

# L'Echo du Lac

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

**EXCLUSIF**

## LA NOUVELLE ÉCOLE PRIMAIRE DANS LE QUARTIER EXALT **PRÊTE POUR LA RENTRÉE 2016**

PAGES 2-3



ONICO+CCM<sup>2</sup>  
ARCHITECTES



**L'expo-livre  
de Montagnac**

PAGE 13



**INAUGURATION  
DE « LA GUINNESS »  
À TEWKESBURY**

PAGE 18



PAGES 4-5

**SNOWBOARD JAMBOREE**

**100 %  
freestyle!**



**André Dussault**  
courtier immobilier  
**418 849-0555**  
[www.andredussault.com](http://www.andredussault.com)

ROYAL LEPAGE  
Inter-Québec

**CHARLEVOIX**

CONSTRUCTIBLE



ST-IRÉNÉE. Terrain de 43 000 pi<sup>2</sup> situé au Hameau-du-Cap-Blanc.  
Vue imprenable de 180 degrés sur le Fleuve. 140 000 \$

**BORD DU LAC BEAUPORT**

CONSTRUCTIBLE



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

**CHARLESBOURG**

CONSTRUCTIBLE



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

## ACTUALITÉ

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

Successeur du projet Sylva

## Le quartier Exalt prend son envol !

La mise en marché officiel du Quartier Exalt relance un développement intégrant une nouvelle école primaire et un nouveau centre de la petite enfance (CPE) à Lac-Beauport. La construction d'une première maison modèle a d'ailleurs récemment débuté et scelle en quelque sorte l'amorce concrète de l'étape finale. Qui plus est, nous avons pu apprendre que le contrat pour la construction de la nouvelle école aurait été attribué par la Commission scolaire des Premières-Seigneuries (CSDPS) en février dernier.

Ce projet de développement qui avait été abandonné en juin 2014 par l'ancien promoteur immobilier aura finalement été repris par G12 investissements, les financiers du projet initial. « À la base nous ne sommes pas des promoteurs immobiliers, nous offrons plutôt du financement, mais lorsque M. Leboeuf s'est retiré du projet initial, il a fallu reprendre les rênes pour garantir notre investissement », confirme M. Robert Giroux, représentant du groupe G12 investissements. Ce dernier aura donc travaillé de concert avec

la Municipalité de Lac-Beauport pour parachever ce développement : « On a repris ce dossier qui avait été arrêté à peu près à 65 % et nous avons travaillé pour compléter les travaux d'infrastructures nécessaires à sa mise en marché. » Concrètement, ils ont fait ce qu'il faut pour acheminer les services d'égout, d'aqueduc et d'électricité dans l'ensemble du développement. Bien que les rues étaient déjà terminées depuis quelques mois, ils auront dû attendre d'être finalement raccordés à l'électricité pour pouvoir distribuer l'ensemble des



Voici l'ambiance planifiée pour le Quartier Exalt.

services, et ce, puisque le projet possède entre autres une station de surpression.

À ce jour, 29 des 99 terrains disponibles dans le développement ont déjà trouvé preneurs, et pour l'instant quatre entrepreneurs seront du projet en proposant des maisons modèles conçues spécialement pour le Quartier Exalt : Vent du sud construction, Maison Laprise, Construction René Hamel et Construction CRD. Toutefois, il demeure possible d'acheter un terrain et de construire soi-même la mai-

son de ses rêves, mais les projets devront être approuvés par les promoteurs afin de respecter en tout point le style architectural qui sera mis de l'avant partout dans ce projet.

Ce nouveau secteur de Lac-Beauport s'adresse donc en grande partie à une clientèle familiale recherchant un milieu de vie sain et naturel offrant un accès immédiat facile et sécuritaire à un parc écologique municipal, à une piste multifonctionnelle, à une école et à un CPE.



White

## LA SOLUTION HYPOTHÉCAIRE ADAPTÉE À VOTRE RÉALITÉ

- Remboursez votre prêt hypothécaire plus rapidement, sans payer d'indemnité.
- Prenez jusqu'à 4 mois de congé de versements hypothécaires en cas d'imprévus financiers.

Desjardins  
Caisse populaire  
de Charlesbourgdesjardins.com/maison  
418 626-1146

Coopérer pour créer l'avenir

Certaines conditions s'appliquent.



## L'Echo du Lac

EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR  
LES ÉDITIONS PRIME INC.1025, boulevard du Lac, #230  
Québec (Québec)  
G3B 0X1  
info@leseditionsprime.caPUBLICITÉ :  
JEAN  
PLAISANCE  
418 687-1471ÉDITEUR : Michel Beaulieu  
michel@platinecommunication.com  
CONCEPTRICE INFOGRAPHISTE :  
Marie Chantal Boutin  
mc@leseditionsprime.caCOORDONNATRICE AUX  
OPÉRATIONS ET  
ADJOINTE DE DIRECTION :  
Julie Boissinot  
julie@leseditionsprime.caJOURNALISTE EN CHEF :  
Sébastien Couture  
sebastien@leseditionsprime.caJOURNALISTES :  
Philippe Brassard, Sébastien  
Couture, Malory Lepage et  
Carole RoyCOLLABORATEURS :  
Marie-Claude Déry,  
Andréanne Martin, Philippe  
Lapeyrie, Lucie Ricard etDanielle Gauthier  
De VarennesIMPRESSION :  
TranscontinentalTIRAGE :  
10 330 exemplairesDÉPÔT LÉGAL :  
Bibliothèque  
nationale du  
Québec\*Veuillez noter que  
pour être publiée, l'opinion  
du lecteur doit être signée.

## La commission scolaire octroie le contrat

# Ouverture du chantier dès la fin mai

Peu de détails ont coulé à propos du projet de la nouvelle école durant les derniers mois, laissant presque croire qu'il était sur la glace. Mais surprise, nous avons pu apprendre que les étapes menant à la construction de cette dernière suivaient bel et bien leur cours à la Commission scolaire des Premières-Seigneuries (CSDPS).

Le projet de construction de la nouvelle école, d'abord évalué à près de 7 millions de dollars, a finalement été attribué, suite à l'appel d'offres lancé par la CSDPS, à l'entreprise Les Constructions Pierre Blouin. Cette dernière, qui n'en est pas à sa première réalisation d'envergure, a d'ailleurs effectué les travaux d'agrandissement des bureaux de la Coopérative de Câblodistribution de l'Arrière Pays (CCAP). « Nous venons récemment d'accorder le contrat de construction pour un montant de 5 190 000 \$ avant taxes et les travaux devraient normalement débuter à la fin mai 2015 pour se terminer à la fin mars 2016. Les élèves pourront donc intégrer la nouvelle école en août 2016 », confirme à *L'Écho du Lac*

Jean-François Parent, secrétaire général de la CSDPS. Également questionné à cet effet, M. Parent annonce aussi que la nouvelle école accueillera finalement au total 14 classes de tous les niveaux primaires. De quoi réjouir tous les parents qui avaient eu des sueurs froides en apprenant que la CSDPS analysait aussi la possibilité de ne localiser que le 2<sup>e</sup> cycle dans cette nouvelle école primaire. C'est donc un peu plus de 300 élèves qui seront accueillis pour la rentrée scolaire 2016-2017, dans un bâtiment aux allures contemporaines construit au cœur du projet nature qui sera aussi facilement accessible par un sentier pédestre et une piste cyclable. Mentionnons ici également que le développement accueillera



Une architecture moderne et naturelle à couper le souffle !

un CPE où seront disponibles 70 places subventionnées.

L'achèvement du Quartier Exalt boucle enfin un projet qui avait été laissé en plan et qui devait par la force des choses se rendre à terme. Bien qu'il soit vrai que rien ne fait jamais l'unanimité et que tout n'est jamais parfait non

plus dans un tel processus, il demeure que trop d'étapes importantes avaient été franchies pour reculer, ou même, pour le retarder davantage. L'école sera enfin construite sous peu, plusieurs nouvelles familles s'installeront peu à peu dans ce quartier et contribueront à ajouter l'âme nécessaire à y faire vivre une belle magie.

# Polyclinique du Lac

Chiropratique  
Physiothérapie  
Massothérapie  
Orthèses  
Soins podologiques  
Naturopathie



Une équipe. Une vision. VOTRE santé.

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



Partenaire :





LE MANOIR DU LAC DELAGE  
\* depuis 1964 \*

NOUS SOMMES À LA RECHERCHE DE

## massothérapeutes



<p><b>FAITES PARVENIR VOTRE CV</b></p> <p>VIA NOTRE SITE WEB PAR COURRIEL À AMURPHY@LACDELAGE.COM</p> <p>PAR LA POSTE 40 AVENUE DU LAC (LAC DELAGE) G3C 5C4</p>	<p><b>EXIGENCES ET CONDITIONS</b></p> <p>DIPLÔME DE MASSOTHÉRAPIE</p> <p>MEMBRE DE LA FÉDÉRATION / ASSOCIATION DES MASSOTHÉRAPEUTES</p> <p>EXPÉRIENCE NÉCESSAIRE</p>
---	--

Avez-vous réservé?

## BRUNCH DE PÂQUES

LE 5 AVRIL PROCHAIN

# 3295\$\*

\* Par personne, plus service et taxes

RÉSERVATIONS : 418 848-2551      www.lacdelage.com

## ACTUALITÉ

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

La 10<sup>e</sup> édition du Snowboard Jamboree

# Une autre belle réussite



ANDRÉ-OUVIER LYRA

Voici ce à quoi ressemblait la vue d'en haut du big air à Québec !

Le festival de surf des neiges accueillait encore cette année les Coupes du monde de la Fédération Internationale de Ski (FIS) de big air, à Québec, et de slopestyle, à Stoneham. Bien que la Coupe du monde FIS de demi-lune aura été exceptionnellement annulée faute de neige, c'est tout un évènement d'envergure internationale qui aura fait briller nos athlètes, et ce, au grand plaisir des spectateurs !



DANY YACHON

Enfin chez les femmes c'est Cheryl Maas (NED) qui aura remporté la première position, suivi de Lia-Mara Boesch (SUI) et de Klaudia Medlova (SVK).

### BIG AIR À QUÉBEC

Pour une première année en 16 ans d'existence, 17 femmes ont participé à l'impressionnante épreuve de big air tenue à Québec le vendredi 20 février dernier. Deux des trois Canadiennes présentes en qualification étaient des Québécoises de l'équipe canadienne de développement : Audrey Mcmaniman de Saint-Ambroise-de-Kildare (20 ans) et Laurie Blouin de Stoneham-et-Tewkesbury (18 ans). De ces dernières, seule Audrey Mcmaniman a participé à la finale pour terminer en 6<sup>e</sup> position. La plus jeune athlète de cette finale, qui s'entraîne régulièrement au Relais et à la Station touristique Stoneham, aura sans aucun doute l'occasion de nous impressionner encore.



### ME HÉLÈNE BERGERON, NOTAIRE

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

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

helene.bergeron@clcw.ca



CAIN LAMARRE CASGRAIN WELLS  
S.E.N.C.R.L./AVOCATS  
LÀ OÙ VOUS ÊTES.<sup>MP</sup>

clcw.ca

## STONEHAM

160 000 \$



Ch. du Geai-Bleu. Magnifique terrain résidentiel de 105 496 pi<sup>2</sup> boisé avec ruisseau. Le dernier disponible dans le secteur. Domaine mature, rue municipalisée en 2010 et tous les frais reliés sont déjà payés par les vendeurs. Bonne distance entre les voisins donnant beaucoup d'intimité! À moins de 3 km des pentes de ski et à moins de 5 km du golf Stoneham. Faites une offre ! **Centris : 13290573**

Annie Léveillé  
Courtier immobilier  
Via Capitale Avenue  
514 444-5109



viacapitale  
AVENUE

## Du nouveau à notre clinique!

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

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



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

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

Prenez rendez-vous dès maintenant !

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

418 849-2820 / Info@ledentiste.net

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



Clinique Dentaire  
LAC-BEAUPORT

# signée Gestev !



Chez les hommes, c'est un doublé canadien, avec Darcy Sharpe en première position et Tyler Nicholson en deuxième position, qui aura su soulever la foule. La troisième position fut décrochée par l'Américain, Eric Beauchemin.

## SLOPESTYLE À STONEHAM

C'est du côté de la Station touristique Stoneham que s'est tenue la Coupe du monde de slopestyle le samedi 21 février dernier. Chez les femmes ce sont quatre Canadiennes, dont les Québécoises Audrey Mcmaniman et Laurie Blouin, qui ont participé à l'épreuve. Cette fois-ci, c'est plutôt Laurie Blouin qui aura su se tailler une place à la finale et terminer avec une 6<sup>e</sup> position, sa meilleure à ce jour en Coupe du monde. « Mon objectif était au moins d'aller en finale et j'y suis allée ! J'aurais quand même aimé monter sur le podium chez nous, mais je suis contente de ma performance », affirmait Laurie Blouin. La jeune résidente de Stoneham-et-Tewkesbury, qui fêtera ses 19 ans en avril prochain, pratique le snowboard depuis l'âge de six ans. « J'aimerais gagner ma vie avec ce sport et j'y travaille à fond. » La championne canadienne junior de slopestyle en 2012, qui se relève d'une blessure à la cheville droite, s'entraîne activement pour se remettre en selle et souhaite accéder aux événements majeurs de snowboard le plus rapidement possible. Aussi, de l'équipe nationale de développement, Laurie s'entraîne activement avec Maximise, une compagnie d'entraînement haute performance dans les Laurentides.



Chez les hommes, c'est le Canadien Michael Ciccarelli qui aura arraché la première position, Janne Korpi (FIN) la deuxième et Keita Inamura (JPN) la troisième.

Il demeure dommage de ne pas avoir pu assister à la Coupe du monde FIS de demi-lune comme prévu initialement par l'organisation. Plusieurs facteurs semblent avoir contribué à empêcher la confection adéquate de la demi-lune pour la tenue de l'évènement. Le manque de neige nécessaire à la construction d'une demi-lune de ce type aura eu raison de cette édition. Il semble que, malgré les efforts déployés pour rattraper le retard pris

lors du conflit de travail du début de saison, le manque de précipitations naturelles et la fréquence des temps froids limitant l'approvisionnement en eau pour l'enneigement mécanique auront rendu impossible sa bonne réalisation, selon les standards de la FIS. Toutefois, cette épreuve à Stoneham n'est en rien compromise pour le futur et on peut facilement affirmer que son retour se fera dès l'an prochain.



Chez les femmes, Cheryl Maas (NED) aura aussi accédé à la plus haute marche du podium, suivie de Jessika Jensen (USA) et de Klaudia Medlova (SVK).

## NOUVELLE ÉCOLE DE CONDUITE À LAC-BEAUPOURT



## CENTRE D'APPRENTISSAGE EN CONDUITE DU QUÉBEC

### Formations en conduite

- Cours de base pour auto, moto et cyclomoteur
- Perfectionnement conduite hivernale
- Perfectionnement conduite motocyclette

### Formations à la carte adaptées à vos besoins

- Formation pour aînés
- Conduite de véhicules récréatifs
- Services aux entreprises (évaluation, formation, gestion, des accidents routiers)

**Offrez des cartes-cadeaux pour des cours de conduite**

[cacq-conduite.com](http://cacq-conduite.com)

1020-C, boul. du Lac | 418 316-2790

## ACTUALITÉ

Par Fondation Jeunesse Stoneham

facebook.com/fondationjeunessestoneham

# Fondation Jeunesse Stoneham

## Mises en candidatures pour les bourses

La Fondation Jeunesse Stoneham vient de compléter une première année d'existence couronnée de succès. Mise sur pied au début de l'année 2014 par quelques parents bénévoles, la fondation s'est donnée comme objectif d'accumuler des fonds en organisant différentes activités au cours de l'année. L'année s'est terminée par un spectacle de Noël qui a eu lieu à l'église de Stoneham et qui a permis à plusieurs jeunes d'exprimer leurs talents devant familles et amis réunis en grand nombre pour l'occasion.

Ayant pleinement profité de la période des fêtes pour se reposer, les membres de la Fondation nous préparent une année remplie d'activités de toutes sortes, et surtout ouvrent la première période de mises en candidatures

afin de recevoir des projets à soutenir. Les jeunes intéressés à présenter un projet à la Fondation Jeunesse sont donc invités à se rendre sur la page Facebook de la Fondation afin d'y trouver les renseignements nécessaires pour les mises en candidatures.



### DÉFI MONTAGNE FJS

Pour une deuxième année, la Fondation vous convie au Défi Montagne FJS qui aura lieu le 13 juin 2015 à la Station Touristique Stoneham. Des parcours de 1, 2, 5 et 10 km seront aménagés

pour le plaisir des petits comme des grands. Vous pouvez dès maintenant vous rendre sur le site inscriptionenligne.ca afin de vous y inscrire. Encore une fois, vous êtes invités à suivre les activités de la Fondation Jeunesse sur leur page Facebook afin de vous tenir informés des activités à venir.

### CRITÈRES D'OBTENTION DES BOURSES DE LA FONDATION JEUNESSE STONEHAM

1. L'attribution des bourses sera déterminée par un comité de sélection nommé et recruté par le conseil d'administration.
2. Ce comité sera formé de 3 ou 5 personnalités de la région issues du milieu des affaires, de l'éducation, de la vie sociale, du sport et/ou de la culture.
3. Le comité sera accompagné dans ses discussions d'un membre représentant du conseil d'administration. Celui-ci aura la responsabilité de guider le comité de sélection sur les règles d'attribution de la fondation, mais ne pourra prendre part aux décisions du comité.
4. L'attribution des bourses de la Fondation jeunesse de Stoneham se fera une fois par année financière.
5. Les bourses ne peuvent être attribuées tant que les états financiers de l'année précédente ne seront déposés et vérifiés.
6. Les projets doivent être déposés avant le 31 mars de l'année pour laquelle la bourse est demandée.
7. Les personnes admissibles doivent :
  - avoir entre 12 et 25 ans le 31 mars de l'année pour laquelle la bourse est demandée;
  - demeurer sur le territoire de la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury ou;
  - présenter un projet qui aura un impact significatif sur les jeunes qui demeurent sur le territoire de la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury.
8. Les projets déposés peuvent relever du domaine culturel, sportif, entrepreneurial, social ou scolaire.
9. Les projets qui ont un impact positif sur la jeunesse seront priorités, que ce soit directement ou par l'inspiration qu'ils suscitent.
10. Un projet peut être présenté plus d'une fois en autant que les retombées anticipées lors de l'année précédente aient été atteintes.
11. Les projets doivent être réalisés dans l'année en cours, c'est-à-dire avant le 31 mars de l'année suivante.
12. Le récipiendaire se doit de tenir la fondation informée de toute sortie publique et/ou apparition dans les médias dans le cadre du projet soutenu.
13. La totalité de l'argent disponible n'a pas à être distribué à chaque exercice d'attribution des bourses. Il appartient au comité de sélection de juger de la qualité des propositions et de choisir les meilleures d'entre celles-ci afin de maximiser l'impact des fonds recueillis. Advenant le cas qu'un montant résiduel existe, celui-ci est reconduit à l'exercice d'attribution des bourses de la prochaine année.
14. Il n'y a aucun minimum aux bourses. La capacité maximale est déterminée selon l'argent disponible au dépôt des états financiers, une fois déduits les besoins minimaux nécessaires à la saine gestion de l'organisme.

VALÉRIE FILION N.D.A.  
NATUROPATHE AGRÉÉE



www.merettephotographe.com  
Défi têtes rasées Leucan 2014

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

Partenaire  
de votre bien-être

Prêt à prendre  
soin de vous?

Vous recherchez  
des solutions naturelles et  
de l'accompagnement pour:

Troubles digestifs	Manque d'énergie
Côlon irritable	Insomnie
Constipation, gaz	Anxiété, déprime
SPM, ménopause	Perte de poids
Cure de foie, detox	Faible immunité, etc.

N'attendez plus.  
Contactez-moi  
dès maintenant!

NOUVEAU À STONEHAM  
À LOUER

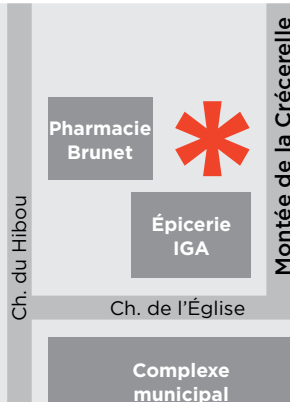
PROJET DE 12 LOGEMENTS  
NEUFS ET MODERNES

4 1/2 et 5 1/2 à louer  
à partir de **800\$/mois**  
Livraison: **juillet 2015**

Réservez  
dès maintenant:  
**418 681-7888**



6, Montée de la Crécerelle



RÉMILLARD  
CONSTRUCTION INC

**418 681-7888**

Courriel: alexandre@msimmobiliers.com  
Web: www.msimmobilier.com



Licence R.B.Q.: 5616-9242-01

Le Freeski Slopestyle, ça  
vous dit quelque chose?

Pour en voir et en savoir plus,  
rendez-vous le 27 mars  
à Vu d'ici sur CCAP.TV



Votre TV locale!

Canaux 01 & 601

www.ccap.tv



Marie Morneau

# Consule honoraire d'Islande

Saviez-vous qu'il est possible d'aller en territoire islandais en voiture tout en ayant une vue imprenable sur le lac Beauport ? C'est ce que j'ai vécu en allant rencontrer Marie Morneau chez elle...

**Une collaboration de Carole Roy et Robert Cyr**

carole@leseditionsprime.ca

**D**iplômée en journalisme à l'Université Laval, Marie Morneau roule sa bosse dans le monde des communications depuis des décennies. Relations médias, stratégie de communication, gestion de crise, lancement de bannières, etc. Elle a œuvré auprès d'une cinquantaine d'agences de publicité et collabore toujours avec une quinzaine d'entre elles. Madame Morneau donne également des formations sur la communication de crise, la prise de parole en public et les relations médias. « Je me trouve à être l'intermédiaire entre les grandes agences et les plus juniors », confie celle qui est également consule honoraire d'Islande depuis déjà 8 ans.

## UNE NOMINATION À VIE

La vie de consul semble sereine... et passionnante. Il faut savoir que le consul ne reçoit pas d'honoraire, c'est un acte bénévole. Ce poste permet de couvrir des villes et des secteurs où il y a moins de ressortissants et d'y offrir quand même des services. L'Islande est présente dans une soixantaine de pays et le Canada compte 14 consuls islandais sur son territoire, en plus de l'ambassadeur basé à Ottawa. Marie Morneau est en poste depuis le 6 février 2007. Le consul honoraire est nommé à vie.

## NORDICITÉ ET RÉCIPROCITÉ

Il n'y a pas d'Islandais à Québec, mais la mission d'un consul honoraire est aussi de faire la promotion du pays qu'il représente. « Nous avons en commun la pêche, l'énergie et toute la technologie nécessaire pour fonctionner en pays nordique [...] Il est important de développer des relations plus étroites sur nos points communs et sur les défis qu'impose la nordicité », soutient Mme Morneau.

Le Québec invitait récemment les cinq ambassadeurs des pays nordiques, soit la Finlande, l'Islande, la Norvège, la Suède et le Danemark. Ils ont rencontré des ministres et ont été présentés à l'Assemblée nationale. Vous nous permettrez d'à peine souligner l'impair diplomatique dont il fut question quelques jours plus tard lors de la rencontre entre Philippe Couillard et le président islandais Ólafur Ragnar Grímsson. Monsieur Couillard avait été invité en sol islandais en novembre dernier pour participer à la 500<sup>e</sup> réunion de l'« Art circulaire » qui réunit entre autres un grand nombre de distingués chercheurs canadiens. Notre premier ministre ne s'attendait pas en recevant à son tour le président islandais que ce dernier vienne ici prôner l'indépendance en pleine Assemblée nationale !

## NOUS SOMMES UN PEU ISLANDAIS...

Québec inaugurera au début de l'été une statue donnée par l'Islande, en hommage à Leifur Eiríksson, le fils d'Eiríkr Þorvaldsson, mieux connu sous le nom d'Erik le Rouge. Il est désormais reconnu comme étant le premier

Européen à être venu explorer le Canada et le Québec en l'an...1000, soit presque 500 ans avant Jacques Cartier. Cette aventure est très bien documentée dans le livre le Canada-Québec 1534-2010 de Lacoursière, Vaugois et Provencher aux éditions Septentrion. Snorri serait le premier Européen né en Amérique sur l'île de Terre-Neuve en l'an 1014 à Straumfjörðr maintenant connue sous le nom de l'Anse aux Meadows, aujourd'hui inscrite comme site du patrimoine mondial par l'UNESCO.



Les armoiries de l'Islande à la porte de la résidence de Marie Morneau.



La consule honoraire Marie Morneau en compagnie du président de l'Islande, M. Ólafur Ragnar Grímsson.

## Compagnon de Robin des bois et amateur de gastronomie



**Chansonnier sur place**  
Du mercredi au samedi dès 20 h

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



**Les FRÈRES TOC**

différent...

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

Conseil municipal de mars à Lac-Beauport

# Un conseil sous la loupe

Malgré un ordre du jour chargé quant à l'administration des affaires courantes, ce sont certains dossiers spécifiques qui auront plutôt retenu l'attention à la séance du conseil du mois de mars à Lac-Beauport.

**Par Sébastien Couture**

sebastien@leseditionsprime.ca

## SENTIERS DU MOULIN

Une cliente régulière des Sentiers du Moulin interpelle le conseil municipal et déplore des changements significatifs quant à la qualité de l'entretien des pistes, des installations et à l'accueil de la clientèle sur semaine. Selon elle, les changements apportés à l'administration seraient responsables de cette baisse et amèneraient un mécontentement généralisé de la clientèle. Bien qu'elle ait affirmé que de nouveaux employés inexpérimentés seraient entre autres responsables de cette perte de qualité, le conseiller municipal Guy Gilbert affirme que tout est fait pour continuer à faire rayonner le centre : « On ne peut pas nous blâmer de mettre en place une nouvelle direction générale pour le bien des citoyens, le travail se fait très bien [...] c'est le même monde qui est en place aux Sentiers du Moulin depuis les dix dernières années », confirme M. Gilbert. Le conseil

a tout de même affirmé qu'un suivi serait fait auprès de la clientèle afin de recueillir les commentaires suite aux changements apportés cette année.

## CAMION-ÉCHELLE

Une série de questions précises ont été dirigées au conseil municipal concernant le processus d'acquisition de ce nouveau camion pour le service des incendies. À la lumière de questions posées, il est clair que le conseil semble être sous la loupe attentive et insistante de M. Caron quant à l'ensemble des démarches faites à ce jour dans ce dossier. Le conseil affirme être au début de la démarche et cherchera sous peu, par appel d'offres, à donner un mandat à l'externe afin d'élaborer un devis spécifique pour ce camion. Étant donné la somme importante de 1 700 000 \$ réservée pour l'achat d'un camion-échelle, le Conseil semble, tout comme M. Caron, vouloir évaluer l'ensemble des possibilités afin de répondre à ce besoin des services incendies.



M. Caron s'adressant au conseil municipal du 2 mars dernier.

## CONTAMINATION DE LA PRISE D'EAU DE LA VILLE DE QUÉBEC

Un citoyen de Lac-Beauport s'informe sur les endroits où la Municipalité effectue des échantillons d'eau, voulant ainsi faire la démonstration, contrairement à

ce qui a été lancé par le maire de Québec, M. Labeaume, que le territoire n'est pas responsable d'une pollution de la réserve d'eau potable de Québec. À cet effet, Mme Brunet a tenu à affirmer que le préfet de la MRC et les élus du territoire auront une rencontre avec M. Labeaume à cet effet.



**BOUCHERIE**  
**Vic Verret**  
**& FILS**

**Tourtière du Lac**  
régulière moyenne non cuite 950 g  
à **13,59 \$**



Valide jusqu'au 31 mars 2015

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

**418 849-4481**



## Pascale Fortin

designer

- designer cuisiniste
- création d'ambiance
- valorisation résidentielle

tél. 418.389.7131  
pascalefortin.com

En Mars, **40% DE RABAIS** sur toiles à bandes alternées



Séance d'information sur le  
**crédit d'impôt pour personnes handicapées**

EN COMPAGNIE DE:

**Élaine Michaud**  
Députée de Portneuf-Jacques-Cartier

**Peter Julian**  
Député de Burnaby-New Westminster  
et Leader parlementaire

**Dimanche 15 mars 2015 à 14h00**

Club nautique de Lac-Beauport  
219, chemin du Tour-du-Lac, Lac-Beauport, QC G3B 0T5

Places limitées. RSVP // information:  
1 888 285-0018 // elaine.michaud@parl.gc.ca

Cette mesure pourrait valoir un remboursement substantiel si vous y êtes admissible.





Christine  
**LEGARÉ**

Courtier immobilier  
[www.christinelegare.com](http://www.christinelegare.com)

**RE/MAX** @accès inc.  
agence immobilière

**LAC-BEAUPORT**

**A CONSTRUIRE**

17A chemin de la Passerelle. **288 000 \$ + tx**

**LAC-BEAUPORT**

33 chemin de la Seigneurie. **455 000 \$**

**LAC ST-CHARLES**

120, du Martin-Pêcheur. **899 000 \$**

**LAC-BEAUPORT**

53, du Godendard. **519 000 \$**

**LAC-BEAUPORT**

**A CONSTRUIRE**

17 chemin de la Passerelle. **381 000 \$ + tx**

**LAC-BEAUPORT**

**VENDU**

3 chemin du Brasier. **P.D. 344900 \$**

**LAC-BEAUPORT**

249, de l'Éperon. **397 000 \$**

**STE-BRIGITTE-DE-LAVAL**

19, des Hêtres. **319 000 \$**

**STONEHAM**

23-23A chemin de la Nyctale. **389 900 \$**

**STONEHAM**

**VENDU**

12 chemin des Autours. **P.D. 409 900 \$**

**LAC-BEAUPORT**

3, du Refuge. **295 000 \$**

**LAC-BEAUPORT**

5, de la Rampe. **294 000 \$**

**STONEHAM**

**VENDU**

473 chemin de la Grande-Ligne. **P.D. 289 000 \$**

**LAC-DELAGE**

55 avenue du Rocher. **434 900 \$**

**LAC-BEAUPORT**

37, des Fougères. **289 000 \$**

**LAC-BEAUPORT**

**VENDU**

Commercial St-Dunstan **P.D. 345 000 \$**

**RÉSULTATS**

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

**CHANTAL FLEURANT**  
Courtier immobilier  
[www.chantalfleurant.com](http://www.chantalfleurant.com)





# LES ÉCHOS DE L'ÉCHO

Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca



Mme Audrey Smith en compagnie du député provincial M. Gérard Deltell.

## AUDREY SMITH, 53 ANS DE BÉNÉVOLAT !

Fière citoyenne des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury, Mme Audrey Smith recevait le 21 janvier dernier la médaille de l'Assemblée nationale pour ses 53 ans de bénévolat au sein de sa communauté. Lorsqu'il lui a remis cette médaille, le député de Chauveau, M. Gérard Deltell, n'a pas manqué de souligner que Mme Smith s'implique à l'église Campbell Hall depuis plus de 53 ans et au Stoneham Fifty-Plus Club depuis 18 ans. Elle a de plus œuvré au sein du Club FADOQ des Cantons-Unis pendant 15 ans ainsi que 7 ans à l'église St-Peters. Vous êtes admirable chère dame !

## Nomination de Monsieur Alexandre Lemerise au sein du Regroupement des gens d'affaires, du Saisonnier et des Sentiers du Moulin

Pour le Regroupement, M. Lemerise agira à titre de coordonnateur et aura pour mission de participer aux diverses activités sociales de Lac-Beauport et de rencontrer notre communauté d'affaires afin de faire connaître l'organisation et sa nouvelle offre de service.

Au Centre de plein air le Saisonnier et aux Sentiers du Moulin, Monsieur Lemerise agira à titre de chargé de projet au financement et marketing. M. Lemerise aura pour objectif de mettre en action les plans d'affaires des deux organismes, tel que proposé par la firme spécialisée Planam et de faire rayonner notre organisme.

Félicitations M. Lemerise et bon succès !



COURTOISE



De jeunes skieurs enthousiastes au sein du Club de ski Le Relais.

## Porte ouverte au Club de ski Le Relais

Invitation est lancée aux jeunes de 6 à 16 ans désirant développer le ski de compétition. Rendez-vous est donné le dimanche 22 mars prochain de 9 h à 11 h 15 au Chalet du Club au bas de la piste numéro 7. Les jeunes sont attendus avec skis, bâtons et casque, ce dernier étant obligatoire. Pour en savoir davantage sur cette discipline, visitez le [www.clubskirelais.org](http://www.clubskirelais.org).

COURTOISE



**nouveau**  
À LAC-BEAUPORT



- Nourriture pour chien & chat
- Nourriture crue Faim Museau
- Équipement de sport canin
- Canicross & Skijoring

Maintenant disponible  
à la boutique !

LES PRODUITS

**ACANA**



1015, boul. du Lac (voisin du Couche-Tard)  
418 473-2411 • [info@labellebete.ca](mailto:info@labellebete.ca)

Suivez-nous sur Facebook

## NOUVEAU

### MEMBRE XTREME TECH

Spécialiste en mise à niveau  
ou reprogrammation  
des ordinateurs de voitures

### SPÉCIALISTE en voitures européennes

Votre centre de service investit dans la formation continue de ses employés et ce, dans le but de vous garantir l'expertise la plus pointue.

Les pièces installées par l'équipe **GILCO** sont conformes aux plus hautes normes de qualité sur le marché.

Nous vous garantissons un service des plus courtois ainsi qu'une estimation écrite détaillée du résultat de l'inspection.



## CENTRE TECHNIQUE GILCO

979, boul. du Lac, Lac-Beauport (Qc) G3B 0W4

418 841-6391

## Canoë-Kayak, ça s'en vient !

Même si l'hiver n'a pas fini de neiger, mine de rien, la belle saison arrive à grands pas ! Il sera bientôt temps de réinscrire vos jeunes « athlètes » au Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport afin qu'ils puissent emmagasiner de superbes souvenirs d'été. Soirée d'information il y aura le mercredi 11 mars de 19 h 45 à 21 h à la salle Caroline Brunet du Club nautique. Ensuite, les inscriptions se feront en ligne via le site Internet du club.



Qu'ils soient inscrits aux volets initiation ou compétition, les jeunes passent de fabuleux étés sur le lac Beauport et sur différents plans d'eau régionaux et provinciaux.

## ALEXANDRE LAVOIE

Deux journées de pur plaisir récemment pour le Lac-Beauportois Alexandre Lavoie qui faisait partie de la délégation québécoise des Jeux du Canada, qui se tenaient à Prince George les 17 et 18 février dernier. Alex, qui revient au bercail avec deux médailles, dont une d'or et le titre de champion des Jeux, a livré de brillantes performances aux épreuves de sauts et bosses. En plus d'Alexandre Lavoie, félicitons également les Valérie Gilbert, Renaud Julien et Catherine Brunelle, quatre athlètes en ski acrobatique qui ont fait rayonner le Québec.



Alex Lavoie (ARGENT), Valérie Gilbert (OR), Renaud Julien (BRONZE) et Catherine Brunelle (BRONZE)

## Ligue Perfectionnement Hockey Raptors

L'école de patinage et de hockey PFD lance ce printemps la Ligue Perfectionnement Hockey Raptors. Dans le cadre de cette nouvelle ligue de hockey printanière, les jeunes participants pourront profiter d'un encadrement professionnel motivé par une approche pédagogique



ayant pour but d'enseigner les techniques modernes de jeu, les tactiques offensives et défensives et surtout l'éthique reliée au sport de glace. La Ligue Perfectionnement Hockey Raptors vise ainsi un développement des jeunes joueurs par la transmission d'habiletés et de compétences favorisant la prévention des blessures, des contacts brusques et de la violence associée depuis trop longtemps au hockey. La Ligue Perfectionnement Hockey Raptors débutera ses activités le 9 avril et se terminera par un grand championnat : La Coupe Dyno le 31 mai. Apprenez-en davantage en consultant le pfd.ca.

## Assemblée générale des CATS

C'est le 31 mars prochain dès 17 h, à la salle des Grands-Ducs de la Station Touristique Stoneham, que la Communauté d'affaires et de tourisme Stoneham (CATS) tiendra son générale annuelle. Membres et non-membres se réuniront pour élire le prochain conseil d'administration, et aussi pour constater du travail accompli au cours de la dernière année. Pour savoir ce que réserve 2015, le 31 mars, une date à encercler à l'agenda !





# ABONNEMENT 2015

# 7 JOURS - 7 SOIRS 2016

<p><b>21 ANS ET +</b></p> <p><del>649\$</del></p> <p><b>369\$</b></p>	<p><b>14 À 20 ANS</b></p> <p><del>529\$</del></p> <p><b>309\$</b></p>	<p><b>7 À 13 ANS</b></p> <p><del>389\$</del></p> <p><b>279\$</b></p> <p><small>6 ANS ET MOINS À 89\$</small></p>
---	---	--

**PRÉVENTE PRINTEMPS 2015**

**ACHAT EN LIGNE SKIRELAIS.COM**

**OU SUR PLACE**

**DU 7 MARS AU 6 AVRIL INCLUSIVEMENT**

**ÉCOLE DE GLISSE**

Cours de groupe 2015-2016

**Faites vite !**

Taxes en sus.



# Babillard Jeunesse



ACADÉMIQUE



SPORT



LOISIRS



COMMUNAUTÉ



SCIENCE

Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca

Dans notre babillard ce mois-ci, deux des 23 préférés de M. Marc-André, enseignant à l'école Montagnac, ainsi que l'équipe de compétition « Team Cerio NDL » qui s'est illustrée cet hiver lors de différentes compétitions de karaté.



L'équipe de compétition « Team Cerio NDL »



## UNE ÉQUIPE PERFORMANTE !

Le tournoi AKA Grand Nationals à Chicago, le Challenge Rive-Nord à Ste-Thérèse, le Tournoi Ancienne-Lorette à Québec, le Challenge Lanaudière à Berthierville, voilà quelques tournois auxquels l'équipe de compétition « Team Cerio NDL » a participé cet hiver, outre les qualifications provinciales du WKC ! Lors des événements de l'hiver, les athlètes ont réussi à récolter pas moins de 94 fois les honneurs, dont 46 fois

la première position ! Reconnue comme une des équipes en karaté les plus performantes en compétition, « Team Cerio NDL » continue de faire honneur à son école et est la fierté de ses entraîneuses Claire Cocozza et David Bossinotte, propriétaires de Studios Unis NDL.



## ALEXANDRE DUCHAINE

Authentique, drôle et attentionné, Alexandre est un être au caractère charmant. Au-devant de toutes situations, être présent et se sentir impliqué, c'est tout ce qu'il demande. Il est rusé et curieux... ce qui l'amène bien souvent à avoir ce qu'il veut. Il aime sentir qu'il peut avoir un pouvoir d'action sur ce qu'il fait. S'investir, donner son opinion et prendre des décisions, être au centre du projet, c'est ainsi qu'il se sent



Alexandre Duchaine

# À LA MESURE DE VOS PROJETS

## TOUT AU MÊME ENDROIT

Spas, salle de bain, déco, planchers et plus encore



**Spécial 699,99\$**

Prix rég. 999,99\$

**Spécial 799,99\$**

Prix rég. 1 199,99\$



**Spécial 499,99\$**

Prix rég. 699,99\$

**Spécial 1 499,99\$**

Prix rég. 1 999,99\$



**Spécial 1 999,99\$**

Prix rég. 2 999,99\$



**OUVERTURE D'UN NOUVEAU MAGASIN À QUÉBEC**

4635, 1<sup>re</sup> avenue, Québec



**GBI**  
WWW.GBIMP.COM

4635, 1<sup>re</sup> avenue, Québec | 220, rue Lucien-Thibodeau, Portneuf

**418 554-7032** www.gbimp.com

bien. Serviable, c'est un élève de confiance à qui on peut donner des responsabilités. Passionné de mathématiques, il a un esprit logique surprenant. Il sait jongler avec les chiffres comme il sait faire des figures impressionnantes en ski acrobatique. Il est allumé, intéressé et n'a pas peur de relever des défis variés. Avec lui, tout va vite... il est rapide comme l'éclair. C'est un petit génie qui ne demande que d'être alimenté. Il est réfléchi, articulé et il s'exprime à merveille. Échanger avec lui est un véritable plaisir. Merci d'être qui tu es, un de mes 23 préférés.



## MATHIS LABONTÉ

Lorsqu'il entre dans la classe, elle s'illumine aussitôt. Mathis, c'est le soleil en personne ! Pas étonnant, car il est si souriant. C'est un boutentrain, parfois bouffon, qui aime ricaner et il ne s'en cache pas. Tout l'emballe et il le démontre ouvertement. Dès lors, ses yeux brillent et il nous envoûte par son énergie contagieuse. C'est un leader positif, rien de moins. Facile d'approche, il est sociable et ouvert d'esprit. Tout le monde veut faire équipe avec lui. On veut s'en entourer. Il est travaillant et il n'a pas peur des défis. En fait, il y carbure. Minutieux, appliqué, méthodique et structuré, il travaille avec rigueur et intérêt. Aussi sérieux qu'expressif, aussi intellectuel que sportif, c'est un caméléon attachant et spontané qui sait s'adapter à toutes situations. Il est polyvalent, vivant et tellement motivant ! C'est un élève rempli de bonté qui dégage tant d'optimisme au quotidien. Merci d'être qui tu es, un de mes 23 préférés.



Mathis Labonté

Une aventure littéraire

# L'expo-livre de Montagnac

Trois ans déjà que l'école primaire Montagnac met de l'avant son évènement littéraire « L'expo-livre ». Une tradition que l'on souhaite voir vivre longtemps dans l'enceinte de notre école lac-beauportoise.

Par Carole Roy

carole@leseditionsprime.ca

**C'**est en novembre dernier, les 13 et 14, qu'avait lieu la troisième édition de L'expo-livre. Deux journées fort attendues par la communauté estudiantine où l'on mettait en lumière albums jeunesse et romans pour tous les niveaux du primaire. Ces bijoux de la littérature furent sélectionnés avec soin par une équipe d'enseignants accompagnés par des libraires triés sur le volet. Ce moment de partage entre les enseignants de tous les cycles du primaire, les parents et les élèves a permis encore cette année de faire rayonner l'univers des livres de l'école à la maison. Cette fête du livre, une véritable richesse à inculquer à nos jeunes !

## POUR TOUS LES ÂGES, POUR TOUS LES GOÛTS

C'est un éventail de près de 200 œuvres, de nouveaux arrivages et des incontournables qui furent présentés au bonheur de tous. Du préscolaire jusqu'au troisième cycle du primaire, chaque lecteur a pu mettre la main sur un livre adapté à sa pointure, à ses intérêts. Une nouveauté qui a fait fureur cette année est sans contredit l'ajout du volet anglophone. C'est d'ailleurs grâce aux judicieux conseils des enseignantes de la langue de Shakespeare que l'on a pu ouvrir cette nouvelle vitrine. « Que ce soit en français ou en anglais, l'important c'est que l'enfant se laisse bercer par la magie des mots et l'univers merveilleux des auteurs », a fait valoir Marc-André Perron, membre du comité organisateur de L'expo-livre.



Le comité organisateur d'Expo-livres : Mme Judith, Mme Mélanie et M. Marc-André, accompagnés de la stagiaire de Mme Judith, Amélie Lessard, d'un fidèle passionné de littérature M. Marc, ainsi que d'une élève de 5<sup>e</sup> année, Laurie Chabot.

## CE QUE L'ON EN RETIRE

Bien que l'on tente de plus en plus d'orienter la lecture vers les tablettes électroniques, il est rassurant de constater que le livre a encore sa place. Réjouissant de voir les yeux de nos jeunes briller devant toute cette belle offre littéraire. Et ce sont des enseignants satisfaits d'avoir favorisé cette rencontre entre l'univers des livres et celui des enfants, pierre d'assise de la réussite en lecture, qui nous promettent que l'on remet ça l'an prochain.

Avec cet engouement marqué, on se donne rendez-vous l'an prochain !



Mme Mélanie conseille des parents sur les œuvres coups de cœur.

**CONSTRUCTION DÉBUTÉE**

# VIVEZ LAC-BEAUPORT !

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

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

LIVRAISON  
NOVEMBRE 2015

**POURQUOI LE QUATRE TEMPS ?**

- > Site exceptionnel
- > Construction écoresponsable
- > Unités indépendantes
- > Plafonds de 9 à 18 pieds
- > Construction et finition de qualité supérieure
- > Structure de béton
- > Luminosité naturelle abondante

**CONCOURS VIVEZ LAC-BEAUPORT !**

Courez la chance de gagner un forfait **SPA & SOUPER pour 2 personnes**

[Visitez notre page Facebook pour plus de détails.](#)

**UN PROJET UNIQUE SUR UN SITE UNIQUE**

Contactez notre équipe de vente dès maintenant !

**CHRISTINE LEGARÉ**  
info@lequatremps.com

**418 849-0001**  
www.lequatremps.com



Ça tourne, action !

# Quand citrons et limes s'affrontent

Le fourneau est en fonction, les cuisiniers sont prêts... Silence on tourne ! La classe de M. Marc-André a fait son cinéma le 2 février dernier avec la finale de son projet : Citrons affrontent limes !



Des cuistots fiers de la marmelade réalisée !

Par Carole Roy

carole@leseditions prime.ca

Vêtus d'un tablier et d'un chapeau, tous les élèves sont de véritables « cuistots ». Devant l'écran, le travail d'équipe fut mis de l'avant. Pratiques à l'école et à la maison, mises en scène dynamiques et originales, les émissions de cuisine inventées furent orchestrées avec brio. Chacune des équipes de six étudiants a ajouté son grain de sel pour que sa recette goûte le ciel.

### JE CRAQUE POUR TOI MON....

En plus d'en apprendre davantage sur les propriétés de ces agrumes, certains élèves se sont amusés à livrer des connaissances générales sur les œufs, la farine et la vanille. Ainsi ont-ils appris que la couleur de la coquille de l'œuf détermine seulement la race de la poule, la poule blanche pond des œufs blancs alors



VALÉRIE GRENIER

Des chefs prêts à donner le meilleur !

que ces derniers sont bruns chez la poule... brune. Peu importe, les cocos ont toujours le même goût et les mêmes valeurs nutritionnelles.

### MIAM !

Outre le visionnement des émissions et des fameux « bloopers », la période de dégustation fut sans aucun doute le moment le plus apprécié de tous. Trois recettes ont retenu l'attention : biscuits, crème et marmelade à base des deux agrumes vedettes.

Notons au passage que les résidus de ces fruits acides furent déposés dans un grand bol pour préparer deux limonades; les élèves devaient ensuite tenter d'identifier quel fruit était à la base des deux breuvages. Moment cocasse puisque certains n'ont vu aucune différence entre les deux.

Chaque capsule télévisuelle a fait la promotion de conseils d'experts en cuisine ou référence à de saines habitudes alimentaires. Vive les apprentissages variés où on met de l'avant la créativité de nos jeunes !

## K CONSTRUCTION ST-LAURENT

Une entreprise familiale  
Une expertise reconnue

Une entreprise  
du Lac-Beauport!

TOITURES  
GARANTIES À VIE \*

\* Certaines conditions s'appliquent

PLANCHERS ET  
FINITION INTÉRIEURE

REVÊTEMENT  
EXTÉRIEUR

PORTES ET FENÊTRES,  
AGRANDISSEMENT,  
RÉNOVATION ET  
MENUISERIE

RBO. 5670-2012-01

K

418.520.9499  
CONSTRUCTIONKSTLAURENT.COM





Claude Carré  
Lac-Beauport

# Choisir la CCAP

parce que c'est fait pour vous!

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

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

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



Julie Rodrigue  
Québec



Martine Lachance  
Ste-Brigitte-de-Laval

## PROMOTION 3 SERVICES

TÉLÉVISION  
+ TÉLÉPHONIE  
+ INTERNET

à partir de

**75,25 \$**  
/MOIS

Pour plus de détails : [www.ccapcable.com](http://www.ccapcable.com)

**418.849.7125**  
[www.ccapcable.com](http://www.ccapcable.com)

20 860, boul. Henri-Bourassa

**CCAP**  
+Tv  
Votre Tv local!

Crédit photo: France Bouchard  
francebphotos.com

## LE BLOGUE À LUCIE

Par Lucie Ricard

ricarreau@videotron.ca

Il fallait pourtant que je fasse de l'exercice...

# J'haïs marcher !

Pour sortir de l'obésité il n'y a pas de formule magique, il faut bouger plus. Le meilleur exercice ? La marche. Mais moi, j'haïs la marche...

Les médecins et spécialistes de la condition physique s'entendent pour dire que la marche, c'est l'exercice le plus simple et le plus à la portée de tous. Pas besoin d'équipement ni vêtements ou accessoires sophistiqués. On peut le faire partout, en tout temps. C'est l'exercice recommandé après les chirurgies, les longues hospitalisations, les accidents et les accouchements. La marche est l'exercice passepartout, pratiqué depuis la nuit des temps, mais moi, j'haïs la marche.

Le Larousse définit la marche comme étant un « Mouvement permettant le déplacement du corps sur les deux pieds dans une direction déterminée ». Moi, je décroche à « sur deux pieds »... ce serait si simple si on pouvait marcher en restant assis ou couché, non ?

Mais le fait est que je DOIS faire un exercice et si ma préférence va à la natation, mon manque de grâce lors de la sortie par l'échelle, jumelé

à ma peur de me retrouver sur Youtube parce que filmée à mon insu, me forcent à reconsidérer la marche. Me voilà donc obligée de marcher. Et oubliez l'idée d'un tapis roulant à la maison; il y a, pour ça aussi, des limites de poids qui dirigent les vrais obèses vers des modèles commerciaux qui coutent une fortune. Alors quel choix me reste-t-il ? Mettre un pied devant l'autre et marcher debout. Mais j'haïs marcher. Je suis la spécialiste des stationnements devant la porte, une fidèle du service au volant et une grande adepte du magasinage en ligne. Il a pourtant fallu que je me mette à marcher...

Mes premiers pas ressemblaient exactement à ça, des premiers pas. Je n'avais pas tellement d'équilibre, je ne me sentais pas du tout solide sur mes jambes, je n'allais certainement pas dans une direction déterminée et j'arrêtais à tous les dix pas pour me frotter le bas du dos

pour trouver des façons d'aimer la marche. Un des sites consultés parlait de marche nordique. Étant une fan finie de la défunte équipe de Québec, j'y ai vu un signe du destin. Ça valait la peine de lire plus loin. La marche nordique se pratique avec deux bâtons. Elle nous vient de Finlande, là où les skieurs de fond avaient souhaité continuer leur entraînement lors de la belle saison, en décidant de marcher avec

leurs bâtons. Oh...un équipement !

J'ai tout de suite trouvé ça intéressant.

Je suis allée m'acheter des super bâtons de marche nordique, et, tant qu'à y

être, une tuque de performance, des gants tout aussi performants et un sac à dos de randonnée qui contient aussi

une poche d'eau. Tout à coup, je ne marchais plus, je faisais de la marche nordique. Un vrai sport avec un vrai

équipement ! J'ai même fait une clinique avec ma kinésiologue favorite,

Marie-Pier Blais, pour apprendre comment utiliser mes bâtons. Et j'ai adoré ça dès les premiers pas. Les

bâtons me donnent de l'équilibre, me propulsent, me retiennent. Et j'ai fait

d'autres pas. De plus en plus, chaque jour. Maintenant, je me surprends à

faire souvent plus de 3 km par jour. Certaines semaines, plus de 15 km.

Pour moi, c'est une grande victoire et je ne le dois pas à la marche, non,

parce que moi, j'haïs marcher. Moi, je fais de la marche nordique !



Ça prenait ça pour me faire marcher

et reprendre mon souffle. Vrai de vrai. Ce n'est pas pour rien que j'haïs marcher. J'ai alors fait ce que je fais de mieux; j'ai fouillé sur Internet

parce que moi, j'haïs marcher. Moi, je fais de la marche nordique !

# 50%

sur

## TOUTES LES MONTURES

Détails en magasin.



### Osez voir la différence!

8335, boul. Henri-Bourassa, Québec

418 622-5888

[www.lunetterieoptix.ca](http://www.lunetterieoptix.ca)



Séance du conseil du mois de février dernier

# Stoneham adopte sa politique de sécurité routière

La municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury a adopté sa nouvelle politique de sécurité routière, qui prévoit comme mesure phare une réduction de la limite de vitesse à 40 km/h dans les quartiers résidentiels.

Par Philippe Brassard

philippe@leseditionsprime.ca

**A**près avoir fait l'objet d'un avis de motion en janvier, la nouvelle politique a été officiellement adoptée à l'unanimité le 9 février lors de la séance du conseil municipal.

« On est très fier de cette nouvelle politique qui a pour objectif de se fixer des orientations en matière de sécurité routière », a déclaré le maire Robert Miller. Selon lui, en proposant d'abaisser la limite de vitesse à 40 km/h dans les quartiers résidentiels, Stoneham se positionne en tant que municipalité « avant-gardiste » pour le contrôle de la vitesse. « On figure parmi les 10 à 15 municipalités qui proposent une politique semblable », a-t-il noté.

Notamment, la politique fixe des limites de vitesse de 20 km/h sur les chemins avec fortes pentes, à sinuosité prononcée ou à visibilité restreinte, de 30 km/h dans les zones scolaires, de 40 km/h sur l'ensemble des rues résidentielles et de 50 km/h sur les artères et les collectrices.

En plus de la politique, les règlements 15-718 sur la circulation et 15-719 sur le stationnement ont été adoptés. La prochaine étape vers l'entrée en vigueur des nouvelles limites de vitesse consiste à obtenir l'aval du ministère des Transports du Québec. Une campagne de sensibilisation auprès des citoyens est également prévue. Le maire espère que les nouvelles limites de vitesse seront en place à temps pour la rentrée scolaire en septembre 2015.

## NOUVEAUX EMPLOYÉS

Le 9 février, le conseil a aussi officialisé l'embauche de quatre nouvelles employées. Ainsi, Marthe Boudreault a été choisie comme adjointe administrative aux archives (nouveau poste permanent à temps partiel). Pamela Dallaire devient adjointe administrative chargée du soutien aux citoyens (poste permanent à temps plein). Catherine Leclerc occupera les fonctions d'inspectrice en urbanisme et en environnement (nouveau poste permanent à temps plein). Enfin, Marie-Elaine Boivin a été embauchée à titre de chargée de projet des loisirs et de la culture (poste contractuel à temps plein).



LUCIE RICARD

**Le maire Robert Miller salue l'arrivée de nouveaux employés municipaux. De gauche à droite : Marie-Elaine Boivin, chargée de projet des loisirs et de la culture, Catherine Leclerc, inspectrice en urbanisme et environnement, et Marthe Boudreault, adjointe administrative aux archives. Absente de la photo : Pamela Dallaire, adjointe administrative, soutien aux citoyens.**

## 108 PERMIS EN 2014

Par ailleurs, la municipalité a dévoilé son rapport intérimaire des permis et certificats pour l'année 2014. D'après le document, pas moins de 108 permis pour de nouvelles constructions ont été octroyés l'année dernière, par rapport à 94 en 2013. La valeur totale des travaux pour ces constructions s'élève à 37,3 M \$, comparativement à 30 M \$ en 2013.

Le conseiller d'opposition Claude Lebel a profité de l'occasion pour rappeler au maire sa « promesse électorale » de limiter le développement à 85 permis par année. « Vous nous jugerez lors des prochaines élections », a rétorqué Robert Miller.

## BORNE DE RECHARGE ÉLECTRIQUE

La borne de recharge pour véhicule électrique a continué de faire jaser lors de la séance de février. Après avoir réussi à battre l'adoption du financement de 6000 \$ pour l'installation de la borne, l'opposition a de nouveau voté contre la résolution. Sauf que cette fois, le maire et son équipe avaient suffisamment de voix pour en assurer l'adoption. Claude Lebel a notamment déploré la faible utilisation de la borne, chiffrée à cinq véhicules depuis son installation. « Avec plus de 50 municipalités au Québec, nous formons le fer de lance de cette initiative pour encourager la réduction des gaz à effet de serre », a défendu le maire.

**NOUVEAU**  
**SOIN ABSOLUPEEL**

**PEELING RESURFACANT  
A L'ACIDE GLYCOLIQUE\***

**En coup d'éclat ou en cure de 4 traitements**

- Améliore le grain de la peau
- Réduit les rides et ridules
- Atténue les cicatrices d'acnés

**PROMOTION 99 \$**  
Valeur 150 \$

\*Approuvé par santé Canada

**Concept Beauté**  
Médico-esthétique *Signature*

Maintenant ouvert le lundi, de 9 h à 17 h

**LAC-BEAUPORT :: 870, boul. du Lac :: 418 316-5299**  
**CHARLESBOURG :: 8500, boul. Henri-Bourassa :: 418 622-7299**

[www.conceptbeaute.net](http://www.conceptbeaute.net)



La plus haute glissade au monde

# « La Guinness » de Tewkesbury; tout aussi enivrante que la bière du même nom, mais accessible aux mineurs !

Le centre de glisse Les Glissades de Tewkesbury opère maintenant aussi la plus haute glissade au monde, d'une hauteur de 104,6 mètres sur 600 mètres de longueur ! La descente, d'une durée potentielle d'environ une minute, accessible pour l'instant aux plus de 12 ans, permet aux amateurs de sensations fortes de glisser à une vitesse impressionnante, mais d'une manière très sécuritaire.

Par Sébastien Couture

sebastien@leseditionsprime.ca

**T**ravaillant depuis plusieurs années sur le projet d'une telle descente, l'équipe des Glissades de Tewkesbury est enfin arrivée à mettre en place ce rêve un peu fou d'une descente aussi longue et renversante. Ce sont des centaines d'essais et d'ajustements qu'aura exigé la création d'une telle glissade, mais aussi la confection d'une machine spécifique pour façonner les pistes. Le « traceur de pistes » a été perfectionné à travers le temps par les différents essais de l'équipe des Glissades de Tewkesbury et permet aujourd'hui de démarrer la descente du 104,6 mètres de hauteur en toute sécurité.

Évidemment, plusieurs facteurs doivent être pris en considération et des essais, jour

après jour, sont obligatoires avant que le premier client ne s'élance dans La Guinness. Puisque les conditions de neige et la température changent la vitesse et la réaction des tubes lors des descentes, des tests sont faits régulièrement à partir du niveau de 60 mètres en montant graduellement pour définir la hauteur accessible selon les circonstances. Pour un montant forfaitaire additionnel à l'entrée régulière, La Guinness accueille actuellement et exclusivement les plus de 12 ans, mais l'objectif demeure de la rendre accessible à tous ! Des tubes de nouvelle génération, un côté lisse et un côté pelure, seront spécialement fabriqués pour permettre à tous de pouvoir y descendre, l'objectif étant de ralentir la glisse et de permettre aussi aux moins de 70 livres de descendre sans danger. « La vitesse maximale atteinte lors des conditions par-

faites tourne autour de 117 km/h, c'est assez ! Notre objectif c'est la famille et la longueur de la descente », indique M. Guy Roberge des Glissades de Tewkesbury.

Aménagées depuis 15 ans à flanc de montagne au coeur de la vallée de la rivière Jacques-Cartier à Tewkesbury, ces glissades familiales offrent en plus une vue panoramique formidable sur les environs. D'une hauteur de 50 mètres, la majorité des pistes sont déjà les plus hautes et les plus longues de la région; près de deux fois plus hautes que d'autres glissades bien connues à Québec. Rendez-vous au [www.lesglissadestewkesbury.com](http://www.lesglissadestewkesbury.com) pour tous les détails. En passant, dépêchez-vous, car la saison se termine le 9 mars prochain.



Les Glissades de Tewkesbury

COURTOISE



Voici le maire, M. Robert Miller, qui tente l'expérience en compagnie de M. Guy Roberge, propriétaire !

COURTOISE



ORIGINE  
ÉCOCONDOS DE LA POINTE

PRÉVENTE DÉBUTE  
LE 3 MARS 2015

LIVRAISON ÉTÉ 2016

94 UNITÉS ABORDABLES

POUR INFORMATIONS

418.570.9149

CONDOSORIGINE.COM



Architecture par  
*Yvan Brouin*  
YVAN BLOUIN ARCHITECTE

Section  
Stoneham-et-  
Tewkesbury

# Une première édition réussie Les joies du hors-piste célébrées au parc de la Jacques-Cartier

Un épais couvert de neige folle, des paysages à couper le souffle et des amateurs déterminés à sortir des sentiers battus : voilà ce qui a animé la toute première édition du Festival hors-piste du parc national de la Jacques-Cartier, les 21 et 22 février.



PHILIPPE BRASSARD

La famille Marcotte a profité de l'occasion pour faire une promenade en raquettes. Sur la photo, le père Benoit traîne sur son dos le petit Ian, 1 an, suivi par la mère Rima et le jeune Carl, 4 ans.

Par Philippe Brassard

philippe@leseditionsprime.ca

Plus de 200 personnes, jeunes et moins jeunes, ont pris part à cette fin de semaine en plein air axée sur le ski, le télémark, la planche à neige et la raquette. Les visiteurs ont pu pratiquer leur sport favori dans un décor magique, le parc de la Jacques-Cartier ayant revêtu son plus beau manteau blanc pour l'occasion.

Avec ses deux nouveaux secteurs dédiés au hors-piste, le Belleau (1 km<sup>2</sup>) et le Matteucie (0,5 km<sup>2</sup>), le parc offrait une bonne épaisseur de neige, des arbres assez dégagés et des pentes intéressantes; tous les ingrédients prisés par les amateurs de cette discipline à la popularité grandissante.

« Le grand plaisir du hors-piste, c'est de trouver un endroit où personne n'est allé et de faire son propre chemin à travers la neige folle », a mentionné un jeune couple d'amateurs, raquettes aux pieds et planche à neige sur le dos.

Tous les participants rencontrés sur place le 21 février ont dit apprécier leur expérience. « Ce sont les meilleures conditions de l'hiver pour faire de la raquette. La journée est magnifique », ont mentionné Laurent et Karine, un couple d'habitues qui comptait parcourir au moins 10 kilomètres. De son côté, Benoit Marcotte avait bien du plaisir avec sa petite famille, lui qui faisait une promenade en raquettes avec le petit Ian, 1 an, sur son dos, suivi de près par sa conjointe Rima et leur petit Carl, 4 ans.

Les activités du festival se déroulaient principalement au Centre de découverte et de services du parc, à proximité du secteur Belleau. Sur place, les visiteurs ont pu fréquenter les kiosques de plusieurs fabricants spécialisés en hors-piste,

tels que Black Diamond, Dynafit et Scarpa, qui offraient la location d'équipements et les conseils d'experts.

## SUCCÈS

Le directeur du parc, Mathieu Brunet, s'est réjoui du succès de la première édition du festival. « Je suis très satisfait. C'est un événement qui se voulait sans prétention », a-t-il dit.

« Le but était de faire connaître le hors-piste aux gens, tout en demeurant dans l'esprit de notre mission particulière, qui consiste à conserver les beautés du parc national, tout en les rendant accessibles aux visiteurs, » a souligné le directeur.

En plus d'offrir une belle vitrine à la discipline, le festival a marqué l'ouverture officielle des secteurs de hors-piste du parc national. « Cette année, on ouvre officiellement notre deuxième secteur après un projet-pilote de deux ans. Comme il y a un engouement assez incroyable au Québec pour le hors-piste, on a voulu jouer notre rôle d'éducation. C'est l'occasion pour les gens de se rencontrer, de discuter de cette discipline et de nos enjeux de conservation. »

« Ce dont je suis le plus fier, c'est qu'on a réussi à marier tous les types de clientèle. Chacun y a trouvé son compte », a ajouté Mathieu Brunet, confiant de répéter l'événement l'année prochaine.

D'après lui, le parc national offre une expérience « unique au Québec » en matière de hors-piste. « D'avoir la possibilité de faire du hors-piste à quelques minutes d'un grand centre comme Québec, pour un tarif très raisonnable, on ne retrouve pas ça ailleurs », dit-il. Les intéressés n'ont qu'à défrayer l'accès journalier pour fréquenter les secteurs. Le parc offre aussi la location de raquettes.

CÉRAMIQUES  
PIERRES  
MOSAÏQUES  
ROBINETTERIES  
SALLES D'EAU  
OBJETS

CÉRAMIQUE  
D É C O R



www.ceramiquedecor.ca

info@ceramiquedecor.ca

t 418.627.0123 -- f 418.781.1381

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



## FIDÈLE COMPAGNON

Danielle Gauthier de Varennes • éducateur et comportementaliste

www.fidelecanin.com info@fidelecanin.com

Quel embarras !

# Mon chien urine dans la maison

Un chien adulte est normalement propre, mais cela peut arriver qu'il « s'échappe » ou qu'il développe une mauvaise habitude de souiller la maison.

©2014 Porsche Cars Canada, Ltd. Porsche recommande le port de la ceinture de sécurité et le respect du code de la route en tout temps.



### Un jour peut être aujourd'hui.

Ce qui vous a paru inaccessible pendant si longtemps est soudainement à votre portée. Un véhicule d'occasion certifié Porsche Approved est votre chance de réaliser le rêve que vous pensiez irréalisable. Rassurez-vous, votre rêve est offert avec une garantie complète, sans aucune franchise et l'assistance routière 24 heures de Porsche. Et la certitude que le personnel des ventes dévoué de Porsche vous a aidé à trouver la meilleure Porsche, celle qui vous convient. Visitez votre Centre Porsche pour découvrir à quel point le rêve peut être accessible. Porsche. Il n'y a pas d'équivalent.

Le rêve commence à [porsche.ca/fr/approved](http://porsche.ca/fr/approved)

Centre Porsche Québec  
2240, RUE CYRILLE-DUQUET  
QUEBEC QC G1N 2G3  
418-PORSCHE (767-7243)  
www.porschequebec.com

Porsche recommande **Mobil 1**



**PORSCHE**

La plupart des gens qui vivent avec un chien de petite race préfèrent, pour des raisons pratiques, habituer leur chien à faire ses besoins sur un « pipi pad ». Toutefois, plusieurs de ces petits chiens ont de la difficulté à bien utiliser le pad et vont occasionnellement viser hors du pad ! Comment faire comprendre à ce chien qu'il manque de visu ? Il a les pattes de devant sur son pad mais les pattes de derrière hors du pad...

Voilà un truc simple et efficace. Aidez ce petit chien en lui donnant un guide : il suffit d'installer une petite clôture (hauteur de quelques pouces de plus haut que le chien) autour du pad et de laisser une petite entrée pour que le chien y entre et sorte à sa guise. La petite clôture forcera ainsi le chien à rester sur son pad pendant qu'il y fait ses besoins.

Si vous avez un chien qui fait habituellement ses besoins dehors et qui s'échappe désormais dans la maison, il faut en premier lieu vérifier si notre chien n'a pas une infection urinaire ou une autre maladie. Une visite chez le vétérinaire s'impose. Si votre chien est en pleine santé, il faudra nettoyer les surfaces souillées avec une eau chaude savonneuse et ensuite les neutraliser avec cette potion maison (faire un test avant sur les tissus pour éviter une décoloration) pour éviter qu'il soit attiré par l'odeur de ses besoins.

Il faudra aussi recommencer l'entraînement du chien comme s'il était un chiot. C'est-à-dire, le surveiller lorsqu'il est libre dans la maison, le mettre en cage lorsqu'on ne peut le surveiller et le sortir aux heures. Il ne faut pas le punir si on le prend sur le fait, car le chien ne comprend pas qu'on le punisse pour un besoin naturel. Pas de coup de journal, pas de « non ! ». Simple, sortir le chien dehors suite à un dégât et mieux le surveiller la prochaine fois ! Félicitez-le et donnez-lui une récompense, une fois les besoins bien faits dehors et rentrez-le immédiatement dans la maison. On pourrait aussi installer une cloche sur la poignée de la porte à hauteur du chien. Mettez-y du beurre d'arachide et lorsque le chien lèche la cloche et l'actionne, sortez-le dehors. Il comprendra vite que sonner la cloche ouvre la porte ! Ceci devrait complètement le réhabiliter.

1/3 de litre de peroxyde

1/3 de litre de vinaigre blanc

1/3 de litre d'eau de vaisselle

1 c. à table de bicarbonate de soude

**Voici une recette maison simple et efficace !  
Notez qu'il ne faut surtout pas utiliser de l'eau de javel pour le nettoyage, car elle contient aussi de l'ammoniaque qui sent l'urine pour le chien.**

Pour le chien qui marque son territoire (lève la patte sur les meubles et les murs), il faudra commencer par le faire stériliser. On nettoiera ensuite tous les endroits de marquage à l'aide de la potion maison. On pourra placer le bol de nourriture, d'eau ou le coussin du chien aux endroits de marquage pour les bloquer. Mais si cela ne suffit pas, on pourra saupoudrer du poivre noir aux endroits de marquage. Ceci devrait éloigner le chien. Le problème devrait se résorber en quelques semaines.



## CHRONIQUE VIN

Par Philippe Lapeyrie

vinophil@ccapcable.com

Mon travail au quotidien

# Déguster sans perdre la tête...

Le fait qu'un chroniqueur en vins et/ou un sommelier déguste 30, 40 ou 50 échantillons alcoolisés dans la même journée peut paraître assez « spécial » pour le commun des mortels... Beaucoup de gens me demandent « comment tu fais pour ne pas perdre la tête en goutant tous ces vins » ? C'est assez simple, je prends des notes, mais aussi et surtout, je ne les avale pas, car je recrache tout !

Le marathon-dégustation-rédaction de mon guide annuel et mes différentes chroniques me font déguster entre 2 000 et 2 500 produits alcoolisés par année. Ça représente des dégustations d'une quarantaine de vins par jour à 2 jours par semaine. Mon précieux collaborateur et moi ouvrons et dégustons ces bouteilles entre 8 h le matin et midi, puis en après-midi je transcris mes impressions de dégustation à propos des flacons qui nous ont offert entière satisfaction. Quand on n'aime pas, on n'en parle pas, c'est tout.

Le matin nos sens sont aux aguets et ils sont bien stimulés; c'est un moment très propice à la dégustation. Le contraire serait par exemple d'essayer de faire une bonne analyse organoleptique après une grosse assiette de pâtes ou un steak... ouf ! ce serait beaucoup moins évident ! Alors oui, en un avant-midi nous pouvons déguster jusqu'à 40 voire 50 produits. Il y a bien sûr un certain crescendo à respecter, alors on n'ouvre pas toutes les fioles pour les goûter de façon aléa-

toire. Les plus légers, les moins boisés, les plus souples et compagne, avant le plus structuré et d'avantage tannique.

Pas besoin de vous dire que nous n'avalons pas tous ces alcools. On les décortique au niveau visuel, olfactif et gustatif, puis on donne notre appréciation d'ensemble en recrachant bien sûr tous les produits. Donc oui, on détecte et perçoit aussi bien les saveurs et les arômes d'un vin, et ce même si on ne l'avale pas, et en plus on garde notre tête bien fraîche !

Certains experts en dégustation dégustent encore plus d'échantillons en rafale que votre marchand de bonheur. Je pense au critique américain Robert Parker qui est apte à décortiquer et analyser pas moins de 90 vins quotidiennement. Notre sommelière bionique, Véronique Rivest affirme aussi parfois déguster plus ou moins 80 produits dans la même journée. Une bonne bière bien fraîche ou un verre de bulle est de guise après tout ça !

**FAMILLE PERRIN**  
CÔTES DU RHÔNE 2012  
RÉSERVE - PERRIN  
RHÔNE - FRANCE  
CODE : 363457  
PRIX : 16.80 \$  
SERVIR 16 DEGRÉS.

Dégustez avec une salade de légumes grillés et un burger de veau bien garni.

Les vins signés de la reconnue famille Perrin nous laissent rarement sur notre appétit. Ce rouge du Rhône de la récolte 2012 en est un très bon exemple. Vous y trouverez fraîcheur, précision, saveurs méditerranéennes ainsi qu'une agréable « buvabilité ». Pour de plus grandes émotions, je vous recommande chaudement leur grandissime Château de Beaucastel du monumental millésime 2010 en appellation Châteauneuf-du-Pape à 90.50 \$ (11729833). Une quille superbe qui pourra sommeiller en cave plus de 20 ans !

voyages  
**Solange Goulet**

**▶ Barcelone et la Catalogne**

Vols directs de Mtl, transferts, 7 nuits en hôtel 3\* idéalement situé en plein centre ville, 7 petits déj. Tour de ville de Barcelone, visites de Gironne, Figueres et Dali, tour guidé à pied sur les traces de Picasso.  
**Départs en mai et septembre.**

À partir de  
**2 009\$**

**▶ La magie d'Irlande**

Circuit de 9 jours pour visiter Dublin, la région de Galway, le Connemara, les falaises de Moher, le Kerry, Cork et plus encore. Vols directs de Montréal, hôtels, repas et visites.  
**De juin à septembre.**

À partir de  
**2 009\$**

**▶ Europe romantique**

Vols directs de Montréal à Bruxelles. Circuit de 16 jours incluant 22 repas à travers la Hollande, l'Allemagne, la République Tchèque, la Slovaquie, la Hongrie et l'Autriche.  
**Départs en juin et septembre.**

À partir de  
**3 429\$**

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

voyages  
**Solange Goulet**

5577, boul. Henri Bourassa  
**418 626-8966**

1245, ch. Sainte-Foy  
**418 681-1456**

Clinique dentaire

# Stoneham

Tout pour votre confort

**10**  
ans

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

418-848-8000

www.cliniquedentairestoneham.ca

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

Prise de rendez-vous  
**EN LIGNE**

Dr Stéphane Coulombe  
Chirurgien-Dentiste



## NUTRITION

Andréanne Martin, Dt.P.

Nutritionniste en chef chez NutriSimple et aux Cliniques médicales Lacroix • Chroniqueuse à V télé, radio FM 93 et conférencière pour orateur.ca - nutrisimple.com

Mars, le mois de la nutrition !

# « Préparez chez vous, emportez avec vous. Bien manger de 9 à 5. »

Tous nos clients sont unanimes, il nous faudrait plus de 24 heures dans une journée pour y intégrer tout ce que l'on souhaite réaliser. Pour plusieurs, atteindre un état de santé optimal via les choix alimentaires quotidiens n'est pas une priorité; pourvu que la voiture avance, nul besoin d'y mettre du « Super », même s'il s'agit d'une Ferrari. On y voit pourtant tous une vérité absolue dans cette comparaison

du corps avec une voiture, soit l'importance de choisir le bon carburant. Toutefois, le manque de planification, le manque de connaissances et de coaching et la proximité des restaurants sont quelques exemples qui favorisent des choix d'aliments transformés, rapides à préparer, mais pauvres en nutriments.

Les organisateurs du mois de la nutrition 2015 se sont donc donné comme défi d'aider les gens à faire de meilleurs choix alimentaires entre 9 h et 17 h, peu importe leur rythme de vie.

### QUELS SONT LES ÉLÉMENTS CLÉS ?

De bonnes recettes, de la planification et des astuces simples.

### Les 5 bonnes raisons d'apporter un lunch :

- Meilleur contrôle des portions;
- Meilleure connaissance des ingrédients utilisés;
- Moins de gras et de sel;
- Plus d'éléments nutritifs (fibres, protéines);
- Économique.

Pour plus d'énergie au travail et lors du retour à la maison, il importe de bien choisir les aliments consommés aux collations et au dîner.

### BONS INVESTISSEMENTS :

- Sacs isolants et plats de verre ou de plastiques pouvant aller au four à microonde;
- Thermos;
- Bloc réfrigérant.

Ces accessoires pourront assurer la salubrité des aliments apportés pour le dîner et les collations.

Afin de concocter les lunches et les collations idéales pour maintenir un niveau d'énergie optimal, il importe d'avoir les aliments de base à portée de la main. Ayez toujours une liste d'indispensables que vous renouvelez et les à-côtés pour les recettes prévues au cours de la semaine.



OUVERT  
LE SAMEDI!







## JEEP PATRIOT 2015

À PARTIR DE

# 15 495 \$\*

TRANSPORT ET PRÉPARATION INCLUS

1-877-886-4168

WWW.CAPITALECHRYSLER.COM

225, RUE MARAIS

ANGLE PIERRE-BERTRAND ET DE LA CAPITALE











LE PRIX PEUT CHANGER SANS PRÉAVIS SELON LE PROGRAMME DU MANUFACTURIER. \*CONCERNE LE JEEP PATRIOT 2015 4X2 (MKTL74 + 25D) 15 495\$. LE PRIX INCLUT LE TRANSPORT, LA PRÉPARATION, LES FRAIS DE RDPRM, LA TAXE FÉDÉRALE SUR LE CLIMATISEUR AINSI QUE LES DROITS SUR LES PNEUS NEUFS. TAXES EN SUS. AUCUNS FRAIS SUPPLÉMENTAIRES. POUR UN TEMPS LIMITÉ. PHOTOS À TITRE INDICATIF SEULEMENT. CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT. DÉTAILS EN SALLE DE MONTRE.









dans leur coquille une fois cuits);

- Portions individuelles que l'on congèle (ragout, chili, mijoté, etc.);
- Pains/pitas/tortillas de grains entiers (frais ou congelés).

### LA PLANIFICATION ET LA PRÉPARATION

La fin de semaine est un bon moment pour cuisiner et prendre de l'avance. Cuisiner des plus grandes quantités pour en congeler ou pour en avoir pour les lunchs de toute la famille au courant de la semaine. Vous pouvez aussi faire cuire des viandes et garder les restes comme viandes froides pour les sandwichs. Profitez-en pour couper vos légumes de la semaine, faire mariner les

viandes, assembler les aliments qui serviront pour une même recette, préparer une grosse salade (vinaigrette à part, afin que les feuilles ne perdent pas leur qualité au fur et à mesure de la semaine). Tous peuvent mettre la main à la pâte pour cette étape et, en peu de temps, vos repas de la semaine seront prêts ou du moins bien avancés.

Pas de temps pour la planification cette semaine ? Vos aliments de base arriveront à votre rescousse. Vous devez toutefois connaître à l'avance les recettes gagnantes rapido presto à cuisiner avec ces aliments. À titre d'exemple, une omelette aux légumes et fromage, une tortilla au poulet accompagné de crudités, une salade de thon, un mijoté de poulet, légumes et haricots blancs, une croquette de saumon accompagnée d'une salade, etc.

Essayer cette façon de faire, c'est l'adopter ! On sauve temps, argent et on en profite pour réaliser à quel point on se sent bien, rempli d'énergie et qu'on peut alors jouir de temps de qualité avec notre famille.

### Tirer profit des aliments

Avoir de l'énergie pour effectuer les tâches quotidiennes, voilà un mandat que mon équipe et moi avons tous les jours avec nos clients. Plusieurs entreprises ont eu recours également à mon service en tant que conférencière pour optimiser la santé de leurs employés; résultats à l'appui. N'hésitez pas à proposer ce type d'activité sur votre milieu de travail. Pour joindre mon bureau de conférenciers : orateur.ca

### DU CONCRET

Voici l'exemple d'une collation nutritive. D'autres recettes vous attendent sur [nutrisimple.com](http://nutrisimple.com).

[http : //nutrisimple.com/fr/recettes-deserts-collations/galettes-nutritives](http://nutrisimple.com/fr/recettes-deserts-collations/galettes-nutritives)  
[http : //www.moisdelanutrition.ca/](http://www.moisdelanutrition.ca/)

Aliments de base à avoir dans le garde-manger :

- Protéines en conserves (légumineuses, poisson);
- Noix, beurres de noix;
- Aliments secs (riz, quinoa, orge, farine entière, pâtes de grains entiers);
- Huiles, vinaigres et assaisonnements sans sel.

Aliments de base à avoir au frigo et au congélateur :

- Légumes et fruits (frais ou surgelés);
- Viandes, volailles et poissons (cuits et réfrigérés ou congelés);
- Fromage à 20 % de matières grasses et moins, yogourt grec nature;
- Œufs cuits durs (se conservent 5 jours

➤ À VENDRE

# 90 TERRAINS

➤ BIENVENUE AUX

# AUTO-CONSTRUCTEURS



# LAG-BEAUPOUR

INFORMEZ-VOUS

## 418.670.1634

[WWW.QUARTIEREXALT.COM](http://WWW.QUARTIEREXALT.COM)





ÉCOLE DE QUARTIER

# EXALT

QUARTIER

NATURE CONTEMPORAINE



## SANTÉ

Par D<sup>re</sup> Marie-Claude Déry • chiropraticienne

mcdery@polycliniquedulac.com

Douleurs entre les omoplates

# Quelques trucs pour les diminuer

Avoir un point entre les omoplates, voilà le symptôme le plus fréquemment vu à la clinique au quotidien. Pourtant, plusieurs choses peuvent être faites pour en diminuer la fréquence et l'intensité.

**D'**abord, pourquoi avons-nous mal à cet endroit ? La région thoracique est bien particulière. Cette partie de notre anatomie aimerait que nous nous tenions bien droit toute la journée, mais nous faisons le contraire : nous travaillons à l'ordinateur ou nous effectuons d'autres tâches avec les bras, les épaules et la tête vers l'avant, ce qui crée une tension constante aux muscles de notre dos qui tentent tant bien que mal de compenser. Vérifiez cette liste et appliquez les quelques conseils qui suivent; je suis certaine qu'en quelque temps vous verrez une amélioration.

- Renforcez votre dos : que ce soit au gym ou à la maison, plusieurs exercices sont faciles à faire. Vous devez cibler les muscles du dos et les rotateurs externes des épaules. Plus ces muscles seront forts, plus ils vous aideront à maintenir votre dos droit pendant la journée en fournissant moins d'effort.

- Pensez à redresser votre dos et à rapprocher vos omoplates une de l'autre en contractant les muscles et en maintenant cette posture quelques secondes, plusieurs fois par jour. Faites aussi des rotations de vos épaules vers l'arrière. Évitez de vous étirer vers l'avant. Votre dos veut se redresser, pas se rondir.

- Massez vos muscles à l'aide d'une balle de tennis que vous roulez entre votre dos et le mur. Lorsque vous êtes sur le point plus sensible, exercez une pression constante de quelques secondes. Par la suite, vous pouvez appliquer de la glace pendant 10 minutes à cet endroit afin de diminuer l'inflammation.

- Apprenez à exécuter des exercices de repos en extension. Plusieurs postures de yoga, entre autres, utilisent des coussins ou des blocs que l'on place sous la région thoracique. Vous pouvez aussi utiliser un rouleau d'environ six pouces de diamètre. Certains de mes clients

font ces étirements chaque soir et ressentent une nette amélioration de leur condition.

- Faites vérifier votre poste de travail. Je le dis et le redis souvent : si vous avez une mauvaise posture toute la journée, ne vous surprenez pas d'avoir les mêmes douleurs qui réapparaissent encore et encore.

- Arrêtez de dormir sur le ventre : avec la torsion de votre cou et le bras sous l'oreiller, votre douleur n'est qu'une conséquence logique ! Votre dos a besoin de postures neutres pour récupérer.

- Faites de la prévention ! Plusieurs approches thérapeutiques telles la massothérapie, la chi-



ropratique et la physiothérapie, vous aideront à assouplir cette région et à redresser votre posture. Idéalement, consultez avant de ressentir une douleur aiguë ! Et si vous travaillez assis toute la journée, ne vous surprenez pas si un suivi régulier chez votre professionnel s'avère être une nécessité pour vous.

En terminant, consultez en cas de doute. Une douleur dorsale peut révéler un problème plus sérieux. Un bon examen par un professionnel compétent s'impose. Contactez-moi si vous avez des questions. Bon mois de mars !

## BIENVENUE Dre CLAVEAU!

Pour votre santé

CLINIQUES MÉDICALES  
**LACROIX**  
MÉDECINE PRIVÉE



Je suis heureuse et enthousiaste de me joindre à l'équipe du réseau des cliniques Lacroix, à compter du mois de mars à la succursale de Lac-Beauport. Au plaisir de vous y rencontrer !



Dre Valérie Claveau MD  
Omnipraticienne

La référence en soins de santé privés à Québec !

Votre clinique de  
**Lac-Beauport**  
795, boul. du Lac suite 300

Grande région de Québec:  
**418 871-1911**

De partout, sans frais:  
**1 855 841-1911**

cliniquelacroix.ca

## AVIS PUBLICS

### RÈGLEMENT IMPOSANT LA TAXATION 2015

Avis public est donné par la soussignée :

QUE lors de sa séance tenue le 10 février 2014, le Conseil de Ville a adopté le règlement F-2015-01 imposant la taxation et les compensations de l'an 2015.

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

### RÔLE DE PERCEPTION 2015

Avis public est donné par la soussignée aux contribuables de la municipalité :

QUE suivant l'article 503 de la Loi sur les Cités et Villes, le rôle de perception pour l'année 2015 est complété et déposé à mon bureau et qu'il a été procédé à l'envoi des comptes de taxes dans le délai imparti.

Donné ce dix-septième jour de février 2015.

### DÉROGATION MINEURE

Avis public est par la présente donné que le conseil municipal aura à statuer, lors de l'assemblée qui se tiendra le 13 avril 2015 à 19h30, au 24, rue Pied-des-Pentes, Lac-Delage, sur la demande de dérogation mineure no. DM2015-01.

Cette demande de dérogation mineure est relative à l'implantation d'un bâtiment principal dont la marge de recul par rapport à la ligne avant est inférieure à celle prescrite par le règlement de zonage en vigueur. La maison est implanté à 6,1 mètres et devrait être implanté à 7,5 mètres. Cette demande vise un immeuble sis au 138, avenue des Monts, zone 13-HA.

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

Donné ce 2 mars 2015

Guyline Thibault  
Directrice générale et secrétaire-trésorière



**CULTUREL**

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

# Patrick Pelletier, écrivain lac-beauportois « Mettre des mots sur des maux »

Patrick Pelletier est un écrivain lac-beauportois pour qui les gens sont une grande source d'inspiration. Ayant longtemps « écrit en secret », il s'y consacre aujourd'hui à temps plein, depuis environ deux ans. Et son talent se reconnaît : de ses deux premières participations à des concours littéraires, il a récolté autant d'honneurs. Pour lui, c'est non seulement une victoire personnelle, mais aussi « pour Lac-Beauport ».



L'écrivain Patrick Pelletier entouré de ses deux filles, Marion et Laura.

Le premier concours s'est déroulé en novembre dernier, à l'occasion du 15<sup>e</sup> Sommet de la Francophonie. Son texte catégorie adulte « Sans peur et sans reproche » a été sélectionné par le jury présent. Peu après, en décembre, il a participé au Concours de nouvelles ENVIDECRIRE, où il récolta plus de 4 000 votes du public, projetant son texte « La prophétie des fluides » au premier rang. « C'est complètement fou ! », lance-t-il, heureux d'un tel accueil de ses écrits.

**DE L'AUTO AU STYLO**

Issue du monde du sport automobile, cette bifurcation vers l'univers littéraire n'était certainement pas chose prévue. « On m'a demandé d'écrire certains renseignements techniques [en lien avec l'automobile], afin d'aider un auteur à compléter un chapitre [de son livre]. J'ai ensuite été contacté par un éditeur, qui m'a encouragé à continuer, et puis ça a démarré comme ça », se rappelle-t-il. L'écrivain en est maintenant à trouver une maison d'édition pour son tout premier roman. S'il ne peut dévoiler de détails à propos de l'histoire, nous pouvons mentionner que celle-ci se déroule dans le milieu du sport, où succès, adrénaline et épreuves se rencontrent.

D'origine française, M. Pelletier a emménagé au Québec en 2010, et réside à Lac-Beauport depuis 2011. Qu'est-ce qui l'a amené jusqu'ici ? « Ah, ce sont les Québécois ! », soutient-il. « Clairement, ça a été le coup de foudre. J'étais venu faire un rallye en moto-neige et j'ai retrouvé des parfums d'enfance. » Adeptes de nage à palmes, c'est son amour pour l'eau qui l'a porté vers Lac-Beauport. « Et le côté relief », ajoute-t-il, mentionnant également la qualité du « cadre de vie » de l'endroit. Il n'est pas arrivé seul : père de deux filles de 9 et 13 ans, celles-ci se trouvent au centre de ses priorités. « Elles sont mes deux sources d'inspiration. Elles constituent mon essence tous les matins et elles me soutiennent beaucoup. »

Présentement, M. Pelletier travaille en collaboration avec l'artiste peintre local Maurice Louis. Il écrit des textes correspondant à ses toiles. L'objectif : « résumer » et « faire passer les émotions », sans toutefois dicter quoi penser à celui qui observe. On peut d'ailleurs en voir des exemples sur la page Facebook de l'auteur. Cet endroit est également un lieu d'échange avec tous ceux qui partagent sa passion. Pour en savoir plus, rejoignez la page « La profondeur du lac » sur Facebook.



**L'ÉQUIPE MARC BONENFANT**  
**1<sup>re</sup> équipe de vente 2013 à travers tout le réseau Royal LePage Inter-Québec**  
**1<sup>er</sup> courtier individuel-équipe 2013 à travers tout le réseau Royal LePage Inter-Québec**

418 653.0488



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

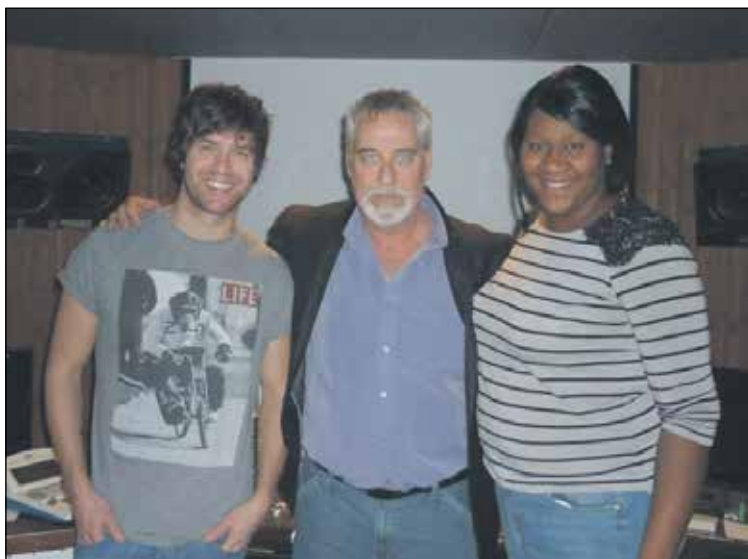
<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p><b>Lac-Beauport</b></p>  <p><b>BORD DE L'EAU</b></p> <p>Prix : 599 000 \$ visitezmoi.ca - 19169642</p> </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p><b>Lac-Beauport</b></p>  <p>Prix : 650 000 \$ visitezmoi.ca -19558888</p> </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p><b>Lac-Beauport</b></p>  <p>Prix : 800 000 \$ + taxes visitezmoi.ca -23834890</p> </div>
<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p><b>Lac-Beauport</b></p>  <p><b>BORD DU LAC 268 P<sup>2</sup> DE FAÇADE</b></p> <p>Prix : 1 595 000 \$ visitezmoi.ca -19665992</p> </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p><b>Lac-Beauport</b></p>  <p><b>LE MILLE UN CONDOMINIUMS LAC-BEAUPORT</b></p> <p>1001 Boul. du Lac, 3<sup>1/2</sup> à partir de 289 000 \$+tx - 4<sup>1/2</sup> à partir de 369 000 \$+tx</p> <p>milleun.com</p> </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p><b>Stoneham</b></p>  <p>Prix : 619 900 \$ visitezmoi.ca -12691249</p> </div>
<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p><b>Stoneham</b></p>  <p><b>NOUVEAU</b></p> <p>Prix : 515 000 \$ visitezmoi.ca -15469300</p> </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p><b>Stoneham</b></p>  <p><b>NOUVEAU</b></p> <p>Prix : 468 797 \$ + taxes visitezmoi.ca -27868925</p> </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p><b>Stoneham</b></p>  <p>Prix : 419 900 \$ visitezmoi.ca -15146649</p> </div>

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

## CULTUREL

Une collaboration de Carole Roy et Robert Cyr

carole@leseditionsprime.ca



Le président du 350<sup>e</sup>, René Cloutier, félicite Claude Martin. Ils sont entourés du compositeur Rémy Chassé et de l'interprète Mélissa Bédard.

L'univers de Claude Martin

# Le peintre qui chantait

Claude Martin a tous les talents. Il est peintre, muraliste de renommée internationale, est aussi musicien et, de surcroît, un fameux parolier. Il vient de remporter le concours de texte de chanson organisé par l'arrondissement Charlesbourg afin d'en souligner le 350<sup>e</sup> anniversaire de la ville !

**F**in 2014, Claude Martin, citoyen de Stoneham, participe au concours de chanson thème pour le 350<sup>e</sup> anniversaire de la ville de Charlesbourg qui aurait lieu en 2015. Son texte est choisi et est enregistré en studio par la star académicienne Mélissa Bédard sur une musique de Rémy Chassé, le gagnant de « La Voix » 2014. Il s'agit d'un texte relatant l'épopée d'une fille du Roy. « Je me suis mis dans la peau d'une de ces filles, l'exil, l'arrivée dans la Nouvelle-France et ensuite j'ai connu l'histoire de Mélissa qui a vécu la même chose à partir de Haïti. Adoptée en bas âge après le décès de sa mère, elle perd ensuite sa mère adoptive peu de temps après... un parcours extrêmement éprouvant », constate l'artiste. On peut d'ores et déjà entendre *Charlesbourg mon amour* gratuitement sur le site des fêtes de Charlesbourg.

### VOIR ET ENTENDRE

Claude Martin a roulé sa bosse durant une dizaine d'années, comme auteur-compositeur interprète au sein d'un groupe de rock progressif francophone, Cendres, avant de se consacrer à la peinture à temps plein. Récemment, une commande pour illustrer l'album du chanteur de Genesis revisited le fait renouer avec ses premières amours. « Il s'agit du disque déjà culte du groupe Unifaun nettement inspiré par le personnage mythique créé par Peter Gabriel sur *Selling England by the Pound* », commente M. Martin.

« J'ai commis trois albums; un de reprises de chansons pop et prog rock, un autre album truffé de vieux folk irlandais et un album original progressif très personnel. Je travaille en ce moment sur un 4<sup>e</sup> opus, qui devrait voir le jour sous peu. Comme la vente de disques n'est plus ce

**LA DOMOTIQUE**  
RÉSIDENTIELLE / COMMERCIALE

**OFFREZ**

de l'intelligence, confort,  
sécurité et ambiance  
à votre demeure



**DOMOSYS**

Audio-vidéo, Domotique • Résidentiel, Commercial



**DERNIÈRE CHANCE**  
de profiter de notre  
**PROMO SALON EXPO HABITAT**

Ensemble domotique complet pour le contrôle de la serrure d'entrée, porte de garage, lumières (3), télécommande intelligente pour les équipements audio-vidéo, système d'alarme\*

SEULEMENT

**2595\$**

installation  
incluse !

\*Selon compatibilité du système. Non jumelable à aucune autre promotion.

**418-780-8585**

info@domosys.ca



**www.domosys.ca**

qu'elle était, et qu'elle ne sert plus désormais qu'à promouvoir les spectacles, je les mets en ligne gratuitement. Les vidéos qui accompagnent mes chansons font la promotion de mes œuvres peintes, tirées de mes dernières séries surréalistes », souligne-t-il en ajoutant que l'on peut voir ses vidéos sur YouTube.

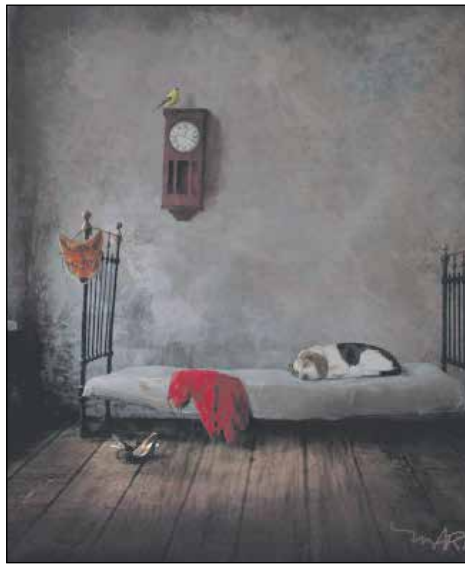
#### ET POURQUOI PAS LA CHINE ?

La Chine inaugurera sous peu une immense galerie extérieure permanente et a choisi 42 artistes pour réaliser 42 œuvres gigantesques autour du thème « The Miracle of Life ». L'œuvre *Éveil des sens* de l'artiste de Stoneham fera donc l'objet d'une murale. « Comme mon vieux dos endolori ne me permet pas de voler autant d'heures en avion, nous la réaliserons, l'équipe de MURIRS et moi, sur toile, en atelier et elle sera ensuite livrée et installée en Chine par un spécialiste Allemand », commente Claude Martin qui vous invite à voir ses œuvres et entendre ses chansons sur son profil Facebook et sur son site [claudemartin.net](http://claudemartin.net). Visitez aussi le site web des « Ateliers FRESCO », sa compagnie de décor peint; résidentiel, commercial et institutionnel. Voir et entendre Claude Martin a roulé sa bosse durant une dizaine d'années, comme auteur-compositeur interprète au sein d'un groupe de rock progressif francophone, Cendres, avant de se consacrer à la peinture à temps plein. Récemment, une commande pour illustrer l'album du chanteur de Genesis revisited le fait renouer avec ses premières amours. « Il s'agit du disque déjà culte du groupe Unifaun nettement inspiré par le personnage mythique créé par Peter Gabriel sur *Selling England by the Pound* », commente M. Martin.

« J'ai commis trois albums; un de reprises de chansons pop et prog rock, un autre album truffé de vieux folk irlandais et un album original progressif très personnel. Je travaille en ce moment sur un 4<sup>e</sup> opus, qui devrait voir le jour sous peu. Comme la vente de disques n'est plus ce qu'elle était, et qu'elle ne sert plus désormais qu'à promouvoir les spectacles, je les mets en ligne gratuitement. Les vidéos qui accompagnent mes chansons font la promotion de mes œuvres peintes, tirées de mes dernières séries surréalistes », souligne-t-il en ajoutant que l'on peut voir ses vidéos sur YouTube.

#### ET POURQUOI PAS LA CHINE ?

La Chine inaugurera sous peu une immense galerie extérieure permanente et a choisi 42 artistes pour réaliser 42 œuvres gigantesques autour du thème « The Miracle of Life ». L'œuvre *Éveil des sens* de l'artiste de Stoneham fera donc l'objet d'une murale. « Comme mon vieux dos endolori ne me permet pas de voler autant d'heures en avion, nous la réaliserons, l'équipe de MURIRS et moi, sur toile, en atelier et elle sera ensuite livrée et installée en Chine par un spécialiste Allemand », commente Claude Martin qui vous invite à voir ses œuvres et entendre ses chansons sur son profil Facebook et sur son site [claudemartin.net](http://claudemartin.net). Visitez aussi le site web des « Ateliers FRESCO », sa compagnie de décor peint; résidentiel, commercial et institutionnel.



La pochette de l'album Unifaun.



C'est l'œuvre *Éveil des sens* qui a été choisie pour faire partie de la grande murale qui sera installée en Chine.

NOUVEAU



# MONT TOURBILLON



## ABONNEMENT GOLF

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

ET JOUEZ 7 JOURS / 7 après 15 h

pour seulement **30 \$\***

De plus, avec la Carte Privilège Mont Tourbillon

JOUEZ EN TOUT TEMPS\*\*

POUR 25 \$\*

SEULEMENT

avant le 29 mai et après le 22 septembre 2015



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



Réservez tôt!

DIMANCHE LE 5 AVRIL  
BRUNCH ET SOUPER DE PÂQUES

Mascotte et musiciens sur place

www.monttourbillon.com

418 849-4418

## SPORTS

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

Jeunes athlètes d'ici aux Jeux du Québec

# Discipline, performance et passion !

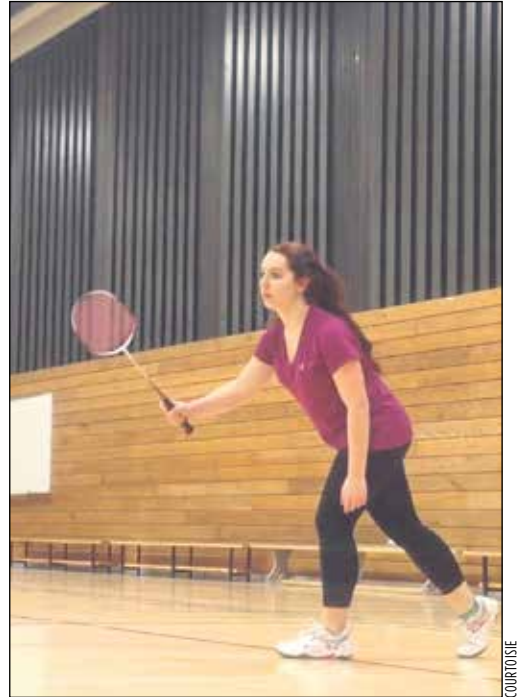
Cette année marque le 50<sup>e</sup> rendez-vous des Jeux du Québec, qui se déroule à Drummondville, du 27 février au 7 mars. Au total, huit jeunes de notre territoire ont été sélectionnés pour s'y rendre, afin de se dépasser dans leurs disciplines respectives. Nous avons discuté avec quatre d'entre eux, quelques jours avant leur départ, afin d'en apprendre davantage sur leur parcours.

Philippe Thérien, âgé de 15 ans, pratique le judo depuis huit ans déjà. Pour lui, c'est une façon saine de « se défouler physiquement ». « Côté entraînement, c'est motivant, car on veut se surpasser pour les compétitions », affirme-t-il. En effet, il y a tout un côté stratégique à la préparation contre les adversaires. « Les catégories de compétition sont très précises, alors même si les adversaires sont variés, ça arrive souvent qu'on affronte les mêmes personnes », souligne-t-il. « On apprend à les connaître et ça donne des combats très intéressants parce qu'on essaie d'exploiter les faiblesses de l'adversaire. » Si ce jeune Lac-beauportois en est à sa deuxième participation aux Jeux du Québec, c'est la première fois qu'il s'y rend pour le



judo. Il a pris part à ceux de Longueuil, l'été dernier, où il portait les couleurs du Club de Canoë-Kayak de Lac-Beauport. Il est très enthousiaste à l'idée de répéter l'expérience cet hiver : « C'est un univers totalement différent [des autres compétitions]. On apprend à mieux connaître nos coéquipiers, parce qu'on vit avec eux pendant plusieurs jours ». Présentement, Philippe travaille avec des judokas plus expérimentés « pour améliorer [ses] techniques de combat », il a monté sa cadence d'entraînement d'un cran et se prépare mentalement à la compétition.

Frédérique Brousseau, 15 ans, ne croyait pas se découvrir un nouveau talent lorsqu'elle a essayé le badminton, il y a quatre ans. L'esprit d'équipe est un des éléments préférés de cette joueuse en double, qui,



CECI N'EST PAS UN  
CONTENANT



CECI N'EST PAS UN  
EMBALLAGE



CECI N'EST PAS UN  
IMPRIMÉ



CONTENANTS  
EMBALLAGES  
ET IMPRIMÉS

C'EST TOUT  
CE QUI VA  
DANS LE BAC

POUR TROUVER LE POINT DE CHUTE DE  
TOUT CE QUI NE VA PAS DANS LE BAC

[RECREER.CA](http://RECREER.CA)



parait-il, possède un *smash* assez impressionnant ! « Ça permet de dépenser de l'énergie au quotidien et c'est bon pour les études », affirme-t-elle. C'est sa deuxième expérience dans cette discipline aux Jeux du Québec, cette année. La jeune badiste originaire de Stoneham adore l'ambiance qui règne lors de cette compétition spéciale. « C'est une bonne occasion de s'améliorer et de rencontrer de nouvelles personnes », ajoute-t-elle. Étudiante au profil inter-

national de son école, elle s'entraîne un minimum de sept heures par semaine à la raquette. En vue des Jeux, elle et ses coéquipiers apprennent à mieux se connaître, puisque la complicité est la clé de ce sport en duo.

Sarah-Ève Rhéaume est une jeune hockeuse de 14 ans, résidant à Lac-Delage. Elle pratique son sport depuis déjà une décennie. Elle et son équipe ont hâte aux Jeux du Québec : « On s'y prépare avec impatience ! » L'été dernier, elle a participé aux Jeux du Québec en golf, et a ramené l'or avec elle. « J'aimerais ça revenir avec une médaille d'or pour Capitale-Nationale », affirme-t-elle. « Souvent, on va jouer contre des équipes dont je connais les joueuses. C'est le *fun* ! » Le hockey est une véritable passion pour cette alliée droite. « Chaque fois que j'embarque sur la glace, je donne mon 100 % ! ». Après cette compétition, ce sont les séries, puis les tournois qui s'enclencheront pour son équipe. C'est donc une fin de saison bien occupée qui attend l'athlète !



COURTOISE



COURTOISE

se classer parmi les 15 meilleurs pour le slalom, le super G (ou « GS ») et le combiné (« combi »), afin d'atteindre cet objectif. Étudiant au programme de sport-études en ski de son école, il s'entraîne six jours par semaine dans sa discipline. Ce passionné du sport admet qu'il a besoin de se sentir bien : « Il faut bouger, c'est important ! » Son rêve est de se tailler une place dans l'équipe canadienne de ski et, qui sait, peut-être même se rendre aux Jeux Olympiques ! Dans la même discipline, les athlètes Sarah Bennett (Stoneham) et Christophe Fortin (Lac-Beauport) dévaleront également les pentes aux Jeux du Québec.

Édouard Turmel, jeune Lac-beauportois de 12 ans, s'apprête à se mesurer aux autres athlètes de la province en ski alpin. Il cumule déjà sept ans de descente sur les pentes et a très hâte de vivre sa première expérience aux Jeux du Québec. « J'aime vraiment faire du sport dehors et être avec mes amis », mentionne-t-il à propos de ce qui le stimule dans le ski. Son but étant de se rendre aux Championnats Can-Am, il vise à

Toujours en vue des Jeux du Québec de Drummondville, mentionnons la participation de la gymnaste Alexias Garneau (Lac-Beauport) et du patineur de vitesse Philippe Bourget (Lac-Beauport), qui seront également du rendez-vous. Votre Écho est fier d'encourager la relève sportive d'ici. Nous souhaitons la meilleure des chances à tous les athlètes !



# VENTE

## FIN DE SAISON

Jusqu'à

# 70%

## de rabais

**Vêtements - Skis - Bottes - Accessoires**

**AIGUISAGE  
ET CIRAGE**

Adulte **25 \$**

Junior **20 \$**



**SKI · PLANCHE · PLEIN AIR**



**418 849-3073**

985, boulevard du Lac



7 mars au 6 avril

**PRÉVENTE** Abonnements de saison, cours de groupe à l'école de glisse et location de casier saisonnier.

7 et 8 mars

**CHAMPIONNAT PROVINCIAL UNIVERSITAIRE FIS DÉMO MITSUBISHI**

13 mars

**JAM NIGHT SKI ET SURF DANS LE PARC XL**

13, 14 et 15 mars

**CHAMPIONNAT CANADIEN SNOWBOARD**

14 et 15 mars

**LE RELAIS EN FÊTE DESJARDINS** Journée familiale.

21 mars

**EMPIRE EVENT** Compétition de snowboard.

22 mars

**THE NORTH FACE SUMMIT, FREESKI TOUR**

27, 28 et 29 mars

**CHAMPIONNAT PROVINCIAL DE SKI ACROBATIQUE**

31 mars, 1<sup>er</sup> et 2 avril

**SUPER SÉRIES DU PRINTEMPS**

[www.skirelais.com](http://www.skirelais.com) / 418 849.1851

**LES VENDREDIS HOUSE BAND** Un rendez-vous dès 22 h pour une prestation de 2 h.  
**LES SAMEDIS CHANSONNIER** Prestation de 2 h, dès 16 h.

1<sup>er</sup> au 7 mars

**RELÂCHE SCOLAIRE À STONEHAM** Ski de printemps en famille avec une foule d'activités, jeux gonflables, animation, compétitions amicales et bien plus !

14 mars

**DEFI SKI 12H LEUCAN** Activité de collecte de fonds annuelle pour skieurs et planchistes regroupés en équipe de quatre.

Du 19 au 21 mars, 26 au 28 mars, 2 au 4 avril et 9 au 11 avril

**4 À 7** Profitez du ski prolongé jusqu'à 19h durant la période du ski de printemps. Ski de soirée de 16 h à 19 h au coût de 20 \$.

5 avril

**SUPER SPLASH ARTIC SPAS** Osez traverser un bassin d'eau d'une longueur de 120 pieds sans être mouillé !

Jusqu'au 8 mars

**SEMAINE DE RELÂCHE** Une foule d'activités plus excitantes les unes que les autres.

15 mars 2015

**RANDONNÉE SKI DE FOND DANS L'ARRIÈRE PAYS** Pour tous les amateurs. Deux parcours niveau intermédiaire et intermédiaire/expert.

28 mars au 26 avril

**LES FOLIES DU PRINTEMPS** Le groupe de Québec Robert's Creek Saloon lancera les Folies du Printemps : partys BBQ en piste, concerts en plein air, compétitions amicales et bien plus.

4 et 5 avril

**FIN DE SEMAINE DE PÂQUES** Concert et chasse aux cocos de Pâques. Venez en famille profiter de superbes activités dans le cadre de la fin de Semaine de Pâques.

[www.ski-stoneham.com](http://www.ski-stoneham.com) / 418 848.2415

# NOUVEAU VOILES D'OMBRAGE

Réinventez la maison et le jardin en toute élégance !

**VENEZ NOUS  
RENCONTRER!**

Exposition Les plaisirs de la vie  
**19 au 22 mars 2015**  
Galleries de la Capitale



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

20891, boul. Henri-Bourassa, Québec

**418 849-2919**

[www.fillionpaysagiste.com](http://www.fillionpaysagiste.com)

**Fillion**  
paysagiste

design & création  
aménagement extérieur

## SPORTS

Par Malory Lepage

malory@leseditionsprime.ca

Ski acrobatique sur le territoire

# Évènements à ne pas manquer

Ce n'est pas un secret : le territoire couvert par L'Écho du Lac est un véritable bassin d'athlètes de talent en ski acrobatique. En plus de deux superbes montagnes à Stoneham et à Lac-Beauport, cette dernière offre également les installations spécialisées du Centre national d'entraînement acrobatique Yves Laroche (CNEAYL). Dès maintenant, votre Écho vous rapportera plus régulièrement les nouvelles du milieu, où action et dépassement se côtoient.

### LE QUÉBEC, UN « BERCEAU DE SKIEURS »

Pour le directeur général du CNEAYL et vice-président du Club de ski acrobatique Le Relais Nicolas Fontaine, la priorité est mise sur le développement des athlètes. « Et ça passe d'abord par la qualité des sites et des entraîneurs. » Dans la région de Québec, les efforts ont beaucoup été dirigés en ce sens, et ça se voit : « C'est vraiment incroyable ce qui se passe dans le ski acrobatique. On est vraiment un petit berceau de skieurs, tant pour les bosseurs que les sauteurs », mentionne la responsable des communications et du marketing au Club de ski acrobatique Le Relais Cecilia Desautels à propos de la région, mais aussi du Québec en général. « Le niveau provincial est très élevé. C'est extraordinaire ! » Nicolas Fontaine

observe que, soucieux de rester dans la course, le reste du Canada commence aussi à suivre la tendance. « Ça motive tout le monde à vouloir se développer. »

### LA RAMPE D'EAU : NOUVEAUTÉ EN HIVER

Au moment d'écrire ces lignes, un coussin d'air géant est sur le point d'être installé dans la piscine de la rampe d'eau, la rendant ainsi utilisable en hiver. La neige a été compactée sur la rampe, pour la descente. « Si tout fonctionne [comme prévu], la rampe sera utilisée été comme hiver », affirme Nicolas Fontaine. Celle-ci permet aux athlètes d'essayer leurs sauts de façon sécuritaire, avant de les effectuer sur la neige. Les nouvelles installations permettront ainsi d'allonger considérablement

cette période importante de qualification.

### LAC-BEAUPORT, HÔTESSE DES CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS

Le Centre de ski Le Relais sera l'hôte des Championnats québécois de ski acrobatique, les 27, 28 et 29 mars prochains. « C'est un évènement très familial. On va faire un petit village en bas des pentes, avec de la nourriture provenant de commanditaires locaux », explique Cecilia Desautels. Vous êtes donc invités à venir observer ce spectacle dans une ambiance festive !

Le Club de ski acrobatique organisera une journée porte ouverte, le 4 avril prochain. C'est donc l'occasion pour les jeunes d'essayer cette discipline avec les entraîneurs et les équipes et, qui sait, se découvrir une nouvelle



Nicolas Fontaine et Cecilia Desautels posent devant la rampe d'eau, qui sera accessible même l'hiver grâce à de nouvelles installations.

passion ! Si le club est une bonne école pour les athlètes aux rêves olympiques, Nicolas Fontaine assure qu'il y a de la place pour tout le monde. « Notre but est de créer de bonnes bases en ski et de développer une passion. » L'invitation est lancée !

APPELEZ-NOUS POUR UNE ÉVALUATION GRATUITE SANS ENGAGEMENT



ÉQUIPE André Drolet

418 652-2000

www.andredrolet.com

ANDRÉ DROLET  
COURTIER IMMOBILIER  
info@andredrolet.com



DOMINIQUE BILODEAU  
COURTIER IMMOBILIER  
bilodeau.dominique@hotmail.com

CELL.: 418 955-1604

CELL.: 418 953-7003



**LAC-BEAUPORT**  
**GRAND TERRAIN INTIME**  
12 Ch. de l'Anse. Grande propriété de style Colorado. 5 CC dont 2 au s-sol. Grandes pièces de vie à aires couvertes, foyer de pierre et plafond cathédrale dans la SAM. Bois franc sur 2 étages. Garage double. Sortie indépendante s-sol. Terrain intime de + de 32 000 pc. 519 000 \$



**LAC-BEAUPORT**  
**ACCÈS LAC TOURBILLON**  
64 Ch de la Savane. Site incomparable, grand terrain boisé, cottage luxueux, pièces à aire ouverte au rdc, offre 5cc, bois franc. Pas de voisin arrière, décor majestueux ! 679 000 \$



**LAC-BEAUPORT**  
**NOUVEAU**  
7 Ch. du Canton. Site intime, cottage parfait pour votre famille. 4 chambres à coucher, foyer au salon, plancher de bois franc aux pièces principales. Beaucoup d'espace de rangement. 319 000 \$



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



**LAC-BEAUPORT**  
**LIBRE RAPIDEMENT**  
22 Ch de la Source. Secteur familial, avec services. RDC et cuisine refaite à neuf, 3 chambres à l'étage. Combustion lente au sous-sol avec bureau et possibilité d'une 4<sup>e</sup> chambre. Très bon rapport qualité/prix. 329 000 \$



**LAC-BEAUPORT**  
**NOUVEAU**  
120 rue des Cantons. Vue sur les pentes de ski, impeccable, intime et lumineuse, aucun voisin arrière, 3 grandes chambres à coucher, 2 salles de bain, foyer au bois au salon, air climatisé, très grande salle familiale au sous-sol. 349 000 \$



**SAINTE-FOY**  
**VENDU EN 12 JOURS**  
1239 Rue Gaudias-Petitclerc  
P.D. 329 900 \$



**SAINTE-FOY**  
**VENDU**  
2791 rue Sasseville  
P.D. 234 900 \$



**SAINTE-FOY**  
**NOUVEAU**  
1263 Rue Gaudias-Petitclerc. Beau bungalow avec 3 cc à l'étage, bois franc, grande cuisine, fenestration extraordinaire. Fenêtres et toiture 2009, grande s. familiale au s-sol, poêle au bois. Bien entretenu. Grand garage détaché et cabanon. 329 900 \$



**SILLERY**  
**NOUVEAU**  
1043 Av Marguerite-Bourgeoys. Impeccable clé en main, 3 chambres à coucher, très grande cuisine avec îlot central, bois franc sur les deux étages, grande salle familiale au sous-sol, 2 salles de bain. Sous l'évaluation municipale. 424 900 \$



**SILLERY**  
**PRÈS DE TOUT**  
1235 av. Preston Beau cottage avec garage, à 2 pas de la rue Maguire, des écoles, de l'Université et de tous les services. 4 CC à l'étage, plafond de 9 pieds, terrain intime et clôturé. 564 900 \$



**CAP-ROUGE**  
**TERRAIN BOISÉ**  
1012 rue d'Armentières. Beaucoup de cachet avec poutres apparentes et boiseries. Portes en pins massif. Vastes pièces, magnifique foyer au salon. Offre 4 chambres à coucher, 2 salles de bains, 2 salle d'eau. 489 000 \$



Richard Bédard  
directeur



Les supermarchés  
FAMILLE ROUSSEAU



Trouvailles et fraîcheur  
servies avec passion



Denis Rousseau  
propriétaire

DÉCOUVREZ  
nos produits exclusifs



Beignets aux  
flocons d'érable



Pain  
l'érablier

...

# C'est le TEMPS DES SUCRES

Plusieurs  
produits  
de la  
région

## Joyeuses Pâques!

Laissez-vous inspirer  
par nos produits-vedettes.

Sélection de  
fleurs pour Pâques



Jardinière  
chocolatée



Vaste choix  
de chocolats



Friandises  
de Pâques



Service de  
buffets IGA



Grande  
sélection  
de vins

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

795, boul. du Lac  
Québec  
418 849-3674

**IGA - Sillery**  
**Alimentation Raymond**

1580, chemin St-Louis  
Québec  
418 527-7758

**IGA EXTRA**  
**Saint-Nicolas**

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

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

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

[www.iga.net](http://www.iga.net)



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi

9 h à 21 h

Samedi

9 h à 18 h

Dimanche

10 h à 18 h

**NORMAND LAROCHE**  
PHARMACIEN

**Brunet**

La santé, c'est tout ce qui compte

**6, 7 ET 8 MARS**  
Doublez vos étampes  
sur votre carte  
MaSanté en beauté

**7 ET 8 MARS**  
Célébrons la Journée de la femme  
Obtenez un sac Découverte beauté  
avec tout achat de 29 \$ et + de produits cosmétiques

**LIVRAISON GRATUITE**

Les Galeries du Lac Lac-Beauport (Québec)

**418 849-2836**