

L'ÉCHO

DU LAC

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

MONTAGNAC

INAUGURATION DU PARC-ÉCOLE

PAGE 2

Ils sont de retour !
Bienvenue chez Boub 2.0



PAGE 3

Succès pour le Trail de la
Clinique Du Coureur



PAGE 6

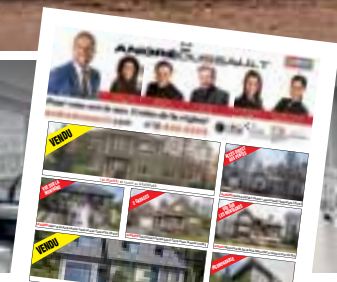
Le CCKLB a 30 ans



PAGE 23

Section
spéciale

p. 11



CRÉDIT PHOTO : CAROLE ROY



André Dussault
courtier immobilier

418 849-0555

www.andredussault.com



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

LAC-BEAUPORT

Entre 400 000 \$
et 700 000 \$

Une bien belle cour d'école au bâtiment de la montagne

L'inauguration du parc-école à Montagnac

C'est le 8 juin dernier qu'avait lieu l'inauguration officielle du parc-école du bâtiment de la montagne de l'école Montagnac. Le dévoilement s'est déroulé en présence de la ministre déléguée aux Transports et députée de Chauveau, Mme Véronyque Tremblay, du maire de Lac-Beauport et préfet de la MRC de La Jacques-Cartier, M. Michel Beaulieu, du président de la Commission scolaire des premières seigneuries, M. René Dion, et du cycliste Raphaël Gagné, porte-parole de l'événement.

Il a fière allure le parc-école avec ses modules aux couleurs de la Municipalité. Un projet pour lequel bon nombre de Lac-Beauportois se sont impliqués grâce au comité de financement. D'ailleurs, M. Jérôme Thibodeau, représentant dudit comité, a tenu à remercier les nombreux donateurs qui ont permis au projet de se concrétiser. Il a notamment souligné l'apport de la Commission scolaire des premières seigneuries (125 000 \$), la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg (25 000 \$), la Municipalité de Lac-Beauport (10 000 \$) le Regroupement du Lac (1 250 \$), le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (25 000 \$), le Grand défi Pierre Lavoie (3 475 \$) et le Fonds la clinique du coureur (1 800 \$).

« Au-delà des montants amassés, je veux remercier la directrice de l'école Montagnac, Mme Chantal Primeau, dont le leadership a permis de faire avancer le projet à grande vitesse, et ce, peu



Le parc-école est accessible aux Lac-Beauportois pendant la période estivale et en dehors des heures de classe durant l'année scolaire.

de temps après son arrivée. Je remercie également M. Raphaël Gagné qui a accepté d'agir comme porte-parole de la campagne, le Regroupement du Lac qui nous a donné son appui tôt dans le



Présentant la plaque remerciant les nombreux donateurs: Jérôme Thibaudeau, Marc-André Perron, M. René Dion, président de la CSDPS, Ludivine Caron de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, Martin Gaudette, Chantal Primeau, Michel Beaulieu, Véronyque Tremblay, Karine Labarre, Raphaël Gagné, Catherine Boivin, Andrée Cantin et Denis Bastien.

projet, et je veux souligner tout particulièrement M. Christian Fournier, l'un des premiers gens d'affaires à nous avoir fait un don substantiel alors que la campagne peinait à démarrer », a souligné M. Thibaudeau.

Précisons que le comité de financement était composé de Mme Chantal Primeau, directrice, de parents d'élèves (Mmes Andrée Cantin et Jennifer Brown, et MM. Martin Gaudette et Jérôme Thibaudeau) et de membres du personnel de l'école Montagnac, dont Mme Marie-Josée Fiset.

UN PEU DE THÉÂTRE

Pour l'occasion, Marc-André Perron, enseignant de 5^e année, avait écrit une saynète qui a été présentée par un groupe d'élèves de sa classe et qui rappelait les nombreuses péripéties rencontrées dans le projet d'aménagement de la cour. L'aménagement d'une cour d'école, Guide 101, a assurément été le clou de cette inauguration. Bravo aux élèves et au prof pour cette merveilleuse implication. En passant, M. Marc-André ne serait pas étranger quant au choix des modules de jeux.

Présente quand ça compte

Une caisse accessible tout l'été, pour vous laisser en profiter!

- Assistance téléphonique 7 jours sur 7, de 6 h à minuit
- Vaste réseau de centres de services et de guichets automatiques
- Centre de services Le Mesnil ouvert le samedi
- AccèsD 24 h/24 (1 800 CAISSES | desjardins.com)

En personne, au téléphone ou sur votre mobile, nous sommes là pour vous!

418 626-1146 |

Desjardins

Caisse populaire de Charlesbourg

Une institution depuis 1992

Boub, plus Boub que jamais !

C'est sans tambour ni trompette que Boub rouvrait ses portes le 18 juin dernier, un an et cinq jours après l'incendie qui ravageait ce repère familial à Lac-Beauport. Et dire que Valérie Dumas voulait faire une ouverture tranquille... Raté! Il aura suffi d'y voir quelques voitures dans le stationnement pour que la nouvelle s'ébruite comme un feu de poudre. Mesdames et messieurs, bienvenue à bord du nouveau Boub 2.0!

« Tout le monde a un souvenir du 13 juin 2017... La rue était bloquée, les gens passaient et pleuraient. On ne savait pas qu'on était aussi importants dans la vie des citoyens de Lac-Beauport, même encore aujourd'hui on reçoit une autre grande vague d'amour », explique la propriétaire Valérie Dumas, rencontrée quelques minutes après le rush du petit-déjeuner.

VOIE DE PASSAGE

Été 2017, alors que devait s'amorcer une saison achalandée, voilà que Valérie et son conjoint Louis Gagnon se retrouvaient momentanément devant rien. « Au début c'était inquiétant, déstabilisant, on avait du chagrin, on se voyait un an sans travailler », se souvient Valérie. « Même si on tentait de profiter de ce temps libre avec nos enfants, on n'était pas bien. » Cette impression d'oisiveté n'aura duré qu'un temps puisque dès septembre s'amorcèrent les procédures pour

que, tel le phénix, Boub renaisse de ses cendres. Plans, demandes de permis, choix de l'entrepreneur, première pelletée à la mi-décembre, déco et habillage de l'intérieur dès le mois de mars. Choix du mobilier, des matières, aménagement



Le frigo du prêt-à-manger.



Valérie Dumas et Louis Gagnon

des aires de travail... Il n'a pas chômé le couple Dumas-Gagnon! « La déco, c'est notre passion commune à Louis et moi. On voulait créer de la chaleur avec des matières naturelles comme le bois, bien que le décor soit d'influence contemporaine industrielle. » De l'avis de tous, c'est réussi, vous avez l'œil chers amis! Malgré qu'on nous affirme que le Boub 2.0 a 10 places de moins, on le trouve grandiose avec son plafond haut juché, son comptoir-lunch – oh wow! – sa section « take out » et son prêt à manger. Et que dire de la terrasse? Tout simplement magnifique! Le bar laitier, quant à lui, fait assurément des envieux!



Design magnifique que ce nouveau Boub!

Maintenant que Boub est de retour dans le paysage et que la clientèle y refait son nid, ce que souhaite Valérie c'est de répondre le mieux possible à la demande. Nouveau personnel, plusieurs anciens, nouveaux espaces de travail; période d'adaptation il y a, et c'est tout à fait normal. Le menu, on le maîtrise bien, c'est du quasi-copier-coller à part quelques nouveautés. Reste maintenant à ce que tout ce beau monde prenne sa vitesse de croisière, et de l'avis de Valérie, « les jeunes apprennent vite! » « On a une super équipe qui se donne à 150%! » Sachez Val et Louis que les Lac-Beautois sont heureux à 100% de votre retour!

Du nouveau à la Polyclinique



Chiropratique

Dre Magalie Richard, chiropraticienne, se joint à notre équipe pour mieux répondre aux besoins de notre clientèle.

Elle sera disponible les mardis et jeudis à partir du 26 juin 2018.

Nous lui souhaitons la bienvenue!

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



1020-F, boulevard du Lac, Lac-Beauport

418 849-9566

polycliniquedulac.com



LE SAVIEZ-VOUS?

Location de «scooters» au Manoir

LE MANOIR OFFRE MAINTENANT LA LOCATION DE « SCOOTERS »

En collaboration avec Scooters Area

ENVIE DE DÉCOUVRIR OU REDÉCOUVRIR VOTRE COIN DE PAYS ?

À PARTIR DE **59.95\$** PLUS TAXES

QUANTITÉS LIMITÉES SUR RÉSERVATION : 418 848-2552, poste 304

www.lacdelage.com

ACTUALITÉ / Par Carole Roy
carole@leseditionsplatine.com

Sentiment de fierté pour Carole Roth

Troisième anniversaire pour Vision Santé

Le 1^{er} juin 2015 marquait l'ouverture officielle de Vision Santé à la Halte Lac-Beauport. Sa clinique d'optométrie dans son patelin, Carole Roth y rêvait depuis longtemps. Trois ans plus tard, voici comment l'entrepreneure se distingue.

Carole Roth habite Lac-Beauport depuis 23 ans. C'est qu'on en tisse des liens en deux décennies! Elle le caressait depuis longtemps ce rêve d'avoir pignon sur rue dans sa région et un jour les astres se sont alignés. Sa clinique, elle l'a montée de toutes pièces. Une enseigne à son image, empreinte de dynamisme et de franche camaraderie. Comment faire autrement quand on est impliquée partout dans sa communauté? En effet, Mme Roth est présidente du club nordique du Moulin, l'une des cinq gestionnaires des Sentiers du Moulin, sans parler de ses nombreuses implications en commandites avec les différents clubs sportifs locaux. Grande sportive elle-même, c'est avec joie qu'elle commanditait cette année le Trail de la Clinique du Coureur, événement lors duquel elle avait installé une tente promotionnelle dans la zone village au parc du Brûlé. D'ailleurs, vous avez peut-être couru le 30 km à ses côtés le 9 juin dernier! Sa mini-elle de 8 ans courait aussi le 2 km, comme quoi la pomme ne tombe jamais loin du pommier!

« Comme je suis très sportive moi-même, je veux encourager les gens à être en santé par la pratique d'activités physiques, entre autres. [...]

Le nom de Vision Santé m'est venu d'ailleurs dans cette optique! J'offre donc, comme optométriste, la partie "vision sportive" pour maximiser la vision des sportifs! C'est une autre façon de me distinguer comme clinique », mentionne la pétillante femme d'affaires.

D'HIER À AUJOURD'HUI

Elle était donc attendue cette clinique à Lac-Beauport et l'on vient de partout pour profiter du professionnalisme de l'équipe de Vision Santé. « Trois ans plus tard, je suis vraiment contente et fière de mon équipe, fière de ce que j'ai réussi à faire, qu'on me fasse autant confiance. J'ai une clientèle d'ici, de Ste-Brigitte, de Stoneham, de partout autour et même de Rimouski et Charlevoix... c'est le bouche-à-oreille qui amène les gens. Le service est important et le fait qu'on puisse voir les gens rapidement, fait toute une différence », explique celle qui se démarque par son service personnalisé. Il faut dire aussi qu'avec les médias sociaux, quand on est satisfait, on se fait un plaisir de partager son expérience. « Le fait que je sois propriétaire, optométriste et résidente, ça permet de voir des gens en urgence. Je



Lors de l'évènement printanier soulignant le 3^e anniversaire de la clinique, on y présentait les nouvelles tendances. À l'avant, l'équipe: Mireille, Carole, Geneviève et Jade. Les représentants à l'arrière : Frédéric et Gabriel.

suis très impliquée dans la communauté, donc ça me fait rencontrer beaucoup de monde. C'est une roue qui tourne. »

PLUS DE POUVOIRS AUX OPTOMÉTRISTES

Les optométristes ont de plus en plus de pouvoirs. D'ailleurs, la nôtre vient de passer d'autres permis qui lui donnent le droit de prescrire des traitements pour le glaucome, des médicaments oraux pour les allergies, pour l'herpès oculaire.

On peut aussi compter sur son savoir-faire pour retirer un corps étranger dans l'œil. Alors évidemment, quand il y a urgence – pendant les heures ouvrables – elle s'occupe de ces cas en surplus dans son horaire.

Enfin, sachez que chez Vision Santé, en plus d'y trouver des montures exceptionnelles dont certaines faites avec des acétates de Fiat réutilisés, oui, oui, on en proposera bientôt faites de matériaux recyclés.

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

Clinique Dentaire
LAC-BEAUFORT

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

EAU POTABLE
RÈGLEMENT DE CONTRÔLE IN
ACCÈS AUX PLANS D'EAU
PROTECTION DE L'EAU

Une collaboration de

CCAP **MA tv**

eau
tremement

Nouveauté sur les ondes de **Votre Tv locale!** dès le 30 juillet

www.ccap.tv | chaînes 01 et 601

De Stoneham à Lac-Beauport

Déménagement bénéfique pour le centre d'équitation Pégase

Déménagé à Lac-Beauport depuis deux ans, le centre d'équitation thérapeutique Pégase a le vent dans les voiles. Cindie Jomphe, la propriétaire, ne regrette pas sa décision d'avoir quitté Stoneham-et-Tewkesbury. En raison de ce changement, le centre Pégase est en mesure de donner beaucoup plus de possibilités à ses clients.

«Nous avons décidé de déménager pour plusieurs raisons. D'abord, ici, à Lac-Beauport, nous bénéficions d'un manège intérieur. Celui-ci rend nos services accessibles à l'année. Nous pouvons donner nos cours beau temps, mauvais temps», a mentionné Mme Jomphe. Le centre d'équitation Pégase s'est installé dans la traverse de Laval. «Nous avons choisi cet endroit parce que les installations étaient déjà là. Nous en louons d'ailleurs une partie. Il ne manquait que des rampes d'accès pour les fauteuils roulants et quelques petites choses à modifier afin d'accommoder notre clientèle. Quant au manège intérieur, il était déjà en place.»

Mme Jomphe peut compter sur ses quatre chevaux afin de pratiquer l'équitation thérapeu-

tique. La clientèle du centre varie actuellement entre 3 ans et 78 ans. «Nous oeuvrons auprès d'une clientèle très variée. Nous travaillons avec les gens aux prises autant avec une déficience intellectuelle que physique, en plus des autistes. Nous avons aussi des classes adaptées aux troubles de comportement. Nous avons d'ailleurs adapté un programme scolaire dans les écoles spécialisées.»

BIENFAITS

L'équitation thérapeutique amène plusieurs avantages à la clientèle du centre Pégase. Mme Jomphe estime que les avantages de ses thérapies se font sentir passablement rapidement chez ceux qui en bénéficient. «L'équitation thérapeu-



Cindie Jomphe, propriétaire du centre Pégase.

tique amène des bienfaits autant physiques que psychologiques, dont au niveau du comportement et de l'estime de soi. L'équitation permet de travailler plusieurs muscles qui ne sont pas sollicités en d'autres circonstances. Nous encadrons aussi ceux éprouvant des troubles de comportement en axant, entre autres, sur le travail d'équipe.»



Un bel apprentissage que cette fillette semble bien apprécier.

Avec 250 personnes fréquentant le centre Pégase annuellement, Mme Jomphe aimerait augmenter ses ressources. «Pour l'instant, je suis la seule donnant les cours d'équitation. Éventuellement, on pourrait compter sur un entraîneur supplémentaire en équitation thérapeutique. À ce moment-là, nous pourrions maximiser davantage l'utilisation des installations.» Organisme à but non lucratif, le centre d'équitation Pégase tiendra un cocktail-bénéfice annuel en octobre, à l'hôtel Entourage sur le lac. Les fonds amassés serviront à subvenir aux besoins de chevaux et autres dépenses liées à l'équitation thérapeutique.

»— CHEZ —>

BOUB

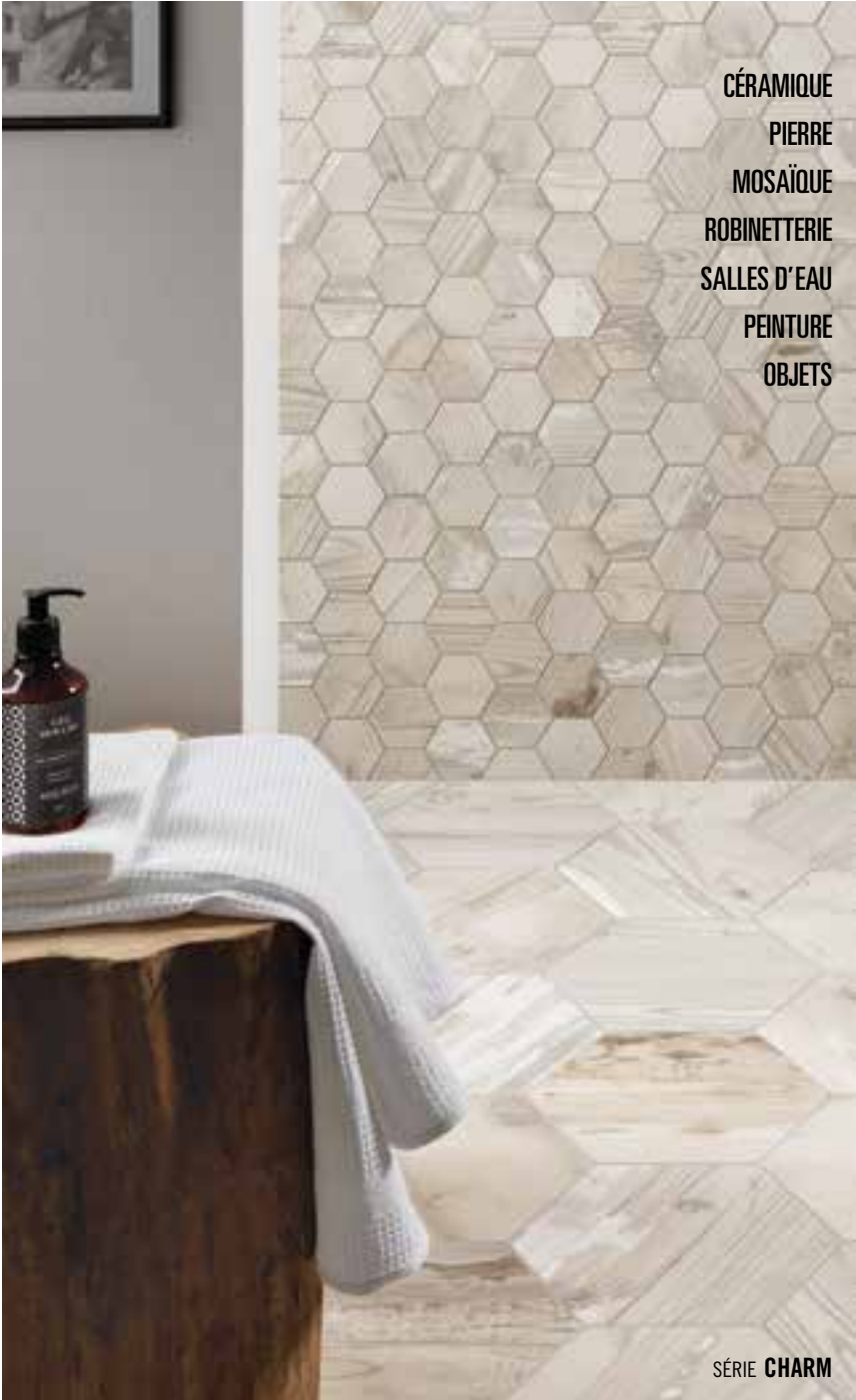
RESTAURANT FAMILIAL

WWW.CHEZBOUB.CA

LE NOUVEAU BOUB 2.0

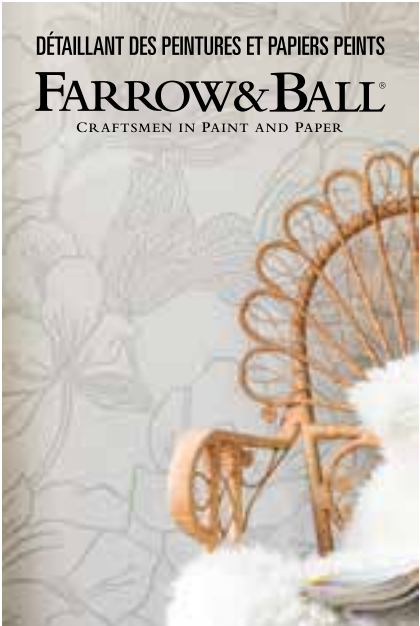
OUVERT TOUS LES JOURS
DE 7H À 21H

CÉRAMIQUE DÉCOR



CÉRAMIQUE
PIERRE
MOSAÏQUE
ROBINETTERIE
SALLES D'EAU
PEINTURE
OBJETS

SÉRIE CHARM



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



SÉRIE ARROW

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

Un succès renouvelé

Le Trail la Clinique Du Coureur 2018

Le beau temps était de la partie le 9 juin dernier lors de la sixième édition du Trail La Clinique Du Coureur. Des plus jeunes aux plus âgés, tous y ont trouvé leur compte.

Par : Carole Roy
carole@leseditionsplatine.com

On peut bien s'en vanter, le Trail organisé en collaboration avec Horizon 5 Plein Air et La Clinique Du Coureur est un évènement sportif exceptionnel au Québec, et c'est chez nous à Lac-Beauport que ça se passe!



Même avec de courtes enjambées, on franchit la ligne d'arrivée.

Débutants et aguerris y ont trouvé de quoi se dégourdir les jambes avec les nombreux parcours proposés par le Trail : 300 m, 600 m, 1 km, 1,5 km, 2 km, 5 km, 10 km, 30 km et le nouveau 50 km, bref du plus accessible au plus technique.



Fébrilité dans l'air à chaque départ.

LA COURSE LA PLUS RELEVÉE ET LA PLUS SÉCURITAIRE DU QUÉBEC
On a pu compter sur la présence de près de 60 athlètes d'élite du Québec et de l'étranger, dont plusieurs coureurs kényans de haut niveau. La compétition fut des plus serrée, avec des départs aussi intenses que les arrivées. Résultat : une ruée vers le podium, notamment sur le 10km et le 50km, qui s'est soldée par une bourse de 7 400\$ à partager entre les gagnants. Bravo à tous les participants et spécialement à nos Lac-Beauportois. C'est d'ailleurs cette même journée que le Centre



Des cinquantenaires drôlement en forme!



Première marche du podium au 10 km pour Karine Lefebvre.



On venait d'aussi loin que le Kenya pour participer au Trail.

de plein air le Saisonnier tenait son évènement annuel, la kermesse-bénéfice Desjardins au profit du Programme Tournesol. Encore une fois cette année, les organisateurs du Trail étaient heureux de remettre 5 000 \$ au Programme qui permet à des jeunes vivant des difficultés de pouvoir profiter des camps de vacances au Saisonnier.



La remise du chèque de 5 000 \$ au Programme Tournesol du Centre de plein air le Saisonnier.

Marc-André Perron et Mélanie Giguère

«Notre prof, c'est le meilleur !»

Choisis parmi les 10 meilleurs enseignants de la province par le Journal de Québec, Marc-André Perron et Mélanie Giguère, de l'école primaire Montagnac de Lac-Beauport, ne réalisent pas encore cette marque de reconnaissance.



Marc-André Perron et quelques-uns de ses étudiants du bâtiment de la Montagne.

Par : Simon Cliche

Simon_cliche@hotmail.com

Professeur de 5^e année au bâtiment de la montagne, M. Marc-André, comme l'appellent

ses élèves, ne peut cacher son amour de l'enseignement. «C'est difficile de recevoir tout cet amour parce que tous les enseignants font leur part pour que l'école brille et que les élèves passent une année mémorable. D'ailleurs, au début, je

souhaite que mes élèves passent leur meilleure année», a mentionné celui qui travaille en éducation depuis 10 ans.

«La reconnaissance que je reçois montre que j'arrive à faire une différence. J'enseigne par pur plaisir et avec cœur. C'est motivant de voir les élèves s'investir autant dans nos projets.» Parmi ceux-ci, on compte la mise sur pied d'une pièce de théâtre portant sur l'intimidation et le Défi des têtes rasées.

Ses protégés n'hésitent d'ailleurs pas à louer leur M. Marc-André. «Derrière notre projet de classe, nous sommes tous soudés avec M. Marc-André au centre. Il a réussi à créer une belle atmosphère», a dit Rosy Belley. «Si nous avons un problème, il est toujours là pour nous. Il n'est pas qu'un simple professeur, il veut qu'on s'amuse en apprenant», a pointé Matéo Vicentelo. «M. Marc-André aime nous surprendre seulement pour nous faire rire. Il embarque même parfois dans nos jeux à la récréation», apprécie Louis-Philippe Masson.

L'AMOUR DES LIVRES

Quant à Mélanie Giguère, enseignante de 3^e année au bâtiment du Lac, elle a gagné le cœur de ses bambins de 3^e année par son amour de la lecture. «Recevoir tout cet amour est flatteur et très touchant. Ça donne beaucoup de motivation afin de pousser encore davantage. La belle maladie de la lecture est installée depuis très longtemps», a plaidé celle qui enseigne depuis 16 ans. «Il y



Mélanie Giguère entourée de ses élèves du bâtiment du Lac

a beaucoup d'étoiles autour de moi, des enseignants que j'admire. Autant dans mon école que dans les autres. C'est plaisant, mais aussi gênant de recevoir une telle reconnaissance.»

À l'instar de M. Marc-André, Mme Mélanie est très haute dans l'estime de ses jeunes élèves.

«Elle m'a transmis sa maladie des livres. À chaque fois que je vais dans une librairie, je veux un nouveau livre», soutient Rosalie Beaumont-Royo. «Elle fait des belles activités en classe, dont le conseil de coopération. On peut s'exprimer sur les activités que nous faisons en plus de pouvoir remercier des gens», aime Théo Dormeux.

«Mme Mélanie a une façon spéciale d'enseigner. Elle nous donne le goût d'en savoir plus. Elle a plein de beaux projets pour nous. Et à chaque fois que nous sommes trop bavards, elle nous lit un livre», a rigolé Olivia Armishaw.

En bout de ligne, les élèves de M. Marc-André et de Mme Mélanie ont déclaré à l'unisson:

«Notre prof, c'est le meilleur!»

BIJOUTERIE
LE SABLIER Inc.
Vente et Réparation

28^e ANNIVERSAIRE

**VENEZ CÉLÉBRER
AVEC NOUS!**

**Venez tourner
la roue chanceuse
15% à 50%
DE RABAIS**

Sur toute la marchandise
du 6 juillet au 4 août inclusivement



Roue à titre indicatif

bijouterielesablier.com

683, rue Jacques-Bédard (près du Brunet NDL)

418 841.0949

VISION SANTÉ
Clinique d'optométrie



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

Prenez rendez-vous dès maintenant !



418 825-0044

caroleroth@cliniquevision.ca

www.cliniquevision.ca

1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport

Guy Lafrance, l'hyperactif de l'invention

La table-raclette pour des soupers sans pareil

Dans le contexte « mobilier extérieur contemporain pertinent », tout ce qui touche à la bouche est tendance. Nous aimons manger, cuisiner, inventer et oser, alors on invite des convives gourmands et on se fait une bouffe. Si on inventait le repas qui se mange à mesure, s'invente à chaque bouchée, se partage, s'échange, se personnalise? Guy Lafrance nous fait la présentation de la table-raclette.

Coécrit par :
Carole Roy et Robert Cyr
carole@leseditionsplatine.com

S'il ne l'a pas inventée, Guy Lafrance l'a bel et bien perfectionnée cette table qui faisait fureur chez une famille bien connue de Lac-Beauport, les Laroche! Les initiés se souviendront que le paternel Guy Laroche invitait ses amis et ceux de ses enfants à s'asseoir autour de la grande table en bois améliorée en son centre par une plaque de fonte épaisse et solide. Sous le fer, un tuyau percé servait de brûleur à l'arrivée du gaz contrôlé par une valve. Rudimentaire vous dites? Assurément, mais surtout, amusant ! Que de souvenirs! C'est alimenté de ces nombreuses boustifailles et à force de jongler avec l'idée que Guy a modernisé le produit et le résultat est tout simplement fabuleux.

À TABLE, TOUS ET ON CUISINE!

La table-raclette que l'on installe à l'extérieur se décline en deux versions, l'une faite de bois, l'autre de granite. La première sera à l'abri des intempéries, l'autre conviendra parfaitement à la froidure de l'hiver. Dans les deux cas, au centre, une plaque en acier inoxydable qui irradie des ondes de chaleurs - au propane ou au gaz naturel (66 000 Btu) - avec ses trois brûleurs de 34



Le maître d'œuvre Guy Lafrance et sa fidèle complice Nancy Devost.

pouces de long. La plaque qui peut atteindre facilement 650°-675°F, grille à la perfection viandes, poissons, légumes, fromages, pains, crêpes... bref, tout pour le festin dont tous se souviendront. Pour parler de la table-raclette, y'a rien comme de l'essayer, ce que nous avons fait, mon corédacteur et moi. Y'a personne de caché dans la cuisine. Hôtes et convives sont tous autour de la majestueuse table. Des huiles, des piques, des pinces, des spatules, on coupe, on tranche et on



Il n'y a rien de plus convivial que la table-raclette.

mélange. La cuisine est à 10 centimètres de notre assiette et au-dessus des volutes et autres fumées du grésillement réparties sur différentes notes,



le regard du concepteur juste en face de nous qui sourit devant notre béate satisfaction. Nous sommes là, dans une cuisine sans murs, un verre à la main. Tout ce qu'il faut pour être créatif, à portée de doigt. Bouffe libre, jasette, rires et partage pendant que la nuit tombe. Sans avoir faim, on se fait encore des desserts, et encore. Il fait assez noir pour lécher nos ustensiles et on le fait ! Nous sommes repartis conquis en criant haut et fort qu'il fallait commercialiser ce bijou! Si d'aventure vous souhaitez vous procurer cette perle ou encore investir dans le projet de commercialisation, faites-vous connaître auprès de sieur Lafrance via Meubles Bois Inox sur Facebook, ou écrivez-lui à glafrance@ccapcable.com.

Magalie Richard se joint à la Polyclinique du Lac

Par : Carole Roy
carole@leseditionsplatine.com

Afin de mieux répondre aux besoins de sa clientèle, la Polyclinique du Lac est fière d'accueillir au sein de son équipe Dre Magalie Richard, chiropraticienne. Native des Iles de la Madeleine, elle est graduée du doctorat en chiropratique de l'UQTR en 2017. Adeptes de yoga et de crossfit, elle a développé un intérêt marqué pour la clientèle sportive. Elle s'est impliquée comme interne-soigneur avec la ligue Can-Am de Baseball ainsi qu'avec Taekwondo Canada et Triathlon Québec. Elle a également obtenu sa certification Active Release Technique (ART) et kinésiotaping. Bienvenue dans notre beau patelin Magalie!



Dre Magalie Richard est en place à la Polyclinique depuis le 26 juin.

LANCEMENT DU GRAND JOURNAL DE COURSE

Par : Carole Roy
carole@leseditionsplatine.com

On connaît le GRAND club de course mis sur pied par Natacha Gagné, et voilà qu'avec son équipe elle lance, ce 7 juillet, Mon GRAND journal de course, un guide pratique destiné aux enfants-coueurs de 8 à 11 ans, qu'ils soient débutants ou expérimentés. En plus d'y présenter des entraînements rigolos, on y dévoile de nombreux trucs et conseils visant à prévenir les blessures et à développer des outils précieux tels que le principe de la perception de l'effort. Rendez-vous est donné au parc de la Chute-Montmorency dès 18h45 pour partager ce GRAND moment qui sera suivi au crépuscule d'une course sur un parcours illuminé. Toute cette magie est rendue possible grâce à Natacha Gagné, Marie-France Mathieu, Sonia Lechasseur et Karine-Ève Crochetière.



Quand nos jeunes deviennent entrepreneurs

Coop d'initiation à l'entrepreneuriat collectif

Pour fêter ses 30 ans d'existence, le regroupement Coopérative jeunesse de services (CJS) se refait une beauté en se renouvelant en Coop d'initiation à l'entrepreneuriat collectif (CIEC). Changement de vocable, mais toujours cette même mission éducative pour nos adolescents!

Par : Carole Roy

carole@leseditionsplatine.com



La CIEC, c'est le levier des premiers pas de nos jeunes entrepreneurs qui sont guidés par des coordonnateurs de niveau universitaire. Ils les accompagnent et les forment dans la création et la gestion de leurs entreprises, les aident à développer leur autonomie. Ainsi, nous pouvons compter sur divers services mis de l'avant par les 14 à 17 ans. Pensons à la tonte de pelouse, le dés-herbage, le gardiennage, la peinture extérieure, la promenade de chiens, etc. Si un jeune est appelé à effectuer un contrat de pelouse, celui-ci sera accompagné par un coordonnateur ou une coordonnatrice jusqu'à ce qu'on juge qu'il a les compétences nécessaires pour effectuer le contrat par lui-même.

Les CIEC sont un modèle d'entreprise économique coopérative, dont la mission est et reste éducative. Chaque CIEC est composée de jeunes qui, à travers la réalisation de contrats commerciaux ou résidentiels, vont développer des habiletés de travail, un esprit entrepreneur-

rial, une meilleure connaissance du marché de l'emploi et plus encore.

Un aspect fort important du projet réside dans l'apprentissage sur les principes de base de l'entrepreneuriat. Les coopérants sont leur propre patron le temps d'un été et prennent toutes les décisions concernant la coopérative (salaire, heures d'ouverture, services offerts).

Le projet CIEC est rendu possible grâce au Fonds étudiant II qui, à titre de partenaire financier majeur, assure notamment le salaire et la formation des coordonnateurs partout au Québec. Un agent de promotion de l'entrepreneuriat coopératif jeunesse (APECJ) soutient régionalement les comités locaux, les coordonnateurs et les jeunes à toutes les étapes de la mise en œuvre des projets.



Les coordonnateurs de la nouvelle CIEC Stoneham-et-Tewkesbury Maxime Dumais et Laurence Nadeau.

EMBAUCHONS NOS JEUNES!

Les cellules CIEC sont déjà bien présentes et actives sur les territoires de Lac-Saint-Charles et Charlesbourg. À celles-ci s'ajoute cette année celle de Stoneham-et-Tewkesbury qui couvre également la région lac-beauportaise.

Contribuons à l'épanouissement entrepreneurial de nos futurs adultes en leur confiant nos menus projets. Voici les coordonnées des trois points de services :

CIEC Lac-Saint-Charles
Tel : 581-888-6973

Courriel : ciec.lacstcharles@gmail.com
Coordonnatrices : Camille Marquis et Alexandra Drouin

CIEC Stoneham-et-Tewkesbury
Tel : 418-554-3903
Coordonnateurs : Maxime Dumais et Laurence Nadeau

CIEC Charlesbourg
Tel : 418-572-4010
Courriel : ciec.charlesbourg@gmail.com
Coordonnatrices : Heidi Bureau et Cassandra Bui



22 Fougères



11-11A Ch. de la Cagnée, 485 000\$



30 Montée du Bois-Franc, 475 000 \$



13 Pied-de-Roi, 460 00\$



16 du Coteau



16 Ch. du Barrage, 449 000 \$



21 Montée du Parc, 319 000 \$



122 Ch. Bord-de-l'Eau, 309 000\$



**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

RGATLB

Un nouveau conseil d'administration est formé au Regroupement du Lac

C'est le 18 mai dernier qu'avait lieu l'assemblée générale annuelle du Regroupement du Lac et ce fut l'occasion de former un nouveau conseil d'administration (CA).

Le nouveau CA est formé des membres suivants : Jean-Michel Putto de l'entreprise Mobilisation, Stéphanie Morasse, Me Stéphanie Morasse, notaire et conseiller juridique, Billy Boisvert, Le Saisonnier, Laury-Jane Mondoux, M2L Immobilier et Jean-Simon Jalbert, bureau du député Joël Godin. Aux membres votant, il faut ajouter Adam Létourneau, Caisse populaire

Desjardins de Charlesbourg. Quant aux postes occupés, Stéphanie Morasse a été nommée présidente, Billy Boisvert, vice-président et trésorier et Laury-Jane Mondoux, secrétaire. À noter que la Municipalité de Lac-Beauport est représentée par le conseiller Guy Gilbert.

À cette occasion, un bilan positif des activités 2017/2018 a été présenté. Rappelons que plu-



À l'avant, de gauche à droite : Laury-Jane Mondoux, Stéphanie Morasse, Guy Gilbert, Billy Boisvert et à l'arrière, Jean-Michel Putto et Adam Létourneau, absent de la photo Jean-Simon Jalbert.

sieurs événements majeurs ont été organisés par le Regroupement du Lac, tels le calendrier municipal, la journée de la consommation locale, la soirée électorale, le golf annuel et la soirée reconnaissance.

Au terme de la première rencontre du conseil d'administration qui a eu lieu le 29 juin dernier, le CA a convenu de procéder à un nouveau plan

d'action orienté sur les besoins des gens d'affaires du milieu, des activités rassembleuses, le développement de la visibilité (réseaux sociaux) et la création de partenariats. Un plan d'action réaliste et motivateur pour nos membres sera préparé à la prochaine réunion du conseil d'administration prévue à la fin juillet. Le plan d'action sera dévoilé à nos membres au début de l'automne 2018.

RESTEZ CONNECTÉ AUX BONS MOMENTS

Wifi 360

Bien plus qu'un routeur, le Wifi 360 est un service complet d'accompagnement pour la gestion de votre réseau Internet sans fil à la maison.

Inclus dans les forfaits Epsilon et Oméga

5,95\$^{*} /mois

*Taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

418.849.7125

www.ccapcable.com | f

CCAP .TV
Votre TV locale

BABILLARD JEUNESSE

NOUVEAUTÉ AU PRÉCIEUX TEMPS



Saviez-vous que le centre d'ateliers créatifs offre des ateliers mobiles diversifiés ?

Que ce soit à domicile, maison des jeunes, centre pour personnes retraitées, au bureau ou dans tout autre établissement, contactez-les pour plus d'informations.

CAMP D'ÉTÉ

Quelques places sont encore disponibles dans le camp créatif pour la semaine du 9 juillet ! Ce camp permet aux jeunes de 5 à 12 ans de laisser aller leur imagination à travers différentes créations artistiques guidées, tels bricolages, peinture, jeux, animation, ateliers de relaxation (yoga, méditation, danse). Inscription à la semaine, à la journée ou demi-journée avec option service de garde.

Pour explorer votre côté artistique dans un espace créatif et relaxant, inscrivez-vous aux ateliers de juillet.

Samedi 7 juillet à 10h et mercredi 11 juillet à 10h et 18h30

Atelier de glue et atelier de bombes effervescentes pour le bain.

Mercredi 18 juillet de 19h à 20h30

Atelier de mandala sur rondin de bois

Jeudi 19 juillet entre adultes de 19h à 21h30

Soirée Pinço & Apéro le.

Visitez auprecieuxtemps.com pour vous inscrire à l'une ou l'autre de ces activités.





ANDRÉ DUSSAULT




GINETTE
 Tremblay


NOËL
 Gingras


DAVID
 Fafard


CATHERINE
 Aubé


AUDREY ANN
 Vaillancourt

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



LAC-BEAUPORT 83 chemin du GODENDARD



LAC-BEAUPORT Ravissante propriété 5 chambres + espace bureau(2). Garage attaché. 535 000 \$



LAC-BEAUPORT Maison de très grande superficie. Orienté sud-ouest. Piscine et SPA. 529 000 \$



LAC-BEAUPORT Belle propriété 3 chambres (poss.4). Piscine creusée. Desservies 519 000 \$



LAC-BEAUPORT Idéal pour la famille, près de l'école. Maison offrant un très grand confort. 639 000 \$



LAC-BEAUPORT 36 chemin de la RANDONNÉE



LAC-BEAUPORT Vendu 80,000 \$ en bas de l'évaluation municipale. 3 chambres. 559 000 \$



LAC-BEAUPORT Nouvelle construction de rêve dans le nouveau quartier Exalt! 679 000 \$



LAC-BEAUPORT Construction Bilodeau, Lauréat du Nobilis 2008, maison stylisée. 487 000 \$



LAC-BEAUPORT Cottage avec sous-sol aménagé. Garage double. Piscine creusée. 449 000 \$



LAC-BEAUPORT Récente, 3 chambres (poss.4), salle-familiale RDJ. Garage détaché. 434 000 \$



LAC-BEAUPORT Vue imprenable et accès au Lac Beauport. 4 chambres. Desservies. 399 000 \$



LAC-BEAUPORT Aménagé sur 3 niv. 3 chambres. Garage double chauffé et détaché. 417 000 \$

NOUVEAU



LAC-BEAUPORT Maison en structure de bois sur 4 niv. 5 chambres. Vue sur le lac. 795 000 \$

NOUVEAU



LAC-BEAUPORT Luxueuse propriété 5 chambres. Garage excavé. Grande terrasse S-O. 679 000 \$

NOUVEAU



LAC-BEAUPORT Charmante maison 3 chambres. Très belle terrasse franc sud avec piscine. 339 000 \$

VENDU



LAC-BEAUPORT 8 chemin du PLATEAU

NOUVEAU



LAC-BLEU Site magnifique en bordure du Lac. Maison habitable à l'année 3 chambres. 285 000 \$

NOUVEAU



LAC-BEAUPORT Grande maison 3 chambres, 2 cuisines et 2 salons. Entrée indép. au SS. 299 000 \$

NOUVEAU



CHARLESBOURG Charmant JUMELÉ 3 chambres + boudoir, 1 sdb + 1 sde, voisin du Golf. 219 000 \$

NOUVEAU



LAC-ST-CHARLES Chaleureuse propriété bordée par une rivière. Garage détaché. 189 000 \$

DOMAINE



STONEHAM Maison de prestige 5 chambres. Terrain de + d'un million de pieds carrés. 1 045 000 \$

DOMAINE



LAC-BEAUPORT Prestige, envergure, cachet et intimité... Maison 3 chambres + loft. 895 000 \$

HAUT DE GAMME



LAC-BEAUPORT 4 chambres, 2 s-familiales, bureau, système géothermie. SPA et piscine. 795 000 \$

RUE CUL-DE-SAC



LAC-BEAUPORT Immense propriété, 4 chambres + bureau avec sortie extérieure. 750 000 \$



BEAUPRÉ CONDO 201-210, rue de VAL-DES-NEIGES

NOUVEAU



LAC-BEAUPORT Un joyau au bord du lac! Chaleureuse propriété, mariage de pierres et boiseries, foyer, 3 chambres, magnifique véranda. Magnifique terrain. Quai. 785 000 \$

NOUVEAU



LAC-BEAUPORT Propriété 5 chambres, 3sbs. Logement 3 1/2 RDJ. Piscine creusée. 639 000 \$

HAUT DE GAMME



LAC-BEAUPORT Construction récente! Contemporaine 4 chambres. Garage. 849 000 \$

LUXUEUSE



LAC-BEAUPORT Style Colorado 5 chambres, 2 salons, 2 s-familiales. 2 Garages triples. 1 225 000 \$

GRANDIOSE



LAC-BEAUPORT Récente 4500 pi ca d'aires habitables. S-multisports et piscine int. 975 000 \$

ACCÈS PLAGE ET LAC



LAC-BEAUPORT Vue à couper le souffle! Maison haut de gamme d'architecture unique. 1 325 000 \$

CONTEMPORAINE



LAC-BEAUPORT Style architectural, en harmonie avec la nature, 4 chambres. Intime. 735 000 \$

VUE ET ACCÈS AU LAC



LAC-BEAUPORT Propriété de rêve! VUE époustouflante. 4 chambres. Piscine creusée. 725 000 \$

VUE SPECTACULAIRE



LAC-BEAUPORT Construction luxueuse, planchers radiants. Garage dble. Poss. d'échange. 675 000 \$

VENDU



LAC-BEAUPORT 13 chemin du SOUS-BOIS

IMMENSE



LAC-BEAUPORT Construction 2011 idéal pour la famille. 5 chambres. Terrain intime. 715 000 \$

DOMAINE EQUESTRE



VAL BÉLAIR Maison rénovée 5 chambres + Logement d'appoint au SS. 50K - éval. 439 000 \$

JAMAIS HABITÉ



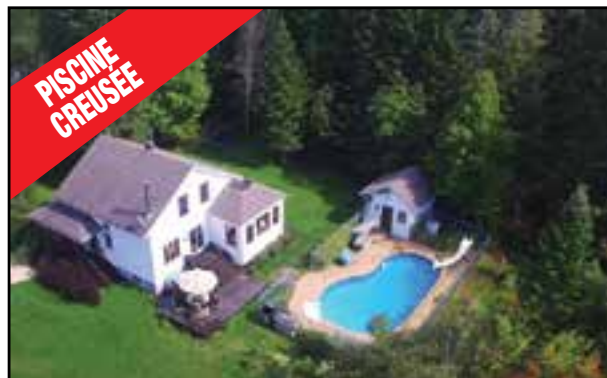
LAC-BEAUPORT Construction neuve, garantie APCHQ. 3 chambres. Orienté sud. 425 000 \$ + tx

VUE SUR LES MONTAGNES



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

PISCINE CREUSÉE



LAC-BEAUPORT Charmant cottage à aires ouvertes, 4 chambres. Magnifique vue! 369 000 \$

NOUVEAU



LAC POULIN Impeccable et récente construction direct sur le lac 150 pi de façade. 369 000 \$

CLÉ EN MAIN



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

VUE PANORAMIQUE



LAC-BEAUPORT Un seul propriétaire. Maison à aires ouvertes, 3 chambres. 329 000 \$

VUE SUR LE RELAIS



LAC-BEAUPORT Maison "Autrichienne" 3 chambres, 1 sdb et 1 sde. Piscine creusée. 319 000 \$











GINETTE Tremblay

NOËL Gingras

DAVID Fafard

CATHERINE Aubé

AUDREY ANN Vaillancourt

Pour vous servir aux 4 coins de la région!

andredussault.com **418-849-0555**








BORD DE L'EAU

LAC-BEAUPORT Maison à l'esprit contemporain. Vue spectaculaire. Intimité et confort. 1 345 000 \$



BORD DE L'EAU

LAC-BEAUPORT Résidence 4 chambres Piscine int. en RDJ. Abri d'auto + garage. 1 695 000 \$



BORD DE L'EAU

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



VENDU

CAP-SANTÉ 45, Rang SAINT-FRANÇOIS OUEST



BORD DE L'EAU

LAC-ST-JOSEPH Propriété 5 chambres/bureau/gym/s-jeux. Garage détaché. 1 875 000 \$



VUE SUR LES PENTES DE SKI

STONEHAM Maison contemporaine, architecture unique et haut de gamme 5 chambres. 399 000 \$



INTERGÉNÉRATION

STONEHAM Près de 40,000 \$ sous l'évaluation. Maison avec garage 2 étages. SPA. 397 000 \$



RÉCENTE

STONEHAM Construction François Roberge. Belle & récente propriété 3 chambres. 359 000 \$



VILLÉGIATURE

RIVIÈRE-À-PIERRE CHALET Directement sur le bord du lac Pioui. Vendu meublé. 199 999 \$



VENDU

LAC ST-CHARLES BORD DE L'EAU...2172, rue des AIGLES-PÊCHEURS



VUE SUR LES MONTAGNES

LAC-BEAUPORT Maison à aires ouvertes, 4 chambres. Atelier au SS avec sortie ext. 289 000 \$



RÉNOVÉ

LAC-BEAUPORT Jolie et lumineuse maison à paliers 3 chambres. (aqueduc/égouts). 265 000 \$



PAISIBLE

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

À CITÉ JOIE DEPUIS 40 ANS!



Le 16 juin dernier marquait le 40^e anniversaire de Denis Savard et sa conjointe Sylvie Boulette au sein de l'équipe de direction de Cité Joie. On comprend bien qu'il s'agit là d'un investissement personnel, familial et professionnel extraordinaire. Et dire que le couple avait à la base accepté un mandat d'un an... Denis et Sylvie, vous êtes inspirants! Merci de faire ce que vous faites pour les plus fragiles, vous savez les rendre si forts!

À LA DÉCOUVERTE DES MARAIS EN CANOT RABASKA



Encore cette année, les Marais du Nord proposent des randonnées guidées en canot rabaska au crépuscule. Dès 19 h 15, montez à bord d'une embarcation ancestrale, utilisée autrefois par les Amérindiens, pour profiter d'une balade d'une durée de 1 h 45. Baignés par les derniers rayons de soleil, vous découvrirez le lac Saint-Charles et ses marais sous un angle différent.
Dates des sorties : 13, 20 et 27 juillet - 19 h 15.
Informations au 418 841-4629.

QUÉBEC KETO FEST DÉFI TÊTES RASÉES DE LA MRC

On vous parlait dernièrement de ce livre Perdre du poids en mangeant du gras, coécrit par Josey Arsenault et la Dre Évelynne Borduas-Roy. Il y a un tel engouement sur cette alimentation, véritable retour aux sources, que Josey a décidé d'organiser le Québec Keto Fest. Une première québécoise et possiblement canadienne, qui aura lieu le 4 août prochain à l'Île d'Orléans. Infos et achat de billets au quebecketofest.com.



Le samedi 9 juin dernier, 36 personnes de la région ont soutenu les enfants atteints de cancer en participant à la sixième édition parmi les services incendie de la MRC de La Jacques-Cartier du Défi têtes rasées. Le Défi aura fait le tour des six casernes au fil des ans, et plus de 281 têtes auront été mises à prix pour Leucan. Ensemble, ils ont amassé en six éditions un montant de 254 300 \$.

Implication exceptionnelle cette année du pompier Patrick Massé qui a réalisé un défi hors du commun en passant 48 h dans le haut d'une échelle aérienne de camion de pompier à 100 pieds du sol. Un pont payant fut organisé pendant son Défi et une somme de 11 000 \$ a été amassée juste durant celui-ci. Notons aussi la participation de Joël Godin, député de Portneuf - Jacques-Cartier, qui en relevant le défi a pu remettre 1 600 \$ à Leucan.



DOM LAVEURS DE VITRES

**UNE ENTREPRISE FAMILIALE
DE LAVEURS DE VITRES
PROFESSIONNELS**
 (+ 60 000 VITRES PROPRES / ANNÉE)

«Leader» au Lac-Beauport
pour le lavage de vos vitres.

Grande minutie
Hauteurs extrêmes
Accessibilité restreinte

De nombreux clients résidentiels
satisfaits dans votre quartier!

RÉSIDENTIEL, COMMERCIAL & INDUSTRIEL

ESTIMATION JUSTE,
PRÉCISE ET PAR ÉCRIT,
SANS FRAIS ET SANS
ENGAGEMENT

AVANT D'OCTROYER OU
DE SIGNER UN CONTRAT,
APPELEZ-NOUS
418.264.1320

Fête des voisins et Saint-Jean en images

Vive les rassemblements citoyens

Par : Carole Roy

carole@leseditionsplatine.com

L'été a commencé à se pointer le 9 juin dernier avec la sympathique Fête des voisins, et comme de raison l'Écho n'allait pas rater cette occasion d'aller faire saucette chez quelques citoyens. Plus tard ce même mois, les 23 et 24, l'auteur de ces lignes a revu bon nombre d'entre eux aux festivités de la Saint-Jean dans le secteur du club nautique. La thématique de la fête cette année mettait de l'avant nos héros et c'est ce qu'ont fait le maire de Lac-Beauport Michel Beaulieu et le député fédéral



Fête organisée par Dominique Dion, chemin des Granites.



Fête organisée par Catherine Gadoury, Quartier Exalt.



Fête organisée par Jean Beauchemin, Vallée autrichienne.

Joël Godin. Ce dernier a rappelé à quel point les membres de la famille Carrier disparus dans un attentat à Ouagadougou sont de véritables héros



Fête organisée par Pierre Bédard, piscine du Mont Cervin.

dans notre communauté. Le maire Beaulieu, en plus lui aussi de souligner cette perte immense pour tous les Lac-Beauportois, a aussi mis en lumière nos héros sportifs : les Laroche, Barré, Boilard, Brunet, Fontaine, Fournel. Chapeau à tous nos héros d'hier, d'aujourd'hui et de demain!

La fête qui s'est déroulée en deux temps aura permis d'abord, le 23 juin, de faire connaître le chansonnier Vincent Dupont. La journée du 24, malgré une pluie hâtive, aura attiré de nombreuses familles sur la plage du club nautique.

Place aux souvenirs!



Très populaire le photobooth le 24 juin au Club nautique



Le chansonnier Vincent Dupont.

STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Le rendez-vous des gourmets et gourmands

Le Marché public des Cantons

Pour une huitième année, le Marché public des Cantons est de retour sur le site de la Grange du presbytère à Stoneham.



Si le soleil n'était pas de la partie pour le lancement de cette 8e édition, au moins pouvait-on faire le plein de vitamines avec ces frais légumes. Notez que par beau temps, il n'est pas impossible que l'on allonge les heures d'ouverture.

à proposer leurs merveilleux produits, desquels on devient rapidement dépendants! Ah, ces estomacs qui nous guident!

Pour assurer son bon fonctionnement, le Marché peut compter cette année encore sur de fidèles partenaires financiers. En effet, il reçoit un soutien de 3 000 \$ de la part de la MRC de La Jacques-Cartier, de 1 000 \$ de la part de la députée Véronique Tremblay et de 10 000 \$ de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg. Ce montant de la Caisse servira à mettre sur pied une cuisine collective, projet sur lequel se pencheront dès l'automne les membres de la Coopérative de solidarité du Marché Public des Cantons, de concert avec les exposants.

Invité à prendre la parole en tant que préfet de la MRC, Michel Beaulieu, également maire de Lac-Beauport, n'a pas caché qu'il était fier et heureux de soutenir le marché, mais tout de même un peu jaloux de ne pas en avoir de semblable dans sa municipalité.

« Je suis convaincu que ce sera encore un succès cette année, je salue les efforts de tous ceux qui sont impliqués, on fera des activités surprises, soyez assurés que Stoneham sera derrière vous », a pour sa part promis Claude Lebel, maire de Stoneham-et- Tewkesbury.

C'est le 14 juin en fin de journée que l'on donnait le coup d'envoi à cette huitième édition. Ils seront au cours de l'été pas moins de 18 exposants

Par Carole Roy

carole@leseditionsplatine.com

Attention mélomanes !

CONCERTS DE JAZZ AU MANOIR DU LAC DELAGE

Les 13 juillet, 3 et 24 août prochains, les mélomanes de la région sont conviés aux concerts de jazz qui se tiendront en plein air au bord du lac Delage, à 20 h. Trois styles de musique jazz y seront présentés afin de satisfaire tous les goûts.

Nés d'une initiative locale à Lac-Delage, ces concerts bénéficient de l'appui de la Ville de Lac-Delage, du Secrétariat à la Capitale-Nationale, du Manoir du Lac Delage et de nombreux autres partenaires locaux et régionaux.

À VOS AGENDAS!

Le 13 juillet, place à *5 FOR TRIO*, un trio guitare, contrebasse et batterie, alliant jazz moderne et musique progressive. Influencé notamment par *Gentle Giant*, *Radiohead*, *Tigran Hamasyan*, *The Bad Plus* et *Avishai Cohen*, le groupe a joué dans plusieurs festivals de jazz dont celui de Montréal et s'est aussi produit en Ontario, au Nouveau-Brunswick et en France. Il compte trois albums à son actif : *Génétiquement modifié* (2013), *Witness & Reactions* (2014) et *Garder la tension* (2015).

Le 3 août, découvrez *Des Sourcils*, un groupe de jazz manouche influencé évidemment par *Django Reinhardt*, mais aussi par les Rosenberg,



Debarre et Lagrène. Après avoir complété 150 spectacles à travers le Québec et l'Ontario, le trio - guitares et contrebasse - nous présentera son nouvel album « Baignades », constitué de pièces manouches originales aux effluves de pop-rock, folk et punk.

Le 24 août, appréciez le duo voix et guitare de *Lisa et Simon*. De Ella Fitzgerald à Amy Winehouse en passant par Daniel Bélanger, Léonard Cohen et Antônio Carlos Jobim, *Lisa et Simon* s'amuse à mélanger blues, jazz, folk, pop-rock, soul et brésilien pour nous faire voyager à travers les époques et les cultures.

En cas de pluie, les concerts se produiront sous le grand chapiteau du Manoir du Lac Delage.

STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Par Carole Roy
carole@leseditionsplatine.com

C'est le temps des vacances...

Une fin d'année ensoleillée et remplie de sourires

Le 22 juin dernier, c'était la fête pour les 926 élèves de l'école du Harfang-des-Neiges. Au programme : kermesse alliant jeux d'adresse et activités sportives, maison hantée et *photobooth*.

Plusieurs parents étaient présents pour animer les différents jeux et aider au bon déroulement de l'avant-midi. Ces activités étaient suivies d'un grand pique-nique auquel tous les parents étaient invités. Pour clôturer cette journée déjà riche en émotions, les élèves de 6^e année ont eu droit à une haie d'honneur pour leurs derniers moments au primaire. C'est sous le bruit des klaxons des autobus et accompagnés des au revoir du personnel réuni devant l'école que les enfants ont terminé leur



Et c'est un départ pour les vacances!

année scolaire et sont partis pour des vacances bien méritées. Bonnes vacances aussi aux enseignants!

Casser la glace pour la grande rentrée

Des activités pour se préparer à la première année

Au cours des dernières semaines, les élèves du préscolaire de l'école du Harfang-des-Neiges de Stoneham ont vécu différentes activités afin de démystifier le grand monde de la première année et de faciliter cette transition.

Les élèves du préscolaire sont d'abord allés dans une classe et l'enseignante leur a lu une histoire. Ainsi, la glace était cassée... tout doucement.

La semaine suivante, chaque élève de la classe de première année était jumelé à un jeune du préscolaire. Il l'aidait à composer et écrire une phrase de son choix à partir d'une image. Impressionnant de voir les plus vieux montrer aux plus



jeunes à utiliser les outils et stratégies appris tout au long de l'année!

La troisième semaine, chaque élève du préscolaire passait un peu de temps avec un ou deux plus grands qui lui montraient comment ils avaient appris à lire des petits livres. Il fallait voir l'intérêt des plus jeunes et la fierté des grands de première année!

Nos adultes en devenir ont tous très hâte à la rentrée prochaine. Merci aux 14 enseignantes de ces degrés qui ont collaboré à la planification de ces activités!

MAISON
JACYNTHEMAQUILLAGE, PARFUMS ET SOINS
NATURELS D'EXCEPTION

VÉGANES ET SANS CRUAUTÉ

SALON DE BEAUTÉ

NATUROPATHIE ET SUPER ALIMENTS



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

Terrassement
architectural

R.B.Q. 5756-0948-01



Conception

Aménagement paysager
Platebande

Excavation

Pose

Pelouse | Gravier
Pavé | Pierre

Scellant

Installation

Muret | Patio
Trottoir

Entrée en interbloccs

André Blanchet

terrassement@ccapcable.com

www.t-architectural-ae.quebec

Réservez votre paysagiste maintenant en communiquant au 418 571-6535

Clinique dentaire
Stoneham
Tout pour votre confort

Dr Stéphane Coulombe, dentiste généraliste

Dr Audrey-Ann Fortin, dentiste généraliste, service d'orthodontie

Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes

Dr Pascal Forest, dentiste généraliste service d'implantologie

418-848-8000

www.cliniquedentairestoneham.ca

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

Prise de rendez-vous
EN LIGNE

Quand l'art devient art de vivre

25 ans de bonheur à la Galerie Perreault

Roch-André Perreault a toujours eu la fibre artistique. Après 35 ans dans le monde de la mode, il a fait le virage dans la vente d'œuvres d'art. La Galerie Perreault du Vieux-Québec fête d'ailleurs son 25^e anniversaire, cette année.

Pour le Lac-Beauportois, la transition a été facile à effectuer. « La mode et les arts sont similaires. C'est-à-dire qu'ils sont définis par les tendances, les couleurs, les courbes... Nous retrouvons dans la peinture les mêmes éléments que dans la mode. Étant déjà collectionneur de tableaux depuis l'âge de 16 ans, le virage s'est donc avéré naturel. »

En un quart de siècle, la Galerie Perreault a su évoluer, s'ajustant constamment aux exigences du marché. « Les artistes concevant des tableaux et des vêtements ont la même philosophie. Ce sont des gens sensibles et visionnaires. Pour les comprendre et être en mesure de travailler avec eux, il faut avoir une grande fibre artistique. Sans influencer les artistes, nous pouvons les conseiller en leur prodiguant une vision différente, en avançant les nouvelles tendances. »

AFFAIRE DE FAMILLE

Au fil des ans, la Galerie Perreault est devenue une entreprise familiale. Roch-André Perreault est épaulé par sa conjointe Lise et son fils Rafaël. Maxime, son benjamin, a travaillé sous sa férule pendant quelques années. « J'ai eu le privilège de travailler avec mes deux fils. Sans oublier ma conjointe, qui m'a soutenu dès le début de mes démarches », relate-t-il.

Rafaël, l'aîné, est à la solde de l'entreprise familiale depuis 16 ans. « Nous avons la même passion pour les arts. La sienne est différente de la mienne, mais combien complémentaire. Il est donc facile de cheminer dans la même direction », a fièrement lancé le paternel.

Quant à Rafaël, il se veut, en quelque sorte, l'homme-orchestre de la Galerie Perreault.

« Je suis administrateur, webmestre, vendeur, photographe, graphiste, et j'en passe.



Roch-André Perreault, sa conjointe Lise et son fils Rafaël.

Puisque nous sommes à effectifs réduits, nous devons enfiler plusieurs chapeaux. Mon père et moi sommes chanceux d'avoir le même amour des arts et des artistes. Nous aimons tous les deux la beauté et, quelque part, nous aurions peut-être aimé être peintres. Il nous manquait toutefois le talent des artistes que nous représentons », a-t-il lancé en riant.

FRANÇOISE NIELLY

La Galerie Perreault fêtera son 25^e anniversaire en tenant une exposition sur l'artiste française Françoise Nielly, du 15 au 31 août. Cette dernière a d'ailleurs accordé l'exclusivité de ses

toiles au Canada à Roch-André Perreault.

« Après le succès de l'exposition de Corno, en 2014, nous avons réalisé que nous pouvions travailler avec des artistes internationaux. Mais après le décès de Corno (en 2016), il y a eu un vide », estime l'homme d'affaires. « Je me suis donc dit que ça nous prenait un événement aussi important que celui de Corno. Je tenais à travailler avec une artiste de renommée mondiale comme Nielly. Puisque celle-ci connaissait notre réputation, le contact avec elle a été très facile. À ma connaissance, il s'agira, avec une vingtaine de toiles, de l'exposition la plus importante de sa carrière. »

Quand l'art devient art de vivre

Jean-Yves Lavoie, un homme de grandeur

Jean-Yves Lavoie est un homme de défis et il se passionne pour les casse-têtes. Si vous pensez que 10 000 morceaux pourraient lui causer des maux de cerveaux, détrompez-vous. Pour lui, c'est pur plaisir !

Comme on dit, pour lui c'est de la petite bière 10 000 morceaux. « Dans les six dernières années, j'ai découvert ceux à plus haut volume. C'est-à-dire que j'ai commencé avec un casse-tête de 9000 morceaux. Je suis ensuite passé à 18 000, 24 000, 30 000 et jusqu'à 42 000 morceaux », explique M. Lavoie.

Le résident de Lac-Beauport bénéficie de la guerre commerciale que se livrent les compagnies Ravensburger et Educa. « Lorsque les casse-têtes mentionnés précédemment ont été mis sur le marché, ils constituaient les plus gros au monde. Ravensburger et Educa sont en compétition à savoir lequel, au fil des années, sortira le plus gros casse-tête. En bout de ligne, je suis celui qui en profite. »

Pour réussir des casse-têtes de si grande envergure, ça prend du temps, une stratégie et passablement de place dans la maison. « Je trie d'abord les morceaux par thème et je dois cibler une section à la fois. Ce serait impensable de me promener dans 23 pieds de casse-tête. »

En bout de ligne, c'est une libération. Je suis dans ma bulle, dans mon monde. Ça m'a pris envi-



Jean-Yves Lavoie aime la démesure.

ron quatre mois, à raison, en moyenne, de trois heures par jour, pour réaliser mon casse-tête de 40 000 morceaux. » Une fois ses œuvres terminées, Jean-Yves Lavoie n'hésite pas à les démonter et à remettre tous les morceaux dans leur boîte.

« J'adore voir le produit terminé, mais ce n'est pas la fin qui m'intéresse. Ce que j'aime le plus est de le faire. Ensuite, lorsque je ramasse les morceaux, c'est une grande satisfaction », confie-t-il.

Présentement, le plus grand casse-tête de la planète, que possède M. Lavoie, compte 42 000 morceaux. Dans les années à venir, un casse-tête trop grand pour notre passionné pourrait-il être mis en vente? « Si un casse-tête de 75 000 morceaux était inventé, je m'y attellerais certainement. Un jour, il arrivera », espère-t-il.

ÉCRIVAIN

L'autre grande passion de l'homme de 72 ans est l'écriture. Depuis sa retraite, Jean-Yves Lavoie a écrit six romans et le septième est en cours de production. Il espère qu'un éditeur acceptera de les publier. « Ma vraie passion est l'écriture. J'ai terminé six romans actuellement à l'état de manuscrits. Ce sont des romans d'apprentissage basés sur ma propre expérience de vie en projetant les personnages dans leur imaginaire pour se sortir de leur situation insoutenable. Je n'ai pas fait beaucoup de démarches auprès des éditeurs, mais lorsque mon septième et dernier livre sera terminé, j'en ferai des plus sérieuses. En attendant, j'écris un conte avec ma petite-fille Julianne, 11 ans. On s'amuse. » Quel homme ! Et c'est ainsi que l'on se garde jeune !

Le dépistage de la scoliose vertébrale

Quand la colonne se courbe

L'été est arrivé et les maillots de bain font leur sortie! Voilà une belle opportunité de faire le dépistage de la scoliose chez nos enfants d'âge scolaire. Le début de la puberté est le moment le plus propice pour vérifier l'apparition de la scoliose, puisqu'une croissance très rapide du tronc est observée durant cette période.

DÉFINITION DE LA SCOLIOSE

La scoliose est une courbure latérale de la colonne vertébrale de 10° ou plus, généralement avec une composante de rotation des vertèbres. Elle est souvent vue comme une déformation en "S" de la colonne. La scoliose idiopathique (de cause inconnue) de l'adolescent est la forme la plus courante de scoliose pédiatrique. Elle survient principalement entre 10 à 18 ans. Elle touche plus souvent les filles que les garçons et touche environ 1 à 3 % de la population. Près de 30% des patients atteints de scoliose idiopathique de l'adolescent ont un membre de la famille atteint de scoliose. Par définition, la scoliose idiopathique implique que la cause est inconnue ou non liée à une condition neuromusculaire spécifique ou une anomalie congénitale.

EXAMEN DE LA POSTURE

Voici quelques signes à observer pour le dépistage de la scoliose :

- 1-Inégalité des épaules
- 2-Asymétrie des omoplates
- 3-Espace asymétrique entre les bras et la taille
- 4-Inégalité des hanches
- 5-Bosse au niveau des côtes, lorsque penché vers l'avant

Dès qu'un ou plusieurs de ces signes sont présents, il est important de prendre rendez-vous avec un professionnel de la santé (médecin ou chiropraticien) habilité à faire un examen complet de la colonne, ainsi qu'une analyse de radiographie au besoin.

TRAITEMENT DE LA SCOLIOSE

Si le diagnostic de scoliose est validé par la radiographie, plusieurs traitements existent. Ils sont basés sur l'âge de la personne, son niveau de maturité osseuse et le degré d'angle calculé de la scoliose. Les traitements vont de la prescription d'exercices spécifiques à la condition, à la thérapie manuelle, au corset rigide ou dynamique, jusqu'aux traitements chirurgicaux dans des conditions particulières prises en charge par un orthopédiste. La prévalence est d'environ 0,1% pour les courbes mesurant plus de 40 degrés (celles qui tendent à nécessiter une intervention chirurgicale). En règle générale, ceux qui ont des courbes de 10 à 25 degrés ont des suivis radiographiques à des intervalles de 3, 6 ou 12 mois.

PRONOSTIC

Les courbes progressent chez environ 2/3 des patients atteints de scoliose idiopathique de l'adolescent avant qu'ils atteignent la maturité squelettique (fin de la puberté). Les courbes de plus de 40° en fin de croissance devraient continuer à progresser après la maturité squelettique, tandis que les courbes de moins de 30° à la maturité squelettique ont peu de chances de progresser significativement à l'âge adulte.

En conclusion, comme tout problème de santé la prise en charge précoce offre au patient plus d'options de traitement et lui permet de diminuer les complications qui peuvent être en lien avec une condition avancée. Surtout, n'hé-

sitez pas à questionner vos professionnels de la santé, car la prévention reste toujours la meilleure option.

Référence :

Menger RP, Sin AH, Scoliosis, adolescent and idiopathic, Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2018 Jan

Dunn J, Henrikson NB, Morrison CC, Nguyen M, Blasi PR, Lin JS., Screening for Adolescent Idiopathic Scoliosis: A Systematic Evidence Review for the U.S. Preventive Services Task Force, Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2018 Jan.



Agrégats

Stoneham

À l'achat

de 2 verges et plus
de n'importe quel produit,

obtenez

1/2 verge de terre à gazon gratuite.

À l'achat

de 3 verges et plus
de n'importe quel produit,

obtenez

1 verge de terre à gazon gratuite.

Rabais sur présentation
de cette publicité

Valide jusqu'au
31 juillet 2018

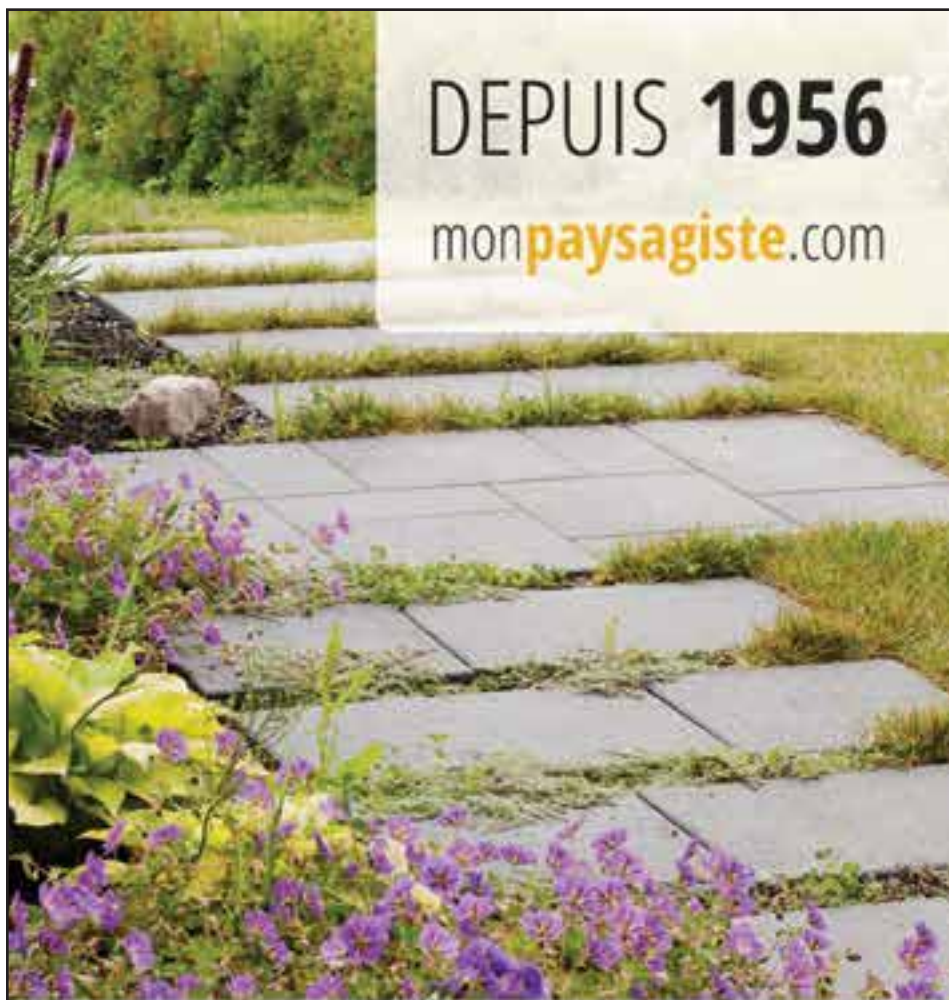
Produits

0 - 3/4 recyclé
Poussière de pierre
1/2 net calcaire
3/4 net calcaire
0 - 3/4 calcaire
3/4 net granite
1/2 net granite
1/4 net granite
Pierres de rivière
Roche 4" à 8"
Roche 4" et moins
Sable à piscine
Paillis de cèdre
Paillis forestier
Compost végétal
Terre à jardin
Terre à gazon
Sable B
0 - 3/4 B
Paillis forestier B
Remplissage
Roche 12" à 20"
Roche 20" à 36"
Roche 36" et +

Agrégats Stoneham

2523, boul. Talbot
Stoneham-et-Tewkesbury

418-841-3600



| Réalisation de travaux d'aménagement paysager |
| Conception de plan | Éclairage extérieur |

Les espaces extérieurs,
notre passion !

418.849.3405

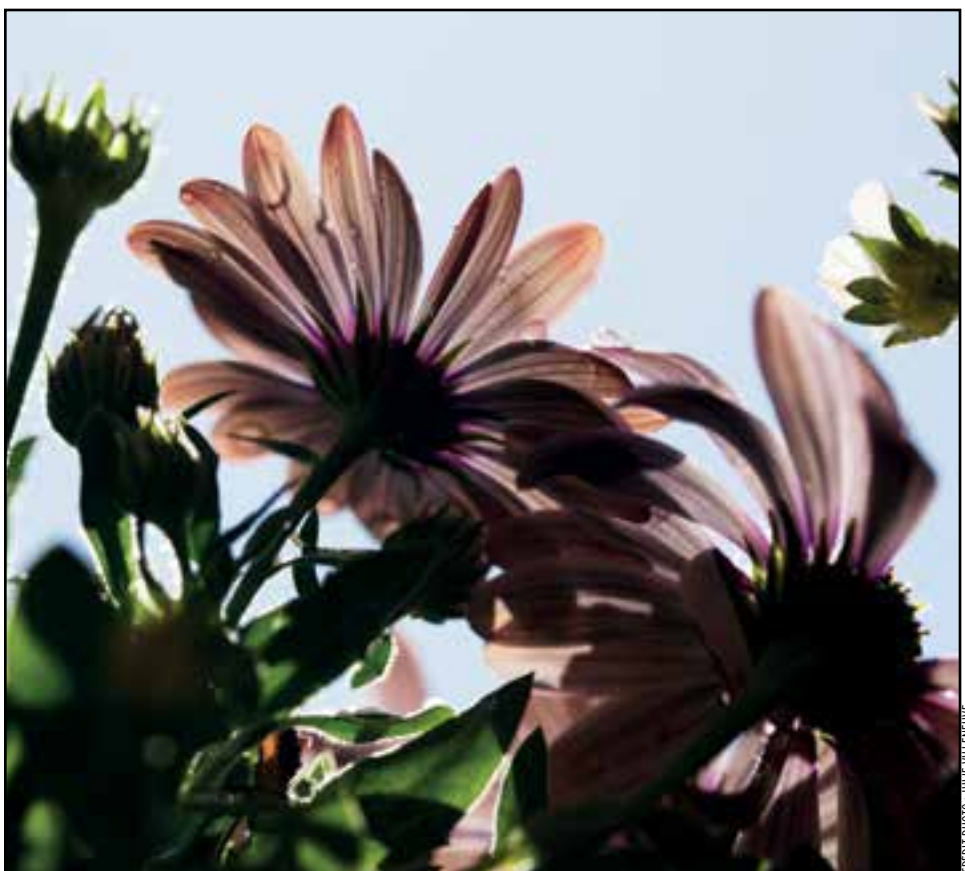


**Candide
VILLENEUVE
PAYSAGISTE**

DANS MA COUR

Vivre en ville et profiter de la nature, un pari possible ?

Les villes attirent de plus en plus de gens et se développent fortement. Avec cette urbanisation croissante, elles deviennent de véritables îlots de chaleur.



CREDIT PHOTO : JULIE VILLENEUVE

Par : Julie Robineau
info@monpaysagiste.com

Un îlot de chaleur est caractérisé par une température de surface ou de l'air plus élevée en zone urbaine. Ce phénomène a des conséquences sur le climat, mais aussi pour la santé : stress thermique, aggravation des maladies chroniques, hausse de mortalité lors de canicule, diminution de la qualité de l'air, hausse de la demande en énergie avec la climatisation. Les espaces verts permettent de rafraîchir les températures en plus de contribuer à notre bien-être. La ville d'hier n'est plus adaptée aux enjeux climatiques d'aujourd'hui. Modeller la ville pour la rendre plus respectueuse de l'environnement tout en répondant à l'évolution des modes de vie des citoyens est une évidence ! Mais comment s'y prendre ? En tant que citoyens, nous avons deux leviers possibles : celui de créer dans nos jardins des espaces de verdure foisonnants et celui de demander aux municipalités de créer de nouveaux espaces verts et de planter des arbres !

Pour lutter contre les îlots de chaleur urbains, il existe des principes d'aménagements intéressants que nous pouvons nous approprier pour aménager nos jardins. D'abord, réduire les surfaces en asphalte ou béton est un élément déterminant. Pour cela, on peut choisir de créer des stationnements végétalisés, mettre en place des toitures végétales, ou planter autour des bâtiments. Aussi, il est possible d'intégrer un

maximum d'espaces plantés et créer des chemins en pas japonais.

Un autre principe essentiel au développement des espaces de verdure est de permettre à l'eau de pluie de s'infiltrer dans le sol, ce qui permet également de rafraîchir l'air et de restaurer la biodiversité. On peut choisir d'aménager des stationnements perméables, des noues végétalisées pour drainer l'eau, créer des mares et niveler notre terrain de telle façon que les eaux de ruissellement soient dirigées vers les espaces plantés et les arbres.

Un troisième principe que nous pouvons adopter est celui d'éviter de créer de la chaleur inutilement ! Pour cela, on essaiera d'utiliser les modes doux (vélos, marche à pied) ou les transports en commun pour nos déplacements. On contribue aussi à la diminution de la pollution urbaine. Concernant les choix architecturaux, on peut porter une attention particulière sur le choix de matériaux et des couleurs, sur l'efficacité énergétique du bâtiment grâce à une bonne exposition, à une isolation performante et opter pour la végétalisation des toits...

La place de la nature en ville n'est plus seulement cantonnée dans les parcs, les jardins et les bois, elle pourrait s'étendre partout dans l'espace public. Vous pouvez installer une jardinière au coin de votre rue et y faire pousser vos tomates, investir un pied d'arbre pour y semer vos fleurs, végétaliser un mur ou une clôture !

Nancy et son Blogue à part

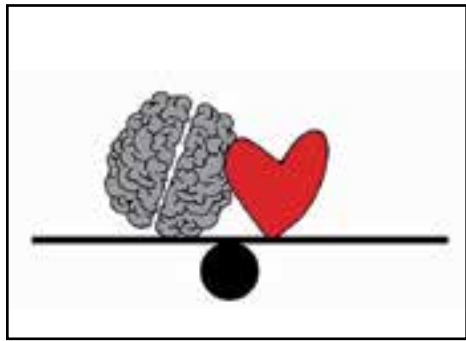
MESSAGE à ma CULPABILITÉ

Chère culpabilité, tu t'es immiscée dans ma vie aussi sournoisement que ma petite mémoire s'est enfuie (mais ça, c'est une autre histoire). Pourtant, j'avais toujours réussi à te tenir loin de moi.

Par : Nancy Ratelle

blogueapart@hotmail.com

Quand je travaillais à temps plein et que je devais m'absenter parce que l'un de mes enfants était malade, c'était toujours un choix déchirant. Avec papa on tirait presque à la courte paille pour savoir lequel des deux resterait à la maison. Ça sonne «parents indignes» vu de l'extérieur,



mais plusieurs se reconnaîtront pourtant.

Si c'est moi qui allais travailler, je me sentais coupable de ne pas prendre soin de mes enfants. Si je restais à la maison, je me sentais coupable de

m'absenter du bureau. Finalement, je n'y échappais pas, j'étais COUPABLE. Mais c'est maintenant chose du passé!

BOULOT OU GASTRO, ENTRE LES DEUX MON COEUR BALANÇAIT

On s'entend, je n'avais pas un emploi où je savais des vies, je n'avais aucune raison d'angoisser à ce point. D'autant plus que personne ne m'avait jamais fait sentir que je m'absentais trop souvent. Pourquoi je me sentais si mal de faire passer mes enfants avant mon travail alors? Je ne peux quand même pas demander à ma progéniture d'attendre au samedi pour être malade! Quand tu as 3 enfants, dont 2 à la garderie, les maladies contagieuses et petits virus font presque partie de la routine et alternent d'un enfant à l'autre à certaines périodes de l'année.

Se sentir déchiré entre ses obligations professionnelles et sa famille, ça fait partie du quotidien de beaucoup de gens. La charge mentale, qui est le terme à la mode pour désigner toute l'accumulation de tâches que nous emmagasinons dans notre tête, en est en grande partie responsable. On va se le dire, c'est un phénomène qui affecte davantage les femmes de par notre nature exigeante envers

nous-mêmes et perfectionniste. Notre cerveau n'arrête jamais, nuit et jour on liste des choses à faire et on en voit rarement le bout. Puis, on culpabilise si on se voit dans l'obligation de mettre certaines choses de côté.

Afin de trouver un meilleur équilibre, j'ai choisi l'option de travailler moins d'heures par semaine, à la maison. Plus de problème avec les rendez-vous chez le pédiatre en plein milieu de semaine, avec les sorties scolaires auxquelles je ne participais presque jamais. Fini la course effrénée de la routine du matin et du retour à la maison le soir. Et cerise sur le gâteau, si un de mes enfants est malade, je peux rester près de lui sans angoisser. Mes nouvelles obligations professionnelles sont plus élastiques et j'adore ce que je fais, alors j'y trouve enfin mon compte! C'est une chance que j'ai, j'en suis consciente.

PAR ICI LA SORTIE

Alors maintenant, chère culpabilité, je te demanderais de prendre la porte! Mais fais attention en sortant, il y a Grippe, Gastro, Otite et autres bebittes en "ite" qui font la queue devant chez nous... Ha oui, si tu croises ma mémoire sur la route, peux-tu lui demander de rentrer. Il semblerait que je l'ai perdue par petites bribes à chaque grossesse, alors je me contenterais d'une parcelle ou deux puisque la possibilité de la retrouver entière est presque nulle.

Attention à tous les futurs parents, tenez-vous-le pour dit. Tandis qu'il est fort probable

que la mémoire de maman soit expulsée en même temps que le placenta du bébé, il se pourrait que Mme Culpabilité prenne sa place. Il n'en est pas trop question dans les cours prénataux et les guides à l'intention des nouveaux parents, alors je me permets de vous en informer!

Je vous souhaite de trouver l'équilibre qui vous permettra de naviguer dans l'univers de la parentalité avec le plus de douceur possible. Parfois ce n'est pas si compliqué. On ne prend juste pas le temps d'écouter la petite voix à l'intérieur de nous qui dit : «c'est assez!»



Suivez Nancy et son Blogue à part pour d'autres tranches de vie à saveur familiale sur Facebook au www.facebook.com/blogueapart2017

PIERRE ROY
UN OPTICIEN DE CHOIX

Les nouveautés vous attendent!

Venez nous voir!

Heures d'affaires :

- Lundi-Mardi : 8h15-17h30
- Mercredi : 8h15-20h
- Jeudi : 8h15-21h
- Vendredi : 8h15-17h30
- Samedi : Fermé pour la période estivale
- Dimanche : Fermé

2250, boul. Bastien, Québec
418.842.9595

Visitez notre site
pierreropticien.ca

Nouveau Barbier/Barbershop à Stoneham

Une belle activité père/fils!
Ton look toujours à jour!
Service pour hommes et enfants

Prendre rendez-vous en ligne:
www.barbierdeville.com

336 ch. Hibou, local 101 // info@barbierdeville.ca
Suivez-nous sur facebook!

Par **Maude Desharnais**, coach d'affaires
www.maudedesharnais.com

Est-ce que le leadership est inné ?

J'ai été surprise d'entendre des chefs d'entreprise et des entrepreneurs dire que « le leadership, on naît avec ça ». Je ne m'étais jamais posé la question suivante : est-ce que le leadership pouvait être un don, une qualité avec lesquels on naît ou est-ce quelque chose que l'individu peut développer ?

En faisant plusieurs recherches, la définition du leadership peut être différente selon la source de l'information. La plupart du temps, la notion de leadership est associée au poste occupé au sein d'une organisation. Plusieurs font aussi référence au leadership en rapport avec l'interaction et l'influence des individus envers les autres. Et si le leadership était l'influence que nous avons envers nous-mêmes ?

Comment pouvons-nous définir si le leadership est inné ou non ?

L'INFLUENCE DE NOTRE ENTOURAGE?

Supposons que nous classons le leadership en deux catégories distinctes : soit le leadership en groupe et le leadership personnel. Contrairement au leadership associé à un groupe, le leadership personnel est une attitude envers



Maude Desharnais
coaching et formation

soi-même et les éléments environnants. L'individu démontrant un leadership personnel fort doit faire preuve de responsabilité envers son propre comportement, ses pensées et ses actions (et parfois, ses inactions).

Nous sommes ce que nous sommes, suite aux décisions que nous avons prises, les bonnes comme les moins bonnes, au cours de notre vie. L'environnement actuel ainsi que celui dans lequel nous avons vécu ont aussi une influence sur notre leadership. C'est à nous de choisir ce que nous en faisons. Est-ce que les gens que nous identifions comme ayant du leadership auraient été différents s'ils avaient pris leur expérience dans un autre environnement? S'ils avaient eu des profils de vie différents? Si la réponse est oui, alors conséquemment, le leadership « s'apprend ».

Est-ce donc répondre à la question « est-ce que le leadership est inné »? Pas si vite, la réponse est plus partagée. Il est vrai que certaines personnes ont le don naturel d'être en avant-plan d'un groupe, d'être l'instigateur de plusieurs projets, d'avoir une confiance en soi inébranlable, mais est-ce que ce ne sont pas des aspects qui peuvent se développer ou est-ce acquis dès la naissance?

LE LEADERSHIP ENVERS NOUS-MÊMES

Disons qu'il est difficile de démontrer du leadership envers un groupe si nous n'en avons pas envers nous-mêmes. Je m'explique : les employés, les gestionnaires, les chefs d'entreprise et partenaires, ont tous des buts à atteindre qui doivent être pris en considération dans l'aspect de la croissance personnelle. Par contre, comment mener son équipe, ses collègues ou sa famille à arriver à réaliser leurs objectifs si nous-mêmes, en tant qu'individus, ne menons pas à terme nos buts personnels? Pouvons-nous déclarer que ces personnes, qui influencent un groupe, des employés et leur famille ont réellement un sens du leadership ou sont-ils simplement des cordonniers mal chaussés?

ÊTRE LEADER SANS LEADERSHIP?

Nous avons déjà entendu dire que telle ou telle personne était leader dans son domaine. Pourtant, ces personnes peuvent rester plusieurs jours clouées à leur laboratoire, seules sans mener un groupe quelconque. Ces leaders ont-ils du leadership? Si oui, est-il inné ou leur passion et leur intérêt pour un sujet en particulier leur ont fait développer et mettre de l'avant ce leadership? Pouvons-nous dire que le leadership s'est développé dans leurs cas?

Plusieurs diront que je mélange le leadership et être un leader. Je l'ai déjà entendu. En fait, est-ce que l'un et l'autre peuvent se distinguer? Pouvons-nous être un leader sans leadership ou vice-versa? Plusieurs questions se posent. Après avoir débattu à ce sujet, mes collègues et moi sommes arrivés à l'hypothèse que le leadership peut être inné pour certains, mais peut clairement se développer pour d'autres. Il ne s'agit que de le vouloir et se mettre dans l'environnement favorable pour y arriver!

Qu'en pensez-vous?

14^e
ÉDITION

MONDIAL
ACROBATX 2018
JUNIOR & ÉLITE

VENDREDI
24 AOÛT
AU
DIMANCHE
26 AOÛT

ENTRÉE GRATUITE
VENDREDI
COMPÉTITION MONDIALE DE BIG AIR
PRO, AMATEUR ET JUNIOR
SAMEDI
COMPÉTITION MONDIALE ÉLITE DE SAUTS
EN SKI ACROBATIQUE
DIMANCHE
COMPÉTITION MONDIALE JUNIOR DE SAUTS
EN SKI ACROBATIQUE

ACROBATX.COM
STATION DE SKI LE RELAIS
Centre AcrobatX Yves Laroche
1084, boul. Du Lac, Lac-Beauport
— T 418.849.5000 —

PRÉSENTÉ PAR

Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

SPORTSPar Helder Duarte,
Directeur technique régional ARS Québec
hduarte@arsq.qc.ca

La Coupe du Monde de Soccer

Le 15 juillet prochain aura lieu la finale de la Coupe du Monde de soccer qui bat son plein présentement en Russie. On estime à plus d'un milliard le nombre de spectateurs qui regarderont la finale du sport le plus populaire de la planète. Au total, c'est plus de 3,5 milliards de personnes à travers 200 pays qui auront vu les exploits de Ronaldo, Messi et Neymar durant un mois.

Pour avoir eu la chance d'être présent dans un pays européen à deux reprises lors d'une année de Coupe du Monde, je peux vous confirmer que je n'ai rien vu qui peut surpasser une telle passion atteignant parfois la folie. Cet engouement contamine tout le monde, jeunes, moins jeunes, hommes, femmes, ça dure 1 mois, tous les 4 ans.

En 1994, alors que la Coupe du Monde se déroulait aux États-Unis, je participais à une tournée en Allemagne avec l'équipe du Québec de soccer. On nous avait avisés qu'il faudrait déplacer un match que nous devions jouer contre une équipe allemande parce que l'équipe nationale jouait le même jour. Tout était fermé à partir de 16 h, même si l'équipe nationale ne

jouait qu'à... 22 h. Centre commercial, autobus, tramway tout s'arrêtait. C'est comme si, ici, on fermait Laurier Québec et les Galeries de la Capitale quand l'équipe de hockey du Canada jouait aux Olympiques.

En 1998 en France, avant le quart de final contre l'Italie, j'ai voulu acheter un livre dans une librairie à 11 h 55, il a fallu que j'insiste auprès du gérant en disant que je venais du Canada et que je repartais le lendemain. On s'apprêtait à fermer pour se préparer pour le match de l'équipe de France qui jouait à 16 h.

Cette effervescence est aussi bien présente chez nous (à plus petite échelle évidemment). Cependant, on voit de plus en plus des



partisans de différentes nations se regrouper pour regarder les matchs ensemble.

À chaque Coupe du Monde, ça devient plus gros, il y a de plus en plus de nations qui apparaissent. Les partisans sont fiers et démontrent leur appartenance sans aucune gêne. On les voit vêtus du chandail de leur équipe, agitant les drapeaux de leur pays respectif et se maquillant à ses couleurs. C'est

encore plus évident à Montréal, qui accueille beaucoup de communautés culturelles différentes. Vivre une coupe du monde dans un stade est quelque chose à vivre au moins une fois dans une vie. Nous aurons, dans 8 ans, la possibilité de le faire puisque la Coupe du Monde de 2026 aura lieu en collaboration avec trois pays de l'Amérique, le Canada, les États-Unis et le Mexique.

SPORTSPar Carole Roy,
carole@leseditionsplatine.com

Invitation aux anciens à célébrer

30 bougies pour le Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport



Le Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport célèbre cette année son 30^e anniversaire de Fondation comme club affilié à Canoe Kayak Canada. Que de jeunes s'y sont entraînés, que de champions le club a-t-il développés! Saviez-vous aussi que l'on pratique le canoë-kayak sur le lac Beauport depuis 90 ans déjà? Nul doute qu'il faut fêter ça!



Kathleen, Geneviève, Anne et Anil sur le podium
CCA - Dartmouth, N.E. - Championnes C4 - 1996

Il y en a tant qui ont passé de si merveilleux étés sur le lac Beauport! Quelques noms en rafale: Luc Grenier, Mathieu Drolet et Frédéric Jobin, Caroline Brunet, Mylani et Stéphanie Barré, Maxime Boilard, Sean Cannon, André Pellerin, Daniel Roy, Frédéric Thivierge, Richard Dober, Annabelle Chevrier, François et Anne Delisle, Marie-Hélène Déry, Simon Pelletier... Pensons aussi aux Langlois, Cyr, Poulin, Paulin, Dallaire, Thérien, Richard, Bouchard, Morency, Morneau, Roy-Cyr, Auclair, Desautels, Desrochers, Plomteux, Gadoury, Louazel, Lemire, Labrecque, Michaud...

La célébration du canoë-kayak, ce samedi 7 juillet dès 15 h au club nautique! Réservations tardives à info@ccklacbeauport.ca.



Pour cette occasion les athlètes et amis du Club, anciens et actuels, sont invités à des retrouvailles et célébrations. Les agapes ont lieu ce samedi 7 juillet au club nautique, immédiatement après la régates régionale.

Au programme: méchoui, musique, activités surprises et plaisir assuré! Parions qu'il s'en racontera des anecdotes lors de ce rassemblement! Comme on dit, il y aura du monde à messe!





Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion

SAVOUREZ
PLEINEMENT
VOTRE ÉTÉ



BAVETTE BBQ ET SAUCE VERTE DE JOSÉE DI STASIO

Préparation
30 minutes

Temps de cuisson
25 minutes

Portions
4

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

 **Brunet**

La santé, c'est tout ce qui compte

NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN

Les Galeries du Lac
Lac-Beauport Québec

À L'ACHAT DE 2 PRODUITS
de notre gamme
Pureliving RECEVEZ
en 1 GRATUIT
de même valeur ou moindre.



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
9 h à 21 h

Samedi
9 h à 18 h

Dimanche
10 h à 18 h

418 849-2836 LIVRAISON GRATUITE