnifique espace vert est trop souvent considéré comme parc municipal... Quoi, ce n'en n'est pas un?



Pierre Langevin, directeur général du Saisonnier précise qu'il n'y a aucun conflit avec la municipalité, la collaboration avec ses représentants est excellente et que le nouveau conseil est très ouvert à de nouvelles ententes.

Le Saisonnier est un organisme sans but lucratif, gérant le camp de jour de la ville. En effet, la Feuille Verte, est un camp offert depuis des lustres par la municipalité. C'est donc pour cette raison que les résidents de Lac-Beauport bénéficient de rabais sur les inscriptions. Ces sommes sont les seules octroyées dans le dossier

des camps de jour. Notons toutefois que la municipalité avait participé financièrement à la construction de la piscine intérieure du Saisonnier et que depuis ce temps elle continue de contribuer à son entretien à raison de 40 000 \$ par année. Malheureusement c'est bien peu quand on sait qu'il en coûte 100 000 \$ pour en assurer son bon fonctionnement. « Cette année on fait un déficit de 196 000 \$ et s'il n'y avait pas la Fondation des Sourds qui éponge tout le temps le déficit, la situation serait vraiment difficile », explique Pierre Langevin, directeur général du centre. « Il est important de bien positionner le Saisonnier et Notre-Dame des Bois, de changer cette perception que nous sommes un service de la municipalité », poursuit-il.

REMETTRE LES PENDULES À L'HEURE

Le Saisonnier est une œuvre de la Fondation des Sourds et n'a jamais compté sur le soutien municipal. C'est un organisme sans but lucratif – émettant des reçus de charité – qui doit se tourner vers

différentes sources de financement pour rencontrer ses objectifs dont le premier est sa mission d'aide à la jeunesse. « Ce n'est pas parce que les inscriptions abondent que l'on roule sur l'or », nous apprend Pierre Langevin. « Un site tel que le nôtre demande un entretien constant », soutient-il. Il est donc important de renflouer les coffres par le biais d'activités de levées de fonds telles cocktails, banquets, concerts et tirages pour permettre la réalisation de divers projets. Malheureusement, les récentes campagnes de financement ne se sont pas avérées concluantes. Lorsque la population était sollicitée, plusieurs répondaient que le « Saisonnier est riche, vous n'avez pas besoin de notre argent ». Vraiment dommage cette perception! Récemment, lors du début des inscriptions pour les camps 2010, l'administration annonçait deux grandes nouveautés. Primo, chaque enfant recevrait gratuitement son chandail à l'effigie du camp et deuxio, le service de garde serait lui aussi gratuit. En revanche, on pouvait observer une hausse de 5 \$ par semaine pour chacun des camps. Au final, c'est 40 \$ de plus par été si l'on choisit d'inscrire son jeune pendant 8 semaines... Trouvons-nous réellement le Saisonnier trop gourmand? Ça ne couvre même pas les frais de garde ni le prix du gaminet! Pourtant, des gens ont trouvé à redire... C'est vrai qu'à première vue, on a l'impression que tout roule tout



Les jeunes apprécient réellement leurs séjours au Saiso

seul quand à l'été nous allons y reconduire nos enfants. Le site respire la joie de vivre, l'environnement est magnifique, le sourire est sur toute les lèvres. Pourtant, personne ne vit de l'air du temps...

Ces lignes ne se veulent pas un pamphlet dénonciateur, elles servent simplement à mettre en perspective ce joyau qui nous est mis à disposition par le Saisonnier. Jamais on ne nous en interdira l'accès, toujours nous y serons accueillis à bras ouverts, mais sachons respecter et apprécier ce véritable patrimoine.

Sur ces mots, reste à dire qu'il est encore temps d'inscrire nos jeunes au Saiso et que pour bénéficier du rabais du résident, nous avons jusqu'au 31 mai minuit pour le faire.

Le Printemps est arrivé...

11 bières exclusives★shows★terrasse unique

archibaldmicrobrasserie.com

« BIEN MANGER TOUT EN MANGEANT BIEN »

LA CAROTTE JOYEUSE,

LAËTITIA BOUDAUD

laetitia@lechodulac.ca

On connaît tous La Carotte Joyeuse, cette épicerie un peu bric-à-brac sur la rue St-Jean, royaume de l'alimentation saine et biologique depuis plus de 35 ans. En revanche, on connaît beaucoup moins son propriétaire, M. Guy Taillon, un homme résolument dévoué à offrir les meilleurs produits à sa clientèle, du vrai bio, de la production jusqu'à l'emballage. Et lorsqu'il n'est pas à la boutique, c'est à Lac-Beauport qu'il prend ses quartiers, au Lac Bleu plus précisément, et son jardin, il en parlerait des heures!

Rencontre impromptue avec M. Taillon dans un café-restaurant de Québec lors d'une soirée-bénéfice. Je viens de me commander une petite assiette de riz au poulet sans prétention, mais vraiment délicieuse. Il m'accoste. « C'est moi qui ai fourni le poulet », m'annonce-t-il. « Ha oui ? », dis-je ? « Pourtant, je suis végétarien », enchaîne-t-il. Et voilà comment, par le plus pur des hasards, je fais la connaissance avec Guy Taillon, Lac-Beauportois de longue date et fier de l'être.

LA PETITE HISTOIRE

Le Crac Aliments sains, n'a plus sa réputation à faire. Les clients d'hier sont encore ici aujourd'hui et on se déplace de partout pour y faire ses courses

dans l'épicerie qui devient, en 1993, La Carotte Joyeuse. Depuis toujours, sa mission reste identique, développer l'alimentation naturelle. Pourtant, à ses débuts en 1974, on est encore loin des certifications biologiques imposées de nos jours. On entre dans l'ère de la restauration rapide, de la surconsommation de repas préparés et des grandes surfaces surachalandées. Et le petit commerçant du coin de la rue, lui, finit par avoir moins la cote.

Sauf que... Quelques groupes réactionnaires s'opposent à cette malbouffe qui envahit nos assiettes. Avant-gardistes ? Pas nécessairement. Surtout prêts à ne pas avaler n'importe quoi ! « Ça a commencé par un groupe de dix personnes qui faisaient ça chez elles. C'était un



Guy Taillon, propriétaire de la Carotte Joyeuse sur la rue St-Jean à Québec, dans son magasin.

genre de club de recherche alimentaire », explique M. Taillon. Le système de coopérative de consommateurs fonctionne alors plutôt bien pendant une douzaine d'années. Puis la demande devenant plus importante, le magasin ouvre finalement

au public et non plus aux seuls membres. La croissance des activités du Crac s'affirmant avec toujours plus d'évidence, les premiers employés intègrent l'entreprise, jusqu'à ce que le magasin soit transmis aux mains d'une coopérative de

1964	BOUCHERIE VIC VERRET ET FILS <i>à votre service depuis et nous sommes heureux de continuer à vous servir</i> 1964
Saviez-vous que... l'abondance du persillage du certifié 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.
Face au Canac-Marquis rue Bernier	Bavette de boeuf mariné à la grecque Fondue de boeuf (viande fraîche) Samedi et dimanche Bajoue de veau
Tél.: (418) 849 4481 20659, boul. Henri-Bourassa (Qc)	

L'avantage

GROUPE INVESTORS INC.

Nous sommes en expansion...

L'avantage de combiner qualité de vie personnelle et carrière stimulante avec un horaire flexible et un potentiel de revenu exceptionnel.

Saviez-vous que les conseillers financiers n'ont jamais été aussi en demande ?

Tout est possible en devenant conseiller en sécurité financière au Groupe Investors qui offre le meilleur programme de formation initiale du secteur, car la priorité pour nous est le bien être des conseillers et de leurs clients.

Pour connaître tous les avantages de s'associer au Groupe Investors communiquez avec :

Mario Dion, CGA, P. Fin., Directeur de division, GROUPE INVESTORS
1122 Grande Allée Ouest, Québec, Qc, G1S 1E5
(418) 681-0990 poste 274, mario.dion@groupeinvestors.com





Soins podologiques du Lac

Vos pieds sont entre bonnes mains!

Services offerts:

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

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

Nathalie Lehoux

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

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

DU POTAGER À L'ASSIETTE

travailleurs avant de finalement devenir une compagnie. M. Guy Taillon est là dès les débuts et devient copropriétaire en 1995.

CERTIFICATION BIO SANS FAUSSE NOTE



Guy Taillon et la nourriture en vrac.

Du bio, en voulez-vous, en voilà ! C'est une des grandes fiertés de l'enseigne qui porte une attention soutenue à la qualité de chacun de ses produits. Les employés sont formés à toutes les spécificités bio. « Si vous voyez quelqu'un partir avec un produit qu'il n'a pas besoin, vous lui enlevez », ne manque pas de répéter M. Taillon à ses collègues. « On est simplement une épicerie qui essaie d'être consciente des bonnes choses, mais avec des limites », ajoute-t-il.

Ici, les clients sont souvent connaisseurs et ont même développé un lien affectif avec le magasin. « Il y a des gens de tous les âges. Parfois, j'y vois des jeunes de 6 ans dont les grands-parents venaient là autrefois », confie M. Taillon.



L'enseigne de La Carotte Joyeuse est située sur la rue Saint-Jean à Québec.

Vendre, oui, mais pas à tout prix. Une éthique solide entoure l'enseigne, certifiée Écocert depuis 2005. Les normes sont très strictes, de la production à l'emballage jusqu'à la vente finale. « Il faut qu'on utilise des savons spécifiques et on ne peut pas se servir des mêmes contenants pour les produits bio et non bio », affirme M. Taillon, qui avoue payer très cher chaque année pour répondre à ces règles. Raison de sa grogne envers certaines fruiteries concurrentes, qui, dit-il, proposent du biologique sans pour autant respecter les règles de la vente

au détail des produits biologiques. « Ces gens-là ne sont ni certifiés, ni convaincus », renchérit-il.

ALIMENTATION ET SERVICES

Outre les produits de base réguliers et saisonniers, on retrouve également au Crac, un grand nombre d'épices dont des mélanges exclusifs faits sur place. Vingt-quatre sortes d'olives viennent par ailleurs, satisfaire les plus méditerranéens des Québécois, sans compter les mets ethniques de plusieurs pays. « On garde un moulin à farine dans l'épicerie et les gens peuvent amener leur grain. On a aussi beaucoup de vrac », souligne-t-il.

PASSIONNÉ ET IMPLIQUÉ

Guy Taillon est un homme engagé. Membre de Greenpeace depuis 40 ans, les causes environnementales lui tiennent particulièrement à cœur. « Je crois profondément en ces choses là, au rapprochement avec la Terre, à l'écologie », lance-t-il. Il s'investit tout autant sur le plan artistique, en théâtre notamment et avec les Productions Strada.

« LE CHRIST QUI SORT DE L'EAU »

Le Lac, il y habite depuis des années. Étant jeune, Guy Taillon y séjournait déjà en vacances alors que ce n'était que des chemins de terre. « En 1952, je venais ici chez mon parrain. C'était un

« Cliche ». C'était lui qui faisait toutes les enseignes de rues et il a construit beaucoup de maisons au Lac », avance-t-il. M. Taillon revient chez nous il y a dix-sept ans et s'installe au bord du Lac Bleu, loin des bateaux à moteur du lac Beauport. « Je suis un nageur. Je nage beaucoup. On me dit que j'ai l'air du Christ qui sort de l'eau ! », avoue Guy Taillon en souriant. Et d'ajouter. « Je cultive encore mes patates et mes choux. J'ai un jardin de 30 par 50 avec une serre dans le milieu. J'ai déjà été producteur et je fais pousser des centaines de légumes », dit-il fièrement. Bien manger tout en mangeant bien... chez soi, comme au magasin, quoi de plus naturel pour Guy Taillon.

PROMO
PROMO
PROMO

MUSICIENS TOUS LES SOIRS

DIMANCHE 50% POUR LES DAMES

LUNDI FAJITAS POUR DEUX PERSONNES À \$24.95

MARDI SUSHI \$1.25 LE MORCEAU

MERCREDI AILES DE POULET À 35¢ ET PÂTES À 25%

JEUDI 2 POUR 1 CORONA À COMPTER DE 16H00

Les Frères Tac
Différent...

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

UN LIVRE DE PATRICK BEAULIEU SUR L'ANIMATION 3D

INSIDERS ANIMATION

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca



Que de talent cache Lac-Beauport en son écrin! Connaissez-vous celui de Patrick Beaulieu, spécialiste de l'animation 3D? Il n'est pas loin ce temps où le discret directeur artistique deviendra une référence en son domaine.



Bien aménagé ce lieu de travail chez Patrick Beaulieu

Ouvrant dans l'animation 3D depuis 10 ans, il est depuis un an directeur artistique à l'animation chez Ubisoft. En soirée, il enseigne l'animation au Cégep Limoilou et à l'Université Laval et il consacre ses temps libres à la création de ses propres personnages 3D, que nous verrons d'ailleurs bientôt en figurines. À 28 ans, avoir un portfolio tel que le sien est fort impressionnant. Ah oui, il ne faudrait pas oublier que Patrick

Beaulieu est aussi papa de trois chérubins! Devant notre étonnement, il répond que sa conjointe «est tout simplement extraordinaire» et qu'il ne faut pas croire qu'il lui laisse tout le boulot de la maisonnée. Malgré des pages d'agenda bien noircies, de précieux moments sont réservés à sa famille, sans quoi il ne trouverait pas son équilibre.

Notre directeur artistique a une soif inextinguible de création, c'est pourquoi il ne se contente jamais d'un seul projet. Il planche actuellement sur un dessin animé qu'il aimerait bien vendre à Télétoon. À surveiller un jour prochain les CHEVisodes de Patrick, dont on peut voir un extrait au www.squeezestudio.com

LE PETIT DERNIER

Parmi tous les projets du créateur, s'il en est un dont il est bien fier, c'est ce livre entièrement dédié à l'animation *Insiders Animation* qu'il lancera le 29 avril prochain entre 17 h et 20 h au Cercle à Québec.

C'est après avoir assisté à un congrès à Los Angeles que germe l'idée de faire un livre dédié à l'animation. Cette rencontre avec tous les grands de l'animation à LA était inspirante à souhait et Patrick tenait à partager ce qu'il avait appris au-delà de ce cercle fermé. De retour au bercail, il met ses idées sur papier et joue du téléphone. Il a treize animateurs dans sa mire et les appelle à tour de rôle. Il leur explique qu'il désire faire un livre dans lequel les meilleurs animateurs du monde entier se raconteraient à leur façon. Ils pourraient y parler de leur cheminement, expériences et meilleurs succès. Tous furent emballés par le projet de ce jeune Québécois et c'est avec une grande générosité qu'ils ont participé à l'élaboration de ce livre à portée internationale.

«Ce que j'ai voulu avec *Insiders Animation*, c'est en faire une compilation de savoir-faire, d'expériences et anecdotes de 13 animateurs de talent [...] *Insiders Animation* est destiné aux passionnés de l'animation, à ceux qui cherchent à dépasser leurs limites et à acquérir de nouvelles techniques. *Insiders Animation* est l'outil parfait pour apprendre des meilleurs



Voilà quelques-uns des personnages créés par Patrick Beaulieu

animateurs», avance l'auteur. Parions que cet ouvrage deviendra le livre de chevet de plusieurs mordus. Précisons également qu'*Insiders Animation* n'est que le premier d'une série que tous voudront posséder.

Pierre-Luc Dubé
Pharmacien-propriétaire
360, boul. du Lac, Québec • 418 849-8181

Membre affilié

Proxim

Trousse de voyage

Incluant le nécessaire pour partir en voyage: médicaments contre la diarrhée, les nausées, les allergies, les brûlements d'estomac et autres imprévus! 19,99\$ + taxes

Disponible au laboratoire

Cessation tabagique

- 2 rencontres de 20 minutes ainsi que 4 suivis téléphoniques avec le pharmacien, incluant mesure de la tension artérielle, poids, IMC, glycémie...

- Couverture des timbres et gommes de nicotine par les compagnies d'assurances (si applicable)

Les pharmaciens exerçant à la pharmacie Pierre-Luc Dubé sont seuls responsables des services rendus

**Semaine
de l'action bénévole
du 18 au 24 avril**



**Être bénévole...
c'est une idée!**

Venez voir ce qui s'offre à vous!
www.caabcharlesbourg.org
418 622-5910



CAABC
CENTRE D'AIDE ET D'ACTION
BÉNÉVOLE DE CHARLESBOURG

FRANC SUCCÈS DU BRUNCH ANNUEL DU 102^e GROUPE SCOUT DES LAURENTIDES

LAËTITIA BOUDAUD

laetitia@lechodulac.ca

Le dimanche 28 mars, à Lac-Saint-Charles, le 102^e Groupe Scout des Laurentides organisait son traditionnel brunch annuel visant à recueillir des fonds dans le but de financer leurs prochaines activités. Mission accomplie.



560 personnes se sont présentées au brunch.

Salle comble au Centre communautaire Paul-Émile Beaulieu de Lac-Saint-Charles. Pas moins de 560 invités se sont joints aux foulards jaunes et bruns du 102^e Groupe Scout des Laurentides, appuyé par la collaboration active des Chevaliers de Colomb et la direction sans fausse note de M et Mme Borne dans la préparation et le service du déjeuner. Un succès record pour cet événement-bénéfice qui a enregistré une augmentation de 100 personnes par rapport à l'an dernier.

DES ORGANISATEURS RAVIS

Les organisateurs du brunch, M. Marc Balleux, secrétaire, M. Martin Bussièrès, vice-président du comité de gestion, Mme Marie Lamoureux, responsable du comité du brunch et Mme Marie-Andrée Bilodeau, chef de groupe, se félicitent des retombées de l'événement qui permettront aux jeunes des secteurs Lac-Beauport,



M. Martin Bussièrès, Mme Liliane Bédard et Mme Marie-Andrée Bilodeau avec les jeunes du 102^e Groupe Scout des Laurentides. La Caisse populaire de Charlesbourg est l'un des plus gros partenaires de l'événement.

Stoneham-et-Tewkesbury, Lac-Delage, Lac-Saint-Charles et Charlesbourg, de profiter d'activités de plein air diversifiées en plus de développer de nouvelles idées pour chaque unité.

Quant aux nombreuses familles invitées, elles ont pu assister à une projection de photos sur écran géant prises par les scouts durant leurs camps hiver été et leurs rencontres hebdomadaires, tandis que les plus jeunes repartaient avec des maquillages flamboyants.

«CE N'EST PLUS RIEN QUE DES NŒUDS»

Petit rappel. Fondée en 1961, l'Association des Scouts du Canada regroupe jeunes à partir de 7 ans et adultes, sans discrimination de sexe, d'origine ethnique ou de religion.

Le 102^e Groupe Scout des Laurentides est l'un des plus dynamiques de la province. Il regroupait cette année pas moins de 75 jeunes de tous les âges, garçons et filles. Ce chiffre est en augmentation depuis l'an passé et on espère atteindre au moins cent participants à la prochaine

cohorte. «Les gens ont une vieille idée des scouts. Ce n'est plus rien que des nœuds. On est dans l'ère du temps et tournés vers l'écologie», rappelle Martin Bussièrès.



DES COMMANDITAIRES GÉNÉREUX

Outre la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg représentée par son administratrice, Mme Liliane Bédard, la Ville de Québec - arrondissement Haute-Saint-Charles, Sibéria Station Spa, Le Batifol, CCAP Câble, Lois, le Café Noisette, la Paroisse de Sainte-Marie-des-Lacs, les Studios Unis d'Auto-défense de Lac-Saint-Charles, figuraient entre autres dans la liste des partenaires ayant répondu à l'appel.

Le retour des soupes-repas Tonkinoises

Tous les midis de semaine



Batifol
Restaurant 20 ans!

995, boul. du Lac, Lac-Beauport
418.841-0414

www.lebatifol.com

2810, boul. Laurier, Sainte-Foy
418.653-0646

GROUPE SSB, leader en système de sécurité intégré.

Visionner votre entreprise d'une seule touche sur iPhone!

iPhone révolutionne le marché de la sécurité par cette nouvelle application facile et rapide d'exécution!

D'une seule touche, soyez virtuellement sur les lieux en tout temps; nul besoin de votre ordinateur! L'information à votre portée, avec une image exceptionnelle! Évitez les déplacements inutiles et coûteux des policiers. Consultez vos caméras via votre téléphone cellulaire! Avec l'iPhone, les décisions sont rapides et efficaces pour l'entreprise et vos biens personnels.

Notre offre: un service personnalisé et professionnel au bout du fil...



Saviez-vous qu'ALARME SSB est la seule entreprise à vous offrir un service personnalisé sur iPhone?

C'est fou tout ce que l'on arrive à faire avec un si petit appareil! Ceux de vous qui en possèdent un, savent de quoi l'on parle.

Que diriez-vous si vous pouviez d'une seule touche voir ce qui se passe dans votre entreprise?

On parle ici de la surveillance mobile par caméra de vidéo surveillance. Peu importe où vous êtes, vous pouvez dorénavant visionner en direct l'ensemble des caméras installées sur un ou plusieurs sites et ce, grâce à l'arrivée sur le marché de nouveaux outils de mobilité tel que l'Apple iPhone 3G. Cette solution de vidéo surveillance sur iPhone vous permet de voir la vidéo en temps réel, jour et nuit.

À qui s'adresse un tel service?

- Aux PME qui ont besoin de surveillance dans leurs locaux
- Aux particuliers qui souhaitent garder un œil sur leur résidence
- À tous ceux et celles qui ont déjà un système de caméra fonctionnel, mais qui désirent aller vers une autre technologie.

Visionner ses biens en une seule petite touche, c'est véritablement l'avenir en matière de sécurité.

Appelez-nous pour un essai démo gratuit!*
418-849-2675

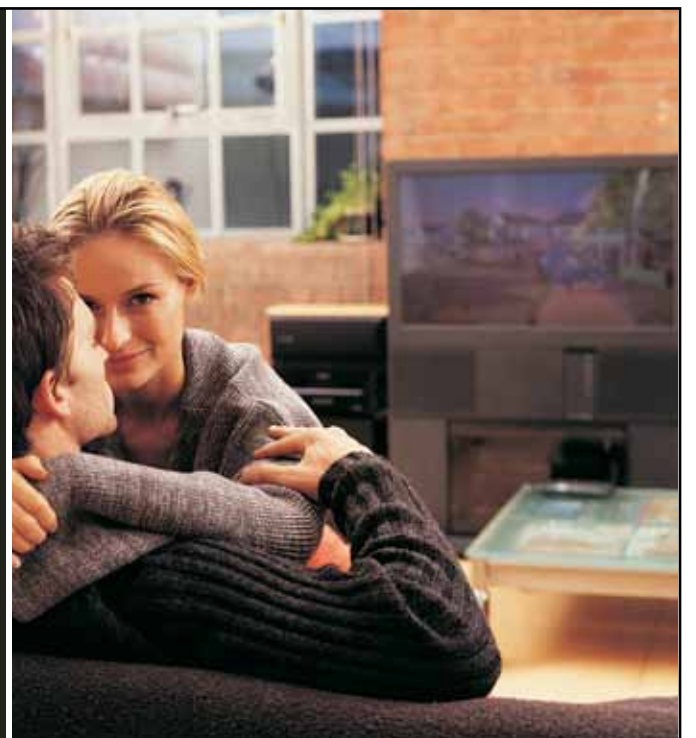
*Offert partout où les réseaux internet et 3G sont disponibles.



**GROUPE
SSB**

NOTRE SOLUTION, VOTRE PROTECTION

Depuis 1977!



ANTIVOL



PROTECTION
INCENDIES



CAMÉRAS



ACCÈS
CONTRÔLÉS



INTERCOM



RÉSEAUTIQUE



DOMOTIQUE

www.groupe(ssb).com

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

Merci de nous avoir permis de remporter ces prix prestigieux lors du 31^e gala provincial



Encore une raison de plus pour nous choisir...
www.monpaysagiste.com 418 849-3405



HONORÉ LORS DE LA 31^{ÈME} ÉDITION DU CONCOURS D'AMÉNAGEMENT PAYSAGER

L'OR ET L'ARGENT POUR

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

C'est lors de son dernier congrès, tenu le 17 février à Victoriaville, que l'Association des paysagistes professionnels du Québec (APPQ) remet-tait les prix annuels de son concours d'aménagement paysager des plus beaux jardins du Québec. Les plus belles réalisations québécoises étaient à l'honneur. Quelle fierté pour Candide Villeneuve Paysagiste que d'être honoré dans deux catégories ! Une reconnaissance qui marque encore une fois tout le professionnalisme de l'entreprise.

S'il est une chose que les juges ont retenue des projets gagnants 2010, c'est que splendeur, créativité et innovation ont marqué véritablement cette 31^e édition intitulée *Embellir le futur*. En activité depuis 53 ans, chez Candide Villeneuve Paysagiste, on a toujours eu ce souci d'embellir le futur, et ce, depuis les premiers aménagements paysagers de Candide. Comme quoi être visionnaire peut être payant !

L'EXPERTISE ET LE PROFESSIONNALISME LUI VALENT L'OR

Ce sont sans conteste toutes ces années d'expérience sur le terrain qui ont permis à l'entreprise de se hisser au sommet. Sur 3 projets présentés, Candide Villeneuve

Paysagiste en remporte deux : Projet de sous bois en bordure du lac Beauport et Projet de cour arrière.



Parlons-en brièvement. D'abord le premier « À l'ombre des regards » remporte l'or dans la catégorie *Après plusieurs années*,



toujours l'excellence. Le sous-bois dont il est question fut aménagé en 2002. On y voulait un jardin d'ombre et de circulation à travers la forêt, créer des îlots de végétation. Il y avait toutefois quelques contraintes puisque le sol était mal drainé et que l'on devait protéger le système racinaire des arbres matures. Ainsi fut conçu un lieu invitant à la relaxation aménagé de telle façon que la nature qui la côtoie lui ressemble. Après plusieurs années, toujours



l'excellence, c'est ce qu'ont pu constater les membres du jury. Le résultat est toujours aussi magnifique !

ACUPUNCTURE



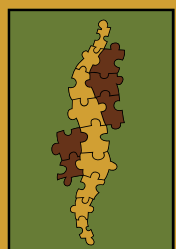
Le printemps est là !

Des allergies
ou d'autres inconforts
limitent vos activités ?

L'acupuncture :
une médecine à découvrir,
avec ou sans aiguilles...

Raymond Hébert
Acupuncteur

Membre de l'Ordre des
acupuncteurs du Québec



polyclinique
CHIROPRA TIQUE
du Lac

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

Nous sommes accrédités
SAAQ et CSST

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

La Solution aux problèmes financiers

**Vous pouvez
nous faire confiance**



Roy Métivier Roberge
SYNDICS



Yves Turcotte, BAA, CIRP, syndic Kenneth Berrigan, BA, admin.

Communiquez avec Yves Turcotte:

Val-Bélair

1653, rue de l'Éclair

418 842-3155

Bureau principal Québec
2960, boul. Laurier, bur. 210

418 651-5500

Communiquez avec Kenneth Berrigan:

Notre-Dame-des-Laurentides

926, rue Jacques-Bédard

418 849-4848

1 87 SOS DETTE

1 877 673-3883

Nous avons les personnes pour vous aider

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

Découvrir les Solutions RMR
Êtes-vous en bonne santé financière?
Diagnostic en ligne

CAIRP

www.rmrsyndics.com

MEMBRE
AQPRI

CANDIDE VILLENEUVE

LA CRÉATIVITÉ ET L'ÉQUIPE

Quand en 1984 Daniel Villeneuve reprend la compagnie fondée par son père, il veut donner à celle-ci une orientation axée sur la réalisation de projets clé en main. Ce virage a permis à l'entreprise d'atteindre le plus haut niveau dans son créneau. Précisons ici que Daniel a été formateur provincial pour les paysagistes professionnels et qu'il fut le contremaître responsable de la mise en forme des Floralies Internationales en 2001.



Ce savoir, cette créativité, M. Villeneuve les transmet à son équipe. On assure ainsi une signature unique aux aménagements paysagers. Ce n'est pas sans raison que Candide Villeneuve Paysagiste remporte le



deuxième prix dans la catégorie *Côté Cour* pour le projet « Oasis en façade ».

Cet aménagement avait pour objectif de créer un sentiment d'intimité et « l'intention a particulièrement bien été rendue », ont fait remarquer les juges. Le seul site exploitable sur le terrain était la cour avant de la résidence du chemin du Brûlé à Lac-Beauport. Je vous le donne en mille, il s'agit de la maison d'André Dussault. Ceux et celles qui doivent emprunter cette rue ont pu admirer l'aménagement qui fut fait autour de la piscine de sieur Dussault. La beauté quand on fait affaires avec Candide Villeneuve Paysagiste, c'est que l'on peut faire partie de l'équipe de concepteurs

et c'est probablement ce qui a souri à M. Dussault puisque ses idées ont été considérées et respectées. Bien que cachée par la haie de cèdres, la cour avant intègre la circulation, la terrasse et le coin-repas au centre duquel la piscine étincelle au milieu des végétaux. Les travaux furent exécutés à la minipelle, mais on s'est assuré de préserver les végétaux existants puisque ces derniers datent de plus de 40 ans. Tout fut fait dans la règle de l'art. Non seulement les proportions y sont bien respectées, mais la présence des arbres matures mis en évidence donne de l'ampleur et de la profondeur au projet. Cette oasis en façade est merveilleusement bien intégrée, on la croirait là depuis toujours.

LES FRUITS DU SAVOIR

Quand une entreprise d'ici se démarque ainsi sur la scène provinciale en remportant deux grands prix avec des réalisations d'aménagement bien de chez nous, il faut la saluer. « Que ce soit au niveau de la conception ou de la réalisation, notre entreprise se retrouve parmi les leaders de son domaine. Grâce à des équipements avant-gardistes, nous avons acquis une rapidité d'exécution ainsi qu'une perfection incomparable, ce qui nous distingue de la concurrence », fait remarquer Daniel Villeneuve. Appuyée par une équipe qualifiée et d'expérience, Candide Villeneuve Paysagiste garantit un service de qualité et personnalisé. La clientèle revient pour de nouveaux projets et n'hésite pas à recommander l'entreprise.

Quel que soit votre projet, Candide Villeneuve peut le réaliser. On y réalise des plans pour la conception de façades, de cours arrière, de terrains complets, de jardins floraux, de jardins d'eau ou spa et de tout autre élément relié à un aménagement paysager. « Nous concevons des paysages correspondants à vos goûts, critères et à l'environnement adjacent », de conclure M. Villeneuve.

Soirée
Magique
Sibéria - Archibald
accès au spa
de 17h à 20h
&
souper 3 services

42⁹⁵\$
/ personne
incluant le pourboire.
Taxes en sus.

Accès au spa et soupers offerts les lundis, mardis
et mercredis soirs du 22 mars au 2 juin 2010.
Réservations requises chez Archibald.



339, boul. du Lac
Lac-Beauport, Québec
418.841.1325
www.siberiastationspa.com



menu sibéria

Potage du jour

Salade César
ou
Rouleaux impériaux

Salade de chèvre chaud

Linguini au lait de coco,
cari et crevettes

Poulet manchon farci au fromage
de chèvre et tomates séchées

Burger de veau et chips maison

Café, thé ou infusion



archibald
microbrasserie ★ restaurant

Boulevard du Lac
(face à la montagne du Centre de ski Le Relais)

418.841.2224

www.archibaldmicrobrasserie.com

ÉDITORIAL

MORALE À TIRER DE CETTE... FABLE MODERNE

Cloporte, canaille, urticaire, clochard, apothicaire, paille, etc., sont autant d'ingrédients et de syllabes mélangés dans une alchimie de symboles inconscients rappelant la recette des frères Grimm visant à mettre en scène un personnage destiné à nous ouvrir les yeux sur nos faiblesses par le biais d'un conte. Clotaire Rapaille est l'invraisemblable personnage joueur de flûte qui, en plus de ne pas remplir sa part du contrat, insulte publiquement toute la population de Québec avant de partir avec le magot! Quelle leçon!

Le premier enseignement à tirer de cette aventure est que personne n'est infailible. Tout quidam faisant preuve de bonne foi prête flan à la duperie. La prudence et la méfiance ne sont pas des remparts infranchissables pour la ruse et la malveillance. Le fait également que la filouterie ait eu lieu en plein jour sous l'œil attentif des médias est quelque peu déconcertant et fait réfléchir. Sommes-nous roulés dans la farine plus souvent que l'on

pense? Quelles sont les nouvelles, ayant des conséquences importantes, qui échappent à notre attention, cachées dans des communiqués d'apparences anodines? Faisons-nous trop confiance à ceux et celles qui nous gouvernent? Sommes-nous enclins à surestimer l'honnêteté et la vigilance de nos élus? Nous ne connaissons les méchants que lorsqu'ils sont démasqués. Combien s'en tirent sans payer l'écot au passeur? Comme le dit si bien cet ironique proverbe «savez-vous ce qui arrivent à ceux qui trichent?...Ils gagnent»!

LA SUITE...

Que pouvons-nous faire contre l'indifférence? Comment être moral sans être moralisateur? Par quel moyen pouvons-nous inciter les jeunes à scruter le monde politique pour l'améliorer? Comment parler du bien à nos jeunes sans avoir l'air ringard ou Jésus freak? Le cinéma

projette une image romantique des mauvais garçons et hisse au rang de héros des imbéciles qui règlent leurs différends à manière des Vikings sans l'ombre du début d'une réflexion! À sa manière, Clotaire Rapaille fait figure d'Arsène Lupin tant sa malhonnêteté sans violence semble vieillotte et désuète. Mais justement si efficace. On se trompe lourdement en croyant que tous les crimes sans armes sont moins graves et leurs séquelles de moindres importances. Nous jugerons désormais les faiseurs d'image et les psychologues plus durement. Nous regarderons les gens qui portent des verres fumés comme s'ils avaient des choses à cacher. Nous regarderons nos propres politiciens en nous demandant de quelles manières ils trébucheront. Nous généraliserons, et ce, à cause d'une seule et même personne. Si nous

lui avons demandé de renouveler l'image de Lac-Beauport, Lac-Delage, Stoneham et Tewkesbury, qu'aurait proposé Rapaille? Exit la nature, les montages, les lacs et le ski? De quoi nous aurait-il qualifiés? J'ose à peine y penser! Toute cette histoire aura fait couler beaucoup d'encre, inspirera certainement de nombreux scénaristes pour les émissions de fin d'année...

Aux Petit Chaperon rouge, La cigale et la fourmi, Hansel et Gretel, etc., s'ajoute désormais la célèbre histoire du faiseur d'image sans yeux...gardons les nôtres bien ouverts.

CAROLE ROY, directrice de l'information
carole@lechodulac.ca



ESTIMATION GRATUITE

Simard

CUISINE ET SALLE DE BAINS

418 823.2000/1 866 994.2704 WWW.SIMARDCUISINE.COM

CONSEIL MUNICIPAL

CONSEIL MUNICIPAL DE LAC-BEAUPORT

UN ORDRE DU JOUR EN 43 POINTS!

ISABELLE HENRY



C'est devant une assemblée d'une trentaine de personnes que s'est déroulée l'assemblée du conseil municipal de Lac-Beauport le 6 avril dernier. À l'ordre du jour, une quarantaine de points à débattre. Par souci de transparence et dans le but de simplifier la politique municipale, on innovait lors de cette séance ordinaire du conseil. Résumés des propos des élus étaient projetés sur grand écran.

AFFAIRES COURANTES ET ADMINISTRATION

Parmi les points proposés à l'ordre du jour, quelques-uns d'entre eux ont retenu l'attention soit l'avis de motion pour mettre à niveau la rémunération des élus ainsi que l'acquisition d'un afficheur de vitesse « stèle » mobile.

Pendant la présentation du projet de règlement sur le traitement des élus municipaux, il a été souligné que les salaires des élus n'avaient pas été mis à niveau depuis des

années et que compte tenu de la charge des élus municipaux, la rémunération du maire serait maintenant de 29000 \$ par année, ce qui représenterait une augmentation de 95%. Les conseillers, quant à eux, gagneront un montant annuel de 9666,66\$. Il fut également suggéré d'adopter un règlement sur les frais de représentation et de déplacement des élus municipaux afin de s'assurer que ceux-ci soient maintenant encadrés par une règle. Ainsi, il n'y aurait plus de dépenses sans autorisation. À noter que la rémunération du maire suppléant sera mise à niveau sur présentation d'un projet de règlement. Plus de détails à ce sujet à la prochaine assemblée du conseil.

ENCORE LA VITESSE

Les plaintes sur la vitesse excessive sont récurrentes et c'est pourquoi il a été décidé qu'il était impératif de faire l'acquisition d'un afficheur de vitesse mobile. Cette stèle de signalisation active a pour but de modifier positivement le comportement des conducteurs en affichant leur vitesse à l'entrée d'une zone à vitesse réduite. Le coût d'un tel appareil sera de 15400\$, pris à même le budget d'opération et sera utilisable à l'année.

RESSOURCES HUMAINES

Bonne nouvelle de ce côté puisqu'on annonçait le retour de Mme Marie-Hélène Potvin au poste de coordonnatrice du club nautique de Lac-Beauport. Elle reprendra ses fonctions à compter du 5 juin. Dans le cas du poste de technicien en génie civil laissé vacant à la fin de 2009, c'est M. Mathieu Blackburn qui vient le combler. Son entrée en fonction est immédiate.

URBANISME ET ENVIRONNEMENT

Le terrain de soccer de Lac-Beauport aura enfin des toilettes! Les citoyens qui fréquentent le terrain de soccer de Lac-Beauport pourront utiliser des roulettes sanitaires prévues à cet effet, un contrat de location sera octroyé pour l'installation d'une roulotte pour la saison 2010 pour un montant de 8500\$. Enfin, les citoyens auront donc à leur disposition une dizaine de toilettes.

Dans un autre ordre d'idées, des modifications seront apportées au protocole d'entente pour le développement domiciliaire du Domaine du Moulin. Il est donc prévu d'autoriser l'installation de lignes aériennes d'utilité publique en façade plutôt que

derrière les lots, d'obliger le promoteur à effectuer des plantations dans les zones déboisées en dehors des spécifications prescrites aux plans et devis originaux, d'ajouter aux plans et devis l'obligation du promoteur de construire des seuils bétonnés aux ponceaux de ruisseaux afin d'éviter l'infiltration d'eau sous les infrastructures et finalement d'autoriser l'émission de permis de construction avant la fin des travaux d'infrastructure pour le Domaine du Moulin, qui portera dorénavant le nom de Chemin des Îlots.

EN VRAC...

Les jeunes parents seront heureux d'apprendre qu'une demande pour un nouveau service de garde en milieu familial a été acceptée, donc de nouvelles places en garderie pour les tout-petits! Quelques questions ont préoccupé les citoyens présents au conseil municipal du 6 avril, à savoir entre autres si la ville avait l'intention de faire des travaux de réfection sur le Chemin du Brûlé, qui est, selon un membre de l'assistance « terriblement magané, ça pas d'allure ». Ce à quoi le maire Beaulieu a répondu que c'était évidemment une priorité.



QUÉBEC

Appartement de 950p²
2 c.c., dernier étage, secteur très calme, brique, 2 galeries... Magnifique.
Prix demandé : 135 000 \$



BORD DE L'EAU

Stoneham - les Trois Lacs
Ponton. Idyllique.
Prix demandé : 375 000 \$



SANS VOISIN ARRIÈRE - CACHÉ

Lac Beauport - 4000 pi² hab.
Aqueduc et égoût. Terrain 20 000 pi².
Prix demandé : 460 000 \$



JOYAU DU PATRIMOINE

Château Richer - Unique. 367 000 pi².
Construit en 1608. Rénové en 2007.
Prix demandé : 1 750 000 \$



INTERGÉNÉRATION - UNIQUE

Stoneham - deux numéros civiques
Rez-de-chaussée, 5600 pi² hab. neuve.
Prix demandé : 569 900 \$



ST-PAUL - QUÉBEC

Galerie d'art ancien - Secteur stratégique. Très bon chiffre d'affaires.
Prix demandé : 300 000 \$



NOUVEAU

Lac-Beauport - Accès au Lac
notarié face à la propriété. 1 chambre, 2 terrasses, jardin, 2 parking.
Prix demandé : 149 000\$+taxes



NOUVEAU

Lac-Beauport - magnifique propriété,
Lac privé, terrain boisé sur 96 875 pc. Grand volume. Toutes les prestations possibles. Rare.
Prix demandé : 495 000 \$



NOUVEAU

Lac-Beauport - Accès au Lac. Notarié face à la propriété. 1 chambre, terrasse, jardin, 2 parking.
Prix demandé : 129 000\$+taxes



NOUVEAU

Lac-Beauport - Accès au Lac
Notarié face à la propriété. 2 chambres, 2 parking.
Prix demandé : 179 000\$ +taxes

Vous souhaitez
VENDRE ou ACHETER.

- ☒ Efficacité
- ☒ Disponibilité
- ☒ Résultats



Stéphane Lochot

Agent immobilier agréé

418 657.6060

www.stephanelochot-immobilier.com


BABILLARD



CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

LES 95 ANS DU CERCLE DE FERMIERES



C'était à Chicoutimi le 25 février 1915 que l'on fondait le 1er Cercle de Fermières. Une date qui allait devenir importante dans la vie des femmes du Québec. Le 25 février dernier marquait donc le 95e anniversaire de l'organisme et pour l'occasion, le Cercle de Fermières de Notre-Dame-des-Laurentides a tenu une soirée-retrouvailles. Malgré une météo peu clémente, 76 personnes ont répondu à l'appel, faisant de la fête une belle réussite. Mme Monique Dufour, responsable des communications, tient à remercier chaleureusement tous les participants ainsi que les membres du Cercle pour leur participation aux préparatifs.

LE CABANON ET SES PROJETS



La MDJ et le club de l'âge d'or de Lac-Beauport lancent le nouveau projet: les ateliers de cuisine Régénération au cours desquels les jeunes auront la chance d'apprendre des recettes de «grand-mère» et des anecdotes d'antan. Au terme, la MDJ publiera un livre de recettes contenant histoires du passé et faits cocasses de la rencontre entre les générations. Les aînés qui souhaitent être de la partie sont les bienvenus puisque des dates sont encore disponibles.

D'autre part, on poursuit toujours le financement pour le voyage annuel aux

Îles-de-la-Madeleine. Pour ce faire, les jeunes vendent des billets pour le tirage de la maison Tanguay et amassent toujours vos cannettes et bouteilles vides.

Enfin, toutes nos félicitations à l'équipe d'improvisation du Cabanon qui a gagné le dernier match contre le Patro de Charlesbourg et le centre multiservices Le Complice. Prochains matchs au Patro: 16 avril et 14 mai, 19 h. Les supporters sont les bienvenus.

Pour connaître toutes les activités de la MDJ, consultez le www.mdjlecabanon.com

DAVID MARENGER CHEZ PASSION PAPILLONS



Photo: © Véronique Bérone

De la bien belle visite chez Passion Papillons ce vendredi 9 avril! En effet, David Marenger sera sur place de 14h à 20h pour le lancement de son livre *Sur les ailes du papillon bleu*. Personnifié par Marc Donato dans le film *Le Papillon Bleu*, David Marenger a survécu à un cancer du cerveau après avoir attrapé le mythique papillon Morpho bleu au Mexique, à l'âge de 6 ans. Aujourd'hui, il donne des conférences et présente sa collection de plus de 600 papillons dans les écoles, les festivals et dans le cadre de divers événements. Il transmet ainsi sa passion pour la beauté de la nature et le message d'espoir qu'elle recèle. Un rendez-vous à ne pas manquer ce vendredi chez Passion Papillons au 996 boul. du Lac, juste à l'arrière de Café Noisette.

CAMPAGNE DE L'OEILLET 2010: BÉNÉVOLES RECHERCHÉS!

La Société canadienne de la sclérose en plaques tiendra sa Campagne de l'œillet les 6, 7 et 8 mai prochain et elle a un urgent besoin de bénévoles pour la vente des œillets, le transport du matériel ou encore pour la préparation des fleurs dès le 3 mai.



Faites part de vos disponibilités à Mélodie au 529-9742. Il y a des tâches pour tous les goûts et dans tous les secteurs de la ville de Québec.

BRUNCH-BÉNÉFICE AUX AMIS DU LAC

La Garderie Pré-Maternelle Les Amis du Lac et son comité de parents vous convient à un brunch-bénéfice pour Haïti. Organisée au profit de la Congrégation des Frères du Sacré-Cœur pour la reconstruction d'un collège en Haïti, l'activité aura lieu le 18 avril prochain de 9 h et à 11 h, à la garderie au 910 boul. du Lac. On peut se procurer des cartes sur place pendant les heures d'ouverture ou réserver sa place par téléphone au 418-849-4668. La contribution est de 5\$ pour les enfants de 4 ans et plus et de 7\$ pour les adultes.

LE BÉNÉVOLAT APORTE AUTANT AUX BÉNÉVOLES!

C'est du 18 au 24 avril qu'aura lieu la Semaine de l'action bénévole. Cette semaine est une occasion privilégiée de promouvoir l'action bénévole auprès de la population et de saluer l'œuvre de milliers de personnes engagées auprès de leur collectivité. Pour souligner cet événement, le Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg (CAABC), en collaboration avec des étudiants en communication du Cégep Limoilou, a réalisé une vidéo mettant de l'avant l'apport qu'a le bénévolat dans la vie des bénévoles. Dès le 18 avril, la population pourra voir le produit fini sur le site Internet du Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg, au www.caabcharlesbourg.org

DANIEL VÉZINA DE RETOUR À LA SRC

Bien que de nombreux médias en aient déjà parlé, l'Écho ne pouvait passer sous silence le retour du chef lac-beauportois Daniel Vézina à la télévision de Radio-Canada. Avec l'animatrice Julie Bélanger, Daniel sera à la barre de la toute nouvelle

émission *Les Chefs!* Produite à Québec, l'émission mettra en scène des apprentis cuisiniers qui s'affronteront dans une compétition. Un Master Chef Australie made in Québec... Que d'innovation à la



SRC! L'émission aura au moins le mérite de ramener notre sympathique chef à la télé d'État. Souhaitons que nos apprentis y trouvent une toque et qu'ils n'y perdent pas la tête!

D'LA GRANDE VISITE DANS MA PISCINE!



Beaucoup d'action sur le chemin de la Fenièvre, le 16 mars dernier vers 17h30! L'orignal qui pendant toute la journée avait fait du tourisme sur le chemin des Passereaux s'était cru convié au 5 à 7 de votre journaliste. Pas farouche le moins du monde la bête de 1500 livres. Après avoir visité de nombreuses cours arrière, elle a pénétré tout doucement dans la mienne... Non, elle n'osera quand même pas sauter la clôture pour aller faire saucette dans la piscine! Eh bien oui! On enjambe aisément et on décide de faire quelques pas de deux sur la glace de la piscine. Nous avons tous retenu notre souffle, mais la glace n'a pas cédé. Fiou! Voilà l'orignal qui sort élégamment par le spa!!!! Tiens et si l'on remettait ça! Triples boucles piquées et l'on revient sur la terre ferme (neige) pour reprendre son élan et sortir de l'enceinte de la piscine. Ouf! Prochain arrêt: chemin de l'Étang où Éric Normand a adopté la bête le temps de quelques photos.

Ressources-Conseils L.M.

RECRUTEMENT, PLACEMENT DE PERSONNEL (PERMANENT OU TEMPORAIRE), COUNSELING D'EMPLOI ET RELATION D'AIDE



- **Recrutement et placement de personnel** (permanent ou temporaire),
- **Counseling d'emploi** (orientation de carrière, bilan des compétences, techniques d'entrevue, rédaction de curriculum vitae)
- **RELATION D'AIDE individuelle et AIDE AUX EMPLOYÉS:** DÉPRESSION, DÉPENDANCES ET TROUBLES DE CONDUITE ALIMENTAIRE. (reçus pour assurances)

****FORMATION SUR LES TECHNIQUES D'ENTREVUE EN AVRIL ET MAI****

Votre porte d'entrée au sein de toute entreprise.

Lucie Michaud, C.G.R.H., B.Ed., N.D.

info@ressources-conseilslm.com Informez-vous au : 418 848-8537, Stoneham



Visitez notre site internet
www.ressources-conseilslm.com

UNE INVITATION DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE QUÉBEC

QUATRIÈME MARCHÉ DE LA MÉMOIRE

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

On dit qu'aujourd'hui un aîné sur onze serait atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une affection connexe. Le Canada compte un nouveau cas de maladie d'Alzheimer ou de maladie apparentée toutes les cinq minutes. Dans 30 ans, il y aura un nouveau cas toutes les deux minutes. En l'espace d'une génération, le nombre de Canadiens atteints de la maladie fera plus que doubler.

Qui dit que nous ne serons pas concernés de près ou de loin? Aidons à la recherche en participant à la Marche de la Mémoire le 30 mai prochain.

Le président d'honneur, M. Gill Cloutier, vice-président, Développement des affaires, Dolmen Capital humain et Madame Shirley Thérout, marraine de la marche pour la troisième année consécutive, lancent un appel à tous et souhaitent un nombre record de marcheurs, et plus particulièrement de marcheurs élités, afin d'atteindre l'objectif ambitieux, mais sûrement réalisable d'amasser 100 000\$. Ces argents serviront, entre autres, à financer le Centre de jour l'Intemporel qui procure aux personnes atteintes un bien-être inestimable en leur faisant vivre un meilleur quotidien tout en faisant bénéficier les proches de quelques moments de répit bien mérités.

Tous les citoyens de la grande région de

Québec, incluant Portneuf et Charlevoix, sont invités à s'inscrire, que ce soit en tant que marcheur individuel, avec des amis, des collègues de travail ou en famille.

La quatrième édition de la Marche de la mémoire Rona aura lieu le dimanche 30 mai prochain sur les plaines d'Abraham et la Grande-Allée. Le départ derrière le Manège militaire est prévu à 10 heures avec animation à compter de 9 heures.

APPEL AUX MARCHEURS ÉLITES

Un appel spécial est lancé pour l'inscription de marcheurs élités qui verseront des dons de 200\$ en plus des frais d'inscription de 10\$. En commençant dès maintenant à demander aux parents et amis de commanditer les quelques kilomètres parcourus, le statut de marcheur élit est facilement atteignable.



Lors de la troisième édition de la Marche de la Mémoire

En s'inscrivant comme marcheur élit, on a jusqu'au 26 mars inclusivement pour le faire, on court la chance de gagner un crédit voyage de 1000\$, applicable à n'importe quel voyage chez Groupe

Voyages Québec. Un autre prix, fort intéressant, attribué parmi tous les marcheurs est ce forfait pour deux personnes Les grandes tables du Vieux-Québec, gracieuseté de l'Hôtel Château Laurier Québec, incluant l'hébergement pour deux nuits, les soupers gastronomiques et les petits-déjeuners.

COMMENT S'INSCRIRE

On le fait en visitant le www.lamarchedelamemoire.com en sélectionnant «région de Québec» ou par téléphone en composant le 418-527 4294 poste 7.

Les marcheurs qui n'auront pas fait leur inscription à l'avance pourront la faire sur place, le matin de la marche, et ce, dès 9 heures. Contributions ou dons peuvent aussi se faire via le site internet www.lamarchedelamemoire.com.

Des Marches de la mémoire Rona, chapeautées par les 20 Sociétés Alzheimer régionales, auront lieu simultanément à travers toute la province.



LE MANOIR DU
LAC DELAGE



OFFREZ UNE
CARTE-CADEAU

BRUNCH DE LA FÊTE
DES MÈRES

Une maman, on n'en a qu'une. On l'aime tendrement ou à la folie, on la chérit... Et surtout, on le lui dit! Comment? En l'emmenant au brunch de la fête des Mères au Manoir du Lac Delage! C'est un rendez-vous le dimanche 9 mai prochain!



VISITEZ LE WWW.LACDELAGE.COM



RAND'ORIENTATION

Une autre façon de marcher, de courir... en pleine nature.

Découvrez l'espace de Randonnée d'orientation du Manoir

SPA
FORFAIT ROMANCE PRINTANIÈRE

1 nuit 2 jours en chambre régulière / 1 déjeuner américain
1 souper table d'hôte 4 services / 1 massage (simple ou double)
d'une heure et bain chromothérapeutique double

168\$ pers./occ double, taxes non-incluses.
Valide du 6 mars au 8 mai 2010

BRUNCH DES CANTONS
REDÉCOUVREZ NOTRE
NOUVEAU MINIGOLF!

PROMOTION DE LA SAISON:

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

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

ENFIN CHEZ LUI APRÈS LES JEUX DE VANCOUVER

VINCENT MARQUIS DE RETOUR AU BERCAIL

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Le retour de Vincent Marquis, l'Olympien de Vancouver en ski de bosses, n'est pas passé inaperçu à l'aéroport de Québec le 29 mars dernier. C'est aux alentours de 21h15, donc avec 45 minutes de retard, que son avion s'est posé sur le tarmac de l'Aéroport international Jean-Lesage de Québec, où l'attendaient impatiemment plus d'une centaine de personnes formant le joyeux comité d'accueil!



Si la plupart des athlètes canadiens étaient déjà de retour des Olympiques, le calendrier des compétitions des dernières semaines de Vincent Marquis

le retenait loin des siens jusqu'à la fin mars. Quelle surprise ce fut, pour lui et son frère Philippe, que d'être accueillis par cette foule bruyante et euphorique!

Parents et amis réunis ont su démontrer à Vincent à quel point il est source d'inspiration pour tous. D'ailleurs, la relève était bien présente. On a pu y voir des jeunes du Club de ski acrobatique de Stoneham ainsi que des membres de l'Équipe du Québec Performance. Nombre de ces partisans ont obtenu un autographe sur leur chandail –maman, ne le lave surtout pas— alors que d'autres confiaient à



Vincent qu'eux aussi aspiraient à un parcours comme le sien.

Tout ce beau monde s'est ensuite dirigé vers la Cage aux Sports de L'Ancienne-Lorette où l'hôte Philippe LaRoche, figure emblématique du ski acrobatique, les recevait.



DERNIERS JEUX?

L'heure était bien sûr aux retrouvailles intenses et touchantes, mais on n'a pu s'empêcher de demander à Marquis si c'étaient là ses derniers Jeux. Selon ses dires, les trois prochains mois seront déterminants dans sa décision de poursuivre ou non. À plus court terme, il a envie de partager son expérience auprès des écoles, des gens d'affaires et il se dit enthousiaste à l'idée de contribuer à l'avenir d'une relève en ski acrobatique.

Pour ceux et celles qui aimeraient lui serrer la pince, sachez qu'il sera ce 10 avril au Bud Light Fest du Mont-Ste-Anne.

Bien plus que
des couches lavables...



EN AVRIL, profitez des **TAXES PAYÉES** sur tous les porte-bébés et découvrez les vêtements de maternité 9 Collection fabriqués au Québec.

Samedi le 10 avril, POUR UN JOUR SEULEMENT, profitez de **RABAIS INCROYABLES** sur les vêtements de maternité. Des vêtements de designer à **10\$, 20\$ et 30\$ SEULEMENT!**

Dimension Indigo
1020-B, Boul. du Lac, Lac-Beauport
(Sous le même toit que Bébé Boomerang)

www.dimensionindigo.com

418-841-5165



Boutique pour bébés et enfants (0 à 16 ans)

Collections de vêtements et accessoires neufs

Catimini • B-Karo • 3 Pommes • Me Too • Next Level • Deux par Deux
Robeez • Baby Legs • Coccoli • Banz • Perlimpinpin • Russ

Vous trouverez les marques suivantes dans la section déjà aimée :

Souris-Mini, Deux par Deux, Mexx, Gap, Blü, Petit Bateau, Pekkile, Burberry, Marèse, etc.



info@bebeboomerang.com

www@bebeboomerang.com

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

Essayez notre Massage à l'érable

60 minutes pour 70\$

et profitez d'une pause détente à l'érable.

Prolongez le plaisir...

30 minutes de plus pour 10\$ seulement.

Valide jusqu'au 30 avril 2010. Taxes en sus. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.



spavillegia
MANDIR ST-CASTIN

99, ch. du Tour-du-lac, Lac-Beauport

418-841-4001 # 514

spavillegia.com

DANS LA MIRE

Ils étaient dans la mire de l'Écho chez Archibald, chez Boub et Bébé Boomerang. Lors de la soirée V.I.P qui se tenait le 6 avril dernier chez Brunet Normand Laroche, nous avons eu le plaisir d'y voir la collection Printemps-Été 2010 de Bébé Boomerang. Bien mignons ces jeunes qui défilaient leurs vêtements préférés!



Dj Psychology au Archibald



Pleine d'assurance Laurie Dechene pour son premier défilé !



La jeune Éléka, une habituée de Bébé Boomerang !
« La boutique est à ma maman »



Ben oui ! Anna Roy-Cyr, la fille de la journaliste !



La gagnante du chocolat de Pâques, une gracieuseté de Chocolats Favoris est Mme Chantale Plante



Guyaume Cyr, Philippe Desrosiers, Karyne Pelloquin, Pierre-Alexandre Rousseau, Jean-Phillipe Villemaire, Marie-Michelle Tremblay et Guyaume Arsenault au Archibald



Chez Boub, la terrasse avait pris des allures de cabane à sucre en cette journée pascalle. Ils avaient le bec bien sucré les petits cocos. Dans l'ordre habituel : Jacob Lapointe-Julien, les jumelles Lili et Rose Gagnon et leur maman Valérie Dumas



Chez Bébé Boomerang, le 3 avril, on fêtait Pâques avec Abracadabra Sonia. Elle est entourée de la jeune Julia Dionne et de Marc Peter. On s'apprêtait à confectionner un joli panier de Pâques



ProActif Coaching «vers un monde de possibilité!»

Stéphane Brousseau, B.A., R.R.P., Membre de VRA Canada et l'OCPPN (A.N.N)

Consultation et Coaching (Première séance d'exploration GRATUITE !)

- Transition : Vie / Carrière
- Développement du Potentiel
- Reçus d'assurance disponible

Passez à l'action...

Atteignez votre cible!



Tél. : 418-956-4080 | Lac-Beauport

www.proactifcoaching.com | sbrousseau@proactifcoaching.com

Nettoyage et Rénovation *Mirage*

Travaux et prix garantis
puisque le propriétaire voit à tout !

Une entreprise d'ici !

PROMOTION PRINTANIÈRE

COUPON À CONSERVER
valable en avril, mai et juin 2010

Spécialités

- Nettoyage de tout genre de tapis, incluant la laine (par extraction et non à la vapeur)
- Nettoyage de tout genre de meubles
- Lavage des murs, plafonds, fenêtres
- Rénovation de tous genres

ESTIMATION GRATUITE

Réservez dès maintenant pour
vos travaux à venir !

cell.: 418 805-5400

Bur.: 418 907-8809



STONEHAM

STONEHAM-TEWKESBURY

VENT DE CHANGEMENT AU SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

PHILIPPE BRASSARD

Afin de combler les départs des derniers mois, le conseil municipal de Stoneham-Tewkesbury a annoncé à la séance du 8 mars l'embauche de trois nouvelles intervenantes au service des loisirs et de la culture.

Sophie Blais occupe désormais le poste de directrice du service, Catherine Perreault celui de coordonnatrice, tandis que Marilyn Mainguy-Thibodeau prend en charge la révision du camp d'été municipal.

Originaire de Stoneham, Sophie Blais détient un baccalauréat en sciences politiques et une technique en tourisme. Elle se spécialise en programmation de grands événements, s'appuyant sur une expérience de sept ans à la direction de la programmation du Carnaval de Québec.

Elle a aussi coordonné la programmation des deux dernières éditions des Fêtes de la Nouvelle-France, en plus

d'avoir travaillé au bureau des événements spéciaux de la Ville de Québec. Elle est donc habituée de répondre aux besoins des diverses tranches de la population.

D'emblée, Mme Blais se montre confiante face aux nouveaux défis qui l'attendent.

Selon elle, les orientations qu'elle entend donner cadrent tout à fait avec celles de l'équipe Miller. «Je suis naturellement la ligne du nouveau conseil municipal, parce que j'ai vraiment la vision de grandir le sentiment d'appartenance à Stoneham-Tewkesbury, par le côté vie communautaire, loisirs et le tourisme», soutient-elle, consciente



Voici l'équipe complète du service des loisirs/culture de Stoneham-Tewkesbury : France Verreault, secrétaire, Marilyn Mainguy-Thibodeau, responsable principale du programme d'animation vacances, Catherine Perreault, coordonnatrice, Sophie Blais, directrice, et Richard Samson, préposé aux équipements.

d'arriver dans un contexte où de plus en plus de nouvelles familles s'installent dans la municipalité.

À titre d'exemple, la nouvelle directrice donne le développement du Parc des Fondateurs, annoncé au dernier Programme triennal d'immobilisations. «Ce sera peut-être notre projet-phare pour susciter le retour dans le centre du village, créer un coin où les gens pourront venir s'amuser, mais que ce ne soit pas une seule clientèle qui y ait accès. J'ai l'intention d'en faire un parc intergénérationnel», envisage-t-elle.

Elle souhaite ultimement créer une «véritable vie de quartier à Stoneham-Tewkesbury, et un mouvement de plus grande concertation» entre les citoyens et les différents organismes de la communauté.

CAMP D'ÉTÉ

Pour sa part, Marilyn Mainguy-Thibodeau a travaillé les 10 dernières années comme animatrice au programme d'animation vacances de la municipalité. Elle en connaît donc tous les rouages. Ayant également occupé le poste de directrice des loisirs et de la culture par intérim avant Mme Blais, elle représente la continuité dans l'équipe.

Face à la hausse des inscriptions au camp d'été en raison des nouvelles familles, Mme Mainguy-Thibodeau a reçu le mandat d'analyser toute la programmation afin de retravailler le contenu et l'améliorer.

Présentement, une journée typique de camp comprend des périodes d'arts plastiques, de canot, de piscine, etc.

Mais Mme Mainguy-Thibodeau évaluera la possibilité d'ajouter des groupes d'options «sport» et «arts». «L'idée des options serait de permettre aux jeunes de se concentrer sur une discipline en particulier, ce qu'ils n'ont pas le temps de faire dans le camp régulier, déjà très chargé», résume la jeune enseignante en français.

Elle regardera également du côté des autres camps du Québec et de la région pour voir ce qui pourrait être intéressant d'implanter à Stoneham-Tewkesbury, comme les groupes séparés gars-filles, par exemple.

Afin de rester branchée sur les besoins des familles, elle entend mettre sur pied des groupes de discussion avec les parents. «Je veux voir ce qu'ils en pensent, ce qu'ils veulent et ce qui leur plaît dans notre camp. Je suis là pour prendre leur pouls», précise celle qui dispose d'un contrat de six mois pour accomplir sa tâche.

COORDONNATRICE

Pour sa part, la coordonnatrice Catherine Perreault, aussi originaire de Stoneham, vient tout juste d'entrer dans ses fonctions. «Au point de vue formation et expérience, on vient se compléter les deux», constate Sophie Blais.

Mme Perreault détient un baccalauréat en loisirs et elle a travaillé au centre de ski à Stoneham durant plusieurs années. Celle-ci a quitté Longueuil, où elle était régisseur de la division des sports au service des loisirs, pour revenir travailler dans son patelin. Elle devrait s'occuper davantage du côté logistique de l'organisation d'événements.

Académie UNI-SPORT Academy

NOUVEAUTÉ PRÉ MATERNELLE

DÈS SEPTEMBRE 2010 POUR LES ENFANTS ÂGÉS DE 4 ANS

Offrez à votre enfant un programme ÉDUCATIF - SPORTIF - BILINGUE unique dont les notions de la pré maternelle sont acquises par le jeu !

Encadrement spécialisé offert par :

- Une éducatrice expérimentée en pré maternelle
- Un professeur de préscolaire et de primaire
- Un professeur d'anglais

PROGRAMME BASÉ SUR LES PRÉ REQUIS DU MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET LES ATTENTES EXPRIMÉES PAR DES PARENTS D'ACADÉMICIENS.

INSCRIPTION MAINTENANT AU 418 952-6442

DEUX SUCCURSALES

Succursale N.D.L. 876, rue Jacques-Bédard, Québec (Québec) G2N 1E3	Succursale Val-Bélair 1091, boul. Pie XI Sud Québec (Québec) G3K 1J9
---	---

L'Académie Uni-Sport, garderie sportive bilingue, accueille des enfants âgés de 18 mois à 5 ans, depuis 2006. C'est avec fierté que nous accompagnons les enfants dans leur développement harmonieux par l'activité physique !

www.academieunisport.com
academieunisport@sympatico.ca

STONEHAM-TEWKESBURY SOUHAITE ENCADRER LES MAISONS DE TOURISME

PHILIPPE BRASSARD

Tandis que Stoneham-Tewkesbury prévoit l'encadrement des maisons de tourisme sur son territoire, l'idée soulève des appréhensions chez plusieurs citoyens, qui craignent de voir leur tranquillité affectée par une éventuelle multiplication de ces maisons, souvent utilisées pour faire la fête.

Le débat s'est tenu lors de l'assemblée publique de consultation du 22 mars, portant sur six projets de règlement d'urbanisme faisant partie d'une refonte réglementaire.

Celui sur les usages conditionnels inclut des dispositions concernant les maisons de tourisme, ces unités résidentielles privées (des chalets, par exemple) offertes en location pour une durée n'excédant pas 31 jours consécutifs. « Les gens qui désirent louer leur bâtiment à la journée vont devoir passer par le règlement sur les usages conditionnels », a prévenu Benoît Mimeault, conseiller en urbanisme à la municipalité.

Il faut savoir que les maisons de tourisme occupent présentement une sorte de vide réglementaire. Seules les zones de commerce touristique (CT), notamment le développement Exposition Sud au pied du centre de ski de Stoneham, ont cet usage déjà autorisé. « En vertu de la réglementation en vigueur, aucune maison de tourisme n'est autorisée dans une zone résidentielle », a indiqué M. Mimeault.

Reste que plusieurs maisons de tourisme opèrent en milieu résidentiel: aucune n'aurait de certificat d'autorisation, selon Louis Desrosiers, directeur du service d'urbanisme. Mais rien ne leur interdirait non plus. « Ce n'est pas un usage qu'on a contrôlé sur le territoire au cours des dernières années, a-t-il reconnu. On s'est posé beaucoup de questions par rapport au contrôle. Ce qu'on propose à la population, c'est de l'encadrer dans un règlement qui fait en sorte qu'on ne peut pas le retrouver partout sur le territoire. »

CONTRÔLER D'AVANTAGE

Avec le projet de règlement, Stoneham-Tewkesbury deviendrait « pionnière » au Québec pour ce qui est d'encadrer le

phénomène avec les usages conditionnels, soutient M. Desrosiers.

Ainsi, les maisons de tourisme pourraient être autorisées dans l'ensemble des zones de Stoneham-Tewkesbury, (à l'exception des zones CT, où elles le sont déjà), selon les principes des usages conditionnels. La municipalité devrait appuyer les demandes par résolution, en se basant sur les recommandations du comité consultatif d'urbanisme (CCU).

Tels que lus en assemblée, les critères d'évaluation relatifs aux maisons de tourisme seraient les suivants :

- La maison de tourisme doit garder son aspect résidentiel.

- Elle doit être suffisamment isolée pour ne pas nuire au secteur résidentiel à proximité.

- L'environnement immédiat ou limitrophe doit être évalué de manière à éviter des incompatibilités à l'égard des milieux sensibles, des fonctions résidentielles ou pour la qualité de vie des citoyens.

- Aucun affichage n'est autorisé à l'exception de celui prévu par l'Office du tourisme du Québec.

À cela s'ajoutent des conditions propres à chaque résolution. À noter qu'un avis public doit paraître 15 jours avant la séance où le conseil prévoit annoncer sa décision envers un usage conditionnel, afin qu'un citoyen touché ait la chance de s'exprimer devant le conseil.

LES CITOYENS RÉAGISSENT

Confrontés à ce projet, une quinzaine de citoyens ont tiré la sonnette d'alarme, sous l'oreille attentive des membres du service d'urbanisme et du CCU.



Des citoyens de Stoneham-Tewkesbury ont lancé un vif débat sur les maisons de tourisme, lors de l'assemblée publique de consultation du 22 mars, au complexe municipal.

Plusieurs semblaient redouter une multiplication des maisons de tourisme. « On regarde ce qui se passe à Exposition Sud et on ne veut pas que ça nous arrive », a lancé Martin Rochette, un citoyen habitant RB-111, une zone adjacente au développement touristique. « C'est devenu une place de party pour les gens de la ville: partys de famille, de fin d'année, après-bals, etc. », a-t-il déploré.

« On s'est établi là parce qu'on aimait le ski, la quiétude, la montagne, l'environnement », a-t-il soutenu, précisant que le bruit circule facilement dans son secteur, assez dense. À la lumière des critères de proximité du règlement, il a donc réclamé que sa zone soit « carrément exclue du règlement ».

Une dame du même secteur a signalé avoir repéré trois maisons de tourisme dans son quartier. Celles-ci amènent un lot de voitures stationnées dans la rue et du bruit dehors, selon elle. « Ils dérangent », a-t-elle exprimé.

Pour sa part, un représentant des citoyens de Tewkesbury, Gilles Gabouri, a dit craindre que la situation devienne difficile à contrôler. « Si tu le fais pour un, tu es peut-être pris à le faire pour d'autres », a-t-il dit, souhaitant que le règlement soit réévalué après un certain temps.

De son côté, Jacques Bédard a demandé que les citoyens soient consultés de la même manière que lors d'une municipalisation de rue, avec nécessité d'obtenir une majorité de 66% des gens touchés.

Attentif aux mises en garde de ses concitoyens, M. Nadon a proposé un resserrement des critères d'évaluation. « Avec les conditions telles que rédigées, cela m'apparaît insuffisant », a-t-il affirmé, suggérant de puiser des idées dans les autres règlements municipaux. Les conditions pourraient inclure un certain nombre de plaintes, pouvant entraîner un retrait des droits pour la maison de tourisme, a-t-il donné en exemple.

Pendant l'assemblée, Louis Desrosiers a tenu à rappeler « qu'on n'ajoute pas un usage avec le règlement, c'est quelque chose qui se fait déjà ». Il a également reconnu qu'il s'avère rare qu'une municipalité puisse agir rétroactivement avec un règlement, mais que cela allait être étudié.

Un second projet de règlement sur les usages (modifié ou non) sera déposé à la séance régulière d'avril. Les citoyens pourront toujours s'y opposer avec une requête, huit jours après la parution d'un avis public en avril. L'entrée en vigueur de la refonte réglementaire est prévue en mai.

Services complets de dentisterie

2683, boulevard Talbot, Stoneham et Tewkesbury



Le saviez-vous ?

L'usure des prothèses dentaires peut provoquer des maux de tête ainsi que des douleurs aux oreilles.

Informez-vous auprès du
Denturologiste, M. Ludovic Fortin.

418-848-7900

www.cliniquedentairestoneham.ca

Dr Stéphane Coulombe
chirurgien-dentiste

Ludovic Fortin
denturologiste

Dre Isabelle Fortin
dentiste généraliste,
service d'orthodontie

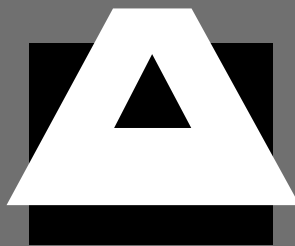
Dr Pascal Forest
dentiste généraliste
service d'implantologie



1^{re}

ÉQUIPE DE VENTES EN 2009*

* de tout le réseau
Royal-LePage Inter-Québec



ANDRÉ DUSSAULT

agent immobilier affilié

www.andredussault.com 849-0555

LAC-BEAUPORT



78, chemin du Bois-Franc. P. D. : 519 000 \$

LAC-BEAUPORT



62, chemin du Godendard. P. D. : 549 000 \$

LAC-BEAUPORT



36, chemin de l'Âtre. P. D. 269 000 \$

LAC SERGENT



106, l'Orée des Bois. P. D. 379 000 \$

LAC-BEAUPORT



5, chemin de l'Écorce. P. D. : 329 000 \$

LAC-BEAUPORT



17, chemin de la Cognée. P. D. 497 000 \$

LAC-BEAUPORT



GÉNIALE

Const. sup., aménagée sur 3 étages, 5 cc, ter. paysagé avec piscine. Sans voisin arr. 574 000 \$

LAC-BEAUPORT



PARFAITE

Plafond 9 p., 3 cc, bureau, foyer, luminosité, véranda, garage. 382 000 \$

LAC-BEAUPORT



LE SITE!

Terr. 40 500 p. c. Vue extraordinaire sur montagnes et sur lac. 2 foyers. 459 000 \$

LAC-BEAUPORT



LA VUE!

Plus. rénos effectuées. 3 cc, 2 sb, Patio en promontoire, grande remise. 359 000 \$

LAC-BEAUPORT



ACCÈS
AU LAC

Site à découvrir ! 2 cc, sans voisin arr., foyer, nécessite qqs travaux. 109 000 \$

LAC-BEAUPORT



POURVOIRIE

Vrai paradis, à qqs minutes de la ville, opéré en pourvoirie. 3 200 000 \$

LAC-BEAUPORT



BORD
DU LAC

Plage naturelle, 22 000 p.c., fenestration abondante, toit cathédral, 3 c.c.. 895 000 \$

LAC-BEAUPORT



BORD
DU LAC

Résidence + de 3400 p.c. habitable, plage de sable avec quai. 1 250 000 \$

LAC-BEAUPORT



BORD
DU LAC

Site unique, maison récente, gar. double, piscine creusée, 3cc. 1 680 000 \$

LAC-BEAUPORT



BORD
DU LAC

70 000 pc terrain sur le lac, plage, cabane bateau. 1 350 000 \$

LAC-BEAUPORT



BORD
DU LAC

Direct sur le Lac, côté sud avec 100 pieds de façade. 589 000 \$

LAC-DELAGE



PRIX
RÉDUIT

180 p. bord du lac, un des plus beaux sites, rénovée avec goût. 495 000 \$



Venez nous rencontrer
à nos bureaux

au 1020-G, boulevard du Lac



Chantal Fleurant
agent immobilier affilié



Sheila Gagnon, adjointe



Céline Robitaille
agent immobilier affilié

LAC-BEAUPORT



Murs pierre, pl. bois, 2 foyers, 3 cc avec leur sb, terrain 160 000 p. c. 459 000 \$

LAC-BEAUPORT



Au pied du Relais, 3 cc, bur., bf, foyer de pierre, terr. + de 30 000 p.c. 259 000 \$

LAC-BEAUPORT



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

SAINT-UBALDE



Maison avec dépendances, gar., grange prête à recevoir bétail, terr. environ 125 000 pc. 138 000 \$

BEAUPORT



Verrière 3 saisons, foyer, 3 cc, gar. détaché. Très rare! 264 000 \$

STONEHAM



Vue pano. sur montagnes et pentes de ski. Plaf. cath., foyer en pierre, 4 cc, 2 sf. 559 000 \$

LAC-BEAUPORT



Nombreuses et gr. pièces, matériaux nobles, gar. Triple, ter. 54 000 p.c. 950 000 \$

LAC-BEAUPORT



Vue montagnes et Relais, 4 cc, sans voisin arr. et rue sans issue. 869 000 \$

STONEHAM



Plaf. cathédrale 22 p., 3 cc, ter. 13460 pc, près centre de ski Stoneham. 394 000 \$

VERMONT-SUR-LE-LAC



4 cc, toit cathédrale, foyer, garage détaché, La Nature! 449 000 \$

STE ANNE DE BEAUPRÉ



Maison restaurée, bcp cachet, poutres apparentes, plaf. à caissons. 269 000 \$

BOISCHATEL



Archit. unique, design soigné, garage dble, spa. 719 000 \$

CHARLESBOURG



4 côtés brique, gar. double, sb rénoverée, 2 foyers gaz, 3 1/2 entrée ind. 309 000 \$

CHARLESBOURG



À paliers, pl. bois, sb rénoverée, gar., piscine hors-terre. 272 000 \$

LAC ST-CHARLES



Plaf cath. 28 pi, 3 cc, 2 sb, sans voisin arrière, bordée par rivière. 294 000 \$

ST-GABRIEL-DE-VALCARTIER



Chalet bois rond 3 saisons, inst. septique récente, pouvant être subdivisé. 295 000 \$

VIEUX-QUÉBEC



Joli 3 1/2, cc en mezz., immeuble bien fréquenté, à proximité de tout. 134 000 \$

LAC-BEAUPORT

4 vendus
Encore 15 terrains
disponibles
Entre 33 000 et 60 000 p. c.
De 80 000 \$ à 130 000 \$

INSCRIPTION AU CLUB DE SOCCER DE LA HAUTE-ST-CHARLES

LA SAISON DU SOCCER EST À NOS PORTES

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Tout est bien en branle et rien n'a été négligé pour amorcer la prochaine saison du Club de soccer de La Haute-Saint-Charles (CSHSC). La période d'inscription étant déjà en cours, l'été 2010 s'annonce prometteur et intéressant sur plusieurs plans. Suivez le guide!



Les joueurs de l'Académie en action à l'été 2009

Comme toujours, le CSHSC a pour mission d'offrir à tous ses joueurs et joueuses un encadrement de qualité et il prend tous les moyens pour y parvenir, en commençant par la base et nous avons nommé l'initiation. Celle-ci est assurée par deux dirigeants chevronnés : Robert Kitching directeur du club depuis 2008 et Fabien Cottin directeur technique depuis 2004. Tous deux seront assistés de deux jeunes adjoints évoluant dans la ligue de soccer

compétitive de Québec (LSQM) en Senior AA et d'un jeune joueur ayant évolué récemment au sein d'une équipe professionnelle du Brésil.

L'ACADÉMIE DU CSHSH

La clinique d'initiation ou petite école du ballon rond est née au sein du club en 2006. Adaptée aux enfants de 4 à 7 ans, elle constitue un milieu des plus propices à leur développement et, par le truchement d'exercices présentés sous forme d'ateliers, elle leur permet de développer leurs aptitudes et leur enthousiasme pour ce sport, tout en s'amusant.

Les enfants sont encadrés par une équipe hors pair composée d'une douzaine de jeunes animateurs techniciens qualifiés âgés de 14 à 22 ans évoluant en ligue compétitive (LSQM). La popularité de l'Académie du CSHSC est toujours en croissance et ce, grâce au dynamisme de son équipe,

SOCCER DE LA HAUTE-SAINT-CHARLES

L'ÉQUIPE U-18, GRANDE CHAMPIONNE

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Il n'y a pas que les tout-petits qui sont interpellés par le rond ballon, les grands aussi! Retour sur la saison de soccer intérieur qui prenait fin le 28 mars dernier.

En effet, c'était ce dimanche 28 mars dernier que prenait fin la saison hiver de soccer intérieur de la Ligue de soccer régionale de Québec. Championne des séries 2009 en soccer extérieur, l'équipe U-18 masculine de la Haute-Saint-Charles dirigée par l'entraîneur-chef Serge Morin de Stoneham et Tewkesbury a remis cela en remportant le championnat d'hiver ainsi que les séries de fin de saison par une victoire de 3-0 contre Québec des Rivières.



1ère rangée Serge Morin Entraîneur-Chef, Louis Bureau, Nathan Mourot (Lac-beauport) Jean-Simon Jobin (Stoneham) Samuel Fortier

2ième rangée Marc-Olivier Drolet, Maxime Légaré, Charles-Antoine Sirois (Stoneham), Patrick Girard, Nicolas Baril, Yves Baril (gérant) Yannick Ross, Maxime Bloui

Hey, les gars! Vous ne vous attendiez pas à vous voir dans l'Écho n'est-ce pas? Bravo à vous tous!

la méthode éprouvée de ses ateliers dans divers pays d'Europe et à la qualité de ses apprentissages.

Pour en savoir davantage sur l'Académie de soccer du CSHSC, sur l'inscription et sur toutes autres activités du club, visitez le www.soccer-hsc.qc.ca ou communiquez

avec le coordonnateur Nicolas Verreault au 418-641-6701, poste 2498.

Précisons qu'il est toujours possible de s'inscrire dans diverses catégories et que les activités pour la prochaine saison débiteront le 5 juin prochain.

UN GOLF DANS VOTRE COUR...

à 8 minutes du centre-ville

CONDOS PHASE III EN CONSTRUCTION

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



Desjardins

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

* Certaines conditions s'appliquent.

Autoroute Laurentienne,
sortie 154, rue de la Faune

418 624-2007
WWW.DOMAINEDELAFAUNE.COM

À LA COMMISSION SCOLAIRE DES PREMIÈRES-SEIGNEURIES DE JEUNES VOYAGEURS HONORÉS PAR LEURS ÉCOLES

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Bien que les écoles privées aient souvent la cote, plusieurs écoles publiques n'ont rien à leur envier. Elles offrent elles aussi d'excellents programmes combinés. La Commission scolaire des Premières-Seigneuries (CSDPS) est l'une de ces perles où l'élève peut s'accomplir dans différentes disciplines académiques. Programme d'étude internationale (PEI), sports, musique, arts, danse, langues-études trouvent de nombreux adeptes parmi la colonie estudiantine. Et quand vient le temps d'honorer ses jeunes, la CSDPS ne se fait pas prier.



Alex Desrosiers de l'école le Sommet et Sarah Wirth de Bavière entourant M. Jean-Marc Laflamme, président de la CSDPS

En effet, c'était le 17 mars dernier que la Commission scolaire soulignait les expériences de 13 élèves de ses écoles secondaires qui avaient effectué des échanges linguistiques et culturels dans différentes provinces du Canada ainsi qu'en Allemagne, au cours de la présente année scolaire.

C'est dans le cadre du Programme d'échanges linguistiques et culturels du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), que des diplômes furent

décernés à ces élèves ainsi qu'aux jeunes avec qui ils étaient jumelés. Des témoignages très intéressants d'apprentissages réalisés, de découvertes et d'amitiés nouées ont été rendus par les élèves lors de l'événement.

CHEZ NOUS ET CHEZ VOUS

C'était de septembre à décembre 2009, que ces 13 élèves étaient accueillis par des familles canadiennes ou allemandes, tout en poursuivant leurs études dans les écoles locales. Depuis janvier, et ce jusqu'en mai pour certains, les élèves québécois hébergent à leur tour les jeunes qui les ont accueillis et intégrés dans leurs milieux.

L'amélioration de la connaissance d'une autre langue et d'une autre culture est les grands objectifs de ce programme offert par le MELS et administré par Éducation internationale.

Bien sûr pour participer à cet échange, les élèves devaient démontrer leur habileté



Les 13 élèves qui ont participé aux échanges linguistiques

à s'intégrer, leur sens des responsabilités et bien entendu l'excellence de leur dossier scolaire. Sur notre territoire et fréquentant l'école secondaire le Sommet, ce sont Alex Desrosiers et Vanessa Auger, toutes deux de Stoneham qui eurent le privilège de participer à cet échange des plus enrichissants. Tout un dépaysement pour la jeune Alex que de passer trois mois en Bavière. Vanessa quant à elle aura découvert un magnifique coin de notre pays en passant ce trimestre en Nouvelle-Écosse.

«Les échanges linguistiques et culturels permettent à nos élèves d'améliorer leur maîtrise d'une seconde ou même d'une troisième langue, de faire grandir leur autonomie et de s'ouvrir à des cultures différentes. Ces voyages et les rencontres

qui en découlent auront certainement un impact sur la voie professionnelle que choisiront ces jeunes. Nous sommes heureux d'offrir cette chance exceptionnelle à nos élèves, par le biais du programme du MELS», a fait valoir le président de la Commission scolaire, M. Jean-Marc Laflamme.

L'EXCELLENCE AU SOMMET



Noémie Villemure-Poliquin recevant son prix des mains de M. Bernard Lamy, directeur général du Campus Notre-Dame-de-Foy.

Dans un autre ordre d'idée, Noémie Villemure-Poliquin, finissante à l'école secondaire Le Sommet, a obtenu récemment la troisième place à un concours vérifiant les connaissances en chimie, physique et biologie, auquel tous les élèves de 5^e secondaire de la province étaient conviés. Il s'agit du Concours d'excellence organisé par le Campus Notre-Dame-de-Foy. Noémie a remporté une bourse de 2 400\$ à cette occasion. Cette élève aspire à une carrière de médecin urgentologue. La direction de l'école secondaire Le Sommet félicite Noémie pour ce succès éclatant!



Yves Blouin* Geneviève Blouin*
Services financiers Blouin et Blouin inc.

Vaut-il la peine de prendre une assurance vie pour ma fille ?

J'ai cherché à me renseigner le plus possible sur ce genre d'assurance afin de connaître ses avantages et ses inconvénients. Je vais partager avec vous ce que j'ai découvert.

«L'assurabilité», qu'est-ce que c'est et à quoi ça sert?

La garantie d'assurabilité permet à ma fille de souscrire une assurance-vie supplémentaire à des échéances précises jusqu'à son 45^e anniversaire quels que soient son état de santé, sa profession ou son mode de vie. Cette garantie lui permet d'avoir de l'assurance supplémentaire même si elle n'est plus assurable.

Ma fille pourrait-elle devenir un jour non assurable?

Malheureusement oui. L'obstacle le plus fréquent à la souscription d'une assurance-vie est la maladie. Un trouble cardiaque, le diabète ou le VIH, par exemple, constituent généralement un motif d'exclusion. Il est donc possible qu'un jour, ma fille ne puisse pas obtenir d'assurance-vie, du fait d'une maladie. Et même si on l'accepte, il lui faudra payer un prix à la mesure du risque supplémentaire qu'elle représente, c'est-à-dire une prime plus élevée.

De plus, si un jour ma fille décide de pratiquer un sport dangereux tel que la plongée en scaphandre autonome, les assureurs la considéreront comme un cas à risque élevé. Cependant, si le contrat que je lui achète comprend une garantie d'assurabilité, elle ne sera pas pénalisée pour son goût de l'aventure.

Quels sont les avantages financiers d'une assurance-vie souscrite maintenant?

Un conseiller en assurance vous dit toujours : « achetez maintenant pour économiser plus tard ». Souscrire une assurance permanente maintenant m'oblige à payer des primes longtemps. Mais ma fille payera moins si, à l'âge adulte, elle décide de reprendre le contrat à son nom. N'importe quel conseiller en assurance peut vous montrer la différence entre les primes à payer au début de la souscription d'une assurance pour un bébé et celles à payer lorsque l'on souscrit l'assurance à l'âge de 25 ans.

Par ailleurs, la clause d'assurance temporaire pour enfant est une autre façon d'assurer ma fille en vertu de mon contrat. Ainsi, lorsque je souscris ma propre assurance-vie, je peux inclure toute ma famille dans mon assurance. L'assurance temporaire pour enfant est très utile car elle comprend la garantie d'assurabilité. Elle convient parfaitement aux personnes qui préfèrent ne pas avoir d'assurance élevée sur la tête de leurs enfants.

La valeur de rachat d'un contrat d'assurance-vie permanente (vie entière et vie universelle) constitue un fonds de réserve sur lequel on peut faire des retraits pour les besoins futurs.

Les primes versées pour une assurance-vie permanente produisent un capital qu'on appelle valeur de rachat. La valeur de rachat d'un contrat constitue un actif qui peut servir de preuve de solvabilité et permettre par la suite d'obtenir un prêt bancaire.

Il n'est pas exclu que ma fille décide un de ces jours d'utiliser la valeur de rachat de son contrat pour emprunter de l'argent afin d'acheter des fournitures scolaires ou faire face à des besoins urgents. Cet emprunt constituera aussi pour elle un pas important dans ses relations futures avec les établissements financiers.

La valeur de rachat permettra également au contrat de ma fille de rester en vigueur, si je me trouvais dans l'impossibilité de payer les primes.

Et en cas de malheur?

Même si ma femme et moi évitons d'aborder le sujet de l'assurance-vie pour notre petite fille, il nous faut tout de même regarder les choses en face. Nous savons très bien que, advenant un malheur, notre revenu familial serait affecté sérieusement. Dans ces circonstances, nous aurions besoin de prendre une longue période de congé. Le produit d'une assurance-vie nous dépannerait donc.

En fin de compte, j'ai décidé d'acheter une assurance-vie pour ma fille. Il ne me reste plus qu'à passer un coup de fil à mon conseiller financier, au cas où j'aurais oublié quelque chose. En effet, je tiens à m'assurer de prendre ma décision en pleine connaissance de cause tant sur les risques que les avantages.

Financière
Sun Life

418 622-2627

3265, Ire Avenue, Québec (Québec) G1L 3R1

Conseillers en sécurité financière et conseillers en assurances et rentes collectives. *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. - Représentants en épargne collective, Placements Financière Sun Life (Canada) inc., cabinet de courtage en épargne collective.

†Filiales de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, 2010.

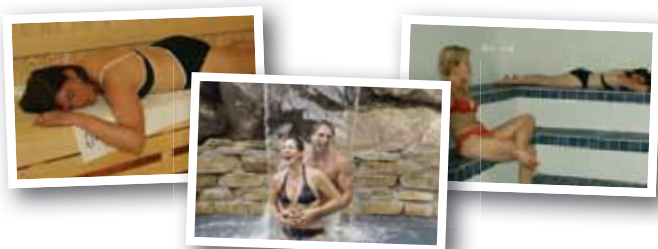
Venez vivre

une expérience grandeur nature!



LE NORDIQUE

Spa et Détente



418.848.SPAS (7727)

www.lenordique.com



LA MUNICIPALITÉ DES CANTONS-UNIS DE STONEHAM-ET-TEWKESBURY S'ENGAGE À FOND

PLUS DE 8000 \$ EN DONS POUR HAÏTI

LAËTITIA BOUDAUD

laetitia@lechodulac.ca

Le 25 mars dernier, une soirée-bénéfice sous la forme d'un « encan chinois » a permis aux citoyens des Cantons-Unis de Stoneham-et-Tewkesbury d'apporter une contribution supplémentaire aux victimes du séisme en Haïti. Présidé par M. le Maire, Robert Miller, l'événement qui se déroulait à la Station touristique a permis d'amasser plus de 8000\$. Une centaine de convives, dont M. Nicolas Mazellier, survivant des décombres de l'ancien hôtel Montana de Port-au-Prince et porte-parole de l'événement, ont gracieusement soutenu le projet.



M. Robert Miller, maire de Stoneham-et-Tewkesbury invitait M. Gérard Deltell, député dans Chauveau, à faire le premier tirage gagnant de la soirée.

Les citoyens des Cantons-Unis de Stoneham-et-Tewkesbury ne tarissent pas de générosité envers le peuple haïtien et l'encan chinois organisé par la Municipalité en fut une preuve additionnelle. Les talents d'animation et la bonne humeur de M. le Maire ont d'ailleurs certainement contribué à faire augmenter les mises !

UNE BELLE TABLE DE CADEAUX

Commerçants, gens d'affaires, amis et résidents de Stoneham-et-Tewkesbury furent nombreux à répondre positivement à l'idée d'encan suggérée par la Municipalité à peine trois semaines auparavant. Plus de 14 000\$ de cadeaux ont trouvé preneur lors de la soirée. Des forfaits évalués à plus de 1000\$ furent offerts par Paris Communication, la Station touristique Stoneham et Hébergement Stoneham Inc. Boréal Design a dû combler de bonheur un amant de la nature en léguant kayak et pagaie. Des paniers de produits équitables, du matériel de golf, un juke-box ancien, une séance de portraits photo, des billets de saison au théâtre de La Bordée, un casque et des bottes de selle, comptaient aussi parmi les autres présents remportés par les joueurs chanceux.

POUR LA BONNE CAUSE

M. le Maire ne s'est pas époumoné pour rien. Nul doute que l'argent recueilli en faisant grimper les mises

permettra d'apporter un coup de pouce au peuple haïtien. La Croix-Rouge canadienne, Plan Nagua et l'Union des municipalités du Québec, se chargeront d'acheminer la somme obtenue à bon port. « J'aime les causes humanitaires. Je me donne comme mandat d'aider au moins un groupe par an en continuité de mon implication », admet M. Robert Miller. Et ce n'est pas terminé. D'autres actions seront mises en place avec l'équipe du comité et l'appui des membres du conseil qui ne ménagent pas leurs efforts. « Je souhaite que ça ne s'arrête pas là », a d'ailleurs confié M. Nicolas Mazellier lors de son allocution. Appel clairement reçu puisque les bases sont déjà posées pour établir un jumelage avec une communauté d'Haïti à partir de l'automne prochain.

DES NOUVELLES DE NICOLAS

Les amis et collègues de M. Mazellier ont eux aussi répondu à l'invitation. « L'expérience de Nicolas nous a permis de mettre un visage sur la souffrance de ces gens là, car à quelque part, c'est loin et nous sommes désensibilisés. C'est une des raisons pour lesquelles je suis là », a fait remarquer M. Jacques Boulanger, un ami de M. Mazellier, également contributeur à l'encan.

M. Mazellier se dit lui-même très touché par le soutien de la population de Stoneham-et-Tewkesbury. « Si je pouvais, j'y serais encore (en Haïti). [...] J'ai la volonté d'y retourner et d'aider à la reconstruction du pays », a-t-il fait savoir. De toute évidence, même s'il reste le même, cette expérience lui laissera des traces indélébiles. « Ça ne m'a pas changé. Cela n'a fait qu'accélérer un processus d'affirmation, de solidification de ma relation avec Dieu. Même au fond d'un trou, tout seul, je me suis aperçu que l'on pouvait embrasser toute l'humanité », a-t-il révélé.

Financement immobilier

Vous cherchez des façons d'économiser sur votre hypothèque ?

Jetez un coup d'œil sur les avantages d'une hypothèque à taux variable

Une hypothèque à taux variable de RBC Banque Royale® vous permet de conserver le même versement sur toute la durée du terme ; toutefois, le taux d'intérêt changera au gré des fluctuations du taux préférentiel de RBC¹.

Ainsi, votre mensualité demeure la même, mais, si notre taux préférentiel baisse, une portion plus importante de votre paiement ira au remboursement du capital ; si le taux monte, une plus grande partie servira à rembourser les intérêts.

L'avantage du taux variable

En analysant des données portant sur les taux hypothécaires au Canada entre 1950 et 2007, Dr Moshe Milevsky, professeur agrégé en finances à l'Université York, a découvert ceci :

- > En choisissant une hypothèque à taux variable, les Canadiens auraient économisé 20 000 \$ en versements d'intérêts sur une période de 15 ans, pour une hypothèque de 100 000 \$;
- > Dans 89 % des cas, ils auraient mieux fait d'emprunter à un taux préférentiel (variable) plutôt qu'à un taux fixe pour un terme de cinq ans².

Il apparaît donc qu'une hypothèque à taux variable offre un meilleur potentiel d'économie d'intérêts à long terme.

Comparaison des différents choix hypothécaires à taux variable

hypothèque à taux variable et à échéance fixe de cinq ans

- > Elle vous offre la latitude de changer votre taux variable pour un taux fixe en tout temps et de choisir un terme d'une durée équivalant au moins au terme restant de votre hypothèque.

- > Elle vous permet également de profiter à tout moment du Double versement® jusqu'à concurrence de votre mensualité hypothécaire courante, y compris les intérêts.
- > Elle vous offre également la possibilité d'augmenter vos mensualités hypothécaires d'au plus 10 %, une fois par année et sans pénalité.

Hypothèque à taux variable et à échéance libre de cinq ans

- > Elle vous permet de passer à un autre type d'hypothèque et à un autre terme, quand vous le souhaitez
- > Elle n'impose aucune restriction quand il s'agit d'un remboursement anticipé : vous pouvez choisir de rembourser votre hypothèque plus rapidement, et même en totalité, sans pénalité.

Pourquoi opter pour une hypothèque à taux variable ?

Une hypothèque à taux variable pourrait vous convenir :

- > si les fluctuations de taux constituent pour vous un potentiel d'économies d'intérêts à long terme ;
- > si votre situation financière vous permet d'accepter une augmentation possible de la période d'amortissement advenant une hausse de taux ;
- > et que vous préférez que vos paiements hypothécaires soient fixés pour la durée du terme, malgré les fluctuations de taux.

Vous hésitez encore quant au choix d'une hypothèque à taux variable ?

Optez pour le programme Marge Proprio RBC® et vous profiterez à la fois d'un taux variable et d'un taux fixe ! En fractionnant votre hypothèque, ce programme vous permet de gérer plus avantageusement vos coûts d'intérêts. Vous obtenez un taux, un terme et un type d'hypothèque propres à chacune des portions, ce qui fait que vous bénéficiez de la sécurité d'un taux fixe et des économies d'intérêts d'un taux variable. Vous gagnez donc sur tous les tableaux !

Renseignez-vous dès maintenant sur vos choix en matière d'hypothèques

Pour obtenir plus de renseignements concernant la recherche de l'hypothèque qui répond le mieux à vos besoins, téléphonez-moi dès aujourd'hui.

Tous les produits hypothécaires résidentiels et de financement sont offerts par la Banque Royale du Canada sous réserve de ses critères de prêts.

* Marques déposées de la Banque Royale de Canada. RBC et Banque Royale sont des marques déposées de la Banque Royale du Canada.

¹ Le taux préférentiel de RBC est le taux d'intérêt annuel que la Banque Royale du Canada affiche de temps à autre comme son taux préférentiel

² Dr Moshe Milevsky, professeur agrégé en finances de la Schulich School of Business, Université York, Mortgage Financing 2007: What Now ?, 2007. En anglais seulement.



Caroline Parent
Conseillère en prêts hypothécaires
Banque Royale du Canada
Région de Québec

Cellulaire: 418 575-7226
Télécopieur: 418 849-6064

caroline.parent@rbc.com

UNE MAISON D'INSPIRATION

LAËTITIA BOUDAUD

laetitia@lechodulac.ca

Elle détonne un peu dans le paysage de cottages colorés qui ponctuent la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury. Disons qu'elle se remarque. Et les connaisseurs n'auront certainement pas de misère à identifier le style très actuel de l'architecte Pierre Thibault. Une maison définitivement contemporaine d'inspiration asiatique, bref, ça ne court pas les rues à Stoneham, mais à dire vrai, elle se marie plutôt bien dans un décor montagnard.

C'est leur première maison et ils n'ont pas engagé de designer, mais Dany Lessard et sa conjointe, Nori Okamoto, savaient ce qu'ils voulaient. Ils connaissaient l'architecte qui allait faire de leur rêve une réalité. Ne restait plus qu'à apporter la petite touche japonaise zen à l'ensemble. « On n'avait pas de base en architecture, mais on avait une vision », affirme M. Lessard.

VISITE GUIDÉE

C'est par le « genkan », hall d'entrée à la japonaise, que l'on s'engage dans la maison. Un espace d'accueil spacieux et lumineux, qui permet d'accéder aux pièces principales par deux couloirs, lesquels peuvent à l'occasion se refermer par des portes coulissantes qui ne sont pas sans rappeler celles des habitations traditionnelles



Mia, se préparant à servir le thé à ses parents, Dany Lessard et Nori Okamoto.

japonaises. Pratique, l'entrée offre par ailleurs douze pieds de garde-robes

pourtant discrets faisant face au mur extérieur. « On a ici cette répétition de petites fenêtres rectangulaires. C'est ce genre de concept que l'on voulait avoir absolument dans la maison », admet M. Lessard.

Et si au Québec, le style asiatique a plutôt le vent dans les voiles cette dernière décennie, on le réinvente ici en le mariant docilement avec des lignes épurées et modernes qui se fondent agréablement dans cette architecture.

LUMIÈRE, ESPACE, PURETÉ, CIRCULARITÉ, SIMPLICITÉ

Voyez plutôt la cuisine et le salon à aires ouvertes. D'un bord, d'immenses baies vitrées donnant sur un futur jardin japonais de type « engawa », épousant le style des galeries que l'on retrouve généralement dans les temples, suffisamment larges pour s'y asseoir sans toutefois ressembler à un patio. De l'autre, de vastes fenêtres rectangulaires. La lumière est partout, mettant en valeur le comptoir vert bambou de la cuisine, les placards en hêtre ainsi que les planchers et les meubles sur mesure en érable. « Nous étions attachés à cette idée de circularité, raison pour laquelle Pierre Thibault a imaginé et créé ces espaces ouverts », explique M. Lessard.

Le souci du détail, combiné à la fonctionnalité, sont toujours bien pensés, comme pour le foyer, positionné plus haut qu'à l'habitude, de manière à ce que l'on puisse voir les flammes danser dans l'âtre tout en préparant le repas.

À l'étage, un long couloir avec vue sur la montagne. À l'une des extrémités, il y a la chambre des maîtres, séparée en plein milieu par un large walk-in. Au milieu, une bibliothèque encastrée, un bureau et la chambre de leur petite fille Mia, aménagée à la manière d'un petit loft. Enfin, à l'autre extrémité, un espace plus restreint où sont disposés des tatamis, invite à la méditation.

UNE SALLE DE BAIN DE RÊVE

La pièce qui fait office de salle de bain principale est à l'image de ce que les Japonais préfèrent. Divisée en trois parties distinctes connectées entre elles par des portes, espace toilette, espace lavabo, espace baignoire et douche, la salle de bain débouche en outre, sur une immense terrasse en hauteur reliée par un balcon circulaire entourant la maison. À même le plancher, la douche permet d'arroser partout, du sol au plafond, un petit luxe que leur fille Mia a vite intégré !

DES OFFRES ALLÉCHANTES, UN TERRAIN À COUPER LE SOUFFLE!

GOLF DE LA FAUNE

Acceptez le défi du Golf de la Faune

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

Profitez de nos nouveautés !
Abonnements individuels • École de golf • Animation lors de tournoi

FOUR POINTS BY SHERATON 418.627.1576 www.golfdelafaune.com le dijon RESTAURANT

JAPONAISE À STONEHAM



La salle de bain principale, un espace en trois dimensions.

DES PIÈCES DIFFÉRENTES, UNE MAISON UNIQUE

La particularité des projets de l'architecte Pierre Thibault réside surtout dans l'idée de concevoir des pièces différentes les unes des autres, proposant des ambiances distinctes et une atmosphère sans cesse renouvelée dans laquelle on aime habiter.

Pourtant, les résidences de ce type ne sont pas légion. En effet, les projets

résidentiels conçus par des architectes sont loin d'être répandus au Québec. Ils ne représentent que 2% à 5% des maisons construites. Si le coût en est l'une des raisons, le temps qu'il faut y consacrer pour les nouveaux propriétaires en est une autre. Travailler à temps plein et rechercher des matériaux originaux a vite fait de remplir tous les temps libres, sans compter les nombreux allers et retours sur le chantier pour s'assurer que toutes les étapes de la construction sont

suivies à la lettre. « Quand tu as une vision qui est non standard, il y a des choses qu'il faut surveiller », reconnaît M. Lessard.

En revanche, le résultat est unique et tout aussi sublime. D'extérieur, la maison peut surprendre par ses

Et les espaces intérieurs suivent en continuité cette singularité à laquelle s'ajoutent quelques particularités puisées au pays du soleil levant.

Tout pour plaire à leurs propriétaires qui vouent un attachement sans conteste aux origines de Mme



Mme Nori Okamoto, dans sa cuisine à aires ouvertes.

lignes épurées qui lui confèrent une impression de grandeur inusitée. Peu apparente, la porte d'entrée ne saute pas nécessairement aux yeux comme dans les cottages habituels.

Okamoto et où M. Dany Lessard a vécu pendant 8 ans, adoptant même sa langue. Lorsqu'on porte le Japon à ce point dans son cœur, alors tout s'explique!

Vous avez manqué le Poisson d'avril ?

Ne manquez pas celui du Yuzu Lac-Beauport, jusqu'au 30 avril 2010

Obtenez GRATUITEMENT un hosomaki au tilapia* (6 morceaux)
Sur présentation de ce coupon

Y U Z U
SUSHI

* Applicable sur un achat minimum de 10\$ avant taxes.
Un seul coupon par client par visite.
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Non monnayable.
Valide jusqu'au 30 avril 2010

Commandez vos sushis 418-849-8499

ARRIÈRE BOUTIQUE CULINAIRE

Y U Z U SUSHI

360, boul. du Lac **418.849.8499**

a ARRIÈRE Découvrez nos plats cuisinés et emballés sous-vide 10% à l'achat de 15\$ et plus Sur présentation de ce coupon. Choix de pâtes et sauce pour pâtes - Poulet Général Tao - Dim sum vapeur sauce arachides - Soupe-repas Thai et Cantonnaise - Won ton frits sauce fruitée - Poulet aux cachous - Cuisses de canard confit - Choucroûte - Pièce de viandes pour BBQ, à prix compétitif Valide jusqu'au 15 mai 2010. Un seul coupon par client par visite. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Non monnayable	b BOUTIQUE Crabe frais au prix du «GROS» Réservez au 418.849.8499 Sur présentation de ce coupon, recevez une sauce citron et herbes fraîches, pour accompagner votre crabe. Valide jusqu'au 30 avril 2010. Un seul coupon par client par visite. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Non monnayable	c CULINAIRE Découvrez la nouvelle baguette ciabatta de Première Moisson. Baguette GRATUITE à l'achat de 20\$ dans l'Arrière-Boutique Culinaire. Sur présentation de ce coupon. Valide jusqu'au 30 avril 2010. Un seul coupon par client par visite. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Non monnayable
--	---	--

SANTÉ



COURIR APRÈS L'ÉTÉ

PAR DRE MARIE-CLAUDE DÉRY, CHIROPRACTICIENNE

dremcdery@chiropratique.com

Ah! Rouler dans les rues du Lac-Beauport au printemps, le paysage est magnifique et la montagne nous appelle. Attention aux distractions! Vous pourriez rencontrer un des nombreux coureurs parcourant les kilomètres vallonnés de notre belle ville. Qu'attendez-vous pour vous joindre à eux?

LES VERTUS DU SPORT

Ce n'est plus un secret pour personne, l'activité physique diminue l'incidence de plusieurs maladies bien connues, dont l'Alzheimer, le cancer du côlon, l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, l'ostéoporose et le diabète de type II. En résumé, l'activité physique diminue de 63% vos risques de décès, ce qui n'est pas négligeable, n'est-ce pas? De plus, elle vous aide à contrôler le stress, l'anxiété, les états dépressifs, le surpoids et stimule votre système immunitaire pour quelques heures suivant l'activité. Je vous entends déjà: je manque de temps, je déteste les «gyms», je n'ai pas d'argent pour

m'abonner, je manque de motivation, je déteste me lever tôt, je dois m'occuper des enfants... et si je vous proposais l'activité qui vous demande le moins d'implication, de temps, d'argent, de planification et de déplacement?

ET LE GAGNANT EST... LA COURSE!

La course se pratique en toutes saisons, même l'hiver! Elle ne requiert qu'une bonne paire d'espadrilles et des vêtements de sport adaptés à la météo. Vous pouvez la pratiquer partout, même en voyage et à toute heure du jour ou de la nuit! C'est une activité aérobique qui exige trois fois moins de temps

que le vélo pour la même dépense énergétique, un atout avantageux lorsque les minutes se font rares dans une journée. Vous pouvez même courir en compagnie de vos enfants, que ce soit en les emmenant dans leur poussette ou en leur demandant de vous suivre à vélo. Vous pouvez également les laisser jouer au centre d'une piste de course extérieure, vous vous entraînerez donc en gardant un œil sur ce qu'ils font. Pourquoi ne pas combler votre besoin de rencontre sociale en invitant un ami à vous accompagner, en rejoignant un voisin quelques fois par semaines ou en devenant membre d'un des nombreux clubs de course de la région? Et ce ne sont pas les endroits qui manquent pour pratiquer ce sport, que ce soit dans la rue, en montagne, sur piste aménagée ou sur un tapis roulant. De plus, courez dans un escalier, grimpez sur un banc, faites des push-up, des redressements assis et vous obtiendrez un

entraînement complet en quelques minutes de plus. La course est aussi une excellente façon de vivre les transitions de saison sans arrêter de faire du sport, entre la fonte des neiges et le retour de la belle saison.

UN BON DÉPART

Avant d'entreprendre un nouveau sport, il est toujours salubre de bien s'informer sur les étapes à suivre pour s'entraîner sans se blesser. Il existe à bien des endroits des plans d'entraînement prévus selon votre expérience dans la course à pied, que vous soyez débutant ou exerciez un retour à ce sport. Quoi qu'il en soit, le plus difficile consiste à attacher ses lacets et une fois dehors, vous serez inspirés. Bonne course!

Retrouvez le plaisir du maillot

À l'achat de **10** traitements anti-cellulite
Obtenez **GRATUITEMENT**
votre crème anti-capiton de Sothy's
d'une valeur de **87 \$**.

De plus recevez **10 \$** de rabais
sur chaque traitement
supplémentaire pendant
votre cure anti-cellulite.

*payable en 2 versements égaux
pour recevoir la crème anti-capiton

CONSULTATION GRATUITE

**Quand ça fesse,
c'est le temps d'agir !**

Concept *Beauté*

Signé Martine Fiset et Stéphanie Richard

418 622-7299 | conceptbeaute.net

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



L'ESTIME DE SOI, PRIMORDIALE!

LE TDAH, LES CONSÉQUENCES

PAR GUY FALARDEAU, M.D. PÉDIATRE

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

Lors de ma dernière chronique, j'ai tenté de vous définir ce qu'est pour moi le TDAH. Je vous ai expliqué que je croyais que c'était une variante de la normale qui causait des problèmes d'attention et d'impulsivité. Avant de parler de traitement, voyons aujourd'hui les conséquences possibles pour ceux qui vivent avec un TDAH. Avant d'envisager un traitement, il est important de savoir pourquoi on traite l'enfant et aussi savoir ce qu'on veut lui éviter à long terme.

Le plus grand danger qui guette l'enfant qui a un TDAH est certainement la perte d'estime de soi. Les premiers signes de cette perte sont lorsque l'enfant se traite de « pas bon », « poche » et autres adjectifs dévalorisants du même genre. En général, plus l'enfant est intelligent, plus il perd l'estime de lui-même devant des difficultés à l'école. Par contre, l'enfant qui vit des réussites dans d'autres domaines, comme les sports ou les arts, peut plus longtemps conserver son estime de lui-même.

La perte de l'estime de soi va être la cause de la grande majorité des conséquences néfastes qu'on retrouve dans le TDAH. Elle

va évidemment amener de la tristesse qui peut évoluer vers la dépression et, malheureusement, dans certains cas, le suicide. Elle contribue aussi à augmenter grandement le risque de toxicomanie.

La toxicomanie est l'un des dangers les plus fréquents et les plus graves du TDAH. On estime que les enfants ayant un TDAH ont un risque trois fois plus élevé de souffrir d'alcoolisme ou de toxicomanie, avec toutes les conséquences reliées à ces dépendances. Une étude faite dans un centre de désintoxication pour adultes américains a démontré que 75% des clients avaient un TDAH. Le lien entre la



toxicomanie et le TDAH s'explique en partie par les problèmes d'estime de soi. Il y a aussi possiblement un risque augmenté à cause d'un facteur génétique.

Une façon fréquente de réagir quand on perd l'estime de soi, surtout chez les garçons, est l'agressivité. Ainsi, les adolescents et les adultes qui ont un TDAH risquent beaucoup plus de commettre des crimes et d'avoir à faire face à la justice. Ils risquent aussi beaucoup plus de se retrouver en prison. Les adultes ayant un TDAH

ont un taux de séparation et de divorce beaucoup plus important.

Vivre avec un TDAH a aussi d'autres conséquences non négligeables. Des études américaines ont bien démontré que les filles ayant un TDAH sont beaucoup plus à risque de se retrouver enceintes avant l'âge de dix-huit ans. Les enfants ayant un TDAH vivront aussi beaucoup plus d'échecs, décrocheront plus souvent et se retrouveront adultes avec de moins bons emplois et de moins bons revenus. Ils auront un emploi moins valorisant et se retrouveront à changer souvent d'emploi. Ils risqueront aussi de se retrouver plus souvent en chômage.

Évidemment, toutes ces conséquences dépendent de plusieurs facteurs. L'importance du TDAH ainsi que la réaction de l'entourage y sont pour beaucoup. Il est clair aussi que le traitement du TDAH minimise tous ces risques, sans toutefois les faire disparaître complètement, d'où l'importance d'un traitement adéquat. Ce sera d'ailleurs le sujet de la prochaine chronique.

Bienvenue aux nouveaux résidents !

Une passion partagée...
Votre sourire !

clinique dentaire Posan Valois

- Dentisterie générale et esthétique
- Service d'implantologie

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

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

Tél. : **418.849.7101**



CLINIQUE MÉDICALE PRIVÉE



Votre médecin de famille enfin accessible !

500 patients maximum

pour disponibilité maximale avec médecin.

Le recrutement va bon train, faites vite !

Forfaits annuels selon vos besoins. Réservez votre place dès maintenant.

Venez nous voir pour plus de détails,

il nous fera plaisir de répondre à vos questions !

Les rendez-vous sont en moins de 24 heures.

Service de nutritionniste privé

Horaires pendant la période de recrutement

Lundi au vendredi : **10 h 00 à 19 h 00**

795, boulevard du Lac, Lac-Beauport

418.841.1911

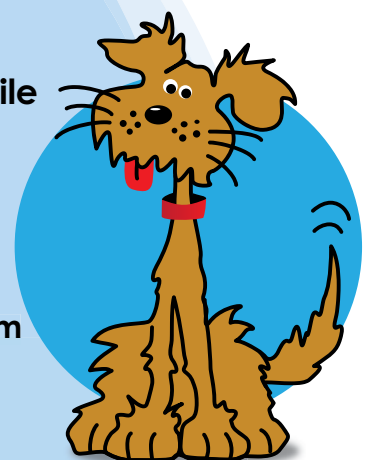
Lucie Blanchet

- 🐾 Consultation canine
- 🐾 Gardiennage à votre domicile
- 🐾 Service de promenade

Téléphone: **418 841-1075**

Cellulaire **418 261-4504**

lucie.blanchet@ccapcable.com



ART DE VIVRE ET CULTURE

OÙ LA ROUTE MÈNE...

PRÊTONS L'OREILLE
À GILL POITRAS

ROBERT CYR

robert@lechodulac.ca

Nous possédons tous un talent. La fibre artistique vit en chacun de nous. Chaque travail peaufiné devient de l'art. L'art de vivre, l'art de cuisiner, l'art de recevoir, l'art de ... Nous sommes tous des artistes, mais bien peu d'entre nous réussissent à en vivre. Transformer le talent en métier et l'art en argent est le lot de bien peu d'élus. Le Lac-Beauportois Gill Poitras nous raconte l'histoire du sentier qui devint une route...

LES PREMIERS PAS...

Originaire de Sherbrooke et ayant grandi à Saint-Eustache, Gill a commencé par être chansonnier dans les Laurentides au nord de Montréal. À 23 ans, il fait une rencontre déterminante, vend ses minces possessions et vient s'installer à Québec. Son mentor lui paie des cours de chants, de piano et de guitare et par la bande il rencontre de nombreux musiciens. «Il n'en fallait pas plus pour que le goût du spectacle live me revienne. C'est pas long que le niveau de confiance en soi diminue lorsque l'on s'éloigne de la scène pour un moment. Je sentais un très gros désir de refaire de la scène»,

confie-t-il. Ainsi, il a joué aux Yeux bleus, aux Voûtes Napoléon, au Petit Paris, etc. «Au printemps suivant je suis parti en Floride jouer et chanter dans un Club Med pendant trois semaines. À mon retour je savais trois choses; je peux voyager par la musique, je sais que je veux faire de la musique par-dessus tout et je ne veux pas retourner faire de la restauration dans les Laurentides», affirme-t-il.

CHEMINEMENT...

Gill n'a jamais cessé de se produire en spectacle pas plus qu'il n'a cessé de voyager. Patrice Ibéné, un ami marseillais vivant en

Guadeloupe depuis des années, a permis à Gill de faire carrière aux Antilles pendant plus de 13 ans. Il retourne d'ailleurs à Ste-Anne de la Guadeloupe à chaque hiver afin d'y retrouver ses vieux potes en plus d'y faire quelques concerts à l'Américano, ce superbe resto-bar sur la plage, propriété de monsieur Ibéné. «Mes influences latines et jazz viennent de ces voyages. Je ne serais certainement pas le même artiste si je n'avais pas quitté ma zone de confort et si je n'avais pas eu accès à ces cultures extrêmement riches qui m'ont merveilleusement inspirées»!

PLUS HAUT, PLUS LOIN...

En janvier 2008, Scolo productions Inc. voit le jour avec à sa tête Gill Poitras, Éric Bilodeau et Luc Guillot. Scolo Productions coordonne les mille et un spectacles de Karma Kameleons, de Cabaret St-Tropez, du Moondance Orchestra et plusieurs autres.

GILL AND THE MOON DANCE
ORCHESTRA

Perfect evening est le quatrième disque de monsieur Poitras. Les trois premières



Gil Poitras sur scène

galettes de Gill furent des productions maison distribuées à la mitaine comme on dit dans le jargon. J'ai compté les pas (1998), Petite planète (2001) et Réflexions Solaires (2004) Perfect evening de Gill and the moon dance orchestra est non seulement le premier à être distribué, mais c'est également un outil promotionnel pertinent qui sert la carrière du performeur d'exception qu'est Gill Poitras en plus de servir de carte de visite sur le plan corporatif. En 2005 plus de 8000 personnes ont assisté, au Kiosque Edwin Bélanger, à l'une des plus impressionnantes performances du groupe.

OÙ...

Quand j'ai demandé à Gill où il se voyait dans 10 ans, il a répondu «sur une scène quelque part en train de faire un spectacle»! Je souhaite tout le succès et le bonheur possible à cet artiste audacieux aux mille visages. Heureux de constater que ce père de jumelles voit loin...

Scolo Productions
294, rue du Valais
Québec (Québec) G2M 0J4
(418) 907-8920
info@scoloproductions.com

vêtements, bijoux, accessoires

Kolchic
boutique design

créations originales
québécoises
diversifiées
uniques
artistiques
exclusives
chics

Jusqu'au 25 avril 2010, courez la chance de gagner un panier cadeau de cosmétiques avec tout achat de 50\$. Détails en magasin.

597, rue Richelieu, Québec (QC) G1R 1K4 418 704-2584 www.kolchicdesign.com

UNE AUTO CONSTRUCTION QUI FAIT LA FIERTÉ DE SIMON LAROUCHE UNE MAISON DE PAILLE À L'ÉPREUVE DU GRAND MÉCHANT LOUP

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Le nom de Simon Larouche ne vous est pas étranger? En effet, c'est ce même jeune homme qui est coordonnateur à la maison des jeunes. Depuis qu'il y est, il s'est engagé à aider nos jeunes à développer leur plein potentiel. Et croyez-moi, il prêche par l'exemple. Qui eut dit qu'un bachelier en éducation spécialisée allait bâtir une maison de paille de ses propres mains? À son tour, il développerait son potentiel.



Derrière Marie-Noëlle Dubé...bébé Satyam et Simon Larouche on aperçoit cette fenêtre de vérité qui laisse voir la paille emmurée.

Simon Larouche a grandi sur le chemin du Moulin. Il y quelques années, il craque pour ce terrain de 40000 p² juché juste en haut du lac Poulin. «Le site se prêtait parfaitement à mon projet de maison saine pour l'environnement. J'ai toujours préféré

diminuer mon empreinte écologique que de surconsommer», raconte Simon. Ce désir et cette conscience environnementale, c'est bien beau, mais que connaît-on à la construction? «Rien. J'ai appris de A à Z. À chaque étape de la construction, j'allais sur l'Internet, je faisais des appels, de nombreuses lectures sur les maisons en ballots de paille», avance le constructeur en herbe. En France, cette technique est reconnue depuis longtemps. Chez nous par contre, les pros de la chose ne sont pas légion. Sur notre territoire on trouve deux maisons de ce type à Stoneham. «Pour ma part, je me suis inspiré d'un écohameau à La Baie où l'on trouve six de ces maisons. On nous y a donné les recettes de mortier et de crépit et nous étions prêts à nous lancer dans l'aventure», lance-t-il en riant.

LE RÊVE PREND FORME



Une maison écolo au cachet sublime. Chemin, puits, champ d'épuration, construction et décoration n'auront coûté que 115 000\$

Avant d'entrer dans les détails de la construction, il faut préciser que ça relève de l'artisanat pur. La maison en ballots de paille n'a rien de standard et nécessite beaucoup de main-d'œuvre. Pas moins de 100 personnes, parents et amis, ont prêté main-forte tout au long du projet...

«Les weekends, j'allais bucher le bois pour préparer le terrain et nous avons débuté les travaux fin juin 2008. Nous avons monté la structure et le toit, emplis les coffrages de ballots de paille, mis plein de petits clous sur chaque 2 x 4 afin que le mortier qu'on coule y adhère parfaitement» précise Simon Larouche. Vint ensuite la pose du crépi que l'on a enduit de lait de chaux. L'intérieur maintenant... que l'on pourrait croire humide est douillet à souhait. Il est important de mentionner que pour une maison standard, on utilisera une laine isolante R-20. Dans le cas de la maison de Simon, on obtient avec les murs de paille du R-45. L'air y est sain, la maison respire, l'humidité est évacuée par



Le début des travaux

L'extérieur. Le seul chauffage de la maison est ce foyer de masse thermique dont les gaz sont rebrûlés. On a aussi pensé à installer un plancher radiant, mais lors de notre passage, il est fermé. Point besoin de l'utiliser, le soleil éclabousse la maison et ses rayons donnent une tiédeur agréable au sol.

Le cachet de cette maison est sublime. Il rappelle les maisons ancestrales avec leurs murs épais, leurs matériaux nobles, la peinture écologique faite de pigments naturels. Mais ne risque-t-elle pas de finir en feu de paille? «Un mur comme celui-ci est beaucoup plus résistant qu'un mur standard, des vidéos le démontrent d'ailleurs sur Internet. On peut y mettre des torches pendant 6 heures sans que ça parte en feu. La paille n'a pas d'air, elle est prise dans un mortier. Si on faisait la même chose sur un mur régulier, le feu prendrait en 15 minutes. Pour qu'il y ait feu de paille, ça prend de la paille aérée. Bien sûr un brin de paille s'enflamme rapidement, mais un ballot ainsi compacté et recouvert de mortier est vraiment très sécuritaire», ne craint pas d'affirmer Simon qui ne nous laisse pas partir sans nous raconter la suite de l'histoire des trois petits cochons.

«Ayant vécu un hiver dans la maison de briques qu'ils ne trouvèrent pas chaude du tout, au printemps ils allèrent chercher le bois de la maison de bois et la paille de la maison de paille. Ils ont fait une belle ossature de bois et ont rempli les murs de paille pour bien isoler. Ils prirent ensuite la brique de la maison solide et en firent un magnifique foyer de masse thermique. Ils vécurent heureux jusqu'à la fin de leurs jours»!

AUBERGE
QUATRE
TEMPS

NOUVEAU

Au Sentosa Spa

Désormais ouvert le soir.

Pour l'occasion
les **mercredis, jeudis et vendredis**
de 16h à 21h, le massage est à

55 \$*

*Réservation nécessaire

SENTOSA

OSEZ
PRENDRE SOIN
DE VOUS.

N'oubliez pas notre buffet brunch
Tous les dimanches. Verrière sur le lac. De 11h30 à 13h30

Pour seulement **16 \$**

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

DROUIN

PAYSAGISTE

Aménagement | Entretien | Horticulture

(418) 454-6990

drouinpaysagiste@gmail.com

CHRONIQUE VOYAGE

L'ÉTÉ EN EUROPE, POURQUOI PAS!

SERGE VIAU, CTC, CTM VOYAGES D-TOURS

(418) 849-9219 - info@dtours.net

L'hiver terminé, c'est le moment de penser aux prochaines vacances. Spontanément, on pense à l'été et à l'automne, mais que dire des voyages printaniers vers l'Europe? Mai et juin sont de très bons mois pour visiter le vieux continent. On y jouit de belles températures, pas trop d'affluence touristique et de bons prix. Mai marque le début des opérations pour les vols nolisés (Air Transat, Corsair) vers plusieurs villes européennes et ceci en vols directs. Les mois de septembre et octobre, sont par contre mes préférés pour cette destination. Pourquoi? La chaleur! La chaleur de l'été s'est glissée partout, particulièrement sur les régions de la Méditerranée. Barcelone, Marseille, Nice, l'Italie, la Grèce et en débordant un peu, la Tunisie. Ces régions ont souvent des températures dépassant les 40°C durant le mois d'août et la mer Méditerranée accumule toute cette chaleur et la redistribue jusque tard en octobre.

DE QUÉBEC

Des nouveautés cette année concernant les vols au départ de Québec vers l'Europe. Air Transat. En plus de ces vols directs vers Paris, nous offre dès la fin juin, des vols vers Marseille ainsi que vers Bordeaux et cela jusqu'à la mi-octobre. J'aurais préféré Nice au lieu de Marseille, mais il ne faut pas trop faire les difficiles! Corsair nous offrira de son côté des vols vers Paris de même que vers Nantes, mais souvent via Halifax. Les prix étaient très bas à leur sortie



cet hiver, mais suivant la tendance actuelle remarquée chez les tours-opérateurs, à mesure que les vols se remplissent, les prix augmentent!

DE MONTRÉAL

Alors là, des vols nolisés au départ de Montréal, c'est l'abondance! Le Portugal avec Lisbonne et Porto, l'Italie avec des vols sur Rome, Venise et Lamezia (au sud de l'Italie), puis Athènes, Dublin, Londres, Vienne et l'Espagne avec Barcelone, Madrid, Malaga. La France évidemment n'est pas laissée pour compte avec des vols sur Bordeaux, Lyon, Marseille, Nantes, Nice, Paris, Toulouse et Mulhouse/Bâle. Ouf! Quel menu! La plupart de ces destinations peuvent être combinées entre elles, ce qui rend le tout très intéressant avec une multitude de possibilités.

LES «À-CÔTÉS».



Nous avons encore cette année pour nos déplacements en auto, surtout pour la France, la formule très avantageuse de l'achat/rachat (minimum 17 jours) qui comprend toutes les assurances et cela sans les franchises habituelles de la location et toutes les taxes. Peugeot, Renault et Citroën nous offrent leurs produits. Concernant l'hébergement, les passes de train et autres, nous avons en agence toute l'information pour vous satisfaire. Pour ceux qui désireraient visiter ces beaux pays en circuit accompagné, toutes les offres sont maintenant disponibles avec des circuits de différentes durées et couvrant un ou plusieurs pays.

UN DOLLAR CANADIEN FORT.

La saison s'annonce très bonne pour l'Europe. Un euro un peu plus faible, une récession qui est passablement passée alors pourquoi ne pas mettre le cap sur ...l'Europe! À la prochaine.

En avril et en mai, **ABONNEZ-VOUS**
au **GOLF**
pour seulement **25 \$***

**MONT
TOURBILLON**

BRUNCH TOUS LES DIMANCHES

*Valide tous les jours de la semaine, du mois d'avril et mai, ainsi que les samedis, dimanches et jours fériés, après 12h. Vous ne payez que la voiturette électrique (obligatoire), soit 32 \$ taxes incluses, occupation double.

www.monttourbillon.com | 418.849.4418

En avril et en mai, **ABONNEZ-VOUS**
au **GOLF**
pour seulement **200 \$***

**ROYAL
CHARBOURG**

*Valide tous les jours de la semaine, du mois d'avril et mai, ainsi que les samedis, dimanches et jours fériés, après 12h.

www.royalcharbourg.com | 418.841.3000

CHRONIQUE DISQUE



MARTIN DALAIR

ANIMATEUR RADIO

rythme **91.9**
Québec

Salut, chers lecteurs de l'Écho du Lac!

Ce mois-ci j'ai le plaisir de rendre hommage aux filles. Lady GaGa, Katy Perry, Rihanna et la toute nouvelle Ke\$ha.

La fin de la décennie est carrément l'affaire des filles, elles performent sur tous les palmarès, succès après succès. Des mélodies entraînantes, une production efficace, les radios enchainent les extraits les uns après les autres. Commençons par Lady GaGa, auteur, compositeur et interprète. En deux ans seulement elle a balancé sur les palmarès *Just dance*, *Poker face*, *Love game*, *Paparazzi* et *Bad romance*, des chansons qui ont atteint les sommets dans tous les pays. La vidéo de son nouvel extrait *Telephone*, accompagné par Beyonce, a été regardée à vingt millions de reprises en une semaine. Au total toutes les vidéos de Lady GaGa ont été regardées à plus d'un milliard de reprises; c'est un record absolu dans l'histoire de la musique.

Même chose pour Katy Perry qui a connu un début de carrière explosif. Son album *One of the boys* s'est classé neuvième sur le hot 100 du Billboard et le simple *Hot and cold* a été numéro 1 au monde. Pas mal pour une jeune californienne de 25 ans! Parlons de Rihanna maintenant, une habituée des palmarès et des succès. Depuis 2005, elle a déjà 6 albums à son actif, et dire qu'elle n'a que 22 ans. En date de janvier 2010, elle a vendu soixante-dix-huit millions d'albums, placé 14 succès dans le top 10 des ventes mondiales. Depuis 2000, c'est l'artiste qui a placé le plus de simples numéro un devant Justin Timberlake. Les filles sont en feux!

Chez les gars, il y a quelques noms à surveiller comme Adam Lambert,

Justin Bieber, Jason Derulo ou encore I Yaz. Cependant, la dernière explosion des palmarès appartient aux filles! Connaissez-vous une jeune Californienne de 22 ans qui a pour nom Ke\$ha? Ça ne vous dit rien? Votre fille la connaît assurément. Selon la légende, le signe de \$ dans son nom serait attribuable à son association avec Flow Rida pour le succès planétaire *Right round*. Flow Rida n'aurait pas payé Ke\$ha pour sa participation à la chanson qui a été téléchargée légalement à 630 000 reprises en une semaine seulement, imaginez la suite... Deux ans plus tard, elle lance un extrait qui fait le tour du monde à la vitesse de l'éclair. On parle ici de *Tik Tok* une pièce électrisante qui prépare la sortie de son premier album *Animal*. En une semaine seulement le hit *Tik Tok* est téléchargé à 610 069 reprises. C'est un record absolu pour une artiste féminine et du même coup

Tik Tok est la deuxième pièce la plus téléchargée de l'histoire de la musique, derrière *Right round* de Flow Rida. Ke\$ha est un peu dévergondée, elle chante qu'elle se brosse les dents avec une bouteille de Jack Daniels. Drôle d'image à véhiculer chez nos jeunes, mais ce n'est que pour le spectacle. En résumé son premier album *Animal* est un bon album pop sur lequel deux ou trois autres chansons tourneront à la radio.

En terminant, j'aurais pu rendre hommage aux filles de notre vie. Les mères de nos enfants qui réussissent à combiner travail, école, loisirs. Ces filles qui n'ont pas de succès sur Billboard mais qui accumulent les succès avec les membres de leurs familles. Évitez de vous broser les dents avec du Jack Daniels et dites-vous que régulièrement vous êtes nos vedettes.

Coup
de *tête*

Salon Coup de *tête*
est déménagé
au 900 boulevard du Lac.
Venez nous voir !

Coiffure
avec Marie-Claude

Esthétique
avec Marie-France,
25ans d'expérience

Épilation
Jambes, cuisses et aines
SPÉCIAL 25 \$
valide pour le mois d'avril et de mai

418-849-3337

990 boul. du Lac (l'ancien local du Café Noisette)

SORTIES DVD

SÉBASTIEN NOËL

DE VIDÉOASIS



MILLENIUM 2

–LA FILLE QUI RÊVAIT D'UN BIDON D'ESSENCE ET D'UNE ALLUMETTE

À peine remis du premier volet qui fut un étonnant succès en salle comme en location, les amateurs de la trilogie ont maintenant droit au deuxième film qui sera disponible en location quelques jours avant la sortie de l'opus final en salle. Changement de réalisateur, c'est Daniel Alfredson qui s'occupe de ce volet ainsi que du troisième. Dans *La fille qui rêvait d'un bidon d'essence et d'une allumette*, le journaliste Mikael Blomkist tente désespérément d'entrer à nouveau en contact avec Lisbeth Salander (l'excellente Noomi Rapace), qui était disparue dans la brume jusqu'à son retour de Suède, où elle devient alors un personnage important qui est impliqué indirectement lors du meurtre d'un journaliste. Ce dernier préparait un article sur un important réseau de prostitution. Décidément, l'expression « adapté d'un roman » a été prise au mot par le réalisateur. Bien que ce deuxième volet soit aussi complexe et intéressant par ses histoires uniques et les nombreux liens étranges entre les personnages, la réalisation aurait davantage gagné à miser sur l'essentiel lors de la divulgation d'informations. Les descriptions littéraires d'un lieu ou d'un personnage sont parfois lourdes et ralentissent l'intensité du film. Néanmoins, la curiosité et l'intérêt sont tout de même récompensés par une solide scène finale.

Millenium 2 sera disponible le 13 avril 2010 en DVD et Blu-ray. *** 3.5/5

LA NOSTALGIE DE L'ANGE

(THE LOVELY BONES)

Enfin! Après 4 ans de production et 2 reports en salle (pour le rendre admissible à une qualification aux Oscars), *La Nostalgie de l'ange* nous arrive enfin en location. Durant le tournage de la trilogie du Seigneur des Anneaux, le réalisateur Peter Jackson est tombé en amour avec le livre d'Alice Sebold et plongea peu après sur le projet durant la réalisation de *King Kong*. Pour rendre son film touchant, Jackson engagea la talentueuse et naturelle Saoirse Ronan (*La Cité de l'Ombre*) qui joue le rôle d'une jeune fille assassinée, coincée dans un « entre deux mondes », et qui tente de guider sa famille vers son meurtrier afin de la libérer pour qu'elle puisse rejoindre le paradis. En nomination à la dernière remise des Academy Awards pour son impressionnant rôle du voisin meurtrier, l'acteur Stanley Tucci (*Julie & Julia*) évite la caricature et domine la distribution déjà bien remplie de talents (avec aussi Mark Wahlberg). Cette oeuvre est sans aucun doute la plus sensible et la plus dramatique du réalisateur Peter Jackson qui prouve du même coup sa grande flexibilité et son talent à faire ressortir aussi bien des sentiments de haine (envers le meurtrier) que de tristesse (envers les parents). Un autre projet réussi de Jackson avant l'adaptation d'un film de Tintin et *Bilbo Le Hobbit*.

La nostalgie de l'ange sera disponible en DVD et Blu-ray le 20 avril 2010 **** 4.5/5



PROMOTION

Vidéoasis



En avril, OBTENEZ 10% DE RABAIS sur tous les jouets et jeux de société

La classe de 5ième Shrek Jeux de Diego Casse-têtes Madagascar
Pyramide Jeux de Dora Jeux de Princesses et plusieurs autres !

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

Sébastien et Raymond



BOUTIQUE MARIE-HÉLÈNE

Prêt-à-porter féminin

Les vêtements griffés se retrouvent chez

BOUTIQUE MARIE-HÉLÈNE

Téléphonez-nous pour une rencontre avec l'une de nos spécialistes de la mode.

Les Galeries de la Canardière
2485, boulevard Ste-Anne, Québec G1J 1Y4
418.667.4722

Facilité d'accès et de stationnement

Sur présentation de cette publicité, obtenez 10 \$ de rabais sur tout achat de 100 \$ et plus à prix régulier. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

www.boutiquemariehelene.ca

LE ZOOM DE DOUM

DES FOIS JE VIS DES...OASIS

DOMINIC LACHANCE

dlachance@ccapcable.com

Quel amateur du ZOOM n'a pas remarqué que j'utilise toujours la même phrase d'ouverture? Profitez-en, ça achève. Cela dit: ce mois-ci, je ZOOM sur le club vidéo Oasis, avec son proprio relativement nouveau qui a rapidement fait ses preuves et gagné notre cœur. Vous savez, c'est celui qui écrit la chronique de films à la page précédente. Il est très bon, mais personnellement, je préfère les suggestions de Linda.

Re-cela dit, pourquoi pas un deuxième paragraphe en caractère gras? Avec le prix exorbitant des billets de cinéma, du popcorn, de la liqueur, des gardiennes (sauf la mienne qui est géniale), et de l'essence, avec aussi le fait que les films sont en location rapidement, et que nos télévisions plasma sont vraiment hots, (prenez votre souffle) il ne faut pas s'étonner de voir la popularité cinéma maison augmenter. Mais vous souvenez-vous de ce qui existait dans vos salons par le passé? ZOOMons ensemble!

LE VHS

Il y a plusieurs années, les cassettes VHS sauvaient nos soirées (fini les gros rouleaux bruyants). En passant, les lettres signifient «Video Home System» et le tout fut popularisé par JVC (en repassant pour les curieux: «Japan Victor Company») à la fin des années soixante-dix. Enfin, nous pouvions nous asseoir et voir les films que nous avions manqués au cinéma (le

bonheur, du moment que nous n'oublions pas de peser sur «REW» avant de retourner le film et évitez ainsi les frais de non-rembobinement et de retard).

LE BETA AU MAX

Beta était l'adversaire du VHS pendant la célèbre guerre des années quatre-vingt (et je suis fier de dire que j'encourageais le gagnant depuis le tout début).

Malheureusement, pour la petite Beta, elle a perdu sa bataille et est devenue un item de collection. Que voulez-vous, non seulement le mécanisme était plus compliqué et la cassette durait moins longtemps, mais surtout elle rembobinait plus lentement (chaque seconde comptait, souvenez-vous les frais de retard du premier paragraphe, eh bien il y en avait aussi chez CADILLO).

LE PREMIER DISQUE LASER

Il ressemblait à un gros vinyle en CD. Il fut le premier modèle de film optique (pour les pointilleux visuels, ils avaient enfin une qualité supérieure à se mettre sous les yeux). Par contre, avec leur prix élevés et leur grosseur, très peu de gens sont entrés en contact avec ces disques, et ce, malgré le fait qu'ils aient existé pendant vingt-deux ans.

LE DVD

Au début, il y avait deux modèles qui devaient voir le jour. Par contre, les compagnies se sont mises d'accord sur un seul afin d'éviter une continuité de la guerre des cassettes vidéos. Pour nous



Dessin : Dominic Lachance

consommateurs, c'est une technologie qui répond à presque tous nos besoins. Enfin le film en version originale anglaise ou même en espagnol si désiré et avec des «Bonus Features» intéressants. Le rêve! En re-repassant, les lettres signifient «Digital Video (ou encore versatile, dépendant quelle source vous lisez) Disc».

LE BLU-RAY... SANS «E» SVP

Le produit final, celui qui fut inventé pour la seule raison de surpasser ce que nous pensions déjà parfait. On peut y mettre cinq fois plus d'information, donc une qualité d'image et de son inégalée. Le nom vient du fait que le disque est lu par un laser de couleur bleu, tirant sur le violet (contrairement au DVD qui en re-re-repassant est lu par un laser rouge : une sorte de rivalité Canadiens Nordiques).

LES MOTS DE LA FIN

Sur ce, portez-vous bien, fréquentez Vidéo Oasis, et continuez de rapporter vos films à l'heure, pas pour les frais de retard, mais surtout parce que je l'ai peut-être réservé pour ma soirée. Ciao!

Préparez-vous pour l'arrivée du printemps!

Venez découvrir nos nouveautés ainsi que nos nombreux accessoires-cadeaux!

La boutique tendance des enfants et des futures mamans de la région remercie chaleureusement sa clientèle pour son soutien et son enthousiasme lors de cette ouverture tant attendue.

La boutique est maintenant ouverte, venez nous voir!

berceau
maternité + enfants

Vêtements pour la future maman et pour les enfants, du berceau à 12 ans. berceau.ca

Sillery : Maternité + allaitement au 1330, av. Maguire, 2^e étage. Tél. : 418 683-4112 / Lac Beauport : Maternité + enfants au 870, boul. du Lac. Tél. : 418 849-9245

SPORTS

À 16 ANS MAXIM POULIN EST CHAMPION PROVINCIAL DANS SA CATÉGORIE

LE CANOË, SA VÉRITABLE PASSION

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Maxim Poulin est parmi les meilleurs en canoë de vitesse, et ce, depuis ses débuts. À 16 ans, il est membre de l'Équipe canadienne de développement et de l'Équipe du Québec élite. Inscrit au PEI en 4e secondaire au Petit Séminaire de Québec, et s'entraînant à plein temps, on peut qualifier ce jeune Lac-Beauportois de bien belle jeunesse!



Maxim Poulin vient tout juste d'avoir 16 ans et il pratique les sports de pagaie depuis 5-6 ans. Comme tous les débutants, il a tâté tant le kayak que le canoë, mais c'est pour ce dernier que son cœur a chaviré, car, dit-il, «le défi

de l'équilibre est beaucoup plus stimulant». La position anormale, la technique, la performance le font carburer. «Je me suis dit qu'un jour je serais le plus rapide au monde», confie candidement le canoëiste de vitesse. Gagner les olympiques et obtenir un record du monde font partie de ses objectifs. Sachant qu'un athlète est au meilleur de sa forme entre 24 et 26 ans, il ne dédaignerait pas y participer à 22 ans, «pour l'expérience», précise-t-il. On dit souvent de ne pas prendre ses rêves pour des réalités, mais selon de nombreux observateurs il est permis de croire que Maxime pourrait fort bien se qualifier pour les Jeux dans la jeune vingtaine. Jusqu'à maintenant, ses brillantes performances lui ouvrent toutes les portes.

UN JEUNE CHAMPION



Lors de ses premiers Championnats canadiens en Nouvelle-Écosse, alors qu'il est dans la catégorie Bantam, il court déjà Midget en individuel et Juvénile en duo. Lui qui n'y allait que pour se qualifier, obtient des deuxièmes et troisièmes places. «On a beau avoir une bonne glisse, mais de là à croire qu'on aura un podium.... C'était vraiment extraordinaire comme expérience», relate Maxim. Et il n'avait que 14 ans...

Fin mai début juin 2009 alors que c'est la plus grosse période d'entraînement de l'année, Maxim est terrassé par des problèmes de santé. Il chope

une bactérie et perd beaucoup de masse musculaire. Il éprouve également un problème musculaire avec son psoas —muscle du membre pelvien appartenant aux muscles ventraux de la ceinture pelvienne, qui rattache la jambe au tronc— qui venait interférer sur sa circulation sanguine. Sa première saison Midget allait-elle être compromise? Début d'entraînement plutôt lent, mais on se rattrape rapidement, ses résultats aux Championnats provinciaux et canadiens en font foi.

Championnats provinciaux bassin olympique Montréal

médaille d'or midget c-1 (15 et 16 ans) 1000m et 6000m,

médaille d'or juvénile c-1 (17 et 18 ans) 1000m et 500m.

Championnats canadiens Sherbrooke

médaille d'argent midget c-1 (15 et 16 ans) 1000m et 6000m,

médaille de bronze juvénile c-1 (17 et 18 ans) 1000m.



LA SAISON ESTIVALE ARRIVE À GRANDS PAS...

Les places sont limitées, réservez tôt !

MINI-EXCAVATION

Tonte de pelouse

Transport en vrac
(sable, terre, gravier, etc.)

418 849-1380

AUJOURD'HUI

En 2010, Max est toujours Midget et son objectif de la saison est de remporter les Championnats canadiens à Régina. Il confie également qu'il aimerait bien se qualifier pour les panaméricains qui auront lieu à Mexico en octobre prochain.

Ce compte rendu de notre rencontre, Maxim Poulin le lira de Melbourne en Floride, où, comme une vingtaine d'athlètes de Lac-Beauport, il participe au camp d'entraînement préparatoire aux essais nationaux qui se tiendront en mai et juillet prochain. Quoi, on s'en va s'amuser sous le chaud soleil de la Floride alors que les copains doivent aller à l'école? Fallait bien le taquiner un peu! «Nos horaires d'entraînement prévoient des périodes d'étude en après-midi», plaide-t-il! Justement, parlons-en de l'horaire. Lever à 6h30, petit-déjeuner, entraînement sur l'eau, collation, musculation en salle et dîner. En après-midi, petite sieste permise ainsi que détente à la piscine, heure des DEVOIRS ET LEÇONS et retour sur l'eau à 15h. Souper et activités sociales en soirée et tout le monde au lit à 21 h! Comme quoi la discipline est de mise, même loin du bercail. Heureusement, ils peuvent souffler un peu en après-midi tous les mercredis et samedis et repos complet le dimanche. «On peut aller à la plage ou faire d'autres activités. C'est vraiment l'un des camps d'entraînement», d'affirmer le charmant jeune homme.

Bien sûr que l'horaire des athlètes est plutôt chargé, mais ce n'est rien en comparaison avec le calendrier régulier de Maxim. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il n'est pas inscrit dans un programme sport-étude. Max est étudiant au PEI 4e secondaire au Petit Séminaire de Québec. Le PEI est

reconnu pour ses nombreux projets, pour les heures de bénévolat... L'oisiveté ne fait réellement pas partie de son vocabulaire! Son entraînement, il doit le faire en dehors de ses heures de cours.

donc, nous sommes en présence d'un vrai mordu de la pagaie!

S'il est un message qu'il veut laisser à la relève, c'est «y'a rien de mieux que

canoë-kayak, c'est ce genre d'été qui vous attend». Les inscriptions sont d'ailleurs en cours et pour obtenir tous les détails, on consulte le www.cklacbeauport.com



Musculation, natation, ski de fond font partie de son quotidien et dès que la glace cède, on le voit sur le lac après l'école et parfois même tôt le matin. Et ce sera ainsi jusqu'à la fin octobre. Ainsi

de passer l'été sur le bord de la plage, dans l'eau et sur l'eau, de jouer au soccer dans le sable, de développer un esprit d'équipe. En vous inscrivant au club de

Max sera de retour de Floride le 17 avril prochain et fort à parier que nous le verrons rapidement ramer sur les froides eaux du lac Beauport.

SPÉCIALITÉ VOITURES SPORT ET DE LUXE

TOYOTA MAZDA VW BMW VOLVO PORSCHE Mercedes-Benz LEXUS ACURA

impak *Carrosserie*

auto *Automobile*

Peinture

Esthétique

tél. : 418 522.8444 téléc. : 418 522.6482

295, rue lee, québec (québec) g1k 2k1

impakauto@bellnet.ca

MIRKA 3M

JS LAUZON EXCAVATION

Résidentielle, commerciale & industrielle

info@jslauzon.com

418 849-7401 **www.jslauzon.com**

R.B.Q. 8276-1487-43

Location PRO Le coup de pouce à vos travaux

20660, boulevard Henri-Bourassa, Québec (Québec) G2M 1L5

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

LINDA HARRISSON, SPÉCIALISTE DE L'ENTRAÎNEMENT

LE CARDIO, PLUS URBAIN QUE JAMAIS

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

L'Écho a déjà eu l'occasion de vous parler de Linda Harrisson, celle pour qui le sport est une philosophie. Qui n'a pas entendu parler de Cardio Urbain? Sachez que Linda est la tête derrière le concept et dans sa tête bouillonnent mille projets.

Pour être à même de comprendre d'où lui vient toute cette énergie qu'elle déploie sans cesse, il faut savoir que Linda Harrisson rêvait depuis son tout jeune âge de devenir une grande athlète et d'œuvrer dans le monde sportif. Depuis lors, l'entraînement a toujours fait partie de sa vie. Non, elle n'a pas de médaille olympique, peu de journalistes sportifs connaissent son nom. Et pourtant! Les milliers de personnes qu'elle a entraînées depuis plus de 10 ans lui décernent de concert la médaille d'or. Elle sait transmettre le goût de bouger, motiver ses troupes qui en redemandent toujours encore. Pour Linda, il est important de demeurer à l'affût des dernières tendances de l'entraînement en groupe et faire en sorte que Cardio Urbain soit la référence en la matière.

La naissance de Cardio Urbain remonte à 1998. À l'époque une entité de Studio

Party Time (SPT) —propriété de Guildo Griffin, conjoint de Linda— l'entreprise vole aujourd'hui de ses propres ailes. «C'est en septembre 2009 que je décide, en commun accord avec mon conjoint, de prendre mon envol avec CARDIO URBAIN et cette dernière devient ma compagnie indépendante à part entière. La clientèle, les employés, les lieux et services demeurent les mêmes. On parle plutôt d'un changement de situation administrative et une liberté totale de décision de mes projets», souligne fièrement Mme Harrisson. Comment décrire Cardio Urbain? Il s'agit d'une entreprise offrant des services de mise en forme, dans différents lieux. Pour simplifier, on a choisi d'identifier les styles d'entraînement par zone. On parle ici de workout en salle, de la zone maman-bébé et bien entendu de la zone en plein air.

Aujourd'hui Cardio Urbain compte une bonne douzaine d'entraîneurs et plus de 1000 participants par session. Linda Harrisson pourrait dire mission accomplie pour ce bébé qu'elle a mis au monde, mais en grande visionnaire, elle sait et désire le porter encore plus loin. Sa matière grise bouillonne de projets, tel le Défi des petits paquets d'amour dont nous aurons l'occasion de parler dans notre édition de mai.

Ce n'est pas parce qu'elle est sportive qu'elle n'est pas coquette et c'est dans cet ordre d'idée qu'avec une designer professionnelle, Linda s'affaire à monter une ligne de vêtements sportifs. Ennuyeux les vêtements de sport? La femme d'affaires entend bien renverser la tendance.

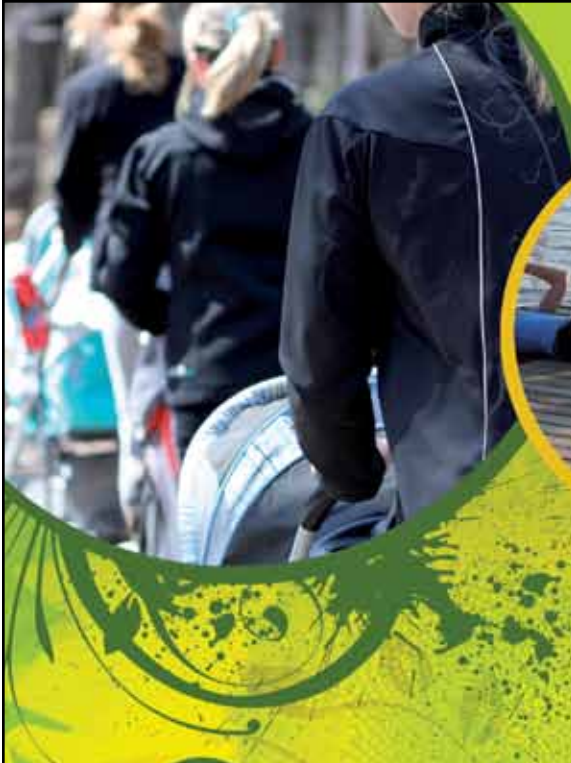
Puisque Cardio Urbain a la bougeotte, que la compagnie offre ses services un peu partout à Québec, Linda caresse ce rêve de lui donner pignon sur rue. «D'ici deux ans, je souhaiterais annoncer l'ouverture d'un centre Cardio Urbain avec un concept original et sur un site exceptionnel», confie celle qui troque les vêtements d'entraînement pour les



crédit Nathalie Christaens

tailleurs afin d'attacher toutes les ficelles de ses nombreux projets. Dans l'immédiat, Cardio Urbain offre désormais trois nouveaux sites en plein air. S'ajoutent donc à Lac-Beauport et au Parc des Chutes de Charny, les nouveaux sites de la Baie de Beauport, de la Promenade Samuel de Champlain (Quai des Cageux) et le Parc des Moulins (ancien zoo de Québec)

Les inscriptions aux différents programmes proposés par Cardio Urbain sont en cours. On peut s'inscrire en ligne en visitant le www.cardiourbain.com. De plus, vous trouverez sur ce site une multitude d'information et de conseils.





ENTRAÎNEMENT DE GROUPE • PLEIN AIR • SALLE • CORPORATIF

Un horaire varié et des entraînements pour tous les goûts, âge et niveau d'intensité

Zone maman bébé (bienvenue au papa)
 Zone circuit en plein air (débutant, intermédiaire et avancé) pour tous
 Zone workout en salle pour tous

Cours en plein air offerts sur les plus beaux sites de Québec

ENDROITS

RIVE-NORD
 Promenade Samuel de Champlain (Quai des Cageux)
 Parc des moulins (Ancien Parc Zoologique)
 Baie de Beauport
 Lac Beauport et plus encore

RIVE-SUD
 Parc des chutes de la Chaudière
 (Charny-Saint-Rédempteur)

SESSION 2010
 PRINTEMPS : Du 17 avril au 25 juin ou 17 mai au 25 juin (demi session)
 ÉTÉ : Du 28 juin au 10 septembre
 AUTOMNE : Du 20 septembre au 26 novembre

OSEZ CHANGER D'AIR!

Cardi Urbain
 OSEZ CHANGER D'AIR!

Informations au www.cardiourbain.com • Inscriptions au 418-650-6037 #22 • info@cardiourbain.com

« JE N'AI JAMAIS REULÉ »- ANNIE LAPOINTE

DE RETOUR DE SON ASCENSION DU KILIMANJARO

JEAN-NICOLAS BLANCHET

jean-nicolas.blanchet.1@ulaval.ca

Après Fort Boyard en 98, et le Rallye des Gazelles en 2004 et 2005, c'est en Tanzanie que la téméraire Annie Lapointe a décidé de mettre les pieds, en janvier dernier, pour s'offrir un nouveau défi qui allait être à la mesure de sa quête d'adrénaline. Un défi que la résidente de Lac-Beauport a parfaitement surmonté et une expérience qu'elle n'est pas prête d'oublier.

UN GOÛT DU RISQUE

Celle qui a été couronnée jeune personnalité d'affaires par la jeune chambre de commerce en 2007 a toujours jugé essentiel de garder un rythme de vie équilibré qui sait harmoniser travail et activité physique. Membre de l'équipe de vélo de montagne Subway de Lac-Beauport, elle avoue sentir le besoin de relever des défis de l'ampleur du Kilimanjaro. « C'est ça mon oxygène, c'est pour me permettre de vivre de telles expériences que je travaille dur ». Même si elle s'est toujours promis de ne pas vivre deux fois le même défi, elle a décidé de participer une deuxième fois au Rallye des Gazelles en 2005, après une 19^e place en 2004. « La première fois, nous avons commis quelques erreurs et nous avons tout de même affiché de bons résultats, j'avais donc espoir de remporter l'année suivante et c'est ce qui est arrivé ».

UN NOUVEAU DÉFI



Le Kilimanjaro, le plus haut sommet africain, représentait un tout nouveau type de défi. C'est-à-dire que c'est



contre elle-même qu'Annie devait se battre. « Chaque personne réagit différemment en altitude, il est extrêmement important d'économiser notre énergie. Rendue à un certain point, je me brossais les dents et mon rythme cardiaque passait de 80 à 120 battements par minute ». Consciente qu'une telle ascension n'est pas à la portée de tous et que parfois certains n'y survivent pas, Annie s'était doublement préparée puisque c'est par le trajet le plus rapide, mais le plus dangereux qu'elle allait atteindre Uhuru Point, le plus haut sommet de ce volcan. « Je n'ai jamais reculé et il n'en était pas question. C'est indescriptible ce que j'ai ressenti quand j'ai atteint le toit de l'Afrique, ça été une sorte d'effet libérateur, j'ai même fondu en larmes », d'affirmer celle qui avoue avoir trouvé difficile de manger du riz durant une semaine. Le seul moment inquiétant fut d'ailleurs au sommet alors qu'un élan de panique s'est emparé de leur guide suite à un épisode d'hypoglycémie. Cernant rapidement le problème, c'est Annie qui a su lui porter secours rapidement.

UNE CAUSE

Bien que le périple ait coûté près de 10 000\$ à Annie et aux neuf autres Québécois l'ayant accompagnée, il était important, selon eux, de s'associer à une cause et c'est celle de la fondation GUS qu'ils ont décidé de supporter avec un don de 16 600\$. Une fondation

venant épauler les sinistrés n'ayant pas toujours les moyens pour trouver refuge après un incendie. Il ne serait pas étonnant de voir Annie se lancer à la poursuite d'un autre défi puisqu'elle a déjà la tête remplie de projets pour l'avenir. On va au moins lui donner le temps de se reposer un peu...

LE SPÉCIALISTE DES ÉPURATIONS

Installation de fosse septique

Champs d'épuration

Drain agricole

Excavation de tout genre

Entrée d'eau et sortie d'égouts

Certifié Enviro Septique, Bionest



ÉRIC HOULE EXCAVATION inc.

T: 418-907-2067

C: 418-809-0130

ehexcavation@ccapcable.com

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

Inscription en ligne au www.lesaisonnier.net

NOTRE-DAME-DES-BOIS
CENTRE DE PLEIN AIR

Le Saisonnier

J'ai le goût de faire la belle vie !

Trapèze Volant

Gn Médiéval

Kayak

Escalade

Descente en rivière

Camp de Jour et Camp de Vacances !

notredamedesbois.com lesaisonnier.net 418 849-2821

La Feuille Verte

PERFORMANCE IMPRESSIONNANTE DE L'ÉQUIPE DU STUDIOS-UNIS NDL/LAC SAINT-CHARLES

LE KARATÉ À SON MEILLEUR

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Les noms de Claire Coccozza et David Bossinotte sont loin d'être étrangers aux amateurs de karaté. Ces deux entraîneurs du Studios-Unis de NDL/Lac-Saint-Charles accumulent les succès, tant individuels qu'avec leurs athlètes. Retour sur la septième édition du Week-end optimiste des arts martiaux qui se déroulait aux Galeries de la Capitale les 6 et 7 mars derniers.



Team Cerio a remporté plus de 40 trophées les 6 et 7 mars derniers

Team Cerio, la nouvelle équipe de compétition du Studios-Unis de NDL/Lac-Saint-Charles, entraînée par Coccozza et Bossinotte, a raflé plus de 40 trophées et médailles, dont 18 premières places, lors de du Week-end optimiste des arts martiaux. Des performances qui s'annoncent des plus prometteuses. Précisons que Team Cerio est composée de membres réguliers ayant décidé de pousser la pratique de ce sport à un

niveau supérieur et de participer à un entraînement des plus rigoureux. Tous ces athlètes représenteront leur école lors de la 30e édition du Championnat International de Karaté Québec Open. Le tournoi aura lieu le 23 avril et le 24 avril prochain au Peps de l'Université Laval.

Ils étaient plus de 750 athlètes de partout au Québec à s'affronter au cours de ces deux jours de compétition. La première journée se voulait une étape du circuit canadien de la WKA (World Kickboxing and Karate Association). Ce circuit national de tournois permet aux compétiteurs d'amasser les points nécessaires afin d'accéder aux championnats nationaux et mondiaux.

Lors de la deuxième journée, des participants provenant des nombreux Studios-Unis et d'autres écoles de karaté de la grande région de Québec ont pris



photo: courtoisie

Tous ces athlètes participeront au Québec Open les 23 et 24 avril prochain. En avant, de gauche à droite : François Marchand, André Turcotte, Zakary J. Robitaille, Émanuelle Dugas, Guillaume LaRose-Carignan, Caroline Fillion, Élisabeth Rouillard, Vincent Rouillard, Loïc Drolet-Rochefort, Yanni J. Robitaille, Mavie Duchesneau, Joey Coulombe, Yoann Coulombe, Sylvie LaRose, Martine Tremblay et Robert Williams. En arrière, de gauche à droite : David Bossinotte, Dany Croteau, Karolyn Bédard et Claire Coccozza.

part à une compétition régionale. C'est devant plus de 3000 spectateurs, venus voir les meilleurs karatékas québécois, que David Bossinotte, copropriétaire du Studios-Unis de NDL/Lac-Saint-Charles, est sorti vainqueur toutes catégories en remportant la 1ère place au niveau du combat.

CLAIRE COCOZZA

Si la dame n'était pas aux Galeries de la Capitale lors de ce week-end, elle avait une bonne raison. En effet, Claire Coccozza participait au « Irish Open International » qui avait lieu à Dublin du



photo: courtoisie

Première à partir de la gauche, Claire Coccozza – classée deuxième au combat des femmes -65kg

5 au 7 mars derniers. Considéré comme le plus prestigieux des tournois d'arts martiaux en Europe, le « Irish Open » réunit au-delà de 2300 compétiteurs provenant de 27 pays. Après deux ans d'absence de la compétition, Claire a réussi à se hisser sur la deuxième marche du podium, devançant 45 compétitrices dans sa division. Bravo Claire pour cet exploit remarquable !

VIVA VOLKS!!



Golf City 2010 à partir de 16 665\$

64\$ PAR SEMAINE LOCATION 48 MOIS
TOUT INCLUS!

0% FINANCEMENT* À L'ACHAT JUSQU'À 36 MOIS



777, BOUL. CHAREST OUEST
418 687-4451

* Cette offre est d'une durée limitée et soumise à l'approbation du crédit de Volkswagen Finance. Taux de financement à l'achat jusqu'à 36 mois offert sur certains modèles 2010 neufs, en stock. Un PDSF de 15300\$ pour la Golf City 2.0L 2010, 5 portes 2010 neuve de base avec boîte manuelle à 5 vitesses au taux d'intérêt annuel de 0% correspond à une mensualité de 425\$ sur 36 mois. * Le PDSF de la Golf City 2.0L 2010 neuve de base avec boîte manuelle à 5 vitesses est de 15300\$. Frais de transport et inspection de prélivraison de 1365\$, assurances, immatriculation, frais de concessionnaire ou tout autre frais, droits, options et taxes applicables inclus. ** Cette offre de location d'une durée limitée et soumise à l'approbation du crédit de Volkswagen Finance est basée sur la Golf City 2.0L 2010 neuve de base avec boîte manuelle à 5 vitesses. Le montant de 64\$ par semaine correspond à une mensualité de 275,72\$. Acquis de 0\$. Frais de transport et inspection de prélivraison de 1365\$ inclus. Dépôt de sécurité de 300\$ et première mensualité requis au moment de la signature. Frais de 15\$ du kilomètre après 64000 km en sus. Dans les deux cas, assurances, immatriculation, frais du concessionnaire ou tout autre frais (incluant les frais d'inscription, jusqu'à 46\$, au RDPM, droits, options et taxes applicables inclus. Offre en vigueur jusqu'au 30 avril 2010 et pouvant être modifiée ou retirée en tout temps sans préavis. Une commande ou un échange entre concessionnaires peut être requis. Ne s'applique qu'aux locations faites à des particuliers. Visitez votre concessionnaire Volkswagen ou vw.ca pour les détails. *Volkswagen* et le logo Volkswagen sont des marques déposées de Volkswagen AG. © Volkswagen Canada 2010.



VIVA VOLKS!!



La Golf 2010 à partir de 21 540\$

77\$ PAR SEMAINE LOCATION 48 MOIS
TOUT INCLUS!

0% FINANCEMENT* À L'ACHAT JUSQU'À 36 MOIS



777, BOUL. CHAREST OUEST
418 687-4451

* Cette offre est d'une durée limitée et soumise à l'approbation du crédit de Volkswagen Finance. Taux de financement à l'achat jusqu'à 36 mois offert sur certains modèles 2010 neufs, en stock. Un PDSF de 21540\$ pour la Golf 6 Sedan, 3 portes 2010 neuve de base avec boîte manuelle à 5 vitesses au taux d'intérêt annuel de 0% correspond à une mensualité de 588,33\$ sur 36 mois. * Le PDSF de la Golf 6 Sedan, 3 portes 2010 neuve de base avec boîte manuelle à 5 vitesses est de 21540\$. Frais de transport et inspection de prélivraison de 1365\$, assurances, immatriculation, frais de concessionnaire ou tout autre frais, droits, options et taxes applicables inclus. ** Cette offre de location d'une durée limitée et soumise à l'approbation du crédit de Volkswagen Finance est basée sur la Golf 6 Sedan, 3 portes 2010 neuve de base avec boîte manuelle à 5 vitesses. Le montant de 77\$ par semaine correspond à une mensualité de 329,20\$. Acquis de 0\$. Frais de transport et inspection de prélivraison de 1365\$ inclus. Dépôt de sécurité de 300\$ et première mensualité requis au moment de la signature. Frais de 15\$ du kilomètre après 64000 km en sus. Dans les deux cas, assurances, immatriculation, frais du concessionnaire ou tout autre frais (incluant les frais d'inscription, jusqu'à 46\$, au RDPM, droits, options et taxes applicables inclus. Offre en vigueur jusqu'au 30 avril 2010 et pouvant être modifiée ou retirée en tout temps sans préavis. Une commande ou un échange entre concessionnaires peut être requis. Ne s'applique qu'aux locations faites à des particuliers. Visitez votre concessionnaire Volkswagen ou vw.ca pour les détails. *Volkswagen* et le logo Volkswagen sont des marques déposées de Volkswagen AG. © Volkswagen Canada 2010.



À vos vélos

par La Vie Sportive

Le soleil brille, le mercure grimpe, la neige disparaît, en fait, le printemps s'annonce hâtif cette année. Tout pour réjouir les nombreux mordus de vélo qui voient leur saison s'amorcer près d'un mois à l'avance! Étant nous-mêmes des adeptes, nous nous sommes préparés à l'avance pour être en mesure de servir tous ceux qui ne veulent pas perdre une seule seconde de ce début de saison.

BESOIN D'UN ENTRETIEN?

À l'atelier, André et Philippe, deux spécialistes réputés dans le domaine, sont prêts à vous servir que ce soit pour l'entretien annuel fortement conseillé en début ou fin de saison, ou simplement pour apporter quelques ajustements à votre vélo. Vous désirez l'améliorer au lieu de le remplacer? Sachez que de nouvelles roues peuvent tout changer. Une nouvelle suspension à votre

vélo de montagne fera toute la différence. Venez discuter avec les experts de l'atelier, ils sauront trouver le correctif qui pourrait donner une deuxième vie à votre vélo.

UN NOUVEAU VÉLO?

Évidemment, si vous possédez une antiquité, il peut arriver que votre vélo ait fait son temps. *La Vie Sportive* propose un large éventail de choix pouvant convenir à tous types de cyclistes. La technologie ne cesse de progresser dans le domaine. La mise en marché du vélo hybride est sans doute ce qui a révolutionné le domaine. Vous voulez un vélo léger qui puisse faire de la route, mais qui soit en mesure de parcourir les sentiers boisés? L'hybride est ce qu'il vous faut et sa grande popularité a forcé les fabricants à concevoir des modèles de plus en plus performants à des prix de plus en plus bas (à partir de 400\$). Que ce soit pour le vélo hybride, de montagne ou de route, c'est

principalement le poids des vélos qui évolue au fil des ans. Certains vélos de montagne sont aussi légers que les vélos de routes qui se vendaient il y a quelques années. Les fabricants tentent aussi de concevoir des modèles qui pourront répondre à des besoins caractéristiques précis. Trek, par exemple, a créé une gamme de modèles spécifiquement conçue pour les femmes.

LES ACCESSOIRES

Les accessoires sont souvent essentiels pour apprécier pleinement les randonnées. Un bon cuissard muni d'un «chamois» est par exemple devenu une nécessité non seulement pour le confort, mais pour éviter les blessures. Une pompe s'avère tout aussi indispensable, gonfler les pneus avant chacune de vos randonnées diminue les risques de crevaisin et optimise le rendement de votre vélo. Et pour faire fi de la météo, on

trouvera le vêtement adéquat à *La Vie Sportive*.

UN SERVICE PERSONNALISÉ

Raymond, Julie et toute l'équipe de conseillers vous attendent pour vous aider à trouver le type de vélo qui va précisément convenir à vos besoins. Étant tous de vrais athlètes passionnés du cyclisme, c'est pour cette raison que *La Vie Sportive* demeure la référence dans le domaine. Toutefois, ce n'est pas par cette réputation qu'ils souhaitent vous convaincre de venir les rencontrer, mais plutôt parce qu'ils seront en mesure de vous donner les meilleurs conseils puisque comme vous, c'est autour du lac et dans les nombreux sentiers de la municipalité qu'ils passent une bonne partie de la saison de vélo.

**SOLDES
DE PRINTEMPS**

TREK

Vélos Hybrides 2009

15 %
de rabais

Offre limitée

À l'achat d'un vélo à prix régulier de 1000\$ et plus, obtenez une montre Polar FS2.

* Quantité limitée | Détails en magasin | Photo à titre indicatif.



Payez en 12 mois sans intérêt avec Accord D. Achat minimum de 1000\$ requis. Seulement sur les articles à prix régulier.

600, Bouvier
418 623-8368
viesportive.com

**la vie
sportive**
XXX^{ans}

SOCCER

LA GESTION DES JOUEURS

HELDER DUARTE

En ce début d'année, où débutent les camps de sélection pour nos équipes de soccer, la même question revient souvent; combien dois-je garder de joueurs?

La réponse dépend de plusieurs facteurs.



Le niveau (AAA, AA, A ou local), la catégorie (U-9 versus le senior), l'intérêt, la disponibilité des joueurs et leurs présences doivent être considérés.

La participation aux entraînements est selon moi la première chose sur laquelle l'entraîneur doit se baser pour déterminer le temps de jeu de ses joueurs. Il est évident qu'un joueur qui ne vient pas s'entraîner devrait avoir beaucoup moins de temps de jeu que les autres, et ce, même s'il est le meilleur de l'équipe.

C'est une question d'équité et de respect pour les autres membres de l'équipe qui se déplacent pour venir aux entraînements. C'est une question de respect envers l'entraîneur qui prépare son entraînement et qui se déplace pour le donner. Ce n'est pas une punition pour le joueur qui a raté l'entraînement, mais plutôt une façon d'être juste envers ceux qui sont présents.

Trop d'entraîneurs font l'erreur de tolérer ce genre de comportement de la part des joueurs qui sont bons. Ils ne viennent pas s'entraîner pour toutes sortes de raisons (c'est la fête d'un

ami, il fait trop chaud ou encore ça ne leur dit pas) et ils jouent quand même autant que les autres. Le danger d'accepter ces situations c'est qu'à un moment tous les joueurs voient qu'il n'y a aucune conséquence reliée aux absences et ils deviennent de plus en plus nombreux à manquer les entraînements.

« Que dois-je faire, je n'ai que 7 joueurs à l'entraînement, et ce sont toujours les mêmes qui sont là? » demande un entraîneur? Moi, je les laisserais sur le jeu tout le match, je ne les changerais que s'ils sont fatigués et je ferais une rotation avec tous les autres.

« Même avec des équipes récréatives? » Bien sûr, pourquoi un bon joueur du récréatif qui ne s'entraîne pas aurait le droit de jouer plus qu'un autre? »

Si on veut créer une discipline et avoir une philosophie qui se respecte, il faut mettre des règles claires et les appliquer. Il est toutefois important de faire une réunion avec les parents ou les joueurs pour les informer de ce qu'on attend d'eux d'éviter les mauvaises surprises.

DERNIÈRE COURSE DU CLUB DE SKI LE RELAIS LE DÉFI DES SUCRES

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Malgré quelques averses de neige tardives, on sentait depuis quelques semaines que le printemps attendait en coulisse. Or, le 27 mars dernier marquait la fin de la saison d'entraînement du Club de ski le Relais. Une journée dont les jeunes garderont de bons souvenirs.

Une petite neige tardive avait recouvert les pistes du Relais pour ce Défi des Sucres, dernière course du club. Bien que le nouveau man-

qui auront fait le bonheur des petits et des grands.

Lors de la fin de semaine de Pâques, le club accueillait, pour les épreuves de slalom, une dernière course de niveau FIS, tant au Relais



Podium Introduction : En bas à droite, Samuelle Lavoie, derrière sur le podium: Marie-Pierre Leclerc, Frédérique Morin, Victoria Letarte et la dernière en avant est Anne-Catherine Théberge



La jeune Juliette Larose du Club de ski le Relais

teau blanc, dont était couverte la piste de compétition, eut donné au lieu des allures hivernales, il n'en demeure pas moins que les athlètes ont dû user d'adresse pour performer dans ces conditions printanières. Mission réussie! Le Défi des Sucres, c'était aussi un repas BBQ et de la tirs d'érable, deux petits plus

qu'à Stoneham. Heureusement que l'on avait des méthodes de conservation pour la neige avec cette chaleur printanière! On a pu y voir des skieurs de haut niveau provenant de partout au Québec, d'ailleurs au Canada, de l'Espagne, du Japon et de l'Australie.

CASSE-TÊTE

Pas assez de joueurs pour faire deux équipes, trop pour en faire une, voilà un des problèmes fréquents qui revient chaque année. La solution trouvée par Vincent Fortier DT a été de faire des calendriers partagés. Sur une saison de 16 parties, tous les joueurs en jouent environ 10. Cela permet aux joueurs de s'absenter sans mettre en péril l'équipe. Cette méthode fonctionne bien pour les équipes locales qui ont un plus grand nombre de joueurs.

Dans le A et le AA il est souhaitable qu'il y ait des entraînements communs par groupe de joueurs du même âge. Cela facilite la gestion des joueurs d'une équipe à l'autre. Quand l'équipe supérieure manque de joueurs il est alors facile de demander à l'équipe réserve de l'aide pour certains matchs. Ça fonctionne de cette façon de plus en plus dans la région. En Europe c'est une pratique courante depuis des décennies. On doit commencer à le faire à partir de U-9.

Les petites annonces

EMPLOI

RECHERCHE AIDE À DOMICILE, Lundi de 13-17h
Pliage de vêtements déjà lessivé+changements de lits
AUCUN MÉNAGE
Contactez: **France Doré**
Téléphone: **418-841-2718**
bernard_1@sympatico.ca

IMMOBILIER / À LOUER

À LOUER che. des Passereaux, Lac-Beauport.
Beau grand 3 ½ semi-meublé, non-fumeur, pas d'animaux. Électros, câble et internet sans fil inclus. Personne tranquille. Juillet 2010, 700\$/mois.
téléphone: **418-655-6996**.

AFFAIRES ET SERVICES

Trucs et conseils pour les coureurs.
www.lacliniqueducoureur.ca
conférence Québec, 2 juin
Contactez: **Isabelle Dumais**, blaisedubois@me.com
Téléphone: **418-907-8171**

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

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

www.lechodulac.com
dans la section *Petites annonces*

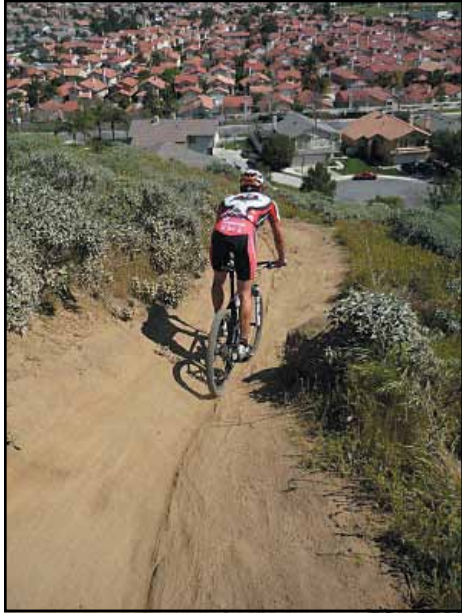
ET C'EST REPARTI POUR RAPHAËL GAGNÉ

ON ROULE, ON ROULE...

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Et c'est reparti, la saison de vélo de Raphaël Gagné a pris son envol le 27 mars dernier à Fontana en Californie! Une 8e place dans la course de cross-country de la catégorie Sénior élite dont Gagné se dit satisfait.



était au rendez-vous de même ses habiletés techniques. «Je suis agréablement surpris de mon résultat à une course aussi tôt en saison. Mon objectif était d'en faire une le plus tôt possible afin de me préparer pour les championnats panaméricains qui auront lieu au Guatemala, (7 au 11 avril), ainsi que pour les coupes du monde en Europe qui auront lieu à la fin du mois», a-t-il expliqué au terme de la course.

Les coureurs, ils étaient 90 à prendre le départ, avaient cinq tours de 6,5 km à parcourir dans des conditions météo plutôt difficiles, très chaud et extrêmement venteux, exigeant ainsi quelques stratégies tout au long du parcours.

«J'ai d'abord réalisé 2 tours avec des gars un peu plus rapides que moi

afin de profiter de l'effet du blocage du vent en groupe. J'ai ensuite pris mon rythme pour les 3 derniers tours afin de bien gérer ma course. J'ai gagné 2 positions dans les 2 derniers tours en ouvrant la machine dans la montée et en réalisant un parcours technique sans faute», a relaté Gagné qui a terminé avec un temps de 1h51m.



Une détente bien méritée

Cette première course de la saison aura permis à Gagné de juger de sa condition physique et de faire les



ajustements nécessaires qui l'aideront à performer encore davantage lors des prochaines compétitions. «On a toujours hâte de savoir où est notre niveau de forme physique après presque 7 mois d'entraînements sans compétitions», a-t-il fait observer.

Le mot de Cambronne à toi Raphaël pour tes prochaines courses!

On peut consulter son blogue au www.raphaelgagne.blogspot.com

Gagné, qui court cette année pour Rocky Mountain Factory team, a pu réaliser lors de cette première course de la saison que la forme physique

Appelez-moi pour une évaluation gratuite

ÉQUIPE ANDRÉ DROLET
418.652.2000
www.andredrolet.com



RE/MAX 1^{er} CHOIX
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ

Tranquilli-T
RE/MAX

DOMINIQUE
BILODEAU
AGENT IMMOBILIER AFFILIÉ
bilodeau.dominique@hotmail.com



SUSANA
ANDIA
ADJOINTE



LAC-BEAUPORT



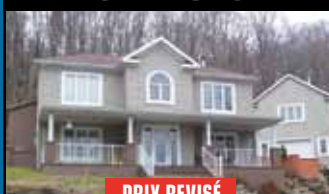
Poss. bigénération : terrain + 62 000 p.c.,
34, Ch. du Godendard, P. D. 649 000 \$

LAC-BEAUPORT



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

LAC-BEAUPORT



PRIX REVISÉ

Superbe plain-pied, garage, cour intime
6 Ch. de l'Éclaircie, P. D. 339 000 \$

LAC-BEAUPORT



Vue lac et montagne, toit cath.
90 Chemin des Granites

LAC-BEAUPORT



Bord du lac
116 Chemin du Barrage, 499 000 \$

TERRAIN/LAC-BEAUPORT



Ch. de la Miche, vallée autrichienne,
près 80 000 p.c., vue montagne

LAC-BEAUPORT



Belle canadienne, poss. revenu 3 1/2.
64 Ch. du Moulin, P. D. 319 000 \$

LAC-BEAUPORT



Impeccable duplex identique, toit cath.
68-68A Montée du Cervin, P.D. 274 900 \$

LAC-BEAUPORT



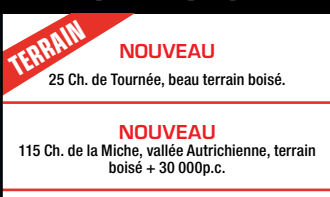
Adossé au Relais, terrain boisé + 24 000 p.c.
2 Ch. du Godendard

BOISCHATEL



Reprise de finance. Faites votre offre!
115 des Grenadiers, 459 900 \$

LAC BEAUPORT



TERRAIN NOUVEAU
25 Ch. de Tournée, beau terrain boisé.

NOUVEAU
115 Ch. de la Miche, vallée Autrichienne, terrain
boisé + 30 000 p.c.

NOUVEAU
Chemin des Lacs, terrain boisé + de 82 000 p. c.

NEUFCHÂTEL



Beau cottage avec garage, piscine creusée.
4485 Bluteau, P.D. 324 900 \$

ANCIENNE LORETTE



PRIX REVISÉ

Superbe cottage, très lumineux, belle cuisine.
1954 St-Exupéry, 278 500 \$

ST-AUGUSTIN-DE-DESMAURES



Cottage avec vue lac, foyer, 3 c.c., pisc. creusée.
3021 du Verger

STONEHAM



Très spacieux, b. franc, 2e garage, piscine ht, spa.
26 Harfang des Neiges, 312 000 \$

Les Galeries du Lac



Yvon Gingras
Directeur

La chronique **IGA** LAC BEAUPORT

L'art de recevoir



Denis Rousseau
Propriétaire



poissonfacile

Nouvelle Recette



4
ingrédients

17
minutes

Le Recette-O-Matic
du poissonier **IGA**

Découvrez d'autres recettes du poisson facile
à partir d'ingrédients que vous avez à la maison !
Rendez-vous au www.IGA.net

Filet de truite au cari

Rendement: 4 portions Préparation : 5 minutes Cuisson : de 12 à 15 minutes

- 4 filets de truite (environ 200g chacun)
- 45 ml (3c. à soupe) de miel
- 45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 7ml (1½ c. à thé) de cari
- Sel et poivre, au goût

- Préchauffer le four à 200°C (400°F).
- Déposer les filets de truite dans un plat peu profond allant au four.
- Dans un bol, mélanger le miel, la moutarde et le cari.
- Saler et poivrer au goût. Répartir la sauce sur les filets.
- Cuire au four de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
- Accompagner de riz et de brocoli cuit à la vapeur

La famille Rousseau remercie la population du Lac-Beauport d'avoir encouragé les jeunes de l'équipe de hockey Bulldogs AAA, par l'achat de billets les 12-13-14 mars.

MERCI !

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

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

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



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi

9 h 00 à 21 h 00

Samedi

9 h 00 à 18 h 00

Dimanche

10 h 00 à 18 h 00

Normand Laroche
PHARMACIEN

brunet

Heureux de vous servir depuis 33 ans.

Galeries du Lac

Lac Beauport (Québec) G3B 2J8

SERVICE D'ESTHÉTIQUE
418-262-9832



LIVRAISON GRATUITE

418 849-2836