

L'ÉCHO

DU LAC

 LAUPOUR
 M-ET-TEWKESBURY

 LAURIE BLOUIN AUX
 JEUX OLYMPIQUES

LA FIERTÉ DE STONEHAM!

CANADA

PAGE 22

Journée parfaite pour Lac-Beauport en neige



PAGES 4 ET 5

La Grange vibre au son de Bellflower



PAGE 18

Pentathlon des neiges Défi de patin sur le lac Beauport



PAGE 24

CREDIT PHOTO : COURTOISE


André Dussault
 courtier immobilier

418 849-0555
www.andredussault.com

 ROYAL LEPAGE
 Inter-Québec

JE RECHERCHE

Maison avec garage

**STONEHAM
& TEWKESBURY**

 Entre 250 000 \$
 et 400 000 \$

JE RECHERCHE

Maison avec 3 chambres et garage

LAC-DELAGE

 Entre 250 000 \$
 et 400 000 \$

JE RECHERCHE

Maison avec garage double et VUE

LAC-BEAUPORT

 Entre 400 000 \$
 et 700 000 \$

Sentier 304

Franche réussite d'un projet d'envergure

Le Petit Sentier de Saint-Émile et l'Association des motoneigistes de l'Arrière-Pays ont procédé à l'ouverture officielle du Sentier 304, après quatre saisons d'absence, le 10 février dernier. L'événement s'est déroulé en présence de la ministre déléguée aux Transports et députée de Chauveau, Véronique Tremblay, ainsi que de nombreux motoneigistes.

Le sentier est d'une étendue de 33 kilomètres de pistes et relie le secteur de la Ville de Québec à la MRC de La Jacques-Cartier. L'achèvement d'un pont qui chevauche un ruisseau se déversant dans le Lac des Deux Truites vient compléter ce projet qui fait le bonheur des motoneigistes circulant dans le secteur. Durant 15 saisons, le sentier 304 reliait les territoires des deux clubs à la hauteur du lac Clément, à l'est de la route 175. En 2014, suite à la perte du droit de passage dans le secteur du lac McKenzie, les responsables de l'Association des motoneigistes de l'Arrière-Pays se sont mis à la recherche d'une alternative. Gabriel Lemieux, président de cette association, explique qu'il était important de recréer ce « lien névralgique » entre les deux clubs.

Il salue « la grande collaboration de la ministre Véronique Tremblay, d'une vingtaine de bénévoles extraordinaires, ainsi que des partenaires que sont la Station touristique Stoneham et la Municipalité de Stoneham ». C'est grâce à

un investissement de 200 000 \$ que le projet a pu voir le jour. Au final, cinq pelles mécaniques, une abatteuse multifonctionnelle et dix tuyaux de drainage ont été nécessaires pour compléter les travaux. Le projet a aussi été rendu possible grâce à la collaboration du ministère des Transports, qui autorise maintenant le passage de sentiers balisés sur ses terrains. M. Lemieux stipule que le sentier 304 sera utilisable un bon nombre d'années puisqu'il se situe principalement dans le périmètre de territoires forestiers ne nécessitant pas de droits de passage détenus par des particuliers.

PIILIER ÉCONOMIQUE

M. Lemieux souligne que l'industrie de la motoneige représente « un important agent de développement économique ayant des retombées directes et indirectes ». En 2012, à l'échelle de la province, ce secteur d'activité de loisir a rapporté 3,26 milliards de dollars. De cette somme, 143



Véronique Tremblay était aux côtés du président de l'Association des motoneigistes de l'Arrière-Pays, Gabriel Lemieux, à gauche, et du président du club Le Petit Sentier de Saint-Émile, Mathieu Laplante-Bélanger.

millions ont été directement injectés dans la région de Québec.

Selon le président de l'Association des motoneigistes de l'Arrière-Pays, « les charges financières » des clubs de motoneigistes ainsi que « les règles gouvernementales pour l'entretien des sentiers » sont cependant en constante augmentation. « Nous devons notamment reconstruire un pont d'une valeur de 250 000 \$ dans la réserve (faunique) des Laurentides. L'adhésion de nos

membres est primordiale pour le maintien de la qualité des sentiers », fait état M. Lemieux. « L'indéfectible soutien des bénévoles » de l'Association est aussi souligné par son président. Afin de permettre aux clubs de motoneige et de quad de pouvoir sécuriser leurs sentiers et en assurer la pérennité, le gouvernement a décidé d'investir près de 11 millions de dollars en aide financière temporaire. Cette annonce a été faite à la fin février.



Le clé en main pour devenir propriétaire

Construit avec tous les outils et l'accompagnement dont vous avez besoin en habitation.

Rencontrez un conseiller dès aujourd'hui.

desjardins.com/maison

418 626-1146



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

¹ La promotion d'un taux hypothécaire à «3,33 % + 1 000 \$ de remise en argent» ou 3,15% sans remise est en vigueur jusqu'au 30 avril 2018. Offert pour tout nouveau prêt hypothécaire particulier Desjardins à taux fixe de 33 mois. Ne s'applique pas à tout financement entreprise ainsi qu'aux financements d'immeubles de 5 logements ou plus réalisés au secteur particulier. Le montant de 1 000 \$ en argent sera remis au compte opérations lié au prêt hypothécaire. Cette offre peut prendre fin sans préavis. Le taux est sujet à changement sans préavis. Cette promotion ne peut être jumelée à une autre offre. ² L'assurance prêt est offerte par Desjardins Sécurité financière, compagnie d'assurance vie. ³ L'assurance habitation est offerte par Desjardins Assurances générales inc., manufacturier de produits d'assurance auto, habitation et entreprise. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.

Rencontre avec Marie Morneau, consule honoraire d'Islande à Québec

Ambassadrice de la terre de glace et de feu

Saviez-vous que c'est en fait à Lac-Beauport que se trouve ce qu'on appelle le « consulat d'Islande à Québec » ? La consule honoraire Marie Morneau y officie depuis maintenant onze ans. Un mandat qu'en tant qu'experte des relations publiques elle assure avec tout le protocole requis.

Les relations entre le Canada et l'Islande auraient commencé il y a mille ans, lorsque Leif Eriksson, fils d'Erik le Rouge, a débarqué à l'Anse aux Meadows, à Terre-Neuve. Au XIX^e siècle, des éruptions volcaniques ont ensuite frappé si fort les Islandais que certains ont émigré en Amérique. Le site *Historica Canada* nous apprend ainsi qu'en 1873, près de 150 Islandais se sont vu offrir par le gouvernement canadien, après leur arrivée à Québec, des terres et un transport gratuit pour l'Ontario. Deux ans plus tard, une réserve promise aux immigrants Islandais sur le bord du Lac Winnipeg est même devenue la Nouvelle-Islande, dont le peuplement le plus important a pu être relevé à Gimli, région urbaine du Manitoba... Aujourd'hui, la ville de Québec ne compte aucun Islandais.

Marie Morneau officie comme consule honoraire du pays pour renseigner les gens sur les démarches de visa, et pour assurer dans la région les relations entre l'Islande et le Québec, deux contrées unies par le concept de « nordicité ».

UNE EXPERTE D'ICI MAINTES FOIS PRIMÉE

Née à Lac-Beauport, Marie Morneau est revenue y vivre à l'âge de 28 ans. C'est ici que sont ses racines, et c'est ici qu'elle est fière d'exercer sa carrière et son rôle diplomatique. Après avoir pratiqué « tous les métiers de la communication », cette diplômée de l'École de Journalisme de l'Université Laval s'est spécialisée en relations publiques au début des années 1990 et a fondé sa propre entreprise en 2006. Depuis, les mentions spéciales et les prix d'excellence n'ont cessé de pleuvoir sur elle ! Si la fonction de consule honoraire semble s'inscrire sans équivoque dans la droite ligne de ses compétences relationnelles, Marie Morneau raconte que c'est « par contact » qu'elle a emprunté la voie consulaire. Un tiers lui en a parlé et elle s'est dit « tentée ».

COULEURS ET PROTOCOLES

Choisie, au final, parmi une centaine de candidats, elle a été nommée à son poste le 6 février 2007 par le ministre islandais des Affaires



CREDIT PHOTO : COURTOISE

Marie Morneau s'est rendue deux fois en Islande. Elle se tient ici aux abords de la célèbre Gullfoss, la « chute d'or ».

étrangères. Depuis, la Lac-Beauportoise s'avoue comblée par ses fonctions, certes bénévoles mais très enrichissantes sur le plan des rencontres. Marie Morneau évoque ainsi sa joie d'assister aux congrès des consuls honoraires — venus de 90 autres pays ! — qui ont lieu « aux cinq, six ans ». « On nous présente l'industrie du pays et on y découvre les aspects économique, éducatif, social... » Sans compter deux voyages inoubliables effectués en terre du soleil de minuit. « Un endroit magnifique », confie Marie Morneau, qui raconte aussi avoir logé en 2007 chez un ancien trésorier

du pays et joué des parties de golf surprenantes sur ce territoire fait « de roche de lave ». Profitant du fait que cette année, le pays célèbre le 100^e anniversaire de sa souveraineté — reconnue par un pacte ratifié par le roi du Danemark en 1918 — Marie Morneau incite à le visiter sans détours « à l'automne, l'Islande est à son meilleur pour les couleurs. Et puis il y a les aurores boréales... ». La consule honoraire sait aussi se montrer ambassadrice hors pair des attraits touristiques du pays.

www.mariemorneau.com



Acupuncture

Le printemps vous sourit mais le pollen vous fait pleurer ?
L'acupuncture peut réduire de façon durable vos symptômes d'allergie.

CHIROPRATIQUE | PHYSIOTHÉRAPIE | MASSOTHÉRAPIE
ACUPUNCTURE | SOINS PODOLOGIQUES | NATUROPATHIE
ET PLUS | POLYCLINIQUELAC.COM



1020-F, boulevard du Lac, Lac-Beauport
418 849-9566
polycliniquedulac.com



LE MANOIR DU LAC DELAGE
★ depuis 1964 ★

**C'EST PÂQUES
TOUT LE MOIS D'AVRIL**
au Spa du Manoir!

**ENVELOPPEMENT
AU CHOCOLAT**
69\$ plus taxes
— régulier 80\$ —

Avez-vous réservé?
TRADITIONNEL BRUNCH
DE PÂQUES
1^{ER} AVRIL PROCHAIN

SUR RÉSERVATION : 418 848-2551
www.lacdelage.com

Deuxième édition de Lac-Beauport en Neige

Le lac à l'honneur et à son meilleur

L'hiver avait choisi d'offrir sa plus belle journée aux visiteurs de l'édition 2018 de Lac-Beauport en Neige, le samedi 24 février dernier. Durant la semaine, une incertitude météorologique avait fait planer le doute sur la tenue de l'évènement, relocalisé cette année sur la patinoire du lac. La fête a non seulement pu avoir lieu, mais s'est soldée par une belle réussite grâce à un lac qui a offert son plus beau visage. Un bel achalandage et les sourires des visiteurs en donnaient d'ailleurs les meilleurs témoignages.



Deux sites, dont le Club nautique, ont accueilli des activités pour la journée.



DENTISTERIE GÉNÉRALE ET ESTHÉTIQUE | ORTHODONTIE | ENDODONTIE
CHIRURGIE DENTAIRE | COURONNES | PONTS | URGENCES

Dr Julie Linteau

Dr Serge-Alexandre Bellavance

Clinique Dentaire
LAC-BEAUPORT

PRENEZ RENDEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT

418 849-2820
1020, boul. du Lac
www.ledentiste.net
info@ledentiste.net

TOUTE NOTRE
ÉQUIPE VOUS ATTEND !
VENEZ NOUS VISITER

Par : **Christophe Leduc**

christophe.leduc@outlook.com

UNE DES PLUS BELLES JOURNÉES DE L'HIVER

Le redoux et la pluie verglaçante des jours précédant l'évènement avaient donné des sueurs froides aux équipes municipales et fait planer le doute sur la tenue de Lac-Beauport en Neige. Le tournoi de hockey bottine prévu sur les patinoires communautaires a d'ailleurs été annulé. Mais le samedi 24 février 2018 a sans doute été la plus belle de toutes les journées de l'hiver. Une température glaciale la veille et idéale le jour même ainsi qu'un splendide soleil ont permis d'offrir aux visiteurs une patinoire parfaite et un lac sous son plus beau profil.

TOUS SUR LE LAC!

Dès 10 h du matin, les activités ont été ouvertes au public par une petite cérémonie officielle. « Le Lac-Beauport, c'est le sport en extérieur,

municipalités au Québec qui peuvent se vanter d'avoir une aussi belle patinoire naturelle! », déclarait dans son discours Véronique Tremblay, la ministre déléguée aux transports et députée du comté.

Cette inauguration a lancé les activités de la journée, tenues des deux côtés de la patinoire du lac, avec la volonté affichée de la Municipalité de mettre son site exceptionnel à l'honneur. L'intérieur du Club nautique accueillait le salon Quoi Faire au Lac?, qui a permis à une quinzaine d'organismes locaux de proposer de l'information sur tout le panel d'activités disponibles à l'inscription, tels que le soccer, le crossfit, le paddleboard ou le ski. À l'extérieur, les activités familiales ont tenu le haut de l'affiche. Mini hockey bottine, mini-putt et construction de « quinzees » ont occupé les visiteurs. Mais c'est surtout la patinoire qui fut sans nul doute la reine de la fête. En effet, de très nombreux patineurs de tous âges sont venus profiter du cadre enchanteur, de la



Les courses de bateaux-dragons sur glace ont été une attraction prisée.

les évènements extérieurs. [...] Respirez l'air pur! C'est ça le Lac-Beauport! », déclarait en ouverture le maire Michel Beaulieu, accompagné notamment d'élus municipaux et de Marlène Delwaide, la représentante du député fédéral Joël Godin. « On est chanceux, le temps est superbe! La vue est vraiment magnifique! C'est magique! [...] Il n'y a pas beaucoup de

musique et de l'ambiance festive.

Si une navette gratuite permettait de faire la liaison entre le Club nautique et l'hôtel Entourage sur-le-Lac, nombre de visiteurs ont tout simplement choisi de traverser le lac dans les deux sens à la marche, à la course, en patins ou avec une poussette, mais tous avec le sourire aux lèvres. Le meilleur moyen d'apprécier plei-

**MAISON
JACYNTHE**

SOINS NATURELS D'EXCEPTION
MAQUILLAGE & PARFUMS
VÉGANES & SANS CRUAUTÉ

AVEC TOUT SOIN ESTHÉTIQUE EN
SALON OU AVEC ACHAT DE 100 \$
EN BOUTIQUE, OBTENEZ UN PRODUIT
MAQUILLAGE GRATUITEMENT!

418-841-2390 | 335 RUE DE GENÈVE, LAC-BEAUPORT



CREDIT PHOTO : CHRISTOPHE LEDUC

La clinique de patin organisée par l'école Montagnac a attiré de nombreuses jeunes pousses.

nement le décor et cette magnifique journée. « Nous n'étions jamais venus à Lac-Beauport en hiver, c'est vraiment splendide ! », se réjouissaient Josée et Charles, un couple de Montréalais retraités en pleine balade au milieu du lac.

LES BATEAUX-DRAGONS, UNE ATTRACTION PRISEE

Des bateaux-dragons sur la glace, voilà une activité qui a intrigué et attiré bien des curieux. Dès le matin, nombre de spectateurs sont venus découvrir ces bateaux sur patins. Certains ont même pu faire quelques tours d'essais. Ils ont pu ensuite encourager les 15 équipes en lice pour les médailles d'honneur de la journée. Le son des tambours embarqués a raisonné sur tout le lac pour donner le rythme aux 150 « rameurs » et aux spectateurs.

« Je connaissais déjà les bateaux-dragons sur l'eau, mais je n'avais jamais vu ça sur la glace. C'est une très belle activité. Et la journée est magnifique. C'est vraiment très agréable », nous déclarait Richard, un spectateur venu de Lévis.

La patinoire se prête d'ailleurs parfaitement à l'exercice, comme nous le confirmait Pierre-Olivier Girard de Mission Dragon Boat, l'organisateur : « On est contents, sérieusement ! C'est une première expérience pour nous ici et le site est parfait ! ». Un succès qui pourrait donner des idées pour les années qui viennent. « Il y a vraiment du potentiel ! On pourrait faire deux pistes. On pourrait faire des courses pour les catégories d'amateurs », expliquait-il.

LE DÉFI PATIN DE L'ÉCOLE MONTAGNAC

En après-midi, l'équipe de l'école Montagnac appuyée par Joël Beaulieu de A+ Action ont tenu un Défi Patin et une clinique de patinage pour les débutants, qui a attiré bon nombre de jeunes pousses. À l'heure d'écrire ces lignes, les organisateurs n'avaient pas le décompte total, mais selon eux environ 200 personnes ont généreusement offert leur contribution financière et physique pour appuyer cette initiative au bénéfice des élèves. En plus d'inciter toutes les familles à bouger, il s'agissait également d'amasser des fonds pour compléter les équipements sportifs de l'école. Les courageux patineurs ont donc effectué quelques tours du lac pour la bonne cause. Au final, ce sont au bas mot 1 200 \$ qui ont pu être mis au pot selon M. Beaulieu, visiblement satisfait.

UN BEAU SUCCÈS POPULAIRE

Si les visiteurs avaient le sourire, Isabelle Provencher, coordonnatrice aux loisirs de la Municipalité, était tout aussi ravie : « Nous sommes très contents de cette édition ! », déclarait-elle en milieu d'après-midi. « On espérait 1 000 visiteurs et on est déjà au-dessus de 1 000 ! C'est un vrai succès ! [...] La patinoire du lac, c'est vraiment un de nos joyaux à Lac-Beauport ! », ajoutait-elle. En fin de journée, Mme Provencher annonçait qu'environ 1 300 personnes avaient été décomptées. Le travail des équipes municipales pour être prêts malgré les caprices météorologiques ont donc porté fruits. Bien aidées par Mère Nature, il faut l'avouer, qui avait décidé d'offrir une splendide journée à tous les amateurs de plein air de la région.



CREDIT PHOTO : CHRISTOPHE LEDUC

Nombre de visiteurs sont passés d'un site à l'autre en traversant le lac, à la marche, à la course, en patins ou en poussette, mais tous avec le sourire aux lèvres.

MEMBRE XTREME TECH

Spécialiste en mise à niveau
ou reprogrammation
des ordinateurs de voitures

**REEMPLACEMENT ET
RÉPARATION DE PARE-BRISE**



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.



RE/MAX 1^{er} CHOIX
AGENCE IMMOBILIÈRE

DIANE GAGNÉ

COURTIER IMMOBILIER

L'IMMOBILIER DIFFÉREMENT.

AVOIR DU TEMPS POUR VOUS.
ÊTRE AVEC VOUS À CHAQUE ÉTAPE.
FAIRE DE VOTRE RÊVE UNE PRIORITÉ.

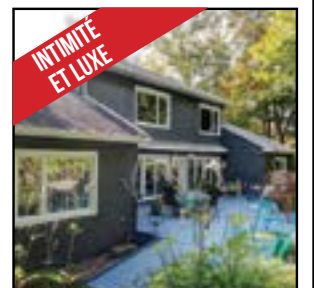
B. 418-652-2000 // C. 418-998-9990



454 900 \$
146, CHEMIN DU MOULIN,
LAC-BEAUPORT



524 900 \$
214, CHEMIN DU MOULIN,
LAC-BEAUPORT



645 500 \$
174, CHEMIN VERMONT,
STONEHAM



539 000 \$
14466, DE LA MARIANNE
LA HAUTE-SAINT-CHARLES



554 500 \$
66, DE L'ANSE
LAC-BEAUPORT



564 000 \$
72 DE LA TRIADE
STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

DIANE GAGNÉ . IMMO



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

PROGRAMME FEPTU

JOËL GODIN DEMANDE ET OBTIENT DES DÉLAIS RAISONNABLES POUR L'EXÉCUTION DES TRAVAUX



CREDIT PHOTO : COURTOISE

Suite à l'insatisfaction de plusieurs municipalités quant au programme Fonds pour l'eau potable et le traitement des eaux usées (FEPTU), le député de Portneuf – Jacques-Cartier, Joël Godin, a fait pression auprès du ministre de l'Infrastructure et des Collectivités, afin que celui-ci se ravise et permette aux villes de réaliser leurs projets selon des délais raisonnables.

Suite à des représentations du député Godin, dont une lettre écrite, en novembre dernier, le gouvernement du Canada a accepté de prolonger la durée du programme FEPTU, afin que les bénéficiaires puissent engager des coûts jusqu'au 31 mars 2020. « La situation est injuste pour les municipalités qui auraient pu exécuter les travaux selon les termes actuels, mais qui ont dû abandonner leurs projets dès le départ puisqu'elles ne pouvaient respecter les échéances initiales du programme. De plus, pour les municipalités dont le projet a été accepté, les courts délais imposés ont engendré des pressions à la hausse sur le coût des travaux, provoquant une augmentation des deniers publics, et ce sont toujours les contribuables qui en paient le prix », a déclaré Joël Godin. Après certains échanges avec le ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire du Québec, et suite à des représentations faites par différentes instances municipales, notamment l'Union des municipalités du Québec et la Fédération québécoise des municipalités, Joël Godin constate que les restrictions imposées initialement ont causé du tort à plusieurs villes. «Le gouvernement ne doit pas improviser et être aussi restrictif quant aux normes du programme. Il doit plutôt être un partenaire de nos localités, les soutenir et leur donner les moyens nécessaires pour que les argents publics soient dépensés de façon responsable, dans des projets d'infrastructure améliorant la qualité de vie de nos communautés», a ajouté le député de Portneuf – Jacques-Cartier.

Rappelons que le programme FEPTU est mis en place pour permettre la remise en état de l'infrastructure liée à l'eau potable, aux eaux usées et à l'eau de pluie, ainsi que la planification et la conception des futures installations et mises à niveau des réseaux existants.

BLITZ DE L'EMPLOI VOTRE RENDEZ-VOUS PRIVILÉGIÉ



CREDIT PHOTO : COURTOISE

Les employeurs de Stoneham-et-Tewkesbury vous attendent en grand nombre avec plusieurs types d'emplois disponibles sur leur territoire. Vous cherchez un emploi permanent ou pour l'été? C'est l'occasion idéale de dénicher l'emploi de vos rêves à cette seconde édition du Blitz de l'emploi! Venez rencontrer vos futurs patrons et constater la diversité d'emplois offerts chez nous. Vous trouverez également sur place des professionnels en employabilité pour vous conseiller sur la rédaction de votre CV et vous aider à vous démarquer en entrevue.

Organisateurs: Carrefour jeunesse-emploi Stoneham en collaboration avec la Municipalité des cantons-unis de Stoneham-et-Tewkesbury et la Communauté affaires et tourisme Stoneham.

Quand : Mercredi 14 mars 2018 de 16h à 20h

Où : Salle du conseil de l'hôtel de ville
325, chemin du Hibou,
Stoneham-et-Tewkesbury

L'ÉCHO

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGÉ

EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR LES ÉDITIONS PLATINE

1025, boulevard du Lac, #230
Québec (Québec) G3B 0X1
info@leseditionsplatine.com
418 845-5515

PUBLICITÉ :
JEAN-SIMON JALBERT
581 985-5087 jsjalbert@leseditionsplatine.com

ÉDITEUR : Michel Beaulieu
JOURNALISTE EN CHEF : Amélie Légaré
JOURNALISTES : Christophe Leduc, Pierre Blais, Édouard Dufour, Cynthia Labonté, Stéphane Ledien

COLLABORATEURS :
Marie-Claude Déry, Andréanne Martin, Me Stéphanie Morasse

CORRECTRICE :
Claire Robitaille
CONCEPTION GRAPHIQUE:
Jolyane Abel

DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Québec
*Veuillez noter que pour être publiée, l'opinion du lecteur doit être signée

IMPRESSION : Transcontinental
TIRAGE : 10 700 exemplaires
DISTRIBUTION: Poste Canada

BESOIN D'UN

FOYER AU BOIS?

VENTIS

Super solde Ventis HE200

Foyer au bois avec composantes de cheminée de 12 pieds. Installation incluse.

Quantité limitée. Jusqu'au 31 mars

3899\$

GESPRO

POÊLES Foyers

10, rue des Bourgeois
Québec G2N 1W7

418.933.4938
www.gespro.quebec

PROCHAIN SPECTACLE DE CANTONS CULTURE

DANY PLACARD À LA GRANGE DU PRESBYTÈRE LE 31 MARS À 20 H

Suite à son arrivée à Montréal, Dany Placard (ou Dany Gauthier pour les intimes) a consacré la moitié de sa vie à la création. Déjà, en 1998, le Saguenéen d'origine autoproduit un premier album. Au lendemain de cette sortie, il continue à baigner dans les tonalités folk lorsqu'il s'allie à Éric Villeneuve afin de former le groupe Plywood D, avec qui il fera paraître deux albums qui y mélangent aussi le rock et même les sons jazz.

Depuis 2005, Placard enchaîne les albums solos. Rang de l'église (2005), Raccourci (2008), Placard (2010), Démon vert (2012) et Santa Maria (2014) sont tous applaudis par la critique et trempent dans un univers aux histoires américaines. Sa poésie crue et ses guitares folk rock rappellent les bons vieux Bob Dylan et Neil Young, une musique que l'on prend plaisir à faire jouer dans le tapis pendant un roadtrip. Parallèlement à sa carrière solo, le musicien est un réalisateur convoité, offrant son expertise à de nombreux artistes de son entourage, dont Laura Sauvage, Louis-Philippe Gingras, Francis Faubert et domlebo. Puis, en 2015, Placard fait le saut devant la caméra, tenant le premier rôle du court métrage Bleu tonnerre, réalisé par Philippe David Gagné et Jean-Marc E. Roy, et y signe la

bande sonore. Suite à ce long séjour, Placard sent qu'il en a vu assez du paysage folk. Il met à la poubelle un album presque complet, monte sur sa moto et retourne en ville, transporté par une ambition musicale qui le conduit vers des sonorités nettement en ligne avec son temps et, surtout, avec lui-même.

C'est ainsi que Placard perle Full Face, un album qui lui prendra 3 ans à concrétiser. L'époque des harmonicas et des guitares sèches est derrière lui ; Placard entre dans l'ère des guitares électriques lourdes et des tonalités rock alternatif. C'est un réel travail de déprogrammation pour l'artiste qui doit troquer ses habitudes folk pour des sonorités plus modernes. Entouré de Guillaume Bourque (guitare, coréalisation), de Marc-Olivier Tremblay Drapeau (basse), de Camille Gélinas (clavier), de Jonathan Bigras (batterie), de Gabriel Desjardins et de Louis-Philippe Gingras (arrangements et cordes), le musicien explore une tonalité plus grunge, particulièrement inspirée de Nirvana, Alice In Chains et de Radiohead, mélangeant ses textes aux images sombres à une musique plus lumineuse. Il faut le dire, Dany Placard n'est plus en éternel roadtrip dans



CREDIT PHOTO : COURTOISIE

l'Amérique profonde. Au contraire, il est bien établi, chez lui, dans un Montréal qu'il a adopté depuis maintenant 20 ans. Billets en vente sur lepointdevente.com. Pour informations sur les spectacles: 418 575-9942

Si vous souhaitez louer la Grange pour une activité privée, contactez la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury au: 418 848-2381

Une présentation de Cantons Culture, en collaboration avec la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury.

EXALT
QUARTIER NATURE

CHOISISSEZ LE VÔTRE!

TERRAINS DISPONIBLES!
À LAC-BEAUPORT
AVEC OU SANS CONSTRUCTEUR

NOUVELLE ÉCOLE PRIMAIRE
MILIEU DE VIE EN PLEINE NATURE
GRANDS TERRAINS BOISÉS

INFORMEZ-VOUS: 418.670.1634 | QUARTIEREXALT.COM

DES RÉCRÉATIONS DE QUALITÉ ! UNE ACTIVITÉ SPÉCIALE À MONTAGNAC !



CREDIT PHOTO : COURTOISE

Les services de garde des écoles du Trivent, Montagnac et du Harfang-des-Neiges ont décidé de collaborer afin d'optimiser les périodes de récréation. Afin de les aider dans la réalisation de ce grand projet, la Fondation McConnell leur a octroyé une subvention considérable de 78 000 \$ sur trois ans.

Le projet « Des récréations de qualité » se déroulera sur quatre années et permettra à plus de 2 000 enfants de vivre leur récréation différemment, dans un environnement stimulant qui favorise leur réussite éducative, de même que leur santé physique, mentale et émotionnelle.

Pour les trois écoles, comme pour La Fondation, la priorité est de répondre aux besoins des élèves en leur offrant une variété d'activités animées qui les passionnent. Elles seront adaptées aux différents moments de l'année pour en profiter pleinement. Le

personnel des services de garde s'engage à promouvoir les nouvelles activités auprès des élèves pour permettre à chacun d'eux de s'épanouir. Une belle façon de les motiver à participer à la vie scolaire !



CREDIT PHOTO : COURTOISE

Le projet prévoit également des changements dans l'encadrement des périodes de récréation pour qu'elles soient toujours mieux adaptées aux besoins diversifiés des élèves. Des surveillants supplémentaires seront ajoutés sur la cour pour animer les activités. Ces personnes seront disponibles et outillées pour aider les enfants à vivre de façon harmonieuse entre eux et, ainsi, développer plusieurs habiletés sociales.

Les écoles sont également soutenues dans ce projet par l'organisme Cantons'active.



CREDIT PHOTO : COURTOISE

Le 22 février dernier était une journée bien spéciale pour tous les élèves de 5e année des deux bâtiments de l'école Montagnac. Eh oui, ils attendaient impatiemment le coucher à l'école. C'est avec enthousiasme qu'ils ont pris d'assaut le gymnase. Tentes, oreillers et sacs de couchage, ce vaste espace s'est rapidement transformé en camping d'un soir.

Lumières fermées, les jeunes costumés ont envahi les corridors, lampes de poche à la main, prêts à s'attaquer au rallye pédagogique spécialement conçu pour eux. Un rallye original en lien direct avec le programme de formation. Un rallye où l'anglais, le français, les mathématiques et l'univers social étaient intégrés. C'est ce que l'on appelle mettre ses connaissances à profit dans un contexte ludique et tellement différent. Pour les professeurs... Pourquoi ne pas profiter de ce moment pour faire quelques



CREDIT PHOTO : COURTOISE

frousse au plus grand plaisir des élèves qui ont crié et sursauté maintes fois.

Ce rallye s'est poursuivi par un défi intellectuel peu habituel et d'une compétition sportive.

Satisfaits, enseignants et élèves conserveront assurément un souvenir indéniable de cette activité pédagogique Montagn'ACTIVE stimulante et originale!



CREDIT PHOTO : COURTOISE

La semaine de consommation locale



Du 24 mars au 1^{er} avril 2018



Magasinez chez vos marchands locaux participants et recevez un sac réutilisable en présentant votre carte débit Desjardins!

Pour plus de détails / Regroupement du Lac

Organisée par :



MUNICIPALITÉ
LAC-BEAUPORT

STÉPHANIE
MORASSE
NOTAIRE



DROIT CORPORATIF

TESTAMENT

MANDANT D'INAPTITUDE

IMMOBILIER

SUCCESSION

CONSEILS JURIDIQUES

MARIAGE OU UNION CIVIL



morassenotaire.ca s.morasse@notarius.net

T.: 418 907-8954 F.: 418 907-5195

225-1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport
(La Halte du Lac-Beauport) G3B 0X1

LES JEUNES ATHLÈTES DU CLUB NORDIQUE DU MOULIN BRILLEN AU CHAMPIONNAT JEUNESSE NORAM

Alors même que nos athlètes canadiens participaient aux Jeux olympiques, un contingent de 25 jeunes du Club Nordique du Moulin qui pratiquent le ski de fond depuis plusieurs années aux Sentiers du Moulin, vivaient, eux aussi, une expérience des plus inspirante au championnat Jeunesse Noram, le grand rendez-vous de ski de fond tenu annuellement à la Montagne Coupée en Montérégie. Cet événement regroupe plus de 365 athlètes de l'est du Canada, âgés de 10 à 13 ans.

Les jeunes athlètes du Club Nordique du Moulin s'y sont illustrés. Dans la catégorie Pee Wee - filles, Frédérique Guérin a remporté l'or en style libre (skate) et l'or en style classique, le lendemain. Toujours dans



L'équipe Noram du Club Nordique du Moulin



Frédérique Guérin du Club Nordique du Moulin

la catégorie Pee-Wee - garçons, Alexandre Fournier a remporté le bronze en style libre avant, lui aussi, de gagner l'or en classique. Albert Raymond a, quant à lui, remporté le bronze à cette même course. À ces exploits individuels s'ajoute une remarquable performance collective puisque qu'en équipe, les jeunes se sont mérités deux prestigieuses bannières Skibec : celle de la catégorie Midget - filles et celle de Meilleur club. De quoi rendre fière l'équipe d'entraîneurs-accompagnateurs constituée de Nancy Dassie, François Boily, Nicolas Flamand, Nicolas Olivier et Guillaume Raymond qui entraînent les jeunes au long d'une saison qui commence en septembre et se termine en avril.

Le Club Nordique du Moulin est ouvert à tous. Il existe depuis une quinzaine d'années et il compte plus de 215 membres : adultes, jeunes de 11 à 18 ans et quelque 70 enfants inscrits au programme d'apprentissage des petits lapins « Jackrabbits » de Ski de fond Canada. Le Club opère grâce à l'action bénévole et des commanditaires de la communauté.

Les Jeux olympiques de 2020 sont peut-être loins mais entre-temps, il y a à Lac-Beauport, une relève talentueuse et des jeunes en très bonne santé.

FUNDAY À STONEHAM!



Le Club de ski acrobatique Stoneham tenait son « Funday » le 17 février dernier, un événement de parc pour ses Acrobats (- de 10 ans) de la région. Ce sont 106 athlètes (47 filles et 59 garçons) qui étaient au rendez-vous. Il y a de la relève dans la région !



16, du Coteau 349 000\$,
AVECACCÈSAULACBLEU Grandcottage avec 4 chambres poss. de 5. Aires ouvertes, plafond de 10' au rdc et chambres mansardées à l'étage, foyer combustion lente, annexe 3 saisons, sortie extérieure au sous-sol. Construction inspirée des normes Novoclimat. Terrain de 52 600pc. Intimité, Tranquillité et Nature. Elle est charmante!

Plus de propriétés sur chantalfleurant.com



Un service personnalisé et attentionné
qui tient compte de vos impératifs

Chantal Fleurant

Courtier immobilier
www.chantalfleurant.com

418 948-1000

1030, boulevard du Lac
Face à la Halte de Lac-Beauport



RE/MAX @ccès

Promotion de l'activité physique

La jeunesse de Stoneham bénéficie d'un nouveau programme

Pas moins de 925 élèves fréquentant l'école Harfang-des-Neiges, à Stoneham, ont accueilli avec joie plusieurs nouveaux équipements sportifs à leur école, le 14 février dernier. Cette initiative est réalisable grâce au programme Force 4, en collaboration avec le Grand défi Pierre Lavoie, et vise à faire bouger les jeunes un minimum de 60 minutes par jour.

Par : Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

Pour sa première année d'existence, le programme Force 4 offre gratuitement ses services à 450 écoles. Une fois inscrite, chaque école reçoit un cube géant d'une valeur de 2 000 \$ rempli de



CREDIT PHOTO: ANNE MERCIER

Les étudiants de l'école Harfang-des-Neiges ont célébré comme il se doit une nouvelle glissade et l'acquisition de matériel de loisir.

CCAP
CABLE.COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

Vos habitudes changent, nos forfaits aussi!

Forfait
3 services **97^{,09\$*}**
/ mois



Internet illimité



Consommation illimitée
Vitesse 15 Mbits/s

Télévision



Base numérique
+ 10 chaînes à la carte &
location d'un terminal HD G8

Téléphonie



300 minutes d'appels
+ toutes les options incluses

418.849.7125
www.ccapcable.com



CCAP 5 ans déjà!
Votre Tv locale

* L'offre est sujette à changement et peut être modifiée sans préavis. Le forfait comprend : Internet Alpha + un forfait Grand consommateur (consommation illimitée), la Base numérique et un combo personnalisé à 10 chaînes, la location d'un terminal G8 et une ligne téléphonique l'Essentiel. Certaines conditions s'appliquent. Taxes en sus.

matériel favorisant le développement de la motricité et la mise en place d'activités d'apprentissage actif chez les jeunes. Une webtélé de Force 4 diffuse aussi chaque jour du contenu ludique pour que les étudiants passent à l'action. Cette webtélé est accessible aux écoles inscrites au programme, ainsi qu'à tout le réseau scolaire.

«Les nouveaux équipements sont utilisés lors des récréations. Les professeurs peuvent aussi parler du stress aux jeunes et organiser des activités de yoga en utilisant les nouveaux tapis que nous venons de recevoir», mentionne Serge Bégin, directeur de l'école Harfang-des-Neiges. La trousse de jeu reçue inclut également «une mini plate-forme d'aérobic, des échelles souples, des jeux pour les plus petits, un système de son portatif, des trottinettes des neiges, plusieurs ballons, des cordes à sauter et des sangles d'équilibre».

En plus des équipements et de l'inauguration d'une nouvelle glissade géante, une somme de 30 000 \$ a été remise à l'école pour promouvoir l'activité physique. «Nous utilisons ce montant pour défrayer les coûts des activités extérieures de loisir et ceux de transport qui y sont rattachés», détaille le directeur. Plusieurs autobus ont été nolisés pour permettre de transporter l'ensemble des étudiants de l'école au mont Wright, dans le cadre d'une randonnée nocturne.

MESURES CONCRÈTES

«Nous avons évalué qu'il manquait deux journées par semaine pour augmenter l'activité physique chez nos jeunes», relate Serge Bégin. Accompagnés de leur enseignant depuis quelques semaines, les étudiants effectuent une marche de 1 km en arrivant à l'école, et ce, tous les mardis et jeudis matins. «La recherche démontre que ça a un impact sur la motivation et la concentration! Nous souhaitons que cette marche matinale devienne une tradition de l'école», ajoute le directeur de l'établissement.

Dans un autre ordre d'idées, les services de garde des écoles Harfang-des-Neiges, Montagnac et du Trivent ont décidé de collaborer afin d'optimiser leurs périodes de récréation. Afin de les aider dans la réalisation de ce grand projet, la Fondation McConnell leur a octroyé une subvention de 78 000 \$ sur trois ans. Le projet «Des récréations de qualité» permettra à plus de 2 000 enfants de vivre leur récréation différemment, dans un environnement stimulant. Des surveillants supplémentaires seront ajoutés dans la cour pour animer les activités.

École Montagnac

Pièces de théâtre de grande ampleur en préparation

Deux productions théâtrales mettant en scène des élèves de l'école Montagnac auront lieu ce printemps. Des élèves de deux classes, respectivement de cinquième et sixième année, donneront vie et couleur aux textes et concepts élaborés par l'enseignant Marc-André Perron. « Le rejet, l'intimidation », mais aussi « l'acceptation des différences » seront les grands axes thématiques abordés. Voici une incursion dans l'univers artistique en pleine expansion de l'école primaire de Lac-Beauport.

Par : Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

Le 4 avril, à 19 h, à l'agora de l'école des Sentiers, la pièce intitulée *La Fuite*, un projet pédagogique annuel, sera interprétée pour la toute première fois devant public par les élèves de la classe de cinquième année de Marc-André Perron. Elle met en lumière la réalité d'un groupe de jeunes étudiants prenant tranquillement conscience des impacts des agissements ayant contribué au départ de l'un de leurs camarades de classe, en raison d'une problématique de bégaiement et d'une faible estime de soi. « Ce sont des thématiques qui se rapprochent parfois beaucoup d'eux », explique M. Perron. L'auteur ajoute que cette pièce présente les dynamiques « d'intimidateurs actifs et de ceux qui les suivent ».

Toujours à l'agora de l'école des Sentiers, le 27 mars, à 19 h, les élèves de sixième année de l'école Montagnac présenteront la pièce intitulée *Christophe, l'enfant qui rêvait*. Marc André Perron, assisté par l'enseignante Claudia Lepage, assurera la mise en scène de cette pièce qui en est à sa troisième édition. « Chaque année, des personnages s'ajoutent. La pièce se renouvelle aussi par le talent des nouveaux jeunes comédiens », relate M. Perron. On y présentera l'histoire de Christophe, un jeune homme atteint d'un handicap visuel, et de son intégration à un groupe d'amis qui apprendra à reconnaître sa valeur, tout en respectant sa différence. Les étudiants Mia Cameron et Pavel Bastien interpréteront un duo de funambules qui assureront l'intégration d'éléments humoristiques et d'acrobaties dans la production. « Ma mère a déjà fait du théâtre et elle m'aide à m'améliorer! », confie Pavel, alors que Mia, une adepte de gymnastique, explique



Les jeunes comédiens de la classe de cinquième année, aux côtés de leur professeur Marc-André Perron.

qu'elle veut « devenir le personnage » au moment de performer devant le public.

FORTE MOBILISATION

De nombreux parents, des enseignants, des citoyens ainsi que des entreprises de Lac-Beauport mettent présentement tous l'épaule à la roue afin de soutenir la tenue de ces activités. Grâce à la contribution du public et des commanditaires, pas moins de 10 000 \$ sont déjà amassés. Dans le cadre d'une collecte de financement social, les jeunes comédiens remettront 588 portions de soupe à un organisme d'entraide sur le territoire de la MRC de La Jacques-Cartier. « Les parents sont mis à profit et collaborent énormément en ce qui a trait à la conception des décors, des chorégraphies, de la photographie, de la coiffure et du maquillage », précise Marc-André Perron.



La distribution d'étudiants de sixième année en compagnie des enseignants Claudia Lepage et Marc-André Perron (en arrière-plan).



Un mot de
VÉRONIQUE TREMBLAY
... en action !

Députée de Chauveau
et ministre déléguée aux Transports



Accompagnée de quelques femmes inspirantes du comté qui se démarquent par leur implication, leur détermination ou leur initiative.
Bravo mesdames!



Natacha Tremblay, directrice au Mouvement d'entraide des Cantons-Unis



Julie Vincent, médaillée du Lieutenant-Gouverneur pour services méritoires



Josée Lamarre, bénévole Comité vie de Quartier



Guyline Lamontagne, Présidente des Colombes de Montcalm



Marylou Martineau, athlète paralympique de Boccia



Josée Lupien, présidente de Vertima



Laurie Blouin, médaillée d'argent aux Jeux Olympiques en Slopestyle



Julie Panneton, co-propriétaire du Sibéria Spa



Claudette Pelletier, bénévole projet « Bonheur à partager »



Isabelle Matte, présidente du Marché public des Cantons



Natacha Gagné, Kinésologue



Lise Patry, bénévole Club Les Joyeux retraités de Charlesbourg



Tél. : 418 842-3330

veronique.tremblay.chau@assnat.qc.ca

www.veronyquetremblay.com

VeroniqueTremblay

Veronique Tremblay

@Vero_Tremblay

Luc Guillot

Le développement des entreprises comme passion

Le Lac-Beauportois Luc Guillot œuvre depuis 17 ans comme consultant en commercialisation. En plus de s'être donné comme mandat d'aider les entreprises à « développer leur efficacité et leur croissance », le fondateur de Groupe Tactique est aussi conférencier et pilote d'avion à ses heures. Voici une incursion dans l'univers d'un stratège d'affaires d'expérience.

Par : Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

M. Guillot n'hésite pas à comparer le cheminement d'une entreprise au délicat pilotage d'un avion. « Il faut absolument respecter des procédures avant le décollage, effectuer des vérifications constantes des instruments, s'adapter aux conditions de vol et faire un bilan suite à l'atterrissage! », image-t-il.

Au terme de ses études en commercialisation, l'homme d'affaires a été engagé à titre de conseiller par l'Agence spatiale canadienne. S'en sont suivis plusieurs projets de commercialisation internationale et de transaction d'entreprises, jusqu'en 2006, lorsque M. Guillot a décidé de créer sa propre firme en développement et coaching d'affaires. Depuis ses débuts, cet expert a réalisé au-delà de 120 plans d'affaires pour une clientèle, tant en démarrage qu'en croissance. Selon M. Guillot, l'exercice

qu'est la réalisation d'un plan d'affaires s'avère un incontournable pour toute entreprise souhaitant se munir d'une « vision stratégique claire », « obtenir du financement » ou « évaluer les coûts d'éventuels changements visant la diversification et la croissance des activités ».

M. Guillot affirme que les principaux défis qui s'adressent aux entreprises est le recrutement et le maintien de ressources humaines pourvoyant « des postes de cadres clés ». Il explique qu'il y a désormais une plus grande volatilité de



CREDIT PHOTO: COURTOISE.

Luc Guillot met son expérience et son expertise au profit de la croissance et de l'efficacité de sa clientèle.

ce type précis de professionnel. « Pour contrer ce problème, les employeurs se doivent de partager avec leurs employés une vision claire de leurs objectifs, mais aussi inculquer des valeurs fortes à l'entreprise pour qu'ils y adhèrent personnellement et désirent s'y accomplir à long terme », détaille-t-il. L'expert cible aussi « une attention continue aux saines relations de travail » pour répondre à cet enjeu.

M. Guillot ajoute que le développement stratégique d'une entreprise se doit d'inclure les « embûches externes ». Par exemple, lorsqu'un climat de protectionnisme économique plane sur les transactions entre deux partenaires d'affaires internationaux, il explique qu'une entreprise peut saisir cette opportunité pour conclure rapidement « des ententes à long terme », ou pour « développer de nouveaux marchés prometteurs ». Selon lui, le recours à des ressources spécialisées est essentiel afin de négocier des ententes solides, et pour « sauver beaucoup de temps et de coûts importants ».

MARCHÉS ÉVOLUTIFS

Malgré ce qu'il considère comme « l'inévitable destin des commerces de détail de se doter de stratégies numériques », M. Guillot estime que le magasinage dans les centres commerciaux traditionnels fait encore partie de la culture des consommateurs. Il précise que les entreprises se devront de créer des expériences d'achats qui iront bien au-delà des étalages pour demeurer viables. « L'offre d'exclusivités et d'activités en magasin, l'implantation de stratégies créatives de valeur ajoutée, et surtout un service à la clientèle impeccable » font partie des priorités. « Même lorsqu'une entreprise ne vend pas de produits en ligne, le web demeure une excellente vitrine destinée au positionnement unique de services », conclut Luc Guillot.

Concept Beauté
Signature
MÉDICO-ESTHÉTIQUE

*Le Médico-Esthétique,
c'est maintenant pour moi !*

Ce Plan annuel comprend :

- 2 traitements de Microdermabrasion avec infusion dermique
- 4 traitements de photo-rajeunissement avec le BBL à la lumière pulsée

99\$/mois
pendant 12 mois,
sans frais
ni intérêts

Mon premier Plan annuel de rajeunissement • Mon premier Plan annuel de rajeunissement

Demandez une consultation gratuite pour en savoir plus sur ce Plan annuel et pour évaluer l'état de votre peau.

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

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

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

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

« Ti-Mousse dans Brousse », un projet bien parti !

L'aventure en famille

Porté à bout de bras par la Lac-Beauportoise Joanie St-Pierre et une équipe de collaborateurs bénévoles, «Ti-Mousse dans Brousse» prend de l'ampleur. Après une fin d'année 2017 très dynamique et un lancement officiel le 28 janvier dernier, le projet propose désormais un vrai programme d'activités, en attendant des séjours et une certification « Ti-Mousse » sur les sites naturels de la région !

Par : Stéphane Ledien

stephane@leseditionsprime.ca

Initialement, Joanie St-Pierre n'envisageait de gérer ce projet qu'à temps partiel. Lancé il y a trois ans pour « informer, inspirer et motiver les jeunes familles à aller jouer dehors », «Ti-Mousse dans Brousse» a entretemps fait beaucoup de chemin... et d'émules! Depuis le mois de décembre, la page Facebook attire 100 à 150 nouveaux abonnés par semaine. Pour ne rien gâcher, «Ti-Mousse dans Brousse» a également profité d'une belle mise en avant : campagne de financement sur La Ruche, entrevues à ICI Radio-Canada, article dans Le Soleil... L'engouement du public pour le projet ne se dément pas. Le 28 janvier, le lancement officiel a d'ailleurs eu lieu à Lac-Beauport, en partenariat avec l'hôtel Entourage sur-le-Lac.



CRÉDIT PHOTO : CHRISTINA MÉRETTE

APRÈS L'INFORMATION, LA PLANIFICATION

Cet hiver aura surtout représenté un moment charnière pendant lequel «Ti-Mousse dans Brousse», tout en continuant à fournir des conseils susceptibles d'inciter les familles à pratiquer le plein air, a mis la main à la pâte d'activités concrètes. Notamment un «yoga parents-enfants» et une chasse aux cocos de Pâques dans la forêt le 30 mars prochain, sorte de «tour de chauffe» avant des ateliers et des séances à l'extérieur en mai et juin. Bien sûr, la nature de Lac-Beauport mais aussi celle de toute la région reste l'élément «magique» au cœur du programme. «Notre objectif, c'est de transformer les petites choses en moments grandioses», confie Joanie St-Pierre, pour qui même un «essai de camping dans la cour» constitue une aventure stimulante pour petits et grands.

L'AVENTURE « EN BLOCS » OU À LA CARTE, ET PLUS ENCORE

«Ti-Mousse dans Brousse» propose maintenant un volet d'activités thématiques et de fin de semaine. Des partenariats avec des sociétés et la Municipalité sont prévus. Le clou du projet réside aussi dans l'offre imminente de voyages et

de séjours avec nuitées, ainsi que dans le développement d'une certification à retrouver dans des parcs nationaux ou privés. C'est ainsi que, dotées de pistes accessibles aux poussettes, la Station touristique Duchesnay et la Réserve naturelle des Marais-du-Nord possèdent déjà leur cotation «Ti-Pieds». Jamais à court d'énergie ni d'idées pour rapprocher parents et enfants de la nature, Joanie St-Pierre évoque même un «album souvenir de bébé aventurier», destiné à accompagner «dans brousse» tous les «ti mousses» !



CRÉDIT PHOTO : CHRISTINA MÉRETTE

Grâce au projet « Ti-Mousse dans Brousse » de Joanie St-Pierre, les 0 à 6 ans peuvent accompagner leurs parents partout dans l'aventure du plein air.

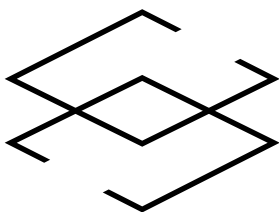
POUR ÊTRE INDÉPENDANT DE VOS LUNETTES

Chirurgie par laser LASIK
Chirurgie par lentilles intraoculaires

INSTITUT
PRIVÉ DE CHIRURGIE

**VOIR CE QUE L'ON AIME
AIMER CE QUE L'ON VOIT**

institutprivedechirurgie.com



CÉRAMIQUE DÉCOR

CÉRAMIQUE / PIERRE / MOSAÏQUE / ROBINETTERIE
SALLES D'EAU / PEINTURE / OBJETS



SÉRIE ZHI



SÉRIE HERRINGBONE

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

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

F.A.M. (Fait avec maman)

Croc-Soucis : des toutous pour aider les enfants à s'exprimer

Des toutous qui aident les enfants à mettre des mots sur leurs émotions, ça vous dit quelque chose? C'est l'un des produits offerts par F.A.M. (Fait avec maman), une entreprise créative du Lac-Beauport tenue par Valérie Agnard et sa fille de neuf ans, Océane Couture.



COURTOISIE VALÉRIE AGNARD

Hope et Faith, offerts en édition limitée pour le cancer du sein.

Par : Cynthia Labonté

cynthia.labonte@hotmail.com

Ce qui a commencé par un petit projet de couture pour Valérie : confectionner quatre toutous soit pour ses filles et ses nièces durant une fin de semaine, est maintenant devenu une petite entreprise familiale au service des enfants. Un toutou, deux toutous et maintenant près d'une dizaine de modèles sont offerts.

DES JEUX ÉDUCATIFS ET DES TOUTOUS MANGEURS D'ÉMOTIONS NÉGATIVES

Valérie et Océane fabriquent ensemble les toutous, leur produit principal. Mignons et originaux, ils sont pratiques dans l'éducation des enfants et des préadolescents. Ils aident à exprimer les émotions, à gérer les moments de colère, à réfléchir sur une situation, etc. « Lorsque les enfants vivent une forte émotion et qu'ils ne savent pas comment la gérer, ils peuvent mettre dans la pochette du toutou une petite feuille sur laquelle ils auront écrit ou dessiné ce qui les dérange. Le Croc-Soucis va régler le problème en le mangeant. Ce produit est très apprécié des familles et des éducatrices », affirme Madame Agnard.

En complément aux toutous, Valérie et Océane proposent les affichettes de portes. Ces dernières détournent l'attention des enfants en cas de crise. L'attention de l'enfant est concentrée à faire une action, soit prendre l'affichette, la déposer sur la poignée de porte de sa chambre pour ensuite aller s'y réfugier pour réfléchir, se défâcher ou prendre du temps pour lui-même. « À la maison, on travaille avec une coach familiale », explique la mère de famille. « Elle m'a permis d'aller plus loin dans ma réflexion et

ainsi comprendre le mécanisme d'apprentissage des enfants. Ça m'a grandement aidé avec mon projet de Croc-Soucis. »

Finalement, l'Émojeu est un troisième produit distribué par F.A.M. Celui-ci propose des cartes-émotions « je me sens » (angoisse, tristesse, déception, etc.) et des cartes-action « j'aimerais » (me reposer, parler, m'excuser, etc.) qui permettent aux enfants de mettre des mots sur les situations précises et d'ouvrir la discussion avec un adulte. Les cartes se glissent facilement dans la pochette des Croc-Soucis pour une meilleure expression du sentiment ressenti. Ce produit est offert par les caisses Desjardins et a été créé par des professeurs en partenariat avec la Fondation Jasmin Roy.

QUELQUES PROJETS À VENIR

L'entreprise a quelques projets futurs. « Pour le moment, on se concentre sur nos produits actuels. On a récemment augmenté le niveau et la qualité de production. En cas de grande demande, on augmente la cadence », ajoute Valérie. Avec l'argent amassé, toute la famille s'envolera vers *Disney World* en janvier 2020.

Deux modèles, *Hope* et *Faith*, en édition limitée pour le cancer du sein, sont actuellement en cours de production et seront disponibles vers la mi-mars.

La distribution des Croc-Soucis se fait via leur site web, au centre Au précieux temps à Charlesbourg et à la Bulle Boutique à Sainte-Brigitte-de-Laval. La petite famille est également présente dans plusieurs marchés publics durant l'année.

Site Web :

quareup.com/store/FAM-fait-avec-maman

Page Facebook :

www.facebook.com/FAM.fait.avec.maman

Cœur de Sasquatch

Une savonnerie mobile à bord d'un Westfalia

Stéphanie Bilodeau aime créer de ses mains, et ce, depuis l'enfance. Cetteoureuse de la nature et des voyages, constamment à la recherche de nouvelles créations, a lancé depuis peu son entreprise, *Cœur de Sasquatch*. Celle-ci propose plusieurs produits artisanaux, mais principalement des savons naturels. Et pour joindre toutes ces passions, son Westfalia lui sert de boutique mobile lors de la période estivale.

Par : Cynthia Labonté

cynthia.labonte@hotmail.com

D'ORANGE SANGUINE À CŒUR DE SASQUATCH

«Mon histoire commence à l'été 2015. À l'époque, j'avais vu dans un journal que des artisans de Lac-Beauport étaient recherchés pour un projet d'artisanat pour le Marché de Noël. J'ai donc eu l'idée de lancer une entreprise sous le nom d'*Orange Sanguine*», confie Stéphanie. Avec cette première entreprise, elle crée des décorations de Noël rustiques en utilisant, entre autres, le bois. L'entreprise va bon train et les commandes sont nombreuses.

En 2017, Stéphanie ressentit le besoin de faire migrer son esprit inventif vers d'autres avenues.

«J'aimais beaucoup, et j'aime encore, fabriquer des décorations de Noël. Mais après un cer-



Stéphanie Bilodeau, propriétaire de l'entreprise

tain temps, j'ai eu envie de faire autre chose. J'ai donc exploré le domaine des produits naturels, des cosmétiques, des produits pour le corps, etc.



La savonnerie mobile de Cœur de Sasquatch

J'ai toujours été fascinée par ce genre d'articles, j'en utilise moi-même beaucoup», affirme la jeune femme. Au mois d'août de la même année, elle démarrait son entreprise *Cœur de Sasquatch* à travers laquelle elle peut désormais laisser pleinement aller son imagination et sa créativité.

Ayant un esprit libre, un peu hippie et bohème, elle rêvait d'acheter un Westfalia. Elle a fait l'acquisition de ce véhicule pour voyager, mais aussi pour vendre ses produits et l'utiliser comme boutique mobile, sa «savonnerie mobile».

DES PRODUITS NATURELS AU BIEN-ÊTRE SPÉCIFIQUE

Fabriqués à la main avec des huiles végétales, parfumés aux huiles essentielles et sans aucun produit chimique ni synthétique, les produits offerts par Stéphanie sont donc 100% naturels. En plus des savons, elle conçoit des bougies de massage à la cire de soya, des diffuseurs d'huiles essentielles et d'autres produits naturels.

Elle propose également une gamme de savons naturels sous le thème des sept chakras. Ces produits sont chacun en synergie avec une huile essentielle spécifique au traitement dudit chakra. Une pierre précieuse se retrouve également à l'intérieur du savon. Par exemple, l'un des modèles contient un jaspé rouge et du patchouli qui favo-

risent la protection et le besoin d'ancrage. Un autre a en son centre une pierre «œil de tigre» et est fabriqué avec de la bergamote. Ensemble, ils ont un effet protecteur qui élimine le stress, donne de l'énergie et du dynamisme, et procure la confiance en soi.



Des savons entièrement naturels

Pour l'éducatrice spécialisée de profession, créer est thérapeutique : «c'est savoir s'arrêter, être solitaire dans sa création, prendre du temps pour soi».

AU VOLANT DE SA BOÎTE À SAVONS

Stéphanie Bilodeau participe à plusieurs événements d'artisanat à bord de son véhicule «Peace and love». «Ce que j'aime par-dessus tout, c'est de me promener à travers les événements, de rencontrer les gens, de leur parler de mon projet», confie-t-elle.

Sa page Facebook et sa boutique sur Etsy sont à surveiller pour des projets futurs qui utiliseront le nom de *Sasquatch*.

Page Facebook :

www.facebook.com/coeurdesasquatch

Boutique :

www.etsy.com/ca-fr/shop/CoeurDeSasquatch



RESORT
ENTOURAGE
SUR-LE-LAC

OFFRE UNIQUE POUR LES RÉSIDENTS DU LAC

129 \$*

Profitez de :

- Une nuitée en occupation double
- Un petit-déjeuner à L'îlot Repère gourmand

* Sur séjour jusqu'au 30 juin sur disponibilité de l'hôtel. Preuve de résidence requise.

POUR RÉSERVATION :
418 463-8998 ET MENTIONNEZ
LE CODE MONENTOURAGE.

99, chemin du Tour-du-Lac
418 463-8998
entourageresort.com

Ouverture de postes

Au sein du conseil d'administration de la CCAP

La CCAP (Coopérative de câblodistribution de l'Arrière-Pays) est présentement à la recherche de candidats pour combler de nouveaux postes au sein de son conseil d'administration à compter de novembre 2018.

Marketing et communications
Connaissances légales
Toutes autres compétences générales et pertinentes



Déjà composé de 5 administrateurs représentant les diverses municipalités desservies par la coopérative, les nouveaux postes seront quant à eux soumis au suffrage universel.

M. Claude Lévesque, président du CA de la CCAP, explique la réflexion derrière cette décision : « La fonction d'administrateur est

CRITÈRES DE QUALIFICATION

Afin d'être admissibles, les candidats doivent demeurer sur le territoire de la CCAP et être membres de la Coopérative. Le choix des administrateurs sera soumis aux votes lors de la prochaine Assemblée générale annuelle prévue en novembre 2018.



CREDIT PHOTO : COURTOISE

Joignez-vous à une équipe passionnée au service de ses membres.

un rôle important dans le développement et la pérennité de notre Coopérative. Nous avons déjà au sein du conseil une expérience et une constance non-négligeable. Nous voulons également miser sur la diversité des compétences afin de nous assurer une meilleure vision stratégique toujours basée sur l'excellence.»

DÉTAILS DU POSTE D'ADMINISTRATEUR

Le poste d'administrateur est une implication bénévole qui demande en moyenne une rencontre mensuelle d'environ 3 heures ainsi que certaines additionnelles au besoin (environ 3 par année). Les administrateurs sont élus par l'Assemblée pour un mandat de 3 ans. Sans être restrictif, les principales compétences recherchées chez les candidats sont :
Gestion du risque opérationnel
Ressources humaines et santé/sécurité au travail

Les personnes intéressées à présenter leur candidature sont invitées à contacter la CCAP par téléphone au 418.849.7125 ou par courriel à info@ccap.cable.com pour plus de renseignements.

À propos de La CCAP Depuis maintenant 34 ans, la CCAP distribue des services de télécommunication et de câblodistribution sur le territoire de Lac-Beauport, Stoneham-et-Tewkesbury, Notre-Dame-des-Laurentides, Lac-Saint-Charles, Lac-Delage et Sainte-Brigitte-de-Laval. Elle est une coopérative dynamique et impliquée dans son milieu qui se caractérise par son approche humaine dans le but de fournir à ses clients un service personnalisé et de haute qualité. Elle emploie 56 employés à temps plein et compte 18 300 clients. La CCAP, c'est aussi une chaîne de programmation locale, CCAP.Tv, qui met en lumière l'actualité, les événements et les gens du territoire qu'elle dessert.



POUR VOUS SOUVENIR À JAMAIS DES VISAGES ET DES IMAGES QUI COMPOSENT LA TRAME DE VOTRE VIE, CONTACTEZ-MOI



418.951.0602
merettephotographe.com

CHRONIQUE NOTARIAT

Par **Stéphanie Morasse**
Notaire et conseillère juridique
s.morasse@notarius.net

Un testament, pourquoi ?

Je crois que chacun de nous est capable de répondre rapidement pourquoi on souhaite faire un testament. Notre réflexe premier lorsqu'on pense au testament est souvent de nommer à qui nous donnerons nos biens et nos dettes. Mais si le testament avait d'autres vertus ?

Lors de la rencontre avec mes clients, les questions suivantes seront inévitables : Avez-vous des enfants mineurs ? Souhaitez-vous protéger vos enfants sur une plus longue période que l'âge de la minorité ? À qui faites-vous confiance pour la gestion de vos biens ? Connaissez-vous les directives médicales anticipées ? Avez-vous confectionné votre bilan patrimonial ? Savez-vous à quoi il sert ? Quel est votre portrait familial ? En cas de décès, avez-vous un impact fiscal sur certains de vos actifs ? Avez-vous de la liquidité pour prévenir vos impacts fiscaux ? Vos assurances-vie nomment-elles des enfants mineurs ?

Le testament vous accorde une paix d'esprit et une assurance que vos biens appartiendront à ceux que vous le souhaitez. Mon rôle est de m'assurer que vos biens seront légués selon vos volontés et sans surprise. Nous vous aidons à sélectionner un bon gestionnaire à votre décès. Nous nous assurons d'éviter l'intrusion du Curateur public (mineurs et inaptes). Nous vous éviterons des demandes dispendieuses au tribunal (vente d'un immeuble en copropriété si la pleine administration n'est pas planifiée, nomination et remplacement de liquidateurs). Vous éviterez des délais de vérification par le tribunal (contrairement au testament olographe ou au testament devant témoins). Le tout afin de permettre à votre liquidateur de régler dans les meilleurs délais et pour vos héritiers, lesquels sont les personnes qui comptent le plus pour vous.

UN MANDAT D'INAPTITUDE, POURQUOI ?

Le mandat de protection (autrefois nommé mandat d'inaptitude) notarié vous permet d'éviter que certains pouvoirs soient absents et que le tribunal ou un conseil de famille composé de 5 personnes prennent les décisions à votre place ou à la place de vos proches. Le Curateur public est automatiquement écarté par la rédaction d'un mandat notarié. Tout comme le testament, on y prévoit des clauses qui faciliteront la gestion de vos actifs (vente d'immeubles, accès aux comptes bancaires). De plus, il est même possible d'y prévoir des clauses afin que votre tendre moitié soit assurée du

même confort que lorsque vous étiez apte (après s'être assuré que vous ne manquiez de rien). La tutelle sera prévue. Vous souhaitez plus d'un bain par semaine, pourquoi ne pas l'indiquer à vos proches ?

morassenotaire.ca



CRÉDIT PHOTO : ISTOCK

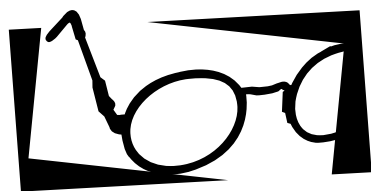
**L'ÉCOLE FAIT RELÂCHE,
MAIS PAS NOS RABAIS !**

Obtenez un forfait lunette
pour enfant (0 à 17 ans)
incluant verres simple vision,
amincis de base, résistants aux rayures,
antireflets plus une
MONTURE à
VOTRE CHOIX

POUR SEULEMENT

129\$

Ne peut être jumelé à
aucune autre promotion.



PIERRE ROY
UN OPTICIEN DE CHOIX

- Verres de contact : renouveler sur notre site web
- Examen de la vue par un optométriste
- Nous acceptons les prescriptions de l'extérieur

Du jamais vu !



Visitez notre site

pierreropticien.ca

2250, boul. Bastien, Québec
418.842.9595

>7414096

>7414096

CULTUREL

Par Christophe Leduc
christophe.leduc@outlook.comCantons Culture reçoit *Bellflower* à la Grange

Musique de qualité et chaleur humaine au rendez-vous

Cantons Culture proposait, le samedi 3 mars dernier, une nouvelle édition de ses concerts du samedi soir. C'est l'octuor montréalais *Bellflower* qui a littéralement envahi la scène. Les huit musiciens ont également conquis les spectateurs présents, qui leur ont servi une double ovation debout en fin de concert. Encore une soirée musicale de haute qualité et de chaude ambiance à la Grange du Presbytère de Stoneham.



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

Ouverture du lundi au vendredi de 9h à 21h et le samedi de 9h à 13h.

Services à domicile offerts en tout temps et gratuitement pour les résidents de la Ville de Québec et de la couronne nord de Québec.

Bureau « family-friendly » avec commodités pour les enfants (jouets, table à langer)



Jesse Williamson
Notaire Inc.

Notaire et conseillère juridique

25, chemin du Boisé
Lac-Beauport, Québec, G3B 2A3
418-264-8131
jwilliamson@notarius.net
www.notairewilliamson.com



CRÉDIT PHOTO : CHRISTOPHE LEDUC

Le groupe montréalais *Bellflower* a offert un excellent spectacle au public de Cantons Culture.

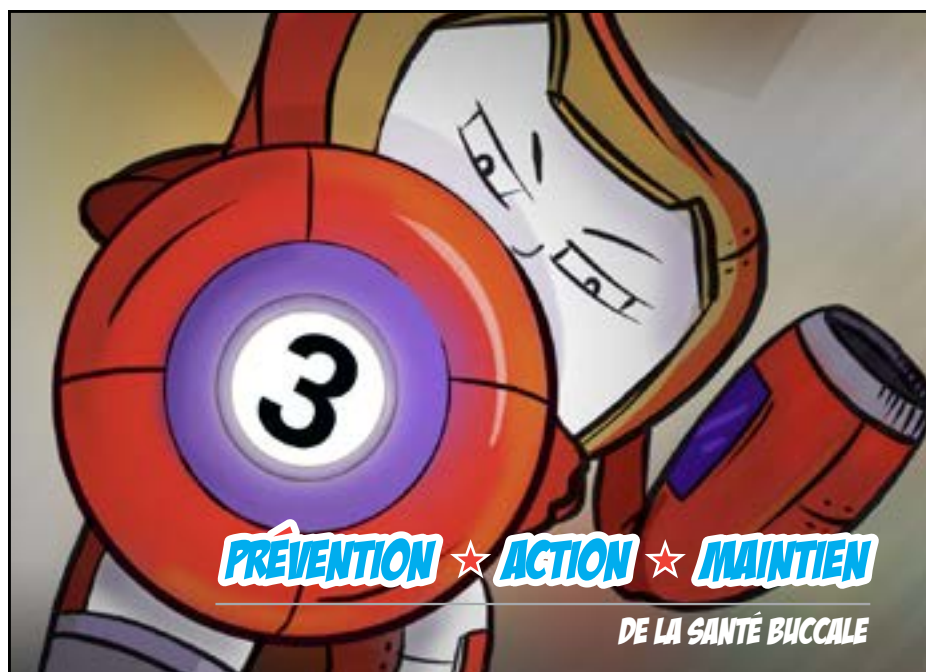
HUIT EXCELLENTS MUSICIENS SUR SCÈNE

Elle paraissait bien petite la scène de la Grange du Presbytère en ce samedi 3 mars. C'est en effet le groupe montréalais *Bellflower* et ses huit musiciens qui ont tenu le haut de l'affiche du concert de Cantons Culture. «C'est un groupe assez impressionnant, des musiciens aguerris. Ils proposent une musique jazz, acid-jazz et toutes sortes de choses», prévenait d'emblée André Langevin, de Cantons Culture. Difficile en effet de décrire la musique orchestrale de *Bellflower*, teintée de multiples sonorités (classique, groove, électro, pop), mais avec un fil directeur jazzy. Piano, orgue Hammond, cuivres, guitare et nombre de percussions ont permis au groupe de proposer une musique hétéroclite, mais léchée et travaillée au millimètre. Et sans bouger de son fauteuil de la Grange, la soixantaine de spectateurs s'est vu offrir tout un voyage musical. Parfois en douceur, parfois tout en intensité ou en digression, *Bellflower* a le don de créer une ambiance et d'emmener le public d'un univers à l'autre: dans la jungle, dans le futur ou dans une prairie ensoleillée. Le public d'amateurs a d'ailleurs rapidement reconnu le talent des musiciens. «J'étais déjà venu pour Pierre Flynn, c'était déjà très bien. Ce soir le groupe est vraiment très bien! Toute une performance! La qualité du son aussi... c'est très bon!», nous déclarait Benoît Cantin, de Stoneham.

LE CHARME DE LA GRANGE OPÈRE ENCORE

Dès les premiers morceaux, les applaudissements et les «hourras» ont vite retenti dans les travées de mélomanes impressionnés par la qualité technique et mélodique du groupe. Très vite, c'est une ambiance joyeuse et chaleureuse qui s'est installée dans la salle. «Vous êtes vraiment très très proches! C'est vraiment cool!», déclarait Em Pompa, la voix et auteure-compositrice de *Bellflower*, dès le début du concert. Les nombreuses acclamations pour les solos, les échanges et les blagues avec les spectateurs ont visiblement séduit le groupe au sein duquel les membres affichaient tous un large sourire. «C'est malade!», lâchait-elle encore, avant d'insister en fin de spectacle: «Vous êtes fantastiques! La vibe est super bonne! C'est très intime, on vous sent complètement avec nous. C'est le genre d'énergie qu'on aime. C'est un show mémorable et on va se souvenir de ça très longtemps!». Le public complètement conquis a récompensé *Bellflower* d'une première, puis d'une seconde ovation debout, entrecoupées d'un rappel. Encore un groupe d'excellente qualité et encore une très belle soirée à la Grange du Presbytère!

Les mélomanes seront doublement servis prochainement puisque Cantons Culture recevra le Saguenéen Dany Placard, le samedi 31 mars prochain.



DÉCOUVREZ

la 3^e aventure de Health Man

★★★★★

Dans votre clinique dentaire
près de chez vous.

Clinique dentaire



Visionnez les aventures de Health Man : www.cliniquedentairestoneham.ca/hm

PRÉVENTION

ACTION

MAINTIEN

DE LA SANTÉ BUCCALE

Les Ateliers de L'Écrin aux Découvertes

Une chasse aux trésors culturels et interpersonnels !

Voilà un projet communautaire qui ne manque ni d'envergure, ni de diversité. Intitulée « Les Ateliers de L'Écrin aux Découvertes », la synergie imaginée par la résidente de Stoneham-et-Tewkesbury Julie Côté offre à toutes sortes de talents la possibilité d'aller à la rencontre des gens d'ici. Et permet, mine de rien, à chacun de se découvrir !

Ingénieure de formation et chef de projet, Julie Côté est aussi dotée d'une véritable âme d'artiste. Peinture, musique et photographie demeurent des disciplines dans lesquelles elle se plaît à créer depuis des années. Rien d'étonnant, donc, à ce qu'on la retrouve aujourd'hui à la tête d'une initiative très particulière. Imaginez des occasions de s'exprimer, d'apprendre et de se faire plaisir non pas dans deux ou trois domaines, mais à travers une bonne dizaine de thématiques ! L'idée de cette pluridisciplinarité est venue à Julie Côté à l'automne dernier, à la suite d'une pause professionnelle. La richesse des talents de Stoneham l'a incitée à « créer des liens et des activités où chacun peut mettre la main à la pâte ». Il en a résulté une « plateforme d'émergence destinée à faire vivre des expériences culturelles de toutes sortes ».

ARTS, SCIENCE, CULTURE, HISTOIRE, BIEN-ÊTRE ET ON EN PASSE...

Les « Ateliers de L'Écrin... » tablent sur l'ouverture aux autres et la découverte de soi par une initiation à diverses formes d'expression, de création ou de développement personnel. Avec l'intervention, également, de sommités venues de l'extérieur mais tout aussi enclines à dynamiser le tissu local, le temps d'une rencontre inoubliable. En mars, l'historienne et spécialiste de la gastronomie Catherine Ferland a ainsi donné une conférence sur l'érable et le chocolat. Julie Côté évoque aussi les noms de Marc-André Valade et Élisabeth Blouin-Brathwaite, attendus pour des ateliers de chant au Manoir du Lac Delage. « L'Écrin... » ne manque définitivement pas de bijoux : cours de secourisme, séances avec l'acupuncteur et praticien en médecine chinoise André Poulin, ou encore « protocoles du thé japonais » avec Yoko Ito, par ailleurs massothérapeute... Sans parler du Tai-Chi et Qi Gong, ni du club d'astronomie ! Impossible de faire le difficile face à un programme pareil.

TOUT POUR LES « TOUCHE-À-TOUT » !

Qu'il s'agisse d'ateliers ponctuels ou de cours du soir, l'offre se veut là aussi ouverte aux possibilités de chacun. « Le coût est minimal pour une qualité de service maximale », résume Julie Côté, qui évoque des forfaits et de la « pige de cours dans une palette ». Et si adultes et aînés peuvent suivre ensemble les activités — autre aspect prompt à rapprocher les gens et les générations —, les plus jeunes ont droit à des ateliers dédiés : programme de bourses grâce auquel cinq d'entre eux deviendront professeur d'un jour, démarrage de mini-entreprise, expériences scientifiques... Chacun, au fond, s'élève et grandit par ses initiations, ce qui, du même coup, fait émerger Stoneham et sa région sur bien des plans. Julie Côté revendique jusqu'au bout le caractère hétéroclite de ses ateliers : « c'est comme la vie ! », s'exclame-

t-elle. Gens de Stoneham, vous n'avez pas fini de découvrir des trésors...

Facebook.com/ateliersecrinauxdecouvertes



CREDIT PHOTO : DENIS CHAUFOR

Développer et faire découvrir Stoneham, telle est la volonté de Julie Côté, initiatrice et coordonnatrice du projet « Les Ateliers de L'Écrin aux Découvertes ».

LE MEILLEUR ABONNEMENT
GOLF À QUÉBEC

**MONT
ROYAL**
GOLF

**L'ABONNEMENT MONT-ROYAL POUR
LA SAISON 2018 A SEULEMENT 200\$+tx**

L'ACHAT DE CET ABONNEMENT VOUS PERMET DE JOUER
SUR 2 TERRAINS À PARTIR DE 25\$ VOITURE INCLUSE

**NOUVEAU
Junior
GRATUIT***

2 GRANDS CLUBS, 1 ABONNEMENT



**PROFITEZ DU TOUT
NOUVEAU CLUB HOUSE**



**DÉCOUVREZ NOTRE NOUVEAU CLUB HOUSE
ENTIÈREMENT RÉNOVÉ**

**MONT
TOURBILLON**

ON VOUS ATTEND CE PRINTEMPS.
SURVEILLEZ NOS PROMOTIONS !

www.monttourbillon.com

418-849-4418

**ROYAL
CHARBOURG
GOLF**

PLUS DE PLACE POUR VOUS ACCUEILLIR
DANS UN NOUVEAU DÉCOR !

www.royalcharbourg.com

418-841-3000

*Après 15h, le golfeur junior (16 ans et moins) joue gratuitement lorsqu'il est accompagné d'un membre Mont Royal 2018 ayant payé son droit de jeu. Contactez-nous pour plus de détails.

SANTÉ

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

Se blesser en toussant

Que ce soit pour la grippe, le rhume, la bronchite, la pneumonie ou n'importe quelle autre maladie, si votre microbe était accompagné d'une toux sévère et persistante, vous avez peut-être une douleur résiduelle à une des structures impliquées dans la respiration.

Les affections du système respiratoire s'accompagnent habituellement de toux et de gêne à la respiration. Comme le système musculo-squelettique permet habituellement à nos poumons

de se remplir et de se vider à leur pleine capacité, il peut aussi se faire blesser lorsque nous le surutilisons. Mes clients me consultent alors non pas pour que je soigne leur grippe, mais bien pour



CRÉDIT PHOTO : ISTOCK

Votre Tv locale

AU NORD DE QUÉBEC

CHAÎNES
1 ET 601Les petits chefs
de K-Blo Express

Parlons-en!

www.ccap.tv

Un message à diffuser dans votre communauté?

Plusieurs fois par jour, nous diffusons sur nos ondes vos annonces et invitations. C'est sans frais!Sachez tout ce qui se passe
près de chez vous!

que je les aide à se débarrasser de leur blessure physique, qui résulte souvent d'une entorse musculaire ou d'une blessure articulaire.

INSPIRER, EXPIRER

Nos poumons prennent place dans notre cage thoracique, constituée de nos douze vertèbres thoraciques auxquelles s'attachent nos côtes, qui se rejoignent à l'avant au niveau du sternum. Cela fait plusieurs articulations qui subissent des quintes de toux. Cette structure protectrice est enrobée de différents muscles qui permettent le mouvement d'inspiration et celui d'expiration.

Le muscle inspiratoire principal est le diaphragme. Il tapisse la partie inférieure de notre cage thoracique et il descend vers le bas lors de sa contraction, ce qui augmente le volume de nos poumons.

Les muscles inspiratoires accessoires sont les intercostaux externes, les scalènes et les sterno-cléido-mastoïdiens. Ils assistent le mouvement de la cage thoracique lors de la prise d'air. Je vous invite à rechercher ces termes sur le web pour visualiser le tout.

D'autres muscles qui s'attachent à la cage thoracique peuvent aussi être impliqués dans l'inspiration lorsque les efforts respiratoires sont importants, par exemple: le petit pectoral, le trapèze, les dentelés, le sous-scapulaire et même le grand dorsal.

L'expiration est en général passive chez les sujets sains, mais dans les cas de troubles respiratoires obstructifs, les muscles abdominaux et

les muscles intercostaux internes seront recrutés davantage. Je vous dresse ici un très court résumé du mécanisme très complexe qu'est la respiration, mais sachez que plusieurs structures sont impliquées et peuvent donc être blessées.

QUAND CONSULTER

Lorsque vous êtes en phase de rémission de votre état grippal ou autre, si une douleur physique résiduelle est présente, vous pouvez penser à consulter votre thérapeute habituel. Vous aurez l'impression d'avoir fait un abus de sport ou un faux mouvement, et ce n'est pas le cas. Que ce soit dû à un étirement musculaire ou à une blessure articulaire, toutes les formes d'inconforts sont possibles. Nous traitons habituellement nos patients pour une impression de s'être déplacé une côte, mais aussi pour la sensation d'avoir un gros torticolis et même une entorse lombaire. Je suis certaine que plusieurs de mes clients se reconnaissent en ce moment. Certaines affections nécessiteront du repos et d'autres s'amélioreront avec la reprise du mouvement, puisque le fait d'être alité peut contribuer à votre piteux état. Quoi qu'il en soit, il faut s'attarder à la blessure qui est bien réelle et reprendre les activités physiques normales dès que le tout sera rentré dans l'ordre.

N'ayez crainte, la saison des virus achève! Par contre, celle des allergies s'en vient et cet article vous sera peut-être utile après quelques jours d'éternuements intenses. N'hésitez pas à me contacter au besoin, bon mois!

STONEHAM
DOMAINE DE LA FABLE

JUMELÉS EN COPROPRIÉTÉ

- ✦ AIRE COMMUNE AVEC PISCINE ET JEUX POUR ENFANTS
- ✦ COUR ARRIÈRE PRIVÉE AVEC TERRASSE COUVERTE
- ✦ ÉCOLES PRIMAIRE ET SECONDAIRE À PROXIMITÉ
- ✦ À 20 MINUTES DU CENTRE-VILLE

VOTRE RÊVE
SUR MESURE

RBO : 8279-7267-29

418 844-3334
constructionmckinley.com

Mars, le mois de la nutrition

« Nous sommes faits de ce que nous mangeons ! », « Que ton aliment soit ta médecine », ce sont deux citations qui guident constamment mes enseignements nutritionnels auprès de ma clientèle, aux auditeurs de mes interviews et aux lecteurs de mes parutions. Cette année, le mois de la nutrition va également en ce sens et propose de « Découvrir le pouvoir des aliments » à titre de thématique.

En plus de nourrir nos cellules, de permettre une foule de réactions chimiques essentielles au maintien d'une énergie optimale, d'être le vecteur de moments précieux auprès de ceux que l'on aime, les aliments nous permettent d'élargir nos horizons, de voyager en apprivoisant diverses coutumes alimentaires et de développer nos goûts. Découvrir de nouveaux aliments, des saveurs et des recettes est source de plaisir pour notre palais et de bienfaits pour notre organisme en prévention, encore pour notre rétablissement.

À l'ère actuelle, la variété des aliments ne fait qu'augmenter. Livres de recettes, blogues culinaires, nouveaux produits offerts au supermarché, tout y est pour que notre alimentation soit diversifiée et saine.

Voici quelques trucs et astuces simples pour vous aider à DÉCOUVRIR des aliments sains tout en alliant le plaisir gourmand.



- Tentez de trouver et d'essayer une nouvelle recette par semaine ou par mois si cela est plus réaliste pour vous. Faites participer toute la famille lors de la planification de ce repas. Les plus résistants au changement se sentiront impliqués voir même créatifs et apprivoiseront la nouveauté avec davantage de plaisir et d'ouverture. Le choix du moment est souvent un gage de succès;

- Cherchez un nouvel aliment à essayer lorsque vous allez à l'épicerie. Il peut s'agir d'un fruit exotique, de nouvelles sortes de noix, de céréales, d'un grain céréalier que vous n'avez jamais utilisé pour vos accompagnements ou salades (exemples : quinoa, millet, amarante, orge, etc.) ;

- Prévoyez avec vos collègues de travail un dîner où chaque personne apporte un élément du repas peu connu des membres du groupe (soupe, salade, mets principal, dessert) que vous pourrez parta-

ger. Ce principe est applicable pour la collation aussi (muffins maison, galettes, boules d'énergie, houmous, etc.) ;

- Abonnez-vous aux blogues culinaires ou aux infolettres de certaines équipes de nutritionnistes, selon vos préférences, afin d'avoir de nouvelles idées et ainsi trouver rapidement vos nouvelles recettes à essayer.

Partez à la découverte et explorez tout le potentiel des aliments pour leurs saveurs et pour votre santé! Bon mois de la nutrition!

VESTE CYCLISTE OFFERTE GRATUITEMENT AUX LECTEURS DE L'ÉCHO DU LAC

D'ici au 31 mars 2018, les éditions platine offre gratuitement aux lecteurs de l'Écho du Lac une veste cycliste aux couleurs de l'Écho du Lac à l'inscription des événements de qualité **Gran Fondo de la Jacques-Cartier** et/ou **Gran Fondo Éco Mont-Ste-Anne**.

Entrez ce code promotion lors de votre inscription afin de recevoir votre veste cycliste : **ECHODULAC2018**

Pour vous inscrire : www.granfondoeco.com/nos-evenements

Cette offre se termine le 31 mars (300 vestes disponibles seulement).

Jeux olympiques

Stoneham se mobilise pour la planchiste Laurie Blouin

La famille, les amis et les nombreux partisans de Laurie Blouin, athlète de Stoneham ayant remporté une médaille d'argent en slopestyle aux Jeux olympiques de Pyeongchang, étaient réunis à la Station touristique Stoneham pour visionner la finale de l'épreuve de « Big air » à laquelle participait l'olympienne de 21 ans, le 21 février.

La ronde finale regroupait 12 planchistes, qui ont chacune effectué trois sauts. Ceux-ci se devaient d'être tous différents. Les deux meilleurs scores étaient retenus pour établir le résultat final. Laurie n'a pas complété l'atterrissage de chacun de ses deux premiers sauts, lors de cette finale, au Centre de saut à skis Alpensia. Ces erreurs initiales ont alors écarté la possibilité d'une seconde médaille pour l'athlète. Trop souffrante, la Québécoise a ensuite choisi de ne pas effectuer son troisième saut.

L'Autrichienne Anna Gasser, avec un total de 185 points, a remporté l'or. L'Américaine Jamie Anderson a terminé deuxième avec 177,25, tandis que la Néo-Zélandaise Zoi Sadowski Synnott a obtenu le bronze avec un pointage cumulé de 157,50.

Aux dires des partisans de Laurie, le parcours de celle-ci en aura été un marqué par la « résilience » et le « dépassement de soi ». À sa toute première participation aux Jeux olympiques,

Laurie a décroché une médaille d'argent en slopestyle, et ce, trois jours après avoir été victime d'une vilaine chute à l'entraînement, lui causant un œil au beurre noir et une laceration à la lèvre supérieure.

Gagnante de la médaille d'or aux Championnats mondiaux FIS de surf des neiges, en mars 2017, Laurie repartira bientôt pour l'importante compétition Us Open, au Big Air à Québec, et aux prochains X Games 2018, au Colorado.

RÉACTIONS

« La Ville de Stoneham s'est jointe à nous pour organiser la soirée. C'est super de voir en grand nombre les partisans de Laurie. Elle a travaillé fort et a obtenu la récompense de ses efforts » a témoigné Martine Collin, la mère de Laurie, concernant les récents succès de sa fille l'ayant mené à une médaille d'argent.

« Laurie vient souvent skier à la station. C'est un plaisir pour nous de mettre de l'avant les



CRÉDIT PHOTO: COURTOISE

athlètes qui ont grandi ici! Il n'y a rien de mieux pour mettre en valeur la montagne » a pour sa part commenté Geneviève Clavet, porte-parole de la Station touristique Stoneham.

« Laurie a toujours été active! En plus de la planche à neige, elle a pratiqué du wakeboard et du moto-cross. Elle a toujours été très disciplinée » a quant à lui expliqué Bruno

Gagné, un partisan de longue date de Laurie venu assister avec sa famille au visionnement de la finale à la Station touristique Stoneham. La députée de Chauveau, Véronique Tremblay, ainsi que la mairesse suppléante de Stoneham, Marie-Ève D'Ascola, étaient également sur place pour souligner les accomplissements de Laurie.

LES

20\$

QUATRE À SEPT

DU PRINTEMPS

22 mars au 7 avril

Les journées s'allongent du jeudi au samedi.

Gratuit Pour tous les abonnés.

SKIEZ JUSQU'À 19h

Stoneham

SPORTS

Par Édouard Dufour
ed_duf@hotmail.com

TRAIL La Clinique Du Coureur

Une sixième édition renouvelée en vue

Les organisateurs du Trail La Clinique Du Coureur, événement phare de course à pied se déroulant sur les sentiers de Lac-Beauport, préparent depuis l'automne une version bonifiée de l'activité. *L'Écho du Lac* s'est entretenu avec Blaise Dubois, physiothérapeute d'expérience et principal responsable de la course, quelques mois avant sa tenue, le 9 juin prochain.

Selon M. Dubois, la course aura « une portée encore plus large cette année » avec l'ajout d'une épreuve de 50 kilomètres à celles de 5 km, 10 km et 30 km. Il se réjouit d'ailleurs des 140 droits de passage déjà confirmés grâce à « la grande collaboration des résidents des secteurs visés ». Le circuit proposé inclura encore le tour du lac Beauport, mais aussi de nouvelles boucles empruntant les sentiers de la municipalité. « Nous souhaitons toujours augmenter le nombre de participants », relate M. Dubois au sujet de cette course au profit du Programme Tournesol. Celui-ci permet aux jeunes moins nantis de vivre une expérience de camp de jour enrichissante au Centre de plein air Le Saisonnier, une institution à Lac-Beauport.

Selon les prévisions, pas moins de 2 000 coureurs seraient attendus. De ce nombre, la participation d'une quarantaine d'Européens est déjà confirmée. Par mesure d'équité, les coureurs élites évolueront encore dans leur propre catégorie. 7 400 \$ en bourses seront offerts aux

athlètes qui livreront les meilleures performances. Le responsable de l'activité confirme que la zone de parcours à obstacles destinée aux enfants, qui a été un grand succès l'année passée, sera bonifiée, et qu'une zone « chill » relaxante pour adultes et des séances de yoga après la course seront mis en place.

DU NOUVEAU

Les organisateurs prévoient faire expérimenter le parcours aux étudiants de l'école Montagnac (bâtiments du lac et de la montagne), les jours précédant la course officielle. Par ailleurs, aux dires de M. Dubois, les bénévoles seront encore cette année une pièce maîtresse inhérente au succès de l'activité. « Les clubs de soccer, les équipes de sport et les clubs sociaux sont tous invités à venir donner du temps à l'un des six postes de ravitaillement de la course », explique à titre d'exemple Blaise Dubois. Une bourse de 500 \$ sera remise au groupe de soutien qui aura, selon l'avis des coureurs, démontré le plus d'entrain.



CRÉDIT PHOTO: COURTOISE

Les sportifs prenant part au TRAIL La Clinique Du Coureur n'ont jamais peur de se salir, au cœur de l'environnement bucolique qu'offre Lac-Beauport.

CLINIQUE QUI VOYAGE

La Clinique Du Coureur est un organisme de formation continue pour les professionnels de la santé qui est devenue une référence mondiale en prévention des blessures en course à pied. En plus d'enseigner son expertise sur les cinq continents, son équipe s'est donné comme mission d'encourager l'activité physique en partageant ses bienfaits.

En 2014 et 2016, le Trail La Clinique Du Coureur a été récipiendaire du prix « Organisation de compétition par excellence cross/montagne » décerné par la Fédération québécoise d'athlétisme. Un service d'inscription en ligne pour cette course est disponible jusqu'au 6 juin.

trail.lacliniqueducoureur.com

Énergie
CardioPORTES OUVERTES
du 17 au 23 mars 2018

TOUT TOUT TOUT INCLUS*

29,99 \$ / mois

359,88 \$
/ année

TIRAGE :

Un abonnement À VIE pour 2 personnes,
s'entraîner à deux c'est mieux

OU

1 voyage en NOUVELLE-ZÉLANDE**
avec visite VIP chez LesMills

CHARLESBOURG

11 085, boul. Henri-Bourassa
418 624-4965

VANIER

245, rue Soumande
418 682-3200

BEAUPORT

3333, rue du Carrefour
418 666-6670

LEBOURGNEUF

825, boul. Lebourgneuf
418 622-4111

*Valide sur l'abonnement L'ESSENTIEL seulement. Détails et conditions aux centres. Taxes et frais d'accès pour Elle en sus. Non combinable à aucune autre promotion.

** Sous forme d'un crédit-voyage de 5000\$

energiecardio.com  

SPORTS

Par **Christophe Leduc**
christophe.leduc@outlook.com

Défi Patin du Pentathlon des neiges

Un retour aux sources réussi

Cinq ans après sa dernière visite à Lac-Beauport, le Pentathlon des neiges revenait à ses origines. Le Défi Patin de Lac-Beauport qui se tenait le vendredi 23 février dernier a attiré une centaine de patineurs, plusieurs venus d'autres pays, avec un contingent remarqué d'une soixantaine de Néerlandais ravis de parcourir quelques dizaines de kilomètres dans le décor enchanteur de la patinoire du lac.

DE RETOUR À LA MAISON

Pour sa quatorzième édition, le Pentathlon des neiges avait donc choisi de revenir là où il est né et où il a effectué ses premiers pas : sur la patinoire du lac Beauport. Cinq années se sont écoulées avant que les athlètes ne foulent à nouveau la glace du lac.

«Pour nous, on n'est jamais partis parce qu'on s'entraîne ici», expliquait François Calleta, directeur général du Groupe Pentathlon. Dans l'intervalle, l'épreuve sportive hivernale est devenue l'une des plus importantes du monde et n'a cessé d'attirer de plus en plus de participants, soit près de 5 500 au total cette année.

C'est donc avec une fierté notable que le maire Michel Beaulieu a souhaité la bienvenue à la centaine de patineurs participant au défi, en compagnie du directeur général du Pentathlon. «Nous sommes très heureux du retour du Pentathlon à Lac-Beauport!», déclarait le maire. «Cela cor-



De gauche à droite : Sylvie Roy, directrice des loisirs de la Municipalité, Michel Beaulieu, maire de Lac-Beauport, François Calleta, directeur général du Groupe Pentathlon, Toine Doreleijers, organisateur néerlandais, et Isabelle Provencher, coordonnatrice aux programmes de loisirs.

respond à parfaitement l'ADN de Lac-Beauport, c'est-à-dire le sport et le plein-air. [...] À l'année prochaine on l'espère! », ajoutait-il.



Une centaine de patineurs internationaux ont effectué jusqu'à 44 tours de la patinoire sur le lac, en ouverture du Pentathlon des neiges.

UN DÉFI PAS UNE COURSE

Présenté en ouverture de la célèbre épreuve, le Défi Patin s'est déroulé dans une ambiance décontractée. «C'est un défi, non une course», expliquait M. Calleta aux patineurs avant le départ. La performance était pourtant au rendez-vous, puisque les participants se mesuraient à eux-mêmes sur des distances assez impressionnantes : 25, 50, 75 ou 100 kilomètres. Le tour de la patinoire mesurant 2.35 kilomètres, il leur aura donc fallu effectuer 11, 22, 33 ou 44 tours! À noter la présence du conseiller municipal Steeve Gilbert qui a effectué les 44 boucles. Malgré les conditions météorologiques difficiles les jours précédents, tous trouvaient une glace magnifique, grâce aux équipes municipales qui avaient travaillé d'arrache-pied pour offrir aux athlètes les conditions idéales qu'ils méritaient.

MATINÉE INTERNATIONALE À DOMINANTE ORANGE

C'est en français et en anglais que le maire Beaulieu a prononcé son discours puisqu'en plus de Canadiens, le défi comptait plusieurs nationalités au sein du peloton de patineurs : États-Unis, France, Slovaquie et Pays-Bas. En effet, une soixantaine de Néerlandais étaient au rendez-vous. «En Hollande, nous adorons le patinage. Il est difficile d'avoir de la bonne glace naturelle là-bas, donc nous allons patiner à l'étranger. Nous avons effectué une tournée au Canada. Nous avons patiné sur le Canal Rideau, puis sur un lac à Portland et à Lac Masson. Nous finissons notre voyage ici à Lac-Beauport», expliquait Toine Doreleijers, l'organisateur néerlandais. «C'est magnifique ici ! La glace est superbe! Tous les patineurs ont le sourire», ajoutait-il.

Un événement qui aura donc ravi les quelques spectateurs présents ainsi que les participants.

Situés au coeur de Lac-Beauport
À la Halte de Lac-Beauport



- > 1200 p²
- > 3 bureaux fermés et fenestrés
- > Salle de conférence
- > Cuisine
- > Peut être loué meublé
- > Stationnement
- > Système téléphonique et internet

Pour informations: 418 569-0410

BUREAUX À LOUER



LES SARDINES, C'EST POUR LE CRAQUELIN. LA CONSERVE, C'EST POUR LE BAC.



Pour savoir tout ce qui va dans le bac
et continuer à bien récupérer :

RECYC-QUEBEC.GOUV.QC.CA

RECYC-QUÉBEC
Québec 



FÉDÉRATION
QUÉBÉCOISE DES
MUNICIPALITÉS



UNION DES MUNICIPALITÉS DU QUÉBEC

Le placement publicitaire de la présente campagne s'inscrit dans le cadre de la Loi sur la qualité de l'environnement (chapitre Q-2) et de la réglementation relative. Les journaux assujettis sont tenus de contribuer en espaces publicitaires à leur juste part.

SPORTS

Par Pierre Blais
pierre_blais@icloud.comCoupe Québec Slopestyle – Le Relais
Une piste inspirante

L'édition 2018 de la Coupe Québec Slopestyle Le Relais a donné lieu à une scène plutôt inusitée sur la scène provinciale à la fin du mois de février : deux compétiteurs ont réussi des «double-cork», une figue qu'on ne voit que très rarement chez les athlètes de leur âge. Les deux jeunes hommes ont d'ailleurs raflé les deux premières places de la classe ouverte !

Il faut d'abord savoir que le gagnant, Jacob Legault, et le second, Julien Canniccioni, participaient effectivement à la classe ouverte, généralement réservée aux jeunes de 16 ans et plus. Pourtant, les deux pourraient encore participer aux épreuves chez les 14-15 ans.

«C'est ce qui rend leur exploit encore plus impressionnant», explique Gabriel Dussault, entraîneur du Club de ski Le Relais, où Canniccioni parfait son apprentissage. «Ils sont capables de le faire, alors que plusieurs parcours sur le réseau provincial ne permettent



CREDIT PHOTO : FACEBOOK - LE RELAIS

Les jeunes planchistes ont vécu l'ambiance magique de la compétition au Relais, en février, certains pour la première fois!

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie



**SUR PRÉSENTATION DE VOTRE
BILLET DE SAISON DU
CENTRE DE SKI LE RELAIS,
STATION DE SKI STONEHAM
OU DES SENTIERS DU MOULIN,
RECEVEZ 75\$ DE RABAIS
À L'ACHAT D'UNE LUNETTE
COMPLÈTE...**

(Détails à la clinique)



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

Prenez rendez-vous dès maintenant !



418 825-0044

caroleroth@cliniquevision.ca

www.cliniquevision.ca

1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport

pas de monter assez haut et de tourner deux fois. Ils ont élevé leur jeu d'un cran comme on dit», ajoute l'entraîneur, qui n'avait d'ailleurs que des bons mots pour les travailleurs du Relais, qui avaient écopé de pluie quelques heures avant la compétition.

«L'équipe d'entretien doit damer la piste. C'est excessivement technique. Un seul faux mouvement avec la pelle et on peut créer une mauvaise bosse ou encore rater un angle de saut. C'est un art de damer les pistes comme ils ont réussi à le faire», raconte Gabriel Dussault.

UNE ÉDITION TRÈS POPULAIRE

Côté achalandage, l'édition 2018 de la Coupe Québec Slopestyle Le Relais a certainement été la plus populaire de l'histoire de l'événement, ce qui n'est pas sans réjouir les organisateurs. Imaginez : le matin des inscriptions, il y avait une très longue file, jusqu'au bas des marches de l'accueil. On a dû repousser le début des courses parce qu'il y avait trop de gens. De plus, les organisateurs ont manqué de dossards, si bien que ceux des participants les moins âgés ont également été utilisés par les plus vieux !

«Je sors d'une compétition dans les Laurentides», relate Dussault. «J'ai reçu plusieurs excellents commentaires au sujet de notre organisation. On m'a souvent dit que c'était la plus belle compétition cette saison. Je suis flatté du compliment, et j'ai évidemment passé le mot aux gens qui font partie de l'organisation.»

D'ailleurs, il faut de nombreux bénévoles pour encadrer une affluence monstre comme celle-ci.

«On met beaucoup de temps, beaucoup d'énergie dans ces week-ends là. Les parents du Club sont très impliqués, et certains parents de l'extérieur n'hésitent pas à prêter main forte également. Nous, on organise afin de donner le goût aux jeunes de prendre part à des événements, et notre objectif est atteint. Pour plusieurs, il s'agit de leurs débuts dans un environnement compétitif. On veut leur donner la pique», explique Gabriel Dussault.

S'il n'est pas encore confirmé qu'il y aura une édition 2019, absolument rien ne laisse croire que l'événement ne sera pas de retour. «Ça fait partie de notre mandat en tant que Club, et on connaît beaucoup de succès.»

SPORTS

Par Pierre Blais
pierre_blais@icloud.com

Miha Fontaine, fils de Nicolas

Beau potentiel en bosses... et en saut !

Pas facile la vie d'athlète, oh que non ! Encore moins lorsque ton père est ton entraîneur, et qu'il est un ancien champion du monde ! Miha Fontaine, pourtant, ne semble pas ressentir de pression supplémentaire parce qu'il évolue sous le regard attentif de son père Nicolas, qui a participé aux Jeux olympiques de 1992, 1994, 1998 et 2002. Il progresse en fait étonnamment sous sa gouverne !

En ce qui concerne le parcours futur de Miha, plusieurs choses restent à faire et à définir. Le principal sujet de discussion des prochaines années pourrait être ce qu'il choisira comme spécialité. Il pourrait opter pour le saut acrobatique, ou encore pour les bosses, lui qui excelle dans les deux types de descente.

« Je pense que je choisirais le saut si je devais faire mon choix aujourd'hui », lance toutefois sans hésitation le jeune homme qui a eu 14 ans en janvier. « J'aime les sauts des descentes de bosses, mais j'aime surtout être dans les airs longtemps. C'est là que je trippe », poursuit-il, fort de plusieurs années de pratique sur diverses plateformes, comme des rampes d'eau, des trampolines

et un coussin d'air, toutes sortes d'éléments qui permettent de simuler le vol et de pratiquer les figures.

« C'est dommage, il va devoir se spécialiser », lance pour sa part papa en boutade. « Je suis incapable de dire dans quelle discipline il va se spécialiser, alors que souvent, c'est évident chez un skieur. »

OBJECTIF : PLUS VITE, PLUS HAUT

S'il ne met aucune pression sur les épaules de son fils, Nicolas Fontaine admet qu'il s'est assuré que ses enfants essaient le ski, puis le ski acrobatique. « Je ne les aurais pas obligés, et aujourd'hui, ce sont eux qui décident à quel



CREDIT PHOTO : JEAN-YVES GAUTHIER PHOTOGRAPHE

Qualification provinciale de bosses le 13 janvier 2018.

point ils s'investissent. J'avoue que je suis content de voir Miha suivre mon parcours », explique le quadruple olympien.

Il faut d'ailleurs savoir que Nicolas a déménagé la famille à Lac-Beauport il y a huit ans afin de s'occuper des activités quotidiennes de l'Association canadienne de ski acrobatique. Aussi bien s'habituer à la présence du sport dans la vie de tous les jours chez les Fontaine !

De son côté, fiston se fixe des objectifs élevés. Il voulait remporter la présente saison sur le circuit provincial en saut, ce qui a rapidement été

accompli. Maintenant, il ne vise rien de moins que les championnats canadiens en bosses et en saut.

« Au Québec, on a les meilleurs skieurs au pays, et je fais partie des bons au Québec. C'est donc un objectif réaliste », explique celui qui, ultimement, se voit participer aux olympiques de 2026.

« Miha a connu une très belle progression générale dans les dernières années, il va se rendre là où son travail et sa passion le lui permettront », conclut le paternel, à l'évidence très fier.

TRAIL
LA CLINIQUE DU COUREUR
Lac Beauport

9 JUIN 2018

300m • 600m • 1km • 1,5km • 2km • 5km • 10km • 30km • 50km

Venez faire le plein d'oxygène!
trail.lacliniqueducoureur.com

Club de canoë-kayak de Lac-Beauport

La période d'inscription débute

Poussée incontrôlable d'adrénaline sur la ligne de départ, embarcations effilées se mouvant à grande vitesse sur l'eau et victoires fracassantes d'équipe seront de retour cet été au Club de canoë-kayak de Lac-Beauport (CCKLB), entité célébrant cette année ses trente ans d'existence. Alors que la période d'inscription pour la période estivale vient tout juste de s'entamer, *L'Écho du Lac* s'est entretenu avec Luc Grenier, entraîneur-chef du CCKLB, concernant la saison à venir.

Annuellement, c'est entre 120 et 140 jeunes athlètes qui se joignent au CCKLB. «Dès l'âge de 9-10 ans, les jeunes peuvent venir apprendre comment manœuvrer des embarcations», explique Luc Grenier. «Ils passent un été de rêve sur le bord de l'eau et ont la chance de développer de belles amitiés», ajoute-t-il. Le Club comporte plusieurs catégories d'âge, allant d'U11 à U19, incluant un programme d'initiation. Lac-Beauport rivalise chaque année avec les clubs de Lac-Sergent et de Trois-Rivières. Une formule simple de deux entraînements par jour est proposée l'été pour les plus jeunes. Ces séances de pratique sont entrecoupées d'animation et de jeux sous forme de camp de vacances. Quelques compétitions ponctuent la saison estivale, dont le championnat provincial se déroulant habituellement au Bassin olympique, à Montréal.

En bas âge, les athlètes sont appelés à essayer tous les types d'embarcations. Luc Grenier explique que c'est «lorsqu'ils atteignent la catégorie U15» qu'une spécialisation, en canoë ou en kayak, est faite selon «les aptitudes et l'intérêt» de chaque athlète. Une vingtaine de membres s'entraînent aussi dans le cadre d'un programme annuel.

Lors de la saison 2015, le Club a renouvelé une part importante de ses embarcations. À l'automne 2014, il évaluait ses besoins à 41 nouveaux canoës et kayaks. Un investissement de 100 000 \$, incluant des montants pour l'équipement d'appoint et l'entretien de la flotte, a alors été accordé pour obtenir ces nouvelles dotations. «Nous avons maintenant des embarcations de toutes les grandeurs et de très bonne qualité», fait état M. Grenier. Celui-ci explique que ces



CRÉDIT PHOTO: COURTOISE

La course de canoë de guerre, moment fort de chaque compétition, exige un intense effort collectif de la part de ses participants.

nouvelles embarcations, plus stables, facilitent le maintien de l'équilibre de ceux s'initiant à la pratique du sport. Le parcours de corridors du CCKLB, composé de câblage sous l'eau reliant entre elles une série de bouées, a aussi été entièrement refait à neuf. Il s'agit d'un investissement de 24 000 \$. «Notre bâtiment principal, le Club Nautique, est une propriété de la Municipalité de Lac-Beauport. Il est toujours très bien entretenu», précise l'entraîneur-chef Grenier.

Lac-Beauport, reconfirmé au cours des derniers mois comme Centre d'entraînement

national en vue des Jeux olympiques de Tokyo, en 2020, a vu fleurir beaucoup d'espoirs olympiques, comme Maxime Boilard et Caroline Brunet, et ce, depuis des dizaines d'années. L'influence positive des athlètes de haut niveau a «un impact certain» sur le développement des recrues, selon l'entraîneur-chef Grenier. Celui-ci confirme d'ailleurs avec entrain le mentorat auprès des jeunes, cet été, de Mylani Barré et Maxime Poulin, tous les deux forts d'une expérience de compétition sur la scène internationale.

OFFRE D'EMPLOI

RESPONSABLE À L'ACCUEIL DES GROUPES ET À L'ANIMATION

Nous recherchons une personne dynamique qui aura la responsabilité d'intervenir comme animateur/trice auprès de différents types de clientèles dont les groupes scolaires, institutionnels et ceux du réseau de la petite enfance.

La personne recherchée aura aussi la responsabilité d'agir comme personne ressource et comme préposé/e aux services à la clientèle auprès des responsables de groupes qui utilisent les différents services offerts à Cité Joie.



TÂCHES ET RESPONSABILITÉS

- Préparation des séjours, planification, organisation
- Rencontre avec les responsables de groupe
- Accueil et animation des groupes
- Support aux groupes visiteurs
- Soutien aux programmes offerts par Cité Joie (répit, camps de vacances)

EXIGENCES PROFESSIONNELLES

- Emploi à temps plein, haute et basse saison à raison 40 hrs/semaines
- Entrée en fonction le plus rapidement possible.
- Horaire variable (mercredi au dimanche)
- Permis 4B un atout
- Conditions salariales à discuter selon l'expérience en animation et les compétences

COMMUNICATION

Faire parvenir votre curriculum vitae :

Hélène Gaucher
hgaucher@citejoie.com

OU

28 chemin des Cascades,
Lac Beauport, Québec,
G3B 0C4

OFFRE D'EMPLOI

TECHNICIEN (NE) ADMINISTRATIF(VE) ET COMPTABILITÉ

Sous la supervision du directeur général, le (la) technicien (ne) administratif(ve) effectue les tâches administratives et comptables de la Corporation cité Joie et de la Fondation cité Joie.



TÂCHES ET RESPONSABILITÉS

- Assiste le directeur général dans les fonctions administratives et comptables de la Corporation cité Joie et de la Fondation Cité Joie.
- Effectuer différentes tâches relatives au secrétariat et à l'administration générale des organismes.
- Effectue différentes tâches corporatives pour les deux organismes.
- Effectue les tâches liées aux différentes étapes du cycle comptable.
- Effectue les tâches de comptabilités relatives à l'opération des programmes d'accueil et des services.
- Effectue les tâches de comptabilité relatives aux événements philanthropiques et/ou promotionnels.
- Effectue les tâches administratives liées à la gestion des ressources humaines.
- Effectue les tâches relatives à la gestion et contrôle des achats.
- Effectue les tâches relatives à la gestion des ententes de services et des contrats.

EXIGENCES DE TRAVAIL

- Formation collégiales (DEC) en technique de comptabilité et bureautique
- Excellente maîtrise du logiciel ACOMBA.
- Excellente maîtrise des logiciels de la suite OFFICE (Excel, Word, Outlook)
- Excellente maîtrise du français et anglais, écrit et parlé.
- Excellente maîtrise des plateformes médias sociaux.
- Sens de l'organisation, méthode et rigueur.
- Bon sens de l'organisation du travail.

CONDITIONS DE TRAVAIL

Salaire offert : selon expérience et compétence à partir de 41 000\$ annuellement.

Nombre heures par semaine : 40 heures.

Conditions de travail diverses : à discuter selon les conditions de l'entreprise existante.

Statut : durée indéterminée, permanence selon conditions en vigueur.

Date prévue d'entrée en fonction : immédiatement.

COMMUNICATION

Faire parvenir votre curriculum vitae accompagné d'une lettre de présentation à l'attention de :

Denis Savard : directeur général
Courrier électronique :
dsavard@citejoie.com
Télécopieur : 418-849-9279

OU

Référence Capital Humain
A/S Mme Marianne Dionne
Courrier électronique :
mdionne@rchemploi.com

Seulement les candidats sélectionnés pour une entrevue seront contactés.

SPORTS

Par Édouard Dufour
ed_duf@hotmail.com

Taekwondo

Une Lac-Beauportoise affrontera l'élite mondiale en Tunisie

Élodie Tremblay, étudiante de cinquième secondaire à l'école Mont-Saint-Sacrement (MSS) et membre du Club de taekwondo de Lac-Beauport depuis l'âge de cinq ans, vient de remporter avec brio l'or aux Championnats nationaux juniors de taekwondo, le 18 février à Ottawa. Cette victoire décisive lui donne maintenant l'occasion de combattre sur la scène internationale. L'athlète ira défendre les couleurs du Canada en Tunisie, lors des Championnats du monde juniors de taekwondo, le 10 avril prochain.

La performance d'Élodie aux Championnats nationaux juniors, sa meilleure à ce jour, est le résultat de plusieurs années de travail. Mesurant 5 pieds et 3 pouces, l'athlète de 17 ans était alors confrontée à «des adversaires beaucoup plus grandes», dans la catégorie des 55 kg. La combattante explique qu'elle a dû contrer «la souplesse et la portée» de ses adversaires par «la force» de ses frappes et «la vitesse» de ses déplacements. C'est donc en multipliant les attaques

rapprochées au corps de ses rivales et à «une attaque insoupçonnée» exécutée avec succès, lors des toutes premières secondes du segment «mort-subite» de l'un de ses combats, qu'Élodie s'est hissée au sommet du classement, forte d'une fiche parfaite.

Celle qui dit «adorer la compétition», depuis son plus jeune âge, s'entraîne actuellement jusqu'à neuf fois par semaine. Sa préparation inclut des séances de musculation, de cardio, et plusieurs



CREDIT PHOTO: TRACY TINNEY

Lors des Championnats nationaux juniors, Élodie Tremblay (vêtue de rouge) a privilégié les attaques rapprochées au corps et l'utilisation de coups de poing, afin de défaire ses opposantes.

entraînements avec le Club de taekwondo de Lac-Beauport. Afin d'éviter un surmenage, Élodie ne compte pas augmenter son volume d'entraînements, d'ici sa participation aux Championnats du monde, mais plutôt «l'intensité» de ceux-ci. En vue de ce défi de taille, elle pourra compter sur le soutien de son entraîneur de longue date, François L'Heureux. «Il me donne toujours des conseils de qualité et explique en détail la logique derrière chaque enseignement!», mentionne l'athlète.

Élodie s'envolera vers la Tunisie en avril. Les Championnats du monde ne laisseront pas de place à l'erreur, contrairement aux compétitions d'envergure nationale, puisqu'une seule défaite pourrait signifier la fin de son parcours. Élodie affirme qu'elle ne se met cependant «aucune attente» et que c'est dans ce contexte qu'elle per-

forme généralement le mieux. Elle devra enchaîner une douzaine de victoires consécutives pour atteindre la finale de cet événement «Ce sera un honneur de représenter mon pays et je vais absolument tout donner!», confie-t-elle avec entrain.

UN APPEL À LA COMMUNAUTÉ

Les frais reliés à la compétition d'Élodie en Tunisie s'élèveront à 4000 \$. L'athlète a décidé de s'adresser à la population et aux potentiels commanditaires souhaitant l'aider à amasser cette somme. Elle a donc initié une collecte de fonds sur le site www.gofundme.com intitulée *Taekwondo junior Worlds 2018* «Je mets de l'effort et du sérieux dans mes entraînements et à l'école. Je ne voudrais pas qu'une barrière financière vienne modifier ma préparation», explique avec le sourire l'étudiante-athlète de Lac-Beauport.



Ce n'est pas un secret...

Ouverture
d'une
**nouvelle
installation**
à Lac-Beauport
en **avril 2018 !**

**Près de chez vous
en réponse à vos besoins**

Encore quelques places disponibles

Inscription: www.laplace0-5.com

Information: 418 841-1544

VIVEZ LA RÉVOLUTION

- ASSISTANCE ÉLECTRIQUE
- MOTEUR BOSCH OU YAMAHA
- DOUBLE SUSPENSION
- FREINS À DISQUES
- AUTONOMIE DE 80 KM (SENTIER)
- 4 HEURES DE CHARGEMENT
- FINANCEMENT DISPONIBLE 36 MOIS

la vie sportive

MAGASINEZ EN LIGNE

viesportive.com

600 Bouvier, Québec

SPORTS

Par Édouard Dufour
ed_duf@hotmail.com

Soccer à Lac-Beauport

La nouvelle saison approche

La période d'inscription pour la saison estivale de l'Association de soccer de Lac-Beauport (ASLB) est maintenant entamée. Encore cette année, des centaines de sportifs s'inscriront dans les différentes équipes aux couleurs des Tourbillons de Lac-Beauport.

L'ASLB a été officiellement enregistrée en 1995, mais existe depuis les années 1980. On dénombre d'ailleurs, dans le rapport annuel

de l'Association Régionale de Soccer de Québec de 1989, 83 joueurs de soccer inscrits à Lac-Beauport. L'expansion de ce regroupe-



L'ASLB offrira un été dynamique à plusieurs centaines de joueurs.

CREDIT PHOTO: COURTOISE ASLB

PRÉVENTE

DU 17 MARS AU 8 AVRIL



SAISON 2018 / 2019 | **ABONNEMENT DE SAISON**
7 JOURS / 7 SOIRS

7 À 12 ANS

279\$
~~309\$~~

6 ANS ET MOINS À 89\$

13 À 17 ANS

319\$
~~529\$~~

18 ANS ET +

379\$
~~649\$~~

..... **RENSEIGNEZ-VOUS !**

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT
LOCATION SAISONNIÈRE D'ÉQUIPEMENTS ET COURS DE GLISSE
.....

Achat et infos sur
SKIRELAIS.COM

OU

Sur place

FINANCEMENT
DISPONIBLETaxes
en sus.

ment a été constante depuis sa création. En 2017, il comptait près de 650 membres.

« On forme des équipes de la catégorie des quatre ans, jusqu'à sénior. Nous avons aussi une petite ligue d'adultes pour ceux qui ont déjà joué ou non », explique la directrice générale de l'ASLB, Eve Boucher. Pour assurer un encadrement de qualité des activités, tous les entraîneurs et les arbitres de l'ASLB sont dument formés par l'Association Régionale de Soccer de Québec. « Le soccer est un sport accessible à tous qui n'est pas très dispendieux. Nous fournissons les bas, les shorts et le chandail aux jeunes », témoigne Mme Boucher. Celle-ci mentionne qu'il est « impressionnant de voir à l'œuvre » près de 150 jeunes, âgés de 4 à 6 ans, les dimanches matins. « Certains groupes de jeunes se suivent pendant plusieurs années et des amitiés entre les parents peuvent aussi se créer », relate-t-elle.

L'ASLB offre un camp d'été de trois semaines, de jour, visant le perfectionnement des habiletés techniques des jeunes. Ce camp comporte des séances d'entraînement le matin et des activités plus ludiques en après-midi. Au cours de la saison, chaque équipe participera à un certain nombre de tournois, selon l'intérêt démontré par ses joueurs. Au niveau récréatif, certaines équipes privilégieront un à deux entraînements par semaine, tandis que les plus compétitifs pourront en atteindre quatre. « On veut que les jeunes profitent de leur été », explique la directrice générale. Au fil des années, l'ASLB a vu progresser certains de ses membres vers des calibres plus élevés. À titre d'exemple, Dominique Fortin, Mireille Patry et Catherine Fortier ont intégré avec succès l'équipe de soccer du Rouge et Or de l'Université Laval cette année.

UN INCONTOURNABLE

La neuvième édition du Défi Mise en Forme Canac, un festival présaison s'adressant aux joueurs de 9 à 12 ans provenant de partout au Québec, se tiendra cette année. Pas moins de 80 équipes y seront attendues. « On remarque une augmentation du nombre de participants chaque année. C'est une belle réussite! », témoigne Eve Boucher. L'ASLB a terminé de rembourser à la Municipalité de Lac-Beauport les coûts du terrain de soccer synthétique construit il y a 10 ans. Mme Boucher explique qu'un remplacement inévitable de la surface de jeu s'y trouvant est maintenant à prévoir.

Course automobile

Une année transitoire pour Mikaël Grenier

Le pilote de Stoneham Mikaël Grenier poursuit son apprentissage aux quatre coins du monde depuis des années, dévalant les pistes à toute allure. Cette saison se veut toutefois une transition vers un futur encore meilleur, lui qui s'est engagé avec Jaguar un an avant le lancement d'un projet majeur l'an prochain.

Mikaël Grenier ne peut dévoiler la nature du projet en question, mais il assure que l'offre était assez intéressante pour sacrifier une saison qu'il ne pourra pas disputer entièrement.

«Sacrifier, c'est un grand mot. Le fait de ne pas pouvoir faire toutes les courses dans la série Blancpain me laissera suffisamment de temps pour venir en Amérique et disputer quelques courses. Je suis venu en janvier pour les 24 h de Daytona, une course extraordinaire. Je vais aussi revenir pour un 12 h en Floride», explique le jeune pilote qui avance que le temps passé en piste est de l'expérience à ne pas négliger.

«Souvent, on a très peu de temps pour faire des essais pendant la saison, nous sommes limités par certaines règles. Là, je roule beaucoup», explique celui qui ne devrait prendre part qu'à la moitié des courses de la série Blancpain en 2018. «Je savais dans quoi je m'embarquais quand j'ai signé. Je sais qu'à moyen terme, je serai gagnant.»

De l'aveu de Grenier, il est difficile de se fixer des objectifs précis dans une saison comme celle-là, si ce n'est que de «rouler le plus possible pour faire le plein d'expérience. J'ai déjà beaucoup roulé après deux mois, alors qu'habituellement, c'est assez mort en janvier et février. Je progresse, c'est sûr!»

UNE COURSE PAS CROYABLE

S'il ne devait retenir qu'une seule chose de l'année en cours, Mikaël Grenier pourrait bien trainer le souvenir du 24 h de Daytona longtemps dans sa mémoire.

«C'est le même circuit que la course de 500 miles que tout le monde connaît, mais à un moment, on dévie de l'ovale pour entrer au centre du circuit. Là, la technique embarque. Finalement, on ressort pour emprunter chacun des trois virages normaux de l'ovale. C'était vraiment particulier», se remémore-t-il.



CREDIT PHOTO : COURTOISE MIKAEL GRENIER

Mikaël Grenier trime dur à l'entraînement afin d'être le plus en forme possible, aux débuts d'une autre saison chargée.

«Nous n'avons pas des voitures d'ovale, mais on a quand même pu courir sur l'un des circuits les plus connus du monde. C'était une belle expérience», ajoute-t-il, soulignant également la présence d'un compétiteur de renom dans cette course. «Partager la piste avec un gars de F1 comme Fernando Alonso, c'était très bien. Ça donnait encore plus de visibilité à l'événement.»

Grenier et ses trois coéquipiers ont terminé l'épreuve au 28^e rang, sur 50 équipes. Alonso ne participait pas au même championnat que lui, mais deux modèles de voiture qu'ils conduisaient se partageaient la piste, des monoplaces dont les performances ne sont à l'évidence pas les mêmes que la voiture du Québécois.

VOYEZ

SKI S'PASSE



PRÉVENTE DU PRINTEMPS :

Profitez de nos meilleures offres sur les abonnements de saison, mais aussi sur la location saisonnière d'équipements et nos cours de glisse. Consultez les tarifs dès maintenant, sur www.skirelais.com

24 ET 25 MARS

RELAIS EN FÊTE DES JARDINS

les 24 et 25 mars de 10 h à 16 h : Grande fête familiale. Venez fêter l'arrivée du printemps et participer aux nombreuses activités organisées. Spectacles en plein air, jeux gonflables, Maquillage, présence de mascottes, BBQ festif et surprises.

StepUp Freeski Tour

Venez encourager les meilleurs jeunes freeskieurs et découvrir les futurs vedettes mondiales de slopestyle et de big-air. Pour plus de détails: www.stepuptour.com

17 MARS
AU
8 AVRIL *22 MARS
AU 7 AVRIL

STO

Du 22 mars au 7 avril – Du jeudi au samedi c'est les 4 à 7 du printemps. Skiez jusqu'à 19h

8 avril – Super Splash venez défier notre bassin de 120 pieds !

Mont-Sainte-Anne

MSA

30 mars au 22 avril – Les folies du Printemps au Mont-Sainte-Anne. Ski, soleil et concerts en plein air gratuits.

4 AU 11 MARS



Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion

*Joyeuse
Pâques*

CARRÉ DE PORC RÔTI AUX HERBES DE JOSÉE DI STASIO

Temps de cuisson
1h30

Préparation
45 minutes

Portions
8

POUR TOUS LES DÉTAILS
DE CETTE RECETTE
VISITEZ-NOUS AU

IGA.net

Pressés? Faites votre commande en ligne !

**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



La santé, c'est tout ce qui compte

**NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN**

Les Galeries du Lac
Lac-Beauport Québec

*Joyeuse
Pâques*



Heures d'ouverture

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

418 849-2836 LIVRAISON GRATUITE



ANDRÉ DUSSAULT

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

Ginette
Tremblay

David
Fafard

Noël
Gingras

Catherine
Aubé

Audrey Ann
Vaillancourt

Pour vous servir aux 4 coins de la région!
andredussault.com 418 849-0555



LAC-BEAUPORT 74 chemin de LA VALLÉE



LAC-BEAUPORT Magnifique propriété haut de gamme. 4 chambres + bureau. 1 750 000 \$



LAC-BEAUPORT Maison à l'esprit contemporain. Vue spectaculaire. À voir! 1 395 000 \$



LAC ST-CHARLES Construction Rousseau. 2 chambres (poss.3). Garage double. 970 000 \$



LAC-ST-JOSEPH Propriété 5 chambres/bureau/gym/s-jeux. Garage détaché. 2 175 000 \$



LAC ST-CHARLES Construction grande qualité 4 cc Amén. pays. spectaculaire. 659 000 \$



LAC-BEAUPORT 22 chemin de L'ÉCHO



LAC-BEAUPORT Très jolie résidence en bordure du Lac avec accès privé et quai. Piscine creusée intérieure en rez-de-jardin, 4 chambres. Abri d'auto et garage. 1 695 000 \$



LAC-ST-JOSEPH Maison 68x38, 3 chambres. Garage et cabane à bateau double. 1 150 000 \$



STONEHAM Maison de prestige 5 chambres. Garage double + garage détaché. 1 045 000 \$



SILLERY 1240 avenue CHARLES-HUOT

VENDU



MONTCALM CONDO 569 rue FRASER

NOUVEAU



QUÉBEC Spacieux condo 2 chambres / 2 niveaux. Cour intérieure et stationnement

NOUVEAU PRIX



LAC-BEAUPORT Maison haut de gamme, climatisée, foyer, 4 chambres à l'étage. 489 000 \$

AVEC SPA NATURE



LAC-BEAUPORT Construction Bilodeau, Lauréat du Nobilis 2008, maison stylisée. 497 000 \$

VUE SUR LE RELAIS



LAC-BEAUPORT Maison "Autrichienne" 3 chambres, 1sb + 1se. Piscine creusée

VENDU



QUÉBEC PENTHOUSE 274-600 rue du PARVIS

LIBRE IMMÉDIATEMENT



LAC-BEAUPORT VUE LAC & MONTAGNES 2 chambres+bureau, s-sol aménagé

CONDO



QUÉBEC Condo d'exception! Construction 2015 sur 2 étages. 4 stationnements. 625 000 \$

PAISIBLE



LAC-BEAUPORT Jolie maison rénovée, 3 chambres, idéal pour la famille. Piscine. 289 000 \$

LAC PRIVÉ



LAC-BEAUPORT Site unique! Terrain de 97000 pi² avec Vue sur le Relais. Ga

LUXUEUSE



LAC-BEAUPORT Époustoufflant, rien de comparable! Immense, de style Colorado 5 chambres, 2 salons, 2 s-familiale. 2 Garages triples dont 1 détaché. 1 350 000 \$

DOMAINE ÉQUESTRE



VAL-BÉLAIR Vendu 50 000\$ en bas de l'évaluation. Maison rénovée. CLÉ EN M

PENTHOUSE



ST-SACREMENT LES ALLÉES DE BELLEVUE Unité offrant bcp. Stationnement int. 399 000 \$

CONDO



QUÉBEC Les Maisons de Beaujours! Vaste et prestigieux 1631 pi². Stat.garage. Vue. 649 000 \$

À LOUER



LAC-BEAUPORT Superbe résidence en bordure du lac, avec quai. Tr



VUE SPECTACULAIRE
LAC-BEAUPORT Haut de gamme et d'architecture unique, 4800 pieds carrés d'aire habitable. Accès au lac & plage semi-privée. Piscine creusée. Prendrais échange. 1 325 000 \$



HAUT DE GAMME
LAC-BEAUPORT Construction récente! Luxueuse contemporaine 4 chambres. 849 000 \$



DOMAINE
LAC-BEAUPORT Prestige, envergure, cachet et intimité. Maison 3 chambres + loft. 945 000 \$



JAMAIS HABITÉ
LAC-BEAUPORT Superbe contemporaine 3 chambres(poss.4) Terrain de 186000 pi² . 725 000 \$ +tx



CONSTRUCTION NEUVE
LAC-BEAUPORT Propriété à faire rêver située dans le nouveau quartier Exalt! 697 000 \$



IMMENSE
LAC-BEAUPORT Construction 2011 idéal pour la famille. 5 chambres, possibilité de 6. 715 000 \$



LUMINEUSE
LAC-BEAUPORT Vue et accès au Lac Beauport. Entièrement rénovée. 3 chambres. 699 000 \$



VUE SPECTACULAIRE
LAC-BEAUPORT Construction luxueuse (jamais habitée). Possibilité d'échange. 695 000 \$ + tx



GRANDIOSE
STE-BRIGITTE-DE-LAVAL Construction 2011, structure Timber Frame. 4 chambres, 629 000 \$



BORD DE L'EAU
STONEHAM Magnifique propriété 5 cc 3sbs/1se s-familiale RDJ. Terrain = 100000 pi². 849 900 \$



VUE SPECTACULAIRE
STE-BRIGITTE-DE-LAVAL Unique avec étang privé, piscine et garage double. 495 000 \$



AUBAINE
LAC-BEAUPORT 80 000\$ sous l'évaluation municipale. Peut être vendu meublé. 475 000 \$



MAGNIFIQUE
LAC-BEAUPORT Récente, 4 chambres, grande s-familiale RDJ. Garage détaché. 439 000 \$



À VENDRE OU LOUER
LAC-BEAUPORT Endroit intime, magnifiquement paysager. 4 chambres. 449 000\$ Loc. 1 650\$/mois



VUE SUR LES MONTAGNES
LAC-BEAUPORT Maison aires ouvertes grande fenestration et solarium 4 saisons. 395 000 \$



LUMINEUSE
STONEHAM Construction 2015 3 cc + bureau + logement ou bi-génération. 339 000 \$



CHALEUREUSE
LAC-BEAUPORT Maison surplombant la Vallée Autrichienne. Terrain de 126 000 pi². 289 000 \$



ANDRÉ DUSSAULT

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec



Ginette
Tremblay



David
Fafard



Noël
Gingras



Catherine
Aubé



Audrey Ann
Vaillancourt

Pour vous servir aux 4 coins de la région!
andredussault.com 418 849-0555



LAC-BEAUPORT Propriété de rêve! Bord du Lac VUE époustouflante. 4 chambres. 725 000 \$



LAC-BEAUPORT Très actuel et inondé de lumière! 4 chambres. Grande terrasse. 339 000 \$



LAC-BEAUPORT Incomparable! Vendu 80 000 \$ en bas de l'évaluation municipale. 559 000 \$



LAC-BEAUPORT Charmant cottage 4 chambres. Piscine creusée et chauffée 369 000 \$



LAC-BEAUPORT Maison de confiance. Entièrement rénovée. 3 chambres. 265 000 \$



LAC-BEAUPORT Résidence entièrement de bois, très lumineuse! Accès au Lac Bleu. 289 000 \$



STONEHAM Immense et récente propriété avec logement d'appoint. Vue magnifique 679 000 \$



LAC-BEAUPORT Près de l'école primaire maison offrant un très grand confort. 639 000 \$



STONEHAM Près de 40 000 \$ sous l'évaluation. Maison avec logement d'appoint. 397 000 \$



LAC SEPT-ÎLE Superbe propriété en bordure du lac. Garage triple. Abri à bateau. 925 000 \$



MONTMAGNY Construction récente, vue époustouflante sur le fleuve et Mont-Sainte-Anne. 359 000 \$



QUÉBEC Architecture unique, très grande propriété avec revenu ou bi génération. 339 000 \$



RIVIÈRE-À-PIERRE Direct sur le bord du lac Plouï, chalet de construction neuve. 199 999 \$



BEAUPRÉ Complexe "LE CÉLESTE" Condo à deux pas du Mont-Sainte-Anne. 199 000 \$



CHARLESBOURG Vue incroyable sur la ville! Luxueuse propriété 4 chambres. 849 000 \$