



Fierté, pluie et feux d'artifice
La Fête nationale : un 23 juin haut en couleur à Lac-Beauport

Page 18



Un voyage intérieur à travers la couleur
C'est pas de la thérapie, mais... une exposition qui touche droit au cœur

Page 8



Vers un ensemble meilleur
Où sont nos valeurs?

Page 7

L'ÉCHO DU LAC

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

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

M EQUIPE MARC BONENFANT

ROYAL LEPAGE INTER-QUÉBEC

418 912-8787
marcbonenfant.com

Stoneham-et-Tewkesbury

1901, ch. de la Grande-Ligne • MLS: 22405175 575 000 \$



Un nouveau député à Ottawa
Gabriel Hardy : de la salle d'entraînement à la Chambre des communes

Page 9



À l'agenda du député
Sylvain Lévesque, député de Chauveau

Page 5



Lac-Beauport et la Haute-Savoie, 35 ans de partage
Un voyage d'amitié se prépare pour 2026

Page 6



La deuxième saison du Centre d'art Le St-Peter's
Lancement vibrant et artistes à l'honneur

Page 10



Action transition
Le retour à la nature, un besoin de plus en plus vital

Page 13



Cascades propulse la relève sportive
Une 21^e remise de bourses pour soutenir les étudiant-e-s-athlètes

Page 19

Postes Canada : N° PP41870516



André Dussault
Courtier immobilier
résidentiel et commercial

Sotheby's | Québec
INTERNATIONAL REALTY
418 849-0555 andredussault.com

2025! SERA PROSPÈRE EN IMMOBILIER

URGENT

NOUS SOMMES EN MANQUE D'INVENTAIRE

Transport collectif de La Jacques-Cartier

TCJC Nature; un nouveau service de navette

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Depuis le 21 juin, les amatrices et amateurs de plein air de la région de Québec peuvent dire adieu aux tracas de stationnement et à la voiture. Le service TCJC Nature, mis en place par Transport collectif de La Jacques-Cartier, offre chaque samedi une nouvelle façon de découvrir deux sites majeurs : le parc de la forêt ancienne du Mont Wright et les Marais du Nord. Le tout, en toute simplicité et en harmonie avec les valeurs de développement durable qui guident la région.

Jusqu'au 18 octobre, la navette TCJC Nature relie l'Université Laval et le centre-ville de Québec (station colline Parlementaire) à ces deux sites phares, avec trois allers-retours chaque samedi. Pour les randonneurs, amateurs de kayak ou familles en quête de dépaysement, c'est la promesse d'une escapade sans stress : plus besoin de se soucier de la circulation ou des places de stationnement bondées lors des belles journées.

Le service a tout pour séduire : il permet de passer de longues heures en pleine nature, que ce soit sur les sentiers du Mont Wright ou au fil de l'eau aux Marais du Nord. L'horaire flexible offre la liberté de planifier une journée à son rythme, et jusqu'au 31 août, la navette est même gratuite. Seuls les frais d'accès aux sites s'appliquent, rendant l'expérience aussi abordable qu'agréable.

Un projet né de la collaboration

Derrière ce service innovant se cache un véritable travail d'équipe. Le Réseau des centres d'expertise en mobilité (RCÉM), Mobili-T et Navette Nature ont uni leurs forces pour rendre la région plus accessible, tout en s'appuyant sur le soutien financier du gouvernement du Québec par le Fonds d'action québécois pour le développement durable. Cette navette s'ajoute à une offre déjà existante vers d'autres parcs naturels de la région.

Pour la ministre du Tourisme, Caroline Proulx, ce projet s'inscrit dans la volonté de faire du Québec un chef de file en matière de tourisme responsable. Elle a salué l'initiative, qui témoigne de l'engagement du secteur touristique dans le développement de pratiques durables et innovantes.

Au cœur de ce projet, la mobilité durable s'impose comme une priorité régionale. Sébastien Couture, préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de Stoneham-et-Tewkesbury, ne cache pas sa satisfaction devant cette avancée :

« Alors que la mobilité durable s'ancre de plus en plus dans les habitudes de transport, cette nouvelle navette permet une accessibilité à la région de La Jacques-Cartier encore plus accrue, particulièrement pour les visiteurs, notamment pour les citoyens de la ville de Québec. Seul, en couple, entre amis ou en famille, il suffit d'embarquer dans le bus pour aller profiter d'une journée au grand air dans



La navette TCJC Nature c'est la promesse d'une escapade sans stress.

la magnifique région de La Jacques-Cartier. Une façon économique, agréable et efficace de se déplacer. »

Répondre aux enjeux de surfréquentation et d'équité

En offrant une solution de rechange à l'auto solo, le projet s'attaque aussi à deux problèmes bien réels : l'engorgement des stationnements et la surfréquentation des sites. La directrice générale de Mobili-T, Valérie Marcon, souligne que cette navette s'inscrit en complément des efforts déployés par la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury pour protéger et valoriser le parc du Mont Wright, tout en

favorisant l'accès équitable à la nature pour l'ensemble de la population.

Un service qui promet... et qui inspire

Au final, TCJC Nature s'impose comme une façon pratique, économique et écoresponsable de vivre la nature autrement. La Jacques-Cartier devient plus que jamais le plus grand terrain de jeux de la région de Québec, ouvert à toutes et à tous, sans contrainte de transport. Cet été et cet automne, il n'y a vraiment plus d'excuse pour ne pas prendre l'air... tout en posant un geste concret pour la planète. ■

Crédit photo : Geneviève Roussel

TROUVEZ VOTRE

PROPRIÉTÉ

PRESTIGE

À LAC-BEAUPORT

581 308-1222

noemietremblay.ca



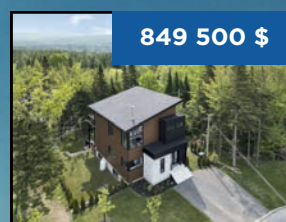
Contactez-nous pour une ÉVALUATION GRATUITE!

UN SERVICE PERSONNALISÉ, DE LA DISPONIBILITÉ.



1 429 000 \$

31 Ch. du Tour-du-Lac



849 500 \$

49 Ch. des Épinettes



OFFRE ACCEPTÉE

Prix demandé 1 399 000 \$

1067 Bd du Lac



OFFRE ACCEPTÉE

Prix demandé 779 000 \$

50 Ch. du Bord-de-l'Eau



VENDU

Prix demandé 810 000 \$

7 Ch. de la Terrasse du Domaine



VENDU

Prix demandé 1 195 000 \$

3 Ch. du Tournesol



VENDU

Prix demandé 599 000 \$

26 Mtée du Parc



TREMBLAY
PERREAU
ÉQUIPE IMMOBILIÈRE

RE/MAX

Été, énigmes et esprit festif

Aout sous le signe du plaisir... et déjà la magie de Noël!

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Qui a dit qu'à Lac-Beauport, l'été rimait seulement avec baignade et crème glacée? En aout, on nous invite à vivre des aventures grandeur nature, entre jeux vidéo, cinéma en plein air et rallye féerique. Mais attention, même le soleil estival ne fait pas oublier que, dans l'ombre, les lutins de Noël affutent déjà leurs grelots! Tour d'horizon de ce que la municipalité vous réserve pour terminer la belle saison, préparer l'automne et, oui, commencer à rêver de la magie de décembre!

Une soirée Sonic pour les mordus de jeux et de cinéma



Ne manquez pas la soirée Sonic le 8 aout.

Envie d'une soirée animée en famille ou entre amis? Rendez-vous au parc Carrier-Chamberland le vendredi 8 aout dès 18 h 30 pour une expérience unique : Nintendo Switch sur écran géant! Que vous soyez champion-ne de Mario Kart ou simplement curieux-se de tester vos réflexes, l'occasion est idéale pour taquiner la manette à la belle étoile.

Dès 19 h 45, place au cinéma plein air avec la projection tant attendue de « Sonic 3 ». Apportez vos chaises, vos couvertures, et surtout vos grignotines favorites! Grande nouveauté cette année, le bar laitier mobile « Les Plaisirs Glacés » sera sur place pour offrir douceurs et rafraîchissements (\$).

L'évènement est gratuit et ouvert à toutes et à tous. En cas de pluie, la soirée sera remise au lendemain.

Rallye mystère : sauvez la forêt enchantée!

Les amateurs d'aventure et de mystère sont invités à enfiler leurs chaussures de marche et à sortir leur téléphone intelligent pour relever le défi du rallye « La forêt enchantée » au parc Le Saisonier. Au programme : un parcours ponctué d'énigmes où vous devrez résoudre le mystère des six pancartes, avec l'aide précieuse de créatures féeriques : elfes,

sirènes, lutins et même une sorcière, mais attention, elle n'est pas toujours de bon conseil!

Le scénario? Un mal mystérieux plane sur la forêt et menace la magie qui y règne. Les lutins ont besoin de votre aide pour éviter que la féerie ne disparaisse à jamais. À chaque étape, ils vous transmettront de précieux indices... directement sur votre téléphone! C'est donc une aventure interactive, à vivre en famille ou entre ami-e-s, et qui promet autant de rires que de suspense.

Profitez-en aussi pour découvrir le tout nouveau terrain de volleyball ou flâner le long de la rivière.



Mettez le rallye « La forêt enchantée » à votre agenda.

Noël... en sandales : la Féerie se prépare déjà!

On croyait avoir le temps avant de voir revenir les lutins et le sapin illuminé? Erreur! L'équipe des loisirs recrute déjà ses exposant-e-s pour la célèbre Féerie de Noël, qui illuminera le parc Le Saisonier les 6 et 7 décembre prochains. Les artisans de la région sont invités à déposer leur candidature d'ici le 7 septembre pour faire partie de ce charmant village de cabanes éphémères et animées, où petits et grands trouveront forcément un peu de magie.

À noter : le volet « marché jeunesse » revient en force! Les jeunes entrepreneurs pourront réserver une table sous le préau couvert pour vendre leurs créations une ou deux journées, au choix. La priorité sera accordée aux jeunes de Lac-Beauport, selon les candidatures reçues.



Jeunes entrepreneurs, on veut vous voir à la Féerie de Noël!

Pour recevoir le formulaire d'inscription, contactez Isabelle Provencher à : iprovencher@lacbeauport.net. Qui sait, peut-être que le futur roi du chocolat chaud ou la reine des savons artisanaux se cache parmi nous!

Programmation des loisirs

Et comme la belle saison tire à sa fin, ouvrez l'œil : la programmation d'automne sera dévoilée à la mi-aout, avec une foule d'activités pour petits et grands, incluant la bibliothèque L'Écrin et plusieurs événements à ne pas manquer. Surveillez le site Internet

de la municipalité pour découvrir la programmation et les modalités d'inscription au www.lac-beauport.quebec. Le début des cours est prévu pour le 13 septembre 2025.

Période d'inscription :

Résident-e-s : 26 aout au 7 septembre

Non-résident-e-s : 2 au 7 septembre

Accès loisirs : 8 septembre

Pour toute question, contactez le Service des loisirs : 418 849-7141, poste 244, ou loisirs@lacbeauport.net. ■



Surveillez le site Internet municipal, la programmation d'automne y sera dévoilée prochainement.

Crédit photo : Courtoisie

WILLIAMSON
notaire

Testaments & mandats | Succession | Immobilier
Corporatif | Procédures non contentieuses

Service de rendez-vous et de signature à distance

271, chemin St-Peter's, suite 201
Stoneham-et-Tewkesbury
Québec G3C 1X6

1030, boulevard du Lac, suite 4
Lac-Beauport
Québec G3B 0X2

418 264-8131
jwilliamson@notarius.net
notairewilliamson.com

Élections municipales à Stoneham-et-Tewkesbury

Recrutement du personnel électoral

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Alors que la démocratie municipale s'apprête à vivre un temps fort à Stoneham-et-Tewkesbury cet automne, la Municipalité lance un appel à l'engagement citoyen. Derrière le rideau du scrutin, un vaste réseau de personnes dévouées est essentiel pour que le processus électoral se déroule dans l'ordre et la transparence. Si vous voulez vivre l'envers du décor, l'heure est venue de lever la main!

Vous êtes du genre efficace, rigoureux et curieux de voir comment se déroule une élection de l'intérieur. Peut-être avez-vous déjà de l'expérience comme membre d'une équipe électorale, ou peut-être aimeriez-vous simplement vivre cette expérience pour la première fois? Qu'importe votre profil, l'invitation est lancée : Stoneham-et-Tewkesbury cherche à élargir sa banque de candidatures en vue des élections municipales générales qui se tiendront en novembre prochain.

L'objectif? Former une équipe solide pour remplir divers rôles essentiels lors du scrutin,



de scrutateurs à secrétaires de bureau de vote, en passant par membres de la table de vérification d'identité, préposés à

l'information et membres de la commission de révision de la liste électorale. Peu importe le poste, chaque contribution compte et

permet à la démocratie locale de prendre tout son sens.

La suite du processus d'embauche se poursuivra cet automne, mais dès maintenant, la Municipalité invite toutes les personnes intéressées à manifester leur intérêt. Pour ce faire, rien de plus simple : il suffit de remplir le formulaire en ligne disponible sur le site de la Ville. Une fois les candidatures retenues, les futurs membres de l'équipe électorale seront invités à confirmer leur disponibilité selon les horaires proposés et auront accès à une formation gratuite pour bien s'outiller.

Être au cœur de l'action, c'est aussi voir le scrutin sous un nouvel angle, croiser ses voisins et contribuer à la vie démocratique locale. Un petit geste qui, collectivement, fait toute la différence lors du grand rendez-vous électoral de l'automne.

Pour remplir le formulaire en ligne, au :

www.villestoneham.com/ma-municipalite/democratie/elections-municipales ■



Crédit photo : Courtoisie

Crédit photo : Courtoisie

Changements à venir dans la programmation

Réorganisation des sessions de loisirs

(CR) À l'aube de la prochaine saison, la Municipalité dévoile une refonte de son offre de loisirs, conjuguant innovation et adaptation aux besoins des citoyens. L'équipe municipale mise sur la flexibilité, la continuité et la simplicité pour offrir aux familles et aux passionnés de sport, de culture et de bien-être, un programme renouvelé et plus accessible que jamais.

Dans un souci d'amélioration continue, la Municipalité a révisé sa structure de programmation afin d'optimiser la gestion de ses activités et de mieux répondre aux attentes de la population. Dès l'automne, les loisirs municipaux seront regroupés en deux grandes sessions de 18 semaines chacune, ce qui offrira aux professeurs, intervenants et citoyens une planification facilitée et une belle régularité dans la tenue des activités.

Plus besoin de multiplier les inscriptions ou de courir après les horaires : la nouvelle

formule promet plus de stabilité et de souplesse, tout en laissant la possibilité de s'inscrire à des cours de durée variable à l'intérieur de chaque session. Un coup de pouce logistique autant pour les familles que pour ceux qui souhaitent diversifier leurs activités.

- **Session automne-hiver** : du 21 septembre 2025 au 7 février 2026 (avec pauses les 13 octobre, 21 décembre au 3 janvier)
- **Session hiver-printemps** : du 8 février au 13 juin 2026 (avec pauses les 3 et 6 avril, ainsi que le 18 mai)

Changements concernant les sports libres en gymnase

La réorganisation touche également les plages horaires consacrées aux sports libres au gymnase de l'école du Harfang-des-Neiges. En raison d'un ajustement des

heures allouées, le temps disponible pour le basketball, le badminton, le pickleball, le hockey cosom et le volleyball a dû être légèrement réduit.

La Municipalité reconnaît l'importance de ces moments d'activité physique, tant pour les familles que pour les passionnés, et assure avoir tout mis en œuvre pour en préserver l'accès dans la mesure du possible. Le nouvel horaire du sport libre sera communiqué sous peu sur le site Web municipal et via les réseaux sociaux, afin que chacun puisse planifier ses moments d'énergie et de plaisir en toute simplicité.

En toile de fond, l'équipe des loisirs reste à l'écoute des citoyens : vos commentaires et suggestions sont toujours les bienvenus, et chaque saison apporte son lot d'ajustements pour faire de Stoneham-et-Tewkesbury une communauté encore plus active, créative et tissée serrée.



Pour toute question ou commentaire, rendez-vous sur www.villestoneham.com. ■

Demande de rendez-vous EN LIGNE

Clinique dentaire
Stoneham

Dr Stéphane Coulombe, DMD

Nous aimerions capturer 🙋 une hygiéniste ainsi qu'une assistante dentaire... vous pouvez nous contacter au 418 848-8000.

Bonne saison estivale!



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

www.cliniquedentairestoneham.ca

À l'agenda du député Sylvain Lévesque, député de Chauveau



Le 24 juin à Lac-Delage.

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Au cours des dernières semaines, le député de Chauveau, Sylvain Lévesque, a multiplié les présences et les initiatives auprès des citoyens et organismes de la circonscription. Petit tour d'horizon de ses principales activités, présentées en ordre décroissant, du plus récent au plus ancien.

Le 24 juin, la journée fut bien remplie pour le député qui a débuté par une visite au Sentier des Arts, organisé par la Société artistique de la Haute-Saint-Charles. Cet événement annuel rassemble des artistes locaux qui partagent leur talent et leur passion à travers une grande variété d'œuvres, au plaisir des visiteurs. Plus tard, il s'est également joint aux citoyennes et citoyens de Lac-Delage pour partager ce moment rassembleur.

Le 23 juin, avant que les forts vents et le déluge ne volent la vedette, Sylvain Lévesque a participé aux festivités de la Fête nationale à Stoneham où il a été aperçu en compagnie de Sébastien Couture, maire de la municipalité, et de Joël Godin, député de Portneuf-Jacques-Cartier, ainsi que d'autres citoyens, dont Ève Tremblay et ses filles.



Parmi les nombreuses personnes rencontrées à Stoneham, on a immortalisé cela avec Ève Tremblay et ses deux filles.

Le 21 juin, la journée a débuté par une grande fête de quartier organisée à Lac-Saint-Charles par la Table des partenaires, sous la coordination de RAFAL Ressources Actions Familles. Cette activité conviviale a permis aux familles de profiter d'ateliers, de dégustations et d'échanges avec plusieurs

organismes locaux, dont Agiro. L'évènement a souligné la force du tissu communautaire et l'esprit de collaboration propre à la région.



Au kiosque d'Agiro lors de la grande fête de quartier.

Ce même jour, Sylvain Lévesque a participé à la pendaison de crémaillère de la Maison des jeunes La Marginale & l'Entre-Ados, qui venait de rouvrir ses portes après des travaux majeurs dus à une inondation en 2023. Il a salué l'engagement de l'équipe, soulignant l'importance du soutien accordé aux jeunes, notamment grâce à une aide financière de 195 000 \$ du Secrétariat à la jeunesse du Québec.



Lors de la pendaison de crémaillère de la Maison des jeunes La Marginale & l'Entre-Ados.

Enfin, le 18 juin, le député s'est joint à l'équipe de la Popote et Multi-Services pour la distribution de repas auprès des aînés de la communauté. Il a profité de l'occasion pour remercier chaleureusement les bénévoles et remettre l'extrait de sa déclaration à l'Assemblée nationale soulignant le 40^e anniversaire de l'organisme. Ce geste, tout en simplicité, a mis en lumière l'importance du lien humain et du service auprès des personnes aînées. ■



À Stoneham, lors de la prise de parole pour la Fête nationale, en compagnie du député fédéral Joël Godin et du maire Sébastien Couture.



De la Popote et Multi Services : Florida Gagnon, Jean-Hugues Larue, Marlène Gagnon, directrice, et Louissette Pichette.

Crédit photo : Courtoisie



**Le duo qui s'occupe de tout!
Le duo présent pour vous!**
Achat | Vente | Location

En vedette



nancyetmax.com
info@nancyetmax.com

418-809-5555
418-455-5355

795 Boul. du Lac
Québec, Québec G2M 0E4
courtiers immobiliers
résidentiels



Une famille d'ici depuis plus de 30 ans

86% DES LECTRICES ET LECTEURS
L'APPRECIENT
Merci!
JOURNAL.CA INC.

 Casier postal 133
 Saint-Antoine-de-Tilly, Québec, G0S 2C0
 Tél. : 418.780.0999
 info@journal-local.ca
 www.journal-local.ca

DIRECTION

 Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi
RÉDACTION

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

 Collaborateurs : **Danielle Gauthier**
De Varennes, Romain Rebiffe,
Donovan Chrétien et Lucie Trahan.
PUBLICITÉ
Carole Roy
 Développement des affaires
 Cell. : 418.580.0537
 caroleroy@journal-local.ca

ADMINISTRATION
Suzie Lemay
IMPRESSION
Québec Média
 Dépôt légal :
 Bibliothèque nationale du Québec
 Convention de la Poste-publications
 Postes Canada : N° 41870516

WEBMESTRE
Viva Design
PRODUCTION
Viva Design
 production@journal-local.ca

QUÉBECOR
 Média

 Impression sur du papier
 provenant de sociétés qui
 détiennent des certificats
 appropriés en matière de
 gestion des forêts.

PROCHAINE PARUTION :
 SEPTEMBRE 2025

DATE DE TOMBÉE :
 20 août 2025

Lac-Beauport et la Haute-Savoie, 35 ans de partage

Un voyage d'amitié se prépare pour 2026

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

En 2026, Lac-Beauport célébrera le 35^e anniversaire du Pacte d'amitié qui unit la municipalité aux communes françaises de Sevrier et du Grand Bornand. Pour souligner l'évènement, un groupe de résident-e-s de Lac-Beauport aura la chance de vivre un séjour unique en Haute-Savoie, là où l'amitié traverse les frontières... et les générations.

Signé en 1991, le Pacte d'amitié entre Lac-Beauport, Sevrier et Le Grand Bornand s'est traduit par trois décennies de rencontres, d'échanges et d'amitiés durables. Ce lien est d'ailleurs symbolisé par la magnifique cloche savoyarde qui orne la mairie, fabriquée à la



Le pacte d'amitié a été signé en 1991.



Crédit photo : Courtoisie

La dernière fois que Lac-Beauport recevait une délégation de Sevrier et de Grand Bornand.

Fonderie Paccard de Sevrier : un clin d'œil à cette relation qui sonne toujours juste.

Pour célébrer les 35 ans du Pacte, le comité organisateur, composé de citoyen-ne-s et appuyé par la municipalité, peaufine actuellement la programmation. L'un des moments forts : la création d'un groupe de Lac-Beauportois-e-s qui, du 19 au 29 mai 2026, ira à la rencontre des ami-e-s de Sevrier et du Grand Bornand. Quatre jours seront passés dans des familles d'accueil à Sevrier, suivis de quatre jours au Grand-Bornand, afin de profiter d'une immersion authentique dans la culture savoyarde. Au menu : découvertes, partages, traditions et souvenirs à ramener dans ses valises!

L'amitié, c'est aussi recevoir

En septembre 2026, une délégation de Sevrier et du Grand Bornand viendra découvrir Lac-Beauport, hébergée à son tour par des familles d'ici. L'occasion de leur montrer les beautés locales et de renforcer ces liens précieux tissés au fil des années.

Vous souhaitez faire partie de l'aventure, accueillir ou simplement en savoir plus? Contactez Chantal Crépeau au 418 561-3472 ou à chantalcrepeau@ccapcable.com. Une rencontre d'information aura lieu à l'automne. C'est le moment de vivre une amitié sans frontière! ■

ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca

TIRAGE :
 10 500 exemplaires

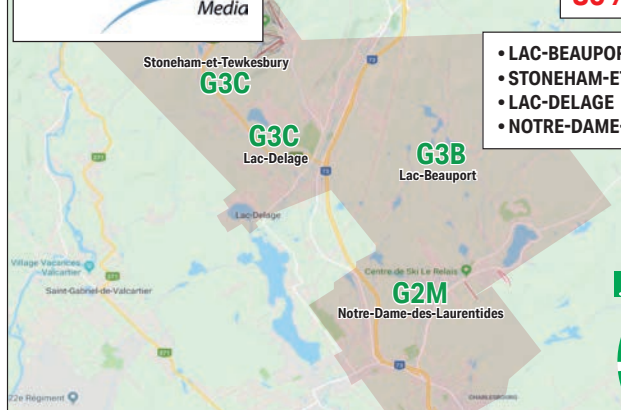
DISTRIBUTION
 RÉSIDENTIELLE

 POSTES CANADA
 CANADA POST
 9857 exemplaires

DISTRIBUTION
 COMMERCIALE

 POSTES CANADA
 CANADA POST
 245 exemplaires

PRÉSENTOIRS
 398 exemplaires

IMPRESSIO
QUEBECOR
 Media
 Territoire de distribution


Distribution par Postes Canada ou, en cas de grève, par points de dépôt.

73% de lecteurs assidus

1,6 lecteur par foyer

86% l'apprécie

- LAC-BEAUPORT
- STONEHAM-ET-TEWKESBURY
- LAC-DELAGE
- NOTRE-DAME-DES-LAURENTIDES


PROFIL DU LECTEUR

 Sexe : Femmes 55 %
 Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

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

 Scolarité : Diplôme d'études
 collégiales et
 universitaires

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

 source **Léger** MARKETING www.legermarketing.com

 Vivre mieux;
 soigné et accompagné
 avec compassion.

 SERVICE
 GRATUIT

 40
 ans

La Clinique ambulatoire intégrée de soins palliatifs de la Maison Michel-Sarrazin accompagne des personnes atteintes de cancer, ainsi que leurs proches*, pendant la phase palliative de la maladie, pour la gestion des symptômes et le cheminement de vie avec la maladie.

L'équipe est composée d'une infirmière clinicienne, de pharmaciennes et de médecins.

*De la grande région de Québec (Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches).

MS Michel-Sarrazin
 Clinique ambulatoire

 2101, chemin St-Louis, Québec, QC G1T 1P5
 cliniqueambulatoire@michel-sarrazin.ca
 418 476-9600 | michel-sarrazin.ca


Vers un ensemble meilleur

Où sont nos valeurs?

LUCIE TRAHAN
Fondatrice de l'Atelier en Vrac

Collaboration spéciale

La vie s'égrène de plus en plus rapidement, au fil des ans. Dans le brouhaha du quotidien, vous arrive-t-il de vous demander quelles sont vos valeurs, où elles sont rendues? Sont-elles encore présentes, bien ancrées ou voguent-elles aux côtés de lointains souvenirs, comme un mirage que l'on peut apercevoir en plissant les yeux?

À l'ère où les réseaux sociaux prennent le dessus sur les relations humaines, je me demande parfois – et je vous le demande aussi – où sont mes valeurs?

Que ce soit l'entraide, l'honnêteté, le bien-être, l'authenticité, le respect de soi ou le respect de l'environnement, je trouve de plus en plus ardu de leur laisser la place pour pleinement exister et être à travers le tumulte du quotidien.

J'ai toujours pensé que ma façon de consommer était guidée par mon bien-être intérieur. Me suivez-vous? Si je me sens bien, j'ai envie que ma consommation ait un sens, j'ai envie de prendre le temps de choisir et de me sentir fière de mes choix. Cependant, si les émotions et l'humeur prennent le dessus, je me sens passer à la vitesse supérieure, vouloir aller vite, faire vite et terminer rapidement. Le temps m'échappe, les choix conscients passent en second et les devoirs priment.

Il y a quelques années, on m'a parlé des faucons. Ils sont une proie menaçante pour plusieurs, tout comme les « faut qu'on » de notre quotidien. « Faut qu'on fasse cela », « faut qu'on aille acheter ceci », « faut qu'on ait telle chose ». Les faucons de notre vie, érigés et exigés par soi-même et par la pression

extérieure, sont comme une proie se déployant dans notre vie. Les faucons prennent le dessus sur nos valeurs, nous éloignent de notre conscience et nous enclenchent sur un pilote automatique duquel il est difficile de se défaire, mais ô combien nécessaire de le faire.

Nous avons tous pu observer la nature se déchaîner ces dernières semaines. Ces remarquables spectacles sont à la fois des messages et une invitation. Une invitation à observer, comprendre les symboliques et les messages de la vie. Ceux qui nous invitent à ralentir, à prendre soin de soi pour se rapprocher de qui nous sommes, pour lâcher-prise sur le désordre extérieur – et intérieur – qui nous gouvernent et nous guident. Tout comme une tempête frappant sur nos maisons, notre environnement, nous sommes appelés à ralentir, à observer, à respirer dans l'inhabituel et l'inconnu. Cet espace souvent inconfortable nous appelant à voir et à faire différemment pour se rapprocher d'une vie plus simple, plus alignée. Se rapprocher d'une vie imaginée, d'une vie souhaitée.

Non seulement pour honorer le cadeau de notre présence, mais aussi pour s'autoriser, se permettre, se donner le droit d'exister pleinement et dans le respect de qui nous sommes.

Parce que les faux-semblants n'ont jamais servi à personne et parce qu'il est grand temps de se rapprocher les uns des autres pour recréer la vie que nous voulons, pour créer des façons de faire ériger sur des façons d'être.

Parce que nos valeurs sont la base de notre existence, de ce que nous sommes et de ce que nous déposons dans nos relations. Et pour tout cela, il « faut qu'on » se souvienne de ce qu'elles sont. ■



Lucie Trahan.

Crédit photo : Carole Roy

ENGEL & VÖLKERS®

L'Art de vendre l'exceptionnel !



Marie-Hélène Poulin
Courtier immobilier résidentiel
418.930.3313

François Leroux
Courtier immobilier résidentiel
418.802.4969



C'est pas de la thérapie, mais... une exposition qui touche droit au cœur

Un voyage intérieur à travers la couleur

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

La bibliothèque L'Écrin de Lac-Beauport accueille cet été le retour d'Amanda Jeanne LaMartina, une artiste pour qui la toile devient parfois confident. Sa nouvelle exposition, *C'est pas de la thérapie, mais...*, invite chacun à s'aventurer dans les méandres de l'émotion pure, là où la peinture devient langage, et où chaque spectateur est convié à ressentir sans filtre.

Lorsque la vie chavire, certains trouvent refuge dans les mots, d'autres dans la marche ou la musique. Pour Amanda Jeanne LaMartina, ce sont les couleurs, la matière et le geste qui apaisent la tempête. Résidente de Lac-Beauport et figure montante de la scène artistique régionale, elle propose à nouveau une exposition solo à la bibliothèque L'Écrin, du 11 août au 8 septembre prochain. Une immersion dans son univers vibrant, façonné par une année de bouleversements aussi profonds que créatifs.

Sa démarche? Plutôt que de chercher à plaire, Amanda peint pour survivre, digérer, et parfois, tout simplement, respirer. « Je ne peignais pas pour exposer, au départ. C'était ma manière de traverser une période intense. Une sorte de langage que je n'avais pas encore trouvé avec les mots », confie-t-elle. Les œuvres qu'elle présente, abstraites et puissantes, se déclinent en textures riches, couleurs franches et élans spontanés — à la croisée de la maternité, du deuil, de la colère, de la guérison et de la reconstruction de soi.



Amanda Jeanne LaMartina.

Le résultat? Des toiles qui, sans jamais tricher, oscillent entre chaos et lumière. Cette série s'inscrit dans la continuité d'*Équilibre et transformation*, première exposition solo d'Amanda à L'Écrin, que l'on peut présentement admirer au Manoir du Lac Delage. Mais ici, pas question de refaire le même chemin : l'artiste ose aller plus loin, plus franchement, là où la vulnérabilité et l'intuition dictent la cadence du pinceau.



Une œuvre qui exprime bien le chaos et la lumière.

Et vous, avez-vous déjà pris un pinceau pour exorciser un chagrin, ou couché une émotion trop grande sur une feuille blanche? Parce que oui, l'art soigne, même quand il ne prétend pas jouer au docteur. Sur place, un carnet de visite vous attend pour partager votre propre histoire — car chaque émotion mérite d'exister, même en rime ou en silence.

À propos de l'artiste

Amanda Jeanne LaMartina est artiste visuelle et facilitatrice d'ateliers créatifs. Active dans la région de Québec, elle anime aussi des retraites où peinture intuitive et pratiques somatiques se rencontrent. Son site : amandajeannartworks.com. ■



Chez nous, c'est en
duo

Télé & Internet

77\$/mois*

Forfait télé
L'initial

+

Internet
Résidentiel 75

Taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.

CCAP



418.849.7125

ccapcable.com



Un nouveau député à Ottawa

Gabriel Hardy : de la salle d'entraînement à la Chambre des communes

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Il a l'enthousiasme contagieux, le verbe aussi musclé que son parcours. Gabriel Hardy, nouveau député de Montmorency-Charlevoix, a troqué haltères et séances de coaching pour les bancs d'Ottawa. Derrière le sarrau du kinésologue engagé se cache un homme sincère, bien décidé à défendre l'intérêt de ses concitoyens... et à insuffler un vent de santé dans le paysage politique. Dès son arrivée à la Chambre des communes, il se jette dans l'arène : plus de 32 interventions en quatre semaines! Une présence remarquée, et l'étrange expérience de se voir applaudi des deux côtés de la Chambre.

À peine élu, Gabriel Hardy s'émerveille devant l'étendue et la diversité de Montmorency-Charlevoix. « C'est l'une des plus belles circonscriptions au Canada! De Lac-Beauport à Baie-Sainte-Catherine, en passant par l'île d'Orléans, on découvre autant de réalités que de paysages. » Entre l'énergie juvénile de Sainte-Brigitte-de-Laval et le patrimoine vivant de Charlevoix, il jongle déjà avec les contrastes et s'en nourrit.

Sport, engagement et pandémie

Avant d'entrer en politique, il était déjà connu pour son implication. Kinésologue de formation, propriétaire du Tonic Gym à Sainte-Foy, Gabriel s'est imposé comme un ardent défenseur de l'activité physique, particulièrement pendant la pandémie.

« Je voulais redorer l'image des gyms, montrer que ce n'est pas juste une place de gros bras, mais un lieu de santé. Quand tout était à l'arrêt, j'ai senti le besoin de défendre l'importance de bouger, de garder le sport au cœur de nos vies », confie-t-il.

Ses prises de position l'ont mené à dialoguer avec tous les paliers gouvernementaux. Vulgariser, convaincre, représenter : la politique fédérale s'est alors imposée comme une suite logique.



Gabriel Hardy en Chambre.

Un baptême du feu à Ottawa

Élu le 29 avril, après une soirée pleine de suspense, il savoure la victoire :

« Dans le sport, tant que le sifflet final n'a pas retenti, ce n'est jamais fini. Gagne ou perds, tu apprends toujours. »

À peine arrivé, on lui confie d'analyser le discours du trône et d'en faire le second discours pour l'opposition. « Imagine, dix minutes à décortiquer chaque phrase du roi Charles III devant l'assemblée, en ramenant tout ça à la réalité de Montmorency-Charlevoix et du Québec », relate-t-il.

Puis vient sa première question en Chambre. « C'était un moment hors du temps. Je me lève, prêt à interpellier le gouvernement, et toute la Chambre applaudit, même les libéraux! Un geste de respect envers le nouveau député. Pour un gars du sport, ça ressemblait à une belle tape dans le dos avant le match! » À peine arrivé à la Chambre des communes, il se jette dans l'arène : plus de 32 interventions en quatre semaines, une présence remarquée, et l'étrange expérience de se voir applaudi des deux côtés de la Chambre.

Défendre le Québec, mais rassembler

Gabriel Hardy assume pleinement la mission de porter la voix de Montmorency-Charlevoix et du Québec, mais refuse les clivages. « Il ne faut pas juste protéger le français, il faut le promouvoir, l'amener au-delà des frontières du Québec. Je suis fier d'être Québécois et francophone, mais l'unité est essentielle. Ottawa, ce n'est pas une tour d'ivoire. J'y vais pour représenter ma région, et je veux que les gens sentent que je suis là pour eux, sans jamais oublier d'où je viens. »

Apprentissage express et équilibre

En quelques semaines, il apprend à manier la joute politique et à mesurer la portée de chaque mot. « En politique, tu dois être solide, éviter les pirouettes. Quand je ne sais pas, je le dis, tout simplement. Je préfère un "je ne sais pas" honnête à une fausse promesse qui déçoit. » L'équilibre familial se réinvente aussi. « Je ne vis plus à la maison du lundi au vendredi, et ça change la vie pour ma famille. Mais on fait équipe, et c'est précieux. »

Prévention et « Vendredis santé »

Son cheval de bataille : la santé préventive. Il propose les « Vendredis santé », initiative saluée par Pierre Poilievre. Chaque vendredi, même si l'actualité ne s'y prête pas, une question sera posée au gouvernement pour rappeler l'urgence d'agir en matière d'activité physique et de prévention. « Ce n'est pas une lubie, c'est une nécessité pour l'avenir », martèle-t-il.

Dernière question avant la pause

Le 20 juin, il termine la session en force. Deux interventions dans le « tour du chef », un privilège rare pour un nouveau venu. « J'ai challengé le gouvernement sur le budget. J'ai dit : "Ce n'est pas compliqué, un budget, c'est simple, c'est clair. Pourquoi, encore aujourd'hui, n'a-t-on pas de budget?" » Pour lui, un député doit défendre les intérêts de sa région et obtenir des réponses concrètes.



Gabriel Hardy lors de l'entretien que nous avons eu à la Buvette du Moulin.

Crédit photo : Courtoisie

Esprit d'équipe, humanité et rentrée en tête

La politique ressemble à une partie de hockey. « En période de questions, on s'oppose, mais ensuite, il faut travailler ensemble. Sur la glace, tu affrontes ton meilleur ami, mais après, tu partages une bière et tu refais le match », compare-t-il.

L'été n'est pas synonyme de repos. Et les vacances, c'est un concept fait partie de votre été? « Ce sera pour plus tard! J'ai promis d'être

accessible, je le serai. » Et déjà, il se tourne vers l'automne. « On va parler finances publiques, éthique, et surtout santé. Faire bouger la société, ce n'est pas que du sport, c'est un engagement quotidien. »

De la salle de sport à la Chambre des communes, Gabriel Hardy prouve qu'il n'y a qu'un pas... et beaucoup de passion. Un député qui, loin de donner des leçons, souhaite avant tout servir, apprendre, et faire bouger les choses. Un automne à Ottawa qui promet de l'action et, qui sait, quelques rebondissements! ■

Golf Stoneham

Club de Golf Stoneham

L'été bat son plein... et le golf aussi!

Tarifs avantageux du lundi au jeudi

37\$	32\$	26\$	20\$
de 14 h à 15 h	de 15 h à 17 h	de 17 h à 18 h	après 18 h

Déjeuners servis du mercredi au dimanche, de 7 h à midi

Golfeurs ou non — tout le monde est le bienvenu!

Réservation : 418-848-2414

56, 1^{ère} avenue, Stoneham, Québec

www.golfstoneham.com

La deuxième saison du Centre d'art Le St-Peter's

Lancement vibrant et artistes à l'honneur

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Le 27 juin dernier, sous les voutes d'une église centenaire, le Centre d'art Le St-Peter's donnait le coup d'envoi à sa deuxième saison en compagnie de 18 artistes et d'amis passionnés. Si les joints du plafond attendent leur tour, la créativité, elle, circule librement dans ce lieu chargé d'histoire. Retour sur une soirée où l'art a réuni la communauté autour de l'audace, de la passion et de la beauté.

« Notre église date de 1839, elle est bien conservée, même si certains joints auraient besoin d'amour », sourit Gaétane St-Laurent, grande animatrice du projet. Le Centre d'art

n'est pas qu'un bâtiment patrimonial : c'est un symbole de renouveau, porté par le rêve collectif de faire vivre la culture à Stoneham.

Les soutiens, eux aussi, sont essentiels : des députés comme Sylvain Lévesque et Joël Godin ont apporté leur contribution, mais ce sont surtout les membres et donateurs locaux qui, par leur fidélité, permettent à l'aventure de se poursuivre. « C'est toujours l'argent qui mène, mais il y a du positif partout », rappelle Gaétane, qui préfère voir la lumière plutôt que les obstacles.

Une diversité créative qui rassemble

Cette année encore, la diversité s'affiche haut et fort sur les murs du St-Peter's. « On



De gauche à droite : Esther Garneau, Nancy Ford, Gaétane St-Laurent, Andrée-Anne Gingras, Caroline Pruneau et Marlène Ferland.

a du figuratif, de l'abstrait, de la poterie, de la sculpture... Que demander de mieux? » s'enthousiasme Gaétane. Les 18 artistes réunis pour l'occasion ont su transformer la chapelle en un carrefour de créativité.

Et si la nuit, certains prétendent entendre l'esprit du lieu déambuler, c'est peut-être simplement l'inspiration qui veille sur les œuvres exposées.

Le moteur : une équipe soudée

Le Centre d'art, c'est surtout une aventure d'équipe. Derrière Gaétane, la Société artistique de Stoneham-Tewksbury-Saint-Adolphe réunit des bénévoles dévoués comme

mais il faut croire en soi, continuer à créer malgré les doutes. Il y aura toujours quelqu'un que vous allez toucher. »

À tous les artistes présents, Esther rappelle que l'important, c'est de créer avec passion et d'oser s'exposer, même si le chemin commence parfois avec des essais hésitants : « Quand j'ai commencé, c'était affreux... Mais il faut lancer la peinture, il faut se lancer. »

Un lieu ouvert à tous

Le défi, désormais, c'est de faire de cet endroit un arrêt incontournable, à la hauteur de sa richesse patrimoniale et artistique. Devenir membre, c'est soutenir cette mission... et profiter d'avantages, parfois d'un café, parfois d'un simple sourire.

Un lieu à inventer ensemble

Faire rayonner le St-Peter's, ce n'est pas une mince affaire. M^{me} St-Laurent rêve qu'il



Plusieurs personnes étaient présentes lors du lancement de la 2^e saison du centre d'art Le St-Peter's.



L'artiste de Lac-Beauport, Luce Tremblay.

Andrée-Anne, Nancy, Sylvie, Caroline et Marlène, toutes engagées à faire rayonner l'art et la communauté. L'an dernier, malgré quelques péripéties météo (et quelques abris envolés!), la volonté de rassembler n'a jamais faibli.

D'autres activités sont d'ailleurs dans l'air pour cet été : peinture, musique, pourquoi pas même une danse western dans la chapelle? L'idée amuse Gaétane : « Il faut savoir surprendre, et donner envie de venir, même à ceux qui ne se croient pas artistes! »

Un hommage vibrant d'Esther Garneau

Moment fort de la soirée : l'intervention d'Esther Garneau, présidente d'honneur et artiste autodidacte. Elle a salué le courage de Gaétane et de l'équipe. « Grâce à des gens comme toi, ces bâtiments trouvent une seconde vie et continuent de faire partie de notre patrimoine. C'est beaucoup de défis,



Gaétane St-Laurent et l'ancien animateur radio et télé, André Paillé, que l'auteure de ces lignes était ravie de retrouver.

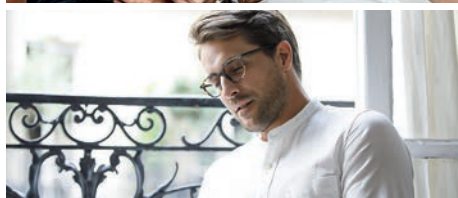
devienne un arrêt incontournable sur le parcours touristique régional, à l'image de l'île d'Orléans. « Ici, le défi, c'est de faire connaître la place, de donner envie de s'arrêter. Si tout le monde y met du sien, on va y arriver », lance-t-elle, confiante.

La saison s'annonce prometteuse, ponctuée d'activités à venir, d'idées neuves et de collaborations inattendues. Danse western dans la chapelle? Jam de guitare improvisé? Rien n'est exclu, pourvu que la passion guide les initiatives.

Gaétane lance même : « Attendez-vous à recevoir des invitations! Même si vous n'êtes pas artiste, devenez membre : nos activités risquent de vous plaire, et il y aura toujours une petite attention pour les membres, que ce soit un rabais, un café ou un sourire de plus. » ■

VISION SANTÉ
Clinique d'optométrie

ET C'EST REPARTI!
ASSUREZ-VOUS D'AVOIR
UNE BONNE VISION
Passez nous voir!



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

Prenez rendez-vous dès maintenant!



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



André Dussault.com

DE L'INTERMÉDIAIRE À LA PROPRIÉTÉ DE LUXE

418.849.0555



418.956.8605

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Québec

NOUVEAUTÉ



9 750 000 \$

149 Chemin du Tour-du-Lac, Lac-Beauport
MLS 24344981



1 999 000 \$

71 Chemin du Godendard, Lac-Beauport
MLS 12679898



1 490 000 \$

14 Chemin de l'Éclaircie, Lac-Beauport
MLS 21155849

VENDU



36 Chemin de la Passerelle, Lac-Beauport
MLS 10166821



715 000 \$

16 Rue du Centre, Sainte-Brigitte-de-Laval
MLS 13881207



599 000 \$

25 Chemin de la Rive, Lac-Beauport
MLS 20047997



889 000 \$

169 1^{re} Avenue, Stoneham-et-Tewkesbury
MLS 13451076



395 000 \$

225 Chemin de la Savane, Lac-Beauport
MLS 11972578

L'ÉQUIPE



Sabrina Martinez
Courtier Immobilier Résidentiel

Noël Gingras
Courtier Immobilier

LES ESPACES EXTÉRIEURS, NOTRE PASSION



Entreprise familiale
Depuis 1956



Conception de plan
Aménagement paysager
Éclairage extérieur

monpaysagiste.com

418.849.3405




Candide
VILLENEUVE
PAYSAGISTE

Un feu de camp à la maison

Espace coin feu extérieur

COLLABORATION SPÉCIALE :
ROMAIN REBIFFE
Candide Villeneuve Paysagiste inc.

info@monpaysagiste.com

Avec la saison estivale qui bat son plein, on profite grandement des espaces extérieurs en journée et souvent même en soirée. Pour préparer le souper ou simplement apporter une touche agréable à ces longues soirées où la fraîcheur reprend ses droits, rien de tel qu'un beau feu de bois. Longtemps principalement utilisé pour se chauffer, se nourrir et se défendre, un feu de camp apporte en plus aujourd'hui une note agréable et confortable à ceux qui l'entourent!

Si le côté bucolique et le plaisir pour les petits comme les grands de faire jaillir une belle flambée dans son jardin sont indéniables, il faut tout de même faire preuve d'une certaine prudence et d'un petit peu d'organisation.

Tout d'abord, il convient de définir le lieu idéal pour installer un foyer extérieur, non loin des tables et chaises disposées pour les convives si son but premier est de griller votre nourriture ou installé dans un recoin du jardin pour des moments plus intimistes ou veiller tard. Quel que soit le lieu choisi, il faudra être attentif à la présence de végétaux qui pourraient éventuellement s'enflammer, à savoir les arbres, arbustes et particulièrement les conifères riches en essence qui risqueraient de propager rapidement un feu hors de contrôle. La proximité d'un point d'eau facilement accessible et un peu de bon sens suffiront bien souvent à éviter de gâcher de bons moments conviviaux!

Selon l'utilité principale du foyer et les moyens que l'on possède, il s'agira ensuite de définir les matériaux qui composeront ce coin chaleureux. Ainsi les matériaux au sol pourront être en pierre naturelle, en béton préfabriqué sous diverses formes ou encore simplement en galet voire un savant mélange de plusieurs de ces matériaux. L'idée étant d'avoir des matériaux durables et résilients face au risque de chute de



Quel que soit le lieu choisi pour l'installation du foyer, il faudra être attentif à la présence de végétaux qui pourraient éventuellement s'enflammer.

braise entre autres. La composition du foyer en lui-même offre également une bonne diversité de choix allant des foyers en acier, disponibles en quincaillerie, mais qui s'abîmeront avec le temps à des foyers plus bruts en pierre ou en béton qui, s'ils sont de qualité, noirciront sans pour autant se dégrader rapidement. À noter que la fonte est un alliage fréquemment utilisé pour les foyers ouverts ou fermés et qu'elle offre une durabilité et une solidité qui justifie souvent son prix. Lors de l'installation du foyer, il faudra veiller à ce qu'une arrivée d'air se fasse de manière naturelle ou mécanique afin d'avoir une combustion de qualité et peu de fumée.

Afin de passer une soirée paisible et si l'espace le permet, une réserve de bois sec de toutes dimensions permettra à tout un chacun de contribuer à l'alimentation de ce petit esprit qui sait si bien captiver les êtres vivants, humains comme animaux peuvent perdre leur regard dans la danse des flammes.

Enfin agrémenter cet espace d'un éclairage extérieur qui viendra élargir la lueur des flammes offrira un bel effet général et pourra éventuellement compléter un chemin lumineux si nécessaire qui guidera les convives au sein du jardin depuis la maison ou la cuisine extérieure.

Une belle flambée en extérieur réchauffe non seulement les fins de soirée parfois fraîches, mais apporte également un sentiment de chaleur et de réconfort pour tous les participants à ce moment que l'être humain partage depuis si longtemps! ■

Action transition

Le retour à la nature, un besoin de plus en plus vital

DONOVAN CHRÉTIEN

Agent de projets en environnement
pour Action transition

Collaboration spéciale

De plus en plus de personnes éprouvent le besoin profond de se reconnecter à la nature, une tendance qui s'est nettement intensifiée depuis la pandémie de COVID-19. Cette période anxiogène a agi comme un révélateur de l'importance du lien avec les espaces naturels. Une étude menée au Canada a montré que 8 personnes sur 10 considèrent que les parcs et les espaces verts sont essentiels à leur santé depuis 2020.



Donovan Chrétien.

Pourtant nos modes de vie contemporains, qu'ils soient urbains ou ruraux, sont marqués par le rythme effréné du quotidien, l'omniprésence du béton, les embouteillages, l'hyperconnexion ou encore la vie professionnelle et ne nous permettent pas toujours de nous ressourcer. Dans ce contexte, le contact avec la nature est une solution inestimable, voire indispensable pour préserver notre santé globale. Dans un monde de plus en plus technologique et rapide, renouer avec la nature devient un geste de bienveillance envers soi-même, aussi simple qu'efficace.

Le Shinrin yoku ou bain de forêt

Parmi les pratiques de bien-être en plein essor, le Shinrin Yoku ou bain de forêt, séduit

de plus en plus d'adeptes. Né au Japon dans les années 1980, ce concept connaît un fort engouement, notamment en raison de ses nombreux effets bénéfiques sur la santé physique et mentale.

Le bain de forêt se pratique généralement sous la forme d'une marche lente, silencieuse et guidée le plus souvent en forêt ou dans un environnement urbain riche en éléments naturels. Au fil de cette balade, les participant-e-s sont invité-e-s à stimuler leurs cinq sens à travers plusieurs expériences sensorielles. Les bienfaits de cette pratique varient d'une personne à l'autre, selon la durée de l'immersion, la fréquence et la sensibilité individuelle. Toutefois, les études montrent des bénéfices physiques et psychologiques notables.

Des bénéfices physiques :

- Diminution de la pression artérielle et du rythme cardiaque
- Amélioration des fonctions cardiovasculaires et du métabolisme
- Augmentation de l'énergie
- Renforcement du système immunitaire

Des bénéfices psychologiques :

- Diminution du stress, l'anxiété et de la dépression
- Amélioration de la concentration et de la mémoire
- Déclenchement d'un état de détente et apaisement de l'esprit

Cette pratique thérapeutique est reconnue et encouragée par le système de santé japonais comme pratique de bien-être préventive, similaire à l'exercice physique.

Du Shinrin Yoku au parc de la forêt ancienne du Mont Wright

Et si vous profitez d'une expérience de bain de forêt au parc de la forêt ancienne du Mont Wright? Imaginez : vous marchez dans la forêt ancienne et vous êtes invité-e-s à prendre votre temps, à respirer, à vous imprégner des odeurs, des couleurs, des chants d'oiseaux...

Sarah Kastendeuch, guide certifiée, vous attend le vendredi 29 août au parc de 19 h à 21 h 30. L'activité se termine par une cérémonie du thé où une infusion de plantes et une légère collation sont servies.

Pour vous inscrire à l'activité, sur notre site internet actiontransition.ca, rubrique Calendrier, Bain de forêt et cliquez sur le lien d'inscription en bas de page.

D'autres activités nature en août

Tout au long du mois d'août, d'autres activités seront proposées pour découvrir toutes les richesses naturelles du parc de la forêt ancienne du Mont Wright :

- Soirée d'observation des perséides - Jeudi 14 août
- Journée Bioblitz - Samedi 16 août
- Chasse aux insectes - Jeudi 21 août

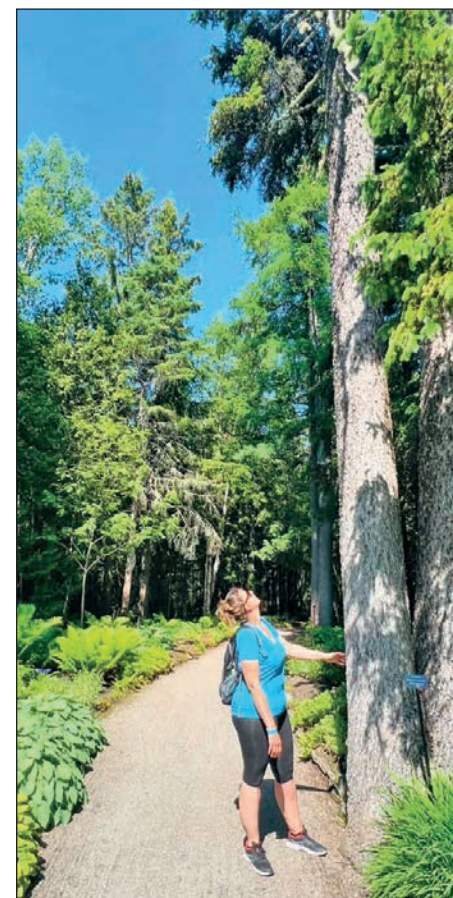
Suivez-nous sur nos réseaux sociaux (Facebook et Instagram : Action transition) et abonnez-vous à notre infolettre pour ne rien manquer des actualités, nos projets en lien avec la transition socioécologique.

Sources :

AGSY - Le Shinrin Yoku

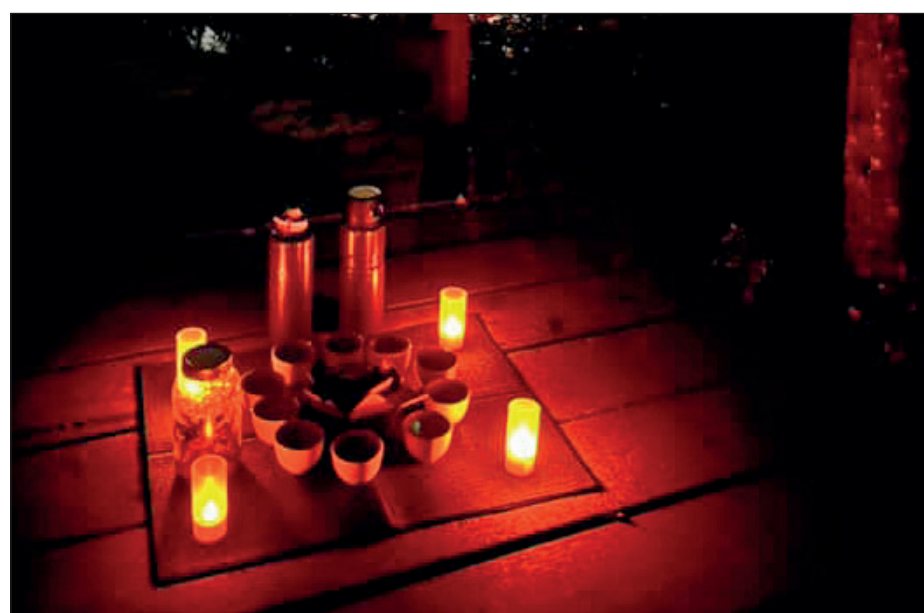
Prescri-nature.ca - Une prescription qui vaut la peine d'être suivie

Nature Québec - 5 effets de la nature sur la santé mentale ■



Crédit photo : Courtoisie

Le bain de forêt se pratique généralement sous la forme d'une marche lente, silencieuse et guidée le plus souvent en forêt.



Le 29 août, vivez l'expérience de bain de forêt au parc de la forêt ancienne du Mont Wright en compagnie de Sarah Kastendeuch, guide certifiée.

Un film documentaire qui rend hommage à notre territoire

Tant qu'on pourra faire les sucres

JEAN-ÉTIENNE POIRIER
Anthropologue et acériculteur

Collaboration spéciale

Nous sommes particulièrement heureux de renouer avec la plume de Jean-Étienne Poirier pour cette édition. Vous le connaissez sans doute déjà : il est à la fois anthropologue et acériculteur, et il s'intéresse depuis longtemps à la richesse de nos traditions régionales. Son retour dans nos pages n'est pas un hasard, car chaque fois qu'il nous propose un texte, il réussit à rendre accessible et captivant un sujet qui nous touche tous, que ce soit la forêt, l'érable ou le quotidien des gens d'ici.

NDLR — Pour nous, c'est un privilège de pouvoir offrir à nos lecteurs le regard d'un passionné qui connaît le terrain, qui comprend les enjeux d'aujourd'hui, mais aussi l'importance de transmettre ce savoir. Avec ce texte, il s'attarde à l'acériculture et au film documentaire qui lui rend hommage, tout en mettant en lumière le travail de la relève et la place de l'érable dans notre région. Bref, c'est un plaisir renouvelé d'accueillir cette collaboration dans nos pages, le temps d'un dossier qui nous concerne tous.

Depuis quelques années on vit un regain d'intérêt pour l'acériculture dans la MRC de La Jacques-Cartier. L'Érablière du Lac-Beaufort a repris la production sur son

site et sert maintenant à ses visiteurs son propre sirop d'érable, la microbrasserie *La Souche* s'est bâti une petite sucrerie traditionnelle à côté de son bâtiment principal et on a vu un premier centre de bouillage de plusieurs dizaines de milliers d'entailles débiter ses opérations à Tewkesbury au printemps dernier! Tout ça en plus des nombreuses familles qui se sont mises à propre de manière artisanale leur propre réserve de sirop pour l'année. Il y a un réel engouement.

Si l'exploitation du plein potentiel de notre région en matière de production de sirop d'érable peut générer plus de 30 M\$ en revenus directs, on ne parle pas souvent du fait que l'acériculture rend des services écologiques dont la valeur est supérieure à celle de sa production de sirop d'érable. C'est cet aspect de l'acériculture qu'a voulu explorer Azzaya Poirier, membre de notre équipe de production chez *Forêt Vive*, notre petite ferme familiale qui est aussi une maison de production vidéo dédiée à la valorisation de l'agroforesterie.

Le questionnement d'Azzaya a donné naissance à un long-métrage documentaire dont les tournages ont débuté en 2023. Intitulé *Tant qu'on pourra faire les sucres*, le film propose une vibrante réflexion sur l'implication de la génération des jeunes adultes d'aujourd'hui à qui on tente de faire porter, trop souvent, le poids du défi de la réconciliation avec les écosystèmes.



Crédit photo : Manuel Khulan Poirier

Éléments de l'affiche du film.

« On compte sur vous les jeunes, vous êtes capables de trouver des solutions! », ce genre d'encouragement sonne creux pour Azzaya. Si les questions liées aux changements climatiques inquiètent et stressent surtout les jeunes, les défis qui se posent à notre époque doivent être l'affaire de tout le monde. Les érables de notre région représentent une occasion en or pour se tisser un bout d'économie régionale en synergie avec notre territoire et cette piste est bien explorée dans le film.

Un film pour tous

Pendant 60 minutes, le parcours à travers lequel nous guide Azzaya permet de vivre une saison des sucres de notre petite cabane artisanale à Tewkesbury jusqu'au plus grand centre de bouillage du Canada. Le film est ponctué de rencontres avec des personnes-ressources inspirantes tels l'ingénieur forestier Patrice Bertrand, le scientifique spécialiste de l'érable Tim Rademacher, le fondateur de la cabane à sucre du *Pied de Cochon*, le chef Martin Picard, ainsi que Sylvain Patry, copropriétaire d'une sucrerie qui bouille l'eau de 260 000 érables! Ces rencontres éveillent à tout un ensemble de données permettant de mieux comprendre les changements qui affectent les populations d'érables et, surtout, en quoi l'acériculture peut apporter des perspectives d'espoir pour la jeunesse qui est en quête de plans pour une suite du monde en équilibre avec les écosystèmes.

En première à Stoneham le 8 août

Le film *Tant qu'on pourra faire les sucres* sera présenté en première le vendredi 8 août dans une formule de cinéma en plein air à la microbrasserie *La Souche*. Azzaya sera présente pour rencontrer les gens et échanger suite à la projection. C'est un film pour la famille, un film inspirant et mobilisateur qui présente le propos d'une jeune citoyenne qui a envie de rêver sa vie sans se faire assommer par l'idée qu'il serait trop tard pour ajuster nos modes de vie de manière à être en symbiose avec la planète. L'entrée est libre.

Quelques liens utiles et inspirants :

Visionnez de courts reportages au sujet de la foresterie et de l'acériculture dans notre MRC : www.youtube.com/@legoutduterritoire

Découvrez le podcast *La Fièvre des Sucres* sur l'acériculture produit à Tewkesbury :

www.youtube.com/@LaFièvredesSucres/videos

NDLR — À L'Écho, nous aimons toujours lire Jean-Étienne Poirier, qui sait raconter l'acériculture avec justesse et humanité. Merci à lui pour ce texte, et souhaitons que ce ne soit pas la dernière fois qu'il nous accorde sa collaboration. Sa façon d'expliquer les enjeux du territoire et de donner la parole à ceux qui le font vivre rejoint notre mission de mettre en valeur nos gens d'ici. Restez à l'écoute... il y a fort à parier que nous aurons le plaisir de le retrouver bientôt entre nos pages. À suivre! ■

Bonnes vacances!

Merci pour votre travail exceptionnel. Le repos est une partie essentielle du travail, et vous l'avez bien mérité.

Prenez soin de vous – car à votre retour, c'est ensemble que nous rebâtissons notre économie pour l'avenir de nos enfants, de notre province et de notre pays.

GABRIEL HARDY

Député de Montmorency – Charlevoix

9749, boulevard Sainte-Anne, suite 160
Sainte-Anne-de-Beaupré, Québec GOA 3C0
Téléphone : 418 827-8909

La chronique canine

Un chien obéit, mais est-il vraiment bien dans sa tête?

DANIELLE GAUTHIER DE VARENNES
Éducateur comportementaliste
canin et félin

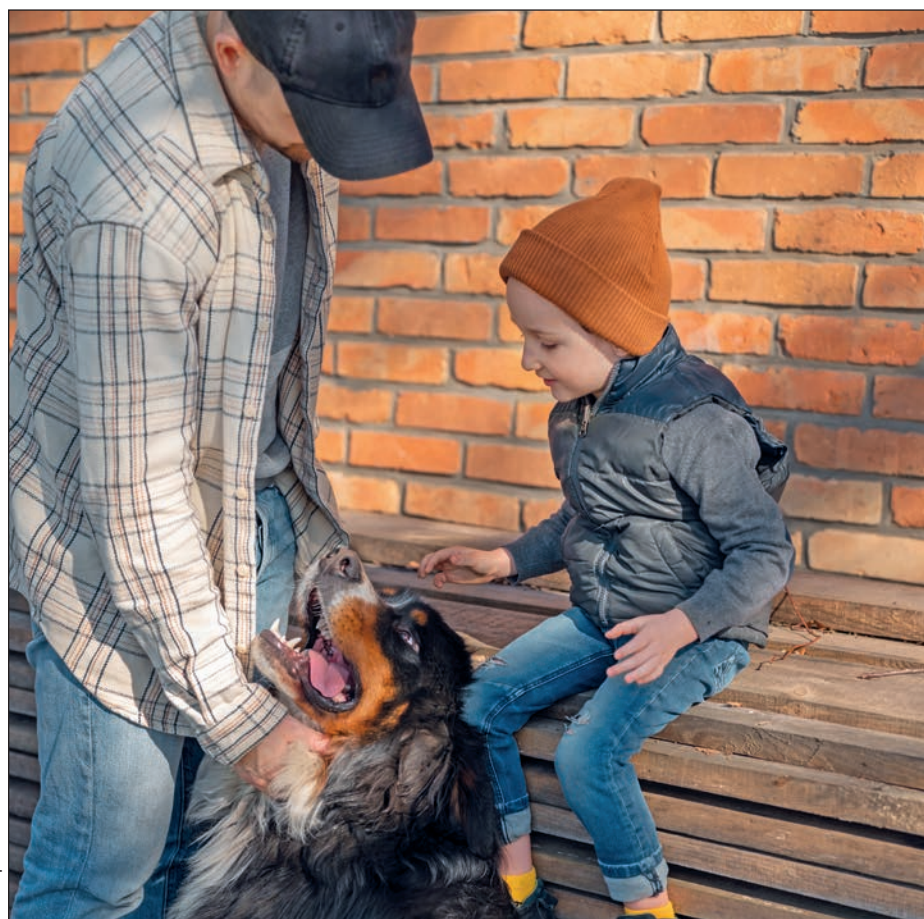
Collaboration spéciale

Beaucoup d'éducateurs canins valorisent l'obéissance à tout prix : « assis », « pas bouger », « viens ». Mais demander à un chien de faire quelque chose n'implique pas qu'il se sente bien.

L'obéissance est une réponse à une consigne; le confort émotionnel, c'est un état de bien-être permanent. Un chien peut parfaitement répondre à tes ordres sous stress, par peur, pour éviter une punition... mais cela peut masquer un mal-être non visible et finir par amener des comportements de réactivité voire d'agressivité. Certains vont bien se comporter quelques minutes et finir par exploser en situation de rapprochement par exemple avec un humain ou un chien étranger. Cela signifie que ces chiens savent écouter, mais ne savent pas se contrôler, car ils sont en situation de détresse émotionnelle.



Danielle Gauthier De Varennes.



Un chien confortable émotionnellement est un chien attentif, calme, maîtrisable et profondément heureux avec son maître

Pourquoi la psychologie canine compte : le lien entre émotions et comportement

Le stress, chronique ou aigu, augmente la réactivité du chien. Il s'installe alors en hypervigilance — surveillant sans cesse l'environnement — ou en évitement. Cela mine sa stabilité émotionnelle, ou même, dans les cas extrêmes, déclenche des comportements de réactivité comme mécanisme de défense. Un chien qui se sent mal dans une situation est un piège! Un chien bien entraîné agira souvent par habitude. Mais cela ne signifie aucunement qu'il se sent confortable. FORCER PAR L'OBÉISSANCE, n'est absolument pas la clé.

Du bien-être émotionnel à la réactivité : des exemples concrets

• En laisse

Un chien surmené ou anxieux tire, grogne ou jappe. Pourquoi? Parce qu'il ne sent pas suffisamment de sécurité pour se détendre. Le collier serré, l'humain tendu, les bruits inconnus : tout déclenche la vigilance ou la peur.

• Sans laisse

Lorsque le chien se sent incertain, la liberté devient source d'angoisse. Il peut se fixer sur d'éventuelles menaces (voisins, joggeurs), réduire son champ d'exploration, et se retourner vers vous en espérant un signal rassurant. Sans ça, il risque de s'enfermer dans la peur ou l'agressivité.

• Rencontre de visiteurs/étrangers

Un chien mal psychologiquement préparé va soit se cacher, soit alerter en aboyant, grogner, voire montrer les dents. Il n'a pas les outils pour comprendre que le visiteur n'est

pas dangereux. Un chien émotionnellement confortable, lui, reste curieux, ouvert, et capable de se détendre.

• Petite frustration ou inconfort

Même un petit inconfort (ton sec, bruit soudain, étirement) peut déclencher une réaction chez un chien émotionnellement mal préparé. Sa zone de tolérance est réduite.

Les bienfaits d'un chien émotionnellement serein

- Focus : il est disponible pour vous, pour apprendre, jouer, vivre.
- Contrôlable : il ne répond pas à vos demandes sous menace, mais par choix — un signal fort de confiance.
- Tolérance au stress accrue : les stimuli extérieurs ne l'excitent pas inutilement, il peut rester calme.
- Lien renforcé : la curiosité, l'attention, la confiance s'installent. Il te choisit, et non l'inverse.

Ce que cela change dans l'éducation

- On ne force pas, on inclut. Le chien doit être à l'aise avant d'apprendre : on l'habitue progressivement aux bruits, aux déplacements, aux inconnus.

- On crée des zones de confort : maison calme, espace extérieur sans flux, objets de prédilection, routines claires.
- Le renforcement positif prévaut : récompenses, caresses, pauses ludiques. On évite les punitions, sources de stress.
- On utilise notre état : si tu es calme, patient, le chien l'est aussi.
- Et on a appris à « lire » son chien.

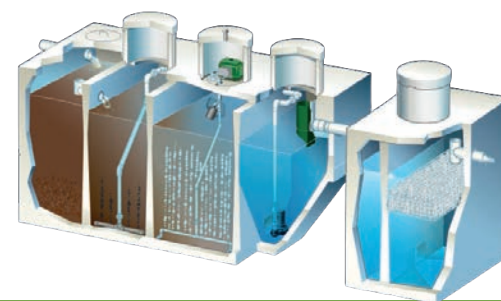
En résumé

- Obéissant ≠ épanoui
- Le bien-être émotionnel est la condition de l'obéissance durable et facile
- Les émotions façonnent les comportements : peur, colère, stress génèrent réactivité et agressivité
- Il faut savoir « lire » son chien (connaître les signaux d'inconfort, les situations stressantes pour lui) pour prévoir
- Mise en confiance, zones de confort, renforcement positif et cohérence émotionnelle du gardien sont la base d'une stabilité émotionnelle
- Un chien confortable émotionnellement est un chien attentif, calme, maîtrisable et profondément heureux avec toi ■

HYDRO-KINETIC®

POUR UNE INSTALLATION SEPTIQUE PERFORMANTE, ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE

- ✓ Aucune fosse septique (économies sur la vidange des boues)
- ✓ Installation permanente (ne sera jamais à refaire)
- ✓ Réparabilité élevée avec des composantes en vente libre
- ✓ Requiert peu d'espace
- ✓ Traitement supérieur protégeant votre santé et l'environnement
- ✓ Réduction des gaz à effet de serre
- ✓ Entreprise de Québec à deux pas de chez vous



À l'Atôme, la jeunesse trouve ses repères

Les animateurs-intervenants, moteurs de la Maison des jeunes

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

À la Maison des jeunes l'Atôme — BGC Stoneham-et-Tewkesbury, les animateurs-intervenants ne sont pas de simples accompagnateurs : ils forment l'équipe de base qui permet à la MDJ de remplir sa mission. Leur rôle? Créer un environnement où les ados se sentent écoutés, compris et soutenus, tout en découvrant de nouvelles activités. Portrait d'un métier où la routine n'existe pas.

À la MDJ, il n'y a pas vraiment de journée typique. L'animation, ici, c'est d'abord répondre aux besoins du moment. Un conflit à gérer, un tournoi à lancer, un ado à écouter... les priorités changent sans cesse. Pour les animateurs-intervenants, c'est ce qui fait la richesse du métier. « On prend ce qui vient. Cette variété nous garde sur le qui-vive et nous pousse à nous réinventer sans cesse », explique l'un d'eux.

Leur travail ne se voit pas toujours : préparer la programmation, décorer les locaux, ranger, vérifier les informations pour les ateliers... toutes ces petites tâches forment la base du bon fonctionnement de la MDJ. Ces détails invisibles tiennent l'ensemble debout.

Créer un lien, un jeune à la fois

L'essentiel de la mission, c'est la relation avec les jeunes. Être animateur, c'est souvent écouter, conseiller ou simplement offrir une

présence rassurante. Parfois, l'impact se mesure bien plus tard. « On ne réalise pas toujours l'effet qu'on peut avoir. Des années plus tard, j'ai croisé un ancien qui avait ouvert son casse-croute; il m'a remercié pour le temps passé à la MDJ. Ce jour-là, j'ai compris la portée de nos petits gestes », confie-t-on. C'est ce genre de retour qui rappelle l'importance du travail accompli, même quand il passe inaperçu au quotidien.

Des défis quotidiens

Être animateur-intervenant, c'est aussi composer avec les réalités de la jeunesse : confidences inattendues, situations délicates,



Parmi les activités encadrées, les animateurs intervenants, Jean-Christophe et Arianne, ont pris plaisir à confectionner de nombreuses pizzas avec les jeunes.



Les jeunes durant un atelier de création artistique encadré par Jules, le responsable de l'animation.

tensions à désamorcer. Il faut être capable d'écouter, de réagir, mais aussi de maintenir un cadre pour assurer la sécurité de tous. C'est un métier où l'on jongle avec les imprévus, en gardant toujours en tête l'équilibre entre souplesse et règles claires.

La motivation : voir les jeunes grandir

Au-delà des responsabilités, ce qui pousse l'équipe à s'impliquer, c'est le plaisir du contact humain et la confiance accordée par les ados. Les animateurs-intervenants de l'Atôme sont formés pour l'intervention jeunesse, mais c'est surtout leur engagement et leur empathie qui font la différence. Pour beaucoup, la plus grande satisfaction vient d'un simple merci ou d'un sourire à la fin de la journée.

Une présence indispensable

Derrière chaque activité, chaque atelier ou sortie, il y a une équipe attentive qui veille au grain. Les animateurs-intervenants sont présents pour accompagner, encourager et soutenir les jeunes dans leur parcours. Grâce à eux, la Maison des jeunes reste un lieu vivant, accueillant et stimulant, où chacun peut trouver sa place.

À la MDJ l'Atôme, on reconnaît l'apport essentiel de cette équipe dévouée. Leur présence transforme la vie des jeunes, mais aussi la leur. Jour après jour, ils contribuent à faire de la maison un milieu où il fait bon grandir, tout simplement. ■



Réfection du terrain de soccer synthétique du parc Helder-Duarte

Construit en 2004, le terrain de soccer synthétique du parc Helder-Duarte sera en réfection de la mi-août à la fin octobre

Ce projet de 1 500 000 \$ avec une participation financière de 932 626 \$ du gouvernement du Québec (PAFIRSPA) implique le remplacement de la surface synthétique, l'amélioration du drainage, l'ajout d'une bordure d'ancrage, et le remplacement et l'amélioration de l'éclairage.

La mise à niveau du terrain de soccer permettra à la municipalité de Lac-Beauport et aux équipes des villes avoisinantes de tenir les matchs du calendrier sur leur territoire.

Plus de 1 200 joueurs de soccer comptent sur ce terrain. Chaque saison, 750 matchs fédérés y sont prévus par des organisations. Avec un terrain aux normes, une augmentation de 20% des activités est à prévoir.

Cette réfection importante offrira aux usagers une infrastructure en bon état qui favorisera la pratique sportive en toute sécurité.



Québec 

Une invitation de la Société Française de Québec Québec et la France, unis par la pétanque et la fête

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Préparez-vous à vivre un véritable aller simple pour la France... sans quitter Québec! La Société Française de Québec (SFQ) vous convie à la tant attendue Coupe de France de pétanque, le 9 août prochain. Bien plus qu'un simple tournoi, c'est un voyage à travers les saveurs, les couleurs et l'esprit festif qui relie nos deux rives.

Si la France a mille visages et autant de raisons d'en tomber amoureux, la pétanque en est sans doute l'un des plus joyeux. Le temps d'une journée, l'Hexagone s'installera à Québec, sur le boulevard du Lac : ambiance champêtre, accents chantants, rires en cascade et quelques pointes de compétition amicale pour pimenter le tout.

La Coupe de France de pétanque, c'est LE rendez-vous des amateurs de ce sport tout droit venu du sud de la France, mais aussi de tous les curieux prêts à goûter à l'art de vivre à la française, version québécoise. On oublie la distance : ce sont sept heures d'avion qui s'effacent d'un simple jet de boule, et soudain, Bordeaux, Saint-Malo ou le Val de Loire paraissent tout près.

Entre Bordeaux, Val de Loire et Québec : l'amitié comme fil conducteur

Cette édition de la Coupe de France est aussi l'occasion de célébrer les liens tissés serrés entre la France et le Québec. Prenez Bordeaux, jumelée avec Québec depuis 1962 : une histoire d'eau, de vin... et de cœur. Qui sait, peut-être croiserez-vous un amateur venu avec un béret basque ou une bouteille de Médoc, prêt à partager une anecdote sur



Oui, on fait rimer pétanque et pastis, mais il y a aussi le côté sérieux du tournoi.

la fontaine de Bordeaux qui trône fièrement devant le Parlement de Québec?

Plus à l'est, le Val de Loire déroule ses châteaux comme des perles et envoie chaque année ses vigneronniers faire découvrir leurs crus aux Fêtes de la Nouvelle-France. Au fond, qu'on soit du Bas-Saint-Laurent, de Saint-Malo ou de Chenonceau, ce qui compte, c'est de célébrer l'amitié, la diversité... et la bonne humeur.

Un tournoi, deux ambiances

Au programme du 9 août : un double tournoi pour combler autant les stratèges que les épicuriens. D'un côté, les puristes et passionnés se lanceront dans la compétition classique; de l'autre, la version festive promet fous rires, surprises et rencontres inoubliables. Ici, la France rencontre le Québec, et toutes les autres cultures sont invitées à se joindre à la danse.

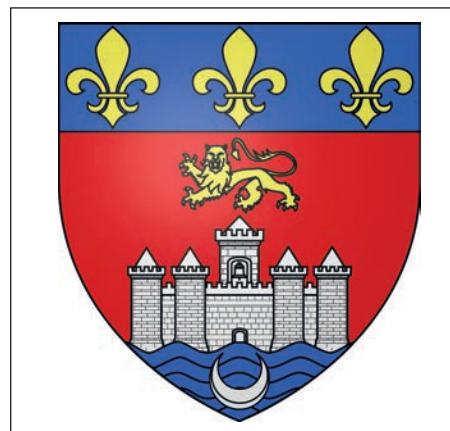
Et cette année en grande nouveauté, la créativité est à l'honneur! Allez-y costumés, déguisés, ou simplement affublés d'un accessoire qui représente votre coin de pays ou de province. Béret, tuque, écharpe bretonne, chemise à carreaux, foulard d'outre-mer... faites briller vos origines, ou inventez-vous-en des nouvelles!

Pour le plaisir de jouer, de se retrouver... et de déguster

La Coupe de France de pétanque, c'est aussi une invitation à partager. On vient pour pointer, tirer, mais surtout pour rire, déguster, et échanger. Marchés gourmands, vins du Val de Loire, histoires du terroir ou anecdotes québécoises : tout sera prétexte à la rencontre. Et si la météo s'invite, n'ayez crainte : l'enthousiasme, lui, sera toujours au beau fixe!

Alors, serez-vous de la partie? La SFQ vous attend, que vous soyez maître du cochonnet ou simple novice, pour faire rayonner nos cultures avec panache, convivialité... et peut-être un soupçon de rime, histoire de rappeler que, pétanque ou pas, le principal, c'est la fête!

Toutes les infos pratiques et les surprises à venir sont à retrouver sur la page Facebook de la SFQ. À vos boules, à vos déguisements, et que la convivialité soit reine! ■



Les armoiries de Bordeaux.



Les armoiries de Québec.

Crédit photo : Courtoisie

INSCRIVEZ-VOUS AU MARCHEUR D'UN TOUR

24h DU LAC

PRÉSENTÉ PAR **Desjardins**

FAITES VOTRE TOUR À TOUTE HEURE
OU JOIGNEZ-VOUS À L'UN DES TOURS OFFICIELS

TOUR DE NUIT : 23 AOÛT – 21H00
TOUR DE JOUR : 24 AOÛT – 11H30

INSCRIPTIONS:
24HEURESDELAC.COM

ET SUPPORTEZ
L'UNE DE CES CAUSES

Fondation

Fondation québécoise du cancer

Rotary
Fondation du Rotary de Charlesbourg

LAC-BEAUPORT / 23 ET 24 AOÛT 2025

PHOTOS: OLIVIER MURA

Fierté, pluie et feux d'artifice La Fête nationale : un 23 juin haut en couleur à Lac-Beauport

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

À Lac-Beauport, la Fête nationale n'a pas froid aux yeux... même quand le ciel se met à bouder! Retour sur une soirée mémorable où la musique, le cirque et l'esprit québécois ont résisté aux caprices de Dame nature.

Le 23 juin dernier, le parc Le Saisonnier s'est transformé en grand terrain de fête pour célébrer la Fête nationale. Malgré l'orage qui a frappé en soirée, l'ambiance n'a jamais perdu de son éclat, bien au contraire : la résilience était à l'honneur, autant sur scène que dans le public!

D'abord, les acrobates de la troupe FLIP Fabrique ont époustoufflé quelque 350 spectateurs, livrant un spectacle extérieur tout en prouesses, en sourires!



La troupe Flip Fabrique a ébloui les spectateurs!



Les Lake Brothers en mode acoustique, un moment tout simplement parfait!

Quand l'orage a forcé une centaine de participants à se réfugier sous le préau, le trio local « Les Lake Brothers » a joué la carte de la convivialité : guitare, voix et succès québécois revisités en version acoustique, le tout dans une ambiance intime et chaleureuse. Tout le monde chantait, créant un chœur improvisé qui réchauffait les cœurs...

Le grand final n'a pas manqué d'éblouir : grâce au savoir-faire de Pyro Concept, les feux d'artifice ont illuminé le ciel au-dessus du Centre de ski Le Relais. Beaucoup de citoyen-ne-s ont pu les admirer depuis leur salon ou leur balcon, preuve que la fête nationale sait rassembler... même à distance.

En somme, entre pluie, prouesses et refrains québécois, la Fête nationale 2025 restera dans les mémoires. ■

Chantez les chefs-d'œuvre de John Williams Le Chœur de l'Université Laval recrute!



Le Chœur de l'Université Laval.

(CR) Prenez part à une aventure musicale unique en interprétant les chefs-d'œuvre de John Williams avec l'Orchestre Filmharmonique, sur la scène du Grand Théâtre de Québec. Soprano, ténor ou basse? Votre voix a sa place!

Le Chœur est à la recherche de sopranos, ténors et basses pour compléter ses effectifs dans le cadre de deux concerts exceptionnels : « Hommage à John Williams », présentés le dimanche 14 septembre, à 14 h et 19 h, au Grand Théâtre de Québec.

Le projet comprend :

- Trois répétitions : les mercredis 27 août, 3 et 10 septembre de 19 h à 22 h, au local 1531 du pavillon Casault.
- Des fichiers MIDI accessibles en ligne pour vous aider à vous préparer.
- Une journée complète au Grand Théâtre pour les répétitions générales et les concerts.

Une occasion en or de vivre une expérience musicale intense, dans une ambiance chaleureuse et passionnée! Pour prendre rendez-vous pour une audition ou obtenir plus d'infos : reseau.lechoeur@ful.ulaval.ca ou 418-656-2131, poste 406150. ■

L'équipe du Journal-local.ca
vous adresse ses meilleurs vœux
pour d'agréables
vacances d'été!

Que cette période soit propice
à la détente et à la création
de nombreux et précieux
souvenirs en bonne compagnie.

L'ÉCHO DU LAC
LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

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

Cascades propulse la relève sportive

Une 21^e remise de bourses pour soutenir les étudiant·e·s-athlètes

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

L'engagement de Cascades envers la jeunesse sportive s'est à nouveau concrétisé le 17 juin, alors que 23 étudiant·e·s-athlètes ont été honoré·e·s dans le cadre du Programme de bourses de la Fondation Aléo. Parmi les récipiendaires de cette 21^e édition, deux jeunes talents de Lac-Beauport ont brillé : Éli Bouchard en planche à neige et Anne-Catherine Théberge en ski alpin. Un total de 100 000 \$ en bourses et en services a été remis, confirmant la volonté de Cascades de propulser l'excellence sportive et académique à travers la province.

Un partenariat qui carbure au dépassement

En 20 ans de collaboration, Cascades a investi plus de 2 000 000 \$ auprès de la Fondation Aléo, accompagnant des centaines de jeunes dans leur double parcours académique et sportif. Ce soutien n'est pas qu'une question de chiffres : il incarne un véritable engagement humain, enraciné dans la conviction que l'excellence se cultive autant dans les stades que sur les bancs d'école. Les athlètes soulignent d'ailleurs combien la présence de mentors, d'entraîneur·e·s, de parents et d'organismes comme Cascades fait toute la différence dans leur cheminement.

« Chez Cascades, nous croyons profondément au potentiel humain », a rappelé Hugues Simon, président et chef de la direction. « Ces jeunes ont déjà des acquis exceptionnels et nous souhaitons leur donner un élan supplémentaire vers leurs objectifs. Nous sommes très fiers de faire partie de leur équipe de soutien! »

Des bourses qui font école... et podium

Cette année, deux athlètes de Lac-Beauport incarnent parfaitement la passion et l'ambition de la cohorte 2025.



Éli Bouchard

Éli Bouchard, 18 ans, a reçu sa 1^{re} bourse Cascades et sa 5^e avec la Fondation Aléo. Double médaillé aux Jeux olympiques de la jeunesse en Chine en janvier 2024, il rêve de marquer l'histoire du snowboard : « Mon rêve le plus fou, ce serait de gagner une médaille d'or aux Jeux olympiques, avec un *trick* que j'ai inventé. Ce serait incroyable de montrer que tout est possible quand on y croit vraiment. » Étudiant en 5^e secondaire à l'Académie les Estacades, Éli inspire déjà par sa créativité et sa détermination. Toute la communauté de Lac-Beauport peut être fière de voir l'un des siens s'illustrer sur la scène internationale.



Anne-Catherine Théberge

Anne-Catherine Théberge, 20 ans, en est à sa 3^e bourse Cascades x Fondation Aléo. Après une saison marquée par une 2^e place au classement de la descente sur le circuit NorAm, elle s'apprête à débiter un baccalauréat en droit à l'Université Laval, poursuivant avec brio son équilibre entre études et sport de haut niveau. Son parcours démontre que les rêves peuvent se conjuguer à la fois à l'université et sur les pentes de ski!

Un tremplin vers de grandes destinées

Ce programme de bourses a déjà pavé la voie à des parcours d'exception. Des noms bien connus du grand public, comme Mikaël Kingsbury, Alex Harvey ou Alexandre Bilodeau, comptent parmi les anciens boursiers. Leur réussite témoigne de l'effet d'entraînement d'un soutien au bon moment.

« En sport comme dans le milieu philanthropique, les coéquipiers loyaux sont essentiels », souligne Patricia Demers, directrice générale de la Fondation Aléo. « Cascades est pour nous celle qui fait la passe décisive vers le panier pour marquer. Ensemble, nous provoquons les victoires des étudiant·e·s-athlètes. Des humains accomplis, voilà notre plus grande réussite. » ■

CÉRAMIQUE DÉCOR

Collection Vaisselle
par Parva fabrica

Collection Nao
Robinet de cuisine par Rubi

Collection Carreaux de ciment
par Soligo



Collection Nativa
Céramique par Soligo



Collection Terre
Céramique par Soligo

Collection Nao
Robinet de cuisine par Rubi

ceramiquedecor.ca
info@ceramiquedecor.ca

4220 3e Avenue O, Québec
T: 1-418 627-0123



ÉQUIPE
**MARC
BONENFANT**



Karine Picher
Adjointe
administrative

Louis Hudon
Courtier immobilier
résidentiel et commercial

Marc Bonenfant
Courtier
immobilier

Cindy Fortier
Courtier immobilier
résidentiel

Nicolas Desharnais
Courtier immobilier
résidentiel et commercial

Stoneham-et-Tewkesbury
46, ch. des Skieurs 858 000 \$ + txs

Location court terme permise

Stoneham-et-Tewkesbury
3116, boul. Talbot

VENDU

Stoneham-et-Tewkesbury
11, ch. des Bolets 1 099 000 \$

Saint-Raymond
4339, rue de la Fourmi 1 635 000 \$

Stoneham-et-Tewkesbury
21, ch. du Bruant 495 000 \$

TERRAIN

Stoneham-et-Tewkesbury
5, ch. Blanc 910 000 \$

Location court terme permise

Québec (Beauport)
151, av. St-Michel 579 000 \$

Stoneham-et-Tewkesbury
7, ch. Alpin

VENDU

418 912-8787 marcbonenfant.com

3 bureaux
Ste-Foy – Stoneham – Limoilou

Un accompagnement plus grand, qui va au-delà du financement

Avec **EspaceProprio**, nous sommes maintenant à vos côtés pour vendre, acheter et rénover l'espace le plus important de votre vie.