

L'Echo du Lac

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

**Nouvelle année...
NOUVEAU LOOK
POUR VOTRE ÉCHO**
www.lechodulac.ca



La plus grosse transaction immobilière de Québec
Le 149 chemin Tour-du-Lac VENDU

PAGE 3



**Nouvelle école, les discussions
sont relancées**

PAGE 2



**Direction
Sotchi
pour
Charles
Turcotte**

PAGE 18

**L'Écho, nouvelle image, nouvelles
chroniques**

PAGE 4



Coopérer pour créer l'avenir

Point de mire

p. 16

REER – CELI

p. 20



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

155, 76^e Rue Est, Québec
Tél. : 418 626-1146

André Dussault
courtier immobilier
849-0555
www.andredussault.com

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

URGENT

JE RECHERCHE

Propriétés en bord de lac :
**LAC BEAUPORT
LAC MORIN
LAC BLEU
LAC TOURBILLON**

URGENT

JE RECHERCHE

Propriétés en bord de lac :
**LAC ST-CHARLES
LAC DELAGE
LAC DURAND**

URGENT

JE RECHERCHE

Maison à rénover dans
les secteurs suivants :
**LAC BEAUPORT
NOTRE-DAME-DES-LAURENTIDES
LAC ST-CHARLES
STONEHAM**

Les démarches sont relancées

Choix du site de la deuxième école

En décembre, le nouveau conseil municipal de Lac-Beauport a commandé une étude et mis sur pied un comité technique qui aura pour mission de déterminer le site idéal pour accueillir la deuxième école primaire.

Par Philippe Brassard

Lors de la séance extraordinaire du 16 décembre, le conseil a octroyé un mandat de 14 888 \$ plus taxes à la firme Urbanex, formée d'experts en urbanisme, en architecture de paysage et économie du Groupe Roche.

Son mandat consiste à mener une « analyse comparative de sites » pouvant accueillir la nouvelle école primaire. Quatre sites ont finalement été retenus : le site actuel de l'école Montagnac (agrandissement ou pavillon), le terrain de la zone HU-203 choisi par l'ancien conseil (secteur des Mélézes), le site du Centre plein air Le Saisonnier, ainsi qu'un terrain situé tout près du garage municipal (chemin de l'Éperon).

La firme évaluera ces sites en fonction de différents critères, notamment les exigences du ministère de l'Éducation et les principes du développement durable communautaire.

Le comité technique qui sera chargé de choisir le site sera composé de neuf personnes : Marc Bertrand, président du comité et conseiller municipal, Even McHugh, conseiller municipal, Nicolas Proulx, pré-

sident du conseil d'établissement de l'école Montagnac, Jean-Paul Beaulieu, représentant des citoyens de Lac-Beauport, deux représentants de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries (à déterminer), un représentant de l'école Montagnac (à déterminer), Richard Labrecque, directeur général de la municipalité, et Yves Gendron, directeur du Service de la planification du territoire et du développement durable.

Les résultats de l'étude doivent être déposés au comité technique avant la fin du mois de février. Également, afin d'aider le comité à faire son choix, les citoyens seront consultés lors d'une assemblée publique dont la date n'a pas encore été dévoilée.

OBJECTIF MAINTENU

Questionné par un citoyen qui craint des retards dans le processus de construction de la nouvelle école, le conseil a assuré que les délais visés demeurent les mêmes. « Je pense que nous avons de bonnes chances de livrer l'école pour l'automne 2015 » comme prévu, a affirmé la mairesse Louise Brunet.

« Tout est serré », a reconnu le conseiller Marc Bertrand, ajoutant que le conseil



a pour objectif de livrer le terrain à la date qui avait été planifiée, soit juin 2014. « Ça reste encore dans le domaine du réalisable », a-t-il dit.

Un autre citoyen s'interrogeait sur la possibilité que le promoteur du projet Silva, Leboeuf Société Immobilière, prenne des recours contre la municipalité advenant un changement de site. Rappelons que ce dernier a signé une entente dans laquelle il a cédé un terrain de la zone HU-203 à la municipalité et que celui-ci appartient aujourd'hui à la commission scolaire.

Si le terrain en question est écarté, le conseil s'est toutefois dit confiant d'en arriver à une solution acceptable pour tous. « On n'est pas encore rendu là, mais c'est évident que ça va être abordé dans les discussions qui vont être faites. Est-ce que la commission scolaire pourrait retourner le terrain directement au promoteur? Ça va faire partie des discussions », a déclaré Marc Bertrand.

À ce propos, le promoteur Sébastien Leboeuf mentionnait dans un article du quotidien Le Soleil paru le 22 décembre que la commission scolaire pourrait lui rendre le terrain afin de le développer.

Achetez une lunette de

grande marque

et obtenez

une deuxième paire de même prescription* en cadeau!

À l'achat d'une paire de lunettes complète à prix régulier choisie parmi toutes les grandes marques en magasin, recevez une deuxième paire gratuite, de même prescription.

Dr René Marchand, optométriste

Nous acceptons les prescriptions de l'extérieur.
Examen de la vue • Lunettes • Verres de contact



Galeries Charlesbourg 418 626-7519

* La deuxième paire doit être choisie parmi les montures Tendence. Achat d'une première paire préalable avec traitement antireflet facile à nettoyer. Les deux paires de lunettes doivent être pour la même personne. La deuxième paire doit contenir la même prescription, des verres Envergure, et les mêmes traitements que la première paire. Date limite: 31 janvier 2014.

Prenez rendez-vous au
marchandgiguere.com

MARCHAND GIGUÈRE

Les bonnes lunettes

adidas

DOLCE & GABBANA

GUCCI

Ray-Ban

MEXX

et plusieurs autres

La maison de Simon Gagné, VENDUE!

3,4 M \$... le 149 Tour-du-Lac trouve preneur!

Simon Gagné, le joueur de hockey professionnel connu qui fêtera ces 34 ans en février prochain, vend sa luxueuse propriété de Lac-Beauport au coût de 3,4 M\$. Un acheteur de la région de Montréal, inconnu au moment d'écrire ces lignes respectant ainsi une entente de confidentialité signée entre les parties, devrait prendre possession de cette somptueuse demeure à la mi-janvier de cette année. M. André Dussault qui a réalisé la mise en marché et la vente de la propriété a de quoi être fière, il fracasse ainsi un record dans les inscriptions à la Chambre immobilière de Québec (CIQ) vieux de 3 ans.

Par Sébastien Couture

scouture666@gmail.com

Courtier immobilier chez Royal LePage, André Dussault change donc la donne qui avait été établie par la vente d'une demeure au Lac Saint-Joseph en 2010 au prix de 2,925 M\$. Celui qui a vendu plusieurs propriétés valant plus d'un million de dollars à Lac-Beauport dans les 10 dernières années avait lui-même assuré la transaction de la vente du terrain à M. Gagné en 2006. La deuxième transaction la plus élevée

de la région, et il n'y en a que deux en haut de 2 M\$ en 2013 enregistrés à la CIQ, a été réalisé par le courtier immobilier Marc Bonenfant au prix de 2,6 M\$ pour une propriété dans le Vieux-Québec.

Mais on jase là, c'est tout un château et tout un investissement! Cette immense propriété de pierre de près de 9 000 p² habitables a été construite en 2008 sur un terrain d'un peu plus de 60 000 p² au bord du lac. Au rôle d'évaluation 2013, le terrain est évalué à lui seul à 902 200 \$ et le bâtiment à un peu plus de 2,6 M\$; les droits de mutation payable par



l'acheteur frôleront les 50 000 \$. Ce n'est pas ordinaire et courant, les taxes municipales et scolaires cumulées s'élèvent quant à elle à près de 25 000 \$. À titre d'exemple, cela équivaut au paiement annuel d'une hypothèque de plus de 400 000 \$ sur 25 ans. Il y a fort à parier que le prochain propriétaire est aussi en position financière confortable.

Ce n'est une cachette pour personne, la municipalité de Lac-Beauport abrite plus d'un millionnaire dont plusieurs hockeyeurs. Pour

ceux qui se posent la question, au dire de plusieurs, mais sans avoir parlé au principal intéressé, M. Gagné désire rester à Lac-Beauport et serait peut-être à regarder le marché immobilier actuel. Qu'à cela ne tienne, avec cette vente record, Lac-Beauport affiche un premier nom de plus à son palmarès citoyen de 2014! En cette période où le secteur de l'immobilier connaît un certain ralentissement, voilà un bon signe d'encouragement pour celles et ceux œuvrant dans le domaine!

Un esprit sain
dans un corps sain

Une équipe.
Une vision.
VOTRE santé.

- Chiropratique
- Physiothérapie
- Massothérapie
- Acupuncture
- Orthèses
- Soins podologiques
- Naturopathie

www.polycliniquedulac.com

Polyclinique
du Lac

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

Suivez-nous
sur Facebook



Partenaire :



LE MANOIR DU
LAC DELAGE
★ depuis 1964 ★

50 ans
D'EXPÉRIENCE
ÇA SE FÊTE AVEC VOUS!

NOS PROMOTIONS

JANVIER

LES SALLES DE
RÉUNION
& RÉCEPTION

Pour tout groupe de 10 chambres
& plus par soir / Prix par salle, par jour
Taxes applicables

50\$*

FÉVRIER

LE MENU
ST-VALENTIN
AU BAR
L'INCONTOURNABLE

Tarif à partir de
Service et taxes applicables

50\$*
POUR 2

*Consultez notre site internet pour plus de détails
Certaines restrictions s'appliquent

418 848-2551

www.lacdelage.com



Nouveau look, nouvelles chroniques

L'Écho se refait une beauté

Un vent de nouveautés souffle sur votre mensuel préféré! Nouvelle image, nouvelle graphie, nouvelles chroniques et nouveaux rédacteurs. Nouveau look certes, mais un *Écho*, encore et toujours plus près de vous.

Par Carole Roy

carole@lechodulac.ca

L'Écho, votre complice sur le territoire, demeure celui que vous avez adopté depuis 7 ans, avec les nouvelles qui vous concernent. C'est avec fierté que nous vous présentons notre nouvelle maquette, l'objectif étant de rafraîchir le design, d'actualiser VOTRE journal. Ainsi notre directeur production et création, M. Éric Monette, lui a-t-il donné une image plus colorée et plus énergique par maints ajouts dont la graphie, la mise en page. L'emphase mise sur les titres et lettrines vient dynamiser encore davantage la lecture. Avec à son actif plus de vingt années d'expérience et ayant contribué au succès de nombreuses revues à tirage national, le dynamisme et la vision d'Éric sont une plus value pour VOTRE *Écho*, LA référence journalistique de la région.

NOUVELLES CHRONIQUES

Ainsi avez-vous pu lire en décembre une nouvelle chronique intitulée *Sur les traces de...* Le titre le dit, nous vous ferons découvrir ces jeunes qui suivent la voie tracée par les parents. *Qui est-ce?* se veut le portrait d'une personnalité de notre région...avec détails et photo pixélisée. À vous de trouver notre invité mystère. Pour aller encore plus de l'avant et promouvoir l'entrepreneuriat local, quoi de plus à propos que ce nouveau titre tel une étiquette-cadeau *À toi de moi!* Ainsi un commerçant ou entrepreneur du territoire déclare-t-il à un autre qu'il est son coup de cœur. Quelle belle manière de passer au suivant en offrant pourquoi pas un petit présent!

NOS JEUNES SOUS LES PROJECTEURS

L'Écho du Lac, fait un pas de plus dans son implication sociale et lance un nouveau babillard consacré uniquement à nos jeunes. Qu'il s'agisse de réussite ou persévérance scolaire, d'accomplissement sportif ou culturel, de bénévolat et pour-quoi pas d'organisation d'événements, nos jeunes, nos adultes de demain, doivent être reconnus.



Votre mandat : nous les faire connaître. Notre mission : les faire rayonner. Ensemble, valorisons leurs actions et leurs projets, parlons de leurs réussites. Répandez la bonne nouvelle et contribuons tous ensemble à faire de ce nouvel outil, un cyclone de motivation! N'hésitez pas à communiquer avec moi pour partager les bons coups de vos jeunes. Écrivez-moi à carole@lechodulac.ca

LES PLUMES DE L'ÉCHO

Depuis quelques mois déjà, vous découvrez la prose de notre journaliste Malory Lepage. Ayant débuté avec *L'Écho* en tant que stagiaire, nous sommes heureux aujourd'hui de l'accueillir dans notre équipe de rédaction. Un nouveau venu dont le nom et le visage sont bien connus à Stoneham, Sébastien Couture! Ayant étudié en sciences politiques, Sébastien sera appelé à sortir de sa zone de confort puisque la scène politique il n'y touchera pas, ou presque! Toujours au poste, l'auteur de ces lignes ainsi que Philippe Brassard qui continue à couvrir la scène municipale. En rafale, nos chroniqueurs : Christine Michaud, Lucie Ricard, Marie-Claude Déry, Joël Beaulieu, la Clinique de physiothérapie pédiatrique, Danielle Gauthier De Varennes, Brigitte Tiano, Andréanne Martin, Julie Fontaine et Nadia Vallée, Francis Audet.

Une belle année qui s'amorce avec des valeurs sûres et des nouveautés qui, nous le souhaitons, sauront vous intéresser!

**UN SERVICE PERSONNALISÉ
PAR UNE ÉQUIPE JEUNE ET DYNAMIQUE!**

Dr Serge-Alexandre Bellavance
Chirurgien-dentiste
Dentisterie esthétique

SERVICES DISTINCTIFS

- Service d'orthodontie
- Couronnes de porcelaine en une seule séance
- Blanchiment Zoom2
- Laser pour chirurgies mineures
- Toutes nos radiographies sont maintenant numériques réduisant l'exposition aux rayons-X jusqu'à 90%
- invisalign

Clinique Dentaire
LAC - BEAUPORT

1020, BOUL. DU LAC, LAC-BEAUPORT, QC G3B 0W8
418 849-2820 / WWW.LEDENTISTE.NET

clinique soma
massothérapie, | kinésithérapie et orthothérapie

**Maintenant près
de chez vous!**

Massage suédois
Traitement thérapeutique
Traitement contre la douleur

Marie-Pierre Nerron
110, chemin de la Miche
Lac-Beauport (Québec) G3B 1J8
418 931-7879 | info@cliquesoma.com

L'Écho du Lac

EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR
LES ÉDITIONS PRIME INC.940, boulevard du Lac,
Québec (Québec)
G2M 0C9**PUBLICITÉ:**
BRIGITTE
LANDRY
418 580-2744**INFORMATION:**
CAROLE ROY
418 580-0537**ÉDITEUR:** Alain Têtu**DIRECTRICE GÉNÉRALE:**
Myriam Guay**DIRECTRICE DE
L'INFORMATION:** Carole Roy**DIRECTEUR PRODUCTION
ET CRÉATION:** Éric Monette**COORDONATRICE AUX
OPÉRATIONS ET SERVICE
CLIENTÈLE:**
Julie Boissinot**JOURNALISTES:** Carole Roy,
Philippe Brassard,
Sébastien Couture
et Malory Lepage

COLLABORATEURS:

Joël Beaulieu,
Marie-Claude Déry,
Natacha Gagné, Christine
Michaud, Lucie Ricard,
Clinique physiothérapie
pédiatrique

IMPRESSION:

Transcontinental

TIRAGE: 10 300 exemplaires**DÉPÔT LÉGAL:** Bibliothèque
nationale du Québec*Veuillez noter que
pour être publiée,
l'opinion du lecteur
doit être signée.



MAISON CHRYSLER CHARLESBOURG

15070, boul. Henri-Bourassa 418 622-4700 www.lamaisonchrysler.com

DU SERVICE CHRYSLER À 5 MINUTES DE CHEZ SOI, ÇA FACILITE LA VIE!

Ouvert tous les soirs et le samedi

Département des ventes ouvert tous les samedis de 10h à 15h

**DODGE
JOURNEY SE
2014**

62\$ /SEM+TX
MODÈLE JCDH49(22F)



**DODGE
GRAND
CARAVAN
2014**

62\$ /SEM+TX
MODÈLE RTKH53(29E)



**GAGNEZ
VOTRE ACHAT**
JUSQU'À CONCURRENCE DE
50 000\$

CHÈQUE-CADEAU DE

1 000\$

À L'ACHAT DE L'UN DE CES 2 MODÈLES
JOURNEY ET GRAND CARAVAN

PLUS L'ENSEMBLE HIVERNAL
• 4 pneus d'hiver • Essuie-glace d'hiver
• Traitement Aquapel • Balai à neige
4 gallons de lave-vitre
• 4 tapis d'hiver



CARROSSIER EXPERT
CHARLESBOURG

RAM 1500
QUAD CAB 4X4 SXT HEMI V8
42 en inventaire 2014

À partir de
26 995\$
MODÈLE DS6L41 25A AGR



**MAISON FIAT
CHARLESBOURG**

FIAT 500 À partir de
2013 **14 995\$**
Transport et préparation inclus



FIAT™ est une marque de commerce déposée de Fiat™ Group Marketing and Corporate Communications S.p.A., utilisée sous licence par Chrysler Group LLC. * 5,1 L/100 km sur route (55mpg); 6,4 L/100 km en ville (42 mpg). Données basées sur le Guide de consommation de carburant 2012 de Ressources naturelles Canada (RNC). Les méthodes d'essai utilisées sont celles de Transport Canada. La consommation d'essence de votre véhicule peut varier. Le sceau Best Buy est une marque de commerce de Consumers Digest Communications LLC et utilisée sous licence. Top Safety Pick 2012 - véhicules construits après juillet 2011. Photos à titre indicatif.



À TOI DE MOI

Par Sébastien Couture

scouture666@gmail.com

Coup de cœur de nos entrepreneurs ;
découvrons les forces du territoire!

À toi de moi

À toi de moi fait son apparition pour promouvoir et encourager les entreprises du territoire. L'idée c'est de démarrer la chaîne qui nous mènera d'entreprise en entreprise au fil de leur propre coup de cœur.

Nous commencerons ainsi en choisissant une première entreprise qui sans aucune équivoque pour nous tous mérite cet arrêt, Pascal le boulanger. De ceux d'entre nous qui ont eu la chance de se procurer leurs produits uniques, tous conviennent aisément de leur qualité et de leur originalité. Dès l'ouverture, nous avons pu sentir que nous ferions la découverte de quelque chose

d'unique et disons même de plutôt rare chez nous comparativement à la France, pays d'origine de ces entrepreneurs. Au dévoilement de ce beau projet pour Stoneham-et-Tewkesbury peu d'entre nous auraient envisagé une telle réussite et pourtant on ne voudrait plus s'en passer maintenant.

C'est autour d'un café que M. et Mme Chazal, propriétaires, me racontent leur arrivée



Une partie de l'équipe de Pascal le boulanger offrant la galette des Rois à M. Hugues McHugh.



au Québec et les bases de leur projet ; ils ont toujours possédé une boulangerie. Heureux de cette autre belle réussite, ils y travaillent sans arrêt pour nous offrir les meilleurs produits. C'est en discutant de l'aménagement du commerce qu'ils m'amènent sur leur coup de cœur. Impressionnés et clairement satisfaits, ils me vantent les mérites du travail et de l'imagination de M. Hugues McHugh de La Planche Boisée. Ils me remettent, en terminant et en ce prêtant à l'exercice de cette chronique, une galette des Rois pour notre prochaine rencontre, signe de cette reconnaissance.

Au bout du fil, surpris, mais ravi, je rejoins cet artisan pour lui annoncer le choix de nos prédécesseurs, au tour de M. McHugh de me présenter son entreprise. Ce dernier qui travaillait auparavant comme soudeur fait le grand saut officiellement en 2006 en suivant sa passion et crée La Planche Boisée. À son compte, il fait de l'ébénisterie artisanale sur mesure. Aucun produit à la chaîne, tout est réalisé projet par projet et tout est unique. Il peut fabriquer des meubles, des portes, des fenêtres, enfin bref, tout ce qui est de bois. Il imagine ses concepts, crée des façades extérieures, des arches et de l'ornementation. Tant pour le commercial, comme pour la façade du bâtiment et aussi l'intérieur de la boulangerie, que pour les travaux et produits



Réalisation de La Planche Boisée.

de privés. Ses clients sont des entrepreneurs en construction ou des privés qui cherchent l'unique et la qualité.

C'est dans son propre atelier de Stoneham-et-Tewkesbury qu'il confectionne les projets en liste de travail. Au plus fort de l'année, il doit engager un employé pour réussir à passer au travers de sa liste de commandes. Le produit sur mesure c'est bien beau, bien fait et unique, mais c'est un travail de passionné qui prend du temps et du talent. Vous avez un projet particulier, contactez-le au 418-576-0584 ou à laplancheboisee@hotmail.com. Je vous laisse ses coordonnées, vous ne le trouverez pas sur les moteurs de recherche, il travaille le bois ! La prochaine fois on se dirigera vers une entreprise de son choix avec en main une offre donnant une réduction de 10 % sur une réalisation de l'artisan à remettre à ...

➤ Circuit Trésors de l'Unesco

9 jours en République Tchèque, départ groupe accompagné.
NOUVEAU Vols directs de Montréal vers Prague, 12 repas, hôtel 4★, incluant 4 nuits à Prague et visite de 7 sites classée par l'Unesco.
Départ le 23 septembre.

2 339\$*

➤ Croisière sur le Danube

Traversez l'Europe centrale en 13 jours, départ groupe accompagné.
Vols de Mtl. Repas à bord, pourboires, visites guidées en français de Munich, Vienne, Budapest, Belgrade et Bratislava.
Du 4 au 16 septembre.

À partir de 4 914\$*
cabine int.

➤ Disney pour la famille

7 nuits, passes Disney 7 jours.
Vols de Québec. Plan repas régulier, 2 adultes et 2 enfants de moins de 9 ans.
Départ le 3 avril.

Hôtel All Star 5 699\$*
Art of Animation 6 099\$*

➤ Découverte de Paris

9 jours, vols de Québec. Hôtel 3★1/2, 8 repas, transferts, Tour Eiffel, balade insoupçonnée en Citroën 2cv, dégustations de fromages, vins et chocolats au marché d'Aligre, Versailles et souper-croisière sur la Seine.
Départ le 2 mai.

À partir de 2 149\$*

* prix par personne en occupation double, taxes incluses. Contribution au ficav : 2\$/1000\$ en sus. Titulaire d'un permis du Québec.

CONCOURS

Gagnez un voyage pour 2 au soleil! inscription en ligne*

Réservations en ligne 24h/jour www.voyagesolangegoulet.com

voyages Solange Goulet

5577, boul. Henri Bourassa 418 626-8966 | 1245, ch. Sainte-Foy 418 681-1456

RESTO **les boucanes**

cuisine BBQ • ambiance ardente

Sympathique

Reconfortant

Chaleureux

Le célèbre effiloché de porc des Boucanes

955, Jean-Gauvin, Cap-Rouge • 418 704-7043 • www.lesboucanes.com

Le 20 janvier,
l'icitélé devient

Et plus que jamais
votre Tv !

Canaux 01 & 601
www.ccap.tv

CCAP

TELEVISION • TELEPHONIE • INTERNET

CCAP

QUI EST-CE ?

Par Malory Lepage

malorylepage@live.ca



Un Lac-Beauportois journaliste à TVA

Nous sommes nombreux à le recevoir régulièrement dans nos salons, à l'heure des nouvelles. Toujours au cœur des changements, il se fait un devoir de surveiller les pouvoirs politiques au nom des citoyens. Au-delà de sa passion pour l'actualité, notre invité mystère carbure également au sport, à l'amour de ses proches et au plein air.



C'est durant son adolescence que sa flamme pour le journalisme s'est allumée. « À 16 ans, j'ai fait un stage à CHRC avec Marc Simoneau et j'ai beaucoup aimé l'expérience », raconte-t-il. Il ajoute que, curieusement, son premier mandat a été de couvrir le conseil municipal – exactement ce qu'il fait aujourd'hui ! Après avoir complété ses études en journalisme à l'Université d'Ottawa, le Lac-Beauportois que nous décrivons ici n'a pas hésité à se dépayser en allant prendre de l'expérience en région. C'est ainsi qu'il a couvert la Côte-Nord pendant quelques années, avant d'entrer à TVA en 1995. Ce qui nourrit sa flamme, c'est de « vivre l'histoire, d'être au cœur des grandes décisions et d'avoir la possibilité de changer le cours des choses dans la société ». Il apprécie le caractère non routinier de son travail et la proximité avec les gens que celui-ci lui occasionne. Ce contact humain l'apporte également à être touché par les tragédies qui arrivent. « On relie ça à notre vie personnelle et ça nous atteint », explique-t-il.

Lorsqu'il enlève son habit de journaliste, M. X ne tarde pas à enfiler ses espadrilles et à bouger en famille. En compagnie de sa conjointe et sa fille de cinq ans, il ne rate pas une occasion de s'adonner aux plaisirs de l'activité physique. Établi à Lac-Beauport depuis environ 15 ans, il se réjouit d'avoir un accès rapide aux sports extérieurs. « Au bout de notre rue, c'est le bois : nous partons en raquette dans les sentiers et nous y passons la

journée. C'est vraiment plaisant », raconte le père de famille. Professeur de ski depuis 17 ans, dévaler les pentes consiste en sa deuxième passion (après son travail, bien sûr !). Il touche à tout : du tennis au hockey, en passant par le golf et la musculation, le sport est pour lui synonyme de bien-être, d'équilibre et de dépassement. Il apprécie également le calme et le confort de sa communauté. « Ça fait décrocher, lorsqu'on se lève le matin et que les arbres sont remplis de neige, le temps s'arrête », explique-t-il. C'est un véritable ressourcement pour le journaliste, qui vient contrebalancer avec la nature le rythme effréné de son métier.

Puisque toutes ces activités demandent de l'énergie, monsieur prend plaisir à goûter de nouvelles recettes, à recevoir des amis à la maison ou encore à se détendre devant un bon repas au restaurant. À son avis, l'important est de trouver son équilibre entre la famille, le travail et les loisirs, et surtout, d'avoir des passions. « J'ai la chance d'avoir une famille très généreuse et avec cela, on fait un bon bout de chemin dans la vie ! », souligne-t-il. Voilà la combinaison gagnante de notre premier invité à cette nouvelle chronique pour mener une vie bien remplie ! Qui est-ce ? L'avez-vous deviné ?

Qui est-ce ?

Découvrez notre personnalité mystère en page 31



Les Frères Toc
Différent...

VENEZ PROFITER
DE NOTRE TABLE D'HÔTE
DU MIDI
CHOIX DE BIÈRES À 3²⁵\$
SÉLECTION DE VIN AU VERRE
DE 6⁰⁰\$ À 7⁵⁰\$
À PARTIR DE 11H

DIMANCHE

25 %
pour les **dames**
sur tout



LUNDI

Fajitas
pour 2
29⁹⁵ \$



MARDI

Sushi
1²⁵ \$
le morceau



MERCREDI

Ailes de poulet
50 ¢
chacune



JEUDI

2 Corona
6 \$
dès 16 h



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

NOUS VOUS
SOHAITONS
UNE EXCELLENTE
ANNÉE 2014!

SUR LES TRACES DE...

Par Sébastien Couture

scouture666@gmail.com

Daniel Gauvin des restaurants Batifol

Alexandre Gauvin et l'entreprise familiale

M. Daniel Gauvin travaille à satisfaire les papilles des gens de la région de Québec depuis plus de 20 ans. En effet, les trois restaurants Batifol ainsi que le Traiteur des anges sont des entreprises dont la réputation n'est plus à faire. Dans le fourmillement de la succursale de Lac-Beauport se trouve Alexandre Gauvin, impliqué dans l'entreprise de son père depuis son adolescence. « Ça a été mon premier travail. J'ai commencé en tant que plongeur à l'âge de 15 ans et, au fil du temps, je suis devenu serveur », raconte-t-il. Il affirme que c'est le contact avec les gens qui le passionne dans son emploi.

Le jeune homme de 21 ans termine présentement ses études en gestion de commerce au collège Garneau. Quoique ce cheminement puisse sembler tout naturel, c'est lors d'un échange scolaire en Europe qu'Alexandre a réalisé qu'il désirait emprunter cette voie. « J'ai beaucoup appris sur moi-même durant cette période et j'ai réalisé que je me plaisais dans le milieu de la restauration »,

affirme-t-il. Adeptes d'improvisation depuis plusieurs années, c'est ce même contact social qui l'anime lorsqu'il revêt son uniforme de serveur.

Il prévoit se spécialiser en sommellerie l'automne prochain. Le père et le fils se complètent au sein de l'entreprise, tant sur le plan des intérêts que de la formation. « Alexandre m'apporte de nouvelles techniques de marketing, des choses qu'il a apprises à l'école et que je ne



Alexandre et son père partagent les plaisirs de la gastronomie.

connais pas », explique M. Gauvin. Alors que M. Gauvin préfère la bière, son fils s'intéresse davantage aux vins. Ils procèdent souvent à des tempêtes d'idées à l'improviste, lors d'un souper du samedi à la maison. Leurs discussions aboutissent naturellement au sujet des restaurants et ils échangent à propos des nouveautés à venir.

À moyen terme, Alexandre se voit dans le rôle de gérant. Il connaît bien le fonctionnement des restaurants de son père et est à l'aise dans le travail d'équipe. Son entregent et sa formation sont des atouts qui lui seront utiles dans la gestion du personnel. Il tient toutefois à ce que les employés ne le perçoivent

pas comme le fils du propriétaire. Il gravit les échelons un à un sans bénéficier de passe-droit. « Je crois que cela contribue à garder un bon climat d'équipe », affirme-t-il.

Pour l'avenir, Alexandre laisse le temps faire son action. « Je suis heureux dans mon poste actuel et je crois que le reste viendra au bon moment », soutient-il. « C'est certain que j'aspire à reprendre l'entreprise familiale, mais je garde toutes les options ouvertes », enchaîne-t-il. Son père se réjouit de constater son intérêt envers ses projets. Sans jamais forcer son fils à suivre son chemin, il serait toutefois ravi qu'il en reprenne les rênes un jour.

Maintenant distributeur des vins Julia Wine et Vins & cie

Que vous soyez TRADITIONNEL ou ÉPICURIEN, dégustez votre fondue parmi nos 14 choix de viande

Boeuf	Boeuf Wagyu	Poulet	Porc	Oie	Wapiti	Cerf	Sanglier
Agneau	Canard	Kangourou	Caribou	Autruche	Cheval		

Délicieux BOUILLON MAISON concocté sur place!

6 choix de sauces maison

Cognac	Fines herbes	Diable
Poivre	Cari	Chili-Ketchup

418 849-4481
20659, boul. Henri-Bourassa (Qc)
www.boucherievicverret.com

Boucherie Vic Verret & Fils
Tout près de chez vous!

Avec 5 cliniques et 7 médecins hors RAMQ pour vous servir, dont 3 à Lac-Beauport, notre réseau est maintenant le plus important réseau de cliniques privées au Québec !

NOUVEAU!

Centre de prélèvements avec analyses de laboratoire publiques ou privées, selon vos préférences

Aussi:

Vaccination complète incluant **Twinrix®** (hépatites A et B) et **Zostavax®** (zona) - Clinique santé voyage

Apnée du sommeil, ECG, MAPA, Holter, etc.

Faites le choix santé de ne plus attendre !

CLINQUES MÉDICALES LACROIX
MÉDECINE PRIVÉE

418 841-1911

Cliniques à Lac-Beauport, Cap-Rouge, Sillery, St-Jean-Christophe, Ste-Marie-de-Beauce
Cliniques affiliées à Victoriaville, Drummondville, Terrebonne et Bromont

De partout, sans frais: 1 855 841-1911
Visitez notre site web à CliniquesLacroix.ca

Premier réseau de cliniques privées au Québec

Yvon Gingras passe le flambeau!

Changement de garde à la direction du IGA de Lac-Beauport

Le directeur de l'IGA qui avait fait son entrée pour le réaménagement complet du nouveau centre commercial en 2006 travaille dans l'alimentation depuis plus de 30 ans. Aujourd'hui, M. Yvon Gingras passe le flambeau et commence une semi-retraite bien méritée.

Par Sébastien Couture

scouture666@gmail.com

Boucher de métier, il a fait ses débuts chez Provigo et devient ensuite spécialiste de viande chez IGA pendant 9 ans. Continuant à gravir les échelons, il occupera un poste de conseiller en gestion sur la route pour une trentaine de magasins de l'Est-du-Québec sur une période de près de 13 ans. C'est alors qu'il chapeaute et supervise les spécialistes de départements dans les magasins et qu'il épand son expérience à l'ensemble de la gestion et de l'administration. Il sera ainsi responsable d'une cinquantaine d'agrandissements avec la grande bannière. Ce travailleur acharné se lasse toutefois du travail sur la route et décide plutôt de retourner sur le plancher.

M. Gingras, travaillera alors quatre ans chez un autre propriétaire pour ensuite souhaiter faire une petite pause.

Aussitôt dit, aucun répit pour M. Gingras, il sera tout de suite recruté par la famille Rousseau pour son expertise et ses compétences dans la gestion et l'aménagement de magasins d'alimentation. Tout un défi l'attendait à Lac-Beauport et il y deviendra un des maîtres d'œuvre dans l'aménagement d'un tout nouveau complexe. La transformation, pour ceux qui s'en souviennent, fut phénoménale. Faut dire aussi qu'à l'époque beaucoup attendaient avec impatience la venue d'un marché à la hauteur de ce qu'on pouvait retrouver lors de nos déplacements vers Québec. La réponse fut instantanée, chiffres à l'appui, l'investissement fut rentable!



MM Richard Bédard, Yvon Gingras et Denis Rousseau.

Au cours des derniers sept ans, M. Gingras fut aussi un pilier pour les autres magasins de St-Nicolas et Sillery. Ce n'est donc pas sans un pincement au cœur que la famille Rousseau respecte son choix d'aller habiter sa maison de Floride à l'hiver pour profiter de la belle température et du golf. Tant qu'il aura toujours la passion, il souhaite continuer à travailler quelques jours semaines à l'été où il conservera un rôle aux opérations pour l'ensemble des magasins. Disons aussi que la relève est fin prête!

PASSATION DES POUVOIRS

M. Richard Bédard, qui a pris place comme directeur depuis déjà quelques mois à Lac-Beauport, travaille dans le domaine depuis plus de 26 ans. Il était directeur adjoint dans un des autres magasins et prend ce poste avec fierté et confiance. Les défis sont toujours présents et multiples, plusieurs projets sont certainement à venir; rester à la page et près des besoins de la clientèle demeure le défi. M. Bédard, nous vous souhaitons la bienvenue et bon succès à Lac-Beauport!

VIVEZ
LAC-BEAUPORT!

Accès privé au lac Beauport
26 unités indépendantes
Site exceptionnel
Vue imprenable sur le lac Beauport
Construction et finition de qualité supérieure

UN PROJET UNIQUE SUR UN SITE UNIQUE

Équipe Christine Legaré | Tél. : (418) 849-0001
LEQUATRETEMPS.COM

LE QUATRE TEMPS
CONDOMINIUMS



Babillard Jeunesse

Par Carole Roy

carole@lechodulac.ca



ACADÉMIQUE



SPORT



LOISIRS



COMMUNAUTÉ



SCIENCE

Notre babillard jeunesse, ce nouvel espace dédié à nos adultes en devenir est assurément un pas de plus dans l'implication sociale de votre mensuel. Parents, enseignants, intervenants et entraîneurs, partagez avec nous les bons coups de vos jeunes. Une photo, un court texte, votre signature et le tour est joué!

Pour lancer le bal de la bonne nouvelle jeunesse, nul autre que Marc-André Perron, enseignant de 5^e à Montagnac qui remercie ses jeunes pour leur vivacité et leur fraîcheur, deux qualités qui lui font encore plus aimer sa profession. Et bien qu'elle ne soit pas directement sur le territoire de l'Écho, l'école secondaire Les Sentiers accueille de nombreux adolescents de notre secteur et souhaite elle aussi les mettre en lumière.

Spectacle *So You Think You Can Rock?*

Lc'est avec beaucoup de fébrilité que les élèves PEI de l'école des Sentiers ont participé à la finale du concours *So You Think You Can Rock?* le mercredi 27 novembre dernier à l'agora des Sentiers. Ce projet initié par Marie-Claude Ratté, enseignante d'anglais, a permis aux élèves de travailler la communication orale en anglais langue seconde dans un contexte réel; la création d'un groupe rock et la présentation d'une prestation.

La finale aura couronné plusieurs groupes rock. Le prix du jury a été remis à Justine Parent, Emma Omeranovic, Lei-An Tremblay et Sarah-Jeanne Vandry. Les récipiendaires ont reçu des chèques-cadeaux de la pharmacie Brunet. Le prix du public a été remis à Laurie-Ann Belleau, Laurie-Anne Fillion-Talbot, Éléna Bellavance et Madison Fontaine. La Banque Nationale a remis un montant de 25 \$ à chacune d'elles. Enfin, les restaurants Subway ont remis un chèque cadeau d'une valeur de 10 \$ à chacun des finalistes du concours.



Les élèves PEI de l'école des Sentiers



Nathan Armishaw



Nathan

Rempli d'une soif insatiable d'apprendre, Nathan Armishaw est une vraie source d'énergie positive en classe. Chaque matin, c'est le sourire aux lèvres qu'il prend part aux activités pédagogiques, sociales, culturelles ainsi que sportives et il contamine ses pairs en ce sens. Il rayonne par sa présence, il nous nourrit par ses nombreuses connaissances. C'est un être enjoué, tellement passionné et cultivé. Un sujet est lancé et il ne tient plus en place. Il veut savoir. Quelle belle curiosité intellectuelle! La main sur le coeur, ce garçon fait preuve d'ouverture et d'une grande bonté. Quelle chance de te compter dans ma classe et de découvrir le garçon authentique et impliqué que tu es!



Alexia

Calme et posée, sa présence est un baume de fraîcheur dans la classe. Alexia Carrier canalise l'énergie de ses pairs et la transforme toujours en une agréable et positive. D'instinct, elle tend la main. C'est une personne attentionnée, serviable, dévouée et respectueuse. Elle fait preuve d'une grande générosité humaine et dégage tellement de gentillesse qu'on ne peut que prendre plaisir à la côtoyer. Chaque fois, c'est avec enthousiasme et ouverture qu'elle saute à pieds joints dans les projets qui lui sont proposés. Elle s'y engage avec rigueur, intérêt et passion. Avec elle, tout est fait comme demandé. Elle est appliquée et impliquée. Quelle chance de te compter dans ma classe et d'observer l'étoile que tu es briller de plus en plus chaque jour.



Alexia Carrier



WANTED/RECHERCHÉ

Pizz'art recherche la meilleure recette de pizza en ville!

Proposez-nous votre recette maison via info@pizzart.ca avant le 15 février 2014.

Originale et savoureuse, elle fera peut-être de vous l'un de nos 4 finalistes du « menu Conquête » de mars.

À gagner: présence sur notre menu en 2014 et une 12 pouces gratuite chaque mois pour un an.

* pour vous aider, nous vendons notre pâte à pizza ici.

990, boulevard du Lac, Québec 418-849-4444 | 2500, chemin des Quatre-Bourgeois, Québec 418-614-4474 PIZZART.CA

Photo: Allison Van Rassel

nuovo napoletana

grecque

alsacienne

savoyarde

trip à trois

ciao bella

ardente

confit de canard

parmigiano

boyc

bombay

Jumelé split:
à partir de
189 900 \$



www.faudetconstruction.com

Nouveau développement Stoneham

Domaine des Grands Ducs

Quartier résidentiel paisible, naturel, vue exceptionnelle, à 15 minutes du centre-ville

32 unités, grand terrain intime, possibilité de 2 ou 3 chambres

Plusieurs modèles disponibles



2 étages:
à partir de
214 900 \$



418 670-8239



LES ÉCHOS DE L'ÉCHO

Par Carole Roy

carole@lechodulac.ca



Gestion Bégin plus donne au suivant

Gestion Bégin Plus, franchisé Sushi Shop et Subway tenait une activité bien particulière le 8 décembre dernier au club nautique de Lac-Beauport. Un merveilleux dépouillement d'arbre de Noël était organisé au profit de l'organisme Pignon Bleu. De plus, au cours des semaines précédentes, les employés des restos ne s'étaient pas fait prier pour participer à la collecte de jouets qui allaient être remis à l'organisme dont la mission est de contribuer à la sécurité alimentaire des enfants et des familles des quartiers défavorisés de la ville de Québec. Mission accomplie pour Gestion Bégin ! La récolte a été au-delà des espérances, les sourires étaient sur tous les petits visages et pour François Bégin, cette implication n'est qu'un début. Bravo pour cette belle initiative !

Des bijoux littéraires à la portée des élèves

Les 21 et 22 novembre dernier se tenait entre les murs de l'école Montagnac, l'Expo-livres, une initiative de quelques enseignants passionnés dans le but de faire rayonner les bijoux littéraires à toute la population scolaire. Que ce soit des albums ou des romans, c'est un éventail de près de 200 œuvres qui avaient été sélectionné avec soin pour les élèves du préscolaire et des trois cycles. Des heures durant, Mme Mélanie Giguère (1^{ère}), Mme Judith Richard (3^e) et M. Marc-André Perron (5^e) ont été accompagnés par des libraires expérimentés de la librairie Pantoute afin de prendre connaissance des nouveaux arrivages et des incontournables en matière de littérature jeunesse. Ces judicieux conseils furent bénéfiques et tous purent en profiter. Que retenons-nous? Des enfants emballés, intéressés et stimulés par l'intérêt de tout cet engouement porté autour du livre!



Fonds Éco IGA pourrait vous rapporter 10 000 \$



Vous avez en tête un projet à caractère environnemental? La MRC de La Jacques-Cartier vous invite à le soumettre au Fonds Éco IGA. Un montant maximal de 10 000 \$ pourrait vous être octroyé! Le Fonds Éco IGA accorde, depuis maintenant 6 ans, des subventions à des municipalités, établissements d'enseignement ou organismes non gouvernementaux pour la réalisation de projets en environnement ou en développement durable.

Quatre principaux critères d'évaluation seront analysés; le transport durable, ainsi que les 3 RV, soit la réduction à la source, le réemploi, le recyclage et la valorisation des matières résiduelles. Les projets, qui doivent être réalisés au cours de la prochaine année, doivent être soumis avant le 1^{er} février 2014. Pour plus de détails, visitez le www.jourdelaterre.org/category/touslesjours/1-fonds-eco-iga/2-projet-regulier.



Cuisto de pizza révélez-vous!

C'est vous qui possédez la meilleure recette de pizza en ville? Prouvez-le et révélez votre talent de pizzaman en participant au concours que lance notre pizzeria chou-chou Pizz'art. Soumettez votre recette à info@pizzart.ca avant le 15 février et courez la chance d'être parmi les quatre finalistes. La saveur gagnante se retrouvera sur le menu 2014 de Pizz'art et son créateur se verra remettre une 12 pouces gratuite, chaque mois, pendant un an. Pas pire pantoute ce concours, vivement à mes fourneaux!



**LA SANTÉ PASSE AUSSI
PAR PRENDRE SOIN DE SOI.**

C'est ce que vous souhaitez toute l'équipe
de Concept Beauté Signature pour 2014 !

Concept Beauté
Médico-esthétique *Signature*

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





DANS LA MIRE



Dans notre mire pour amorcer 2014, rien de moins qu'un retour en images sur 2013 avec la 4^e édition du Marché de Noël de la Jacques-Cartier. Plus de 200 enfants ont pu rencontrer le Père Noël lors du premier weekend! Artisans et exposants ont eux aussi revêtu leur cœur d'enfant tout au long des festivités. Le froid et la chute de neige du deuxième weekend n'auront pas eu raison des visiteurs qui ont pu se régaler et profiter de l'ambiance magique qu'on retrouve dans le secteur de la Grange du Presbytère à Stoneham! Le concert de Bruno Pelletier a fait salle comble le samedi 14 décembre et au dire du chanteur, ce fut un de ses plus agréables spectacles intimes de Noël! Merci à Julie Moffet pour le partage de photos!

POINT DE MIRE DESJARDINS

La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg est toujours aussi impliquée dans les communautés de Lac-Beauport et de Stoneham. Elle l'a démontré une fois de plus.

La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg invite les hockeyeurs à participer à l'évènement Le Pond Hockey Desjardins de Lac-Beauport. La 11^e édition se tiendra le 1^{er} février 2014 et la Caisse est fière d'en être maintenant, le présentateur officiel!

Un superbe évènement qui voit son succès décupler chaque année. Un rendez-vous à ne pas manquer!



C'est avec plaisir que la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg confirme aux Sentiers de la Capitale, un appui financier de 4 000 \$ par le biais de son programme de Fonds d'aide au développement du milieu et ce, pour l'entretien des sentiers pédestre de Stoneham et de Lac-Beauport.

Avec cette aide financière, Les Sentiers de la Capitale pourront principalement commencer une mise à niveau de l'infrastructure complète du réseau, associée à une mise en place d'un comité citoyens. La Caisse est fière de contribuer à des projets qui visent la mise en forme de ses membres!



C'est avec joie que la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg remettait en décembre la somme de 71 650 \$ à quatre organismes d'entraide soit, la Société Saint-Vincent-de-Paul (conférences Notre-Dame-des-Laurentides et Lac-Beauport, Bienheureux-Jean-XXIII, Saint-Jérôme-de-L'Auvergne et Saint-Rodrigue), Moisson-Québec, le Mouvement d'entraide des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury et le Service d'entraide de la paroisse Saint-Charles-Borromée. Partenaires depuis plusieurs années et partageant les mêmes valeurs d'entraide et de solidarité, la Caisse était encore très fière d'encourager ces organismes dans la lutte contre la pauvreté et d'ainsi permettre d'égayer la période des fêtes des gens dans le besoin. Des centaines de paniers de Noël furent ainsi remis aux plus démunis.



Jacques Lagacé, responsable du comité d'attribution du fonds d'aide au développement du milieu de la Caisse, Gilles Villeneuve du Service d'entraide de la paroisse Saint-Charles-Borromée, Louise Fortier Barbeau, de la Société-Saint-Vincent-de-Paul conférence Lac-Beauport-Notre-Dame-des-Laurentides, Daniel Boulanger de la conférence Saint-Jérôme de l'Auvergne, Éline Côté de Moisson-Québec, Marthe Lacourcière de la Conférence Saint-Rodrigue Saint-Vincent de Paul et Jean-Claude Lemay de la Société Saint-Vincent-de-Paul, conférence Bienheureux-Jean-XXIII.



Christine
LEGARE
COURTIER IMMOBILIER

www.christinelegare.com

Roxane
SAULNIER
COURTIER IMMOBILIER



Anne
PERRON
COURTIER IMMOBILIER



LAC-BEAUPORT



LA contemporaine du Lac-Beauport, design, conception et volumes uniques, garage intégré, terrain aménagé. 424 900\$

LAC-BEAUPORT



Votre havre de paix au cœur des services! Fenestration abondante, lac privé et terrain de 63000 p.c. 329 000\$

LAC-BEAUPORT

NOUVEAU



Classique cottage de 4 ch avec garage, terrasse 3 saisons, piscine et beaucoup d'espace! Secteur de choix au cœur des services. 469 000\$

LAC-BEAUPORT



Vallée autrichienne. Authentique et entourée de nature! Également offerte en location 1500\$/Mois. 339 000\$

STONEHAM



Conception Unique, aires ouvertes, plafond 10 pieds. Entourée de nature. Possession flexible. 299 900\$

STONEHAM



Voluptueuse propriété soucieuse du détail et qualité des matériaux. Piscine, spa, foyer et fenestration maximale, terrasses et garages. 849 000\$

STONEHAM



À quelques pas de la Station Stoneham, condo de 2 CC au goût du jour profitant d'une terrasse intimiste avec vue sur le boisé. 269 000\$

STONEHAM



Profitez de la chaleur du foyer au bois en admirant le boisé de près de 40 000pc avec sa fenestration importante. 275 000\$

ST-ÉMILE

NOUVEAU



Quartier idéal pour votre jeune famille, à pieds de tous les services, écoles, parcs. 3 chambres, beaucoup de rangement, impeccable. 299 900\$

CHARLESBOURG



Finition supérieure, tout équipé, grand 2 ch au 4e étage très intime, stationnement intérieur. 359 000\$

CHARLESBOURG



Grande terrasse à l'ouest, votre pied à terre sur le Golf! 1 chambre 971 pc avec stat. intérieur et extérieur. 224 900\$

CHARLESBOURG



Le plus luxueux! Penthouse env. 1800 pc, plafonds 9 pieds, 3 chambres, électros haut de gamme inclus, possession flexible. 599 000\$

www.christinelegare.com
clegare@nouvelledemeure.com



418 849 0001
418 780 1414

Christine
LEGARE
COURTIER IMMOBILIER

Place d'affaires au:
360 boulevard du Lac, suite 201
Québec QC G2M 0C9

Stylée
VALÉRIE HARVEY
homestaging & relooking

Chronique de Home-Staging avec:

Valérie
HARVEY

En janvier les acheteurs souhaitent passer à une autre étape, laisser derrière le temps des fêtes, et rêver de nouveaux projets! Il devient alors primordial de prendre le temps de ranger les décors des fêtes afin d'inspirer vos visiteurs pour leur futur environnement. De l'énergie bien investie! Nous vous souhaitons une année 2014 remplie de couleurs! Au plaisir de collaborer à vos projets. Signé Valérie Harvey...



Les conseillers se retirent de la séance du 9 décembre

L'opposition exige une place distincte



L'opposition n'a pas tardé à causer des flammèches à Stoneham-et-Tewkesbury. En signe de protestation, les trois conseillers du parti de Gaétane St-Laurent se sont retirés de la salle au début de la séance du 9 décembre du conseil, réclamant une place distincte pour siéger comme opposition officielle.



Le conseiller Claude Lebel amorçant sa sortie.

Par Philippe Brassard

C'est lors de l'assermentation qui officialise les élus dans leur nouveau mandat que le conseiller Claude Lebel a annoncé les intentions de son parti.

«J'aimerais que vous sachiez que nous travaillerons au mieux pour performer dans l'administration municipale, pour faire en sorte que les grandes lignes de notre parti seront débattues sérieusement à toutes les assemblées et comités pléniers », a-t-il déclaré devant les citoyens. « Ce soir, je vous annonce que nous allons laisser l'équipe de monsieur le maire Miller continuer l'assemblée, jusqu'à ce que nous puissions nous mettre d'accord sur le rôle de l'opposition et surtout, sur la façon

de se présenter devant l'assemblée », a ajouté fermement M. Lebel.

Disant vouloir défendre des « idées distinctes », M. Lebel a mentionné vouloir s'entendre avec le maire afin que « nous puissions nous présenter à la table devant vous en tant que parti d'opposition ».

SURPRISE

« D'entendre ce soir qu'on veut se considérer comme étant l'opposition officielle dans une municipalité comme la nôtre, je suis surpris. Mais si c'est le choix de l'équipe adverse de sortir de la salle, ils sortiront, c'est leur décision », a réagi le maire Robert Miller.

« Nous allons continuer à travailler pour l'ensemble de la communauté, comme on l'a

fait depuis quatre ans. Nous avons présenté un programme, les électeurs nous ont choisis », a poursuivi M. Miller, soulignant que son équipe détient toujours une majorité de quatre contre trois.

« Je demeure convaincu qu'après cette rencontre nous serons capables de travailler ensemble. Je rappelle que c'est à cette table que les décisions se prennent. C'est à cette table qu'on doit faire avancer notre communauté », a insisté le maire.

Puis, Claude Lebel et ses collègues Patrick Murray et Paul Beaulieu se sont levés pour quitter la salle, avant d'être interpellés par un citoyen qui voulait comprendre pourquoi un tel geste était nécessaire.

«Présentement, on est contraint à s'asseoir

parmi les membres de l'équipe de M. Miller d'une façon indistincte, a expliqué Claude Lebel. On veut avoir une place précise lors de l'assemblée. Croyez-moi, on va revenir et travailler très fort pour l'opposition. »

« Vous me voyez vraiment désolé, Claude », a ajouté le maire Miller, soulignant avoir réussi à collaborer avec une conseillère de l'équipe adverse, Lisa Kennedy, après les élections de 2009. «Mme Kennedy était assise ici à notre table. Nous avons fait front commun », a-t-il soutenu. «Je ne crois pas que c'est une position à la table qui fait en sorte de pouvoir défendre nos idées davantage. »

RAPPORT SUR LA SITUATION FINANCIÈRE

Comme le veut la coutume, le maire a déposé le 9 décembre son rapport sur la situation financière de la municipalité pour l'année 2012-2013, aussi disponible sur le site Internet de la municipalité et dans le Petit Rapporteur.

Parmi les points saillants du rapport, la municipalité prévoit en date du 31 décembre 2012 un surplus de 92 000 \$, soit 0,9 % du budget 2012. Quant au service de la dette, il est estimé à 1 109 152 \$, soit 11,6 % du budget d'opération.

Du côté des dépenses d'immobilisations 2013, la municipalité avait planifié des dépenses de 9 023 500 \$ au dernier PTI, mais certains projets ont été reportés. Un montant révisé de 8 146 868 \$ sera plutôt investi en 2013.

Nous formons des athlètes de haut niveau, mais surtout de bonnes personnes!

3 1995\$

cours de karaté
ou
cours de boxe

Puis obtenez un kimono ou des gants de vos choix gratuitement sur abonnement de 3 mois

Pour nouveaux membres, le gant sera remis à nos amis autres personnes.

L'achat de la promotion doit se faire en janvier.

Boxe, Karaté et Cardiokick

Studios unis & Unis boxe NDL
418 841-0213
www.studiosunis.com/ndl

Grand Maître Clermont Poulin,
1^{er} successeur de Nick Cerio Kenpo
Ceinture noire 10^e DAN

Partez l'Année
du **BON**
pied
à bon
PRIX
6 mois/
199\$ +tx

Offre valable jusqu'au 31 janvier 2014

T. 418.841.3440

SANTÉ

Suivez
nous sur

X-TREM
Gym

876 Rue Jacques Bédard, Québec (Lac St-Charles) Qc. G2N 1E3

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

NOUVEAU!
téléphonie mobile

Choisir la CCAP

c'est avoir tous ses services
au même endroit!

La CCAP propose maintenant à ses membres un comptoir où se procurer un appareil de téléphonie mobile à même ses bureaux!

**Passez nous voir à la CCAP pour
connaître toutes les offres!**

Distributeur autorisé des produits de



Krystal Guay,
Québec (NDL)

Crédit photo: France Bouchard
francebphotos.com

PROMOTION 3 SERVICES



TÉLÉVISION
+ TÉLÉPHONIE
+ INTERNET

à partir de

74,95 \$
/MOIS

Pour plus de détails : www.ccapcable.com



@ ccap cable
@ CCAP.TV

418.849.7125
www.ccapcable.com

20 860, boul. Henri-Bourassa



Une adaptation au profit de notre vie démocratique municipale

Changement historique à Stoneham-et-Tewkesbury

Les résultats finaux après le recomptage judiciaire aux élections de novembre 2013 amorcent-ils un virage nécessaire ou un ajustement? La structure actuelle ou celle qu'on connaît historiquement avait toujours résulté en des conseils municipaux d'une même équipe ou du moins à quelques exceptions près. Jamais plus d'un membre élu comme indépendant ou adversaire n'avait toutefois réellement formé d'opposition. Par opposition, entendons-nous ici sur la formule que tous connaissent. Ceux qui ont déjà assisté à une séance du conseil municipal à Stoneham-et-Tewkesbury se rappelleront sans doute que nos élus ont toujours siégé à la même table. D'ailleurs, il n'y a qu'une seule table pour les élus. Problématique ou nouveauté, un regard sur la structure s'impose.

Par Sébastien Couture

scouture666@gmail.com

La Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury est régie par le Code municipal du Québec et est encore à ce jour reconnue comme un canton. Le nombre d'habitants, en comparaison avec la Ville de Québec, amène notre entité politique à une structure plus simple où les partis politiques au lendemain des élections n'ont que très peu de place, voire pas du tout. Il va de soi qu'en campagne électorale on nous propose différents programmes et différentes visions, mais suite à l'élection tous doivent travailler ensemble et ça ne veut pas

dire être d'accord avec tout ou même avec rien. Vous imaginez une opposition officielle formée de trois élus dans une municipalité comme la nôtre? Il faut savoir qu'à l'exception du poste

« Le nombre d'habitants, en comparaison avec la Ville de Québec, amène notre entité politique à une structure plus simple où les partis politiques au lendemain des élections n'ont que très peu de place, voire pas du tout. »

de maire qui possède certaines particularités, dont le *veto*, tous les élus ont le même rôle et les mêmes droits pour accomplir leur mandat démocratique respectif.

Ainsi, en tenant compte de ce qu'on a majoritairement connu lors des séances publiques du conseil où nous avons l'habitude de voir ce dernier agir en consensus, nous pourrions nous attendre à être témoin de discussions animées autour de certains points à l'ordre du jour dans un avenir très immédiat. Il faut comprendre ici que les séances publiques sont

toujours précédées de rencontres mensuelles où le conseil repasse en revue l'ensemble des points à l'ordre du jour. Ainsi, bien que l'histoire nous a habitués au consensus, n'allons pas penser que cela veut dire pour autant que nos élus sont toujours d'accord. Fait à noter et chose intéressante, la discipline de parti n'est pas un concept réellement et heureusement présent. Disons qu'il s'agit davantage d'une logique démocratique qui veut qu'une fois le débat fait en privé, la majorité convienne de la décision à proposer et à adopter en séance publique. Par contre, rien n'empêche qu'un conseil recule devant l'argumentaire citoyen en séance publique.

En conclusion, l'impact du résultat des élections dans notre municipalité peut nous amener à penser que les séances publiques seront plus animées. La démocratie a parlé, les élus et les citoyens devront fort probablement s'adapter à davantage de débats sur les différents points à l'ordre du jour des séances publiques et cela ne peut-être que dans l'intérêt de nos cantons!



MUNICIPALITÉ DES CANTONS UNIS DE
STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Fatigué d'être fatigué?



Ma résolution 2014 :
Mieux dormir pour mieux vivre

Ronflements, fatigue, somnolence diurne...
Souffrez-vous d'apnée du sommeil?

Consultation GRATUITE



Solutions d'Apnée du Sommeil
Test de sommeil - Traitement CPAP

418 623-1727

www.solutionsapneesommeil.ca
info@solutionsapneesommeil.ca

SAINTÉ-FOY (Place de la Cité, 2^e étage, #295)

QUÉBEC (425, boul. René-Lévesque Ouest)

Complétez l'échelle de somnolence d'Epworth.

0 = Aucun risque de m'endormir **1 = Faible risque** de m'endormir **2 = Risque modéré** de m'endormir **3 = Risque élevé** de m'endormir

Encerclez votre choix

Assis en train de lire	0	1	2	3
En regardant la télévision	0	1	2	3
En position inactive dans un endroit public	0	1	2	3
Comme passager en voiture pour une heure	0	1	2	3
Être allongé en après-midi	0	1	2	3
Parler en position assise	0	1	2	3
Assis tranquille après le lunch	0	1	2	3
En arrêt pour quelques minutes dans le trafic	0	1	2	3

Total : 0 + ____ + ____ + ____ = Merci

Résultats

0-6: Peu de somnolence. Toutefois, si vous vous réveillez fatigué le matin ou si vous expérimentez de la somnolence diurne, consultez votre médecin à ce sujet.

7-10 Somnolence accrue. Risques de complications cardiovasculaires et augmentation des symptômes de dépression et anxiété.

> 11 Somnolence excessive. Somnolence pouvant être dangereuse et risques augmentés de complications cardiovasculaires et autres. Consultez votre médecin sans tarder.

Contactez-nous pour discuter de vos résultats : 418 623-1727



FIDÈLE COMPAGNON

Danielle Gauthier de Varennes • éducateur et comportementaliste

www.fidelecanin.com info@fidelecanin.com

Pour apprendre la vie en société Le jeu canin

Tous les chiots aiment jouer. Vous l'avez sûrement remarqué. Mais le jeu canin n'est pas juste un jeu d'enfant! Il est d'une importance capitale pour le comportement socialement acceptable de tout chien.

Le jeu débute chez le chiot en très bas âge. Il apparaît dès que celui-ci est capable de voir, d'entendre, de se tenir sur ses pattes et de voir qu'en plus de sa mère, des petits frères et sœurs composent son groupe social juvénile. Dès la 3^e semaine de vie, le développement social du chiot débute. C'est tout d'abord par le jeu avec sa mère et ses congénères que le chiot précisera sa personnalité. En gagnant ou en perdant des séances de jeu, il affinera sa perception du monde social qui l'entoure. La génétique du chiot et l'environnement dans lequel il évoluera, feront de lui ce qu'il deviendra plus tard.

L'inhibition de morsure, c'est-à-dire, le contrôle de la morsure du congénère, lui permettra d'avoir des rapports harmonieux avec ses amis. Si le chiot mord son frère trop fort, ce dernier le mordra fortement à son tour.

Ceci n'étant pas agréable, le chiot apprendra graduellement à contrôler sa morsure, car cela a des conséquences.

La position de jeu ou «play bow» (la tête basse et le derrière relevé) est l'un des plus forts signaux pour jouer, mais aussi un très fort signal d'apaisement (signal de paix pour l'harmonie du groupe que nous avons vu lors de la dernière chronique). Cette invitation au jeu est tout d'abord une simulation de la chasse du carnivore envers sa proie. Mais aussi, une invitation à faire des pauses dans le jeu quand celui-ci devient trop intense. Tout ceci pour que le jeu demeure réellement un jeu.

Le jeu est donc une activité essentielle pour tout chien : il lui apprend à se contrôler socialement, à respecter ses congénères, à développer ses réflexes physiques (fixer, figer, pointer, courir, tourner rapidement, attraper, mordre,



« La position de jeu ou «play bow» (la tête basse et le derrière relevé) est l'un des plus forts signaux pour jouer, mais aussi un très fort signal d'apaisement (signal de paix pour l'harmonie du groupe que nous avons vu lors de la dernière chronique). »

secouer, etc.) donc à simuler une activité de chasse vitale pour tout carnivore.

Mais qu'arrive-t-il lorsqu'un chien joue mal avec ses partenaires? Il sera ignoré des autres ou on le mettra à part. Le chien dit «bullie» ou harceleur, est le chien qui ne se contrôle pas (il peut mordre, foncer sur les autres chiens, japper, grogner etc.). Les autres chiens l'éviteront le plus possible, lui feront des signaux

d'apaisement, le fuiront ou dans le pire des cas, se battront avec lui pour qu'il cesse ce harcèlement. Les harceleurs ont souvent un développement social déficient. Cela peut être dû au fait qu'ils ont été séparés trop jeunes de leur portée (avant 8 semaines) comme dans le cas des chiots provenant des usines à chiots (enlevés à leur mère dès la 5^e-6^e semaine pour être vendus). Ils n'ont pas appris à jouer avec leur mère, frères et sœurs. D'autres sont harceleurs, car leur jeu est souvent confondu avec la prédation (comportement très présent chez les races de berger comme le border collie, le berger shetland, le berger australien). Les amis de jeu en mouvement sont perçus comme des animaux à gérer ou regrouper.

Si le chien ne joue pas avec ses congénères, il peut jouer avec un humain. Le jeu de courir la balle est l'un des plus formateurs et il simule

aussi la chasse du carnivore qui poursuit sa proie. Jouer est donc des plus important pour l'équilibre psychologique et social du chien. Si votre chien vous appelle au jeu, offrez-lui ce plaisir. Vous participerez à son développement social et votre relation n'en sera qu'améliorée! Dans une prochaine chronique, nous nous demanderons : mon chien doit-il fréquenter le parc à chiens?

ARDAM

architecture

La firme **ARDAM architecture** est fière d'annoncer la nomination de **Mme Marianne Larose** à titre d'associée.

Mme Larose est titulaire d'une maîtrise en architecture de l'Université Laval (2002) et architecte depuis 2010. Créative et rigoureuse, elle saura développer des solutions architecturales novatrices et adaptées à vos besoins.

ARDAM architecture est une firme d'architectes oeuvrant principalement dans la région de Québec et ses environs et ce, depuis plus de 30 ans. La construction ainsi que la reconversion de bâtiments résidentiels (basse, moyenne et haute densité), industriels, institutionnels et commerciaux constituent entre autres des projets réalisés par la firme. **ARDAM architecture** compte parmi ses clients des institutions publiques et parapubliques, des promoteurs, des organismes sans but lucratif et des offices municipaux d'habitation.

171, rue Saint-Paul, bureau 101
Québec (Québec) G1K 3W2

www.ardam.ca



La clinique de
physiothérapie
pédiatrique

Ergothérapie - Nutrition - Orthophonie - Physiothérapie

SERVICES OFFERTS :

- Physiothérapie pédiatrique (enfants 0-17 ans)
- Approche ostéopathique auprès des enfants et des mères
- Physiothérapie périnatale pour les mères
- Rééducation périnéale et pelvienne femmes et enfants
- Orthophonie pour les enfants d'âge préscolaire et scolaire (Évaluation et prise en charge rapides)
- Nutrition pour les enfants et pour les mères

2875, boulevard Laurier, Édifice Delta 1, bur. 420
418 626-9338 • www.physioenfant.com



Nouveau!
Ergothérapie
pour
enfants



Le temple de la pizza

chic
alors!

PIZZAS ET TENTATIONS

927, Jean-Gauvin, Québec
418 877.4747
www.chic-alors.com

PIZZAS ET TENTATIONS



418 877.4747
www.chic-alors.com

Charles Turcotte, l'homme de la situation

À Sotchi pour les jeux d'hiver 2014



Pour M. Charles Turcotte l'aventure commence à la Station touristique de Stoneham lors d'un entretien avec M. Uwe Beier, de la Fédération International de Ski (FIS), il y a de cela déjà 2 ans. Ce dernier propose à M. Turcotte d'être de l'équipe technique de confection des parcours pour les épreuves de surf des neiges en Russie pour les Jeux olympiques de Sotchi en 2014. L'idée est lancée, M. Turcotte emballé attendra les premiers balbutiements du réel projet jusqu'en juin dernier.

Par Sébastien Couture

scouture666@gmail.com

Skieur dès son tout jeune âge et toujours un adepte aguerré du sport d'hiver, il commence à travailler à 13 ans à la défunte station du Mont St-Castin à Lac-Beauport. Dès les premières années, en gravissant les échelons, il se familiarisera avec l'ensemble des opérations d'un tel centre. Rapidement, l'opération en montagne le fascine et la dameuse devient son premier gros jouet de prédilection. C'est en 1991 qu'il rejoindra l'équipe de la Station Touristique de Stoneham comme responsable de l'enneigement et du damage des pistes. En 1999, il prendra le poste de directeur des opérations montagne et de directeur général adjoint de la même Station jusqu'en septembre 2011. C'est à titre de chargé de projet qu'il participera à la Coupe du monde en 2012 et au Championnat du monde en 2013 de

Stoneham. Maintenant, il travaille à mandat dans le domaine du ski et travaillera d'ailleurs une fois de plus juste avant son départ avec l'organisation de Gestev dans l'édition 2014 du Snowboard Jamboree à Stoneham. De plus, il fait aussi de la formation avec l'Association des Stations de ski du Québec venant en aide dans les moyennes et petites Stations partout au Québec au niveau des opérations de dameuse. L'autre moitié de l'année c'est comme pilote d'hélicoptère sur les feux de forêts au Québec qu'il travaille, un métier qu'il avait dû laisser de côté avec les charges plus grandes au fil du temps avec la Station touristique de Stoneham.

SON EXPERTISE AUX JO

Cela fait plus de trente ans maintenant qu'il garde la passion et qu'il acquiert cette expertise opérationnelle, mais c'est depuis l'arrivée des grandes compétitions à la Station Touristique de Stoneham qu'il peaufine son expertise



Au Championnat du monde avec Gestev à La Molina en Espagne en 2011.

aujourd'hui attrayante pour la FIS. Personne n'est sans savoir que Stoneham accueille depuis quelques années des compétitions internationales chapeautées par la FIS et propulsées par Gestev, entreprise qui n'a plus besoin de présentation dans ce domaine. C'est donc avec son bagage et à travers son implication avec cette dernière entreprise que M. Turcotte fait ses derniers pas vers l'expérience des JO auprès de la FIS. Le 19 janvier prochain sonnera le

grand départ pour Rosa Khutor Alpine. Au moment de notre rencontre le 4 janvier 2014, M. Turcotte me donnait la température de la base de la montagne à son sommet, de 575 mètres à 2320 mètres d'altitude, de 6 degrés à -4 degrés Celsius. Tout pour rendre le défi à la mesure de l'équipe qui devra livrer un parcours impeccable pour les compétitions ultimes de surf des neiges. Parions qu'il mettra peut-être quelques pelletées de neige dans sa valise!

Une clinique dentaire familiale près de chez vous... depuis 25 ans !



CENTRE
DENTAIRE

Dre Évelyne Bradet
dentisterie
esthétique et familiale



418 849-7185

- Confiance
- Expérience
- Douceur

Pour un rendez-vous rapide, communiquez avec nous !
661, Jacques Bédard (Édifice du Brunet / Notre-Dame-des-Laurentides)



SANTÉ

Par Joël Beaulieu, M. Sc. • Consultant en motricité, A+ Action

www.aplusaction.com

Activité physique des petits

Maison de cristal ou maison active ?

En cette période de l'année où les grands froids de l'hiver sont présents, voici quelques suggestions pour développer la motricité globale des jeunes enfants dans un contexte d'espace plus restreint comme la maison.

D'entrée de jeu, je tiens à préciser que mon approche, autant comme parent que spécialiste de la motricité, est de privilégier les activités en plein air. Cependant, le climat québécois et la routine familiale ne permettent pas toujours de sortir quotidiennement avec nos enfants pour les faire bouger efficacement. Les froids intenses, voire dangereux, ainsi que les gênants habits de neige limitent les possibilités d'activités physiques, surtout pour les tout-petits.

La maison devient donc un incontournable pour s'amuser et stimuler la motricité globale de son enfant. Malheureusement, pour certains parents, la maison n'est pas un endroit pour être actif. Plusieurs raisons influencent les parents à interdire ou limiter les jeux plus intenses (roulade, sauter, lancer, attraper et botter des objets) dans la maison, dont la surprotection parentale à l'égard de la sécurité physique. Une récente statistique canadienne de 2012 révèle que 82 % des mères citent des

préoccupations liées à la sécurité comme raison pour limiter les jeux actifs. J'ajouterai que cette surprotection physique n'est pas seulement d'ordre parental puisqu'elle se transpose dans les services de garde de même que dans les écoles. Actuellement, ce phénomène est de plus en plus documenté dans la littérature et plusieurs hypothèses avancent qu'il influencerait le développement global des enfants.

Avec de la créativité et un peu d'efforts, il est facile d'aménager de l'espace pour bouger plus intensément à la maison (sous-sol, déplacer des meubles, achat de petit matériel). Dépendamment de l'âge de votre enfant, il faut tout de même être prévenant pour limiter les accidents. Par exemple, à partir de 8 ans, la taille et le poids d'un enfant augmentent considérablement de même que la force et la vitesse.

Et vous, maison de cristal ou maison active? C'est à vous de choisir, mais il faut aussi penser au grand besoin de bouger de nos trésors. Bonne bougeotte!

Voici quelques idées d'activités motrices globales que l'on peut faire à la maison avec très peu de matériel spécialisé :

- Jeu de bataille (judo, lutte, épée en mousse, etc.) autant avec les garçons que les filles ;
- Sauter d'une hauteur (divan, chaise, lit, marche d'escalier, etc.) ;
- Sauter en longueur sans élan par-dessus des objets (bâton, boîte, corde, etc.) ;
- Roulade sur le divan, le lit ou un matelas de sol ;
- Pousser des meubles comme Hercule ;
- Lancer/attraper des objets qui ne rebondissent pas (foulards, anneaux, sacs de fèves) ;
- Ramper sous des objets (chaise, table, tunnel avec couverture) ;
- Frapper/attraper une «balloune» (une corde avec 2 chaises et faire un volleyball) ;
- Faire rouler des balles et ballons au sol ;
- Grimper les escaliers de différentes façons (avant, côté, reculons) ;
- Transporter (marche, pas de géant, pas chassés, galoper, gambader) des objets (toutou, serviette, éponge) disposés sur le corps (tête, sous le bras ou le menton).



4, 11, 18 et 25 février

MARDIS DES FEMMES

* ski / snow & ski de fond *

2 / 1
sur les billets
de journée

50 % D'ESCOMPTE SUR LA LOCATION
D'ÉQUIPEMENT AU SPORTS ALPINS

15H à 17H APRÈS-SKI
AU CHOUETTE RESTO-BAR
AVEC ANIMATION

PLUSIEURS PRIX À GAGNER !



Mont-Sainte-Anne



DES ÉCONOMIES À L'ABRI DE L'IMPÔT POUR MIREILLE

 **Landry**
PRÉVOYANTE

**REER – CELI:
DES OCCASIONS
À SAISIR
MAINTENANT.**

Communiquez avec l'un de
nos experts au 418 626-1146.

3 mars 2014
Date limite pour cotiser au REER

1 800 CAISSES
desjardins.com/ReerCeli

 **Desjardins**
Caisse populaire
de Charlesbourg

Coopérer pour créer l'avenir



SANTÉ

Par D^{re} Marie-Claude Déry • chiropraticienne

mcdery@polycliniquedulac.com

Faites-le pour vous!

Remise en forme : la motivation d'abord !

Quelle est votre résolution du Nouvel An? La même que l'an dernier? Vous avez abandonné l'idée d'en faire par peur de ne pas réussir? Si depuis plusieurs années votre objectif est de vous remettre au sport, qu'est-ce qui vous en empêche? Pourquoi ne pas commencer par la base et vous entraîner dans le confort de votre foyer?

Il est facile et peu coûteux de s'équiper pour la maison : une corde à danser, un ballon exerciseur, des poids libres, des bandes élastiques, quelques DVD, un peu de recherche sur le web et hop! le tour est joué. Si en plus vous vous faites faire un programme d'exercice sur mesure par un kinésologue, vous êtes partis pour la gloire. Par contre, ce qui vous fera tenir votre résolution plus d'une semaine, ce n'est pas l'équipement, mais la motivation.

D'abord, quel est votre réel besoin? Vous voulez perdre du poids, avoir plus d'énergie, améliorer votre cardio, augmenter votre masse musculaire? Et surtout, pour qui le faites-vous? Gabriel Aubé, psychoéducateur, vous dira qu'il faut identifier votre source de motivation profonde. Selon lui, une source extrinsèque, telle une silhouette enviable d'une personnalité connue, vous fera entreprendre l'entraînement, mais ne vous fera pas persévérer très longtemps. Par contre, si votre moti-

vation est intrinsèque, c'est-à-dire qu'elle vient de vous et qu'elle est centrée sur ce que vous souhaitez vraiment, vous réussirez. Il ajoute : « le plus important est de déterminer le rythme qui vous convient dans une perspective de plaisir et de bien-être et ce, à chaque séance. Surtout, évitez de projeter des résultats avant de commencer. »

Si vous vous donnez un objectif trop brutal, comme vous acheter un tapis roulant et en faire quatre fois 45 minutes par semaine, les chances sont qu'on le retrouvera sur Kijiji dans 6 mois. Et vous aurez un sentiment d'échec. Si vous voulez changer votre mode de vie et y inclure quelque chose de nouveau, vous devez l'intégrer à petites doses. Votre succès résidera en votre capacité à maintenir ces changements à long terme. Une étude récente suggère qu'il vous faudra 66 jours pour considérer que vos habitudes ont changé. Pour vous faciliter la chose, intégrez la mise en forme à vos activités quotidiennes. Si vous

écoutez une émission, pourquoi ne pas bouger en même temps? Vous pouvez faire des redressements assis ou faire la planche pendant les annonces. Vous pouvez aussi écouter votre téléroman en remplaçant votre divan par un ballon et sauter à la corde pendant les pauses. Utilisez votre escalier et montez les marches de différentes façons : deux par deux en faisant des fentes, en sautant les pieds joints et redescendez en courant ou en levant les genoux très haut. Faites-le pendant 3 minutes par jour pour commencer, ça passera vite et c'est mieux que rien! Peu importe ce que vous déciderez de faire, vous devez aimer ça. Et cela doit s'inclure facilement dans votre rythme de vie. Votre appareil ultratechnologique ne peut faire l'effort à votre place. Votre entraîneur non plus.



Une chose est certaine, si vous n'intégrez pas immédiatement l'activité physique dans votre vie, quand le ferez-vous? Parce que l'an prochain, vous serez encore moins en forme et vous aurez probablement pris quelques livres de plus... ce sera encore plus difficile! Et lorsque votre maison ne sera plus suffisante pour vous procurer des défis sportifs, vous pourrez vous abonner à une salle d'entraînement, à un centre de yoga, à des entraînements en groupe, à des cours de spinning ou de Pilates, ou tout simplement sortir courir dehors!

MONTAGNE À L'ÉTAT PUR

FORFAIT SKI-HÔTEL

Faites-vous plaisir et combinez une nuitée à l'Hôtel La Ferme de Baie-Saint-Paul à une journée de ski. Un forfait de pure évasion pour se ressourcer pleinement et faire le plein d'énergie.

LE FORFAIT COMPREND

- Nuitée
- Petit-déjeuner
- Billet de ski journalier

À partir de
399 \$

pour 2 pers., occ. double,
frais de service inclus + tx.



1 877 536-2774 | LEMASSIF.COM



LE MASSIF
DE CHARLEVOIX

Portraits d'enfants bilingues

Le bilinguisme

Le bilinguisme chez les enfants est un phénomène qui suscite beaucoup d'intérêt, de réactions et de plus en plus d'études sont publiées à ce sujet. Il n'est pas toujours facile de s'y retrouver étant donné la variabilité des portraits d'enfants bilingues.

En effet, il faut tenir compte, notamment, de la quantité et de la qualité d'exposition offerte pour chacune des langues, de l'âge d'acquisition des deux langues et des langues parlées par les parents et par l'entourage (voisinage, amis, garderie...). De façon générale, le fait d'exposer un enfant à plus d'une langue est plutôt avantageux. Par exemple, les facultés de réflexion sur la langue sont stimulées étant

donné la présence de deux systèmes linguistiques différents. Cette réflexion pourrait être bénéfique, entre autres, lors de l'apprentissage de la lecture et de l'écriture.

MON ENFANT A UN RETARD DE LANGAGE, EST-CE UNE BONNE IDÉE DE L'EXPOSER À DEUX LANGUES ?

Cette question doit être répondue à la suite d'une réflexion incluant divers éléments dans



la vie de l'enfant. Il est toutefois important de savoir que l'exposition à une deuxième langue n'est jamais la cause du trouble de langage. Voici certains points à prendre en considération :

Les langues dominantes des parents/de la communauté : Il est important que l'enfant soit exposé à un modèle langagier solide à la maison et dans les différents milieux qu'il fréquente.

La motivation des parents : Les parents doivent s'assurer que l'enfant est exposé suffisamment aux deux langues.

La perception des deux langues : L'enfant et l'entourage doivent avoir une image positive des deux langues, avoir la possibilité de les parler et elles doivent être valorisées.

Le degré de sévérité du retard de langage : Un enfant ayant une difficulté majeure dans une langue aura cette même difficulté dans les deux langues.

QUELQUES RECOMMANDATIONS

Voici quelques notions qui font généralement consensus parmi les chercheurs et les orthophonistes :

La prononciation d'une langue seconde sera meilleure si elle est apprise avant l'entrée à l'école.

Dans un contexte de bilinguisme, la langue première des parents a avantage à être conservée. Ainsi, le parent s'assure de la qualité du modèle offert et prend en considération l'identité culturelle de l'enfant et le degré d'affectivité associé à la langue.

La durée d'exposition doit être suffisante dans les deux langues et doit impliquer des interactions (lire et regarder la télévision n'est pas suffisant).

Il ne faut pas forcer l'enfant à s'exprimer dans une ou l'autre des deux langues et il ne faut pas s'inquiéter si l'enfant mélange des mots des deux langues dans une même phrase.

Chaque langue devrait être associée à des moments de plaisir (lire un livre, jouer à un jeu) et non seulement à des exigences face à l'enfant (ranger sa chambre, s'habiller tout seul).

RÉFÉRENCES :

BILINGUAL EFFECTS ON COGNITIVE AND LINGUISTIC DEVELOPMENT: ROLE OF LANGUAGE, CULTURAL BACKGROUND, AND EDUCATION (RAJICA BARAC AND EILEEN BIALYSTOK 2012)

BILINGUAL CHILDREN WITH PRIMARY LANGUAGE IMPAIRMENT : ISSUES, EVIDENCE AND IMPLICATIONS FOR CLINICAL ACTIONS (KATHRYN KOHNERT, 2010) THE EFFECT OF BILINGUAL EXPOSURE VERSUS LANGUAGE IMPAIRMENT ON NONWORD REPETITION AND SENTENCE IMITATION SCORES (ELIN THORDARDOTTIR, MYRTO BRANDEKER, 2011) TOWARDS EVIDENCE-BASED PRACTICE IN LANGUAGE INTERVENTION FOR BILINGUAL CHILDREN (ELIN THORDARDOTTIR, 2010) THE RELATIONSHIP BETWEEN BILINGUAL EXPOSURE AND VOCABULARY DEVELOPMENT (ELIN THORDARDOTTIR, 2011)

PROMOS



JOURNALIÈRES

Promo	Dim.	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Spéciaux sur bière en fût, Martini et vin au verre		4@7	4@7	4@7	4@7	4@7	
Soirée des hommes! 30% de rabais sur la nourriture (Les filles, sortez vos hommes!)	Soir						
Table d'hôte à 35\$ pour 2 personnes, 3 services (potage, choix de trois plats, crème brûlée)		Soir	Soir	Soir			
Spécial tartare 15\$ Tartare de saumon, de bœuf ou du chef					Soir		
Les enfants déjeunent gratuitement 12 ans et moins, un enfant par adulte	7h30 à 10h						7h30 à 10h

995, boul. du Lac, Lac-Beauport • 418 841-0414 • lebatifol.com

EN DIRECT DE STONEHAM... LE BLOGUE À LUCIE

Par Lucie Ricard

Blogue : <http://deuxpoidsdeuxmesures.wordpress.com/> / ricarreau@ccapcable.com

Les 12 mois de Lucie

Tout d'abord : BONNE ANNÉE ! Que 2014 soit porteuse de grandes et de petites joies, de plein de raisons de sourire, d'éclats de rire, de beaux moments dont on fait les souvenirs et de défis qui sauront vous passionner !

L'arrivée d'une nouvelle année, c'est un peu comme ma perception de la confesse : on s'avoue nos faiblesses et écarts, on promet de faire mieux et on ressort du confessionnal (ou de l'année qui se termine), immaculé comme au jour de notre naissance, prêt à recommencer à zéro et à corriger le tir là où le besoin s'est fait sentir.

Dieu sait qu'à travers les années, j'ai très certainement accumulé l'équivalent de mon poids en résolutions diverses et souvent répétitives, allant de la perte de poids (échec) à arrêter de fumer (succès), d'apprendre l'italien (échec) à apprendre à faire les sushis (succès) ou encore de forcer mon chum à des cours de danse (GROS échec) à lire des livres en anglais (succès)... Tout comme vous, j'imagine, tout y a passé et peu y a collé.

J'ai donc pris UNE seule résolution pour l'année qui commence, et c'est celle que j'applique envers mes enfants : Je ne fais ni promesse, ni menace que je ne peux pas tenir, tenez-vous le pour dit. Donc, en 2014, je ne fais que

des résolutions que je sais que je peux tenir. En plus, j'ai décidé de me faire une liste de résolutions qui allaient surtout avoir pour effet de me procurer du bonheur, une raison additionnelle de me forcer à y arriver. Je ne serai pas la seule à vous acher avec l'idée des résolutions, mais je vous promets que les miennes seront différentes.

Je vous les partage, sentez-vous libres de vous en inspirer ; il y en a 12, comme les douze nouveaux mois tout neufs de 2014 :

EN 2014 JE ME PROMETS :

- D'apprendre à tourner les crêpes (plus il y aura d'essais, plus il y aura de gens heureux dans ma maison)
- De toucher mes orteils (si j'y arrive, je serai très heureuse et toutes les tentatives qui m'y mèneront procureront, j'en suis sûre, de la joie chez mes enfants)
- D'être à l'heure (oooh que mon chum et mon boss seront heureux, du coup, moi aussi !)
- De me fier un peu plus à mes instincts (ça m'évitera des désillusions et me donnera de



petites victoires personnelles)

- D'accomplir des actes de bonté au hasard (qui rendent heureux tant celui qui donne que celui qui reçoit)
- D'utiliser ma crème hydratante tous les soirs (bla bla bla dans un corps sain...)
- De commencer à agir selon mon âge réel (à plus ou moins 15 ans près !)
- De fabriquer une catalogne, avec mes enfants et mon chum, et la léguer en héritage de génération en génération. (Mes arrières-arrières petits-enfants seront heureux de l'utiliser sur leur lit en métal, dans leur petite maison en bord de mer dans le Maine)
- De réduire. (Mes dépenses, mes exagés-

rations, mon poids, mes vidanges, mes promesses... Au moins arriver à réduire. Ça me rendra heureuse de savoir que j'essaie)

- De rire beaucoup. Et encore plus.
- De rester en contact... mieux. Mireille sera TRÈS heureuse. Valérie aussi.
- De me lever plus tôt, pour profiter de la quiétude des matins, pour apprécier mon café, pour respirer doucement, et pour avoir le temps de tenter de réussir toutes ces belles résolutions ! Sinon, il y aura toujours ma 13^e résolution, celle qui devrait, finalement, être ma seule :
- En tout, essayer plus fort !

Bonne Année !!!!



VALÉRIE FILION ND.A.
NATUROPATHE AGRÉÉE

Partenaire
de votre bien-être

Des solutions naturelles
pour le soulagement
des symptômes
de la **ménopause** ?
Planifiez une rencontre
en naturopathie.

Estrovera,
Grâce à lui, je revis !
Sûr, efficace et
prouvé cliniquement.

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






Bonne Année!

Je vous souhaite de passer d'agréables moments
en compagnie de vos proches et une nouvelle année
remplie de santé, de joie et de bonheur.

Élaine Michaud

DÉPUTÉE DE PORTNEUF—JACQUES-CARTIER
86, rue du Collège, bureau F, Pont-Rouge (QC) G3H 3A8
elaine.michaud@parl.gc.ca
1 888 285-0018




Clinique dentaire

Stoneham



Dr Stéphane Coulombe, chirurgien-dentiste
Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes
Dr Pascal Forest, dentiste généraliste
service d'implantologie
Dre Hélène Engel, orthodontiste

Toute notre équipe vous souhaite une excellente année 2014!

Dentiste: 418 848-8000 | Denturologiste: 418-848-7900
www.cliniquedentairestoneham.ca | 2683, boul. Talbot, Stoneham-et-Tewkesbury

Prenez rendez-vous
dès maintenant!



LA CHRONIQUE INSPIRANTE

Par Christine Michaud • Animatrice, auteure et conférencière

www.christinemichaud.com

Des intentions pour 2014

Les changements quels qu'ils soient sont souvent propices aux bilans et surtout à la réflexion à propos de ce que nous désirons vraiment. C'est le moment idéal pour définir nos intentions. Avec la venue de cette nouvelle année, j'en ai d'abord profité pour me rappeler quels avaient été les enseignements de l'année 2013 et d'en être reconnaissante. Puis, j'ai fait le choix d'une thématique pour l'année 2014.

Dans la dernière année, j'ai constaté l'existence du « Grand Plan ». J'ai réalisé que nous avons un certain pouvoir sur notre vie, mais que cette vie justement est parfois plus intelligente que nous et que les événements qui se produisent ont toujours pour but de nous faire évoluer. J'en suis même venue à la conclusion que j'avais dû faire rire le Bon Dieu quelques fois avec mes plans trop détaillés ou structurés. Ainsi ne va pas la vie! C'est plutôt une rivière magnifique, parsemée d'embûches oui, mais qui est constamment en mouvement. C'est le principe bouddhiste de l'impermanence...

La vie sait ce qui est bon pour nous et il nous est demandé de faire confiance. Parfois, nous voudrions accélérer le cours des choses, nous aimerions qu'il en soit

autrement, mais la sagesse consiste à demeurer en paix et heureux dans le moment présent. J'ai appris à moins faire de scénarios, à me ramener à la réalité. Ainsi, je me donne du recul, je deviens l'observatrice et je développe ma conscience en amplifiant mon pouvoir de manifestation.

En 2013, j'ai également appris à lâcher prise, à moins me prendre au sérieux, à m'amuser davantage. Mais ma plus grande leçon demeurera celle du détachement. J'ai choisi consciemment de ne plus être attachée

aux résultats souhaités. J'ai même appris à aimer les autres tout comme moi-même avec détachement. Je touche davantage à ce qu'on appelle l'amour inconditionnel et c'est tellement bon...

Parlant d'amour, c'est ce que je me souhaite pour 2014. J'ai l'intention de vivre cette nouvelle année sous le signe de l'amour, et ce, dans toutes les sphères de ma vie. « Que ferait l'amour? » demandait cette religieuse qui m'enseignait au secondaire.

« Vient un temps où vivre sa vie prend tout son sens ! Et c'est se mettre au monde dans sa renaissance. Réussir sa vie devient la vivre pleinement, l'apprécier dans son présent ; il ne s'agit plus de montrer, prouver, se justifier, performer à l'infini ; il s'agit de renouer avec son essence, d'extraire sa quintessence, de vibrer ce qui fait sens et de s'ouvrir à d'autres perspectives. C'est s'entendre dans ses valeurs, ses idéaux. C'est se sentir merveilleusement vivant ! » – Charlotte Saintonge



J'ai envie de poursuivre cet élan d'amour qui s'est amplifié dans les dernières années. Amour de soi, amour des autres, de ceux qui nous entourent comme de ceux que nous croisons l'espace d'un instant dans notre vie. Amour du travail bien fait, amour des animaux, de la nature, des sensations, de la beauté, du changement, de la vaste gamme des émotions, du monde spirituel comme de celui plus matériel. Amour de la vie dans tout ce qu'elle nous offre d'innombrables possibilités.

Et vous, quels ont été vos enseignements de la dernière année?

Comment désirez-vous vivre l'année 2014?

À vos crayons! Votre avenir est entre vos mains!

Bonne et heureuse année!

ON A SORTI LE CANON À NOUVEAUTÉS



N°1 BISTRO JACK RABBIT

Nouveau nom, décor repensé, menu varié et ambiance décontractée. Votre place pour l'après-ski. ☺



N°2 SORTIE DE GANG!

Les jeudis soirs, skiez en groupe! Obtenez 4 billets pour 39,99\$ et 50% de rabais sur la location d'équipement.

Le Bistro Jack Rabbit vous attend pour un après-ski entre amis.

Certaines conditions s'appliquent. 18 ans et plus.

PROMOTION

À compter du 9 janvier 2014

PROMOTION

À compter du 8 janvier 2014



N°3 LE 4-7 EN CAVALE

Les mercredis, sortez tôt du bureau. De 16 h à 19 h, profitez d'un billet à 13,92\$.

Certaines conditions s'appliquent. 18 ans et plus.



N°4 NOUVEAU PARC XL

Module urbain audacieux. Viens chercher ta « Parc Passe »!



VOYAGES

Par Brigitte Tiano

brigitte@evasionmonde.com • www.evasionmonde.com

La dolce vita, pourquoi pas?

L'Italie, destination méditerranéenne par excellence

Envie de dolce vita? Partez découvrir ce magnifique pays aux mille contrastes, terre aux charmes incomparables. Bienvenue en Italie!

Un voyage qui vous emportera de la romantique Venise à l'envoutante Florence, berceau de la Renaissance, en passant par Rome et Naples. Découvrez le riche héritage laissé par de célèbres artistes tels Léonard de Vinci, Botticelli et Michel-Ange dans les différents musées, églises et sites. Parcourez les très beaux paysages où de magni-

l'Italie. Par exemple, de plus en plus de gîtes agrotouristiques vous accueillent dans la plus pure tradition italienne en vous offrant des cours de cuisine typique souvent faite avec leur propre produit ou produit de la région. Vous apprendrez à faire les pâtes, le pesto, le pain, mais aussi des produits maison comme le savon à l'huile d'olive ou le vinaigre balsamique.

Selon la région, vous serez accueillis dans des bâtiments ruraux traditionnels comme les «masi» ou les «trulli», maisons coniques en chaux blanches typiques du sud de l'Italie. Si vous êtes amateurs de vins, laissez-vous tenter par la multitude de domaines vinicoles qui vous accueilleront pour une dégustation et souvent même pour partager avec eux un délicieux repas typique. Savez-vous que l'Italie occupe la 3^e position des destinations viticoles mondiales? En Toscane notamment, on rénove des villages et des châteaux pour y accueillir les touristes de plus en plus friands de dolce vita à l'italienne.

L'Italie offre une multitude d'attrait et cela pour tout type de voyageurs. Des kilomètres de sentiers pédestres bordent le bord de mer, des campagnes jusqu'aux plus hauts sommets alpins à la grande joie des randonneurs. Que diriez-vous d'une journée d'immersion à la mode de Milan avant d'assister à un opéra italien à la célèbre Scala? Pour les amateurs d'art et d'histoire, partez à la découverte de sites de plus de trois mille ans d'histoire et pour les passionnés de voiture, que dire d'une randonnée en Ferrari ou en vieille Fiat 500!

N'oublions pas la Sicile et la Sardaigne qui font aussi partie de l'Italie. Partez pour un voyage dans le temps sur les traces du film «Le parrain», baladez-vous au cœur de la région du volcan Etna, profitez de la grande beauté de ses eaux limpides, de la chaleur de ses habitants toujours prêts à vous aider ou

bavarder avec vous sans oublier, bien sûr de visiter la magnifique ville de Palerme. Visitez la Sardaigne en août, c'est le mois le plus chaud de l'année et le temps est magnifique. Rendez-vous sur l'île pour y nager, faire de la voile, du surf, de la randonnée et de l'escalade.

Il y a mille et une façons de découvrir ce magnifique pays et c'est à vous de choisir comment le faire. Que ce soit en circuit organisé, en train, voiture, vélo... Le plus important est de bien planifier votre voyage selon vos intérêts.



fiques villas flirtent avec les cyprès. Enfin, ne manquez pas de goûter à la cuisine italienne réputée pour ses saveurs dans le monde entier. Au menu, pizza, pasta, lasagne, gelati, carpaccio.... Votre voyage en Italie ne fera qu'attiser votre curiosité pour ce beau pays et vous n'aurez plus qu'une envie, y revenir au plus vite!

PLONGEZ AU CŒUR DES DOUCEURS ITALIENNES!

Outre les grandes villes et les hôtels traditionnels, il existe d'autres façons de découvrir

UNE ÉQUIPE SYMPATHIQUE ET DYNAMIQUE

Confiez-nous vos rêves de vacances, nous en ferons votre plus beau souvenir!

GROUPES 25 PERSONNES MAXIMUM



L'Italie Romantique & Côte Amalfitaine

11 au 27 mai 2014

17 jours / 15 nuits / 29 repas
Vol avec Swiss de Montréal,
Hôtels 4 ★ Lac Majeur - Venise -
Toscane - Côte Amalfitaine - Rome.
Visites, dégustations de vins et
lunch à la ferme.

469900\$
par personne

Rome, Toscane, Venise

1^{er} au 15 octobre 2014

15 jours / 13 nuits / 23 repas
Vol avec Swiss de Montréal, Hôtels 4 ★
Rome - Toscane - Venise. Visites et
cours de cuisine italienne.

319900\$
par personne



Les secrets du Pérou

9 au 22 avril 2014

14 jours / 13 nuits / 26 repas
Vol avec Air Canada de Québec,
Hôtels 3 ★ Lima - Îles Ballestas -
Nazca - Arequipa - Canyon de Colca -
Puno - Lac Titicaca - Cusco - Machu
Picchu - Îles Uros (chez l'habitant).

439900\$
par personne

Croisière Nouvelle Angleterre & 3 jours à Boston

3 au 12 octobre 2014

10 jours / 9 nuits / 20 repas
Croisière 7 jours de Québec sur le
Norvégien Dawn (repas inclus), 2 nuits
Boston Hôtel 3 ★ (visite en français,
transport autocar de
luxe pour retour
à Québec)

147500\$
* cabine intérieur



VOYAGE
Evasion Monde

Les prix comprennent la TPS
et la TVQ mais pas le coût
de la contribution des clients
au fonds d'indemnisation des
clients des agents de voyages.
Permis du Québec.

INFORMATIONS / RÉSERVATIONS 418 622-9111
CONSULTEZ NOTRE SITE WEB AU www.evasionmonde.com





/// CÉRAMIQUE - PIERRE - MOSAÏQUE
/// ROBINETTERIES - SALLES D'EAU - OBJETS

CÉRAMIQUE
D É C O R

Eura
OBJETS



rubi
BY/PAR SOLIGO

SAKAI
Le nec plus ultra
de votre cuisine!

www.ceramiquedecor.ca
info@ceramiquedecor.ca
t 418.627.0123 -- f 418.781.1381
4220, 3^e avenue ouest, québec, qc. canada g1h 6t1

Gino Vallée s'amuse encore!

L'Aventure Leclerc Proludik

C'est dans les gradins du Stade Leclerc à St-Augustin-de-Demaures que M. Gino Vallée, Lac-Beauportois et copropriétaire de Proludik, m'accorde une entrevue. Du haut, on voit l'ampleur de la chose et c'est ainsi que je fais mes premiers pas dans cet univers de gonflables où les rires et les cris des enfants donnent tout de suite le ton à l'amusement.

Par Sébastien Couture

scouture666@gmail.com

En tout et partout, plus de 40 jeux gonflables ont été assemblés selon plusieurs différentes thématiques pour l'évènement. Tout y est pour un rendez-vous incontournable d'autant plus que la température extérieure à Québec de cette période fut assez froide pour nous diriger aisément vers des activités intérieures familiales.

Proludik avait déjà offert un évènement annuel intérieur du genre au Centre de foires de Québec de 2006 à 2010. Bien que populaire, mais très exigeant pour Proludik en solo, il réapparaît cette fois-ci sous Récramania; nouvelle marque dans l'industrie voulant proposer des évènements annuels majeurs pour la famille. Cette dernière est une initiative lancée par Evenma, une entreprise en gestion d'évènements de Québec qui désire créer de grands évènements abordables pour la famille. Cette première cuvée a eu l'appui de commanditaires d'importance pour ne nommer que ceux-là : Leclerc, Desjardins, Métro et St-Hubert. C'est ainsi que du 2 au 6 janvier nous pouvions profiter du plus grand parc intérieur de jeux gonflables au Canada.

Cette entreprise qui fêtait ses vingt années d'existence en 2013 offre la location et la vente de jeux gonflables de toutes sortes et pour tous les âges. Elle offre aussi des parcours d'hébertisme aériens, des tyroliennes et la fameuse Jumpai acrobatique dont elle possède aussi la marque de commerce. Cette dernière vole le spectacle et est la favorite des amateurs de sensations fortes ou d'acrobatie! M. Vallée parle dynamiquement de son entreprise, des bons coups comme des mauvais et ne regarde jamais en arrière, il fonce vers l'avenir! Entre son expérience dans la confection des jeux gonflables à Québec, aux États-Unis ou en Chine, il fabrique aussi toutes sortes d'accessoires gonflés sur mesure; des articles promotionnels aux articles d'évènements précis. Il relate le parcours de l'entreprise imprégné d'une passion et



COURTOISE

L'enthousiasme de Gino Vallée est contagieux.

d'un besoin constant d'innovation. Le souci du détail y est aussi et l'expérience du client ne s'en voit que davantage satisfaisante.

Dès qu'il y a fête ou rassemblement, il n'est pas rare de voir les gonflables, et ce, surtout si les enfants sont aux rendez-vous. Certaines villes, municipalités et institutions s'en procurent lors de leur vente, on en retrouve d'ailleurs à plusieurs endroits sur le territoire du Lac-Beauport. Au-delà de cela, c'est de la location ponctuelle pour des évènements réclamant le plaisir et l'amusement assuré! À la question que je lui ai posée puisque je sais que les compagnies sont souvent sollicitées pour des commandites, M. Vallée avoue aussi accorder, autant qu'il le peut, l'importance nécessaire aux demandes de commandites qui lui sont adressées. Il le fait dans le bonheur et il le partage aussi!



COURTOISE

Quelques heures dans ces jeux et rapidement les fustons de l'auteur de ces lignes sont tombés dans les bras de Morphée.

Des gens de cœur impliqués auprès des jeunes

Les honneurs pour nos bénévoles

C'est le 5 décembre dernier au Mont Tourbillon que se tenait la soirée en honneur aux bénévoles de notre région. Le nouveau conseil municipal a profité de l'occasion pour saluer quatre des nôtres en leur remettant un Mérite bénévole.

Par Carole Roy

carole@lechodulac.ca

Et les méritants sont...

Alain Joncas de l'Association de soccer de Lac-Beauport. Impliqué depuis 2005 auprès de l'association, M. Joncas est toujours à l'affût de connaissances nouvelles dans le monde du coaching, il participe à toutes les formations de mise à niveau offertes. Parmi les faits d'armes de cet entraîneur provincial, précisons que son équipe a participé à la Coupe des Grands A qui regroupait les meilleures équipes de catégorie A au Québec.



Alain Joncas de l'Association de soccer de Lac-Beauport en compagnie du conseiller municipal Guy Gilbert et de la mairesse Louise Brunet.

Lucie Jobin est membre fondatrice et présidente du Club optimiste de Lac-Beauport. C'est elle qui en 2012 a mis en place l'activité récompense pour les jeunes qui se démarquent dans le milieu scolaire. Bénévole dévouée, disponible et enthousiaste, Mme Jobin maintient et organise l'activité de Noël, depuis 2010, qui remet des cadeaux à plus d'une trentaine d'enfants défavorisés.



Lucie Jobin, présidente du Club optimiste entourée de Guy Gilbert et de Louise Brunet.



Le conseiller Guy Gilbert, Yvon Migneault de la Maison des jeunes Le Cabanon et Louise Brunet, mairesse de Lac-Beauport.



Georges Delisle du Club de canoë-kayak de Lac-Beauport avec les élus municipaux Guy Gilbert et Louise Brunet.

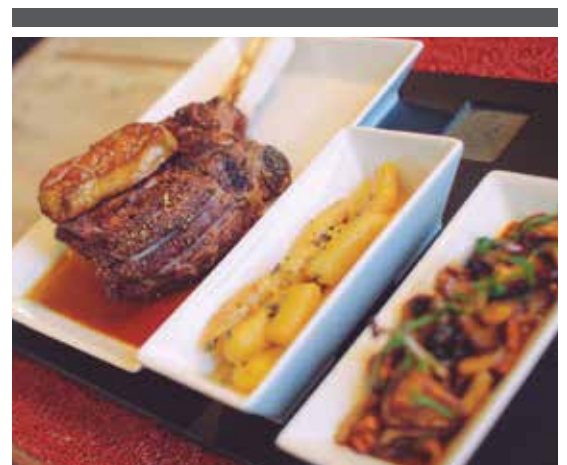
Yvon Migneault de la Maison des jeunes Le Cabanon est l'un des piliers de l'organisme

qui œuvre auprès des jeunes Lac-Beauportois depuis 1996. Reconnu pour sa rigueur, sa présence active et son implication constante, M. Migneault exerce la fonction de trésorier et membre de son CA depuis les tout débuts.

Que serait le Club de canoë-kayak (CCKLB) sans Georges Delisle? Engagé dans le club depuis plus de 25 ans, M. Delisle s'implique à tous les niveaux dans l'organisme : finances, service et activités au club, entraîneurs, maintien de l'équipement et des installations et organisation de compétitions sur le lac Beauport. C'est d'ailleurs grâce à lui que notre municipalité accueille des événements majeurs tels les championnats provinciaux et de longues distances. Il a de plus contribué au rayonnement d'athlètes au niveau national, mondial et même sur la scène olympique.



» **LES DIMANCHES Tartares**
Tartare de bœuf ou de saumon avec verre de vin 24\$



» **LES LUNDIS «Table d'hôte»**
Soupe et gourmandise de la pâtissière incluses avec un plat principal. À partir de 15\$



» **LES MARDIS Arrivages**
Poisson du jour avec verre de vin 19\$



» **LES MERCREDIS Burgers**
Entrée de calmars frits inclus avec l'achat du burger 15\$



» **LES JEUDIS Côtes levées**
Verre de vin ou verre de bière inclus 22\$



www.restaurantpursang.com
Info@restaurantpursang.com
830, boul. du Lac, Lac-Beauport
418 841-1787

Nos entreprises d'ici *MA fierté locale !*

De tout pour la remise en forme



Pensez également à: Activités Éco Plein Air, Cardio Urbain, Gym Tonic, Sentiers du Moulin de même que tous ces autres lieux qui vous ouvrent la voie vers la remise en forme.

*Une gracieuseté
de votre Écho !*



PARC NATIONAL
DE LA JACQUES-CARTIER

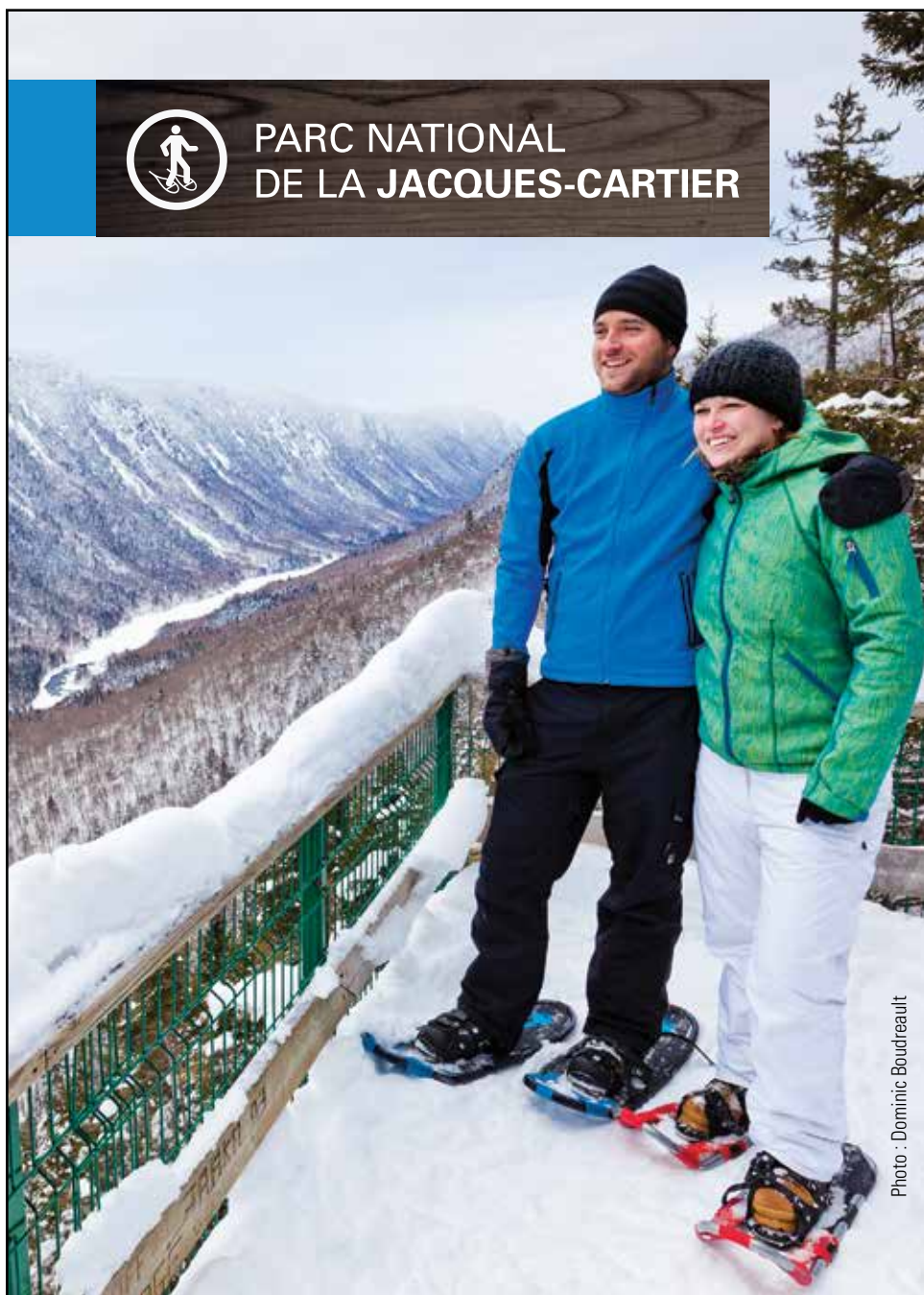


Photo : Dominic Boudreault

DÉCOUVREZ LE LOUP EXPRESS

Découvrez un secteur de la vallée encore peu exploré en période hivernale :
le mythique sentier les Loups.

4 départs par jour

en navette sur chenillette, unique dans la région.

**Service offert du
20 décembre 2013
au 16 mars 2014**

(les samedis et dimanches
ainsi que pour la période des
Fêtes et la relâche scolaire)

25 \$ *
/adulte
aller-retour

* Taxes et tarification d'accès en sus



parcsquebec.com
1 800 665-6527



Sortez et courez! Cessez d'hiberner! Faire rimer hiver et course

Quoi, la froide saison freine vos élans de coureurs? Christian Lachance de La Boutique du Lac nous guide judicieusement dans ce sport quatre saisons.

Par Carole Roy

carole@lechodulac.ca



Christian Lachance de La Boutique du Lac propose une belle gamme de chaussures de course adaptées pour l'hiver ainsi que les vêtements appropriés.

En toute saison on peut courir, qu'on se le dise. Bien entendu, on mettra sur les chaussures et vêtements adéquats et l'on veillera à courir en toute sécurité.

L'IMPORTANCE D'ÊTRE VU

Puisque plusieurs choisissent de courir en fin de journée après le boulot, il faut s'assurer d'être vu. Le coureur est une proie facile pour l'automobiliste qui doit composer avec la chaussée enneigée, l'étroitesse des chemins et la noirceur. Certes, les bandes réfléchissantes sur les vêtements nous rendent visible, mais il y a également ces petites lumières que l'on peut clipper au manteau ou aux chaussures ou encore celles sous forme de brassard qui nous assurent d'être vus de très loin. Et est-il utile de le rappeler, on court face à la circulation et non de dos avec des écouteurs dans les deux oreilles!

LE VÊTEMENT TECHNIQUE

Christian Lachance priorise le multicouche, ou plus précisément, trois couches de vêtements. Un sous-vêtement mince viendra contrôler l'humidité, un vêtement thermal pour donner un peu de chaleur et le coupe-vent pour... couper le vent! La clé, c'est de miser sur le très léger, le très mince. « Les premiers 500 mètres, on peut trouver ça froid, mais rapidement on se sent bien », rassure M. Lachance.

LA CHAUSSURE

On priorise une semelle à crampons qui permet un bon appui au sol. Certains modèles offrent des « grips » en acier, un plus sur les parcours enneigés et glacés. On va aller chercher un soulier léger, souple, qui travaille bien afin de conserver nos bonnes habitudes de course. Il est important de bien le choisir pour maintenir un pas sûr sur les surfaces d'hiver. Évidemment, on adapte son pas de course aux conditions de la chaussée, plus court il sera, plus en sécurité vous serez! On diminue ses foulées, on diminue sa vitesse et voilà le tour est joué. Bonne course les amis!

L'Équipe de course Le Relais sait en profiter Neige généreuse pour les skieurs

On ne peut les manquer ces 136 jeunes skieurs de l'Équipe de course Le Relais tous vêtus de marine et turquoise. Pour ces mordus de la glisse, chaque flocon, chaque centimètre de neige est un véritable cadeau tombé du ciel. Retour sur le camp de Noël qui a pris fin avec le retour en classe!



Les 136 jeunes du club de course Le Relais.

Par Carole Roy

carole@lechodulac.ca

Le froid polaire du 3 janvier ne les a pas freinés lors de la première course du club « Caisse populaire #1! Si la froidure était le dénominateur commun à toutes les conversations, les jeunes ont tout de même fort apprécié cette première activité avant de participer aux premières courses régionales de Mont-Gabriel, Mont-Ste-Anne et Stoneham. Même s'ils ne sont pas tous montés sur le podium, nos jeunes athlètes se sont tous classés dans les 10 premières positions.

Le prochain événement de taille qui se tiendra au Relais sera le Défi Alpin du Carnaval Banque Laurentienne les 1^{er} et 2 février prochain. Plus de 500 jeunes coureurs de 7 à 12 ans y sont attendus pour une grosse fin de semaine de courses et d'activités sur neige.

© 2013 Porsche Cars Canada, Ltd. Porsche recommande le port de la ceinture de sécurité et le respect du code de la route en tout temps.



Exaucez un de vos rêves.

Les atouts de la Panamera GTS sont évidents : des performances Porsche à l'état pur au service de ses quatre occupants. Vous la reconnaîtrez à son allure rabaisée plus agressive ainsi qu'à ses caractéristiques réaffirmées avec un moteur V8 de 4,8 litres à régime élevé supérieur développant 430 chevaux et une suspension pneumatique adaptative de série. Il ne fait aucun doute qu'elle a été pensée pour que le pilote fasse plus que jamais corps avec son véhicule. Venez faire un essai routier au volant de la Panamera GTS et du reste de la gamme Panamera. Porsche. Sans compromis.

Nouvelle concession, nouvelle équipe, Centre Porsche Québec.

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

Porsche recommande Mobil 1



PORSCHE

	14 AU 16 JANVIER	17 AU 23 JANVIER	24 AU 30 JANVIER	30 JANVIER AU 7 FÉVRIER
 Le Relais www.skirelais.com 418.849.1851	• MERCREDI : les « 4 à 7 » en cavale à 13,99 \$ • PROMO «MERCREDI AU FÉMININ» • JEUDI : «Sortie de gang» 4 billets pour 39,99 \$	• MERCREDI : les « 4 à 7 » en cavale à 13,99 \$ • PROMO «MERCREDI AU FÉMININ» • JEUDI : «Sortie de gang» 4 billets pour 39,99 \$ 	• MERCREDI : les « 4 à 7 » en cavale à 13,99 \$ • PROMO «MERCREDI AU FÉMININ» • JEUDI : «Sortie de gang» 4 billets pour 39,99 \$	• JAM NIGHT SKI BATTLES (compétition freestyle - Snowparc) (31 janvier) • DÉFI ALPIN DU CARNAVAL (31 janvier, 1 et 2 février) • EMPIRE GAMES (compétition freestyle - Snowparc) (1^{er} février) • MERCREDI : les « 4 à 7 » en cavale à 13,99 \$ • PROMO «MERCREDI AU FÉMININ» • JEUDI : «Sortie de gang» 4 billets pour 39,99 \$
 LE MASSIF DE CHARLEVOIX www.lemassif.com 1 877 LE MASSIF	• PATINOIRE Hôtel La Ferme • LA LUGE AU MASSIF 7.5 KM • DJ APRÈS-SKI au bar du sommet à la Montagne (samedi soir) 	• DJ APRÈS-SKI au bar du sommet à la Montagne (samedi soir) • Nouveaux sentiers de raquette à la base de la montagne	• DJ APRÈS-SKI au bar du sommet à la Montagne (samedi soir) • Montez à bord de la navette ferroviaire à l'Hôtel La Ferme et rendez-vous à la base de la montagne.	• LES GRANDS EXPLORATEURS – Birmanie, Salle Multi de l'Hôtel La Ferme (7 février) • DJ APRÈS-SKI au bar du sommet à la Montagne (samedi soir)
 Stoneham www.ski-stoneham.com 418.848.2415	• PARTICIPEZ AU «CONCOURS DE FILM» 50^e ANNIVERSAIRE DE STONEHAM (jusqu'au 16 février) • COUPE DU MONDE & SNOWBOARD JAMBOREE (16 au 19 janvier) • DIMANCHE EN FAMILLE (inclut billets de remontées, location d'équipement et leçon privée).	• COUPE DU MONDE & SNOWBOARD JAMBOREE (16 au 19 janvier) • DIMANCHE EN FAMILLE (inclut billets de remontées, location d'équipement et leçon privée).	• DIMANCHE EN FAMILLE (inclut billets de remontées, location d'équipement et leçon privée). 	
 Mont Sainte-Anne www.mont-sainte-anne.com 1.888.827.4579		• SÉRIE ACADEMIE POWERADE Courses récréatives de Slalom Géant. Départ à 13 h (18 janvier)	• Le défi sportif OSEZ LE MONT-SAINT-ANNE : NOUVELLE FORMULE! Collecte de fonds pour trois organismes de la région. Inscription : https://osezlema.com/ (25 janvier)	• MARDI DES FEMMES Tous les mardis de février, 2 pour 1 sur les billets de remontées et 50 % sur la location d'équipement + après-ski (4 février)

Plus de 50 modèles de bottes en stock



Boot fit professionnel
Semelles chauffantes

Semelles 100% "customs"
Semelles prémoulés

DYNASTAR BLIZZARD HI TECH EMOTION HEAD FISCHER & NORDICA

GENIELIK



20615 Henri-Bourassa (sortie rue Bernier) 418-849-2323 www.genetiksports.com



PLEIN AIR

Par Natacha Gagné • B.Sc. - PEC-SCPE

<http://natachagagnekinesiologue.ca>

Le plein air chez nous

Une petite glace ?

Votre liste hivernale de choses à faire vous rappelle probablement de chausser les patins au moins une fois dans les prochains mois. Pas d'excuses possibles... Il fait froid ? Sortez les chauds habits et les bas de laine. Vous n'avez pas de patins ? Sollicitez un ami qui a sensiblement la même longueur de pieds que vous. Vous avez de jeunes enfants ? Placez-les sur votre dos ou dans le traineau. Et c'est maintenant parti pour une belle sortie !

Le lac Beauport qui, sous zéro, se transforme en patinoire géante est un incontournable puisqu'il rappelle un peu ce bon vieux temps. À noter que, cette année, la superficie est diminuée suite aux travaux qui devraient être amorcés sur le terrain du Manoir St-Castin fermé. Vous pourrez enfiler vos souliers à lames dans le local chauffé au rez-de-chaussée du Club Nautique. Sachez que les marcheurs peuvent aussi s'exercer aux abords de cette surface glacée.

Toujours à Lac-Beauport, vous trouverez une petite et une grande patinoire avec bandes au centre communautaire. Il est possible d'y patiner librement, de participer aux périodes de hockey libre ou à celles de ballon-balai. Pour les enfants qui rêvent de performances comme celles de Sidney Crosby ou de Joanie

Rochette, des cours pour apprendre les bases du patinage sont offerts via le Service des loisirs de la municipalité. C'est déjà un commencement ! www.lac-beauport.ca

À Lac-Delage, vous trouverez la patinoire à l'intersection de l'avenue du Lac et de la rue du Pied-des-Pentes, soit en face du Manoir du Lac-Delage. Vous pouvez, selon l'horaire établi, y faire du patinage libre, du hockey et du ballon-balai. Un bâtiment tout chaud vous attend pour que le laçage des bottines se fasse sans avoir le bout des doigts gelés. www.lacdelage.qc.ca

La ville de Stoneham a une grande surface de glace où vous pourrez patiner librement et vous « lancer la puck » aux horaires préétablis. Sur les glaces de St-Adolphe et de Tewkesbury, un peu plus petites, vous retrouverez les mêmes activités. Surveillez bien les horaires sur le site de la muni-



cipalité question de ne pas vous heurter la lame à une porte close ! www.villestoneham.com

Bien que mon mandat s'arrête à la couverture des espaces disponibles des localités ci-haut citées, sachez qu'il existe d'autres endroits où la magie de l'hiver opère. Parallèlement, soyez informés que des ensembles de patinoires extérieures sont vendus dans plusieurs magasins. Je proclame que tout grand terrain privé devrait avoir sa patinoire !

En terminant, la kinésiologue que je suis se doit de vous mentionner les bénéfices cardio-vasculaires et musculaires que vous procure le patinage. D'abord, un coup de patin soutenu pendant plusieurs minutes qui est fait régulièrement, soit quelques fois par semaine, peut devenir très favorisant pour la santé de votre cœur. Ensuite, la sollicitation de vos muscles stabilisateurs dont les abdominaux, les dorsaux et ceux de vos membres inférieurs est non négligeable. Finalement, l'implication des abducteurs de vos cuisses dans chacun de vos coups de lame peut vous aider à entretenir des fessiers musclés.

Maintenant, il ne vous reste qu'à accepter cette « petite glace » qui vous est si gentiment offerte !

QUI EST-CE ?



La réponse à notre chronique Qui est-ce en p.8 :

M. NICOLAS VIGNEAULT,
JOURNALISTE À TVA



APPELEZ-NOUS POUR UNE ÉVALUATION GRATUITE SANS ENGAGEMENT





ÉQUIPE André Drolet

418 652-2000

www.andredrolet.com



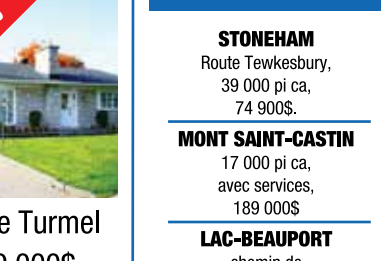
ANDRÉ DROLET
COURTIER IMMOBILIER
info@andredrolet.com



DOMINIQUE BILODEAU
COURTIER IMMOBILIER
bilodeau.dominique@hotmail.com

CELL.: 418 955-1604

CELL.: 418 953-7003

LAC-BEAUPORT  66 Ch. Godendard: Vue spectaculaire sur les montagnes et le lac. Très lumineuse sur 3 niveaux, 4 CC, 2 SDB, 1 s. d'eau, boudoir avec foyer au RDC. Cuisine et SDB récemment refaites. Impeccable! 589 900\$	LAC-BEAUPORT  17 Ch. De la Corniche: Rue cul-de-sac avec terrain très intime et plage privée. Cachet, aires ouvertes, foyer. S-sol en rez-de-jardin avec s. familiale, SDB et s. lavage + CC. 349 000\$	STONEHAM  405 Ch. Du Hibou: Aubaine, 3 CC à l'étage, boudoir ou bur. au RDC, aires ouvertes. Const. 2006, ter. + de 16 000 pc, grande terrasse intime. 318 000\$	LAC-BEAUPORT  19 Ch. De la Source: Tout brique, 5 CC, 2 bur., 3 SDB, 1 s. d'eau, gar. double, ter. boisé et intime de + de 27 000 pc avec pisc. h. terre. Clé en main! 697 000\$
ST-JEAN-CHRYSTOSTOME  904 Des Chenaux: BORD DE LA RIVIÈRE CHAUDIÈRE. Intime, grande pièces, foyer, 4 CC, garage. Un rêve! 525 000\$	CAP-ROUGE  4113 Rue François-Boulet: Rare à ce prix! Superbe jumelé, rénové, attrayant et pratique. SDB et s. d'eau actuelles, 2 belles ch., poss. de 3. S-sol hors-terre. Maison très lumineuse de par sa fenestration. À ne pas manquer! 289 000\$	L'ANCIENNE-LORETTE  1558 Rue Turmel PD 309 000\$	TERRAIN: STONEHAM Route Tewkesbury, 39 000 pi ca, 74 900\$. MONT SAINT-CASTIN 17 000 pi ca, avec services, 189 000\$ LAC-BEAUPORT chemin de la Tournée, 57 000\$
SILLERY  PARC LEMOINE, beau grand bungalow 31'x50', impeccable, 4 CC possibilité de 6. Grand salon avec foyer, sous-sol entièrement aménagé. Terrain très intime, aucun voisin arrière. INCOMPARABLE! P.D. 599,000.00\$			



Richard Bédard
nouveau directeur



Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion



Denis Rousseau
propriétaire



► Relevez le défi 5/30

Inscrivez-vous au www.defisante.ca
du 22 janvier au 1^{er} mars 2014 pour obtenir
votre **Passeport Défi Santé IGA**.

**EN JANVIER,
CHEZ IGA
LES PRIX SONT
AU RÉGIME!**
TOURNEDOS DE SAUMON



IGA - Lac-Beauport
Alimentation A.D.R
795, boul. du Lac
Québec
418 849-3674

IGA - Sillery
Alimentation Raymond
1580, St-Louis
Québec
418 527-7758

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

www.iga.net



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

NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN

 **Brunet**

La santé, c'est tout ce qui compte

Bonne Année 2014!
Bonheur, prospérité et santé

LIVRAISON GRATUITE

Les Galeries du Lac Lac-Beauport (Québec)

418 849-2836