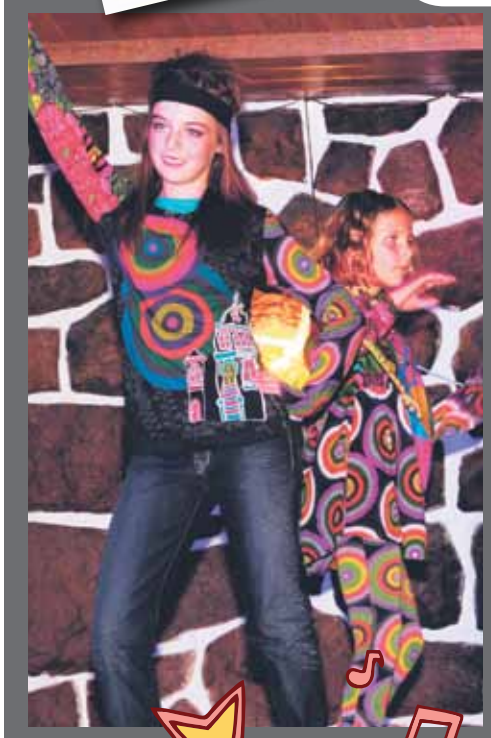
GRATUIT

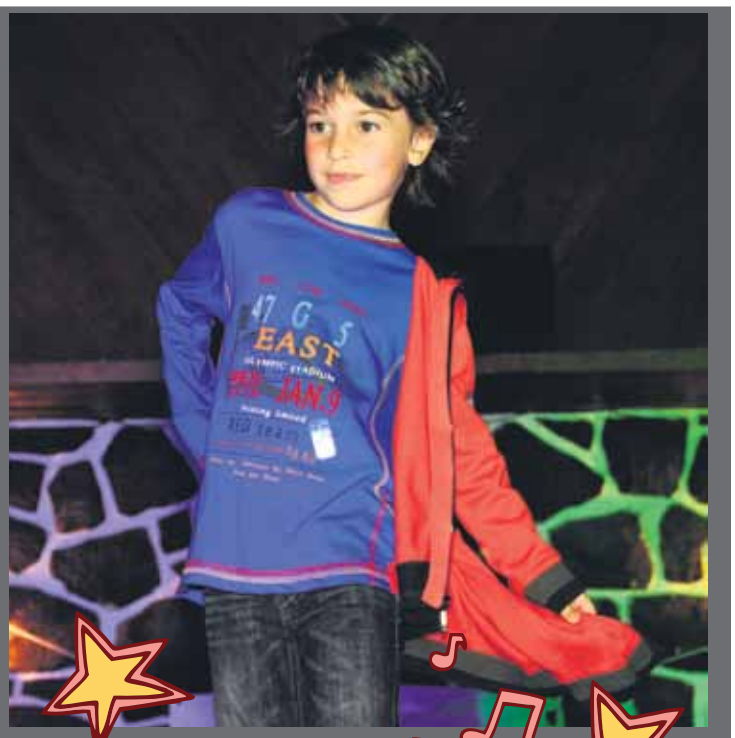
L'Écho du lac

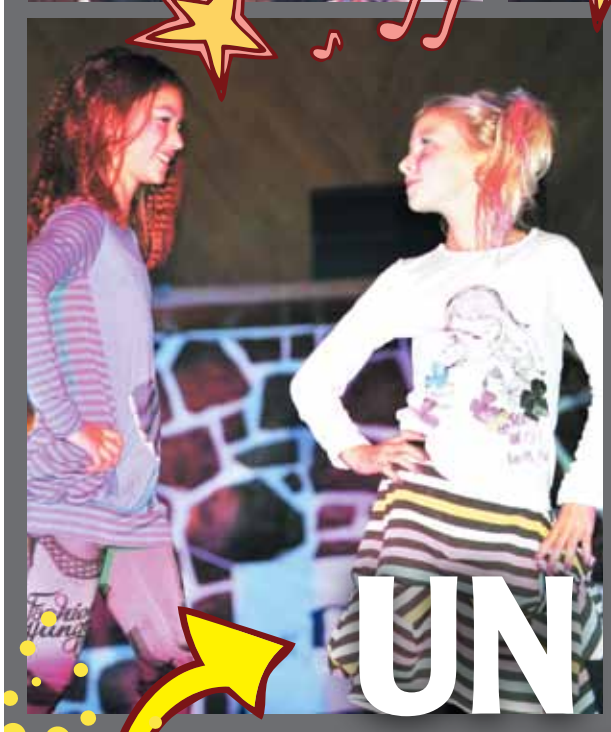
Le mensuel qui vous informe à Lac-Beauport, Stoneham, Tewkesbury et Lac-Delage



DES NOUVELLES DE VOTRE MRC PAGE 2









UN DÉFILÉ COLORÉ POUR LA MDJ

PAGE 14

crédit photos : Valérie Grenier

CAHIER SPÉCIAL
LES HABITATIONS ST-DUNSTAN
À L'INTÉRIEUR



CORVÉE AU SAISONNIER
PAGE 11



crédit photos : Jean Vaudreuil

C'EST LE TEMPS DE LA CHASSE !
PAGE 28

SEMAINE DE LA COOPÉRATION
DU 16 AU 22 OCTOBRE
P.5

Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg



André Dussault
courtier immobilier
849-0555
www.andredussault.com
ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

LAC-BEAUPORT


7, chemin du Versant-Nord. P. D. 950 000 $.

LAC-BEAUPORT


22, chemin de l'Ancêtre. P. D. 1 150 000 $.

LAC-BEAUPORT


92, chemin du Calvaire. P. D. 589 000 $.

DES ACRONYMES QUI PÈSENT LOURD

RCI, PMAD, CMQ, JETONS-Y UN COUP D'OEIL

LOUIS-ANTOINE GAGNÉ
louis-antoine@leseditionsprime.ca

Il y a quelque temps, on a pu voir, sur la première page d'un quotidien connu, le maire de Saint-Anselme faire une sortie en règle contre le maire Labeaume et la CMQ. Il les enjoignait, dans un langage un peu plus familier, de se mêler de leurs oignons. Peut-être vous êtes-vous demandé si on allait bientôt voir le maire Beaulieu ou le maire Miller en première page d'un journal. Depuis plusieurs mois, les élus et les urbanistes de nos régions semblent préoccupés par de nouveaux règlements. RCI, PMAD et CMQ sont des lettres qu'on entend à l'occasion. Ces acronymes font, depuis peu, partie du discours politique local ou encore font la manchette des journaux municipaux. Que veulent dire ces lettres, quels impacts auront-elles sur nos communautés et sur le développement de nos régions? Pourquoi cela préoccupe-t-il les élus et les urbanistes? Pour bien comprendre de quoi il en retourne, l'Écho tentera de vous dresser un bref portrait de la situation.

Tout a commencé avec le RCI qui est venu chambouler les projets de plusieurs promoteurs de nos régions et même de certains citoyens prêts à réaliser leurs rêves de construire leurs maisons. Le RCI est un règlement entré en vigueur le 8 novembre 2010 pour une période transitoire. Adopté par la Communauté Urbaine de Québec, le Règlement de Contrôle Intérimaire vise à contrôler le développement et les activités qui s'exercent dans le bassin versant de la source d'eau de la Ville de Québec. Le RCI a été mis en place par la CMQ comme mesure intérimaire en attendant l'adoption du Plan Métropolitain d'Aménagement et de Développement. Il sera en vigueur jusqu'à ce que la CMQ adopte le PMAD et que la MRC de La Jacques-Cartier modifie son schéma d'aménagement pour le rendre conforme aux nouvelles normes du PMAD. Par la suite, les municipalités devront adapter leurs réglementations à ces changements. À ce moment, le RCI pourra être levé pour faire place au PMAD. On peut donc s'imaginer que les urbanistes de nos régions auront du pain sur la planche au cours des prochaines années.

La CMQ est un organisme créé suite à une directive ministérielle dans la période suivant les fusions des villes. La CMQ remplace l'ancienne communauté urbaine de Québec. Cet organisme, présidé par le maire Labeaume, est actif depuis 2002. La Communauté métropolitaine de Québec (CMQ) est un organisme supralocal de planification et de coordination qui regroupe la MRC de La Jacques-Cartier, de l'Île d'Orléans et de la Côte-de-Beaupré ainsi que les Villes de Québec, Lévis, Saint-Augustin-de-Desmaures et L'Ancienne-Lorette. La Loi sur l'aménagement et l'urbanisme prévoit que la Communauté métropolitaine de Québec a le devoir d'élaborer, d'adopter et de maintenir en vigueur, en tout temps, un Plan Métropolitain d'Aménagement et de Développement (PMAD). Le plan métropolitain, dans une perspective de

AVIS DE CONVOCATION • ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
LA COOPÉRATIVE DE CÂBLODISTRIBUTION DE L'ARRIÈRE-PAYS

Prenez avis que l'Assemblée générale annuelle des membres de la Coopérative aura lieu le deuxième jour du mois de novembre 2011, à 20 heures, au sous-sol (entrée située rue Jacques-Bédard) de la Caisse populaire Desjardins, centre de services des Laurentides, sise au 1395 avenue de la Rivière-Jaune, Québec, dans le but de :

1. Prendre connaissance du rapport du vérificateur et du rapport annuel;
2. Statuer sur la répartition des excédents;
3. Nommer le vérificateur;
4. Élire un administrateur pour le secteur de Ville de Québec, arrondissement Charlesbourg, quartier Notre-Dame-des-Laurentides et un administrateur pour le secteur de Ville de Québec, arrondissement Haute-Saint-Charles, quartier Lac-Saint-Charles. (Une candidature ne peut être proposée à l'assemblée que si un préavis, signé par un membre et contresigné par le candidat, en est donné au directeur général de la Coopérative au moins douze (12) jours avant le 2 novembre 2011, selon le formulaire fourni à cet effet par la Coopérative);
5. Prendre toute autre décision réservée à l'Assemblée générale annuelle par la Loi sur les coopératives.

Le secrétaire

CCAP
Coopérative de câblodistribution de l'arrière-pays

Élaine Michaud
Députée de Portneuf–Jacques-Cartier



86, rue du Collège, bureau F
Pont-Rouge (Québec) G3H 3A8
Tél : (418) 873-5010
Teléc. : (418) 873-5031
elaine.michaud@parl.gc.ca

Branché sur votre réalité

Forfait 3 services

INTERNET HAUTE VITESSE
Plan internet ALPHA

TÉLÉVISION NUMÉRIQUE
Combo Franco

TÉLÉPHONIE PAR CÂBLE
Service de base

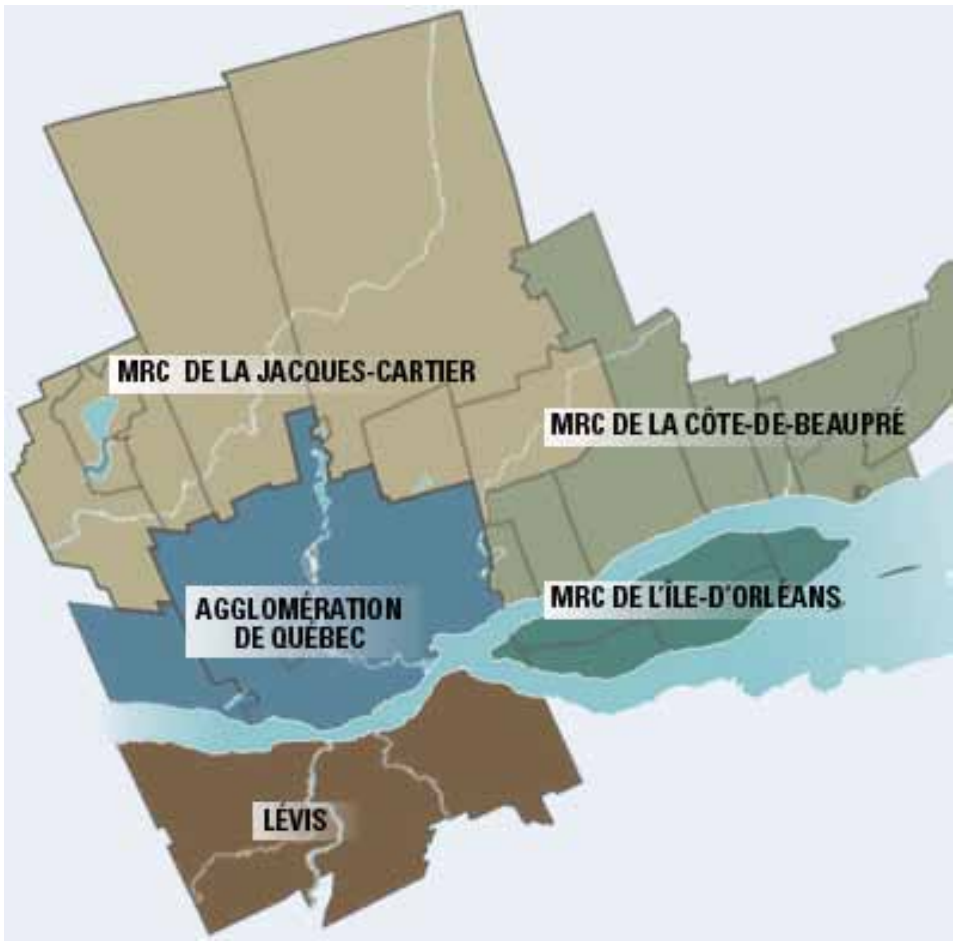


Un seul contact - Une seule installation - Une seule facture

disponible à partir de 81,35 $ / mois
taxes en sus

CCAP

Coopérative de câblodistribution de l'arrière-pays
20 860, boul. Henri-Bourassa, Québec (Qc) G2N 1P7
418 849-7125 | www.ccapcable.com



Territoire de CMQ

développement durable, définit des orientations, des objectifs et des critères aux fins d'assurer la compétitivité et l'attractivité du territoire de la communauté métropolitaine. Le plan devrait être adopté d'ici la fin 2011.

Une fois que l'on saisit d'où viennent le RCI et le PMAD, il nous reste à comprendre les impacts que ces nouvelles normes auront sur notre territoire. Dès son entrée en vigueur, le RCI, document plutôt pénible de 41 pages, a imposé des normes beaucoup plus contraignantes de lotissement et de construction. Le règlement statue sur les normes relatives aux pentes, rendant certaines constructions plus difficiles et même impossibles à implanter. Il se prononce aussi sur les normes de déboisement et les superficies boisées à conserver. De plus, il formule de nouvelles normes d'aménagements pendant les chantiers et après les chantiers pour diminuer la sédimentation. Le PMAD pour sa part, reprend les directives du RCI en y ajoutant des principes de densification. Par exemple, à la municipalité de Stoneham, on retrouve une densité moyenne de 4-5 unités d'habitation par hectare. Le PMAD, s'il est adapté tel que proposé actuellement, impose une densité de 8 habitations à l'hectare. C'est donc dire que le paysage pourrait peut-être changer quelque peu dans les prochaines années. Toutes les Villes de la MRC de La Jacques-Cartier et la MRC elle-même ont déposé un mémoire auprès de la CMQ afin de présenter leurs positions et d'assouplir certaines règles afin de permettre un développement en concordance avec notre milieu de vie.

L'impact du RCI et du PMAD, nous le sentirons tous. À la dernière séance du conseil, la Ville de Stoneham a présenté un tableau exposant les demandes de permis de construction des dernières années. À pareille date l'an passé, 113 permis de construction avaient été délivrés alors qu'on en compte seulement 50 cette année. Selon Louis Desrosiers, directeur du service d'urbanisme à la ville de Stoneham, il serait prématuré d'attribuer cette diminution uniquement au RCI. D'autres facteurs doivent être pris en compte dans cette analyse tel le climat économique actuel. Par contre, le dédale administratif qu'un promoteur doit parcourir avant de réaliser un développement est beaucoup plus couteux et plus long qu'auparavant. Il est donc juste de croire que certains développements ont été retardés et que cela a créé une certaine rareté des terrains à Stoneham.



Il est certain que tous ces nouveaux règlements peuvent nous sembler anodins ou encore sans impacts sur notre vie. Détrompez-vous, le ralentissement du développement causé par le RCI, l'imposition de nouveaux principes de densification pourrait changer pour toujours la réalité de nos milieux et aussi, alourdir nos comptes de taxes. Il est donc important que tous se préoccupent et s'informen sur l'adoption du PMAD en décembre 2011.





LA MUNICIPALITÉ DONNE UN TERRAIN À LA COMMISSION SCOLAIRE

STONEHAM DÉVOILE L'EMPLACEMENT DE LA NOUVELLE ÉCOLE

PHILIPPE BRASSARD

Fini les rumeurs ! La nouvelle école primaire de Stoneham-et-Tewkesbury sera située sur les terrains publics à côté du complexe municipal, à quelques pas de l'école du Harfang-des-Neiges, a-t-on appris le 26 septembre.

Stoneham donne à la Commission scolaire des Premières Seigneuries un terrain municipal de 13 000 m² situé à proximité du stationnement arrière du complexe municipal (voir photo).

Le maire Robert Miller a expliqué que ce choix est le fruit de mûres réflexions basées notamment sur le rapport d'un consultant qui tenait compte de divers critères tels que la disponibilité du lieu, la facilité d'aménagement pour la circulation et la compatibilité avec le milieu environnant.

M. Miller a indiqué que la localisation très précise de l'école sur le terrain offert fera l'objet de discussions plus poussées avec la commission scolaire. L'implantation de l'école pourrait entrainer la relocalisation de certains équipements légers présents dans le secteur, comme les filets de soccer.

Quant aux travaux, ils doivent normalement débuter dès cet hiver. « Ça va bouger dans le secteur pour plusieurs mois. Il y aura de la circulation, des camions, de la machinerie », a averti le maire Miller. « Mais ça va être un chantier pour l'avenir, pour les jeunes familles que nous accueillons, a-t-il ajouté. Ce sera un bel héritage que nous allons laisser à nos jeunes. »

Confirmée en avril dernier, la nouvelle école pourra accueillir un maximum de 350 jeunes (12 classes primaires, trois classes préscolaires). Pour le moment, on sait qu'elle aura un gymnase simple. D'autres équipements pourraient néanmoins voir le jour, car la municipalité envisage des projets conjoints avec l'école. Un citoyen a d'ailleurs suggéré une piscine publique.

UN PAVILLON

Joint par l'Écho, le directeur général de la Commission scolaire des Premières Seigneuries, Serge Pelletier, s'est réjoui de

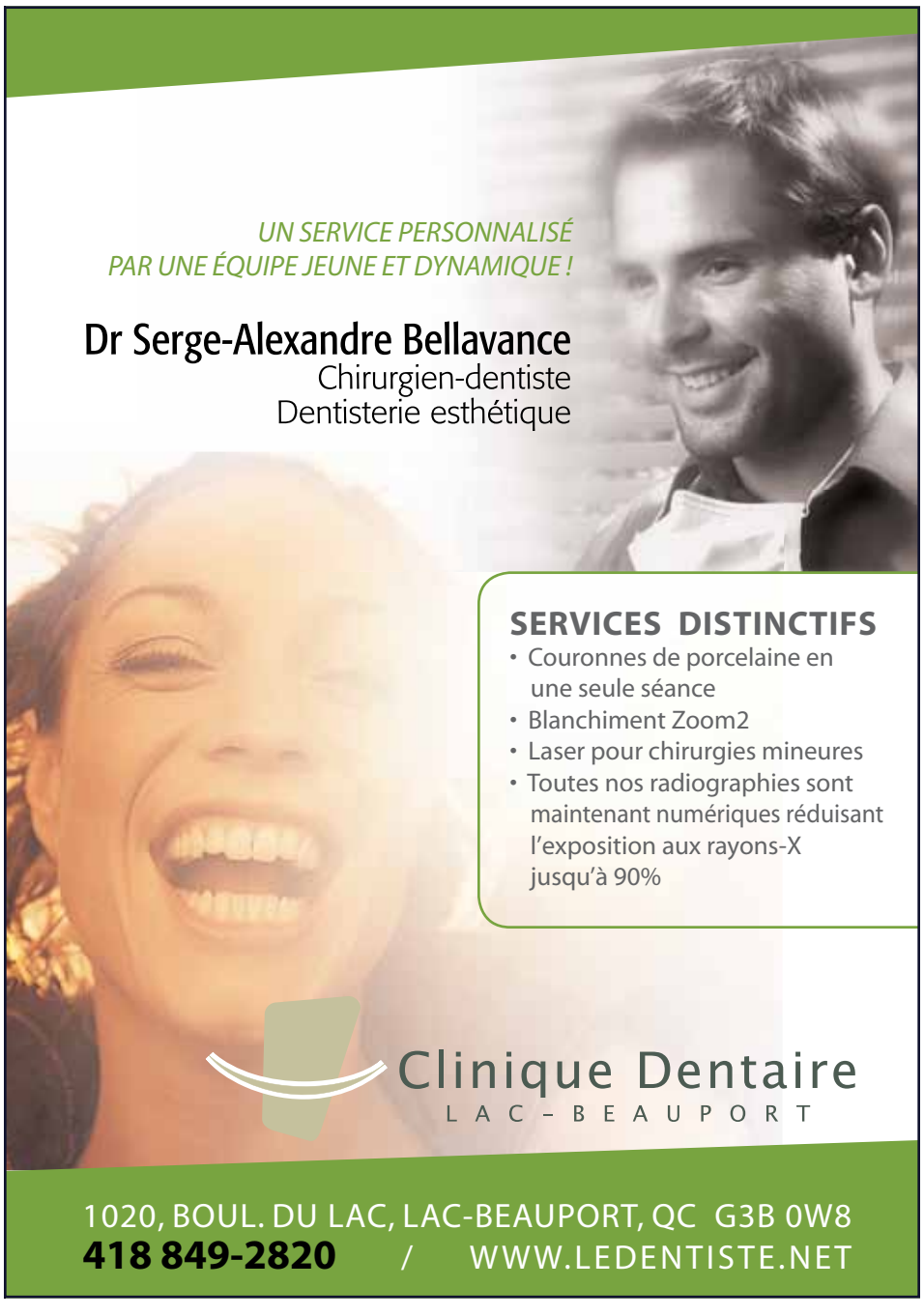


l'emplacement de la nouvelle école. «On est très satisfait, dit-il. La localisation entre l'Harfang-des-Neiges et le complexe municipal, on trouve que c'est un potentiel de terrain très intéressant. »

« La grande proximité entre les deux écoles encourage la mise en place d'une école institutionnelle avec deux pavillons », ajoute M. Pelletier. Autrement dit, la nouvelle école sera un pavillon, même chose pour Harfang-des-Neiges, et tous deux fonctionneront avec les mêmes équipes de direction et d'intervenants. Il est également possible que les niveaux scolaires (1re, 2e, 3e année…) soient partagés.

Le manque d'espace à l'école du Harfang-des-Neiges, qui peut accueillir 550 élèves, était en voie de devenir problématique, reconnaît M. Pelletier. « Cette année, on n'est pas dans une situation critique, mais dès l'an prochain, ça devient majeur » et il faudra s'accommoder à l'interne, signale-t-il. D'après les prévisions de la commission scolaire, entre trois et cinq locaux seraient manquants en 2012-2013, et la situation s'accentue par la suite pour atteindre un manque de six à huit locaux en 2013-2014, puis 10 à 13 locaux en 2014-2015.

M. Pelletier mentionne que les travaux de la nouvelle école devraient être terminés pour décembre 2012. Si les besoins en espace sont effectivement criants, des classes pourraient y être transférées dans les semaines qui suivent. Sinon, l'école ouvrira ses portes en septembre 2013. Il faudra bien sûr que les travaux se déroulent comme prévu et que les différentes phases du projet respectent le budget alloué de 6,9 M$.





Le journal *L'Écho du Lac* est publié et édité par Les Éditions Prime inc.
940 boulevard du Lac, Québec, Qc, G2M 0C9

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

ÉDITEUR : Alain Têtu
DIRECTEUR DES OPÉRATIONS : Dominic Simard
DIRECTRICE DE L'INFORMATION : Carole Roy
JOURNALISTES : Louis-Antoine Gagné et Philippe Brassard
COLLABORATEURS : Dominic Lachance, Nadine Heppell, Helder Duarte Marie-Claude Déry et Guy Falardeau
DIRECTRICE DES VENTES : Myriam Guay
COORDONATRICE AU SERVICE CLIENTÈLE : Annik Gauthier
PRODUCTION GRAPHIQUE : Jolyane Abel et Valérie Garon
IMPRESSION : Transcontinental
TIRAGE : 10 000 exemplaires
DISTRIBUTION : Postes Canada
DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Québec
*Veuillez noter que pour être publiée, l'opinion du lecteur doit être signée.



SEMAINE DE LA COOPÉRATION
DU 16 AU 22 OCTOBRE 2011



NOUS SOMMES NOMBREUX À CROIRE QUE LES ENTREPRISES COOPÉRATIVES BÂTISSENT UN MONDE MEILLEUR.

CONCOURS

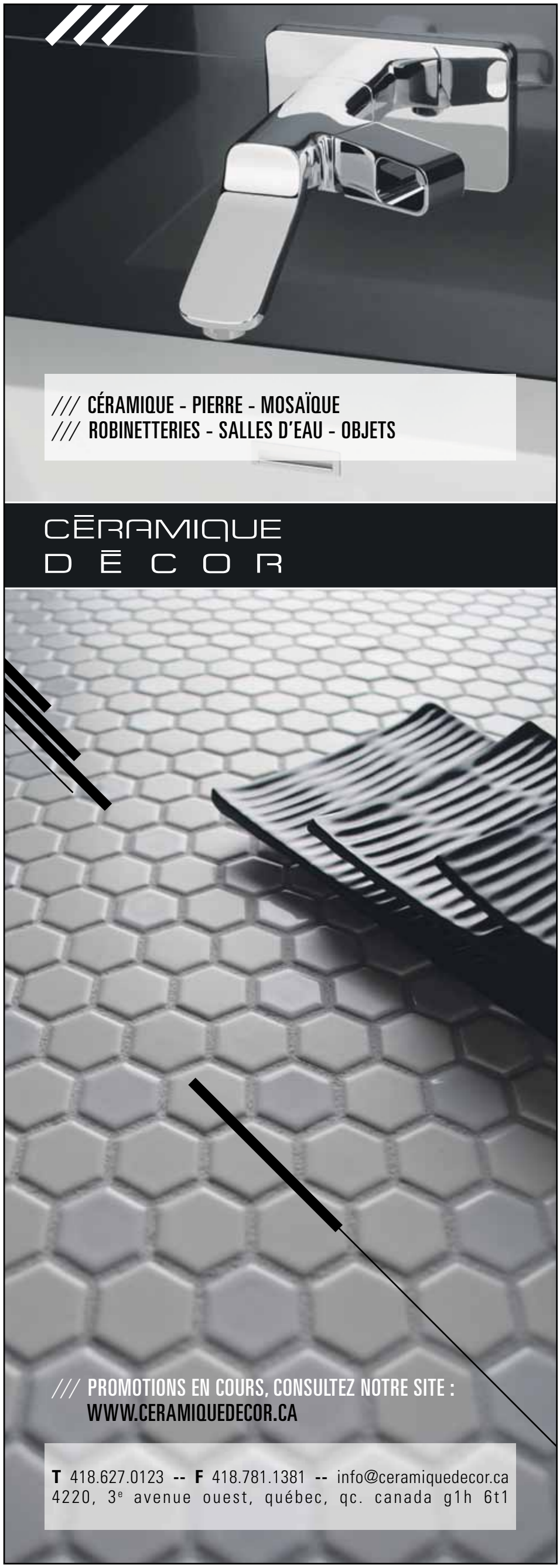
Pour courir la chance de gagner l'un des 8 chèques-cadeaux de 200$ chez IGA, visitez le www.desjardins.com/caisse-charlesbourg ou procurez-vous un coupon en Caisse.

8 CENTRES DE SERVICES
UN SEUL NUMÉRO : 418 626-1146

www.desjardins.com/caisse-charlesbourg

Notre **passé** se conjugue au **futur**
100 ANS

Desjardins
Caisse populaire de Charlesbourg



GRAND GAGNANT DE L'ÉMISSION « LES CHEFS »

GUILLAUME ST-PIERRE, LE CHEF PARMI LES CHEFS

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Après 12 semaines de suspense, Guillaume St-Pierre est sorti vainqueur de la deuxième saison de l'émission Les Chefs, présentée sur les ondes de Radio-Canada. Ayant déjà exercé ses talents au restaurant Le Batifol, le jeune homme a rapidement gravi les échelons avant d'être recruté par le Panache à titre de sous-chef. L'Écho s'est rendu au restaurant de l'Auberge St-Antoine pour y déguster le menu qui lui a valu tous les honneurs. Journalisme oblige…

La bouffe est à la mode et l'image du chef sérieux et autoritaire est en train de se refaire une beauté. Souriant d'une oreille à l'autre Guillaume St-Pierre est ravi d'avoir remporté ce concours, mais prend son subit succès avec un grain de sel.

ON Y A GOUTÉ LES PREMIERS…

Originaire de presque-Lac-Beauport, c'est-à-dire de la rue Léo-T.-Julien aux confins de Charlesbourg, Guillaume St-Pierre a débuté en cuisine sous l'amicale férule de Mario Jean alors chef du Batifol. Conquis par le métier, le jeune St-Pierre entreprend des études en cuisine et complète un DEP et un ASP avant d'être repêché par l'Auberge des Trois Canards dans la région de Charlevoix.

PASSIONNÉ, PRESQUE MANIAQUE…

« La cuisine j'aime ça, j'en mange. Je m'achète des livres, je me documente, je vais sur *Amazon* pour trouver les ouvrages que je fais venir. Les publications sont


Charmant ce Guillaume St-Pierre

devenues mon école au fond, je feuillette, je sors manger dans les restos, je suis curieux de tout ce qui se passe en restauration. J'ai peu l'occasion de voyager pour le métier. Ça coute cher et ça prend du temps. C'est


Des clientes heureuses de rencontrer le chef

pas évident d'annoncer à ton patron que tu pars pour un mois, un chef est quand même une personne clé dans l'entreprise. Embaucher quelqu'un pour seulement un mois alors que le recrutement est déjà difficile est presque impensable. Plus souvent qu'autrement, il faut quitter son emploi pour réaliser ce genre de perfectionnement, à moins d'être propriétaire. J'ai encore des croutes à manger, mais mon but est d'être à mon compte un jour », nous confiait Guillaume St-Pierre.

LE PANACHE

Pour la deuxième année consécutive, Le Panache a fourni le grand gagnant à l'émission Les Chefs. « Le vrai défi sera d'en fournir un troisième! », lance à la blague Jean-Louis Souman, directeur général de l'auberge St-Antoine qui abrite le restaurant Panache. Pendant deux semaines le restaurant a rendu disponible pour l'heure du lunch, le menu gastronomique gagnant de trois services au modeste prix de 35$. Ce fut sans aucune surprise, un succès total. Selon Ingrid Lemm, directrice des ventes et du marketing, Guillaume est une personne généreuse qui a les deux pieds sur terre et qui partage son succès avec ses collègues.

À SUIVRE…

Malgré sa célébrité soudaine par l'émission qui a rejoint plus d'un million de téléspectateurs chaque semaine, et en période estivale faut-il le préciser, monsieur St-Pierre compte conserver son emploi de sous-chef au Panache. À nous d'en profiter…

LE MOT DE LA FAIM?

Vous l'avez vu à la télé et moi j'y ai gouté…Y'a des jaloux parmi vous ?

Pétoncles fumés, rémoulade de crevettes, crème de laitue au yogourt et purée de poire

* * *

Contre-filet de bœuf Angus lardé de pancetta, cromesquis de côte de bœuf et sauce foie gras, servi avec panais, champignons armillaires et gourganes

* * *

Panna cotta vanillé, cake citron, petites fraises et huile d'olive

JEUNE PERSONNALITÉ

À SURVEILLER EN VÉLO DE MONTAGNE

ÇA ROULE POUR EDWARD LAROCHE



CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Notre chronique Jeune personnalité change quelque peu ce mois-ci. On parle bel et bien d'un jeune qui s'illustre, à la différence près qu'il n'est pas au courant qu'il se retrouve en nos pages. Surprise cher Edward ! Bien fiers sont ceux qui t'entourent !



Edward avec son entraineur Jeff

Le patronyme LaRoche est bien connu dans la région. C'est qu'il en coule du sang de sportif dans les veines de tous les membres de cette famille ! Ski, sauts, soccer, vélo, on touche à tout et on adore ! Longtemps, on a associé les LaRoche au ski mais le temps est-il venu de les associer au vélo de montagne ? C'est ce qui semble se produire avec le jeune Edward qui s'illustre véritablement sur deux roues.

RÉSULTATS IMPRESSIONNANTS

Edward LaRoche a connu une saison presque parfaite aux courses régionales et un troisième rang au provincial en vélo de montagne cette saison. Le vélo de montagne c'est sa passion ! Il en a passé des heures sur son engin cet été et ç'a été payant ! En effet, Edward a connu une excellente saison de course. Médailles, trophées et maillot blanc sont là pour le prouver.

Il a décroché six médailles d'or lors des sept courses régionales auxquelles il a participé cet été. À l'échelle provinciale, au cumulatif, après avoir passé la saison dans le peloton de tête avec des 2e, 3e et 4e positions, le jeune cycliste s'est vu remettre le trophée de bronze. Ajoutons également qu'au championnat provincial il remportait le titre du meilleur sprinteur de sa catégorie et comme le veut la tradition, on lui a fait porter le maillot blanc.

Ainsi donc, si l'on résume la fiche quasi parfaite d'Edward : médaille d'or champion des régions, champion québécois de sprint, 3e position provinciale - Trophée Coupe du Québec, champion régional (trophée coupe Lambert) et trophée Marie-Hélène Prémont. En tout, 17 médailles, 3 trophées et le gilet de champion québécois de sprint.

Et ce n'est pas parce que l'année scolaire est en cours que l'on arrête l'entrainement. Edward se prépare déjà à sa prochaine saison et débute le secondaire au programme sport-études à Cardinal Roy, en cyclisme. Le vélo est devenu pour lui une véritable passion ! Edward, ta famille, tes amis et tous les lecteurs de l'Écho du Lac t'encouragent à poursuivre dans ce sport où tu excelles. Bravo et excellente saison à toi jeune homme !





UN PROJET DE PLUS DE 5 M$

SIBÉRIA DEVIENT ACQUÉREUR DU DOMAINE DE NOTRE-DAME-DES-BOIS

LOUIS-ANTOINE GAGNÉ

louis-antoine@leseditionsprime.ca

Depuis un moment déjà, nous étions nombreux à nous poser cette question, qu'allait-il arriver du magnifique Domaine de Notre-Dame-des-Bois? Autrefois possession du Saisonnier, le domaine de plus de 2,5 millions p² fut vendu aux propriétaires du Sibéria Station Spa au cours des derniers mois. Pour visualiser l'ampleur du domaine acquis par le Sibéria Station Spa, sachez que le spa occupe un espace de 40 000 p². C'est donc dire que le terrain de jeu s'agrandit.

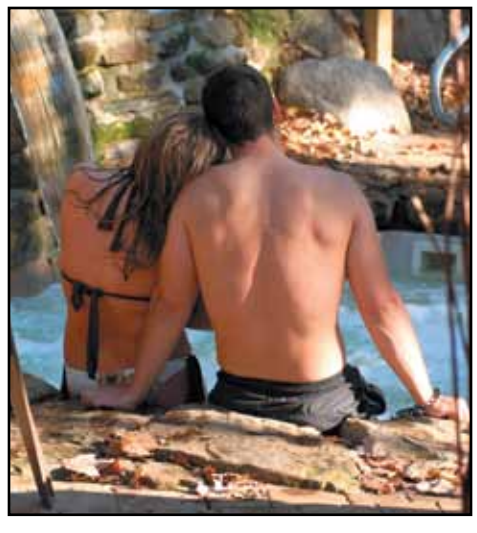
Ce bijou de domaine, situé sur le territoire de la ville de Québec, sera l'hôte d'un projet à caractère récréotouristique majeur, à vocation familiale. Depuis quelque temps, les propriétaires, Michel Carrier et Julie Panneton travaillent de concert avec les intervenants de la Ville de Québec afin d'étudier le plan d'implantation du projet qui totalisera des investissements de plus de 5 M$. Ils sont actuellement en négociations avec des promoteurs du milieu de l'hôtellerie et de l'hébergement. Outre le volet hébergement, plusieurs projets à vocation récréotouristique seront intégrés à l'offre du domaine. L'objectif des jeunes propriétaires est que ce lieu, situé aux portes de la ville de Québec, devienne une destination prestigieuse, privilégiée par les familles, ayant des retombés sur toute la région.



Michel Carrier et Julie Panneton

Rencontrés au Sibéria Station Spa, Michel Carrier et Julie Panneton semblent débordants de dynamisme quant aux projets et aux multitudes d'idées qui foisonnent au cœur de leur entreprise. À les écouter, on sent le désir de réaliser un projet véritablement orienté vers la famille, demeurant en harmonie avec les acteurs du milieu. Bien qu'étant situé sur le territoire de la ville de Québec, le jeune couple veut faire du domaine une fierté pour les résidents de Lac-Beauport. Questionnés sur l'impact du RCI sur la réalisation du projet, les propriétaires affirment que c'est un défi de cadrer dans ces nouvelles normes. Par contre, la Ville leur offre une collaboration très appréciée et travaille à élaborer le projet en respect avec l'environnement. L'emplacement compte actuellement une douzaine de bâtiments, dont l'ancien insectarium de Québec qui est loué à la commission scolaire pour le programme de sport-études. Déjà, le site est l'hôte de plusieurs compétitions de vélo de montagne et accueille plusieurs clubs de vélo de montage pour les entraînements.

Piscine, sentier de vélo de montagne, mur d'escalade et balades en forêt seront quelques-unes des attractions de la nouvelle entreprise. L'objectif est d'offrir des activités pour la famille entière ou encore, d'offrir de l'animation aux enfants afin de permettre à papa et maman de se détendre au spa en sachant leurs protégés en sécurité. Outre cette nouvelle acquisition, il est important de souligner que Sibéria Station Spa est le seul spa au Québec composé exclusivement d'une



équipe de massothérapeutes agréés par la Fédération Québecoise des Massothérapeutes. En attendant l'ouverture du Domaine, plus de 60 massothérapeutes et 40 employés vous attendent pour vous offrir un moment de détente dont vous vous souviendrez.

Café Noisette
café thé chocolat
Magasin général
418-841-1777
1000, boul. du lac,
Lac-Beauport





Cet automne, Café Noisette vous en offre de toutes les couleurs avec ses nouveautés!

Bijoux Thomas Sabo, A&C, Stamps,
ICE Watch, etc.
Cafés Castello ❦ Thés et tisanes
Chocolats de Nadine et
Champagne Chocolatiers
Huiles et épices ❦ Confiseries
Et les mille et une trouvailles de Julie



BOUCHERIE
Vic Verret
& FILS

À votre service depuis 1964
et nous sommes heureux de continuer à vous servir

Fondue chinoise de boeuf fraiche les samedis et dimanches

Brochettes marinées poulet et boeuf

Cubes à mijoter disponibles
cerf, bison, autruche, wapiti et sanglier

Tél.: (418) 849 4481

20659, boul. Henri-Bourassa (Qc) Face au Canac rue Bernier

CERTIFIED ANGUS BEEF BRAND

Saviez-vous que...
l'abondance du persillage du *certified Angus Beef* accroît la qualité gustative de la viande, la rendant plus juteuse et plus savoureuse.

UN INVESTISSEMENT DE 2,3 M$

LE PARC NATIONAL DE LA JACQUES-CARTIER FAIT PEAU NEUVE

LOUIS-ANTOINE GAGNÉ
louis-antoine@leseditionsprime.ca

En présence du ministre du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs, M. Pierre Arcand, le président-directeur général de la Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq), M. Raymond Desjardins, et le vice-président Exploitation Parcs Québec, M. Martin Soucy, lançaient le 27 septembre dernier, la nouvelle approche « Parc Parcours », une première pour le réseau des parcs nationaux du Québec. Ils inauguraient au même moment le centre de découverte et de services entièrement rénové du parc national de La Jacques-Cartier, marquant ainsi la fin d'une série de travaux essentiels au Parc qui s'inscrivent dans la deuxième phase de mise en valeur des parcs nationaux.

On ne pouvait choisir meilleure journée pour la tenue de l'évènement. En effet, le soleil brillait de tous feux sur les montagnes qui étaient au summum de leurs couleurs en cette belle journée d'automne. Plusieurs intervenants du milieu s'étaient réunis afin d'assister à la conférence. On a pu voir en autre, le préfet la MRC de La Jacques-Cartier, Jacques Marcotte ainsi que le maire de Stoneham, Robert Miller qui étaient venus assister à la présentation.

Ce rassemblement a permis d'apprendre que les travaux de mise en valeur ont été précédés d'une réflexion en profondeur sur les façons de faire de Parcs Québec. La Sépaq a réuni une équipe de professionnels multidisciplinaire pour repenser l'expérience vécue par les visiteurs afin de mieux remplir la mission éducative des parcs en l'intégrant à toutes les facettes de la visite.

« De cette réflexion, une nouvelle approche s'est imposée : Parc Parcours, qui contribuera à bonifier l'expérience de découverte des parcs et à consolider la notoriété du réseau », a fait valoir Raymond Desjardins. Depuis 12 ans, Parcs Québec réalisait des expositions thématiques intérieures de grande qualité. Cependant, « nous avons pris conscience, au fil des ans, que ces expositions traditionnelles ne répondaient plus au besoin de la nouvelle clientèle des parcs qui privilégie davantage le contact direct avec le territoire », estime M. Martin Soucy, vice-président Exploitation pour le réseau des parcs nationaux.

Parc Parcours s'est développé en prenant en compte la nécessité de présenter les éléments phares, naturels ou historiques, des parcs nationaux. On rejoint d'abord les visiteurs là où ils se dirigent naturellement à leur arrivée. L'Explorateur Parc Parcours, un outil technologique web 2.0, disponible également sur le site web de Parcs Québec, les guide dans un premier temps vers la découverte de ce qu'il y a à voir et à faire dans le parc national où ils se trouvent. Cet outil permet de personnaliser la visite en choisissant l'un ou l'autre des parcours pédestres, cyclables ou navigables proposés et « il viendra appuyer l'excellent travail réalisé par nos équipes d'accueil dans les parcs nationaux », ajoute M. Soucy. Une fois ce parcours choisi, le visiteur peut entreprendre sa visite, accompagné d'un iPod, d'un iPhone ou d'une brochure.



Le ministre Pierre Arcand pendant son allocution

Les Frères Toc
Différent...

MUSICIENS DU MARDI AU DIMANCHE
DIMANCHE 50% pour les dames
LUNDI Fajitas pour deux personnes à 24.95$
MARDI Sushi 1.25$ le morceau
MERCREDI Ailes de poulet à 35¢ et les pâtes à 25%
JEUDI 2 Corona à 5$ à compter de 16 h









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

Une belle implication auprès des jeunes de Charlesbourg!

La rentrée scolaire est déjà bien amorcée, les étudiants sont plongés dans leurs livres, mais la Caisse a gâté plusieurs d'entre eux cet été.

Les Capitales de Québec



50 amateurs de baseball des Maisons des jeunes du grand Charlesbourg ont pu vivre une soirée de rêve VIP grâce à la Caisse et aux Capitales de Québec. En plus d'assister à un match enlevant, ils ont visité l'abri des joueurs avec qui ils ont d'ailleurs pu discuter en prenant leur repas sur la terrasse du stade municipal.

Le Saisonnier du Lac-Beauport



Manon Roy, correspondante jeunesse de la Caisse, M.Pierre Langevin et Jean-Olivier Nicolas, respectivement directeur général et directeur adjoint du Saisonnier.

Tout un exploit au centre de plein air Le Saisonnier du Lac-Beauport. 600 jeunes qui sautent en même temps avec leur corde à danser offerte par la Caisse.Une belle façon de faire bouger nos jeunes!



Le programme Desjardins – Jeunes au travail

Encore une fois cette année, le programme Desjardins – Jeunes au travail a permis à six jeunes membres de la Caisse de vivre une première expérience de travail enrichissante au sein d'entreprises du secteur.

En collaboration avec le Carrefour jeunesse-emploi Charlesbourg-Chauveau, le programme a établi un partenariat entre la Caisse, les entreprises du milieu ainsi que la communauté afin de créer des emplois d'été rémunérés pour ces jeunes qui affirment avoir beaucoup aimé leur expérience.



Alicia Boucher au restaurant le Cochon Dingue Lebourgneuf



Corynn Renaud au restaurant Normandin



Anne-Sophie Savard, Maude Beaulieu, Martin Théberge, Nathan Gagnon, Darren Woolsey, Mélissa Côté, conseillère en emploi, Carrefour Jeunesse-emploi Charlesbourg-Chauveau et Manon Roy, correspondante jeunesse de la Caisse.

8 CENTRES DE SERVICES
UN SEUL NUMÉRO : 418 626-1146

www.desjardins.com/caisse-charlesbourg
www.jaimonplan.com

Notre **passé** se conjugue au **futur**
100 ANS

Desjardins
Caisse populaire de Charlesbourg

CORVÉE BÉNÉVOLE AU SAISONNIER

DES BÉNÉVOLES MOTIVÉS

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Le 23 septembre dernier, corvée bénévole il y avait au Centre de plein air le Saisonnier. Près de 100 bénévoles motivés et motivants répondaient à l'appel lancé par Samson Bélair Deloitte & Touche.



Mille mercis à la centaine de bénévoles ayant participé à cette « Journée Impact ».

Chaque année, Samson Bélair Deloitte & Touche, cabinet de services professionnels, offre les services bénévoles de tous ses employés à un organisme pour effectuer différents travaux dans le cadre de la « Journée Impact » de Deloitte. Cette année, Leucan, pour son camp Vol d'été et le Centre de plein air le Saisonnier, ont bénéficié de près 100 bénévoles motivés et disposés à mettre les mains à la pâte.

Parmi les grands travaux effectués, il y eut du terrassement, de la pose de nouveaux planchers en remplacement des vieux tapis, désuets il faut le dire, dans les dortoirs, réparation de toitures, sans compter les améliorations sur les sentiers d'hébertisme, de la peinture extérieure et autres petits travaux.

MERCI AUX PARTENAIRES

Pour l'occasion, plusieurs entreprises ont offert leur collaboration en offrant du matériel. Leucan a offert à tous les bénévoles breuvages et collations. Merci aux autres fournisseurs : Plancher bois franc Gagné pour tout le matériel qui a servi à refaire les planchers; Pelouse Richer Boulet pour la nouvelle pelouse et Juneau & frères pour le matériel de peinture.

Au service de la jeunesse depuis 1942, le Centre de plein air le Saisonnier de Lac-Beauport est un organisme à but non lucratif dans le domaine des loisirs éducatifs et du plein air dont l'objectif premier est de sensibiliser les participants aux richesses du milieu naturel et au respect de l'environnement. Pour sa part, le camp Vol d'été Leucan offre une semaine de camp de vacances aux familles vivants avec un enfant malade.

« Nous sommes très heureux de l'implication et de la mobilisation de près de 100 bénévoles. Leurs efforts nous permettront d'offrir de meilleurs services et des installations de qualité, à notre jeune clientèle », a fait valoir M. Pierre Langevin, Directeur général du Centre de plein air le Saisonnier.

LANCEMENT DE LA PÉRIODE DE CANDIDATURE

LES BOURSES DE LA FONDATION JEUNESSE LAC-BEAUPORT

C.R- Courte missive pour dire que la période de mise en candidature pour l'obtention d'une bourse de la Fondation jeunesse Lac-Beauport est en cours jusqu'au 31 octobre prochain.

Les jeunes Lac-Beauportois qui poursuivent un cheminement académique tout en étant engagés dans un programme sportif de haut niveau ou qui performent dans les milieux artistique et académique doivent, s'ils veulent être candidats à l'obtention d'une bourse, remplir le formulaire de candidature disponible sur le site de la Municipalité, au www.lac-beauport.ca. Les critères d'admissibilité et d'évaluation sont également accessibles en ligne. Des copies imprimées peuvent aussi être fournies sur demande par téléphone, au 418 849-7141 ou sur place, à la mairie, au 65, chemin du Tour-du-Lac.

Pour être admissible, un candidat doit obligatoirement respecter des conditions bien précises que l'on retrouve sur le formulaire.

Bonne chance à toutes et à tous et au plaisir de vous voir lors de la remise des bourses en décembre prochain. Date et lieu seront précisés sous peu.

Les petites annonces

3 4 5 6 7 8 9

La beauté débute par une belle finition!

Finition intérieure et rénovations

Tirage de joints, peinture, Caissons et moulures, Céramique
Bois flottant et boiserie.

Daniel Blais
(418) 264-1470

Cours

Cours de musique : piano et flûte traversière chez le professeur ou à domicile.
418-998-7484

Affaires et services

Recherche gardienne occasionelle pour 2 filles de 4 et 6 ans, secteur Lac-Beauport.
Marie-Pierre 418 655-9400

Accepte petits travaux de menuiserie: coupe transversale, refente, planneur, toupie, bois tourné (à l'atelier seulement).
Gérard Bolduc 418 572-0716

Pré-retraité sérieux et fiable résidant à Lac-Beauport, offre ses services pour menus travaux d'entretien et de rénovation (peinture, moulures, céramique, plancher, flottant et autres). Estimation gratuite.

Contactez: **Jacques Chouinard**
Tél : **418-558-1020**

COMPTABILITÉ

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

Concept Beauté *Signature*

Un traitement de microdermabrasion avec infusion dermique *

pour seulement 75 $ (valeur 195 $)

Jusqu'au 7 novembre 2011

Traitement de rajeunissement de la peau offrant une exfoliation profonde tout en libérant des solutions topiques spécifiques pouvant répondre au besoin de chaque problème de peau.

www.conceptbeaute.net 870, boul. du Lac, Québec 418 316-5299

DANS LA MIRE

Ce mois-ci dans la mire, difficile de passer à côté de cet événement annuel qui avait lieu au Club de golf Mont Tourbillon. En effet c'est le 16 septembre dernier qu'avait lieu la 34e édition du Tournoi de la Municipalité au profit de trois organismes de notre milieu. Ainsi ce sont 12 000$ qui seront partagés entre la Maison des Jeunes, le Club optimiste et Cité Joie. Étaient présents…tout ce beau monde et plusieurs autres!



Suzanne Gagnon, France Thériault, Marc-Antoine Henri et Esther Joubert



Jean-Sébastien Roy, Richard Villeneuve, Julie Lemaire, Philippe Canac-Marquis et Michel Carrier



Christiane Vaugeois et Jennifer Gloria Bignell



Michel Beaulieu et Pierre Desjardins



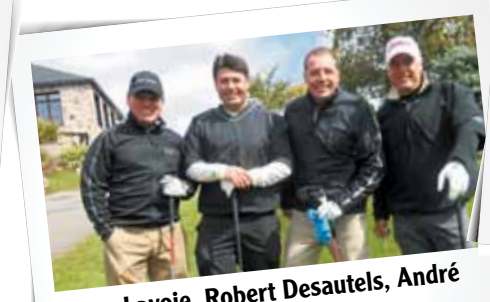
Charles Brochu, Serge-Alexandre Bellavance, Normand Laroche et Michel Beaulieu



Simon LaRoche, Mélanie Jolin, Antoine Morneau-Ricard et Véronique Gendron



Denis et Alain Rousseau, Yvon Gingras et Raymond Rousseau



Serge Lavoie, Robert Desautels, André Dussault et Dominic Laroche



Charles Brochu et Alice Dignard



LES ÉCHOS DE L'ÉCHO



CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

LE BAC DE LA SAINT-VINCENT-DE-PAUL

Petit mot aux généreux donnateurs, sachez que le bac de récupération (vêtements et menus articles) de la Saint-Vincent-de-Paul des Laurentides et Lac-Beauport est maintenant situé au à la station Esso, en face du CLSC La Source Nord. N'oubliez pas que vos dons doivent être déposés dans des sacs et non à même le sol.

PORTES OUVERTES À LA SQ

Le 11 septembre dernier plus de 600 personnes ont répondu à l'invitation de la SQ de la MRC de La Jacques-Cartier lors de cette journée Portes Ouvertes qui soulignait la sixième année d'existence de la Sûreté du Québec à Lac-Beauport. Les citoyens ont ainsi pu visiter les locaux du poste et rencontrer les agents qui les ont entretenus de leurs spécialités. Pour le plus grand plaisir des petits et même des grands, plusieurs véhicules étaient accessibles dont des véhicules de patrouille, des véhicules tout terrain, des motoneiges, une moto, un bateau ainsi que le véhicule des techniciens en explosif.



JOURNÉE DES MDJ

Le 30 septembre dernier, la maison des jeunes l'Atome a ouvert ses portes au grand public afin de souligner la 14e Journée des maisons de jeunes qui a eu lieu le 1er octobre. Pour l'occasion, une activité familiale et un souper spaghetti entièrement cuisiné par les jeunes fut offert au visiteur.

LE MONT TOURBILLON ET LE ROYAL CHARBOURG





Quelle belle nouvelle pour le club de Golf Mont Tourbillon et le Royal Charbourg que d'être certifié quatre étoiles sur cinq par la Corporation de l'industrie touristique du Québec (CITQ)! Cette certification, identique à celle que l'on donne aux meilleurs hôtels, est établie selon 160 points bien distincts. « Ce n'est pas bidon, chaque point est photographié et répertorié dans l'analyse que fait la CITQ des terrains de golf de la région », a fait remarquer Yvon Bouchard, pro au Mont Tourbillon. « Nous avons de quoi être fiers de nos 4 étoiles », a renchéri Michel Noël. « Ce que nous avons entrepris au cours des dernières années porte fruits aujourd'hui, nous avons d'ailleurs obtenu 5 étoiles pour l'aspect développement durable. » Nous aurons l'occasion dans notre prochain numéro de vous présenter un article complet sur la qualification des golfs. À suivre…

RANDONNÉE D'AUTOMNE



Le samedi 24 septembre, plusieurs personnes se sont rendues à la randonnée automnale au parc de la forêt ancienne du mont Wright dans le cadre de la Semaine nationale de l'arbre et des forêts. Toutefois, point besoin d'une semaine dédiée pour s'y promener. Chaque fois que vous le pouvez, faites y un saut et profitez du grand air!

DÉJEUNER-CONTACT



Marc-André Lebuis, Suzanne Longval et Yvan Côté

Pas moins de 55 personnes répondaient le 4 octobre dernier à l'invitation du Regroupement des Gens d'Affaires et de Tourisme Lac-Beauport (RGATLB) pour ce premier déjeuner-contact automnal au Batifol. Comme le veut la coutume, trois entreprises furent présentées lors du blitz-promo lors duquel les individus avaient trois minutes faire connaître leur produit. Ainsi furent présentés Marc-André Lebuis d'Activités Éco Plein Air (www.ecoaventuremonde.com), Suzanne Longval des Ateliers Toile Blanche (www.suzannelongval.com) et Yvan Côté d'Absolu Communication (absolu.ca). Le prochain déjeuner-contact aura lieu le 6 décembre et l'on peut d'ores et déjà réserver sa place en écrivant à dejeuners@lacbeauport.com.





LE DÉFILÉ DU CABANON, UN SUCCÈS RETENTISSANT

LA MDJ SUR LE PODIUM

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Que d'ambiance il y avait le 29 septembre dernier au Club de golf Mont Tourbillon ! Plus de 225 personnes avaient répondu à l'invitation de la Maison des jeunes et de Bébé Boomerang pour cette deuxième édition du défilé de la MDJ qui s'inscrivait d'ailleurs dans les activités de la Journée des Mdj.

C'est sur un numéro de Gum Boots que l'on a donné le coup d'envoi à ce défilé qui allait mettre en vedette les nouvelles collections de Bébé Boomerang, Empire et la nouvelle griffe féminine Jax n Joe de la designer Gabrielle Desgagné. Moment touchant quand Yves La Roche, président d'honneur de la soirée, a pris la parole. Quel exemple de ténacité pour nos jeunes qui seraient parfois tentés de tout envoyer valser. « Mon rôle est de donner à chacun les outils afin qu'ils persévèrent à atteindre leurs objectifs. Je suis fier de soutenir la maison des jeunes Le Cabanon », a-t-il dit.



Les maitres de cérémonie Chantal Crépeau et Robert Fournier



Crédit Valérie Grenier

La finale a réuni plus de 40 personnes sur scène

Nos jeunes étaient beaux à voir dans ces nouvelles collections automne-hiver. Bravo à Xavier Bertrand, ce jeune auteur compositeur qui a présenté deux des ses compositions. À l'aise comme pas un sur une ne scène le jeune homme !

Bien entendu, ce défilé-bénéfice avait pour but d'amasser des sous pour la maison des jeunes. Grâce à l'excellent travail des organisateurs, à la quarantaine de mannequins et à l'encan



Crédit Valérie Grenier

Le président d'honneur Yves La Roche

silencieux, ce sont plus de 5000$ qui furent récoltés, soit près de 2000 $ de plus que l'année dernière. « Nous souhaitons remercier tous les partenaires qui, de près ou de loin, ont contribué à la réussite de l'événement », ont commenté les animateurs de la Mdj.

Mille mercis à Valérie Grenier photographe à qui l'on doit toutes les photos de ce défilé haut en couleurs. On peu la joindre au 418-455 -8177.

LES ACTIVITÉS À VENIR

Maintenant que la pression du défilé est tombée, les activités régulières reprennent au Cabanon. Ainsi le 13 octobre à 19 h il y aura atelier portant sur la dépression dans le cadre de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales. Le 28 octobre, soirée effrayante dès 18 h 30 au Cabanon hanté. Au menu : jeux, musique, plaisir et beaucoup de friandises. On se tient au courant des activités de la MDJ en consultant www.mdjlecabanon.com

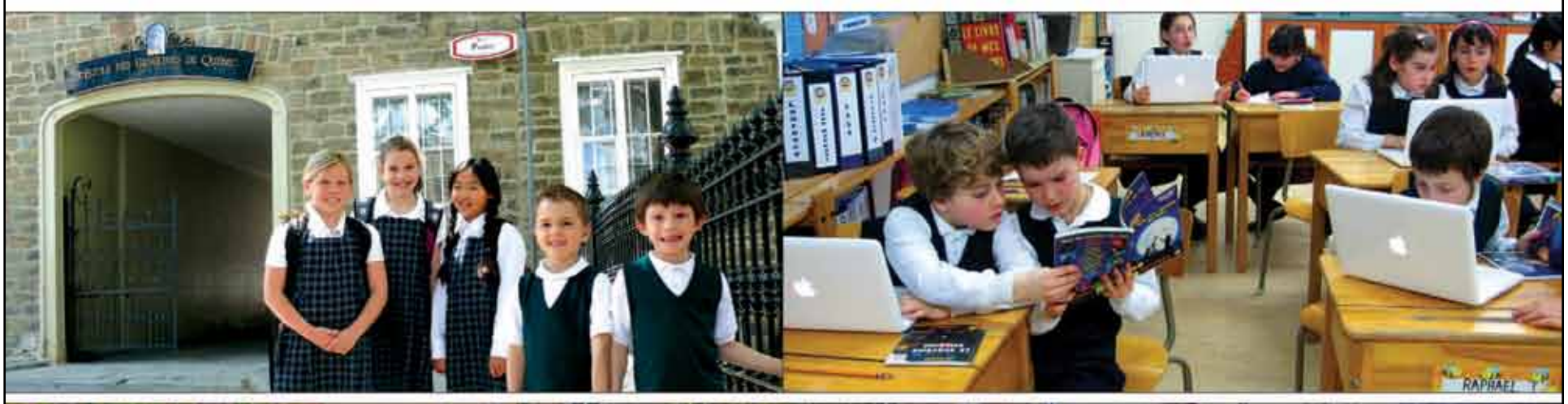


Crédit Valérie Grenier

Xavier Bertrand en pleine prestation



L'ÉCOLE DES URSULINES DE QUÉBEC



Prendre la clef de la liberté

En installant sa vocation en terre d'Amérique, Marie de l'Incarnation aura pris la plus importante décision: donner aux enfants, à toutes et à tous, les clefs rutilantes de l'instruction, celles qui ouvrent les portes de la liberté.

Aujourd'hui, d'autres personnes ont pris le relais et continuent de remettre, à même leurs trousseaux, ce qu'ils ont de meilleur: les clefs brillantes de leur passion.

Autant à Québec qu'à Loretteville, L'École des Ursulines perpétue un enseignement stimulant qui s'accorde aux valeurs de notre monde.

Si rien n'a été oublié de son histoire et de ses traditions, l'éducation ursuline s'est accordée allègrement aux nombreux sursauts du temps.

Chez nous, l'enfant adhère au monde et développe son imagination. Les clefs qu'il reçoit lui permettent de s'orienter et d'agir.

Dans la richesse de nos convictions, la fille et le garçon avancent en s'appropriant les secrets de la réussite.

À qui les clefs maintenant?



laclefdelareussite.com

Pour plus d'informations
visitez notre site Internet

www.laclefdelareussite.com

Fière partenaire du Petit Séminaire de Québec.

PORTES OUVERTES
Québec et Loretteville
22 octobre 2011
de 13 h à 16 h

Baccalauréat International

INAUGURATION OFFICIELLE DU PROJET

LE MILLE UN, MILLE ET UNE BONNES RAISONS D'Y ÊTRE

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Jeudi 8 septembre, les automobilistes ne peuvent rater ces chapiteaux que l'on a érigés sur le site du MILLE UN sur le boulevard du Lac. C'est qu'en soirée il y aura inauguration officielle du lancement du projet tant attendu. Un projet, il faut le dire qui suscite beaucoup d'intérêt… il fallait y voir les voitures stationnées en soirée. L'Écho y était.

Pour Sacha Heinse de Construction SH et pour toute son équipe, ce lancement était l'aboutissement de nombreux mois de travail et de préparation. Enfin, on pouvait voir l'amorce de cette structure qui accueillera les 26 unités de condominiums qui seront synonymes d'excellence et de distinction tant pas l'architecture, la noblesse des matériaux que par le site enchanteur.

QUELQUES AVANTAGES EN RAFALE

- Une méthode de construction de type Novovclimat
- Système d'ambiance contrôlé par domotique dont le Groupe SSB est fier partenaire
- Un site paysager, un plan d'eau, des arbres matures préservés, un milieu naturel de conservation
- Deux bâtiments additionnels à l'immeuble principal; un premier complexe avec piscine et salle d'entrainement connexe ainsi qu'un bâtiment avec terrasse



Le Maire Michel Beaulieu entouré de gauche à droite de Karine Pouliot, Sacha Heinse et Natalie Leblanc

C'est à l'équipe d'André Dussault de Royal LePage que l'on a confié la vente des unités. Or, pour voir les plans et en savoir davantage, on communique avec le bureau de sieur Dussault au 418-849-0555.



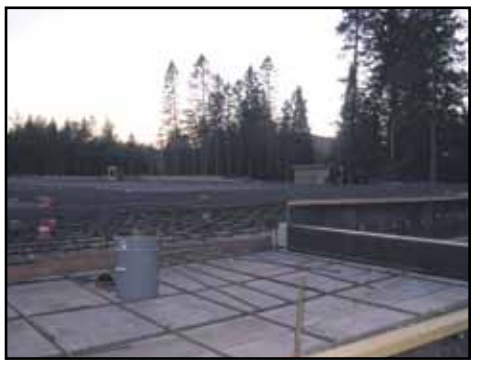
Le Maire Michel Beaulieu en compagnie de Ginette Blais présidente de la Fondation Rêves d'Enfants



Sonia Reid et Jean-Sébastien Belleville de Groupe SSB



André Dussault, Serge Lavoie (Pacini) et Victorin Pelletier (Couvre-Plancher Pelletier)



N'est-ce pas qu'il a changé le site du MILLE UN depuis le 8 septembre?

SOIRÉE MAGIQUE

ACCÈS À LA STATION SPA DE 17H À 20H

Sibéria STATION SPA

339, boul. du Lac (Lac-Beauport) • 418-841-1325
siberiastationspa.com

&

SOUPER
Menu disponible sur archibaldmicrobrasserie.com

archibald microbrasserie★restaurant

1021, boul. du Lac (Lac-Beauport) • 418-841-2224
1240 Autoroute Duplessis, Québec • 418-877-0123
archibaldmicrobrasserie.com





SEULEMENT 42,95$* / PERSONNE

Incluant le pourboire.
Taxes en sus.

LE CADEAU IDÉAL

* En vigueur du lundi au jeudi jusqu'au 6 décembre 2012. Non valide du 15 décembre 2011 au 8 janvier 2012 et du 13 février au 16 février 2012. Non-monnayable et ne peut être combiné à aucune autre promotion.

Disponible sur place ou au siberiastationspa.com

CONSEIL MUNICIPAL

« MISE À NIVEAU » DES CONDITIONS DE TRAVAIL DES EMPLOYÉS À LAC-BEAUPORT

PHILIPPE BRASSARD

Les cols bleus, les cols blancs et les cadres de Lac-Beauport bénéficieront d'une « mise à niveau » de leurs conditions de travail, a-t-on appris lors de la séance du 3 octobre du conseil municipal. Tel que prévu au budget 2011, cet ajustement entraînera des dépenses supplémentaires de 94 000 $.

C'est avec un sentiment de fierté que le conseil a annoncé le renouvellement des ententes avec les employés et les cadres, échues depuis 2009. À noter qu'aucun employé municipal n'est syndiqué. « Depuis deux ans qu'on est en poste, on disait aux employés qu'on allait tenter de les sécuriser dans les prochaines conditions de travail. On leur disait *vous allez pouvoir obtenir un salaire équivalant à la moyenne des municipalités comparables* », a expliqué le maire Michel Beaulieu.

La tâche d'analyser les conditions de travail avait été confiée au directeur général de la municipalité, Richard Labrecque, qui a comparé avec des villes comme Stoneham-et-Tewkesbury, Sainte-Brigitte-de-Laval et Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, qui sont même un peu plus petites que Lac-Beauport. Les analyses ont ensuite été portées à l'attention du conseil. Le constat : pour certains types d'emplois, le retard était tel que Lac-Beauport peinait à concurrencer les autres villes.

« On a réalisé qu'à certains égards, il y avait des postes qui étaient nettement en bas de la moyenne provinciale des municipalités comparables. Ça menait au départ d'employés », a indiqué M. Beaulieu, citant en exemple les inspecteurs municipaux qui ont été plusieurs à quitter ces dernières années, un phénomène qualifié de « dommageable ». « On a donc tenté de corriger le tir pour avoir un climat sain à la municipalité et éviter l'exode de nos employés », a ajouté le maire.

En général, les cols bleus (ouvriers) étaient assez bien rémunérés, les cadres



aussi, selon le conseil. C'est chez les cols blancs (employés de bureau) qu'il y avait les plus grands écarts. Tandis que certains postes ont vu leur salaire gelé, celui-ci étant adéquat, d'autres ont vu leur salaire ajusté à la hausse : le pourcentage d'augmentation varie entre 2 et 12 %, tout dépendamment de l'ampleur du rattrapage nécessaire. « Le but n'était pas de donner un même pourcentage à tous, mais de donner un salaire équitable par rapport aux villes comparables. Il n'y a pas deux postes qui ont la même augmentation », a illustré Richard Labrecque.

Ces « mises à niveau » s'avèrent aussi un gage de respect envers les fonctions, selon le maire. Les dépenses supplémentaires occasionnées sont de l'ordre de 94 000 $ cette année. Le budget 2011 prévoyait ces dépenses et l'enveloppe allouée a été respectée, d'après le conseil.

Par contre, l'année prochaine, l'impact s'élèvera à près de 150 000 $, car il faudra tenir compte de bonifications pour le fonds de pension et de l'octroi de trois jours de congé pour raison spécifique (décès ou autres). Des primes ont aussi été offertes pour les employés responsables de la surveillance du réseau d'aqueduc et ceux du service de garde.

Préalablement à leur adoption le 3 octobre, les nouvelles conditions de travail avaient été présentées aux trois groupes d'employés municipaux.



SAISONNIER

SAISON ACTIVE POUR LE JARDINAGE

L'AUTOMNE AU JARDIN

NADINE HEPPELL
Chargée de projet, Candide Villeneuve paysagiste

TRAVAUX DE JARDINAGE

Vous avez encore tout le temps de mener à bien vos projets de création de massifs. Le mois d'octobre est très favorable aux déplacements de végétaux.

Les bulbes placés en terre, débutez par les bulbes les plus hâtifs soit les crocus ou les perce-neige. C'est le temps d'y penser, ces fleurs annonciatrices de la fin de l'hiver sont éminemment précieuses.

Vous pouvez procéder à des boutures sur des tiges rigides appelées « aoûtées » de façon à multiplier vos rosiers et autres arbustes. Le bouturage consiste à prélever une partie de la tige et à lui faire développer des racines en la plaçant dans l'eau, dans le sable ou encore dans le terreau humide. Tremper les tiges dans de l'hormone de bouturage augmentera la réussite de cette intervention. Ne pas conserver trop de feuilles.

GAZON

Il est trop tard pour semer de la pelouse puisque le gel fera probablement mourir les jeunes semis. Vous pouvez par contre étendre les semences avant les neiges afin que celles-ci demeurent protégées par cette couverture et croissent dès le printemps. Le trèfle est quant à lui plus résistant au gel.

EMBELLIR VOTRE JARDIN AVEC DES PLANTES D'AUTOMNE.

Placez des potées fleuries aux abords de la maison, des paliers et escaliers afin de lui donner de l'éclat; utiliser les sedums d'automne, aster et autres chrysanthèmes. Choisissez des espèces qui sont vivaces afin de garnir certaines parties de vos plates bandes qui manquent d'intérêt à ce temps-ci de l'année.

Les choux décoratifs sont également de mise. Observez les jolis jardins à l'automne et voyez que nombre de plantes peuvent être utilisées. Si vous trouvez votre aménagement triste, c'est le moment de planifier les ajouts que vous ferez au cours du mois pour pouvoir en jouir l'année suivante.

FLORAISONS VRAIMENT LONGUE DURÉE!

L'ipomée, plante grimpante annuelle, resplendit en cette période de l'année. Idem pour les autres annuelles que sont les pavots de Californie, les cosmos, lavande, le souci, le bidens. En cas de semis tardif ou de semis successif tout au long de l'été, c'est au mois de septembre et octobre que ces plantes s'épanouissent. Avec un peu de pratique, vous apprendrez à étaler vos semis afin de profiter d'annuelles toujours belles de juin à octobre!

Autres splendeurs de l'automne : rudbeckias, dahlias, hydrangée limelight

TRAVAUX D'AMÉNAGEMENT

Il est toujours temps de penser à corriger vos problèmes de drainage. Un écoulement des eaux de surface mal canalisé risque



d'empirer la détérioration de votre terrain par l'érosion et créer des plaques de glace indésirables en hiver. Les travaux de pelle mécanique auront un impact sur le sol et la finition de votre terrain. Pensez en terme de stratégie d'aménagement, l'accès à la zone de travail doit porter sur la réalisation de la solution et peut, si bien planifiée, bonifier au passage les aménagements présents; correction du nivellement actuel, aménagement d'un talus, préparation de plate bande, etc.

BON AUTOMNE!

CLINIQUE MÉDICALE LACROIX
MÉDECINE PRIVÉE



Un réseau de cliniques médicales privées accessible à tous !

Maintenant 5 endroits pour vous servir !

Lac-Beauport
795, boul. du Lac suite 300
Lac-Beauport (Qc)
G2M 0E4
T: 418 841-1911
F: 418 841-4879

Cap-Rouge
810, Jean-Gauvin suite 203
Cap-Rouge (Qc)
G2G 1P8
T: 418 871-1911
F: 418 871-1611

St-Jean-Chrysostome
880, rue Commerciale suite 210
St-Jean-Chrysostome (Qc)
G6Z 2E3
T: 418 834-9911
F: 418 834-0511

Aussi **deux points de service** aux Résidences du Patrimoine
de l'Ancienne-Lorette (Manoir des Pionniers) et Lévis (Manoir St-Laurent)

www.cliniquesmedicaleslacroix.com

MASSOTHÉRAPIE
Un incontournable
pour une meilleure qualité de vie


Julie Desbiens
Massothérapeute


Caroline Gauthier
Massothérapeute



polyclinique CHIROPRATIQUE du Lac
Chiropratique - Physiothérapie - Massothérapie
et beaucoup plus...
www.polycliniquedulac.com
Tél.: 849-9566 | 1020, boul. du Lac, Lac-Beauport

Techni-Géni
ENVIRONNEMENT
Spécialiste pour la réalisation d'une
Étude de sol pour votre
Installation Septique
Résidentiel - Commercial

Steve Côté, T. P.
Conseiller en Environnement


790, rue Ardouin Bur. 201
Québec (Qc) G1C 7J8
T (418) 663-3360/ F (418) 663-3219
Courriel : techni-geni@techni-geni.ca

IMMOBILIER

UNE STABILITÉ QUI S'AFFIRME

LE MARCHÉ IMMOBILIER EN BONNE SANTÉ



ANDRÉ DUSSAULT
courtier immobilier

Même si l'on ne peut plus décrocher le gros lot, le marché immobilier reste quand même bon. La Chambre immobilière de Québec (CIQ) présente les statistiques de ventes résidentielles pour la région métropolitaine de Québec. En août, les courtiers immobiliers ont conclu 514 ventes, soit le même niveau que l'an dernier. La stabilité du marché immobilier continue de s'affirmer.

Juste pour vous situer, dans notre région de Lac-Beauport, dans les six derniers mois, 38 transactions ont été effectuées alors que dans les mêmes six mois l'année dernière, 52 transactions avaient été conclues, représentant ainsi une baisse de 25 %. De plus, toutes ces propriétés se sont vendu en moyenne 27 % en haut de l'évaluation municipale alors que cette année, l'écart a été de 22 %.

Je tiens à vous rappeler que le consommateur continue de privilégier le courtier immobilier pour la vente de sa propriété.

Depuis quelques années, de nombreux sites Internet offrent la possibilité d'y annoncer sa propriété. Si certains s'y risquent, il n'en demeure pas moins que, selon un sondage réalisé en 2010, les courtiers immobiliers sont impliqués dans plus de 40 % des ventes compilées sur un de ces sites. Voilà qui démontre que le soutien d'un professionnel de l'immobilier se révèle indispensable pour conclure la transaction.

Avec l'accès à un réseau de plus de 1 600 membres, le délai de vente moyen d'une propriété résidentielle avec le soutien d'un courtier immobilier est de 70 jours, soit moins de trois mois.

Dans la région de Québec, les courtiers immobiliers ont permis la vente de plus de 135 000 propriétés depuis 1997. Ses connaissances du marché et de la législation font du courtier immobilier, un incontournable lorsque vient le temps de faire une transaction aussi importante. Il ne faut pas oublier que l'encadrement qui entoure sa pratique offre une sécurité supplémentaire aux consommateurs.

La confiance envers les courtiers immobiliers ne faiblit pas. En effet, les nouveaux contrats de courtage qui leur sont confiés sont en hausse de 11 % par rapport à la même période l'année dernière, selon Gina Gaudreault directrice générale de la Chambre immobilière de Québec.

Évidemment, même avec l'aide du courtier, le propriétaire vendeur mettra toutes les chances de son côté en conservant un entretien général et impeccable de sa propriété. Voici un petit truc : Disposez de toutes les choses n'ayant pas été utilisées depuis les 5 dernières années, ce qui libérera vos espaces de vie et ainsi, votre propriété paraîtra ici plus grande.

Soyons très optimistes pour les prochains mois et sachez que la principale raison de la vente d'une propriété est le bon prix fixé de sa mise en marché. Donc, une bonne évaluation marchande et la mise en marché par un professionnel de l'immobilier vous donneront des résultats.





ANDRÉ DUSSAULT

.com

ROYAL LEPAGE Inter-Québec agence immobilière

418 849-0555

courtierimmobilier

LAC-BEAUPORT



Contemporain, matériaux haut de gamme/recherchés. ter. de 56 000 pc. 940 000 $.

LAC-BEAUPORT



Bordure du lac. Tout meublé haut de gamme. 2 550 $/mois.

LAC-BEAUPORT



Accès Lac Morin. Bois franc, toit cath, 2 sb, 3 cc, salle fam. 289 000 $.

LAC-BEAUPORT



Bordé par rivière Jaune. 3 cc, 2 sbains, bois franc, belle fenestration. 289 000 $.

LAC-BEAUPORT



Vue sur le lac. 6 cc, 4 sb, 3 salons, 3 bureaux. 1 399 000 $

CHARLESBOURG



Condo Le Sommet. 5 1/2 de 1 511 pc, contemporain. 3 cc, 2 sb. 449 000 $.

LAC-BEAUPORT



Bord du lac, avec quai, cabane à bateau, spa nature, 3 cc. 2 000 $ par mois.

SHANNON



Plaf cath, foyer, planchers de chêne. Ter 34 000 pc, piscine h-t. 235 000 $.

QUÉBEC



Condo 4 1/2, 1377 pc. 2 cc, grand salon, aire ouverte. 184 000 $.

LAC-BEAUPORT



4 cc, 2sb, 2 foyers, belle fenestration, vue panoramique. 695 000 $.

LAC-BEAUPORT



3 cc à l'étage et 2 sb. Cu avec dînette, sm indép, salon avec vue Relais. 499 000 $.

LAC-BEAUPORT



4 cc, foyer, garage. Logement 4 ½ sur 2 niveaux. 639 000 $.

LAC-BEAUPORT



5 cc, 2 bur, 3 sb+1 se, salle de jeux. Gar. détaché 2 niveaux. 789 000$.

LAC-BEAUPORT



Vue imprenable donnant directement sur lac avec accès. 498 000 $.

LAC-BEAUPORT



Voisin du golf Mont Tourbillon. 2 cc, un bur, boudoir, foyer, véranda. 497 000 $.

LAC-BEAUPORT



3 foyers, 2 sb, 4 cc, 2 garages doubles. Vue et accès au lac. 649 000 $.

LAC-BEAUPORT



3 cc, boudoir, bois franc, poutres apparentes. Bcp de rénos effectuées. 297 000 $.

LAC-BEAUPORT



3 cc, 2 sb + 1 s. d'eau, salle fam, toit cath, foyer, pl. bois. 339 000 $.



Chantal Fleurant
Courtier immobilier



Sheila Gagnon
Adjointe



Céline Robitaille
Courtier immobilier

LAC-BEAUPORT



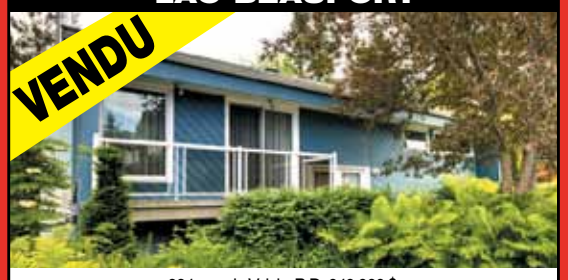
12, chemin de la Seigneurie. P. D. 397 000 $.

LAC-BEAUPORT



26, chemin du Brûlé. P. D. 287 000 $.

LAC-BEAUPORT



284, rue du Valais. P. D. 249 000 $.

LAC-BEAUPORT



73, montée du Cervin. P. D. 250 000 $.

LAC-BEAUPORT



2, chemin du Croissant. P. D. 239 000 $.

LAC-BEAUPORT



269, rue Léo-T-Julien. P. D. 349 000 $.

LAC-BEAUPORT



79 800 pc de terrain, comprenant 288 pieds linéaires sur lac. 1 750 000 $.

LAC-BEAUPORT



Ter. 45 000 pc et 150 pi de façade sur lac avec quai. 1 880 000 $.

LAC-BEAUPORT



Piscine int, spa, sauna, bar, salle de billard, foyer, 6 cc, gar triple. 1 200 000 $.

LAC-BEAUPORT



3 cc, foyer, garage intégré, piscine creusée. 539 000 $.

LAC-BEAUPORT



3 cc à l'étage, 2 sb, bureau, s. familiale. Bcp de rénos effectuées. 279 000 $.

LAC-BEAUPORT



Immense maison sur terrain de 62 000 pc. 3 ½ au ss. 295 000 $.

LAC-BEAUPORT



Vue et accès au lac avec quai et droit bateau moteur. 694 000$.

LAC-BEAUPORT



4 cc +1 bur + 2 sb, foyer, belle luminosité. Terrain sans voisin arr. 285 000 $.

LAC-BEAUPORT



Immense terrain de 143 000 pc. Quai sur le lac Bleu, 3 cc, foyer. 259 000 $.

LAC-BEAUPORT



Chalet saisonnier, sans électricité, 2 cc, vendu meublé. 75 000 $.

LAC-BEAUPORT



3 cc, bois franc, salle fam. Plein d'intimité sur ter de 30000 pc. 359 000 $.

LAC-BEAUPORT



2 unités. Jumelés de luxe, 2 cc + bureau. 249 000 $ plus taxes.

Évadez-vous à moins de 20 minutes de Québec



Promotion!

Escapade Automnale

- Massage traditionnel 60 minutes
- Souper table d'hôte **4 services** au restaurant *Le Gourmet Champêtre*
- Accès à la piscine intérieure, au sauna, au bain tourbillon et à la salle de repos

Prix régulier **125$**

105$ CA par pers.
Service inclus, plus taxes

*Ajoutez **45$** /personne pour une nuitée en occupation double

418.848.0691
Sans frais : 1.866.848.0691
40, avenue du Lac Lac Delage (Québec) G3C 5C4

spa LE MANOIR DU LAC DELAGE
www.lacdelage.com

Nouveau site web

www.entretiensdulac.com

Les contrats d'hiver pour la saison 2011-2012 doivent être réservés avant le 24 octobre 2011.

418 849-1380



OKTOBERFEST 2011
au
MANOIR DU LAC DELAGE
Du 1er au 31 octobre 2011



AU MENU... 1 VERRE DE BIÈRE EN FÛT AU BISTRO-BAR L'INCONTOURNABLE

Saucisses Weisswurt, Suisse et Oktoberfest	Duo de saucisses	Panier Oktoberfest
Triplé de demi saucisses	2 saucisses entières au choix	12 rondelles de saucisses en brochettes
Choucroute maison	Choucroute maison	Choucroute maison
Frites allumettes	Frites allumettes	Frites allumettes
		Crudités, trempettes
13,50$ / pers	**14,50$** / pers	**18,50$** / 2 pers
Taxes et services en sus	Taxes et services en sus	Taxes et services en sus

LE MANOIR DU LAC DELAGE
WWW.LACDELAGE.COM



Jennifer Gloria Bignell
Courtier Immobilier
418.622.7537
jenniferbignell@royallepage.ca
www.royal-lepage.qc.ca
ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE ROYAL LEPAGE

SANTÉ GLOBALE

CHRONIQUE PÉDIATRIQUE

MUGUET ET AUTRES...



GUY FALARDEAU, M.D. PÉDIATRE

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

Il s'appelle « candida albicans ». C'est un champignon microscopique qui est un habitant naturel de notre corps. Au moins 80 % des humains en ont sur eux. On le porte dans la bouche, sur la peau et sur les organes génitaux externes et dans le vagin. Quand notre système immunitaire est fonctionnel, le candida ne nous dérange pas et on peut le garder sur nous toute notre vie sans le savoir. La présence de bactéries dans notre bouche et sur notre peau empêche le candida de se développer et de causer une infection.

Chez le nourrisson, la faible présence de bactéries normales sur la peau et surtout dans la bouche fait que le candida, s'il est présent, peut de développer et causer une infection qu'on appelle le muguet. C'est une infection bénigne, mais qui peut quand même rendre le bébé plus irritable et nuire à son alimentation. Chez le bébé allaité, le champignon peut contaminer le sein et causer d'importantes douleurs à la mère. On le diagnostique quand on remarque des placards blanchâtres sur les joues, les gencives, les lèvres et la langue du nourrisson. S'il y a seulement la langue qui est blanche, il est peu probable qu'il s'agisse de muguet.

Le candida peut aussi infecter les fesses du nourrisson. L'infection se présente alors sous forme de rougeurs qui grandissent et se rejoignent pour former des plaques rouges. Autour de ces plaques, de nouvelles rougeurs se développent qui vont s'étendre et agrandir la plaque initiale si on ne fait rien.

Chez l'enfant plus âgé et plus rarement chez l'adulte, l'infection peut se présenter si la personne prend des antibiotiques puissants; l'antibiotique détruisant aussi les bonnes bactéries qui empêchent le candida de nous infecter, ce dernier en profite pour créer des infections sur la peau et les muqueuses. Le candida peut aussi donner, assez souvent, des infections vaginales. En plus de la prise d'antibiotiques, les situations qui rendent le vagin plus acide favorisent l'infection à candida.

Le traitement le plus efficace des infections à candida est la prise d'antifungiques, des médicaments qui détruisent les champignons microscopiques. Pour le muguet, on utilise généralement la nystatine. Elle se présente sous forme de liquide que l'on dépose dans la bouche du bébé, là où les plaques de muguet se trouvent. Le médicament est efficace au contact seulement; que le bébé l'avale ou le recrache, cela ne change rien au muguet. Par contre si le bébé l'avale, cela va diminuer la quantité de candida dans ses selles et donc diminuer le risque d'infection des fesses. On donne le médicament quatre fois par jour.

Pour traiter l'infection cutanée, on peut donner la nystatine en crème, mais je préfère le clotrimazole qui est très efficace en application deux fois par jour. Cela prend en général quatre à cinq jours avant que la rougeur diminue de façon importante.

Comme le candida aime l'acidité, on peut préparer une solution de bicarbonate



et s'en servir pour laver l'intérieur de la bouche et les fesses du bébé ainsi que le mamelon de la mère. On le fait avant d'appliquer l'antifungique, cela accélère la guérison







LA SCOLIOSE : LA DÉTECTER PLUS TÔT POUR DE MEILLEURS RÉSULTATS



PAR DRE MARIE-CLAUDE DÉRY, CHIROPRATICIENNE

dremcdery@chiropratique.com

J'aimerais aujourd'hui vous sensibiliser à la détection précoce de la scoliose chez votre enfant, plus particulièrement s'il approche les 10 ans. À cet âge, les enfants grandissent très rapidement et si une scoliose est en formation, elle pourrait causer d'autres problèmes de santé en plus de difformités permanentes.

QU'EST-CE QUE LA SCOLIOSE?

La scoliose est une torsion anormale de la colonne vertébrale. Si vous regardez le dos de votre enfant, vous aurez l'impression que sa colonne est en forme de « S » ou de « C » au lieu d'être bien droite. La scoliose idiopathique de l'adolescent est l'anomalie la plus fréquente pouvant affecter la courbe vertébrale normale à cet âge. Elle est qualifiée d'idiopathique puisqu'aucune anomalie congénitale n'est en cause et qu'il est difficile de connaître l'origine de sa formation. Souvent, il s'agit de contractions musculaires anormales et persistantes qui sont à l'origine de cette déviation en forme de spirale. Elle peut aussi être due à des asymétries posturales, tels une différence de longueur de jambe, un désalignement du bassin ou des vertèbres. Il est important de la diagnostiquer avant la puberté puisque la poussée de croissance affecte énormément la progression de la scoliose, surtout chez les jeunes femmes à la suite de leurs premières règles.

QUELQUES INDICES…

À la maison, soyez attentifs à certains signes, tels une épaule plus basse, un pantalon qui vous paraît plus long d'un côté, une omoplate qui semble ressortir plus que l'autre, une cage thoracique asymétrique lorsque votre enfant se penche pour attacher ses lacets. Notez bien que la scoliose est bien souvent asymptomatique et que votre enfant n'aura pas nécessairement mal au dos!

QUI CONSULTER?

À mon avis, chaque enfant de 8-10 ans devrait être examiné par son chiropraticien ou son médecin afin de déceler, par de simples tests, l'apparition de cette condition. S'il y a un doute, des radiographies devront être prises par ces derniers afin d'établir le degré de déviation de la colonne vertébrale de votre adolescent. Par la suite, un suivi radiologique devra être fait aux 6 mois. Si la condition empire, une référence en orthopédie pédiatrique sera de mise.



Si une déviation mineure et stable est présente, votre enfant bénéficiera d'un suivi conjoint en chiropratique et en physiothérapie afin d'éliminer les désalignements vertébraux et afin de recevoir un programme d'exercices adaptés à sa situation. Si la situation se dégrade, le port d'un corset devra être ajouté au protocole et dans le pire des cas, une intervention chirurgicale sera de mise. Sachez qu'il existe maintenant différents types de corsets plus dynamiques, tel le Spinecor, s'adaptant mieux à la réalité de votre enfant.

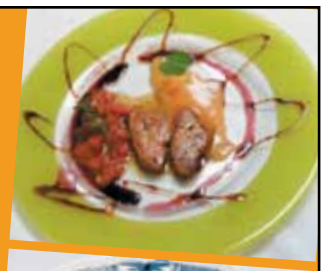
En terminant, si vous dites sans cesse à votre enfant de se tenir droit et qu'il n'y parvient toujours pas, il est peut-être temps de consulter afin d'avoir un simple avis professionnel et de lui éviter ainsi bien des tracas. C'est une question d'apparence, mais surtout de santé. Contactez-moi si vous avez des questions !

LA TABLE DU Chef Robert Bolduc

Le chef vous a concocté de réconfortants plats pour le temps plus frais: cassoulet au canard confit, choucroute garnie maison et autres nouveautés.

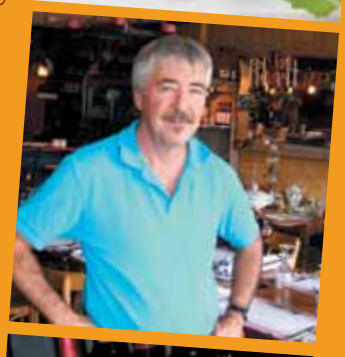
Au plaisir de satisfaire vos papilles!

Chef de passion Robert Bloduc











Nombre de places limitées

Pour réservation :
418 841-3232
www.restodumanoir.com

615, rue Jacques-Bédard, Québec
En face de l'église Notre-Dame-des-Laurentides

AVIS PUBLIC
ASSEMBLÉE PUBLIQUE DE CONSULTATION

Projet de règlement numéro U-2011-03, Règlement sur le plan d'urbanisme
Projet de règlement numéro U-2011-06, Règlement de construction;
Projet de règlement numéro U-2011-07, Règlement sur les plans d'implantation et d'intégration architecturale.

Aux personnes susceptibles d'être intéressées par les projets de règlements suivants:
AVIS est, par les présentes, donné par la soussignée :

1. QUE lors d'une séance ordinaire qui se tiendra le 11 octobre 2011, le conseil adoptera les projets de règlements U-2011-03, U-2011-06 ainsi que U-2011-07 ;
2. QUE la consultation publique sur ces projets de règlement se tiendra au Manoir du Lac Delage, 40, avenue du Lac, Lac-Delage, le **1 novembre 2011 à 19 h** ;
3. QU'au cours de cette consultation publique, les projets de règlements seront expliqués ainsi que les conséquences de leur adoption et les personnes qui désirent s'exprimer seront entendues ;
4. QUE les projets de règlements peuvent être consultés par les personnes et organismes intéressés au Bureau municipal de Lac-Delage, du lundi au jeudi, de 13 h 30 à 17 h 30, ainsi que sur le site Internet de la Ville de Lac-Delage au www.lacdelage.qc.ca
5. QUE les projets de règlement ne contiennent pas de dispositions propres à un règlement susceptible d'approbation référendaire ;
6. Que les projets de règlement concernent l'ensemble du territoire de la Ville de Lac-Delage.

Donné à Lac-Delage, ce 6 octobre 2011

Guylaine Thibault
Directrice générale et secrétaire-trésorière

Ville de Lac-Delage

UNE VISION QUASI PARFAITE

REGARD NEUF SUR… OPTIQUE DE LA CAPITALE

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Dans le cadre du mois de la santé de l'œil qui se tient annuellement en octobre, l'Écho du Lac vous propose de découvrir avec nous la plus récente technologie mise au service de l'œil disponible au Québec. Sans même songer à la chirurgie qui comporte des risques réels, la perspective de jouir d'une vision parfaite avec des verres est désormais une réalité.



Voici ma nouvelle vision le *i.Sription*. Et c'est bien vrai qu'en vision nocturne tout devient net.

Des innovations dans la mesure de la myopie et dans l'investigation de la santé de l'œil en général, font leurs apparitions chez quelques rares spécialistes à l'affût de ces nouvelles tendances. Nous sommes donc allés fureter du côté des passionnés de l'œil chez *Optique de la Capitale*.

I.PROFILER

L'avenir passe par les avancées technologiques. Le *i.Profiler* qui mesure les yeux avec un degré de précision jamais atteint jusqu'à présent est de celles-ci. Conçu par Zeiss, le nouvel appareil permet l'obtention d'un profil oculaire précis comparable à une empreinte digitale. L'appareil analyse chaque œil de manière indépendante, et ce, même lorsque les pupilles sont dilatées, comme c'est le cas la nuit. Ce système prend en compte l'évolution des conditions de luminosité, les reflets, les couleurs et les changements de contrastes. Cela permet d'analyser avec une précision optimale certains éléments propres à chacun d'entre nous : l'acuité, la vision spatiale et l'interaction des deux yeux. Les performances oculaires peuvent être analysées avec une précision de l'ordre du centième de %.

I.SCRIPTION

Les verres *Zeiss* prennent en compte les aberrations de l'œil permettant ainsi une meilleure performance visuelle en augmentant les contrastes de la clarté de l'image. En plus de faciliter l'activité visuelle en condition de nuit ou de faible luminosité, il améliore la vision des couleurs et est disponible sur la totalité de la gamme de verres *Zeiss* unifocaux et progressifs de prescription. Même les défauts visuels jusqu'ici ignorés sont désormais pris en compte dans le calcul des verres individualisés. Les couleurs sont perçues de manière plus intense, la vision dans son ensemble est beaucoup plus précise et les contrastes sont rehaussés de façon spectaculaire. Ainsi, l'auteure de ces lignes a une myopie réelle de -2.38 et non de -.2.25.

Fort pratique pour ceux et celles qui travaillent à l'ordinateur, encore une fois comme l'auteure...

CONDITIONS GAGNANTES

« En tant qu'optométriste et propriétaire de clinique j'ai deux chapeaux. Comme optométriste mon but est de pouvoir redonner la meilleure vision possible à nos patients. L'examen de la vue existe depuis 100 ans et s'est toujours fait avec la même mesure du 0.25. Cet instrument apporte une précision supplémentaire que je trouve très intéressante de pouvoir offrir à nos clients. En tant que propriétaire il est important de se démarquer, d'être en avance sur les autres opticiens. C'est pourquoi nous avons fait l'acquisition de cet appareil à notre clinique sur

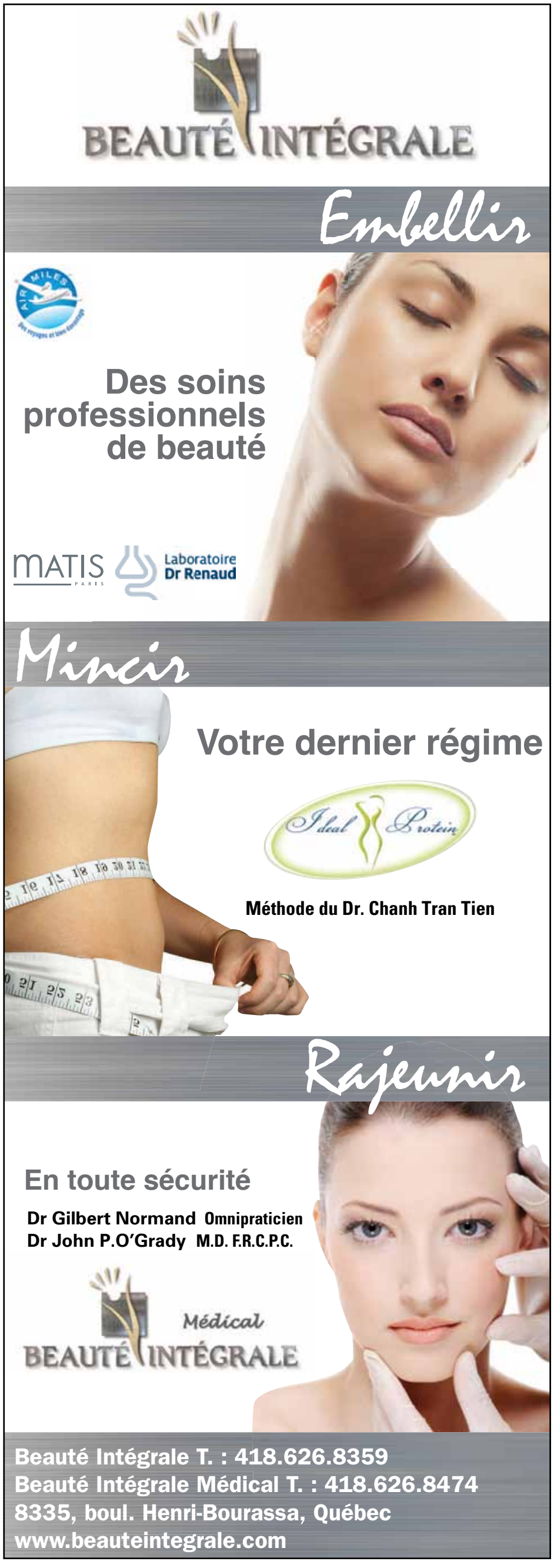


Non c'est pas une nouvelle planète, c'est mon oeil !

Lebourgneuf et bientôt, notre succursale sur Jean Gauvin aura le sien. Plus de mille examens ont déjà été faits avec cet appareil depuis sa mise en service en juillet dernier. Outre certaines périodes d'adaptations variant de quelques heures à une semaine, nous n'avons eu aucun mauvais commentaire sur les examens réalisés avec le *i.Profiler* », a affirmé Serge Paquet.

EN PASSANT…

Le 21 juillet 1969, Zeiss était présent pour le premier alunissage de l'organisation spatiale américaine NASA. Les premiers pas sur la lune ont été immortalisés par une caméra équipée d'une lentille *Zeiss*. C'est aussi la marque préférée des réalisateurs d'Hollywood. Le seigneur des anneaux a même remporté l'OSCAR de la meilleure photographie avec des lentilles *Zeiss*. À vous de voir…



CONSEIL STONEHAM

« ON POSE DES GESTES ET ON VA CONTINUER À EN POSER » - ROBERT MILLER

UN INVENTAIRE DES FOSSES SEPTIQUES À STONEHAM-ET-TEWKESBURY

PHILIPPE BRASSARD

Le conseil municipal a annoncé le 12 septembre la signature d'une entente entre Stoneham-et-Tewkesbury et la Communauté métropolitaine de Québec (CMQ) pour dresser un inventaire des fosses septiques dans certains secteurs de la municipalité.

L'objectif est de s'assurer que les installations septiques situées dans le bassin versant de la rivière Saint-Charles ne rejettent pas de polluants dans l'environnement.

Le maire Robert Miller a expliqué que Stoneham avait déjà envisagé de mener un tel inventaire par le passé afin d'être capable d'apporter des correctifs aux installations septiques si nécessaire, « individuellement ou collectivement ». Des sommes de 50 000 $ avaient été prévues annuellement pour effectuer ces travaux, mais la municipalité avait dû abandonner le projet en raison d'un refus du gouvernement.

Finalement, la CMQ a signé des ententes avec Stoneham, Lac-Delage et Saint-Gabriel-de-Valcartier, pour dresser cet inventaire à son compte. « Il va y avoir un comité de la CMQ qui va déterminer les zones à inventorier en priorité », a expliqué le maire Miller, précisant que les zones riveraines seront surement considérées prioritaires.

Un représentant de la CMQ va se rendre chez les citoyens des secteurs touchés pour



inspecter l'état de leur installation septique. Les données recueillies permettront de brosser le portrait global d'un secteur. « Ces données-là vont nous être transmises - au fur et à mesure - afin que nous puissions poser les gestes nécessaires, a expliqué M. Miller. Ce n'est pas la CMQ qui va nous dire par exemple de refaire une fosse septique. Ce sera à nous comme municipalité de faire les correctifs appropriés. Ensuite, les données seront transmises à la CMQ pour fin d'information seulement. »

Le maire a insisté sur le fait que toute cette démarche s'inscrit dans une volonté de collaboration et vise à « améliorer la qualité de l'eau et la qualité de vie des citoyens ». « On pose des gestes et on va continuer à en poser. On ne lâchera pas, car c'est important pour nous », a-t-il soutenu.

NOUVEAUX PERMIS

Par ailleurs, le nombre de permis pour des nouvelles constructions est en baisse cette année à Stoneham-et-Tewkesbury.
Un rapport intérimaire déposé lors de la séance régulière du conseil municipal du 12 septembre précise que seulement 50 permis de construction ont été octroyés entre le 1er janvier et le 31 août 2011.

Il s'agit d'une baisse importante pour Stoneham-et-Tewkesbury, qui avait observé un petit boom de 133 nouvelles constructions résidentielles en 2010, par rapport à 116 en 2009 et 123 en 2008, selon un rapport déposé le 17 janvier dernier.

« On avait planifié 80 permis au budget, a indiqué le conseiller François Du Sablon. On va avoir une petite surprise ici, mais on observe quand même que l'écart de la valeur des permis est moins important », puisque la valeur totale de ces 50 permis s'élève à 16,4 M$, pas si loin de la valeur de 25 M$ en 2010.

Les nouveautés en matière de règlements d'urbanisme, telles que le Règlement de contrôle intérimaire (RCI) de la CMQ, pourraient expliquer en partie cette baisse des permis, a observé M. Du Sablon.

ÉBÉNISTERIE SUMMUM

Concrétise vos projets sur mesure!

Manteau de foyer

Meuble intégré sur mesure :
cinéma-maison, chambre enfant et adulte
bibliothèque, bureau, caissons moulures





Tél. : 418 990-0737 www.ebsummum.com
10, rue des Bourgeois
(près du restaurant Les Frères Toc) Québec

Le Saisonnier
expérience plein air • Lac-Beauport

Sentiers du Moulin

Convocation assemblée générale spéciale
Du centre de plein air Lasallien inc.

Lac-Beauport, le 16 septembre 2011,

Tous les citoyens de la Municipalité de Lac-Beauport, ainsi que les membres du conseil d'administration sont conviés à une assemblée générale spéciale. Celle-ci se tiendra au Centre communautaire, au 46 chemin du Village, le 26 octobre 2011 à 19h.

Lors de cette assemblée générale spéciale, deux (2) postes d'administrateurs seront en élection :

Poste #5 : membre particulier

Poste #6 : membre corporatif

Pour être éligible, les personnes intéressées devront remplir les conditions suivantes :

Conditions générales :

- Avoir 18 ans;
- Avoir déposé 10 jours avant l'assemblée générale votre formulaire de mise en candidature;
- Être résidant de Lac-Beauport ou y avoir une place d'affaire.

Membre corporatifs (conditions particulières)

- Être une corporation dûment enregistrée en vertu des lois du Québec;
- Avoir un siège social ou une place d'affaire à Lac-Beauport;
- Avoir une résolution qui vous autorise à représenter votre corporation.

Au plaisir de vous rencontrer lors de l'assemblée générale spéciale.

Charles Brochu, Président
Centre de plein air Lasallien inc.

UNE IMPLICATION RÉUSSIE À STONEHAM !

SEMAINE DES TRANSPORTS COLLECTIFS ET ACTIFS

UNE COLLABORATION DE LA VILLE DE STONEHAM ET DE LOUIS-ANTOINE GAGNÉ

La 20e édition de la Semaine des transports collectifs et actifs (STCA) a eu lieu du 16 au 22 septembre dernier. Toute la semaine, la municipalité de Stoneham a tenu diverses activités visant à diffuser les divers modes de transports accessibles sur son territoire en plus de contribuer à sensibiliser les citoyens et les décideurs de la région de Québec à la nécessité de changer nos habitudes de déplacement. Ces activités, principalement de sensibilisation, ont tantôt fait appel à la créativité des participants, et tantôt ont suscité leur intérêt.



Les 3 compétiteurs accompagnés du conducteur de l'autobus au moment de leur arrivée

Toute la semaine, les dirigeants et autres travailleurs municipaux ont utilisé des modes de transport collectifs et actifs pour se rendre au travail. L'objectif initial était de parcourir l'équivalent de la distance séparant la municipalité de la ville New York, soit près de 850 km. Au terme de la semaine, il s'avère que la distance parcourue a dépassé largement l'objectif fixé : les dirigeants et employés ont franchi l'équivalent du trajet à partir de Stoneham jusqu'à Washington, soit environ 1 200 km. Soulignons la performance de Mme Noémie Landreau, coordonnatrice au Service des loisirs et de la culture, qui s'est rendue au travail à vélo à trois reprises. Elle a donc pédalé plus de 160 km !



Le camping parking beach

Le Park(ing) Day a pris la forme d'un concours visant à réaménager une case de stationnement. Les élèves de l'école Harfang-des-Neiges ont ainsi réalisé des aménagements sur les terrains du complexe municipal, de l'église, de l'école et de la chocolaterie. Ils ont su faire preuve d'imagination et d'ingéniosité pour étonner les passants et ainsi, faire de l'activité un franc succès. Le vote du public a déterminé la case coup de cœur, soit le « Camping Parking Beach ».

Le vélo, l'automobile et l'autobus du TCJC se sont affrontés lors d'une course à partir du complexe municipal de Stoneham jusqu'au Grand Théâtre de Québec durant l'heure de pointe du matin le lundi 19 septembre. Si le conducteur de l'automobile est arrivé le premier en voiture (7 h 38), ce n'est que 26 minutes plus tard que le cycliste est arrivé sur son vélo (8 h 04), suivi de près par l'autobus à bord de la navette (8 h 05). Bien que le gagnant puisse sembler prévisible, il est tout de même intéressant de souligner l'efficacité des autres modes de transports qui se positionnent comme une alternative avantageuse à l'auto. Fait cocasse, un fonctionnaire de la Ville, faisant office de juge de ligne, a vu sa voiture remorquée au moment de l'arrivée des compétiteurs. Fait à noter, ni l'autobus, ni le cycliste n'ont été remorqués.

Resto avec ambiance bistro!
4 à 7 tous les jours
SOIRÉE THÉMATIQUE À COMPTER DE 19H30
Dimanche:
Rock & Red Bull
Mardi:
Soirée hockey Belle Gueule
Jeudi:
Soirée hockey Belle Gueule
Vendredi:
Soirée d'animation
(Chansonnier, groupe, humoriste)
Samedi:
Plaisir fou avec DJ
Événements sportifs
15 octobre: Boxe - Hopkins v.s Dauson
29 octobre: UFC - GSP v.s Condit
5 novembre: Boxe - Bute v.s Johnson
12 novembre: Boxe - Pacquiao v.s Marquez
FASTE FOU
RESTAURANT · BAR
6, rue George-Muir (coin Henri-Bourassa)
418 849-6777
fastefouchalersbourg@hotmail.com
www.fastefou.com



Rehaussez l'architecture de votre propriété en confiant votre projet à des experts




Candide
VILLENEUVE
PAYSAGISTE

418-849-3405
monpaysagiste.com

PROJETS CLÉS EN MAIN

C'EST LE TEMPS DE LA CHASSE À L'ORIGNAL

LOUIS-ANTOINE GAGNÉ
louis-antoine@leseditionsprime.ca

L'automne, c'est le temps frais, c'est le ménage du terrain, c'est les paysages magnifiques de nos régions et c'est la chasse à l'orignal. Vivant dans un territoire entouré de forêt et de montagne nous nous trouvons donc au cœur de son royaume.



Crédit photo de Jean Vaudreuil

Orignal dans le parc de La Jacques-Carier

Depuis quelques semaines, on peut remarquer une multitude de camionnettes munies de remorques où se trouvent des véhicules tout terrain et tout l'attirail nécessaire pour aller chasser le roi de nos forêts : l'orignal. Selon le MRNF, il s'est tué 21 085 orignaux au Québec en 2010. De ce nombre, 1 567 l'ont été dans la zone 27, c'est-à-dire, la zone où l'on se trouve. 1 567 orignaux, c'est plus de 4 000 chasseurs parcourant notre territoire. Plus de 4 000 chasseurs laissant quelques dollars ici et là lors de leur passage. C'est donc dire qu'indirectement la chasse à l'orignal est une activité économique importante de notre territoire.



Des chasseurs fiers de leur prise

La frénésie s'empare de vous une fois l'automne arrivé, on vous entend pratiquer votre « call » des kilomètres à la ronde, vous êtes assurément un chasseur d'orignal. La chance vous a souri et c'est en vous pavanant que vous retournez à la maison, un panache bien en évidence sur votre véhicule. Vous aurez sans doute besoin des services d'un boucher spécialisé dans la découpe de viande sauvage. Ce type de service, peu connu du grand public est pourtant un service essentiel offert au chasseur qui ramène habituellement l'orignal entier. Bien qu'étant maitre pour déjouer l'orignal en forêt, le chasseur est généralement démuni en technique de boucherie. L'Écho s'est rendu à la boucherie de Dominic Beaulieu pour en apprendre un peu plus. Bienvenue chez Dépeçage du Nord. Dès notre arrivée, on est surpris par l'envergure et la propreté de la boucherie. À l'extérieur, le boucher en chef reçoit ses clients qui semblent particulièrement fiers de leur orignal. Suspendue à une imposante structure, la bête s'apprête à se faire découper en quartier avant de pénétrer dans la chambre réfrigérée de la boucherie, où la viande pourra vieillir jusqu`à 21 jours pour atteindre un maximum de saveur et de tendreté. À l'intérieur, une équipe de bouchers chevronnés s'affaire à découper les quartiers. Un impressionnant système de rail traverse la



C'est à des bouchers chevronnés que l'on confie le dépeçage de la bête

boucherie. Dominic Beaulieu nous explique : « À l'entrée de la boucherie, chaque quartier est pesé et identifié au nom des clients à l'aide d'un système informatique, on a un système de traçabilité infaillible. » Sur la table de découpe, filet mignon, contre-filet, jarret et viande hachée sont découpés et emballés avec des appareils modernes. Le « stainless » brille, les lames des couteaux sont tranchantes et tout le monde semble travailler avec le sourire au plus grand bonheur des chasseurs racontant l'histoire de l'orignal qu'ils mangeront cette année. Dans un coin de la boucherie, un boucher est moins bavard, l'utilisation de la trancheuse pour la viande à fondue demande une certaine concentration si l'on ne veut pas y laisser un doigt. Un peu plus loin, un autre boucher s'affaire avec une drôle de machine. Il s'agit d'un poussoir à saucisse. En fait, au choix des clients, une impressionnante variété de saucisses est disponible. La saison s'annonce bonne, déjà la chambre réfrigérée est remplie de quartier d'orignal, suivront par la suite les chevreuils et les caribous. On souhaite à tous les chasseurs une excellente saison de chasse 2011.

DÉPEÇAGE DU NORD
80 Chemin St-Edmond
Stoneham, G3C1G3
Dominic Beaulieu
418-559-7109

Carpaccio d'orignal au pesto de tomates séchées

(POUR 4 PERSONNES)



RECETTE DE CARPACCIO D'ORIGNAL

- 400 g de filet mignon d'orignal (chevreuil ou bœuf)
- 150 g de parmesan
- Huile d'olive extra vierge
- Noix de pin grillées
- Réduction de vinaigre balsamique
- 1 citron
- Sel, poivre
- 2 poivrons rouges rôtis

1. Coupez soigneusement la viande en très fines tranches. Disposez les tranches à plats sur vos 4 assiettes en veillant à ne pas trop superposer les tranches.

2. Répartissez le pesto sur l'ensemble de vos assiettes en veillant à recouvrir le maximum de surface de viande. Poivrez légèrement et un peu de fleur de sel

3. Mélanger la roquette avec l'huile d'olive, saler, poivrez au gout. Dresser la salade sur le carpaccio, ensuite déposer des copeaux de parmesan et quelque tranche de poivron rôti sur la roquette avec harmonie.(copeaux de parmesan à l'aide d'un économe à légumes)

RECETTE DE PESTO AUX TOMATES SÉCHÉES

- 3 c. à soupe de parmesan
- 2 gousses d'ail épluchées et dégermées
- 10 feuilles de basilic
- Huile d'olive extra vierge
- 4 tomates séchées
- 2 c. à soupe de pignons de pin

1. - Déposer tous les ingrédients sauf l'huile dans le bol d'un robot culinaire; mixer une première fois pour broyer tous les ingrédients.

2. - Ajouter au fur et à mesure l'huile d'olive en continuant à mixer à puissance maximale jusqu'a consistance d'une pate ferme.

3. - Garder au frigo l'appareil pour le montage de l'assiette.

Cette recette est une gracieuseté du traiteur Le PortoBello

AVIS AUX ARTISANS ET PRODUCTEURS DE LA RÉGION

Suite au vif succès de l'année dernière, le Marché de Noël de La Jacques-Cartier revient en force cette année. Il se tiendra les 9, 10, 11, 16, 17 et 18 décembre prochain à la Grange du presbytère et les exposants seront à l'intérieur et à l'extérieur sous une tente ou dans de petites cabanes. On est donc à la recherche d'artisans et de producteurs désirant offrir leurs produits. L'année dernière, plus de 1500 personnes ont participé à l'événement. N'hésitez pas à envoyer dès maintenant votre candidature en retournant par courriel vos coordonnées accompagnées de photographies dévoilant vos produits.



Les responsables procéderont à une sélection des exposants, et cela dans un souci de diversité des produits. Précisons que les exposants/artisans demeurant au sein de la MRC de La Jacques-Cartier seront privilégiés.

TOURNOI DE HOCKEY BOTTINE

Envie de participer au à la deuxième édition du Tournoi de hockey bottine ? Constituez des équipes de 6 joueurs (18 ans et plus), comprenant au moins une fille. Les parties se feront en formule 4 contre 4, incluant le gardien de but. Inscription et paiement doivent être envoyés au Service des loisirs et de la culture avant le 2 décembre prochain.



Informez-vous davantage auprès de Noémie Landreau ,coordonnatrice au service des loisirs et de la culture 418 848-2381 poste 238 nlandreau@villes-toneham.com



LE CLUB RECRUTE

EN AVANT LE SKI ACRO À STONEHAM

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Sommes-nous surpris d'apprendre qu'après les exploits de nos Canadiens aux Jeux de Vancouver, le ski acrobatique gagne en popularité auprès de nos jeunes ? Le club de Ski Acrobatique de Stoneham a donc profité de la saison estivale pour s'assurer la présence d'entraineurs aguerris.

Profitez donc de la période de recrutement en cours toutes les fins de semaines jusqu'au 10 décembre pour découvrir l'équipe dynamique et prête plus que jamais à faire connaître des weekends et des camps qui sortent de l'ordinaire pour ne pas dire *FUN ET TELLEMENT D'FUN !* Comment faire autrement quand on a pour entraineur-chef nul autre que Vincent Marquis (4e aux Jeux olympiques de Vancouver 2010 en bosses)

AU PROGRAMME POUR LES 6 À 16 ANS

De l'initiation au perfectionnement, du défi amateur récréatif d'un jour à la compétition régionale… trampoline, préparation bosse, saut, freeski. Le club poursuit son action entamée l'année dernière et proposera des activités qui permettront d'évoluer dans différentes sphères et concepts qui feront en sorte de devenir un skieur complet sans jamais perdre de vue la notion de plaisir.

« Tous les jeunes de 6 ans et plus ayant déjà quelques habiletés de base en ski peuvent faire partie d'un club de ski acrobatique », affirme Mme Sarah Côté, Vice Présidente du Club de Ski Acrobatique de Stoneham. Les entraineurs prévoient des séances d'habileté avant le camp de Noël



crédit : M. Jean-Yves Gauthier

Le Fun Day de Stoneham 2011

ce qui permettra à chaque individu d'évoluer dans un groupe d'âge et un milieu homogène.

Bien que la station de Stoneham soit l'endroit de prédilection des jeunes adeptes, on a prévu à l'agenda du club des sorties au mont Ste-Anne pour varier les plaisirs ainsi qu'à la Station de ski du Relais Lac-Beauport afin d'utiliser les seules infrastructures mises en place dans la région de Québec pour le saut acrobatique.

De plus, advenant un intérêt et sur une base volontaire, le club pourra proposer des cours de trampoline cet automne et au printemps aux adeptes, des plus jeunes au plus vieux.

Toutes ces activités se feront sous la supervision d'entraîneurs confirmés, voire spécialisés dans certains domaines des disciplines proposées.

Pour plus de détails sur les inscriptions, communiquez avec Line Rochefort au 418 670 2731 ou avec Sarah Côté au 418 848 8778



JOURNÉE DE L'EMPLOI AU MONT ET À STONEHAM

EMPLOIS À LA MONTAGNE



C.R- La Station touristique Stoneham et Le Mont-Sainte-Anne tiendront leur journée de l'emploi, le 15 octobre prochain. Ce sera l'occasion pour les chercheurs d'emploi de rencontrer et d'échanger avec les responsables des ressources humaines et de leur soumettre leur candidature sur place.

QUAND : Le 15 octobre 2011, de 10 h à 12 h au Mont-Sainte-Anne et de 10 h à 14 h à Stoneham. Précisons que les rencontres ont lieu au chalet principal de chacune des stations.

ART DE VIVRE ET CULTURE

LES ORIGINES DE L'ACTION DE GRÂCE

LOUIS-ANTOINE GAGNÉ
louis-antoine@leseditionsprime.ca

Encore une fois cette année, la plupart d'entre nous bénéficieront d'un congé férié lors de la fin de semaine de l'Action de grâce. Outre les corvées de nettoyage d'automne, un voyage de chasse ou encore la cuisson d'une grosse dinde, peu de nous célèbrent véritablement un événement spécial lors de cette fête. Quelles sont alors les origines de l'Action de grâce?



Tout d'abord, il est important de savoir que l'Action grâce canadienne et l'Action de grâce américaine (Thanksgiving) ne se fêtent pas à la même date. Au Canada, on célèbre le deuxième lundi d'octobre alors qu'aux États-Unis on célèbre le 4e jeudi de novembre. Cette année, on dégustera donc une dinde le 10 octobre au Canada et le 24 novembre aux États-Unis. Par contre, les deux fêtes semblent avoir des origines plus que semblables. Il s'agirait en fait d'une fête aux origines millénaires, une fête des récoltes. Dans les faits, on fête la saison des récoltes un peu partout dans le monde. Les dates et les coutumes diffèrent cependant d'un pays à l'autre. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, la tradition canadienne de l'Action de grâce ne vient pas des États-Unis. L'histoire nous apprend que l'origine date de 1576, année où un explorateur anglais, Martin Frobisher, est arrivé en Amérique du nord en cherchant la route vers l'Orient. En 1578, il tient une cérémonie formelle, afin de rendre grâce pour avoir survécu au long voyage. On considère cette cérémonie comme la première Action de grâce au Canada et en Amérique du Nord. Au fil du temps, la fête change de date et de formule. C'est le 31 janvier 1957 que notre Parlement la date au deuxième lundi d'octobre de manière permanente par une proclamation : « Une journée pour rendre grâce au Dieu tout-puissant des bienfaits dont jouit le peuple du Canada. »

Aux États-Unis, en 1620, un groupe de pèlerins puritains britanniques débarque à Cap Cod et fonde la ville de Plymouth au Massachusetts. Ils sont alors une centaine de colons. Le premier hiver fut particulièrement rigoureux et la moitié des colons ne survécurent pas. À l'automne suivant, en novembre 1621, le gouverneur William Bradford décréta trois jours de prière et de fête pour célébrer la première récolte qui permit à la colonie de survivre. La coutume de l'Action de grâce se répandit ensuite de Plymouth vers d'autres colonies de la Nouvelle-Angleterre, mais il fallut attendre 1863 pour que le président Lincoln décrète le dernier jeudi du mois de novembre « jour de remerciements et d'éloges à Dieu ». Le jour de l'Action de grâce célébré le quatrième jeudi de novembre est devenu un jour férié légal en 1941. Bien qu'au Québec cette journée ne soit pas tellement fêtée, elle est, aux États-Unis, l'une des plus célébrées du calendrier. Bonne fête de l'Action de grâce, profitez donc de l'occasion pour passer du temps en famille et pour bien manger.





VALÉRIE LANGLOIS, Styliste vestimentaire & consultante en image

Services de magasinage et de stylisme personnalisé :

- révision de la garde-robe à domicile
- rallye magasinage ou accompagné
- silhouette 101
- forfait sur mesure

Une prise en charge du volet vestimentaire de votre vie, dans le respect de vos valeurs, de vos différents besoins et de votre budget.

Suivez mes chroniques Mode et tendances, à l'émission *Liberté d'opinion*, sur les ondes du FM93 ou sur mon site web.



www.valerielanglois.com
(418) 456-2886
Valérie Langlois Styliste

AUBERGE QUATRE TEMPS
161, Chemin Tour du Lac
Lac-Beauport (Québec) G3B 0T5

Tél: (418) 849.4486
Fax: (418) 849.1539

www.aubergequatretemps.qc.ca

Journée Sentosa
au prix spécial de 30$**
(Valeur de 37$ **)

Ce forfait comprend :
L'accès aux installations pour la journée (piscine, jacuzzi, sauna, aires de repos) avec casier & peignoir et le dîner 3 services.

** *Taxes & services en sus*

Le mois des escomptes
(Applicable du 1er au 31 octobre 2011)

* ***10%*** *d'escompte pour* ***2 soins*** *réservés la même journée.*
* ***15%*** *d'escompte pour* ***3 soins*** *réservés la même journée ainsi qu'un dîner 3 services offert.*

Inclus la pause santé et l'accès aux installations.
Les soins doivent être pris par la même personne.
Exclus de cette offre: les promotions en vigueur, les forfaits ainsi que les produits de revente.
Pourboire non compris.
Valide du lundi au vendredi.

GROUPE SSB

NOTRE **SOLUTION,** VOTRE **PROTECTION**

Entreprise établie à Lac-Beauport depuis 1977

Fier partenaire du projet

LE MILLE UN
CONDOMINIUMS
LAC BEAUPORT

ANTIVOL | PROTECTION INCENDIE | CAMÉRAS | ACCÈS CONTRÔLÉS | INTERCOM | RÉSEAUTIQUE | DOMOTIQUE

www.groupessb.com **T.418.849.2675**

SYLVIE LANGEVIN, ARTISTE EN RÉSIDENCE

LANGE CANTA FORTE

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Le 13 septembre dernier est une date à marquer d'une pierre blanche pour Sylvie Langevin. L'inauguration de la maison de l'artiste « Lange Canta Forte » lors d'un 5 à 7, fut saluée par la présence de dignitaires ainsi que par de nombreux parents et amis. Nous y étions !



Sylvie Langevin en compagnie de Philippe Canac-Marquis du Regroupement des gens d'affaires et tourisme Lac-Beauport, organisme qui soutenait la tenue de l'événement

Passionnée de peinture et amoureuse de la chanson, Sylvie Langevin ouvre désormais toutes grandes les portes de sa demeure aux chasseurs d'œuvres inédites ainsi qu'à ceux et celles qui savent tendre l'oreille. Doublement bénie des Dieux, la Lac-Beauportoise bénéficie de deux dons qu'elle propose de faire connaitre à une seule adresse, chez elle en face du lac Beauport.

LANGE CANTA FORTE

Le nom lui-même est puissant et porteur de sens. Lange pour Langevin, Canta pour chante et Forte, le nom de l'amour de sa vie décédé l'an dernier. « L'ange chante fort » résume assez bien ce que dégage l'artiste.

POUR LES YEUX ET LE CŒUR

Sylvie Langevin peint la mémoire. Elle peint ceux et celle qu'elle aime ou qu'elle a aimés. Elle immortalise sur toile les lieux qui ont vu grandir ses enfants. Le lac Beauport est un personnage omniprésent autant sur les canevas qu'au travers des fenêtres donnant sur la baie. L'interprétation qu'elle fait de la réalité avec ses pinceaux touche autant qu'elle fait sourire. Cette naïveté sensible et apaisante dévoile un sens de l'observation et des perspectives qui porte la signature de cette artiste. Ses toiles représentent un condensé de ce qui importe pour elle. Il est impossible de bien connaître la dame sans contempler ses œuvres.

POUR LES OREILLES ET L'ÂME



Sylvie Langevin en entourée des conseillers Robert Fournier, France Thériault, Alice Dignard et Louise Delâge

Musicienne avant d'être peintre, Sylvie Langevin manie son art avec soin. Sa passion s'est d'ailleurs révélée contagieuse puisque sa fille est violoniste. Guitariste autodidacte et parolière poétique, Sylvie chante comme elle peint. Faisant de la chanson à la manière des pionniers, elle met en scène des personnages et fignole ses textes dans la plus pure tradition des chansonniers québécois. Elle a derrière elle une carrière riche en lieux prestigieux tels le Grand Théâtre et l'Espace Félix-Leclerc.

CE SOIR-LÀ…

Ayant demandé et obtenu auprès de la municipalité, une dérogation aux règlements qui régissent le stationnement le long de la rue, sans oublier le permis lui permettant d'exploiter sa galerie en résidence, nous pûmes être nombreux à venir encourager cette courageuse artiste de chez nous. N'ayant pas assez de deux yeux pour parcourir l'impressionnante production de la peintre, nous avons eu toutefois le bonheur de voir les gens découvrir une facette de la citoyenne qu'ils croisent au bureau de poste ou à l'épicerie sans soupçonner l'ampleur de la partie immergée.



7 HEURES…

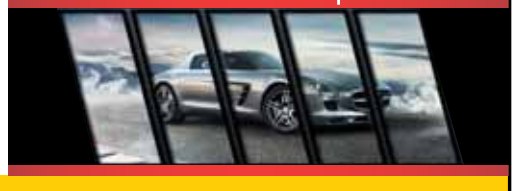
Évidemment, le 5 à 7 a débordé, les discussions nourries par la vie ont enflé. En observant Sylvie du coin de l'œil, je lui ai trouvé un talent encore plus grand que ceux qu'elle veut bien mettre en lumière… elle sait se faire aimer. Je l'ai vu dans le regard de ses enfants avec une intensité rare ainsi que dans le respect que sont venu lui témoigner tous ces gens… Bravo Sylvie et longue vie à *Lange Canta Forte* !

L'HIVER ET LA NEIGE APPROCHENT !
ÉVITEZ-VOUS DES TRACAS CETTE SAISON AVEC DES PNEUS DE QUALITÉ
ET UNE VÉRIFICATION DE VOTRE SUSPENSION ET DE VOTRE ALIGNEMENT À PEU DE FRAIS.



À L'ACHAT
DE 4 PNEUS NEUFS
OBTENEZ LA VÉRIFICATION DE LA SUSPENSION ET DIRECTION GRATUITEMENT,
EN PLUS DE L'ALIGNEMENT
DES 4 ROUES À 50% DU PRIX
L'offre est valide jusqu'au 15 décembre 2011

★ NOUVEAU ★
SERVICE PROFESIONNELS D'ACQUISITION DE VÉHICULES CAN/USA IMPORTS.
VISITEZ LE NYXIMPORTS.COM
NYX Imports



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

SPANDEM inc.

VOTRE SPÉCIALISTE EN INSTALLATION SEPTIQUE
• Tests de sol et sondages
• Fosses septiques et champs d'épuration
• Systèmes Bionest, Ecoflo et Enviroseptic
418.849.0777
BIONEST Ecoflo® SYSTÈME ENVIROSEPTIC

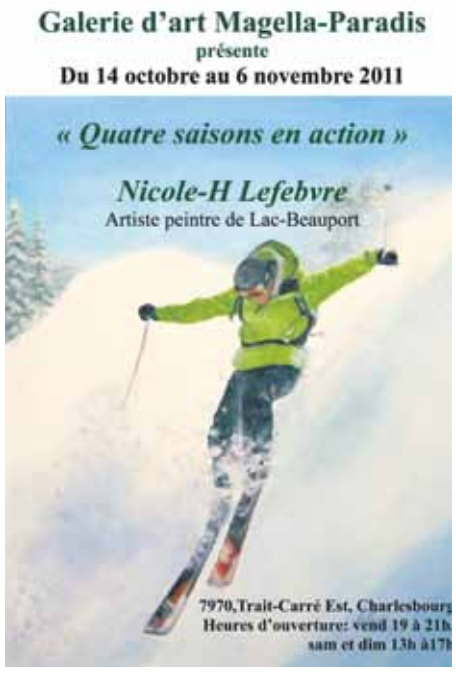
www.spandem.com | 20891, HENRI-BOURASSA, CHARLESBOURG | RBQ : 8301-8408-54

EN VEDETTE À GALERIE D'ART MAGELLA-PARADIS

LES QUATRE SAISONS EN ACTION DE NICOLE-H LEFEBVRE

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Reconnue pour ses toiles d'un réalisme parfois saisissant, la Lac-Beauportoise Nicole-H. Lefebvre présentera du 14 octobre au 6 novembre, ses plus récentes œuvres à la Galerie d'art Magella-Paradis du Trait-Carré. Précisions sur les Quatre saisons en action de l'artiste.



Nicole-H. Lefebvre aime peindre l'action et ce n'est pas sans raison que la nature en mouvement l'inspire. Elle aime saisir sur le vif le mouvement de ses personnages, ce qui donne presque à l'observateur l'illusion d'être sur place. D'une saison à l'autre, le dynamisme du sportif ou les scènes montées avec des sujets en pleine nature nous démontrent bien le professionnalisme de cette artiste qui nous dévoile son talent à jouer avec les ombres et les lumières.

Nicole-H Lefebvre, une artiste d'ici à découvrir. Allez donc lui serrer la pince lors du vernissage de son exposition le 14 octobre prochain. On vous attend pour 20 h à la Maison Magella-Paradis au 7970, Trait-Carré Est, Charlesbourg.

DANIEL BLOUIN ET MERCURE COMMUNICATION

SON AGENCE EN NOMINATION À L'ADISQ

C.R. – Nous apprenions récemment que pour une deuxième année consécutive, l'agence Mercure Communication, propriété du Lac-Beauportois Daniel Blouin et de Marie-Andrée Houde, est en nomination au Gala de l'ADISQ dans la catégorie Équipe de relations de presse de l'année.



Les associés Marie-Andrée Houde et Daniel Blouin

Cette nomination arrive à point pour les 10 ans de l'entreprise de Québec, qui a su se tailler une place de choix dans le milieu artistique québécois pour devenir la plus importante boîte de relations de presse et de mise en marché de spectacles de la Vieille Capitale. Les gagnants seront connus lors du Gala de l'industrie le 24 octobre prochain. Le mot de Cambronne à toi Daniel !

TROIS ARTISTES D'ICI EN ÉMERGENCE

BRINS DE FOLIE

C.R. – Trois résidentes de Lac-Beauport proposent l'exposition Brins de folie. L'accrochage des toiles de Danielle Pouliot, Sonia Poitras et de Line St-Hilaire a lieu à la Galerie d'Art Espace Contemporain situé au 313 rue St-Jean jusqu'au 9 octobre prochain. Belle initiative de la part de cette galerie que de lancer de nouveaux artistes. Autodidactes et conseillées par différents peintres d'expérience, il est intéressant d'assister à l'envol de ces nouvelles artistes.



BRINS DE FOLIE
Galerie d'Art Espace Contemporain
313 rue St-Jean
Heures d'ouverture de la galerie
Vendredi : 12 h à 22 h
Samedi et dimanche : 12 h à 17 h

AVIS PUBLIC ASSEMBLÉE PUBLIQUE DE CONSULTATION

Projet de règlement numéro U-2011-04, Règlement de zonage;
Projet de règlement numéro U-2011-05, Règlement de lotissement.

Aux personnes susceptibles d'être intéressées par les projets de règlements suivants:
AVIS est, par les présentes, donné par la soussignée :

1. QUE lors d'une séance ordinaire qui se tiendra le 11 octobre 2011, le conseil adoptera les projets de règlements U-2011-04 ainsi que U-2011-05 ;
2. QUE ces projets de règlements seront adoptés dans le cadre d'un processus de révision quinquennale du plan et des règlements d'urbanisme de la Ville de Lac-Delage ;
3. QUE le Règlement de zonage numéro U-2011-04 s'applique à l'ensemble du territoire et constitue un règlement de remplacement au sens de l'article 110.10.1 de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme. Il est susceptible d'approbation référendaire par l'ensemble des personnes habiles à voter de la Ville ;
4. QUE le Règlement de lotissement numéro U-2011-05 s'applique à l'ensemble du territoire et constitue un règlement de remplacement au sens de l'article 110.10.1 de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme. Il est susceptible d'approbation référendaire par l'ensemble des personnes habiles à voter de la Ville ;
5. QUE le Règlement sur le zonage numéro U-2011-04 remplace le Règlement de zonage numéro U-97-3 et ses amendements ;
6. QUE le Règlement sur le lotissement numéro U-2011-05 remplace le Règlement de lotissement numéro U-97-4 et ses amendements ;
7. QUE ces règlements concernent l'ensemble du territoire de Ville de Lac-Delage ;
8. QUE ces deux règlements contiennent des dispositions qui s'appliquent à certaines zones ou parties de territoire et que la description ou l'illustration de ces zones ou parties de territoire peut être consultée au bureau de la soussignée ;
9. QUE la consultation publique sur ces projets de règlement se tiendra au Manoir du Lac Delage, 40, avenue du Lac, Lac-Delage, le 25 octobre 2011 à 19h ;
10. QU'au cours de cette consultation publique, les projets de règlements seront expliqués ainsi que les conséquences de leur adoption et les personnes qui désirent s'exprimer seront entendues ;
11. QUE les projets de règlements peuvent être consultés par les personnes et organismes intéressés au Bureau municipal de Lac-Delage, du lundi au jeudi, de 13h30 à 17h30, ainsi que sur le site Internet de la Ville de Lac-Delage au http://www.lacdelage.qc.ca

Donné à Lac-Delage, ce 6 octobre 2011

Guylaine Thibault

Directrice générale et secrétaire-trésorière

Ville de Lac-Delage

LE ZOOM DE DOUM

DES INSECTES AU LAC ? BEN VOYONS !

DOMINIC LACHANCE
dlachance@ccapcable.com

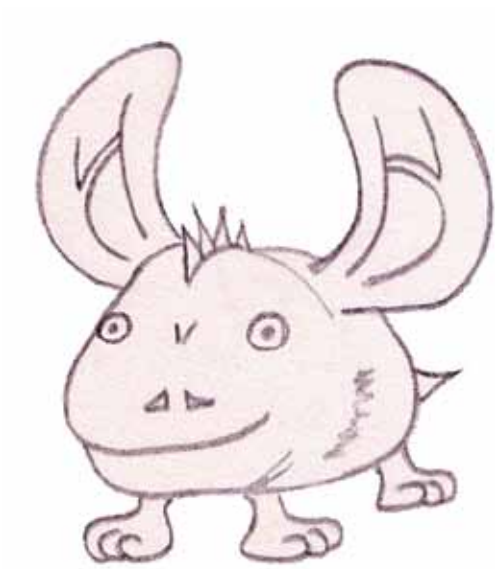
Quel Zoomer du Lac ne connait pas *Passion Papillons*, ce commerce fascinant situé un peu à l'arrière de Café-Noisette (*plug gratis*) ? Vous devriez vraiment aller y faire un tour, surtout ceux qui ont des enfants. Ce n'est pas seulement une boutique, c'est un musée, un insectarium avec Yves-Pascal, un propriétaire (guide privé), hyper passionné qui aime partager sa passion-papillons. Les insectes ne sont pas strictement dans les cadres, il y en a des vivantes : bébés tarentules, Bernard l'Hermite, et grenouilles. Il y a aussi des t-shirts, des bijoux et des porte-clés, tous uniques en leur genre. Zoomons !

J'AI ENTENDU QUELQUE PART

L'entomologie existe depuis l'époque préhistorique, mais commença plus officiellement et scientifiquement au seizième siècle. Le plus célèbre entomologiste demeure Charles Darwin (et Gil Grissome dans CSI). Par contre, plutôt que de faire un historique, j'ai décidé de vous parler de quelques genres d'insectes que vous allez voir, vivants ou encadrés, en vous rendant chez *Passion Papillons*. De cette façon, vous aurez l'air vraiment connaissant quand vous placotterez avec le proprio.

LA MOUCHE À BEURRE

Il est surtout connu sous le nom de papillon (sauf par le traducteur électronique que j'ai utilisé). Il en existe près de trois-cents sortes au Canada seulement. Ils n'ont pas de poumons et respirent par de petites ouvertures sur leur ventre. Ils sentent avec leurs antennes et goutent avec leurs pieds. Certains peuvent voler à une vitesse de 50km/h et d'autres pendant mille kilomètres sans arrêter.



LA CUCARACHA

Quelle chanson classique en l'honneur de la coquerelle nous sert de sous-titre (je vous expliquerais bien le reste des paroles, mais le Zoom se veut aussi une chronique pour ado et cela ne serait pas approprié). La coquerelle a survécu aux dinosaures. Si vous essayez de l'exterminer avec un poison, les petits développeront une immunité contre ce même poison et ne pourront en mourir. Elles peuvent retenir leur souffle sous l'eau pendant quarante minutes. Elles peuvent aussi se passer de nourriture pendant un mois. Encore plus impressionnant, elles peuvent vivre sans leur tête pendant une semaine et le plus bizarre, c'est qu'elles meurent de soif parce qu'elles n'ont plus de bouche pour boire.

LA TARENTULE

Ahh, la préférée des dames ! Le nom vient de la ville de Taranto dans le sud de l'Italie. Elles peuvent mesurer jusqu'à 30 cm de long, incluant les pattes. Les cheveux de la tarentule peuvent tuer de petits rongeurs, mais heureusement, elles perdent leurs poils en vieillissant. Contrairement, à la croyance populaire (des femmes), une morsure n'est pas fatale pour l'être humain. Chose certaine, elles ne sont pas de tueurs à sang froid, puisqu'elles n'ont même pas de sang, mais plutôt de l'hémolymphe.

LE SCORPION

Afin de rassurer les Zoomers qui voyagent dans le sud chaque hiver, je peux dire qu'il existe environ deux-mille sortes de scorpions et que seulement une cinquantaine d'entre eux ont du poison assez fort pour tuer une personne (une chance sur quarante). Aussi, le mythe qu'ils aiment se cacher dans de petits endroits étroits comme vos chaussures, n'est en fait pas un mythe du tout, soyez prudent, car c'est très vrai. Contrairement aux humains, ce sont les femelles qui sont plus agressives. Il est possible qu'elle tue le mâle après l'accouplement, et même possible qu'elle mange ces petits après l'accouchement si elle a trop faim (et nous les gars on pensait que le SPM était difficile).

LES MOTS DE LA FIN

Sur ce, portez-vous bien, allez chez Passion Papillons tester le savoir d'Yves-Pascal en vérifiant tous ses faits provenant surtout d'internet et continuez de tuer les maringouins qui tentent de vous piquer. Ciao Zoomers !

L'HIVER PEUT ÊTRE MAGNIFIQUE.

Mais pas aussi attrayant que ceci.

30$ – 100$

Achetez un jeu de quatre pneus d'hiver Yokohama entre le 15 septembre et le 1er décembre 2011 et nous vous enverrons un chèque de 30 $ à 100 $, selon les pneus choisis.
C'est magnifique, n'est-ce pas ! Demandez-nous les détails.

Jantes de :	13 po	14 po	15 po	16 po	17 po	18 po	19 po +
iceGUARD iG20	30 $	40 $	50 $	60 $	70 $	80 $	100 $
GEOLANDAR I/T G072	–	–	40 $	40 $	40 $	40 $	40 $
W.drive	–	–	–	40 $	40 $	40 $	40 $



Téléchargez un formulaire de demande et apprenez-en davantage sur nos pneus d'hiver à www.yokohama.ca. Les formulaires de demande doivent être reçus au plus tard le 15 décembre 2011.

YOKOHAMA

Disponibles chez :

Pneus Inter-Québec
866, rue Jacques-Bédard
Charlesbourg, Qc
418-849-2811

SPORTS

LA CLINIQUE DU COUREUR

RIEN NE SERT DE NE PAS COURIR…

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Des spécialistes souriants qui nous révèlent des trucs surprenants nous permettant de mieux jogger, ça ne court pas les rues! Du choix des chaussures en passant par la position de départ, mille astuces et conseils m'attendaient au détour de la grande allée menant à la maison *Simons*. Rencontre avec deux passionnés qui prennent le temps de… courir.



Isabelle Dumais et Blaise Dubois au pas de course

Physiothérapeute spécialisé en physiothérapie du sport avec une surspécialisation en physiothérapie de la course à pied, Blaise Dubois en connait un bout sur la manière de pratiquer cette activité. Les États-unis, l'Australie, Hong-Kong, la Belgique, la France, la Suisse et l'Espagne figurent sur la liste des pays visités par le spécialiste dans le cadre de sa tournée mondiale de conférences et de cours. Les cours d'une durée de trois jours s'adressent aux professionnels de la santé désirant acquérir une expertise dans le domaine de la course à pied, de la médecine sportive et de la physiothérapie. Monsieur Dubois dispense son savoir aux chiropraticiens, aux médecins et aux physiologues ou à tout autre ordre professionnel désirant se spécialiser. Les conférences publiques d'une durée de deux heures s'adressent à un plus large auditoire. Québec est l'hôte de deux de ces conférences annuelles qui attirent entre 100 et 160 personnes. Toutes les villes du Québec ont déjà été visitées pour ces séances d'information ainsi que la majeure partie des grandes villes canadiennes. Professeur et conférencier depuis l'an 2000, l'expert de 38 ans a pignon sur rue depuis 2008.

ON COURT MAL…

« Les questions qui justifient socialement l'existence de notre entreprise sont le fait que nous vivons dans une société ou les gens ne sont pas en santé. Le manque d'activités physiques et le fait qu'il faille stimuler les gens pour en faire légitimise notre action. Un des problèmes qu'on doit résoudre est que lorsque les gens commencent à faire de l'activité physique ou de la course à pied, ils se blessent. Notre rôle consiste entre autres à aider les joggers à mieux choisir leurs chaussures, à bien doser la progression de l'entrainement et à avoir la bonne biomécanique. Ce sont là les trois grands volets abordés dans les conférences. La sensibilisation individuelle se fait lors des conférences grand public, mais les répercussions observables sur une population se font surtout sentir par un enseignement auprès des professionnels de la santé », précisait Blaise Dubois.

CINQ CONSEILS POUR DÉBUTANT

1) Acheter des espadrilles minimalistes pour courir. « Moins tu paies cher mieux c'est ou presque », glisse M. Dubois. Il n'y a pas de lien entre le prix des chaussures, le confort et les blessures. Ce que l'on doit rechercher est ce qui mime le plus le pied nu.

2) Se faire un programme de course très progressif en allant sur le site *La clinique du coureur* dans la section *information pour coureur* et dans cette section il y a des outils dont des programmes de course. Le premier jogging est de trois fois une minute. Pas besoin de faire plus. Vous pouvez inclure ces trois minutes dans une marche de 30 minutes et le lendemain ce sera quatre minutes, etc.

3) Au niveau biomécanique, il faut faire environ trois pas par seconde pour courir

CONSTROBOURG

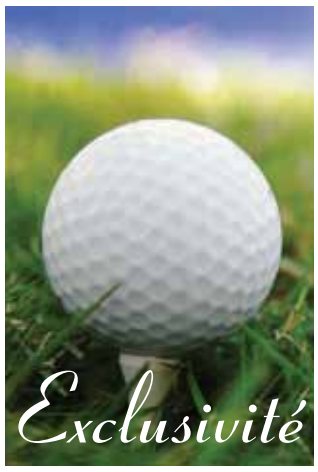
Notre passion;
construire vos rêves!

LES CONDOMINIUMS DU
DOMAINE DE LA FAUNE
PHASE V EN CONSTRUCTION

Desjardins









Laissez-vous charmer!
NOUVEAU condo modèle Phase IV
7755, rue du Daim, unité #107
Autoroute 73 Nord, Sortie de la Faune

Pour nous joindre 418.624.2007
www.constrobourg.com



La jeune Anasoleil prouve ainsi qu'il est aisé de courir pieds nus

adéquatement donc 180 pas par minute. Il faut faire des petits pas. Il faut préparer son rythme sur place puis se laisser tomber en avant à partir des chevilles. La course est un continuum de chutes/récupérations.

4) On ne s'étire pas avant de courir et surtout pas les mollets parce que ça augmente les risques de blessures. La marche est le meilleur échauffement.

5) Enfin, il est important de se fixer des objectifs pour garder la motivation à l'activité et pour pouvoir progresser.

ÉDUCATION ET GUÉRISON

« Notre spécialité à *La Clinique du coureur* est de prévenir les blessures et on parle de plus en plus d'améliorer les performances parce que les deux sont interreliés. Les deux volets que nous proposons sont la formation continue par notre site web et l'entité physique *PCN la capitale* qui est une clinique de physiothérapie où tous les physios sont spécialisés en course à pied. Situé à l'intérieur du complexe de la *Polyclinique de la Capitale*, PCN se spécialise dans la prévention et le traitement des blessures en course à pied. Nous suivons également toutes les grosses équipes sportives de la capitale, le *Rouge et Or*, les *Remparts*, *Les Capitales* et ainsi de suite. L'équipe comprend quatre physiothérapeutes et une technicienne en réadaptation physique. Kinésiologue, ostéopathe, massothérapeute et ergothérapeute complètent l'équipe », nous apprend M. Dubois qui est d'ailleurs l'un des cinq propriétaires des 10 cliniques PCN de la région de Québec.

LE DÉFI TOUR DU LAC BEAUPORT

« Un des créneaux que nous voulons supporter à la *Clinique du coureur* c'est l'activité physique chez les jeunes », soutient Isabelle Dumais, conjointe et complice de Blaise Dubois. Au nombre des participants à la ligne de départ du *Défi Tour du lac Beauport* qui aura lieu le 16 octobre prochain, soulignons la présence du *Mini-Gym* avec les entraineurs. « On sous-estime toujours ce que nos enfants sont capables de faire. Les enfants adorent courir. Nous ne voulons pas faire des athlètes olympiques avec nos enfants, nous voulons seulement qu'ils soient en forme. Lors de courses comme celle du Défi, la présence d'enfants donne à l'événement un côté festif. Ils rient, courent, gagnent des médailles et partagent un petit lunch. Ils sont heureux et pour eux ça reste un jeu. En les accompagnant jusqu'à un certain âge, en ayant couru régulièrement, ça leur donne un avantage, une forme physique qui leur permettra de choisir ensuite le sport qu'ils veulent », a-t-elle ajouté.

Précisons que lors du Défi, PCN sera là pour couvrir les premiers soins et le président d'honneur de la présente édition n'est nul autre que Blaise Dubois. Si vous avez lu cet article au complet, vous n'avez plus aucune excuse pour ne pas courir ! Réveillez l'enfant en vous et riez en courant…

Pour en savoir davantage sur la Clinique du coureur, consultez ce site qui au cours du dernier mois seulement a reçu plus de 2 millions de clics. On comprend pourquoi le www.lacliniqueducoureur.ca est parmi les trois références internationales en la matière !



Ingénieuses les chaussures *Vibram FiveFingers*. N'est-ce pas qu'elles se rapprochent du pied nu ?



SAVOIR CHANGER LES MENTALITÉS

OÙ S'EN VA LE SOCCER CANADIEN?

HELDER DUARTE



Lors de la dernière Coupe du Monde féminine qui se déroulait en Allemagne en juin dernier ont a pu se rendre compte combien le Canada avait pris du retard face à ses opposantes venant de l'Europe. Même la France, qui n'était pourtant pas une menace au niveau féminin il y a quelques années, a servi une sévère correction à nos Canadiennes.

Tous les experts se sont prononcés sur la débâcle du Canada « Il faut changer l'entraineur ! » « Les joueuses n'étaient pas assez bonnes ! » « Le système de jeu n'était pas bon ! » Le nœud du problème est selon moi beaucoup plus profond que ça. Bâtir une équipe nationale en soccer que ce soit du côté féminin ou masculin ne se fait pas en 2 ou 3 ans. Ça prend beaucoup plus que ça. Il faut que les intervenants sur le terrain (entraineurs, éducateurs, directeurs techniques et dirigeants) mettent tous l'épaule à la roue et fassent changer les choses.

Il faut commencer par changer la mentalité. Les parents veulent que leurs jeunes jouent, jouent et jouent. Malheureusement pour eux il faut aussi s'entrainer, s'entrainer pour être meilleur, pour aller plus loin.

Les entraineurs doivent aussi accepter de se former, se former pour pouvoir enseigner et apprendre aux jeunes des choses qui vont les faire progresser. Trop souvent la moitié des participants prenant part aux cours d'entraineurs y assistent parce qu'ils y sont obligés, et ce, même si la grande majorité des associations défraient leurs inscriptions.

Trop souvent, plusieurs parents ne veulent que voir leurs enfants jouer et ne s'intéressent qu'au résultat du match. Combien vont les voir à l'entraînement et les encouragent ou les félicitent parce qu'ils sont meilleurs que la semaine précédente ou parce qu'ils ont réussi à faire 25 jongleries au lieu de 17 ? Pas beaucoup. C'est normal, à leurs yeux marquer un but est tellement plus valorisant et ce peu importe la façon dont le but est marqué, un but c'est un but.

Beaucoup de gens à travers le Canada pensent de cette façon. Même si on est 5 000 à penser autrement et à travailler autrement il en reste 985 000 à convaincre, ce n'est pas une tâche facile.

Il sera difficile de revoir une équipe masculine en Coupe du Monde (1986 au Mexique était la seule et unique participation) et d'espérer la remporter en féminin si les choses ne changent pas et surtout si les dirigeants ne prennent pas les moyens pour les faire changer. D'ici là on se consolera en se disant que les Canadiens ont plus de chance de remporter la Coupe Stanley que de voir une équipe canadienne remporter une Coupe du Monde…





Portes ouvertes
22 et 23 octobre

VRSB
Bien plus que des arpenteurs-géomètres

Notre association au projet Les Habitations St-Dunstan à Lac-Beauport est pour nous ... Un projet sur mesure !

6780, 1ère avenue, bureau 250
Québec (Québec) G1H 2W8

www.groupevrsb.com 418-628-5544

L'initiative de monsieur Lucien Roy et d'un groupe de collaborateurs désireux de créer un milieu de vie de qualité pour les ainés devient une réalité.

Les Habitations St-Dunstan sont l'aboutissement des démarches et de la persévérance du président du Club de l'Âge d'Or et d'une équipe depuis 2005.

Dorénavant, les ainés de Lac-Beauport pourront bénéficier, dans leur milieu, d'un établissement de qualité avec services appropriés pour leur mieux être

Vieillir dans son environnement apporte une beauté de vie.

Nicole Fortin, présidente

fadoq

FADOQ, Club de l'Âge d'Or de Lac-Beauport.

Nos activités ont lieu le **mardi** de **13 h** à **16 h 30** au Centre Communautaire

et l'**activité du scrabble** le **jeudi** de **13 h 30** à **16 h 30** au Centre Communautaire

Mot de Lucien Roy

Il faut se rappeler que c'est le Club de l'Âge d'Or de Lac-Beauport qui a initié ce projet, après avoir fait le constat que trop de personnes ainées sont dans l'obligation de quitter, chaque année, à regret, Lac-Beauport, pour un manque de logements à prix abordable.

Cette initiative a été appuyée largement par la population de Lac-Beauport dans une pétition signée par 749 personnes et par une présence massive de personnes aînées à une séance du Conseil municipal en novembre 2006.



Après plusieurs années d'efforts et avec la collaboration et l'appui financier de la Municipalité de Lac-Beauport, la construction des Habitations St-Dunstan est enfin réalisée.

Le financement de ce projet a été consenti par le Centre financier aux entreprises de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg dans le cadre du programme Accès-Logis de la Société d'habitation du Québec.

Les logements des Habitations St-Dunstan se caractérisent par une abondante fenestration, une qualité de l'air et par le souci d'une bonne insonorisation. Bref, des logements de qualité dans un environnement fort intéressant pour les amants de la nature, près d'un parc projeté et intégré à la zone communautaire de Lac-Beauport, avec sa bibliothèque.

Je suis heureux et fier de cette réalisation et les résidents sont assurés d'une quiétude et d'une qualité de vie, et ce, à prix abordable.

Un gros merci aux membres du Conseil d'administration des Habitations St-Dunstan et à tous les organismes ainsi qu'à toutes les entreprises qui ont contribué à la réalisation de cet établissement.

Conseil d'administration

Lucien Roy, président

Denis Carbonneau, vice-président

Nicole Fortin, secrétaire

Colette Carmichael, trésorière

Louise Delâge, adm

Claude Drouin, adm

Pierre Paulhus, adm

Paul Pouliot, adm

Richard Labrecque, adm

Frédéric Arteau, adm

Mot de Gérard Deltell

Chers amis,

Lac-Beauport écrit aujourd'hui une des belles pages de son histoire avec l'inauguration des Habitations St-Dunstan.

La Municipalité a connu un essor remarquable au cours des dernières décennies. Celles et ceux qui ont contribué à l'amorce de ce grand développement sont maintenant à l'âge de la retraite. Il est tout à fait normal qu'ils puissent profiter d'une résidence sans souci tout en étant toujours actifs dans le milieu. Voilà pourquoi il y a maintenant les Habitations St-Dunstan.

Cette entreprise n'aurait jamais vu le jour sans le travail patient, méticuleux et attentif de l'équipe de monsieur Lucien Roy qui a piloté avec succès cette entreprise. Nous leur devons une fière chandelle.

Les Habitations St-Dunstan seront pour toujours la mémoire vivante de l'histoire de Lac-Beauport.

Gérard Deltell
Député de Chauveau
Chef du deuxième groupe d'Opposition



Mot de Michel Beaulieu

Les Habitations St-Dunstan se concrétisent enfin et elles accueilleront sous peu les ainés de la Municipalité de Lac-Beauport. En effet, notre communauté exprime depuis plus de 25 ans le souhait que cette résidence voit le jour. Cela est aujourd'hui réalité ! Ainsi, nos citoyens ainés qui le désirent pourront dorénavant continuer de résider à Lac-Beauport.



Cette réalisation va contribuer à assurer la sécurité et la qualité du milieu de vie auxquelles aspirent les ainés en leur permettant, entre autres, de continuer à vivre dans un environnement qu'ils connaissent. La Municipalité de Lac-Beauport contribue ainsi à adapter son milieu de vie aux besoins spécifiques des personnes aînées. C'est pourquoi les membres du conseil municipal ne peuvent que se réjouir de l'aboutissement de ce projet des Habitations St-Dunstan destinées aux citoyens de Lac-Beauport et à leurs parents. Quelle belle opportunité de rester près d'eux !

Dès son entrée en fonction, le conseil municipal s'est engagé pour débloquer, accélérer et concrétiser le projet. Ainsi, Mme Louise Delâge, conseillère municipale, et M. Richard Labrecque, directeur général de la Municipalité, ont été mandatés par le conseil municipal pour siéger au conseil d'administration des Habitations St-Dunstan afin de coordonner les actions pour mener à bien des dossiers importants comme :

- l'acquisition d'un terrain;
- la concordance avec la réglementation municipale;
- l'aide municipale par les travaux publics;
- la liaison active avec la Société d'habitation du Québec et le gestionnaire du projet.

La participation financière de la Municipalité représente 25 % du coût du projet, ce qui totalise 644 940,00 $..

En terminant, le conseil municipal et moi-même tenons à souligner la contribution significative de M. Lucien Roy et à remercier les membres du Club de l'âge d'Or, de même que ceux du conseil d'administration des Habitations St-Dunstan pour leur engagement et leur persévérance.

Michel Beaulieu
Maire de Lac-Beauport

Mot de Francyne Gagnon

Depuis 100 ans, la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg est sensible aux besoins de la communauté et il était évident que la Municipalité de Lac-Beauport avait besoin d'une telle résidence qui offre aux ainés, des logements à prix abordable. Dès le début, nous avons donné notre appui aux résidents initiateurs du projet et sommes très heureux que le projet ait vu le jour.

C'est donc avec un immense plaisir et avec fierté que la Caisse remet un chèque de 33 000 $ pour doter la cuisine et la salle à manger communautaire d'équipement et d'ameublement adaptés.

Bravo au Club d'âge d'or de Lac-Beauport qui a été l'instigateur du projet, bravo à M Lucien Roy et aux membres du Conseil d'administration des Habitations St-Dunstan. Vous pouvez être fiers de voir ce projet se réaliser grâce aux efforts de gens de Lac-Beauport pour les ainés de Lac-Beauport.

Merci aux membres de notre comité du Fonds d'aide au développement du milieu qui ont su voir, en ce projet, une réalisation qui aura un impact réel sur la qualité de vie de notre communauté.

Je tiens à souhaiter aux futurs locataires d'être heureux dans leur nouveau logement, mes meilleurs vœux vous accompagnent.

Mme Francyne Gagnon

Directrice générale Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg



M. Lucien Roy président des Habitations St-Dunstan, Mme Francyne Gagnon, Directrice générale Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg et M. Frédéric Arteau, dirigeant de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg

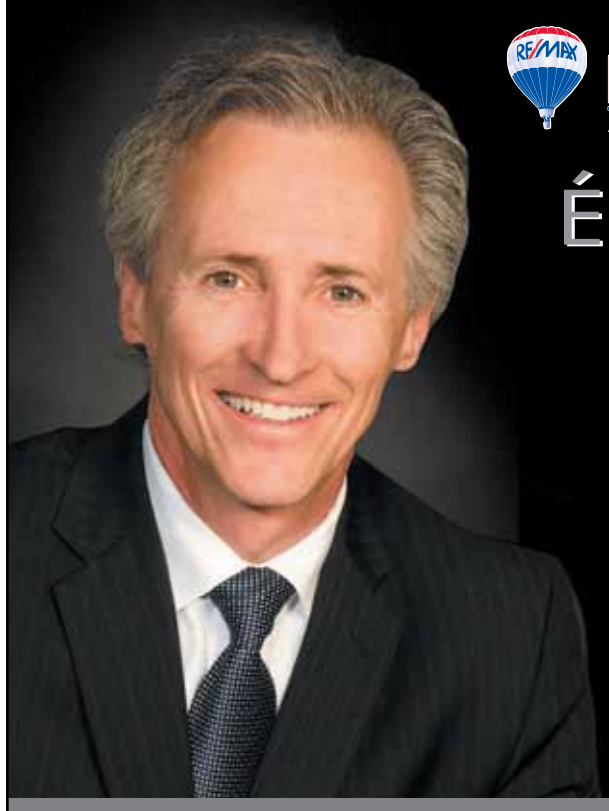
VOTRE PROJET / NOTRE ENGAGEMENT

Ayez l'esprit *tranquille...*

Confiez votre propriété à des gens d'*expérience*

RE/MAX 1er CHOIX INC. AGENCE IMMOBILIÈRE

Tranquilli-T RE/MAX *Certaines conditions s'appliquent



ÉQUIPE *André Drolet*

418-652-2000

www.andredrolet.com



ANDRÉ DROLET
COURTIER IMMOBILIER
info@andredrolet.com
Cell.: 418-955-1604

DOMINIQUE BILODEAU
COURTIER IMMOBILIER
bilodeau.dominique@hotmail.com
Cell.: 418-953-7003

NOUS AVONS UNE TRÈS BONNE CONNAISSANCE DU MARCHÉ IMMOBILIER DE VOTRE LOCALITÉ. (25 ANS D'EXPÉRIENCE EN IMMOBILIER)

SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC

BÂTISSONS ENSEMBLE DU MIEUX-VIVRE



@ Xavier Dachez

La Société d'habitation du Québec est fière d'avoir contribué financièrement à la réalisation des **Habitations St-Dunstan**, à Lac-Beauport.

Grâce à notre soutien, 33 personnes âgées en légère perte d'autonomie pourront vivre dans un logement de qualité qui répond à leurs besoins, tout en demeurant dans un milieu agréable et familier.

Soyez nombreux aux journées portes ouvertes des Habitations St-Dunstan et découvrez de quelle manière, ensemble, nous bâtissons du mieux-vivre pour votre communauté!

WWW.HABITATION.GOUV.QC.CA

Société d'habitation Québec

Services offerts, procédures d'admission, critères de sélection

L'offre des Habitations St-Dunstan

Situées dans la zone communautaire de Lac-Beauport, au 25 chemin du Village, les Habitations St-Dunstan sont à proximité de la bibliothèque, de la rivière Jaune, avec vue sur les pentes de ski. Pour ajouter à la beauté, le tout sera éventuellement intégré dans un parc.

On peut affirmer qu'il fera bon vivre aux Habitations St-Dunstan où tout a été pensé pour le confort et la sécurité de nos ainés. On parle ici d'un immeuble de 33 unités de logements avec ascenseur, balcon, tirettes d'urgence, système d'intercommunication, casiers postaux et espace de rangement supplémentaire au sous-sol pour chaque unité. L'offre de service y est également des plus intéressantes.

Services offerts

Sécurité et service de garde

En plus d'un concierge résident, un service de garde sera assuré 24 h sur 24, 7 jours sur 7, pour répondre à la tirette d'urgence installée dans chaque logement et dans les espaces communs.

Accueil, animation, entraide, covoiturage et surveillance

Aux Habitations St-Dunstan, il est prévu d'implanter un comité de bénévoles pour assumer l'accueil, l'animation, l'entraide, le covoiturage et la surveillance au cours de certaines périodes de la journée.

Les repas du matin et du midi

Chaque résident se charge de la préparation de son repas du matin et du midi à son appartement.

Les repas du soir

Trois options sont offertes en salle à manger. Soit, un repas par jour, le soir, achat à la carte et sur réservation. Notez qu'il y a aussi possibilité d'un crédit d'impôt.

Les services d'une infirmière et autres professionnels de la santé

Les personnes intéressées par ces services doivent s'adresser directement au CLSC La Source. Un local est assigné pour la consultation.

Coiffure et esthétique

Nous prévoyons réserver les services de coiffure et d'esthétique, selon les besoins exprimés par la clientèle de notre établissement. Il va sans dire qu'ici, le principe de l'utilisateur payeur sera appliqué.

Buanderie

Grâce à une carte à puce, les résidents auront accès à l'espace laveuses-sécheuses Prix : 1, 75$ / cycle de lavage; 1,50$ / cycle de séchage.

Entretien ménager dans les logements

À déterminer, sur demande.

Stationnement

Il en coûtera 20$ par mois pour réserver un espace de stationnement.

Coût du loyer mensuel de ces logements, selon le budget prévu d'exploitation.

- pour un 3 ½ : 724,10$/mois*
- pour un 4 ½ : 882,57$ / mois*.

* avec possibilité d'un crédit d'impôt et autres avantages sociaux.

Procédures d'admission et critères de sélection

Les personnes intéressées à habiter ces logements, sont invitées à remplir une demande de réservation de logement.

Le choix de son logement s'effectue selon les critères ci-dessous :

- priorité aux résidents de Lac-Beauport ou ayant résidé à Lac-Beauport;
- priorité aux personnes de 75 ans et plus;
- priorité aux personnes en légère perte d'autonomie;
- priorité aux personnes ayant effectué une réservation de logement, selon le principe, premier arrivé premier servi.
- priorité aux parents (père et mère) des résidents de Lac-Beauport.
- être suffisamment autonome pour se nourrir seul, se laver seul et se vêtir seul ou ne pas être dans l'obligation d'être en institutionnalisation.

Après avoir effectué une pondération de ces critères, dans une grille d'analyse et d'évaluation, les personnes admissibles ayant cumulé le plus grand nombre de points seront sélectionnées en priorité pour habiter ces logements, un bail de location leur sera proposé, et les autres seront sur une liste d'attente.

Obtenez plus d'information auprès de Mme Lise Bédard, gestionnaire de l'établissement au 418-316-5525 ou par courriel à hsd@ccapcable.com.

CHEZ NOUS,



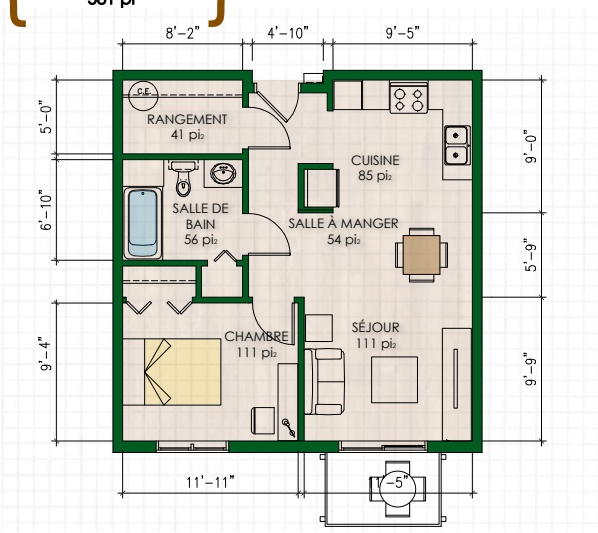
ON COOPÈRE
À LA VITALITÉ
ÉCONOMIQUE
DU MILIEU.

Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

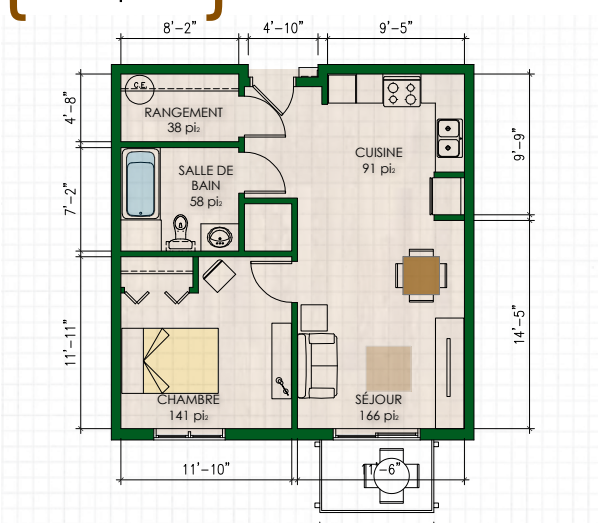
Téléphone : **418 626-1146**
www.desjardins.com/caisse-charlesbourg

Plan des appartements St-Dunstan

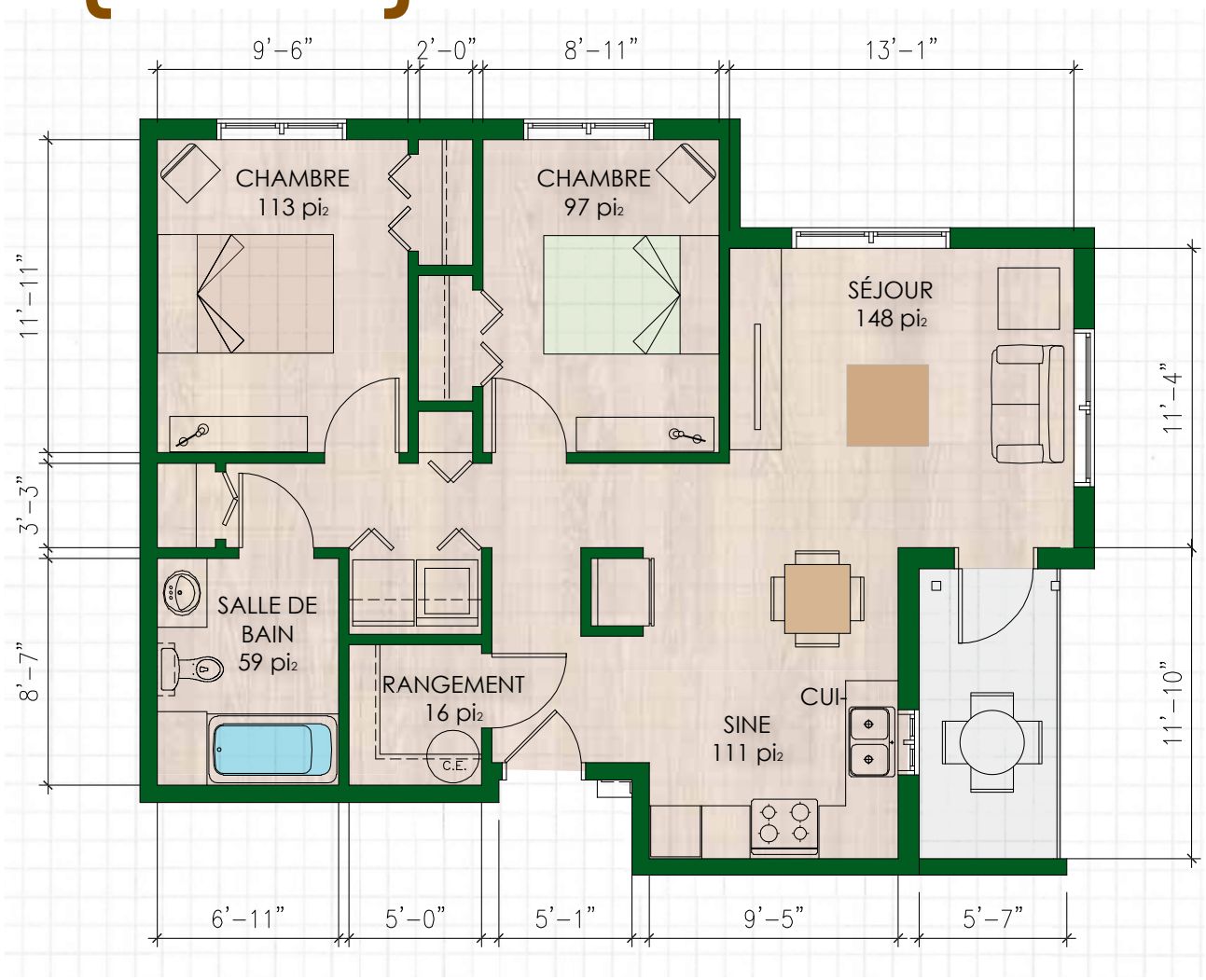
LOGEMENT TYPE A - 3½
581 pi²



LOGEMENT TYPE A' - 3½
581 pi²



LOGEMENT TYPE B - 4½
757 pi²



Robert Gingras Inc.
Entrepreneur-électricien
RBQ : 1461-8813-79

Fiers d'avoir participé à la réalisation des Habitations St-Dunstan

RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL
ÉCLAIRAGE DE RUE

- Électricité et chauffage
- Chauffage « Convectair »
- Aspirateur central « Duo-Vac »
- Camions nacelle de 55 pieds
- Éclairage de rue et de stationnement

Service d'urgence 24 HEURES

Robert Gingras
président

1565, avenue Ampère, Québec (Québec) G1P 4B8
Tél. : 418-626-8273 • Téléc. : 418-623-3938 • info@robertgingrasinc.com
www.robertgingrasinc.com

ESCALÈRA
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
Licence RBQ : 8348-6647-03

Construction & rénovation
Commercial, industriel & institutionnel
Gérance de projets

Fiers partenaires à la réalisation du projet

www.escalera.ca
Téléphone: **418 527-3333** Télécopieur: **418 527-3385**
8549, boul. Pierre-Bertrand Québec (Québec) G2K 1W2

Eldorado Restaurant et traiteur

À la table de nos ainés

Approchées par Lucien Roy, président des Habitations St-Dunstan, pour occuper la case restauration du projet domiciliaire en construction, Élaine Bédard et Pascale Deschamps se disent enchantées de relever ce nouveau défi et s'apprêtent à mettre les bouchées doubles pour parvenir à plaire à leur nouvelle clientèle.

Propriétaires du restaurant *Eldorado* et du traiteur portant le même nom au 1230 rue Jacques-Bédard à Lac-Saint-Charles, les deux dames n'en sont pas à leurs premières armes en restauration. Habituées à une restauration dite de proximité, les restauratrices confient que la relation avec le public dépasse la plupart du temps le cadre commercial. « On appelle les gens par leur nom, on connait leurs gouts et leurs habitudes. On partage avec nos clients les bons moments comme ceux plus difficiles, une naissance ou une perte d'emploi », précise Élaine Bédard.



Élaine Bédard et Pascale Deschamps

L'art des rencontres

Le destin ou le hasard a transformé en route commune le chemin que suivaient séparément les deux femmes. Élaine était déjà en restauration alors que Pascale Deschamps œuvrait dans l'infographie. « Ça a démarré sur les chapeaux de roues. Je venais d'acheter le restaurant et dès la première journée nous avons servi 125 personnes. Mes tantes et mes oncles se sont impliqués dans la cuisine, à la plonge et en salle à manger », raconte Mme Bédard en riant. « Pascale me secourait sans arrêt le soir en plus de la fin de semaine tout en travaillant de jour en infographie. Malheureusement, des compressions de personnel l'ont forcée à quitter son emploi régulier. » De cet alignement d'étoiles naît une heureuse association. « Sans elle je n'aurais jamais été capable de passer au travers du défi restaurant et traiteur. De plus, ses talents de graphiste nous servent très bien en publicité ainsi qu'au restaurant ».

Travail d'équipe

Les deux comparses se partagent les tâches par champs de compétences. « L'une est douée pour les relations publiques tandis que l'autre est… talentueuse ! », s'esclaffent les deux complices. Un chef professionnel tient la barre 25 heures par semaine pour faire les sauces et monter les menus choisis par les propriétaires. Le personnel doit être polyvalent et apte à combler tous les postes. Une quinzaine d'employés oeuvrent au sein de l'entreprise. L'enthousiasme, l'organisation, l'expérience et les valeurs humaines qui font de ces deux dames le duo parfait permettent d'espérer que cet amalgame de talents et qualités sera également au menu des locataires des Habitations St-Dunstan.



Au menu

Les deux complices entendent bien nourrir nos ainés. Pas question de « manger mou » comme on dit ! Les menus seront équilibrés, variés et « auront du gout », promettent Élaine et Pascale qui partent d'un principe bien simple; jamais elles ne servent un plat qu'elles-mêmes ne mangeraient pas. Ainsi, au St-Dunstan on pourra se régaler de poulet Général Tao, de filet de porc mariné, de rosbif français, de rotinis aux saucisses italiennes et courgettes, de soupe à l'oignon gratinée… De quoi faire saliver les résidents et leurs invités, car oui, il sera possible de réserver pour des couverts supplémentaires. On peut obtenir plus d'infos sur le *Traiteur Eldorado* par téléphone au 418-849-2939, ou par courriel à eldorado@ccapcable.com.

GSL
LE GROUPE SERGE LESSARD & ASSOCIÉS INC
assurances et services financiers
Ensemble vers l'excellence
4660, 4e avenue Est, Québec, G1H 3N6
Tél.: 418 - 626-4244 Sans frais: 1-877-537-7273
Téléc.: 418-626-7325



GÉRARD DELTELL
Député de Chauveau
Chef du deuxième groupe d'opposition
Député de Chauveau
Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires
Bureau 3.143
Québec (Québec) g1A 1A4
Tél.: 418 644-1003
Téléc.: 418 528-9479
Adresse de circonscription
359, rue Racine, Québec
Tél.: **418 842-3330**
Téléc. : 418 842-6444
gdeltell-chau@assnat.qc.ca
ASSEMBLÉE NATIONALE QUÉBEC

ÉTUDE NOTARIALE POULIOT LAVOIE INC.
NOTAIRES ET CONSEILLERS JURIDIQUES
ME NANCY LAVOIE, NOTAIRE
NOTAIRE ACCRÉDITÉE POUR LES PROCÉDURES NON CONTENTIEUSES
926, rue Jacques-Bédard, bureau 100
(Notre-Dame-des-Laurentides) Québec
Téléphone: 418 849-4421 nlavoie@notarius.net

Portes ouvertes

Ce n'est pas sans fierté que le président des Habitations St-Dunstan et son conseil d'administration vous convient aux deux journées portes ouvertes. Comme on dit, rien ne vaut un coup d'œil pour se laisser tenter !

C'est en effet les 22 et 23 octobre prochain que l'on ouvrira les portes des Habitations St-Dunstan. Il sera intéressant pour toutes et pour tous de constater qu'il s'agit là d'un milieu inspirant, actif et sécuritaire.

Imaginez votre nouveau milieu de vie dans cet écrin de verdure qu'offre le site des Habitations ! Voyez le paysage changer chaque saison, humez la nature, laissez-vous bercer au son de la rivière. Profitez de la proximité de la zone communautaire, savourez la mixité des générations en croisant les jeunes de l'école Montagnac, les joyeux campeurs du Centre de plein air Le Saisonnier. Admirez ce diamant qu'offre la montagne illuminée du centre de ski Le Relais par soirées d'hiver. Revoyez au printemps ce vert tendre habiller la forêt, respirez les douceurs de l'été ! Laissez-vous tenter vous aussi par ce havre de paix qu'offre Lac-Beauport, une petite ville dans une grande forêt !

Programme du samedi 22 octobre

À 10 h et à 14 h

Accueil et présentation d'usage

Par petits groupes, visite des lieux avec parcours spécifiques

À 11 h 15 et 15 h 15

Rassemblement à la salle à manger

Rencontre avec les locataires

Questions et commentaires

Douceurs : jus, café, biscuits*

À 17 h 30

Souper

Pour être de la partie, il faut réserver avant le 19 octobre

Maximum 30 personnes

Cout : 12 $ par personne

Réservation : 418 316-5525

Programme du dimanche 23 octobre

À 10 h 15

Accueil et présentation d'usage

Par petits groupes, visite des lieux avec parcours spécifiques

À 11 h 30

Rassemblement à la salle à manger

Rencontre avec les locataires

Questions et commentaires

Douceurs : jus, café, biscuits*

À 17 h 30

Souper

Pour être de la partie, il faut réserver avant le 19 octobre

Maximum 30 personnes

Cout : 12 $ par personne

Réservation : 418 316-5525

*Gracieuseté du concessionnaire de la cuisine et de la salle à manger,le Restaurant Eldorado et le Club de l'Âge d'Or de Lac Beauport.

Eldorado RESTAURANT ET TRAITEUR

Élaine Michaud
Députée de Portneuf–Jacques-Cartier



86, rue du Collège, bureau F
Pont-Rouge (Québec) G3H 3A8
Tél : (418) 873-5010
Sans frais : 1-888-285-0018
Téléc. : (418) 873-5031
elaine.michaud@parl.gc.ca



La réalisation d'un beau projet destiné aux aînés!

Nous sommes très heureux que le projet des Habitations St-Dunstan se concrétise enfin et qu'il puisse accueillir sous peu les aînés de notre Municipalité. La demande venait du milieu depuis plus de 25 ans, avoir une résidence pour que nos citoyens aînés puissent continuer à vivre à Lac-Beauport.

Les Habitations St-Dunstan c'est pour les citoyens de Lac-Beauport et leurs parents.

Quelle belle opportunité pour vous de rester près d'eux!

Merci à monsieur Lucien Roy, au Club de l'âge d'or et aux membres du conseil d'administration des Habitations St-Dunstan pour leur ténacité.

Venez visiter les unités de logement et hâtez-vous de réserver le vôtre!

Votre conseil municipal

Lac-Beauport

Brunet

Prend soin de vous
et des personnes qui vous sont chères.

Bon succès au projet Les Habitations St-Dunstan à Lac-Beauport.



MaSanté
Le programme de santé hyper personnalisé le plus complet au Québec.
Disponible en succurstale et sur Brunet.ca

Normand Laroche, pharmacien

Les Galeries du Lac 418 849-2836

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

APPELEZ-NOUS POUR UNE ÉVALUATION GRATUITE SANS ENGAGEMENT



RE/MAX 1er CHOIX INC. AGENCE IMMOBILIÈRE

ÉQUIPE André Drolet

418 652-2000

www.andredrolet.com

ANDRÉ DROLET
COURTIER IMMOBILIER
info@andredrolet.com

Tranquilli-T RE/MAX *Certaines conditions s'appliquent

DOMINIQUE BILODEAU
COURTIER IMMOBILIER
bilodeau.dominique@hotmail.com

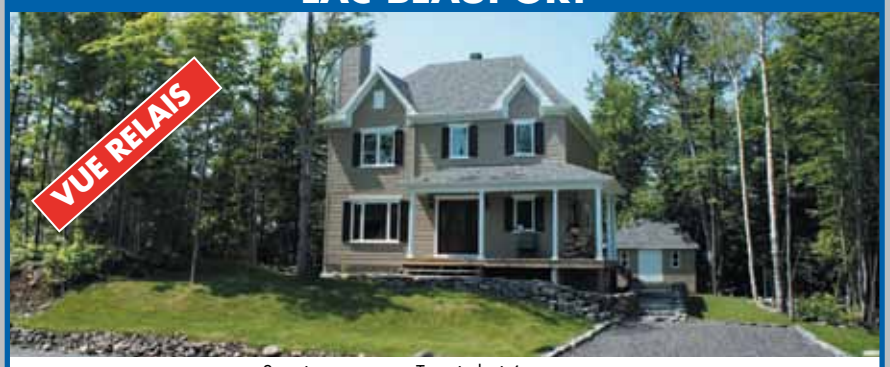


CELL.: 418-955-1604

CELL.: 418-953-7003

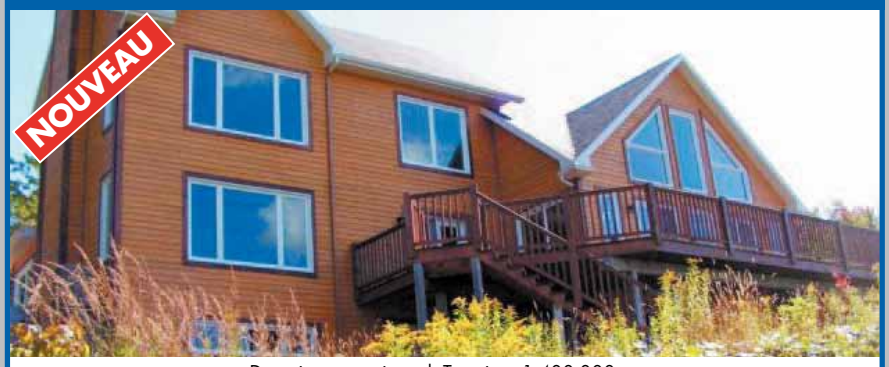
NOUS AVONS UNE TRÈS BONNE CONNAISSANCE DE LAC-BEAUPORT, (NOUS Y DEMEURONS DEPUIS PLUS DE 25 ANS), DE STONEHAM, DE LAC DELAGE ET DE LAC ST-CHARLES.

LAC-BEAUPORT



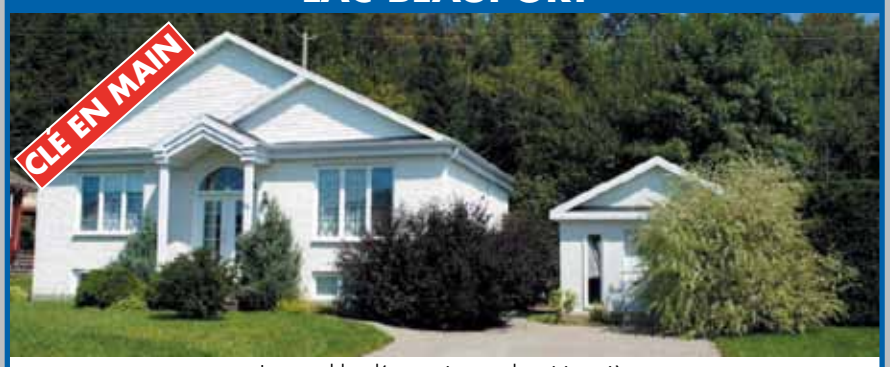
Spacieux cottage. Terrain boisé avec terrasse.
11 des Parulines. P. D. 479 000$

LAC-BEAUPORT



Domaine exceptionnel. Terrain + 1 400 000 p.c.
276 Chemin des Lacs P. D 649 000$

LAC-BEAUPORT



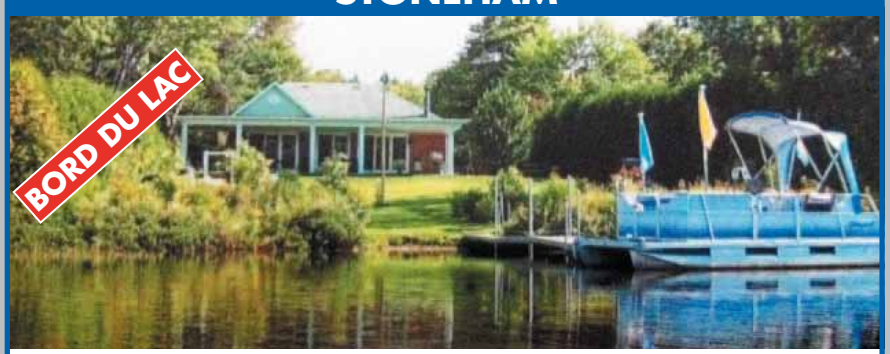
Impeccable, clé en main, pas de voisin arrière.
20 Ch. de la Futaie. P. D. 274 900$

LAC-BEAUPORT



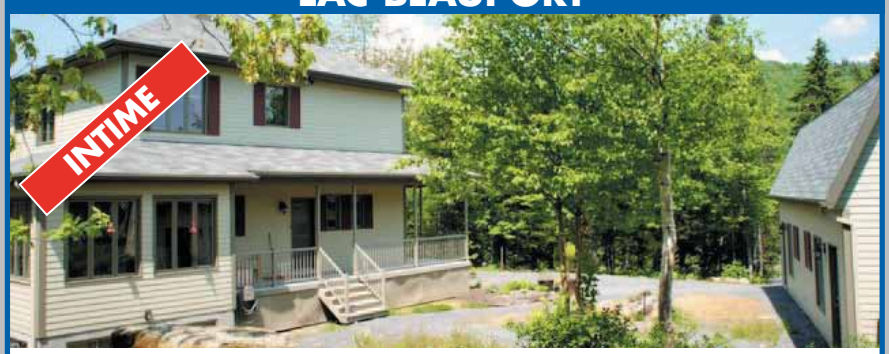
Côté sud du lac avec vue imprenable et coucher de soleil.
192 Ch. Tour du Lac. P.D. 629 000 $

STONEHAM



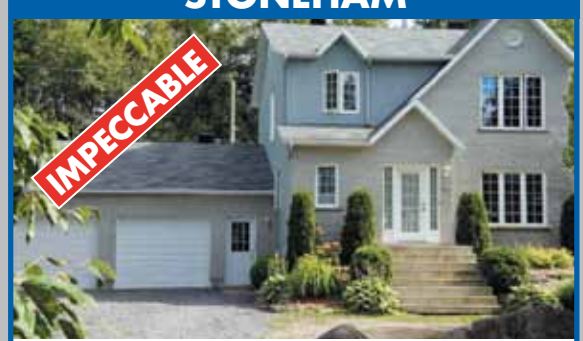
Bord du lac St-Charles. Magnifique coucher de soleil.
112 Ch. du Martin-Pêcheur. P. D. 499 000$

LAC-BEAUPORT



Cottage avec solarium. Terrain boisé + 120 000p.c.
132 du Moulin. P.D. 439 000$

STONEHAM



Sans voisin arrière. Terrain + 23 000 p. c.
106 Ch. du Bocage. P. D. 325 000$

LAC-BEAUPORT



Cottage offrant 3 chambres Terrain de 35 000 p. c.
11 du Village. P. D. 349 000$

NOTRE-DAME-DES-LAURENTIDES



Beau cottage, aire ouverte. Terrain 60 000 p. c.
2500 Av. de la Rivière Jaune. P. D. 469 000$



Yvon Gingras
Directeur

IGA
LAC BEAUPORT

Vive la bouffe



Denis Rousseau
Propriétaire



Fêter l'HALLOWEEN avec nos pâtisseries & consultez votre magazine *Inspirés* pour d'alléchantes recettes à la citrouille



Prenez note
que nous sommes ouverts
aux heures régulières durant
la fête de l'Action de grâce
De 7 h 30 à 23 h
Bon congé
de l'Action de grâce !

IGA Alimentation A.D.R • 795, boul. du Lac, Québec • 418-849-3674
IGA Alimentation Raymond • 1580, St-Louis, Québec • 418-527-7758
IGA EXTRA Supermarché Famille Rousseau • 600, route 116, suite 200, Saint-Nicolas • 418-831-5400

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi
9 h à 21 h
Samedi
9 h à 18 h
Dimanche
10 h à 18 h

NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN

Brunet
Votre santé, c'est tout ce qui compte

Soyez prêts pour célébrer
l'halloween

Les Galeries du Lac
Lac-Beauport (Québec) G3B 2J8

LIVRAISON GRATUITE
418 849-2836