



Stoneham-et-Tewkesbury
Deuxième édition de la Fête de l'environnement

Page 4



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

Page 5



Conférence
en horticulture
et aménagement
paysager

Page 6

L'ÉCHO DU LAC

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

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

M EQUIPE MARC BONENFANT ROYAL LEPAGE INTER-QUÉBEC 418 912-8787 marcbonenfant.com

Stoneham-et-Tewkesbury **NOUVEAU**

42, ch. du Balbuzard • MLS: 13364032 1 199 000 \$



Moments magiques
Une nuit à l'école

Page 7



Les Bourses MDJ
Les lauréats sont dévoilés

Page 9



Camp de jour municipal de Lac-Beauport
La Feuille verte

Page 2



Action transition
**L'implication des bénévoles:
un énorme bien pour tous**

Page 14



5^e édition
**Le 5 km route
La Clinique Du Coureur**

Page 16



Patinage de vitesse
**Le troisième rang canadien
pour Magalie Beaulieu!**

Page 18

2024! SERA PROSPÈRE EN IMMOBILIER



André Dussault
Courtier immobilier
résidentiel et commercial

Sotheby's

INTERNATIONAL REALTY

418 849-0555

Québec

andredussault.com

URGENT

NOUS SOMMES EN MANQUE D'INVENTAIRE

Camp de jour municipal de Lac-Beauport

La Feuille verte

(CR) Vous êtes nombreux à vous questionner quant à la nouvelle offre de camp l'été prochain à Lac-Beauport. Beaucoup de théories ont circulé sur les réseaux sociaux, et qui de mieux placé que le Service des loisirs pour répondre à vos questions concernant le camp de jour municipal de Lac-Beauport.

Qu'est-ce qui a changé cette année?

La Municipalité a toujours soutenu les camps de jour via son programme La Feuille verte. Dans les dernières années, le Saiso, mandataire du camp municipal, pouvait offrir des rabais aux résidents grâce au soutien financier offert par les instances municipales.

Cette année, la Municipalité collabore toujours avec le Saiso, mais le mandat de gestion a changé. En reprenant la gestion du camp, la Municipalité peut désormais prioriser les résidents et établir les tarifs.

« Auparavant, le nombre de jeunes acceptés au camp du Saiso, soit entre 450 et 600 participants, dépassait les capacités de nos sites municipaux (parc du Brûlé, Club nautique, etc.). Cet achalandage détériorait la qualité des lieux et des services offerts à nos citoyens. Nous avons donc revu le nombre de jeunes que nous sommes en mesure de recevoir pour une belle expérience de part et d'autre », explique Isabelle Côté, directrice du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire.

Combien de jeunes pouvez-vous accueillir?

« Nous pouvons accueillir 330 jeunes chaque semaine. Au cours des dernières années, il y avait hebdomadairement environ 230 à 250 jeunes de Lac-Beauport, ce qui donne plus ou moins une centaine de places pour les non-résidents. Les inscriptions pour les résidents de Lac-Beauport exclusivement se tiendront du 15 au 21 avril, et dès le 22 avril, les inscriptions seront ouvertes à tous, et ce, jusqu'au 5 mai », poursuit M^{me} Côté.

Quels sont les sites où les jeunes s'amuseront cette année?

Comme par les années passées, les jeunes auront accès au parc du Brûlé, au Club nautique, au parc Helder-Duarte et à la zone communautaire (parc Carrier-Chamberland), qui sera le point d'arrivée et de départ. C'est d'ailleurs à cet endroit que se tiendra le service de garde. Le quartier général des animateurs sera au Chalet des loisirs. Étant situé directement en face du parc du Brûlé, le site du parc du Saisonier sera utilisé uniquement pour les sanitaires. Comme ce site n'est pas aux normes, il n'y a pas d'activités prévues là-bas pour l'instant. En cas de pluie, les locaux municipaux et l'école Montagnac - bâtiment du Lac seront utilisés.

À quoi ressembleront les tarifs?

Les tarifs ressembleront à ceux de l'an dernier. Cependant, les gens remarqueront que le



Crédit photo : Municipalité de Lac-Beauport

L'équipe du Service des loisirs avec à l'avant : Isabelle Côté, Isabelle Provencher et Marie-Pierre Tremblay. À l'arrière : Sébastien Thibeault, Daniel Gosselin et Dominic Hamel.

tarif de base pour le camp régulier inclut une belle panoplie de thématiques sans frais supplémentaires. Les jeunes pourront choisir un camp régulier avec une thématique artistique, sportive, explorateur ou autre, qui correspond davantage à leurs intérêts et qui offrira des activités différentes semaine après semaine. L'équipe du Saiso regorge d'idées en ce sens.

Y aura-t-il tout de même des camps avec des spécialités?

« Certainement! », nous promet Isabelle Côté. « Différents partenaires du milieu proposent

des camps de spécialité comme le basketball, le soccer, le tennis, le camping, le laser tag, le jeu d'épée mousse Katag, le cirque, la planche à pagaie, l'initiation à l'animation, sciences en folie, pinço et expo, club ado, etc. Les prix varient selon la durée de la clinique du professionnel. »

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter la programmation complète qui est actuellement en ligne sur le site de la Municipalité www.lac-beauport.quebec. ■



Notre service de *homestaging* est offert gratuitement pour **AUGMENTER LA VALEUR DE VOTRE PROPRIÉTÉ** et vous permettre de vendre rapidement.

Contactez-nous pour en apprendre plus.



ÉQUIPE GAGNON

Découvrez notre service de *homestaging* inclus

Courtiers immobiliers

equipegagnon.ca
T. 418 802-9338

Gagnez à être bien entouré

Quoi faire au Lac?

À Lac-Beauport en avril, c'est le temps de...

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

C'est encore le temps de s'inscrire aux activités de loisirs pour la session du printemps.

Vous avez jusqu'au 2 avril pour la session régulière et il y a possibilité de s'inscrire à divers cours et ateliers qui démarrent tout au long de la session :

- Peinture sur galets
- Concert de bols tibétains
- Journée pour découvrir la magie des bols tibétains

Activités communautaires et sportives

« Rando-nette » jusqu'au 1^{er} juin

Emboîtez le pas et suivez le mouvement grandissant de ramassage de déchets qui jonchent le sol après la fonte des neiges. En participant à la rando-nette, vous contribuez à un territoire des plus propres. Participez en grand nombre pour courir la chance de remporter une carte-cadeau de 50 \$ valide pour une inscription aux activités de loisirs.

L'art du mouvement – atelier eutonie
jeudi 25 avril, 10 h à 11 h 30,
Chalet des loisirs

Vous voulez améliorer vos gestes, vos mouvements, vos actions et vos activités de tous les jours, avec un « minimum d'efforts et un maximum d'efficacité »? Allez rencontrer Charlaïne Michaud, eutoniste Gerda Alexander et spécialiste du mouvement.

C'est une invitation à explorer vos limites de façon simple et respectueuse afin de mieux utiliser votre corps, de travailler votre souplesse et d'améliorer votre énergie ainsi que votre équilibre physique et psychologique.

Ce cours sera composé d'un segment d'une trentaine de minutes sur ce qu'est l'eutonie et d'une heure d'exercices simples. Le nom de Charlaïne Michaud ne vous est pas étranger? En effet, l'Écho lui avait consacré un article lors du lancement de son livre *Comment conserver un corps jeune*. Notez que vous pourriez aller lui serrer la pince au Salon du livre de Québec le 13 avril prochain à 11 h.

Location d'espaces de rangement pour embarcations non motorisées au Club nautique. Inscriptions: 10 avril 2024, à compter de 8 h.

L'été approche à grands pas, et l'on nous informe que les espaces de rangement pour les embarcations non motorisées seront bientôt mis en location pour les résidents seulement au cout de 150 \$ par emplacement, taxes incluses.

La meilleure manière de procéder pour réserver et payer votre emplacement: en ligne, via la plateforme *Voilà!*. Nombre d'emplacements limité (premier arrivé, premier servi).

Tennis et Pickleball

Au printemps, c'est aussi le début des activités extérieures au terrain de tennis et de pickleball. Il est encore possible de vous procurer votre abonnement pour la saison 2024, de vous inscrire à un cours de tennis ou de participer à une clinique de pickleball.

Défi nage ton lac Beauport: 10 aout prochain

La 2^e édition du Défi nage ton lac Beauport aura lieu au Club nautique le 10 aout 2024. Petits et grands sont invités à s'inscrire pour participer à l'une ou l'autre des épreuves sous la supervision de sauveteurs. Il y en aura pour tous les âges et tous les niveaux,



Crédit photo : Carole Roy

Initiez-vous à l'eutonie avec Charlaïne Michaud.

dans un cadre récréatif, sans compétition ni chronomètre officiel.

Trois épreuves pour les nageurs plus expérimentés, soit 500 m, 1 km et 2 km.

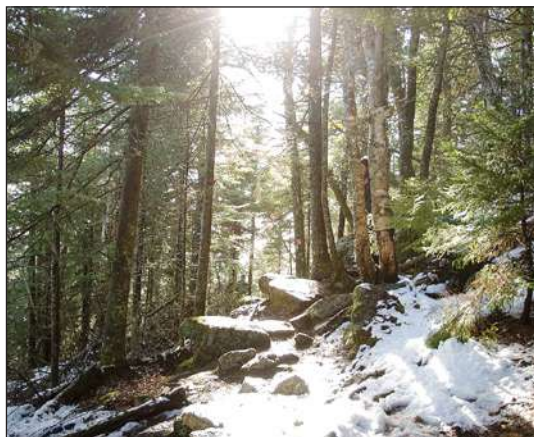
Une excellente manière de prendre gout à la nage en eau libre! Un événement Facebook vous donnera toutes les informations.

Pour plus de renseignements sur les diverses activités et sur les modalités de réservation, veuillez consulter le site lac-beauport.quebec ou contacter le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire par téléphone au 418 849-7141, poste 244, ou par courriel à loisirs@lacbeauport.net. ■

Sauvegarde des sentiers forestiers de Lac-Beauport

Période de dégel

(CR) Les parcs du Brûlé et de l'Éperon ainsi que plusieurs endroits montagneux se trouvent déjà en période de dégel. La boue, la neige et l'eau recouvrent les sentiers, les rendant glissants, mais aussi vulnérables à l'érosion printanière.



Crédit photo : Courtoisie

La Municipalité demande de les utiliser le moins possible lorsque vous constatez que les sentiers sont boueux, et surtout d'éviter la randonnée à vélo afin de ne pas les abîmer pour le reste de la saison.

Si les sentiers vous appellent et si le cœur vous en dit, joignez-vous à l'organisme bénévole LB-Cycle qui fera des corvées d'entretien au parc du Brûlé prochainement. ■

Soyons respectueux du patrimoine naturel et demeurons des randonneurs sans trace en marchant uniquement dans les sentiers et en ne laissant aucun déchet (incluant les excréments de chien).

Offre d'emploi

Appel aux étudiants(es)

(CR) Vous cherchez un travail motivant pour l'été qui s'en vient? La Municipalité de Lac-Beauport a des postes à combler :

- Préposé(e) aux embarcations - Club nautique
- Préposé(e) à l'accueil - Club nautique
- Aide-sauveteur (teuse) - Club nautique

Date limite pour postuler : 2 avril 2024

Pour voir les détails et poser votre candidature, visitez le : <https://lac-beauport.quebec/la-municipalite/offres-demploi/>. ■



Crédit photo : Courtoisie

Un emploi sur le bord de l'eau cet été? Pourquoi pas!

Vous accompagnez à domicile une personne atteinte de cancer et vous avez besoin d'aide?

N'hésitez pas à nous contacter!

SERVICE GRATUIT

*Offerts le soir, la nuit et la fin de semaine aux résidents du Québec métropolitain et du quartier Chutes-de-la-Chaudière.

MS Michel-Sarrazin Service de répit

Services intégrés de répit et d'accompagnement **pour les personnes proches aidantes***

418 688-0878 poste 147 | repit@michel-sarrazin.ca
michel-sarrazin.ca

En partenariat avec :



Stoneham-et-Tewkesbury

Deuxième édition de la Fête de l'environnement

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Après le succès de l'année dernière, la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury est fière de présenter, en collaboration avec Agiro et d'autres organismes du milieu, la deuxième édition de la Fête de l'environnement, un événement dédié à la nature et à sa protection. Réservez votre samedi 4 mai!

En effet, on vous donne rendez-vous le samedi 4 mai pour une journée familiale sous le thème de la préservation de l'environnement et des cours d'eau!

Au programme :

- En matinée, de 9 h à 12 h, participez au traditionnel Défi Zéro Déchet

Agiro et Action transition vous invitent à participer à un grand nettoyage de printemps dans plus de 10 sites, dont les parcs, les sentiers récréatifs et les bordures

de routes fréquentées quotidiennement. Ce geste citoyen est essentiel pour améliorer nos milieux de vie et l'environnement.

L'activité est ouverte à tous, il suffit de s'inscrire en ligne!

- En après-midi, de 12 h 30 à 16 h 30, célébrez la Fête de l'environnement au parc des Fondateurs

Sur la patinoire couverte, vous retrouverez des exposants, organismes et entreprises



Petits et grands y trouvent leur compte à la Fête de l'environnement.

œuvrant dans le domaine. Les citoyens pourront également récupérer gratuitement du compost mis à leur disposition par la Municipalité.

Retrouvez sur le site Internet de la Municipalité tous les détails de la programmation de l'évènement. On vous y attend en grand nombre. www.villestoneham.com/loisirs-et-culture/activites-et-vie-communautaire/fete-de-lenvironnement. ■



Crédit photo : Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury



La patinoire couverte du parc des Fondateurs est le lieu par excellence pour réunir différents organismes et exposants lors de la Fête de l'environnement.

Retour sur les activités de la relâche!

(CR) Encore une fois cette année à la relâche, les citoyens avaient de quoi se divertir en solo, en famille ou entre amis en choisissant parmi les activités récréatives proposées non seulement par la Municipalité, mais aussi par des entreprises, des organismes et des centres récréotouristiques de la région :

Action transition, Empire 47, Les Gamines (Café), Les Glissades de Tewkesbury, la Maison des Jeunes l'Atôme de Stoneham-et-Tewkesbury, le parc national de la Jacques-Cartier et la Station touristique Stoneham.

Revenons brièvement sur les activités organisées par le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire!

À la bibliothèque Jean-Luc-Grondin, la jeune bénévole Manon a captivé les jeunes inscrits à l'activité de l'Heure du conte en leur racontant une histoire en lien avec la thématique du mois de mars, soit la nutrition.

Pour souligner l'intérêt des enfants à la lecture ainsi que leur belle participation, le café Les Gamines leur a offert une récompense chocolatée!

La soirée animée de patinage organisée le 6 mars a quant à elle fait briller les yeux des enfants avec la présence des deux célèbres mascottes toutes droites sorties du film d'animation *Histoire de jouets!* Un tirage de prix de présence sous forme de jeux de société a fait le bonheur de trois familles. La Maison des Jeunes l'Atôme était quant à elle présente pour offrir collations et gourmandises.

Soulignons également l'activité intergénérationnelle d'assemblage de nichoirs pour les hirondelles bicolores, une espèce qui a de la difficulté à assurer une descendance, due en partie au manque d'habitat pour la nidification. L'activité du 7 mars était organisée par Action transition dans la salle du Conseil du complexe municipal. Quelle belle façon de sensibiliser la population à la préservation de nos amis ailés! Vous pouvez d'ailleurs retrouver bon nombre d'activités en lien avec les oiseaux sur le site Internet d'Action transition.

Finalement, la soirée de projection extérieure, organisée elle aussi le 7 mars par la Station touristique de Stoneham, a permis à la Municipalité d'inaugurer son nouvel écran gonflable géant de 30 pieds. ■



Petits et grands étaient ravis de rencontrer les personnages d'Histoire de jouets.

Crédit photo : M&M Mascottes



Parions que ce nouvel écran géant sera très en demande lors de la programmation estivale de Stoneham-et-Tewkesbury.

Crédit photo : Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury





WILLIAMSON
notaire

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

Service de rendez-vous et de signature à distance

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

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

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

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



En compagnie de l'un des organisateurs de la Classique, Dominic Aubé, et du maire, Sébastien Couture.

CAROLE ROY

caroleroth@journal-local.ca

« **Toujours présent pour les gens de Chauveau** », lit-on sur les nombreuses publications du député Sylvain Lévesque. De fait, voici où il s'est rendu au cours des dernières semaines.

Fidèle au rendez-vous, Sylvain Lévesque est allé faire un saut à la Classique hivernale des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury qui avait lieu les 15 et 16 mars sur la patinoire couverte du parc des Fondateurs. Un plaisir renouvelé pour lui que de participer à une mise au jeu et de s'entretenir avec les participants.

Au retour de la semaine de relâche, le député a eu le plaisir de faire découvrir une partie importante de la culture et des traditions québécoises à des parlementaires venus du Brésil, de Porto Rico et du Mexique. Parmi les activités auxquelles il a convié ses invités, un bon repas avec tire d'érable à l'Érablière du

Lac-Beauport. Bien sûr, on y est allé d'une amicale compétition de cuillère!

À la fin février, il s'est rendu à la Garderie éducative Perlimpinpin à Stoneham pour en apprendre davantage sur la mise en place d'un groupe adapté pour les enfants ayant des besoins particuliers. Il vous invite d'ailleurs à regarder une capsule qui décrit bien les effets positifs que le Groupe des Loutres a sur ces enfants : <https://youtu.be/kRhrpsKfAI>.

Le 27 février, il est allé visiter la nouvelle résidence privée pour personnes âgées Le Royal St-Émile. Ce nouveau milieu de vie peut accueillir 30 aînés semi-autonomes. Il a remercié le directeur Mario Beaumont d'avoir choisi Chauveau pour ouvrir cette nouvelle résidence pour aînés.

Le 20 février, il a dédié sa déclaration de député à l'Assemblée nationale du Québec au Manoir du Lac Delage pour souligner le 60^e anniversaire de ce joyau de la circonscription! ■



À la cabane à sucre de l'Érablière du Lac-Beauport.



Lors de son passage à la Garderie éducative Perlimpinpin.



Il a profité de cette rencontre pour remettre à M. Mario Beaumont un certificat de l'Assemblée nationale



De gauche à droite : Nathalie Bouchard, directrice des ventes, Keven Perron-Vaillancourt, chef exécutif, Jean-Nicolas Joly, directeur général, et André Gauthier, propriétaire.

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie

Avec l'arrivée du printemps, protégez vos yeux du soleil avec ces clips solaires disponibles avec ces montures!

TAKUMI

LUNETTES MAGNÉTIQUES

418 825-0044

caroleroth@cliniquevision.ca

www.cliniquevision.ca

1025, boulevard du Lac Lac-Beauport

86% DES LECTRICES ET LECTEURS
L'APPRÉCIENT
Merci!
JOURNAL.CA INC.
 1405, av. Saint-Jean-Baptiste, bureau 104
 Québec (Québec) G2E 5K2
 Tél. : 418.780.0999
 Télécopieur : 418.780.0800
 info@journal-local.ca
 www.journal-local.ca

DIRECTION
 Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi
RÉDACTION
 Journaliste : **Carole Roy**
 caroleroy@journal-local.ca
 Réviseur/Correcteur : **Traduction M**

 Collaborateurs : **Marc-André Perron, Danielle Gauthier De Varennes et Dariane Cantin.**

 Photographes : **Sébastien Dion, Gilles Fréchette, Frédéric Lavoie.**
PUBLICITÉ
Ghislain Gaudreau
 Développement des affaires, responsable
 secteurs gouvernementaux et éducationnels
 Cell. : 418.998.0970
 ventes@journal-local.ca

Carole Roy
 Développement des affaires
 Cell. : 418.580.0537
 caroleroy@journal-local.ca

Sylvie Charest
 Développement des affaires
 Cell. : 418.254.4367
 scharest@journal-local.ca

Ginette Demers
 Développement des affaires
 Cell. : 418.871.1274
 gdemers@journal-local.ca

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

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

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

PROCHAINE PARUTION :
 MAI 2024

DATE DE TOMBÉE :
 24 avril 2024

Conférence en horticulture et aménagement paysager

Pelouses écologiques et alternatives durables : la nouvelle tendance!

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

La pelouse fait jaser et... préoccupe! Pour en parler, rien de mieux que d'assister à la conférence que Nathalie Souchet présentera le 27 avril à Stoneham.

Partagé entre la pression sociétale du gazon parfait, le souci de préserver l'environnement et le désir d'un minimum d'entretien, on ne sait plus si on doit bichonner notre pelouse ou s'en débarrasser. Il est possible d'être fier de son gazon sans y sacrifier beaucoup de temps, d'efforts et d'argent, et surtout sans utiliser de pesticides toxiques.

Lors de cette conférence, M^{me} Souchet vous dévoilera tous les secrets d'une belle pelouse et vous expliquera comment créer un gazon écologique, biodiversifié et résilient. Quelles sont les graminées ou autres plantes à privilégier? Quelles méthodes doit-on choisir pour éviter les problèmes (mauvaises herbes, insectes et maladies)? Quels sont les couvre-sols recommandés quand le contexte est trop difficile pour le gazon?

Nathalie Souchet est designer de jardins ornementaux, hortultrice diplômée, conférencière et artiste. Pour plus d'informations : nathaliesouchet.com.

Quand : Le samedi 27 avril de 10 h à 11 h 30

Où : Complexe municipal, Stoneham

Cout participant : 15 \$

Inscriptions en cours au :
www.villestoneham.com/loisirs-et-culture/activites-et-vie-communautaire/activites-de-loisirs-programmation. ■



Nathalie Souchet

Crédit photo : Courtoisie



Un exemple de pelouse écologique.

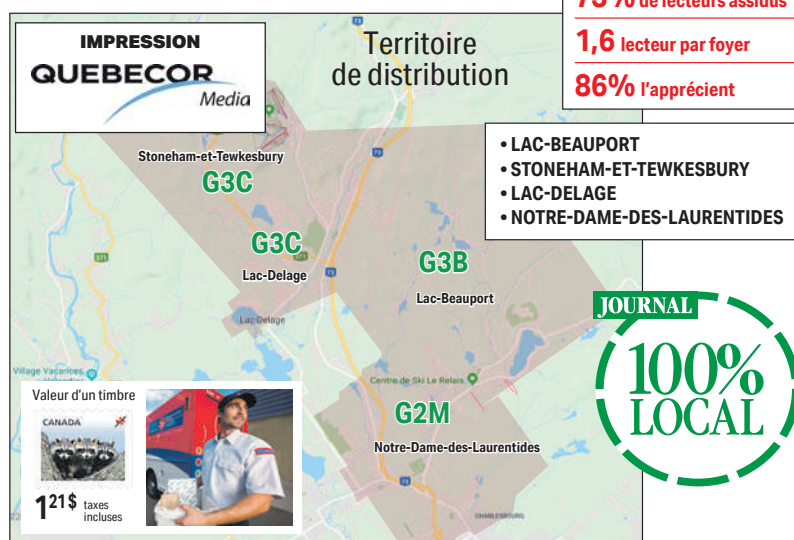
Crédit photo : Pixabay

ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca

 TIRAGE :
11 700 exemplaires

 DISTRIBUTION
 RÉSIDENTIELLE
 POSTES CANADA
10 991 exemplaires

 DISTRIBUTION
 COMMERCIALE
 POSTES CANADA
364 exemplaires

 PRÉSENTOIRS
345 exemplaires


PROFIL DU LECTEUR

 Sexe : Femmes 55 %
 Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

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

 Scolarité : Diplôme d'études
 collégiales et
 universitaires

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

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

 Demande de
 rendez-vous
 EN LIGNE

 Clinique dentaire
Stoneham

Dr Stéphane Coulombe, DMD

 418 **848-8000**

www.cliniquedentairestoneham.ca

Hygiéniste dentaire recherché.e

 Faites parvenir votre CV à stephane@cliniquedentairestoneham.ca

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

Moments magiques Une nuit à l'école

(CR) Le 22 février dernier, les gymnases des deux bâtiments, Lac et Montagne, de l'école Montagnac se sont transformés en terrain de camping, au plus grand plaisir des élèves de 5^e année. Magique!

En équipe, les élèves ont pu vivre un rallye pédagogique dans le noir pendant lequel, armés de leur lampe de poche, ils devaient répondre à des questions portant sur les différentes matières scolaires. Au Lac, ils ont participé à un grand jeu sportif à l'extérieur, alors qu'à la Montagne, ils ont bravé la course à relais et ont tenté de mémoriser le plus de mots pendant l'activité intellectuelle. Pour le reste, comme on dit, « ce qui se passe au camping, reste au... ». ■



Le camping au bâtiment de la Montagne.



Le camping au bâtiment du Lac.

Prix Fondation Desjardins Les jardiniers en herbe de la maternelle 4 ans

(CR) Les jardiniers en herbe de la maternelle 4 ans de l'école Montagnac, un projet récompensé par la Fondation Desjardins.

Gagnants d'un Prix Fondation Desjardins de 3000 \$, les élèves de maternelle 4 ans du bâtiment de la Montagne pourront réaliser leur projet vert. Leur enseignante, M^{me} Marie-Claude Voyer, ainsi que leur éducatrice, M^{me} Chantal, avaient déjà introduit les huit mini jardiniers au jardinage en début d'année scolaire. Le Prix de la Fondation Desjardins leur mettra le vent dans les voiles pour la suite de cette initiative environnementale qui encourage la persévérance scolaire.

Au programme ce printemps?

Apporter un air de fraîcheur et de verdure dans la plate-bande extérieure qui se trouve devant les fenêtres de leur local. C'est vrai qu'elle en a bien besoin! Les petits apprenants défricheront, achèteront et planteront différents végétaux, entretiendront leurs plantations et récolteront les fruits de leur travail. Leurs objectifs? Déguster, confectionner et embellir leur aire de vie extérieure. ■



Virginie Martel, conseillère vie associative chez Desjardins, Marie-Claude Voyer, enseignante, Chantal Pigelet, éducatrice de classe, Cloé Beaudoin-Bagenas et Laurie-May Roy, stagiaires de l'Université Laval, Valérie Lalancette, directrice adjointe, et Yves Savard, directeur.

Évitez qu'ils passent
tout leur temps
devant leurs écrans!

Parent+ Application de gestion du Wifi

Premier mois
GRATUIT*



Personnalisez les accès selon
vos règles dans la maison!

- Limite de temps d'utilisation
- Contenu restreint

CCAP

418.849.7125

ccapcable.com | f

* Certaines conditions s'appliquent. Tous les détails au ccapcable.com.

Babillard Jeunesse | Pleins feux sur nos jeunes



(CR) Chaque mois, il nous séduit avec la présentation de ses préférés. Chaque mois, ses mots tels des pinceaux peignent de si belles toiles. Portraits de Jules-Edouard Déry et d'Olie Madore...

Jules-Edouard Déry

Incarnant parfaitement le type « sympa », celui qui insuffle par sa simple présence le bonheur, Jules-Edouard est un véritable baume de fraîcheur! Authentique et audacieux, il prend sa place avec assurance intégrant dans son équipe tous ceux qui voudront bien se joindre à lui.

C'est un être volubile et divertissant, un blagueur de première qui a le sens du « timing »! Curieux, il aime « fouiner », avoir le nez un peu partout, savoir ce qui se trame ici et là. Jovial et altruiste, il est accessible et facile d'approche. Il aime les gens, il aime la vie, un point c'est tout! C'est un naturel: un gars pur, humain, démonstratif et honnête qui est constamment en recherche de solutions. Avec lui, l'ambiance est « cool », détendue, sans tracas!

Quand il est investi dans un projet ou une cause, il devient actif, mobilisé, téméraire, fonceur... prêt à gagner, à suer, à s'amuser, à se démarquer! Joueur de basket incontesté, planchiste et kayakiste déterminé, orateur charismatique, talentueux et habité, il est polyvalent, compétitif, fier... infiniment brillant et doué. De plus, il a un esprit logique: il se débrouille terriblement bien pour compter, résoudre et raisonner!

Mon préféré, continue d'être à la fois le fou du roi et le valet de cœur: serviable à souhait et rempli d'une belle profondeur... celui qui ne manque pas une occasion de soutenir un sourire et d'émerveiller peu importe l'heure! Tu es vraiment un être unique et attachant.



Jules-Edouard Déry

Olie Madore

Intense, pétillante et passionnée, voilà une personne totalement investie qui inspire la joie de vivre et l'engagement partout où elle met les pieds. Toujours la main levée, elle a ce besoin viscéral d'apprendre, de comprendre, de s'approprier. Tout l'intéresse, la stimule... elle tient à être là, à ne rien manquer.

C'est une sportive fière et assumée! En ski, elle descend les pentes avec style et technique. En course à pied, elle « challenge » son système pour qu'il soit toujours plus en forme et en santé. Peu importe la discipline, pour elle, ce qui est important c'est qu'elle livre sa meilleure version dans ses accomplissements.

Créatrice en herbe, par son imagination fertile, elle nous fait voyager tantôt dans ses délicieux récits littéraires tantôt sur scène par ses interprétations vivantes et ressenties... C'est une artiste polyvalente qui joue avec instinct et vitalité, un pilier rassurant à la mémoire d'éléphant. On se réjouit de l'avoir dans son équipe, dans son clan. Elle a tant de bonté dans le cœur qu'on ne peut qu'en être charmés, l'apprécier! Sa présence, remplie de confiance, d'humour et de spontanéité, est un cadeau inégalé... à son contact, elle enrichit la collectivité.

Ma préférée, continue d'incarner cette lumière à la fois douce, fascinante, riche et énergisante qui fait tant de bien... ce phare qui guide si positivement ceux qui croisent ton chemin. Tu as ce don de toucher, de transporter, de rassembler, de faire l'unanimité... de nous donner accès au plus beau de ton être, de ta personnalité! ■



Olie Madore

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE du 14 au 20 avril



ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC



SYLVAIN LÉVESQUE
DÉPUTÉ DE CHAUVEAU



418 842-3330



1680, avenue Lapierre, bur. 201, Québec G3E 0G1



sylvain.levesque.chau@assnat.qc.ca

CHERS(ÈRES) BÉNÉVOLES,

Je tiens à vous exprimer ma profonde reconnaissance pour votre engagement social pour notre communauté. Votre temps et votre disponibilité ont un impact très significatif. Votre rôle est essentiel.

Merci d'être là!

Inscrivez-vous à
notre infolettre



Les Bourses MDJ

Les lauréats sont dévoilés

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

C'est le 13 mars dernier, à Entourage sur-le-Lac, qu'avait lieu la deuxième édition des remises de bourses MDJ de la Maison des jeunes de Lac-Beauport.

La Maison des jeunes (MDJ) a tenu à célébrer les efforts quotidiens des jeunes de Lac-Beauport. L'objectif était de mettre en lumière la belle jeunesse de notre communauté et de souligner leur engagement dans diverses activités, plutôt que de se focaliser sur les performances individuelles. C'est dans cet esprit que les gagnants ont été sélectionnés par tirage au sort.

Et les gagnants sont...

Dans la catégorie Culture, Jolianne Blouin mérite la bourse de 500 \$, commanditée par Entourage sur-le-Lac. Jolianne a poursuivi ses efforts dans le domaine du théâtre, participant à plusieurs pièces cette année tout en s'impliquant activement dans le financement de sa troupe. Étaient aussi en nomination: Anaëlle Laforest, Danaé Couillard, Elissane Laforest, Juliette Gilbert et Lily-Rose Marois.

Dans la catégorie Implication sociale, Audrey Cliche a remporté la bourse de 500 \$, commanditée également par Entourage sur-le-Lac. Audrey s'est engagée dans le bénévolat à son école primaire, aidant les élèves de maternelle et de première année lors des



De gauche à droite: Isabelle Côté, directrice du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de Lac-Beauport; les conseillères municipales Lucie LaRoche et Jacinthe Gagnon; Caroll-Ann Verrier, directrice de la MDJ, les boursiers 2024: Annaeg Clément, Audrey Cliche, et Jolianne Blouin; ainsi que Julien April, directeur des opérations à Entourage sur-le-Lac, et Joël Godin, député fédéral.

repas et contribuant aux tâches du service de garde. Les autres candidats étaient: Anaëlle Laforest, Annaeg Clément, Brewenn Clément, Charlotte Harvey et Elissane Laforest.

Dans la catégorie Sports, c'est Annaeg Clément qui mérite une bourse de 500 \$, commanditée par l'Équipe Gagnon et Sports Contact. Annaeg consacre de nombreuses heures à ses sports, le cross-country et le soccer, et a remporté plusieurs prix cette année. Les autres candidats dans sa catégorie étaient: Alex Racine, Anaëlle Laforest, Aurélie Gagnon, Charlotte Harvey, Christophe

Desrochers, Christopher Daigle, Clément Couillard, Elissane Laforest, Jean-Nicolas Desmeules, Laurie-Loup Bernier, Lily-Rose Marois, Marissa Houde, Maude Ruelland, Maxim Carrier, Maxime Desrochers, Maxime Savard, Noémie Lemieux, Philippe Desrochers et Xavier Clavet.

La MDJ tient à exprimer sa gratitude envers ses précieux commanditaires sans qui cette remise de bourses n'aurait pas été possible. Grands mercis à Entourage sur-le-Lac pour avoir gracieusement mis une salle à leur disposition.



De l'alternative d'été 2022: à l'arrière, de gauche à droite: Caroll-Ann Verrier, Maryon Morgan, Véronique Proulx, Justine Decam. À l'avant, dans le même ordre: Brewenn Clément, Alexandra Duval, Alexane Laroche, Élodie Côté, Lambert Aumond, Jade Bossé-Landry, Charlie Fortier, Annaeg Clément.

L'alternative d'été

Les inscriptions pour la traditionnelle alternative d'été seront bientôt ouvertes. Pour ceux et celles qui ne sont pas familiers avec ce programme, il s'agit d'une initiative de la MDJ. Vos adolescents, âgés de 11 à 17 ans, qui souhaitent participer à des activités et des sorties divertissantes peuvent s'inscrire à un cout modique. On y offre un encadrement sécurisé tout en proposant un programme répondant à leurs attentes. C'est le compromis idéal! Pour plus d'informations, consultez le www.mdjlacbeauport.com. ■



Une soirée de financement pour la confection d'un violoncelle adapté

Les cordes sensibles

(CR) Parfois, certaines réalités ou conditions physiques sont des obstacles à la réalisation de nos rêves. Arielle De Garie, artiste bien connue de la région, fait de la musique depuis longtemps : piano, trompette, chant, mais elle rêve, depuis l'enfance, de jouer du violoncelle. La problématique, c'est que l'ensemble des violoncelles sur le marché sont conçus pour que la musicienne tienne l'archet de la main droite et utilise sa main gauche pour créer les notes. Or, à cause d'un handicap physique et des contractures importantes aux articulations de la main gauche, Arielle ne peut pas jouer de violoncelle comme les autres...



Arielle De Garie

Correction, Arielle ne pouvait pas jouer de violoncelle comme les autres jusqu'à ce que... Pour réaliser ce rêve, elle doit alors faire fabriquer un violoncelle sur mesure et adapté pour elle. Un luthier travaille déjà à la création de cet instrument unique... la finalisation de ce violoncelle est prévue à l'automne 2024.

Les montants associés à cette création sont élevés et c'est pourquoi une soirée de financement aura lieu pour soutenir la réalisation de ce rêve. Pour Arielle, jouer de cet instrument sera une corde de plus à son art, une facette supplémentaire à ajouter au développement de sa carrière.

La soirée de financement, sous le thème « Les cordes sensibles », aura lieu le vendredi 19 avril, au pavillon Desjardins de l'Université Laval. La soirée débutera par un cocktail dinatoire en formule 5 à 7 et sera suivie d'un cabaret-spectacle, à 19 h 30, avec artistes invités. Au menu artistique de la soirée, vous trouverez un double champion de slam, un conteur, des violoncellistes, mais aussi un duo d'acrobates : Justine & Jérémy vous émerveilleront par un numéro de main à main alliant prouesses physiques et sensibilité.

Puis, c'est P-A Méthot qui conclura la soirée en humour. Irrésistiblement attachant et hilarant, P-A Méthot est un raconteur hors pair! Alors qu'il a vendu plus de 300 000 billets pour son premier one-man-show, « Plus gros que nature », ce monstre de l'humour possède un style unique, mélangeant habillement stand-up et improvisation. Depuis l'hiver 2019, il

a parcouru le Québec avec son deuxième spectacle : « Faire le beau ». Avec ses mimiques et son charisme, P-A Méthot n'a pas fini de nous séduire!

Pour l'ensemble de la soirée de financement (cocktail et cabaret-spectacle) : 150 \$

Pour le cabaret-spectacle uniquement : 40 \$

Si vous ne pouvez assister à cette soirée de financement, mais que vous tenez à soutenir la cause, il est possible de contribuer autrement. Pour toutes les informations et pour réserver vos places : www.arielledegarie.com/violoncelle.

Dans un autre ordre d'idée, pour voir notre Arielle briller sur les planches, allez voir la pièce *Orgueil et préjugés* présentée jusqu'au 30 mars au Théâtre du Trident. ■



P-A Méthot



Justine Méthé-Crozat et Jérémy Saint-Jean, acrobates

DIMANCHES ET MERCREDIS SOIR À PETITS PRIX

3 ENTRÉES À 8\$

- Cassolette d'escargots au vin blanc et raisins
- Soupe à l'oignon gratinée
- Malakoffs

5 PLATS À 25\$ INCLUANT UNE PINTE DE BIÈRE OU UN VERRE SÉLECTIONNÉ

- Demi-côtes levées, cuisson lente 24 h, frites allumettes maison et salade de chou
- Général Tao au tofu ou au poulet
- Pizza 9 pouces garnie, croûte épaisse
- Raviolis aux champignons, sauce crème et zucchini grillés (végé)
- Linguines au canard confit, gras de canard, poireaux, noix de pin, tomates cerises et parmesan



**JEUDIS
TARTARES
20\$**

120 g de saumon
de l'Atlantique
ou bœuf AAA
ou du chef

Batifol
LAC-BEAUPORT

995, boul. du Lac, Lac-Beauport
418 841-0414, #1
batifollacbeauport.ca



ANDRÉ DUSSAULT.com

Sotheby's | Québec
INTERNATIONAL REALTY

DE L'INTERMÉDIAIRE À LA MAISON DE LUXE

andredussault.com

418 **849-0555**

418 **956-8605**



GRANDIOSE

DIRECT SUR LE LAC CLÉMENT. À 15 min. du centre-ville de Québec. Terrain 104 000 pi², avec 600 pieds de façade sur le lac. Piscine creusée, garage triple. Le calme, la quiétude, les sports nautiques, etc. **1 485 000 \$**



VENDU

LAC-BEAUPORT. 15, ch. des Chaumières. P.D. **299 000 \$**



VENDU

LAC-BEAUPORT. 7, ch. de la Cognée. P.D. **750 000 \$**



DOMAINE

TEWKESBURY. Le paradis! Direct sur la rivière Jacques-Cartier. Beaucoup d'espace, maison 40x30 avec plafond cathédrale. Terrain de 115 000 pi². **895 000 \$**



LUXE

QUÉBEC. Espace, luminosité, perfection! Maison toute de pierre 30x4 avec aires ouvertes. Terrasse orientée sud/ouest. Absolument impeccable. **1 195 000 \$**



NOUVEAU

LAC TROIS-SAUMONS. Le bonheur au chalet, 143 pi de façade sur le lac, cabane à bateau, terrain de 27 000 pi², 3 grandes terrasses, spa, sauna orienté Ouest, intimité complète. **695 000 \$**



NOUVEAU

AU COEUR DE LAC-BEAUPORT. Ce chalet neuf de style FarmHouse. 1 chambre rdc et deux espaces chambre en mezzanine. Sur une terre de 518 000 pi² avec sa partie érablière. **335 000 \$**



NOUVEAU

STONEHAM-ET-TEWKESBURY. Site exceptionnel de 1 600 000 pi², avec écurie récente de 4 chevaux. Maison sur 3 niveaux. Le paradis! **885 000 \$**



DOMAINE

DIRECT SUR LE BORD DU FLEUVE. Domaine exceptionnel de 95 000 pi² avec plus de 300 pieds de façade sur le fleuve. **1 325 000 \$**

L'ÉQUIPE



SABRINA MARTINEZ
Courtier immobilier
Résidentiel

NOËL GINGRAS
Courtier immobilier
Résidentiel et commercial

La chronique canine

Savoir modifier un comportement canin

DANIELLE GAUTHIER DE VARENNES
Éducateur comportementaliste
canin et félin

Collaboration spéciale

Pour modifier certains agissements du chien, il faut élaborer un plan pour faire apprendre un comportement de remplacement. Votre chien a des comportements dérangeants ou indésirables? Il saute sur les gens, il vole des objets, il tire en laisse, fugue, fait des trous dans la cour? Voyons ensemble ce qu'il faut faire.

On peut changer le comportement dérangeant par un comportement acceptable, par le remplacement d'un comportement incompatible ou de remplacement. Dans beaucoup de situations, on pourra travailler un comportement contraire au comportement qu'on veut faire disparaître, c'est-à-dire que notre travail se fera en contre-conditionnement.

Mais il faudra réfléchir au processus et se faire un plan. C'est impératif pour réussir. Voici des exemples de comportements qui peuvent être éliminés ou réduits par le contre-conditionnement.

- Il saute sur les invités? Il pourrait s'asseoir devant les visiteurs.
- Il vole des objets? Il pourrait les ignorer.
- Il tire en laisse? Il pourrait marcher au pied.



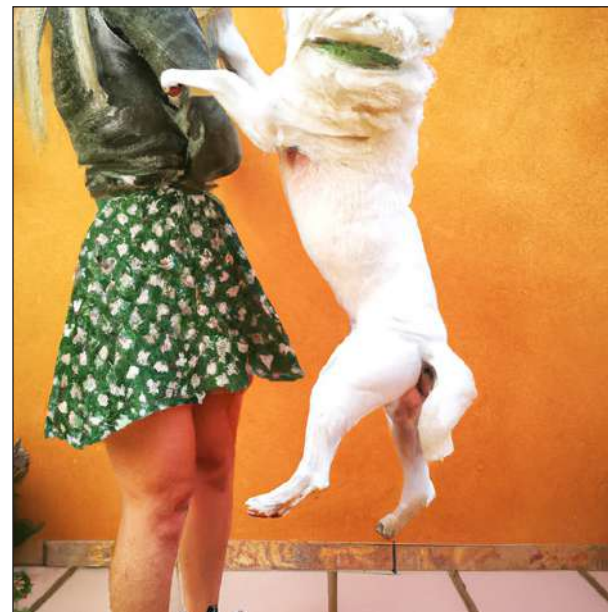
Danielle Gauthier De Varennes

La première étape de la modification comportementale est de réfléchir à l'habitude que l'on n'aime pas et de trouver un comportement acceptable qui serait son contraire, donc un comportement de remplacement incompatible avec le premier (le chien ne peut pas sauter sur la personne et être assis devant elle en même temps). Ensuite, il faut se faire un plan. On travaillera en renforcement positif (renforcer le *assis*) et la punition négative (ignorer le saut). Notre entraînement se fera graduellement en allant de la faible intensité vers la plus grande et en variant les endroits et les personnes impliquées. Je recommande cinq à quinze répétitions pour chaque étape, selon la vitesse d'apprentissage du chien.

Voici mon plan pour un chien qui saute sur les invités qui arrivent à la maison.

- On va lui apprendre à s'asseoir sans visiteur au début et sans autres stimuli dérangeants dans une pièce en particulier;
- Puis dans toutes les pièces de la maison;
- Ensuite dehors dans la cour;
- Puis dans la rue en laisse;
- Ajouter une personne dehors qui se trouve à distance du chien en laisse de 6 pieds (ex. : à 15 pieds). La personne ne bouge pas, ne regarde pas, ni ne parle au chien. On travaille le *assis* à distance;
- Avec le succès, on réduit graduellement la distance;
- Avec le temps, on ajoute le mouvement de la personne vers le chien;
- Aussi, il faudra travailler avec une personne qui parle au chien;
- On transférera cet apprentissage dans la maison, avec une personne qui entre par la porte, le chien étant en laisse à distance;
- Puis, le chien sera détaché et on poursuit l'entraînement;
- On changera de personne par la suite;
- Puis, on ajoutera une deuxième personne, ou plus.

Le contre-conditionnement est un outil très efficace pour modifier un comportement dérangeant. Mais il ne se fera pas en claquant des doigts, car le chien a pris certaines habitudes dérangeantes qui pourraient revenir à long terme. Il aura tendance à répéter ce qui est payant pour lui (le visiteur s'excite, le touche ou lui parle alors qu'il saute). Pensez à encadrer vos visiteurs et leur dire d'ignorer le chien tant qu'il ne sera pas assis devant eux. Il faudra donc poursuivre l'encadrement du chien et des humains qui, involontairement, pourraient défaire votre beau travail. Sur ce, bon entraînement! ■



Le contre-conditionnement est un outil efficace pour modifier un comportement dérangeant.



Pensez à encadrer vos visiteurs et leur dire d'ignorer le chien tant qu'il ne sera pas assis devant eux.

Crédit photo : Courtoisie

Des soins professionnels et humains, au bon moment...

Annie Vachon

Infirmière Clinicienne
Stomothérapeute PSCC(C), MSCN



Continence urinaire et fécale
Podologie~Plaie~Stomie~Multi-Soins

Clinique~Domicile~Téléconsultation
Carte-cadeau disponible

418-999-8407 / avinfirmiere@outlook.com / www.avinfirmiere.com



**AVEZ-VOUS RÉSERVÉ VOTRE
PANIER BIO POUR CET ÉTÉ?**

- 100% AU CHOIX - LIVRAISONS AU SIBÉRIA
- jardinsdescaps.com



Saveur de printemps

Potées fleuries et compositions de saison



Crédit photo : Candide Villeneuve Paysagiste inc.

Les formes et les matières disponibles sont nombreuses et, avec l'arrivée des pots en composite, les limites de formes et de couleurs ont été élargies. Il est facile de laisser aller sa créativité.

COLLABORATION SPÉCIALE :
ROMAIN REBIFFE
Candide Villeneuve Paysagiste inc.

info@monpaysagiste.com

Avec la fin de l'hiver et la discrète arrivée du printemps, au travers de journées plus douces et ensoleillées, la nature se réveille avec fougues et déploie ses premières fleurs sauvages dans les bois. Dans nos cours, si les bulbes commencent à pointer le bout de leur nez, nous aspirons à voir surgir de chaudes couleurs qui égayeront le regard en attendant de voir les plantes vivaces fleurir. Pour patienter tout en se faisant plaisir, rien de tel que de se lancer dans la composition de potées fleuries. Les possibilités sont multiples, mais il convient de suivre quelques pistes pour s'assurer la réussite.

Tout d'abord, le choix des contenants qui accueilleront nos chefs d'œuvres éphémères devra se faire selon l'espace dont nous disposerons ainsi que de manière à s'intégrer dans le lieu choisi. Les formes et les matières disponibles sont nombreuses et, avec l'arrivée ces dernières années des pots en composite, les limites de formes et de couleurs ont été élargies. On veillera néanmoins à ce que le fond du pot soit drainant avec des graviers ou des boules d'argile et, éventuellement, percé de trous destinés à évacuer l'excédent d'eau.

Viendra ensuite le choix du substrat, à la fois léger et capable de retenir l'eau dans une certaine mesure, il devra également être riche en nutriments pour assurer une belle floraison. Certains mélanges incluent des rétenteurs d'eau ainsi que des engrais à

diffusion lente, mais on pourra ajouter ces éléments indépendamment si on choisit un substrat neutre. Enfin, selon la taille et la forme du pot, on pourra remplir le milieu à l'aide de polystyrène afin d'économiser le substrat et d'alléger la potée.

Une fois ces éléments techniques décidés, viendra enfin le moment de choisir les plantes qui peupleront nos potées. Un assemblage classique, mais qui offre toujours un bel effet consiste à placer une plante haute, comme un Canna ou une graminée, au centre puis à l'entourer d'annuelles fleuries, comme des pétunias, et enfin d'habiller le pied avec des plantes rampantes et/ou tombantes. On pourra jouer avec les couleurs aussi bien de fleurs que de feuillages pour trouver une harmonie avec celle des pots et avec l'environnement de ceux-ci. Si l'on désire sortir des sentiers battus, on trouvera dans les plantes condimentaires et comestibles des alliées sympathiques comme le thym, l'origan, les tomates cerises ou encore les fraisières, pour n'en citer que quelques-unes, qui apporteront une touche originale à nos compositions tout en alliant l'utile à l'agréable.

Les centres jardins proposent de très bonne heure leurs annuelles fleuries qui sont une véritable tentation pour les yeux, mais attention, si on peut préparer nos potées assez tôt dans la saison, il conviendra de les garder à l'abri dans un cabanon ou encore sous un patio jusqu'à ce que la température ne descende plus au-dessous des dix degrés idéalement. Le soin apporté à l'élaboration et la patience dont vous aurez fait preuve pour l'exposer au grand jour assureront le succès de ces éclats fleuris tout au long de la saison à condition d'apporter le même soin à l'arrosage et à l'entretien de ceux-ci. ■

LES ESPACES EXTÉRIEURS, NOTRE PASSION



Entreprise familiale
Depuis 1956



Conception de plan
Aménagement paysager
Éclairage extérieur

monpaysagiste.com

418.849.3405



Action transition

L'implication des bénévoles : un énorme bien pour tous

DARIANE CANTIN
 Agente de projets en environnement
 ACTION TRANSITION

Collaboration spéciale

Les bienfaits du bénévolat sont nombreux pour soi, mais aussi pour l'organisme que nous aidons et la communauté à laquelle on appartient. L'impact est significatif et permet d'aider directement une cause qui nous tient à cœur. Le bénévolat est un don de temps, mais il s'agit aussi d'un échange, puisqu'il s'agit d'une expérience et d'une occasion d'approfondir ses apprentissages.

Impact sur la société

Selon les dernières données de l'Institut de la statistique du Québec de 2018, 77 % de la population québécoise a fait du bénévolat cette année-là, ce qui correspond à plus d'un milliard d'heures qui ont été réalisées. La société bénéficie de ces services, sans

amener une charge financière à nos services publics. Sans cette aide, plusieurs services n'auraient pas lieu.

Les bénévoles ont un impact sur la société puisqu'ils agissent à l'égard d'une cause et font partie de ceux qui travaillent à améliorer le monde. Les contributions vont au-delà d'une tâche, en apportant une grande différence positive dans la communauté. En donnant de votre temps à sa communauté, vous donnez aussi l'exemple à vos proches et à vos enfants. Vous montrez la valeur de redonner à sa communauté et d'aider son prochain.

Impact sur l'organisation

Grâce aux implications des bénévoles, les organismes peuvent offrir des services qu'ils ne seraient pas en mesure de livrer. Plusieurs organismes naissent à partir d'initiatives citoyennes, comme c'est le cas pour Action transition. Les organismes peuvent aussi avoir besoin d'une aide occasionnelle, pour

des tâches ou événements spécifiques. De plus, le financement des organismes étant un défi constant, pouvoir compter sur l'aide bénévole apporte une énergie et une résilience précieuses à l'organisme.

Impact sur soi

Tout d'abord, il s'agit d'une occasion d'avoir du plaisir, tout simplement. Cette occasion permet de créer des connexions avec un groupe de personnes enthousiastes pour faire avancer un projet ou une cause. S'impliquer permet de partager nos connaissances, mais aussi d'acquérir de nouvelles compétences et de mieux se connaître, en plus d'augmenter sa confiance en soi et son sentiment d'appartenance. On peut percevoir, en s'impliquant, la différence que l'on apporte à notre communauté, et ce sentiment est très valorisant. Dans un contexte environnemental, s'impliquer concrètement et avec d'autres personnes peut réduire l'écoanxiété. En effet, la prise d'actions concrètes collectives permet de s'adapter à la situation en constatant les répercussions immédiates.

Différentes manières de s'impliquer chez Action transition

Vous aimeriez vous impliquer avec nous, mais ne savez pas par où commencer?

Nous vous invitons à notre assemblée générale annuelle en avril prochain, afin de connaître notre organisme et ses champs d'intervention.

Une fois la courte assemblée terminée, des bouchées et breuvages seront servis et ce sera l'occasion de rencontrer l'équipe et les membres impliqués dans cette belle organisation. Pour connaître les détails, je vous invite à consulter notre site Internet actiontransition.ca et la page Facebook d'Action transition.

Pour les amoureux de la randonnée, un comité a été créé afin de prendre soin du sentier de la Boucle de la station. Chaque printemps et automne, une corvée d'entretien a lieu au sentier de la Boucle et au mont Wright. Voilà une belle occasion de vous impliquer en famille, tout en profitant des beaux sentiers de notre région et des bienfaits de la nature et du bénévolat!

Pour vous inscrire et obtenir de l'information supplémentaire, visitez actiontransition.ca et notre page Facebook.

Sources

- Centre d'action bénévole de Rouyn-Noranda
- Institut de la statistique du Québec - la pratique du bénévolat au Québec en 2018
- National - L'importance de l'implication bénévole
- OpenEdition Journals - Comment faire face à l'écoanxiété: 11 stratégies d'adaptation en contexte éducatif
- Réseau de l'action bénévole du Québec - l'importance de l'action bénévole au Québec ■



Le groupe de bénévoles ayant participé à la dernière corvée d'entretien au sentier de la Boucle.



Camp de jour municipal de Lac-Beauport

Gestion et animation par l'équipe du Saiso, fier partenaire depuis si longtemps!

On s'amuse en nature :

Parc du Brûlé (hébertisme, tir à l'arc)

Parc Carrier-Chamberland

Club nautique

Terrains de soccer, tennis et pickleball, basketball, etc.



Inscriptions

Résidents de Lac-Beauport : 15 avril au 5 mai 2024

Non-résidents : 22 avril au 5 mai 2024

CAMPS À PARTIR DE 195 \$ /SEMAINE*

Pour tous les goûts : plein air, artistique, sportif, explorateur, cirque, soccer, katag, tennis, planche à pagaie, langues et monde, et bien plus!

*Tarif pour les non-résidents : 30% de surcharge.



Consultez la programmation au
www.lac-beauport.quebec



Classique hivernale des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury

Succès pour la troisième édition

(CR) La troisième édition de la Classique hivernale des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury a eu lieu les 15 et 16 mars dernier à la patinoire couverte du parc des Fondateurs. Encore une fois, l'évènement a été couronné de succès.

Oui, vous avez bien lu, la Classique s'est déroulée sur deux jours. « Ça fait en sorte que les équipes qui vont en finale à la fin ne jouent pas quatre parties dans la même journée », commentait Dominic Aubé, à qui l'on doit la paternité de l'évènement avec son complice Frédéric Raymond. C'est certain que cette année avec six équipes compétitives et deux récréatives — et attention pour ces deux équipes, elles étaient constituées uniquement de femmes — deux journées n'étaient pas de trop!



Dominic Aubé, coorganisateur de la Classique hivernale des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury.

Un travail d'équipe

En plus de compter sur l'appui indéfectible de la Municipalité, de la firme Récréation qui les ont aidés avec l'aspect communication et les médias sociaux, de la Caisse Desjardins de Charlesbourg et d'une douzaine d'autres collaborateurs, dont La Souche, Dominic et Frédéric ont aussi eu droit à la solide expertise des frères Rémillard. « Ils nous donnent un coup de main au niveau des opérations hockey, ce sont des gars de hockey, ils connaissent ça et sur le terrain on est bien contents de les avoir avec nous », souligne Dominic.



Daniel Rémillard de l'équipe Norhab. Éric Rémillard de l'équipe Norhab.

Les profits générés par la Classique seront remis à des organismes du milieu. L'année dernière, on avait soutenu Cœur ouvert, le club de cheerleading de l'école Harfang-des-Neige et ce projet des frères Rémillard qui souhaitent mettre sur pied un club de hockey pour les tous petits. C'est d'ailleurs chose faite, on les a vus en action le samedi midi!

Bravo aux organisateurs, aux hockeyeurs.euses, aux bénévoles et aux supporteurs qui ont fait un succès de cet évènement. Félicitations aux équipes gagnantes, dans la catégorie compétitive, le Stone Ice, et dans la catégorie récréative, l'Équipe Marc Bonenfant. ■



L'équipe Stone Ice a remporté la Classique dans la catégorie compétitive.



Félicitations à l'Équipe Marc Bonenfant qui a remporté la catégorie récréative.

CÉRAMIQUE DÉCOR



RUBI - MIROIR
MIRO NOIR

PARVA FABRICA
SAVON À MAIN

RUBI - PLOMBERIE
LEXA CHROME

RUBI - VANITÉ
HAUS CHÊNE
NATUREL

SOLIGO - CÉRAMIQUE
LIMESTONE BLANC



SOLIGO - CÉRAMIQUE
GLACÉ
BLUE NOTTE



SOLIGO - CÉRAMIQUE
PIGMENTO
GRIGIO

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

5^e édition

Le 5 km route La Clinique Du Coureur



Élissa Legault remporte le 5 km et établit un nouveau record de parcours, détrônant l'ancienne reine du parcours Jessy Lacourse.

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

C'est le 11 mai prochain qu'aura lieu la 5^e édition du 5 km route La Clinique Du Coureur (LCDC). Bien connue des québécois, cette course est la plus accessible et la plus relevée au Québec.

Cette année, 5 km route LCDC, présenté par PCN, innove en offrant un nouveau style d'inscription basé sur le financement participatif. Cela signifie que chaque inscription représente bien plus qu'un simple dossard. Grâce à ses partenaires, LCDC est en mesure d'offrir une expérience de course exceptionnelle, tout en permettant de profiter d'offres spéciales chez les partenaires locaux!

Cela veut dire que les participants auront droit au meilleur rapport qualité-prix sur le marché! Plusieurs options tarifaires existent afin de convenir à tous les portefeuilles.

Une nouvelle distance

Pour les enfants qui ne sont peut-être pas prêts pour leur premier 5 km, ou tout simplement pour ceux qui ont assez d'énergie pour faire les deux distances, le 1 km des enfants est là! Un 1 km 100 % gratuit et non chronométré afin de permettre à toute la famille de courir!

Du calibre, en voilà.

Cette année encore, la course ayant accueilli le plus de *finishers* sous la barre des 20 minutes au 5 km au Québec sera l'hôte des Championnats québécois de 5 km sur route



Une course pour toute la famille.

Crédit photo : Pierre Morin et Olivier Mura

d'Athlétisme Québec dans le cadre de la Coupe Québec Viens Courir, et ce, pour une 4^e année consécutive!

C'est l'occasion rêvée de se laisser emporter par la vague et de battre votre chrono! Pour ceux qui ont besoin de plus de motivation, ce sont 13 400 \$ en bourses (les plus grosses bourses au Québec) qui seront décernées aux cinq premiers arrivés, hommes et femmes!

L'idée derrière le projet.

Proposer à tous une expérience sportive. Un défi familial et accessible, peut-être la première épreuve sportive pour certains, et qui se ferait sans pression. D'ailleurs, le concept a été réfléchi pour s'assurer qu'il soit à la portée de tous. La course est ainsi à aussi peu que 10 \$, la distance est courte et elle peut être réalisée à la marche,

de même qu'en famille. Ce qui anime les troupes derrière le 5 km route La Clinique Du Coureur, c'est de créer le souvenir d'une course familiale de calibre international, de partager des sentiments de bien-être et d'accomplissement, d'être encouragé par les spectateurs, et de promouvoir les saines habitudes de vie au quotidien.

Et les bénévoles là-dedans?

Une autre nouveauté de cette année c'est le programme de remerciement bénévole. Grâce à ce programme, les bénévoles qui se seront impliqués de près ou de loin dans l'organisation des événements LCDC courent la chance de gagner des prix spectaculaires tels qu'une nuit en chalet écoresponsable La Clinique Du Coureur, une nuit à Entourage sur-le-Lac, ou encore 150 \$ chez La Boutique Du Lac!



Votre TV locale

ISABELLE HENRY

PROJET CITOYEN

CHEF ÉRIC BOUTIN

GRAIN D'SEL





www.ccap.tv



5 km

ROUTE



Type d'épreuve: 5 km sur route

Quand? Samedi 11 mai

Où? Stationnement sud-ouest du Centre de ski Le Relais

Cout: Différentes options convenant à tous. Les « dernière minute » peuvent s'inscrire le matin même au cout fixe de 50 \$.

Informations et inscription: lacliniqueducoureur.com/courses/menu-route/info-generale/. ■

CRÉE TON EMPLOI

Ouvre ton service de garde éducatif en milieu familial!

Accompagnement gratuit

3 500 \$ aide au démarrage

Revenu intéressant



cpejolicoeur.ca

418 875-0275, poste 1

Et les gagnants sont... Tournoi Mario Kart 8 Deluxe

(CR) Le 7 mars dernier, dans le cadre des activités de la relâche de la bibliothèque L'Écrin, on a pu assister au Tournoi Mario Kart 8 Deluxe de Lac-Beauport. Quinze jeunes ont participé à cette activité et ont donné un excellent spectacle aux spectateurs.

La tension était palpable au moment de la finale lorsque Lucien Gauvin et Nicolas Ferron se sont affrontés. Après quatre courses extrêmement rapides, c'est finalement Lucien Gauvin qui a remporté la victoire et qui est reparti avec le fameux trophée. Félicitations aux 15 pilotes d'exception qui ont participé à ce tournoi. ■



Les gagnants de gauche à droite: Thomas Besson (troisième place), Lucien Gauvin (première place) et Nicolas Ferron (deuxième place).



Les 15 participants au Tournoi Mario Kart 8 Deluxe.

Crédit photo: Courtoisie



La Société Française de Québec En avril, l'Outre-mer est dans l'assiette

(CR) Dans le cadre de ses repas gastronomiques, c'est l'Outre-Mer que la Société Française de Québec (SFQ) mettra à l'honneur, le dimanche 28 avril à 12 h, avec son repas créole.

Les membres de la SFQ vous invitent à vous joindre à eux pour cette parenthèse gastronomique des Îles.

Membres et non-membres sont les bienvenus. Pour information et inscription, contactez la présidente de la SFQ, M^{me} Anne Tremblay, au 581 745-2478 ou par courriel à anne.tremblay@sfquebec.ca. La Société Française de Québec est située au 890, boulevard du Lac. ■



Crédit photo: Freepik

Vivement le 28 avril pour goûter les saveurs créoles.

Bibliothèque l'Écrin Exposition Amalgame de Couleurs

(CR) La bibliothèque l'Écrin présente l'exposition *Amalgame de Couleurs* réunissant les œuvres spontanées de neuf femmes: Pauline Bernatchez, Danielle Boulet, Margot Bujold, Josée Mainguy, Brigitte Michaud, Suzanne Parent, Francine Rivest, Suzanne Royer et Brigitte Vachon, ayant une passion pour l'art.

Elles se sont rencontrées dans le cadre d'une formation en techniques mixtes à l'Université du troisième âge de l'Université Laval. En 2016, elles ont créé le *Collectif Amalgame* et, depuis, développent leur propre univers, enrichi par l'intérêt qu'elles ont pour la culture. *Amalgame de Couleurs* est présentée à l'Écrin jusqu'au 22 avril. ■



Amalgame de Couleurs, à voir à l'Écrin jusqu'au 22 avril.



BRUNCH DE PÂQUES

Dimanche 31 mars 2024

1^{er} service – 9 h et 9 h 30
2^e service – 11 h 30 et 12 h

L'OFFRE COMPREND :

Plats chauds – Fromages et pains
Station de crêpes – Céréales et yogourt
Station de fruits de mer en folie
Gigot d'agneau – Viennoiseries – Sucreries
Fontaine de chocolat et desserts

Maquilleuse et chasse aux cocos

79 \$/adulte – 35 \$/6 à 12 ans
Gratuit/5 ans et moins

f @lilotresto

99, chemin du Tour-du-Lac, Lac-Beauport

CITQ : 005736

l'ilot

REPÈRE GOURMAND

RÉSERVATION
OBLIGATOIRE :
418.463.8999

Patinage de vitesse

Le troisième rang canadien pour Magalie Beaulieu!

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Bien qu'on le suive attentivement aux Jeux olympiques, le patinage de vitesse demeure un sport plutôt marginal chez nous. Toutefois, depuis l'arrivée du superbe Centre de glaces à Québec, une nouvelle culture est en train de s'installer. Il s'y développe une nouvelle génération d'athlètes qui, d'ici quelques années, performeront à l'échelle nationale. Magalie Beaulieu, 12 ans, en fait partie.

La jeune Lac-Beauportoise fait du patin depuis l'âge de 6 ans et, cette année, elle fait partie du programme Sport-études à Cardinal-Roy en

patin de vitesse. Elle s'entraîne tous les jours au Centre de glaces, une journée en courte piste, une journée en longue, sans oublier le conditionnement physique et la course. En courte piste, Magalie fait très bonne figure au Québec.

Championnat canadien

Qualifiée pour le longue piste au Championnat canadien qui avait lieu les 10 et 11 février dernier au Centre de glaces, Magalie n'avait pas d'attente puisque le longue distance n'est pas particulièrement sa tasse de thé. Sur les 24 invitées de son âge, dont 8 Québécoises, elle était 18^e au début de la compétition. En se concentrant sur son objectif, celui de faire de son mieux, elle a finalement terminé

au 3^e rang canadien, position qui en fait la meilleure Québécoise dans sa catégorie d'âge!

Pourquoi ce sport?

En bas âge, Magalie faisait de la gymnastique... Devant les volumes d'entraînement beaucoup trop exigeants pour une enfant de 6 ans, le papa qui ne prône absolument pas la spécialisation précoce au sport, la retire du programme. Ayant lui-même fait du patinage de vitesse, il l'amène un jour voir une compétition. Tout de suite, elle essaie et jamais elle n'arrête! Le patinage de vitesse devient l'une de ses passions. L'autre, c'est le violon qu'elle pratique depuis l'âge de 3 ans avec Mélanie Grenier des Jeux d'archets Suzuki.

Magalie est déterminée, elle aime la compétition, elle doit toujours se dépasser. Magalie Beaulieu, une athlète à surveiller. ■

La récolte de médailles de Magalie



- Médaille d'argent au 3000 m
- Médaille de bronze au 1000 m
- Médaille de bronze au 1500 m



Une détermination qui se voit!



Le podium représentant le classement général, de gauche à droite: Mia Tetrault, Manitoba; Lena Veeman, Saskatchewan; et Magalie Beaulieu, Québec.



En pleine action!



Magalie portant fièrement sa médaille d'argent.



11 MAI 2024

Centre de ski Le Relais - Dès 7h00 !



PRÉSENTÉ PAR

PCN
Physio

Événement pour sportifs de tous niveaux !
Inscription au tarif de votre choix
Au profit du Fonds Philanthropique La Clinique Du Coureur



INSCRIPTIONS - SOCCER

SAISON ESTIVALE 2024

LAC-BEAUPORT • STONEHAM-ET-TEWKESBURY

PROGRAMMES COMPLETS OFFERTS SUR LES TERRAINS DE LAC-BEAUPORT ET DE STONEHAM :

U4 à U6
Soccer Moms
Soccer Dads

PROGRAMMES CONJOINTS OFFERTS SUR LES TERRAINS DE LAC-BEAUPORT ET DE STONEHAM :

Programme U7 et U8
Juvéniles U9 à U18
Programmes U13 ET +
Seniors

CAMPS D'ÉTÉ

Plusieurs options pour les jeunes de 6 ans et +

Inscriptions en cours sur aslb.ca.

Entraînements pré-saison dès le 2 avril
pour les joueurs **U9 et plus**





ÉQUIPE
MARC BONENFANT

ROYAL LEPAGE
INTER-QUÉBEC

Agence immobilière
Franchise indépendante et autonome



Karine Picher Adjointe administrative
Bernard Proulx Mise en marché
Catherine Dechamplain Courtier immobilier résidentiel agréé DA
Marc Bonenfant Courtier immobilier
Caroline Corbin Courtier immobilier résidentiel et commercial
Nicolas Desharnais Courtier immobilier résidentiel et commercial
Sylvie Fitzback Courtier immobilier résidentiel et commercial agréé DA

Stoneham-et-Tewkesbury
136, ch. des Affluents 589 000 \$

Stoneham-et-Tewkesbury
20, ch. Crawford 399 000 \$

Stoneham-et-Tewkesbury
179, ch. de la Montagne 649 000 \$

Sainte-Brigitte-de-Laval
23, rue de Genève 539 500 \$

Boischatel
128, rue de la Rivière 925 000 \$

Lac-Beauport
15, ch. du Versant-Nord 2 300 000 \$

Lac-Beauport
9, ch. des Lacs 1 200 000 \$

Lac-Beauport
997, boulevard du Lac 649 000 \$

418 912-8787 marcbonenfant.com

3 bureaux
Ste-Foy – Stoneham – Limoilou

Une assurance aujourd'hui pour profiter pleinement de demain



Prendre une assurance vie, santé et invalidité, c'est du temps bien investi.

Être bien assuré, ça rend plus léger.

desjardins.com/votrevie

Produit offert par Desjardins Assurances. Desjardins Assurances désigne Desjardins Sécurité financière compagnie d'assurance vie.

