

L'ÉCHO

DU LAC

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

TRAIL DE NUIT DE STONEHAM

LE « SKIMO » GAGNE EN POPULARITÉ



PAGES 30 ET 31

CRÉDIT PHOTO: OLIVIER MURA



Transport collectif
**Gratuit pour la relâche
à Lac-Beauport**

PAGE 3



La série *Juliette* en BD!

PAGE 20



Défi alpin 2018 au Relais
Un succès sur toute la ligne

PAGE 28

CRÉDIT PHOTO: COURTOISIE

André Dussault
courtier immobilier
418 849-0555
www.andredussault.com

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

JE RECHERCHE

Maison avec
logement d'appoint

**STONEHAM
& TEWKESBURY**

Entre 250 000 \$
et 400 000 \$

JE RECHERCHE

Maison avec
3 chambres et garage

LAC-DELAGE

Entre 250 000 \$
et 400 000 \$

JE RECHERCHE

Maison avec
garage double et VUE

LAC-BEAUPORT

Entre 400 000 \$
et 700 000 \$

Conduite automobile

Une nouvelle école à Lac-Beauport

L'École de conduite Parcours prend la relève du Centre d'apprentissage en conduite du Québec et installe un troisième point de service à Lac-Beauport. Les propriétaires, le couple formé par Francine Blais et François Lauzière, forts de 33 années d'expertise dans le domaine, sont maintenant prêts à accueillir leur nouvelle clientèle.

M. Lauzière n'hésite pas à qualifier «d'histoire d'amour» son attachement à l'univers de l'enseignement de la conduite automobile. En plus d'être copropriétaire de deux autres écoles de conduite dans la région de Québec, l'une à Val-Bélair et l'autre à Loretteville-Neufchâtel, il est maître-formateur de moniteurs de conduite et président de l'Association des écoles de conduite du Québec (AECQ).

«L'ajout de ce troisième point de service à Lac-Beauport arrive à point pour l'expansion de l'École de conduite Parcours et consolide notre présence dans la couronne nord de la ville de Québec. Nous comptons sur une équipe de grande qualité misant sur des gens motivés. Nous avons démontré notre capacité à transmettre de bonnes habitudes de conduite à nos jeunes», mentionne François Lauzière.

«Nous avons formé pas moins de 12 000 jeunes au cours des années. Ça fait beaucoup d'étudiants avec qui nous avons partagé une por-

tion de leur jeunesse. Nous sommes très heureux de poursuivre à Lac-Beauport avec une équipe agrandie!», explique pour sa part Francine Blais.

Les valeurs de sécurité orientent les actions du couple de propriétaires. «Nos élèves ne sont jamais des numéros. Nous développons une relation avec chacun d'entre eux. Lorsqu'on voit des accidents survenir, nous nous assurons toujours qu'il ne s'agit pas de l'un de nos étudiants», relate M. Lauzière. «Certains reviennent nous voir après plusieurs années et c'est toujours un plaisir pour nous de reprendre alors contact», ajoute-t-il, souriant.

L'École de conduite Parcours de Lac-Beauport comprend quatre moniteurs, dont trois de l'ancienne école de conduite du Centre d'apprentissage en conduite du Québec. «J'ai moi-même formé plusieurs d'entre eux. Je connais leur philosophie et leur professionnalisme», confirme M. Lauzière. L'école a actuellement deux voitures complètement opérationnelles. Le propriétaire



Toutes les voitures servant à l'apprentissage des étudiants sont rigoureusement inspectées.

explique que l'acquisition de voitures additionnelles se fera inévitablement avec l'augmentation du nombre d'élèves.

FORMATION EXIGEANTE

Obtenir l'autorisation d'enseigner la conduite automobile à des jeunes est un processus long. Une formation de «128 heures» est d'abord requise. Des examens théoriques, suivis d'autres pratiques sont ensuite nécessaires. Un examen

final conclut cette formation. «La manière d'enseigner change selon les besoins de la nouvelle clientèle. Quelqu'un ne peut absolument pas enseigner aujourd'hui comme par le passé», affirme M. Lauzière. Le copropriétaire se dit en faveur de l'enseignement continu pour tous les moniteurs. L'École de conduite Parcours de Lac-Beauport est située au second étage de la Halte de Lac-Beauport, au-dessus de la Boulangerie du Lac, soit au 1025, boulevard du Lac.



Jusqu'à 16 000 \$ en prix

Participez en cotisant
à un REER ou à un CELI
avant le 1^{er} mars 2018*.

Tous les détails à [desjardins.com/
gagnezensimplicite](http://desjardins.com/gagnezensimplicite)

418 626-1146

Desjardins

Caisse populaire
de Charlesbourg

* Aucun achat ou contrepartie requis. Concours ouvert du 1^{er} janvier au 1^{er} mars 2018 aux membres d'une caisse Desjardins du Québec ou d'une caisse populaire membre de la Fédération des caisses populaires de l'Ontario inc. Valeur totale des prix : jusqu'à 16 000 \$. 8 tirages auront lieu aux dates suivantes : les 18 et 25 janvier, les 1^{er}, 8, 15 et 22 février et les 1^{er} et 15 mars 2018. Certaines conditions s'appliquent. Détails et règlement disponibles au desjardins.com/gagnezensimplicite.

Semaine de relâche 2018

Lac-Beauport offre le transport collectif

La Municipalité de Lac-Beauport, en collaboration avec la MRC de La Jacques-Cartier, a pris la décision d'offrir gratuitement le transport en commun lors de la semaine de relâche des jeunes résidents de Lac-Beauport, du 3 au 11 mars.

«L'objectif est de permettre aux enfants qui sont un peu plus vieux de se rendre facilement au Relais, à la patinoire ou à la maison des jeunes», affirme Katy Duclos, membre du conseil municipal de Lac-Beauport. Au cours de cette période, un autobus de la TCJC exécutera le même trajet, chaque heure. «On veut créer une envie de l'essayer et que les gens considèrent cette solution de transport dans le futur!», relate Mme Duclos. «L'autobus se rendra jusqu'au terminus du zoo en passant par tout le Lac-Beauport, incluant les chemins du Moulin et de la Passerelle. Les parents peuvent venir l'essayer avec leurs enfants», ajoute-t-elle. Le chauffeur de l'autobus consignera dans un document les données statistiques concernant le nombre d'utilisateurs, et ce, à chacun de ses déplacements.

Il y a un an, Lac-Beauport avait bonifié l'offre de service en augmentant la fréquence du passage de l'autobus. «On veut que ça coûte moins cher à l'utilisateur. Pour l'instant, nous n'avons pas de subvention ou de programme précis. On va regarder des solutions au cours des prochains

mois», explique Katy Duclos. Il en coûte actuellement 4 \$ par déplacement unitaire, la semaine, et 3 \$ pour la fin de semaine. L'autobus inclut le réseau WIFI et un support à ski et à planche à neige. Lac-Beauport assume des coûts annuels de 100 000 \$ pour maintenir ce service aux citoyens.

MOBILITÉ

«Il y a une forte augmentation de la fréquentation des écoles de Lac-Beauport. Dans quelques années, tous ces enfants auront besoin de se déplacer et nous voulons éviter qu'ils aient tous des voitures. Ils peuvent dès maintenant s'habituer à utiliser le service», précise la conseillère Duclos, concernant l'achalandage grandissant du circuit routier de Lac-Beauport. Elle ajoute que les élus de la Municipalité souhaitent offrir des solutions économiques, dans un délai de 2 à 3 ans, comme une passe étudiante. Un partenariat avec la MRC permettrait la réalisation de ce genre d'initiative.

Concernant la réduction de largeur de la route, réalisée près de la zone communautaire,



CRÉDIT PHOTO : COURTOISIE

Katy Duclos, conseillère municipale à Lac-Beauport, instigatrice du projet.

Mme Duclos explique que le déneigement régulier de la rue et du trottoir permet d'assurer un déplacement efficace des gens. Selon la conseillère, cette restriction de la largeur de la voie, maintenant à la fois sur le chemin du Tour-du-Lac nord et sud, devrait aider à «limiter le passage de camions lourds» sur le territoire de Lac-Beau-

port. Des pourparlers avec Sainte-Brigitte-de-Laval seraient également en cours pour procéder à la réfection du chemin de la Traversée de Laval. «Un partage des coûts», mais également «des clauses assurant une surveillance policière accrue pour éviter le passage de camions lourds sur cette voie» sont envisagés.



Soins podologiques

Nathalie Lehoux, infirmière formée en podologie depuis plus de 10 ans, traite diverses affections courantes du pied et vous propose un plan de traitement efficace, adapté à vos besoins.

Ajustement et vente de chaussures, bas de compression et accessoires pour redonner confort à vos pieds!

www.boutiquepodologique.ca

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



1020-F, boulevard du Lac, Lac-Beauport

418 849-9566

polycliniquedulac.com



LE MANOIR DU LAC DELAGE
★ depuis 1964 ★

*Escapade
amoureuse*

190\$
pour 2 personnes
plus taxes

AU SPA DU MANOIR DU LAC DELAGE

MASSAGE TRADITIONNEL
EN TANDEM
— 60 minutes —

VIN
MOUSSEUX

GOURMANDISE
CHOCOLATÉE

+ accès

PISCINE
SPA ET SAUNA INTÉRIEURS
SPA ET SAUNA EXTÉRIEURS
SALLE DE REPOS

SUR RÉSERVATION : 418 848-0691

www.lacdelage.com

Lac-Beauport en Neige

Une deuxième édition orientée sport et plein air

C'est le samedi 24 février prochain que se tiendra l'édition 2018 de Lac-Beauport en Neige. Pour cette deuxième édition, la Municipalité a souhaité remanier l'évènement et le recentrer sur les plaisirs d'hiver et les atouts de Lac-Beauport. Les activités se tiendront d'ailleurs sur les patinoires du centre communautaire et du lac. Le salon « Quoi faire au Lac? » a également été jumelé. La programmation offrira une large place aux activités sportives et familiales, ainsi qu'au plein air.

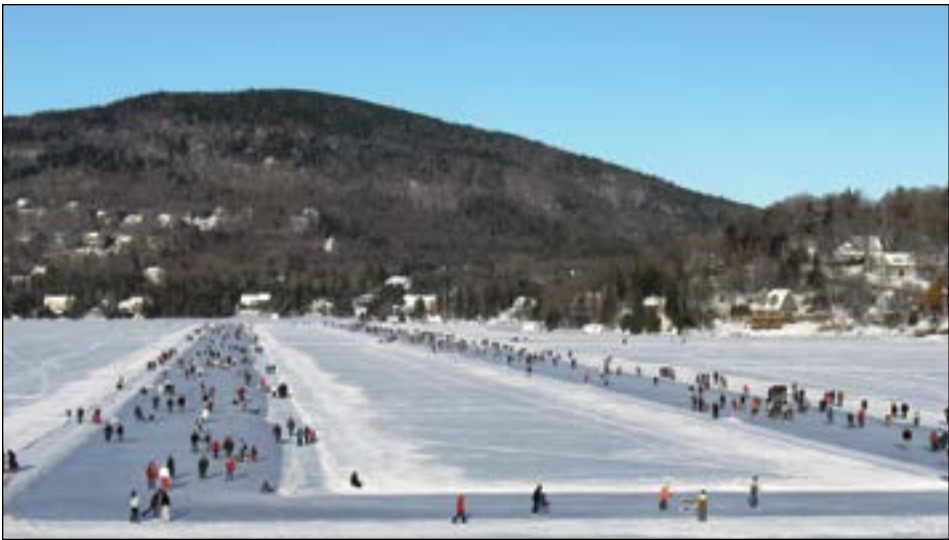
METTRE LES ATOUTS DE LAC-BEAUPORT EN VALEUR

La première édition de Lac-Beauport en Neige s'est déroulée en 2017 sur le site du Camp du Saisonnier. Très orientée pour les jeunes familles, l'évènement avait été un joli succès. Pour cette deuxième édition, les organisateurs ont voulu mettre la programmation en perspective de ce qu'est le Lac-Beauport. «Pour cette année, nous voulions explorer le lac et profiter de nos installations. [...] Nous souhaitons également orienter les activités vers ce qui est l'ADN de Lac-Beauport : le sport et le plein air», commente Isabelle Provencher, coordonnatrice aux loisirs de la Municipalité. Ainsi, l'évènement se

tiendra en deux lieux différents : la zone communautaire et, surtout, la patinoire sur le lac, du côté du Club nautique. Pour plus de commodités et éviter la congestion, une navette gratuite fera l'aller-retour entre l'école Montagnac, la zone communautaire, l'hôtel Entourage sur-le-Lac et le Club nautique.

UNE PROGRAMMATION SPORT ET PLEIN AIR

L'évènement, qui se tiendra de 10 h à 16 h, proposera aux visiteurs plusieurs occasions de bouger. Une partie des animations aura lieu au Club nautique avec des activités familiales gratuites. Enfants et parents pourront participer à la construction de quinzy (abris de neige d'ori-



CREDIT PHOTO : COURTOISIE MUNICIPALITE DE LAC-BEAUPORT

La majorité des activités se tiendront sur la patinoire du lac.

gine amérindienne creusés dans la neige) et ils pourront également effectuer tout un parcours d'obstacles. Un mini-putt sur neige sera aussi mis à disposition des golfeurs confirmés ou en herbe.

Du côté de l'hôtel Entourage sur-Le-Lac, ce sont des bateaux dragons qui seront la tête d'affiche. De 10 h à 16 h, des essais gratuits de ces embarcations sur patins conçues pour la glisse sur glace seront offerts. Les plus mordus à l'esprit de compétition acéré pourront se mesurer entre

équipes lors d'une course qui aura lieu de 13 h à 16 h. Il est à noter que cette épreuve nécessite une inscription moyennant des frais.

C'est un tournoi de hockey bottine qui animera les patinoires municipales de la zone communautaire. Un volet familial gratuit ouvrira le bal à partir de 10 h. À partir de midi s'affronteront les équipes d'adultes et d'adolescents qui se seront inscrits (contacter Rémi Simard au 581 337-1212 ou par courriel à




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



Clinique Dentaire
LAC-BEAUPORT

PRENEZ RENDEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT

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

**TOUTE NOTRE ÉQUIPE VOUS ATTEND !
VENEZ NOUS VISITER**

ANDRÉ DROLET



DOMINIQUE BILODEAU



ANDRÉ DROLET
ACCESSIBLE EN TOUT TEMPS
C.: 418 849-3520

RE/MAX CHOIX

BUR.: 418 652-2000 APPELEZ-NOUS POUR UNE ÉVALUATION GRATUITE SANS ENGAGEMENT C.: 418 953-7003



LAC-BEAUPORT

45, ch. de la Passerelle. Vous rêvez d'un terrain intime de 30 000 p.c. dans la nature? Chaleureuse autrichienne, 4 CC, 2 foyers, 2 salles de bains, 1 salle d'eau et pièces à aires ouvertes. S.sol au rez-de-jardin. 325 000 \$



LAC-BEAUPORT

249, Chemin du Tour-du-Lac. Une des mieux situées sur le bord du lac Beauport avec quai. Droit de bateau moteur. Localisation parfaite pour les couchers de Soleil. Maison en parfait état offrant 5 chambres. Les pièces aires de vie tels que salon et salle à manger offre la vue sur le lac. Foyer au salon. Un site de rêve directement au bord de l'eau. Terrain de plus de 16 000pc. Osez votre rêve! 929 000\$



LAC-BEAUPORT

8, Chemin du Cerniat. SOUS l'évaluation municipale. 3 chambres poss. de 4. Terrain de 40 000pi.car. Plafond cathédrale avec poutre. Rien de comparable à ce prix. FAUT VENDRE 399 000\$



LAC-BEAUPORT

146, Ch. Tour du Lac. Vue sur le lac et les montagnes et accès au lac à proximité. Clé en main. Superbe propriété de 3 chambres, 2 salles de bains, 1 salle d'eau, foyer au salon et grandes pièces pour les aires de vie. Toute rénovée en 2005. Peut être vendue meublée et équipée. Libre rapidement. 347 000\$



LAC ST-CHARLES

496, rue de la Pelletier. Toute rénovée récemment. Toiture neuve, cuisine de rêve, îlot granite, 3 chambres à l'étage, bois franc partout, grandes pièces. Véranda 3 saisons attenante à la piscine creusée et chauffée avec thermopompe. Très beau terrain. Rue paisible. Parfait pour votre famille. 374 900\$

VISITEZ LE WWW.ANDREDROLET.COM



CREDIT PHOTO : COURTOISE MUNICIPALITE DE LAC-BEAUPORT

Une démonstration ainsi qu'une compétition de bateau dragon sera proposée.

r-simard@hotmail.com). À noter qu'un barbecue à prix modique permettra aux spectateurs, comme aux joueurs, de faire le plein d'énergie.

DÉFI DE PATIN

Pour la première fois, un défi de patin sera organisé en partenariat avec l'école Montagnac et A+ Action. L'activité aura lieu de 13 h 30 à 15 h 30 et nécessitera une inscription. «Il s'agit de promouvoir le patinage en plein air. On invite les parents et les enfants à se donner un défi en famille», explique Joël Beaulieu de A+ Action. Organisé dans le cadre du programme Montagn'Actif de l'établissement scolaire, le défi convie parents, enfants et toute personne de bonne volonté à venir faire quelques tours de patinoire au profit des élèves. «Il s'agit également de financer l'achat de matériel sportif pour les deux bâtiments de l'école Montagnac», précise M. Beaulieu. Le principe est assez simple : faire le maximum de tours de

la patinoire du lac (qui fait cette année 2,45 km de circonférence). Les patineurs payeront 5\$ pour un tour, 10\$ pour trois tours et 20\$ pour les plus courageux qui feront au moins 5 tours. L'argent ira directement à l'école Montagnac. Avec un objectif de 250 familles participantes, les organisateurs espèrent pouvoir rapporter une coquette somme.

Il est à noter que les participants devront arriver avec leur propre matériel. Une clinique de patinage pour débutants sera offerte gratuitement à ceux qui souhaitent s'initier. Un tirage de prix de présence permettra aux participants d'espérer repartir avec un coupon rabais valable chez certains partenaires de l'événement.

LE SALON QUOI FAIRE AU LAC?

Fêtant aussi sa seconde édition, le salon *Quoi Faire au Lac?* prendra place bien au chaud à l'intérieur du Club nautique. Une quinzaine d'expo-

sants installeront leur kiosque afin de présenter les activités sport et loisirs disponibles pour les résidents du territoire et des environs. «C'est une vitrine pour tous ces organismes et entreprises», explique la coordonnatrice aux loisirs de la Municipalité. La première édition du salon s'est tenue en mars 2017. Cette année, il a été décidé de le jumeler à Lac Beauport en Neige. «Nous avons couplé les deux événements pour assurer un meilleur achalandage et offrir un meilleur contact avec la population», précise Mme Provencher.

UN AVANT-GOÛT DU PENTATHLON DES NEIGES

Bien qu'il ne soit pas directement lié à Lac-Beauport en Neige, c'est un volet du réputé Pentathlon

des neiges de Québec qui ouvrira cette fin de semaine hivernale. Durant toute la journée du vendredi 23 février, vous pourrez venir encourager les patineurs du Défi de patin qui effectueront entre 25 et 100 km, dans une ambiance que l'organisateur annonce «décontractée». Plus de cinquante patineurs hollandais ont d'ailleurs déjà confirmé leur présence.

Il est à noter que, malgré ces événements, la patinoire sur le lac demeurera ouverte à tous durant toute la fin de semaine. Si les conditions météorologiques ne permettent pas la tenue des activités le samedi, elles seront remises au lendemain, le dimanche 25 février.



CREDIT PHOTO : CHRISTOPHE LEDUC

L'équipe derrière l'organisation du Défi de patin de l'école Montagnac, accompagnée de deux futures participantes. De gauche à droite : Isabelle Corriveau, Karine Lefebvre, Caroline Dion, Geneviève Leblanc, Joël Beaulieu et Janie Grenier Potvin.



Les lunches de l'îlot

Pour des repas d'affaires en toute quiétude, ou simplement pour vous détendre quand vous travaillez dur, l'îlot Repère gourmand est là.

- Des plats créatifs, sains et goûteux
- Une vue magnifique et apaisante

Bien manger n'aura jamais goûté aussi bon.

**TABLE D'HÔTE DU MIDI
À PARTIR DE 18 \$**

99, Chemin du Tour-du-Lac
(418) 463-8998
ilotrestaurant.com



Technologie

Archibald passe en mode mobile

La microbrasserie Archibald a procédé au lancement d'une nouvelle application mobile, à l'approche de la période des Fêtes. À la suite de l'implantation de ce projet, L'Écho du Lac s'est entretenu avec François Nolin, président de l'entreprise, concernant cette approche nouveau genre dans le milieu de la restauration.

Par : Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

«Nous avons beaucoup d'espoir pour le développement de cette application. La réception de notre clientèle est actuellement très positive!», explique M. Nolin. Au cours des derniers mois, c'est l'entreprise Mirego qui a eu comme mandat de former une équipe multidisciplinaire composée d'une dizaine de personnes, afin de mettre sur pied la nouvelle application. Celle-ci propose des défis ponctuels permettant aux clients d'accumuler des points pouvant servir à l'achat d'éléments sur le menu ou encore de produits promotionnels de la microbrasserie. Ces défis peuvent prendre la forme de combinaisons d'items du menu à se procurer lors d'une commande. Si le défi est complété, le client obtient davantage de points. «L'application récompense les habitudes de consommation de la clientèle. On voit aussi une forte rétention», affirme M. Nolin, concernant la fidélisation efficace des clients face à cette proposition. «Le fonctionnement de l'application est

très simple et les défis proposés nous motivent à essayer de nouveaux produits, à chacune de nos visites», commente Stéphanie Tremblay, cliente de la succursale de Lac-Beauport.

«Dans le milieu de la restauration, on a besoin de tous les outils possibles pour attirer la clientèle. La nourriture et le service se doivent d'être bons et le restaurant accueillant. Les concepts doivent aussi être à jour. On veut attirer l'ensemble de notre clientèle avec cette application parce que nous devons toujours en faire un petit peu plus pour nous démarquer et avoir du succès», relate François Nolin. Celui-ci affirme que l'application sera assurément bonifiée au fil du temps. L'ajout d'indications concernant la présence et l'horaire des groupes de musique qui performeront en soirée au Archibald en est un exemple. «Nous allons continuer d'ajouter de la viande autour de l'os!» confirme M. Nolin au sujet de l'avenir de l'outil technologique. À cela s'ajoute une refonte imminente du site web de l'entreprise. «Les fonctionnalités resteront les mêmes, mais le site web sera davantage au goût du jour», précise le président.



CRÉDIT PHOTO: ÉDOUARD DUFOUR

Une année complète de recherche a été nécessaire à la création de l'application mobile de la microbrasserie Archibald.

NOUVEAUTÉS

«En plus des nouvelles bières qui s'ajoutent chaque mois, nous travaillons actuellement sur une nouvelle version du menu, qui sera disponible dans environ un mois», révèle François Nolin. De nouveaux plats et quelques modifications y seront apportés. «On a l'intention de revamper un peu chacune des sections du menu», affirme-t-il. Après l'ouverture successive des succursales de

Lac-Beauport, Sainte-Foy, Val-Bélair, Montréal et Trois-Rivières, la microbrasserie Archibald procèdera à l'ouverture d'un nouveau point de service à Blainville, au mois de juin. Fondée en 2005, Archibald souhaite maintenant entreprendre la vente de ses bières au sein du marché ontarien. François Nolin explique que l'entreprise «maximise actuellement la production» à cet effet.



Horaire trop chargé ?

On prend soin de votre propriété.

Nous vous ménageons

Entretien ménager résidentiel

581-990-1351

nousvousmenageons@hotmail.com

Nous Vous Ménageons 

Lorraine et Mélanie

CHRONIQUE CATS

Bon début d'année 2018 à tous nos membres!

C'est un début d'année mouvementé pour la Communauté Affaires et Tourisme Stoneham qui s'est déroulé durant les dernières semaines.

réflexion et qu'il proposait une diminution de 10% au taux de taxes initialement proposé. Pour plusieurs, cette diminution n'est pas satisfaisante, mais pour la CATS, nous préférons le prendre comme une victoire. Nos efforts et la mobilisation de nos membres ont eu un effet positif et nous avons obtenu quand même un résultat.

Nous profitons de l'occasion pour vous rappeler que votre adhésion à votre communauté



d'affaires est très importante et que votre participation à nos événements est un excellent moyen de nous encourager à continuer de défendre vos intérêts, et ce, de manière bénévole par toute l'équipe du conseil d'administration.

Nous concluons le tout en vous invitant à nos prochaines activités de février, mars et avril prochain. On vous attend en grand nombre !



Suite à la hausse de taxes commerciales annoncée par le conseil municipal, la CATS s'est donné comme mandat d'aller défendre l'intérêt de ses membres lors du conseil municipal du 15 janvier dernier. Notre présidente, Sophie Garneau, était présente ainsi que plusieurs membres du C.A et membres de notre communauté d'affaires. Nous en avons profité pour manifester notre désaccord et nous avons essayé de proposer des nouvelles avenues afin que le taux d'augmentation soit amoindri pour nos commerçants.

Lors de la conférence de presse donnée par le maire Claude Lebel et son conseil, M. Lebel a mentionné que les propos tenus par l'ensemble de commerçants lui avaient donné matière à

DÉJEUNER RÉSEAUTAGE:

Vendredi le 23 février à 8 h am
à la Station touristique Stoneham
(centre de ski).

Tarif : le coût de votre déjeuner.



PHOTO PAR BROOKE LARK ON UNSPLASH

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE :

Jeudi le 29 mars à 17 h 30 à la
Grange de Stoneham (derrière l'église).

GRATUIT POUR TOUS ! Boissons, bouchées
et prix de présence.

Vous désirez siéger sur notre conseil
d'administration?

C'est l'occasion de postuler pour un poste.

FORMATION SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX DONNÉE PAR EXPOSE MÉDIA:

Vendredi le 13 avril à 12 h au
Manoir du Lac Delage.

Tarif : 35\$/membre
et 45\$/non-membre.



PHOTO BY ANDREW NEEL ON UNSPLASH

Merci de confirmer votre présence pour l'une
ou l'autre ou les deux activités à
inscription@stonehaminc.com.

Retrouvez-nous sur www.stonehaminc.com
ou sur notre page Facebook
www.facebook.com/stonehaminc.

**COMMERCIAL
LAC-BEAUPORT**



**830, BOUL. DU LAC,
LAC-BEAUPORT, QUÉBEC**

Disponible pour projet de bureau, entreprise de détail
etc, installez-vous à Lac-Beauport, situation avec
beaucoup de potentiel, dans un secteur stratégique en
plein effervescence. Faites une visite!



DOMINIQUE LAROCHE
COURTIER IMMOBILIER

418 264-7890

418 682-7000

dominiquelaroche.com

RE/MAX 1^{er} CHOIX INC.
AGENCE IMMOBILIÈRE

ALAIN GRAVEL
COURTIER IMMOBILIER

418 649 1373

alaingravel.com

CONDITIONS OPTIMALES AUX SENTIERS DU MOULIN DE LAC-BEAUPORT

Les Sentiers du Moulin offre des conditions optimales sur 100 % de son domaine de ski de fond classique, de pas de patin, de raquette et de vélo de montagne d'hiver « Fat Bike ».

Bien équipé pour garantir les meilleures conditions sur ses 38 km de sentiers de ski classique et ses 10 km de sentiers en « pas de patin », le centre dispose maintenant d'un traceur Bombardier BR 400 appuyé d'un second traceur. Pour l'entretien des sentiers de raquette et de vélo de montagne d'hiver, Louis Garneau Sports fournit généreusement une motoneige de type Tundra. Rappel : c'est gratuit pour les enfants de 12 ans et moins accompagnés d'un adulte. Une initiative rendue possible par La petite Expé du Grand défi Pierre Lavoie et la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg. Ouvert de 8h30 à 16h. Les Sentiers du Moulin offre les équipements (skis-vélo-raquettes) en location.

Renseignements et conditions de neige à www.sentiersdumoulin.com.



CREDIT : COURTOISE SENTIERS DU MOULIN

SOIRÉE DE RECONNAISSANCE POUR LES BÉNÉVOLES DE CHAUVEAU



CREDIT PHOTO: COURTOISE

Encore une fois cette année, la députée de Chauveau et ministre déléguée aux Transports, Véronique Tremblay, a convié les bénévoles des différents organismes de sa circonscription à une soirée de reconnaissance pour tout le travail réalisé en 2017. Cette soirée, toujours grandement appréciée des invités, se tenait à la Salle des Chevaliers de Colomb de Lac-Saint-Charles le 24 janvier dernier.

Mme Tremblay en a profité, comme l'an dernier, pour souligner l'engagement exceptionnel de deux bénévoles de longue date. C'est Mme Claudette C. Pelletier (photo) et M. Georges Delisle (absent à la soirée) qui se sont vu remettre un certificat de l'Assemblée nationale par la députée. De plus, ces deux généreux bénévoles recevront dans les semaines à venir la Médaille de l'Assemblée nationale lors d'une cérémonie qui aura lieu au parlement.

BELLFLOWER À LA GRANGE DU PRESBYTÈRE EN MARS

C'est le groupe *BELLFLOWER* qui se produira à la Grange du Presbytère pour le deuxième spectacle de la saison de Cantons Culture le 3 mars prochain à 20 h.

Vaste. Il s'agit là d'un qualificatif qui colle à merveille au son rare, riche et puissant du groupe montréalais *BELLFLOWER*.

The Season Spell, spectacle tiré du deuxième album du groupe, réunit de nouveau les huit musiciens autour d'une musique au son riche et enveloppant. Em Pompa, toujours au cœur du projet, met habilement sa poésie en valeur avec une écriture musicale raffinée et des chansons puissantes et senties, voguant entre force et douceur, entre gravité et apesanteur.

Avec comme constante une voix belle et forte, tantôt éthérée, tantôt acide, l'album se distingue par son groove à la fois langoureux et explosif, et par sa basse bien ancrée. Qualifiée de pop-orchestral, la musique est soutenue par des harmonies vocales riches et par la chaleur des cuivres. Après un passage remarqué dans plusieurs festivals majeurs en 2016 (Mundial Montreal, Festival de Jazz de Montréal, Festival d'été de Québec, St-Jérôme Folk) et une première tournée canadienne, le groupe entame maintenant sa tournée en salle avec son deuxième album titré *The Season Spell*, paru en mars dernier. Les huit musiciens créent ensemble un univers cinématographique puissant dans lequel chaque pièce happe, crée des images, accroche l'imaginaire.

Billets en vente sur lepointdevente.com



CREDIT PHOTO: COURTOISE

L'ÉCHO
DU LAC
LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE
EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ PAR LES ÉDITIONS
PLATINE

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

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

ÉDITEUR : Michel Beaulieu

JOURNALISTE EN CHEF : Amélie Légaré

JOURNALISTES : Christophe Leduc, Pierre Blais, Édouard Dufour, Cynthia Labonté,

COLLABORATEURS :
Marie-Claude Déry, Jean-Philippe Lehuu,
Andréanne Martin

CORRECTRICE :
Claire Robitaille

CONCEPTION GRAPHIQUE:
Jolyane Abel

DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Québec

*Veuillez noter que pour être publiée, l'opinion du lecteur doit être signée

IMPRESSION : Transcontinental

TIRAGE : 10 700 exemplaires

DISTRIBUTION: Poste Canada

Achat sans tracas

Voici quelques astuces bien commodes pour l'achat d'une première résidence sans tracas.

LA PROMESSE D'ACHAT.

Incontournable, même pour des proches, elle est exigée par les créanciers hypothécaires et est essentielle à un bon déroulement entre les parties. Une fois l'offre d'achat de l'acheteur signée par le vendeur, nous sommes en présence d'une promesse de vente, soit un engagement formel à procéder à l'achat de l'immeuble une fois les conditions prévues réalisées. Il est recommandé de consulter votre notaire, avant de faire l'offre, afin que les conditions soient bien formulées et vérifier la présence des conditions essentielles. Il faut savoir que malgré la signature de la vente, les conditions énoncées dans la promesse, si elles ne sont pas contradictoires à l'acte de vente, continueront de trouver application. Votre notaire vous recommandera la signature d'une déclaration du vendeur, puisqu'il s'agit d'un document essentiel permettant de connaître l'historique de l'immeuble, ses irrégularités ou particularités et sera utile lors d'un recours judiciaire.

LE PRÊT ET LA MISE DE FONDS.

Il est de bon usage de procéder à une préautorisation quant aux moyens financiers dont vous disposez pour l'achat. Votre mise de fonds sera

destinée selon votre premier réflexe à éviter la prime SCHL, mais elle devra peut-être également servir à d'autres usages, tels que le paiement de la taxe de bienvenue, les ajustements de taxes, les honoraires du notaire, le test d'eau, etc. Si votre mise de fonds est de moins de 20 %, il ne faut pas oublier la prime SCHL et sa taxe applicable. Votre notaire pourra calculer la taxe de bienvenue, les ajustements de taxes municipales et scolaires et vous dénoncer à l'avance ses honoraires.

LA VÉRIFICATION DU NOTAIRE.

À la suite de la signature de la promesse d'achat, des documents devront être fournis (preuve d'obtention du financement, certificat de localisation, test d'eau, factures de taxes, etc.). L'absence du respect de ces délais peut être fatal et entraîner l'annulation de la vente. Le notaire vérifiera le contenu de ces documents ainsi que d'autres informations, comme la grille de spécification du zonage (usages permis), le compte de taxes, l'identification des zones agricoles, l'identification d'un arrondissement historique, etc. Le notaire vous informera de ses vérifications ainsi que des particularités qui peuvent y être révélées.



CREDIT PHOTO: ISTOCK

L'ACHAT.

En moyenne les vérifications du notaire exigent entre 10 et 15 heures de travail, sans calculer les particularités de certains dossiers. Le notaire doit vous rencontrer à deux reprises, en raison d'exigences légales et bancaires. En premier pour la signature de l'hypothèque puis pour la signature de la vente. De plus, les instructions des créanciers exigent au notaire de respecter certains délais entre ces deux rencontres. Pour ces raisons, il est impossible de faire une rencontre simultanée. De plus, il est impossible pour le vendeur de récupérer son chèque dès signature de l'acte de vente puisque le notaire doit obtenir préalablement la publication de l'acte avant la remise des sommes. Si la vente de votre propriété

est nécessaire pour l'achat d'une autre propriété, les deux transactions ne peuvent être réalisées en même temps et requièrent souvent la mise en place d'un prêt pont. Les frais d'un dossier immobilier tournent aux alentours de 500 \$ et augmentent annuellement. Ces frais sont habituellement inclus à la facturation de votre notaire. Les honoraires varient d'un notaire à l'autre et peuvent augmenter en raison de plusieurs facteurs, tels que le nombre d'années de pratique, l'expertise, les ressources humaines, le service mis en place, etc. Demandez au notaire de vous montrer le travail réalisé, vous aurez une meilleure connaissance de votre propriété et vous aurez une meilleure connaissance de l'expertise dont dispose votre notaire.

34, des Passereaux, P.D. **495 000\$**

VENDU

70, du Brûlé, **229 000\$**

LAC-BEAUPORT

72-74, Pierre-Verret, **315 000\$**

DUPLEX

9, du Barrage, **319 000\$**

LAC-BEAUPORT

10, des Ilots, **369 000\$**

LAC-BEAUPORT

180, Chavannes, P.D. **375 000\$**

VENDU

1001-203, boul. du Lac, **370 500\$ +tx**

LAC-BEAUPORT

30, du Bois-Franc, **475 000\$**

LAC-BEAUPORT

11, de la Cime, **560 000\$**

LAC-BEAUPORT

125, Tour-du-Lac, **980 000\$**

LAC-BEAUPORT

**RE/MAX**

**Un service personnalisé et attentionné
qui tient compte de vos impératifs**

Chantal FleurantCourtier immobilier
www.chantalfleurant.com**418 948-1000**1030, boulevard du Lac
Face à la Halte de Lac-Beauport**RE/MAX @ccès**

BABILLARD JEUNESSE

Par Amélie Légaré
amelie@lechodulac.ca

Des nouvelles de l'école Le Sommet

L'ESCOUADE TAC TIC DU SOMMET À L'UNIVERSITÉ LAVAL, UNE BELLE OPPORTUNITÉ DE COLLABORATION

Dans le cadre du cours Intégration des TIC au secondaire de la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval, l'escouade Tac TIC de l'école Le Sommet a été invitée à témoigner du numérique en classe devant des futur(e)s enseignant(e)s provenant de diverses disciplines. Les trois représentants de l'escouade Tac TIC, William Hamel, 2^e secondaire, Mathilde Boisseau, 3^e secondaire et Jean-Christophe Vollant-Baker, 4^e secondaire, ont partagé leurs incontournables pour intégrer les technologies en classe, ont présenté leurs activités coups de cœur et ont prodigué quelques conseils pour la gestion de la classe 2.0.

À l'issue de cette rencontre, les futurs enseignants ont créé un nuage de mots sur lequel ils ont noté ce qu'ils ont retenu du cours offert par les élèves de

l'escouade Tac TIC. À la lecture de ce nuage de mots, nous, l'équipe-école Le Sommet, sommes persuadés que nos élèves ont fortement inspiré le parcours des futur(e)s enseignant(e)s au secondaire. Nous tenons à féliciter les élèves pour leur performance hors du commun, c'est assurément une expérience qu'ils ne sont pas près d'oublier!

L'équipe-école tient à remercier Mme Jennifer Poirier, professionnelle en développement pédagogique et numérique de l'équipe de coordination du Récit du MEES, ainsi que Mme Séverine Parent, Ph.D, chargée de cours de l'Université Laval, pour leur invitation et leur accueil chaleureux.

Au nom de l'équipe-école Le Sommet Sylvie Perron, professionnelle à la pédagogie Commission scolaire des Premières-Seigneuries



CREDIT PHOTO: COURTOISE

CCAP
CABLE.COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

Vos habitudes changent, nos forfaits aussi!

Forfait
3 services

97,09\$*
/ mois



Internet illimité



Consommation illimitée
Vitesse 15 Mbits/s

Télévision



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

Téléphonie



300 minutes d'appels
+ toutes les options incluses

418.849.7125
www.ccapcable.com



CCAP 5 ans déjà!
Votre Tv locale

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

Des nouvelles de l'école Harfang des-Neiges

UNE FÊTE DE NOËL RÉUSSIE



CREDIT PHOTO: COURTOISE

Le 21 décembre dernier avait lieu la fête de Noël à l'école du Harfang-des-Neiges de Stoneham. À cette occasion, les élèves ont eu la chance de vivre plusieurs activités tout au long de l'après-midi et de la soirée. Entre autres, ils ont assisté à un spectacle de la chorale dirigée par M. Dominic, enseignant de musique, en plus de danser lors d'une disco. Le clou de cette journée a été une randonnée à la lampe de poche au parc du mont Wright à laquelle tous les enfants ont participé.

BÉNÉVOLAT POUR LES ÉLÈVES



CRÉDIT PHOTO: COURTOISE

À l'école du Harfang-des-Neiges, diverses activités permettent aux élèves de vivre des expériences de bénévolat, et ce, dès la 3^e année.

En effet, les enfants des classes de madame Stéphanie (3^e année) et de madame Marie-Christine (5^e année) ont pris en charge la collecte de denrées pour le Mouvement d'entraide des Cantons-Unis. Ils sont allés dans les classes pour parler du projet, en expliquer le fonctionnement et inciter les élèves à donner généreusement.

Pour les élèves des classes de 6^e année, c'est lors de la collecte de sang (voir autre texte) qu'ils ont pu donner de leur temps pour une bonne cause. Alors que certains jeunes veillaient à la bonne circulation dans le stationnement ou à l'accueil des gens venus faire un don, d'autres les guidaient entre chacune des étapes ou les accompagnaient pendant le don ou le temps de repos. D'autres avaient également aidé à l'installation de tout le matériel.

Madame Mylène, enseignante dans la classe de 5^e et 6^e année, a quant à elle proposé deux occasions de faire du bénévolat à ses élèves cette année. Elle a d'abord

eu la chance d'emmenner trois élèves à une activité de financement pour la Fondation Jeunesse de Stoneham. Ils ont aidé à servir de l'eau ainsi que le pain aux tables et ils ont assuré l'accueil des convives. La seconde fois, six élèves l'ont accompagnée au Marché de Noël de Stoneham. Ils avaient comme tâche de collecter des sous pour le Mouvement d'entraide des Cantons-Unis qui étaient remis aux familles pauvres des environs. Ils avaient aussi des boules de Noël à vendre qui servaient à l'achat de jouets neufs pour les enfants de familles démunies. Pour le même organisme, les élèves de sa classe ont collecté des jouets et livres usagés. Les familles de l'école HDN ont été très généreuses et, grâce à elles, ils ont remis huit boîtes de jouets et livres.

De plus, depuis le début de l'année, plusieurs élèves de 5^e et 6^e année participent au projet des pairs-auteurs. Ils viennent en aide aux plus petits lors des récréations en animant certaines activités et en aidant à résoudre des petits conflits. Ce travail bénévole est valorisant pour les grands.

Félicitations aux élèves impliqués dans tous ces beaux projets!

COLLECTE DE SANG

Le 30 novembre dernier avait lieu la collecte de sang annuelle des élèves de 6^e année de l'école du Harfang-des-Neiges. L'objectif de 200 donateurs a presque été atteint, avec un total de 182 personnes qui ont fait un don et ont ainsi contribué à sauver jusqu'à 728 vies. Les gens d'Héma-Québec n'ont eu que de bons mots pour les élèves et leur grand sens des responsabilités.



CRÉDIT PHOTO: COURTOISE



Un mot de
VÉRONIQUE TREMBLAY
... en action !

Députée de Chauveau
et ministre déléguée aux Transports



La reconstruction du pont du chemin Saint-Edmond

Bonne nouvelle pour les gens du secteur de Stoneham-et-Tewkesbury ! J'ai confirmé le 11 janvier dernier que la **reconstruction du pont du chemin Saint-Edmond sera devancée**. Les citoyens passeront donc sur un pont tout neuf en 2020 dans le secteur de Saint-Adolphe!

Fédération des clubs de motoneigistes du Québec - FCMQ

Le 22 janvier dernier, à titre de ministre déléguée aux Transports, j'ai lancé la **semaine internationale de sécurité à motoneige**, en compagnie de la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec - FCMQ et la Sûreté du Québec. Les conditions, le paysage et les sentiers de la région étaient splendides! N'oubliez pas, « Les prudents en feront longtemps » !



« Ti-Mousse dans Brousse »

J'ai participé le 28 janvier dernier au lancement de «**Ti-Mousse dans Brousse**» sur la patinoire de Lac-Beauport près de l'**hôtel Entourage sur-le-Lac**. Il s'agit d'un club de randonnée qui facilite l'accès à la nature aux jeunes familles du Québec. Bravo à Joannie St-Pierre, l'instigatrice de ce beau projet !

Belle visite dans Chauveau

Le 1^{er} février dernier, c'était la fin de notre caucus présessionnel à Québec. Nous avons eu de beaux échanges en prévision de la dernière session parlementaire avant les élections du 1^{er} octobre prochain. En après-midi, j'ai eu la chance d'avoir les visites de mes collègues ministres **Robert Poëti** qui a rencontré les gens de chez **Cuisines MDM inc.** et **Sébastien Proulx** qui est venu échanger avec la direction et les élèves de l'**École du Vignoble** de la Commission scolaire de la Capitale. De la belle visite dans Chauveau!



Souper-spectacle

Plus de 300 personnes pour la 3^e édition du souper-spectacle du curé Patrice Breton au profit de la **Paroisse Bon-Pasteur** à l'église Notre-Dame-des-Laurentides, sous la **présidence d'honneur du cardinal Gérald Cyprien Lacroix**. Bravo aux trois ordres des Chevaliers de Colomb qui ont préparé le souper et au groupe SMILE pour la belle performance!



Sommet sur le transport aérien régional

Le 2 février dernier au terme d'un **Sommet sur le transport aérien régional**, j'ai annoncé avec le **Premier ministre**, 8 actions qui permettront d'améliorer le transport aérien régional. Ces mesures répondront aux préoccupations et aux demandes des principaux intervenants en matière de transport aérien au Québec.



Tél. : 418 842-3330

veronique.tremblay.chau@assnat.qc.ca

www.veronyquetremblay.com

VeroniqueTremblay

Veronique Tremblay

@Vero_Tremblay

STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Par Édouard Dufour
ed_duf@hotmail.com

Incendie majeur

Le Nordique spa Stoneham annonce son retour

À la suite des flammes ayant endommagé le bâtiment principal du Nordique spa Stoneham, le 15 janvier dernier, L'Écho du Lac s'est entretenu avec Hugues Lavoie, propriétaire de cette institution du territoire. L'entrepreneur annonce avec optimisme la reconstruction de cet oasis de détente.

Quelques jours suivant l'incident, la priorité d'Hugues Lavoie était de rencontrer chacun de ses employés pour tenter de les replacer dans d'autres centres, en attendant la reconstruction prévue dans un délai «de six mois à un an».

«Ce sont des choses qui arrivent. J'ai encore mes trois enfants et il y a des gens vivant des situations bien pires!», explique M. Lavoie. Le propriétaire ajoute que la plupart de ses massothérapeutes sont également travailleurs auto-



CREDIT PHOTO: COURTOISE

Le Nordique spa Stoneham sera reconstruit d'ici un an.

Concept Beauté

Signature
MÉDICO-ESTHÉTIQUE

Prenez soin de vos
pieds même en hiver.
Ils le méritent
eux aussi!

Visitez notre site ou
notre Facebook pour
nos promotions
www.conceptbeaute.net

PÉDICURE
RÉGULIER
VERNIS SHELLAC
(CUIT)

45 \$

nomes et que d'autres employés pourront être maintenus en poste grâce aux dédommagements versés par les assurances. Près d'une trentaine de personnes travaillent à cet endroit.

«Les clients sont majoritairement très compréhensifs. Près de 600 personnes ont offert leur aide au cours des derniers jours! [...] J'ai aussi parlé au maire de Stoneham. La ville est collaborative. Une rencontre spéciale du comité consultatif en urbanisme (CCU) pourra être organisée», affirme Hugues Lavoie, concernant le projet de reconstruction.

Des mesures compensatoires sont aussi mises en place afin d'accommoder la clientèle d'ici la reconstruction. Tous les membres réguliers et les détenteurs d'une carte détente auront la possibilité d'utiliser les installations du Nordique Spa Mont Ste-Anne pendant la fermeture et verront leur abonnement prolongé pour la durée des travaux, tandis que les détenteurs de chèques-cadeaux pourront les utiliser à la station sœur du Mont Ste-Anne, ou attendre la réouverture du Nordique spa Stoneham et bénéficier d'un bonus de 20 % de leur valeur. «Il était absolument essentiel pour nous d'honorer nos engagements envers notre clientèle», précise Hugues Lavoie.

SE RELEVER LES MANCHES

À la suite de l'incendie, un processus de reconstruction s'amorce maintenant. Les autorisations du ministère de l'Environnement, ainsi que celle de la Municipalité de Stoneham seront nécessaires pour reconstruire. Le propriétaire annonce déjà un investissement majeur pour la reconstruction du bâtiment d'accueil, l'un des sept se trouvant sur le site du Nordique spa Stoneham. Ingénieurs et architectes seront mis à contribution pour bonifier l'expérience de la clientèle avec «une amélioration des structures en place» et «des travaux d'aménagement paysager». «Un agrandissement des vestiaires de 20 à 25 % et une meilleure isolation visant à réduire au maximum les sons dans les salles de massages» sont deux nouveautés prévues par le propriétaire de l'établissement. «Nous profiterons de l'occasion pour effectuer d'autres travaux de réfection mineurs sur les autres bâtiments», affirme M. Lavoie.

«La nature, la rivière, le positionnement du bâtiment principal sur une montagne escarpée assureront encore une vue extraordinaire!», conclut Hugues Lavoie, motivé pour la suite des choses.



CHARLESBOURG

8500, boul. Henri-Bourassa
Porte #1

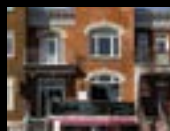
418 622-7299



LAC-BEAUPORT

870, boul. du Lac

418 316-5299



QUÉBEC

106, boul. René-Lévesque O.
(coin Cartier) Québec

581 742-6299



BEAUPORT

2150, ave. Deblois
(Quartier du Vieux-Moulin) Beauport

418 666-5558

STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Par Édouard Dufour
ed_duf@hotmail.com

Portrait entrepreneurial

La Halle aux Viandes voit le jour à Stoneham

Plusieurs auront remarqué l'ouverture, en décembre, de la boucherie La Halle aux Viandes, à Stoneham. Il y a huit ans, Wilfried Maufay, un Français ayant complété sa formation professionnelle dans la région de Toulouse, a pris un billet à destination du Québec. Quelques années plus tard, il réalise son rêve d'ouvrir son propre commerce.

« Les clients de Stoneham sont extrêmement fidèles et c'est un plaisir de pouvoir les accueillir et les conseiller chaque semaine! », explique avec le sourire M. Maufay. « Les gens sont curieux et on aime lorsqu'ils posent beaucoup de questions », ajoute ce passionné détenant plus d'une trentaine d'années d'expérience dans l'univers des viandes. M. Maufay a fait mijoter pendant plusieurs années son idée d'ouvrir une succursale à Stoneham. « Nous croyons que c'est un service qui manquait dans le secteur. Les réactions des gens sont très positives et ça nous encourage beaucoup! », détaille M. Maufay.

Les clients pourront découvrir une variété de produits à La Halle aux Viandes, incluant « du foie gras, du jambon, de la dinde, du magret de canard, du bœuf et du veau provenant du Québec et du Canada, de la charcuterie fine et du boudin de Montréal, ainsi que des saucisses, des plats préparés et des marinades maison ». Les mots d'ordre de M. Maufay et de son équipe sont, dans tous les cas, « le service à la clientèle ». « Nous effectuons toutes les coupes devant les clients. La fraîcheur et la qualité des produits sont toujours au rendez-vous. Nous les sélectionnons avec soin », précise avec fierté M. Maufay. La préparation des tartares peut également être effectuée par l'équipe de La Halle aux viandes.

L'ouverture de la boucherie de M. Maufay a nécessité des préparatifs majeurs. Les équipements et les présentoirs s'y trouvant sont tous neufs. L'équipe de La Halle aux Viandes attend maintenant avec impatience l'arrivée d'une rôtissoire provenant d'Europe. Cette machine permettra de faire la cuisson simultanée de plusieurs poulets.

ICI ET AILLEURS

Selon le boucher, les produits de la France et du Québec se ressemblent généralement, bien que leur appellation diffère parfois. Le propriétaire souhaite cependant faire découvrir « l'ambiance et le savoir-faire européen » en ce qui concerne les comptoirs de présentation des produits. « Les gens veulent tout essayer quand la présentation est réussie », affirme-t-il. « On invite les gens à venir nous rencontrer. Ils peuvent aussi consulter notre page Facebook pour obtenir le détail de nos spéciaux de la semaine », explique le propriétaire.

Selon Wilfried Maufay, la proximité de sa boucherie à l'entreprise Pascal le Boulanger et d'une succursale de la SAQ permet d'offrir « des services complémentaires de grande qualité » aux gens de Stoneham et à ceux traversant cette municipalité. « Stoneham devient un pôle d'attraction pour la population des environs! », conclut-il.



Wilfried Maufay a comme priorité « d'accueillir chaleureusement » sa clientèle.

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie

SUPPORTONS NOS ATHLÈTES DÈS LE 9 FÉVRIER



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

(Détails à la clinique)



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

Prenez rendez-vous dès maintenant !



418 825-0044

caroleroth@cliniquevision.ca

www.cliniquevision.ca

1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport

STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Par Édouard Dufour
ed_duf@hotmail.com

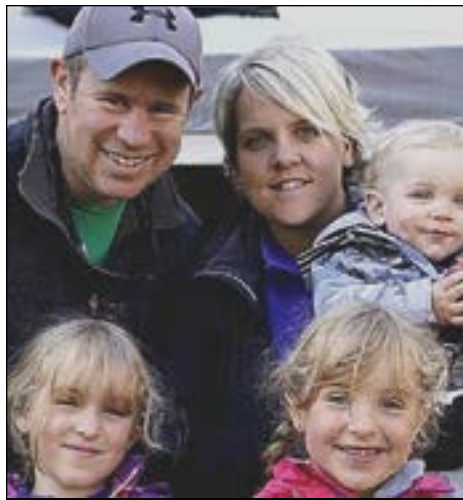
Nouveau studio de yoga

Un couple de Stoneham voit zen

Jill Duchesneau et son conjoint Kyle Hawkins, « fiers résidents de Stoneham » depuis les six dernières années, sont heureux de maintenant pouvoir partager leur passion pour la nutrition sportive et le yoga avec la récente ouverture de leur projet familial, le *Summit Studio Stoneham* et le *Summit Nutrition sport*. Les deux entités partagent des locaux annexés, au 2694 boulevard Talbot, à Stoneham.

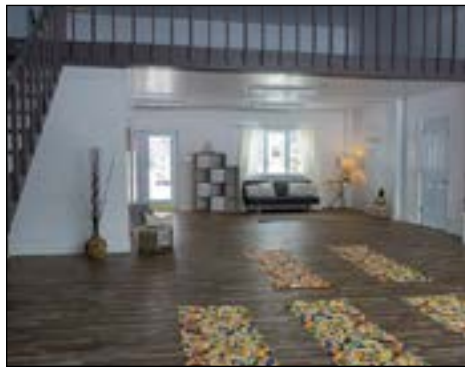
« On adore la nature et nous avons toujours fait du sport en couple ! Mon conjoint est pompier de formation. Il a à cœur de s'entraîner et de bien manger depuis les 25 dernières années. Nous trouvions qu'il n'y avait aucun endroit à proximité pour les résidents de Stoneham en matière de nutrition sportive », explique d'entrée de jeu Jill Duchesneau. C'est lorsque l'occasion s'est présentée que le couple a décidé de créer le studio de yoga, dans le même bâtiment que celui de leur magasin de nutrition.

« Nous offrons des produits de nutrition de qualité abordables. On veut que les gens puissent avoir tous les outils à portée de main pour prendre soin de leur santé. Il est important de bien nourrir son corps, mais aussi de prendre soin de son mental, c'est pourquoi nous combinons le magasin au studio de



Le couple de Stoneham a été charmé par « l'environnement naturel que l'on y trouve ».

yoga », précise Mme Duchesneau. « Quand les gens terminent leur cours, ils peuvent directement passer au magasin pour se procurer des barres protéinées et des jus organiques. Nos produits sont naturels, proviennent du Québec et sont faits à base de plantes », détaille la propriétaire.



La création d'un endroit donnant « un sentiment de liberté » était l'objectif des propriétaires du studio.

EN MODE YOGA

Le couple propose un studio de yoga à aire ouverte, construit dans le but de « laisser les gens décrocher » et de « donner la chance à

la communauté de se rassembler ». Le concept du *Summit Studio Stoneham* est de permettre à des entraîneurs de yoga d'expérience de venir utiliser les locaux afin de prodiguer leur enseignement. Les gens peuvent donc bénéficier d'une plage horaire et de cours variés. « Josée Gaudreau, pionnière des cours de yoga à Stoneham, Corinne Bélanger, coordonnatrice des sports pour la Réserve navale, et Nathalie Boivin, enseignante de yoga à l'école du Harfang-des-Neiges, offrent toutes des cours à notre studio. Elles ont chacune entre 10, 15 et 20 ans d'expérience dans le domaine », précise Mme Duchesneau.

Trois disponibilités de cours figurent pour l'instant à l'horaire, le mardi soir, le jeudi soir et le samedi. Les participants peuvent s'inscrire pour une session complète à l'automne et au printemps, ou payer sur place à chacune de leur présence au cours. Le studio est également à la disposition des entreprises de Stoneham souhaitant organiser des réunions d'affaires, des conférences ou des événements. Les propriétaires du studio de yoga souhaitent organiser des activités familiales extérieures, et ce, dès le début de l'été. Les cours pourront donc se dérouler au cœur de l'environnement naturel de Stoneham, comme au mont Wright.

Santé vaginale :
Pourquoi ne pas en parler ?

Plus de 40% des femmes **ménopausées** et des femmes ayant eu un **cancer du sein** souffrent de symptômes incommodants qui affectent leur qualité de vie :

- Sécheresse et atrophie vaginale
- Démangeaisons
- Sensation de brûlement
- Problèmes urinaires
- Infections à répétition (vaginale ou urinaire)
- Douleur durant les rapports sexuels

La technologie Mona Lisa Touch est un **nouveau** traitement **non hormonal** qui soulage vos symptômes : c'est l'alternative sécuritaire à l'hormonothérapie.

Le traitement exécuté par le **médecin** se révèle indolore. « Le taux de satisfaction atteint plus de **90%** des patientes traitées » précise Dr Helene Vien, formée à Cincinnati, Ohio (USA) par le réputé urogynécologue, Dr Mickey Karram, et **premier médecin à Québec** à utiliser cette technologie.

Prenez rendez-vous pour une évaluation avec notre infirmière.

Solution Laser Québec (418) 914-4571

www.monalisatouch.com

MonaLisa Touch est une marque déposée de DEKA M.E.L.A. Srl - Calenzano - Italy.

MonaLisa Touch® CYNOSURE

DEKA
The Code of Excellence



STONEHAM-ET-TEWKESBURYAlain Miville de Chêne
z.echo@nasrudin.ca

Un résident partage trucs
et astuces

Problèmes de réseau cellulaire dans la couronne nord?

Notre région a de nombreuses zones d'ombre cellulaire dans lesquelles la communication est impossible ou fragmentaire. Saviez-vous que si vous avez le WIFI à la maison vous pouvez probablement retrouver une couverture complète chez vous ou à n'importe quel autre endroit qui a du WIFI si votre appareil et votre fournisseur ensemble le permettent?

La technologie d'appels WIFI est simple à comprendre et elle est gratuite. Votre appareil établi, via le WIFI, une connexion avec votre fournisseur de communication cellulaire, et ensuite au lieu que la transmission se passe via une tour cellulaire, elle passe par votre WIFI. Tout fonctionne exactement comme s'il y avait vraiment une tour très proche avec un bon signal. Les gens peuvent vous appeler et vous pouvez appeler n'importe qui sans rien faire de spécial. Lorsque vous avez de la visite, il suffit de leur donner accès à votre WIFI pour qu'eux aussi puissent en bénéficier.

des questions. Je n'ai aucun intérêt de quelque sorte à retirer de cette aide. Je le fais pour faciliter la vie dans notre secteur.



PHOTO BY RAWPIXEL.COM ON UNsplash



PHOTO BY SAMSON VOWLES ON UNsplash

Le service d'appels WIFI n'est pas offert par tous les fournisseurs ni de la même façon par ceux qui l'offrent. Pour vous en donner une idée rapide, j'ai fait le tour des sites des principaux fournisseurs de service cellulaire au Québec (Bell, Fido, Koodo, Rogers, Telus, Videotron, et Virgin). Il y en a deux (Koodo et Videotron) qui n'ont pas l'air d'offrir ce service. Tous les autres l'offrent pour une variété de téléphones Apple et certains téléphones Samsung et LG. Puisque ça change continuellement, vérifiez vous-même avec votre fournisseur.

Si le service ne vous est pas offert, soit à cause de votre fournisseur ou à cause de votre appareil, tout n'est pas perdu. En installant l'application « Fongo » sur votre téléphone intelligent, vous obtiendrez un numéro de téléphone gratuit qui fonctionne lorsque votre appareil est connecté au Wifi ou aux données cellulaires lorsque vous êtes dans la zone de couverture. Si vous avez installé chez vous une ligne fixe parce que le cellulaire ne rentrait pas, vous pourrez alors transférer sur Fongo le numéro que vous avez à la maison et ensuite annuler ce service fixe.

Pour certaines personnes, tout ceci peut paraître compliqué. Vous pouvez toujours m'écrire à mon adresse courriel si vous avez

JUMELÉS

JUMELÉ MODÈLE AU 55 CHEMIN JOHN-PATRICK-PAYNE, STONEHAM

Jumelés split et jumelés cottage possibilités de garage
Sur grands terrains boisés à seulement 15 minutes du centre-ville

Nouvelle Phase 3 - Nouveaux plans



À PARTIR
DE
194 900\$
+taxes



AUDET
CONSTRUCTION INC.

418-999-2012
faudetconstruction.com

SAINT-VALENTIN

Le 14 février arrive à grands pas et que vous soyez célibataire, en couple ou en famille, une mine de ressources et d'organisations sur le territoire vous proposent des offres spéciales pour célébrer la Saint-Valentin. L'Écho vous propose quelques idées pour vous inspirer!

SOUPER ROMANTIQUE

Le restaurant Le Batifol vous offre de venir célébrer la Saint-Valentin avec une table d'hôte de six services au prix de 80 \$ par couple ou avec la formule table d'hôte « apportez à la maison » pour 60 \$ par couple. Pour réserver: 418 841-0414.



CRÉDIT : FACEBOOK

EN MODE CÉLIBATAIRE



CRÉDIT : FACEBOOK

Vous êtes célibataire ? Le restaurant Les Frères Toc vous convie à sa soirée « anti St-Valentin » du 13 février. Profitez par le fait même des mardis bouteilles de vin à 50 %. Pour voir si des places sont toujours disponibles et pour réserver avec ses amis ou amies : 418 849-6211.

UNE NUITÉE À L'HÔTEL



CRÉDIT : COURTOISE ENTOURAGE SUR-LE-LAC

L'hôtel Entourage sur-le-Lac s'étend sur près de 5 acres, dont plus de 375 pieds sur le long du lac Beauport. Pensé pour répondre aux besoins de voyageurs actifs et d'affaires audacieux, l'établissement propose des services, un confort et des aménagements adaptés afin que chacun des clients profite de tout le potentiel que la nature a à offrir. Pourquoi ne pas venir découvrir votre hôtel pour la Saint-Valentin? Pour l'occasion, l'équipe vous offre un tarif fixe de 129 \$* par nuit (chambre king classique, sur disponibilité) à compter du 14 février et jusqu'au 31 mai 2018. Réservez votre chambre directement au 418 463-8998.

*Ne peut être combiné à aucune autre offre et non applicable pour les groupes. Une preuve de résidence sera demandée lors de l'enregistrement.

Si vous préférez opter pour une sortie au restaurant de l'hôtel, sachez que l'îlot Repère gourmand se démarque par son influence européenne et internationale et l'intégration d'ingrédients locaux dans ses plats créatifs, sains et goûteux dans une ambiance chaleureuse et sans prétention.

Un chansonnier sera présent à plusieurs dates au cours des prochaines semaines dont le 15 février, le 22 février et les 8, 12, 15 et 16 mars.

DÉLICE À LA MAISON

Boucherie Vic Verret et fils est une entreprise familiale spécialisée dans le domaine de la boucherie et de l'alimentation depuis 1964. L'équipe vous accueille avec professionnalisme et courtoisie avec tout ce dont vous aurez besoin pour réaliser vos recettes et mets favoris. Pour la Saint-Valentin, venez essayer le nouveau bar à tartare de boeuf ou de saumon! Rendez-vous au 20659 boul. Henri-Bourassa pour dénicher les ingrédients de votre souper avec votre douce moitié ou en famille!



CRÉDIT : COURTOISE

Profitez d'une épilation définitive à seulement 60\$/région

pour les nouveaux traitements débutant en février 2018.

Consultation gratuite

www.halteospa.com

Le Spa sur la station touristique de Stoneham.

418-848-6772



Halteospa
MASSOTHÉRAPIE
ESTHÉTIQUE

LA BOÎTE SUSHI LOVE

45\$ POUR 2 PERSONNES



*Valable du 1er au 28 février inclusivement.



sushi
shop^{MD}

Sushi Shop Lac-Beauport

990 Boulevard du Lac

T. 418.849.9020

Appelez-nous pour réserver
votre repas de St-Valentin!

SAINT-VALENTIN

EXPÉRIENCE SENSORIELLE ET GUSTATIVE



CRÉDIT : COURTOISIE SIBERIA SPA

Le Sibiria Spa s'inspire d'un concept scandinave alternant le chaud, le froid, et le repos, jusqu'à l'atteinte de la détente profonde. La thermothérapie procure de nombreux bienfaits; diminution importante du stress, élimination des toxines, apaisement musculaire, stimulation des fonctions cardiaques, amélioration de la circulation sanguine, de l'élasticité et de la fermeté de la peau, de la qualité du sommeil et fortification du système immunitaire. Beau temps, mauvais temps, venez assister à la soirée VIP du Sibiria Spa. Les amoureux pourront bénéficier d'un accès au spa en formule VIP avec un souper pour deux au café Sibéria. Le service inclut un verre de bulles, un potage, un plateau de charcuteries et de fromages, deux verres de vin par personne, un dessert et un café pour un montant de 69,95 \$ par personne. Le forfait spa et massage d'une durée de 60 minutes sera également en vente en ligne au prix de 99 \$ pour la Saint-Valentin. Une belle idée romantique à proposer à votre partenaire ou votre ami(e)!

CÉLÉBRER L'AMOUR EN FAMILLE



CRÉDIT : COURTOISIE

Des ateliers artistiques libres auront lieu du 10 au 14 février au centre Au précieux temps. Laissez-vous inspirer par la Saint-Valentin pour venir créer vos cartes et vos cadeaux en famille ou entre amis. Offerts à tous dès 10 h. Prix : 6 \$ par heure (1 h minimum). Pour un temps illimité par projet : 15 \$. Le prix inclut tout le matériel nécessaire pour peindre, dessiner et bricoler. Réservez au 418 316-5779.

MOMENT DE DÉTENTE CHOCO/CHAMPAGNE

Situé dans l'hôtel Stoneham, juste au pied des pentes, le Halte O Spa offre de la massothérapie, des soins corps, des soins esthétiques en plus d'une multitude de cures. Sachant parfaitement allier soins performants et ambiance cocooning, les spécialistes de ce spa chaleureux sauront répondre à vos attentes les plus exigeantes. Venez découvrir Halte O Spa et son décor enveloppant, en profitant d'une épilation définitive à seulement 60 \$ par région pour les nouveaux traitements débutant en février 2018! Pour la Saint-Valentin, planifiez une journée choco/champagne et laissez l'équipe vous dorloter. Réservation au 418 848-6772. www.halteospa.com



CRÉDIT : FACEBOOK



CRÉDIT : FACEBOOK

LA BOÎTE SAVOUREUSE

La renommée du Sushi Shop n'est plus à faire. Quoi de mieux que de déguster des sushis en amoureux ou en amis pour la Saint-Valentin? Commandez la boîte Sushi Love pour 45 \$ pour 2 personnes. Réservez votre repas au Sushi Shop de Lac-Beauport en appelant au 418 849-9020.

TROUVAILLES CADEAUX

Les municipalités de Lac-Beauport et de Stoneham regorgent d'artistes et d'artisans de talent. Nous vous faisons découvrir la jeune entreprise **Cœur de Sasquatch** de Stéphanie Bilodeau. Cœur de Sasquatch, c'est l'histoire d'une fille amoureuse de la nature et des voyages qui souhaitait créer de ses mains. Par son désir d'utiliser des produits naturels est née une jeune entreprise offrant des savons fabriqués avec des huiles végétales, parfumés aux huiles essentielles et contenant aucun produit chimique ou synthétique. Pour la Saint-Valentin, profitez d'un ensemble bougie à massage à la cire de soya et savon artisanal parfumés aux huiles essentielles de hê et bois de rose. Des produits 100 % naturels offerts en duo pour 20 \$. www.facebook.com/coeurdesasquatch



CRÉDIT : FACEBOOK



CRÉDIT : FACEBOOK

Le **Café Noisette** est reconnu pour son excellent café, mais aussi pour ses idées cadeaux pour tous que ce soit les bijoux, les accessoires mode ou décoration, la fine cuisine, le thé, les confiseries. L'équipe se fera un plaisir de vous accueillir pour des trouvailles pour votre douce moitié. www.facebook.com/Café-Noisette

BOUCHERIE

Vic Verret & FILS

Spéciaux pour la Saint-Valentin

Nouveau bar à tartare de boeuf ou de saumon

18 \$

50%
du prix rég

1 paquet de fondue intérieure de ronde 400 gr
1 bouillon le Verret
2 choix de sauce maison à votre gout

20659, boul. Henri-Bourassa (Qc)
www.boucherievicverret.com
 Valide du 14 au 18 février 2017.

418 849-4481

CULTUREL

Par Christophe Leduc
christophe.leduc@outlook.com

Galerie Zen dans le Quartier Petit Champlain

Une seconde succursale pour une galerie en pleine expansion

D'abord installée à Lac-Beauport en 2015, la Galerie Zen s'est ensuite déplacée sur la rue Saint-Jean à Québec, en 2016, afin de trouver un achalandage plus régulier. Pari gagné pour la propriétaire, Esther Garneau, qui a vu les ventes s'envoler. Le succès de sa relocalisation lui a permis d'ouvrir une seconde succursale en décembre dernier, en plein Quartier Petit Champlain. Une réussite qui lui permet de rêver encore plus grand.

INSCRIPTIONS ÉTÉ 2018

Association de Soccer de Lac-Beauport

4 ANS À SENIOR, FÉMININ ET MASCULIN

INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR ASLB.CA

SOIRÉES D'INSCRIPTIONS

13 et 22 février
19h à 21h
Chalet des loisirs

ASLB.CA



L'artiste et propriétaire, Esther Garneau, ravie d'ouvrir une seconde succursale de sa Galerie Zen.

DÉJÀ UNE SECONDE SUCCURSALE

À peine deux ans et demi après avoir vu le jour à Lac-Beauport, et seulement un an après s'être relocalisée dans le Vieux-Québec, la Galerie Zen a inauguré sa seconde succursale. Située en plein Quartier Petit Champlain, la nouvelle boutique bénéficie évidemment d'une localisation exceptionnelle, notamment près du Vieux-Port et de ses centaines de milliers de croisiéristes annuels. « Nous avons une clientèle du monde entier. C'est une clientèle qui apprécie beaucoup le travail et les artistes que je propose », se réjouit l'artiste et propriétaire, Esther Garneau. Bien qu'assez petit l'espace est presque idéal selon elle : « C'est un vrai petit charme, l'énergie du lieu est incroyable! [...] C'est assez petit, mais avec des plafonds de 12 pieds de haut. Ça me permet de donner plus d'espace sur les murs à mes artistes ».

UNE ÉVOLUTION FOUDROYANTE

Bien que l'histoire semble cousue de fil blanc, l'ouverture de cette seconde galerie n'était pas une évidence. En effet, c'est en 2015 que Mme Garneau avait ouvert son espace dédié à la peinture moderne, à Lac-Beauport. Malgré son attachement au lieu, il lui a fallu prendre le risque d'une relocalisation pour s'assurer un achalandage naturel plus important. Et c'est l'opportunité d'avoir un local sur la rue Saint-

Jean à Québec qui l'a incitée à déménager en octobre 2016. Depuis, « c'est mieux que dans un rêve », résume-t-elle. Pour ce nouvel espace au cœur du Quartier Petit Champlain, c'est encore une histoire d'opportunisme et d'audace, comme l'explique Mme Garneau : « Ils avaient un espace disponible et me l'ont proposé. [...] Quand j'ai vu la vitrine, le lieu, j'ai dit ok. Ce n'est qu'ensuite que je me suis préoccupée de ce qu'il y aurait à faire », s'amuse-t-elle. Il a fallu travailler très fort et déployer beaucoup d'énergie pour ouvrir au plus vite, soit deux mois plus tard.

ÉNERGIE ET SYNERGIE

Mère de quatre enfants, Esther Garneau ne manque justement pas d'énergie. Il lui faut maintenant gérer deux galeries, une vingtaine d'artistes, continuer de créer ses propres œuvres, et bien sûr convaincre les clients de repartir avec une toile. Le résultat en vaut la chandelle, car en plus de voir ses ventes décoller, elle partage et vit sa passion. « Je suis une artiste accomplie. [...] J'ai une équipe d'artistes exceptionnels qui me suivent et me font confiance. [...] J'ai aussi récemment réalisé que j'étais devenue une femme d'affaires », détaille-t-elle. De la passion et de l'énergie, il lui en faudra sans doute davantage puisque des projets s'en viennent peut-être pour bientôt. « J'ai déjà des propositions pour une troisième galerie à l'extérieur du Québec », dévoile la propriétaire.

Clinique dentaire

Stoneham

Tout pour votre confort

Dr Stéphane Coulombe, dentiste généraliste

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

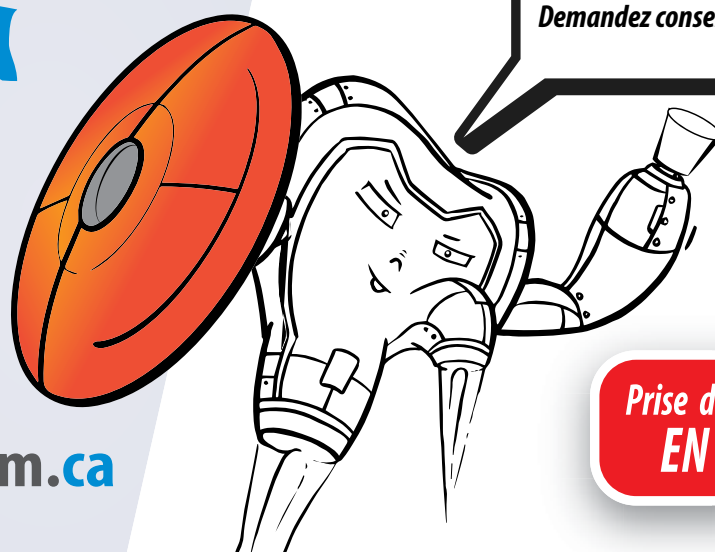
Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes

Dr Pascal Forest, dentiste généraliste service d'implantologie

418-848-8000

www.cliniquedentairestoneham.ca

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

Un blanchiment pour le printemps?
Demandez conseils à votre dentiste.Prise de rendez-vous
EN LIGNE

CULTUREL

Par Christophe Leduc
christophe.leduc@outlook.com

Premier concert 2018 pour Cantons Culture

La soirée des découvertes

C'est la formation *Fjord* de Québec qui a ouvert le bal des concerts 2018 de Cantons Culture. Les amateurs d'électro-pop s'étaient joints aux mélomanes curieux de découvrir ce groupe qui fait le *buzz* sur les plateformes de musique en continu. Un public chaleureux a réservé un accueil de choix aux musiciens qui ont apprécié l'ambiance particulière de la Grange du Presbytère.

La date du samedi 3 février était attendue par les habitués des concerts Cantons Culture, comme par les fans du groupe d'électro-pop *Fjord*. Ainsi, une bonne quarantaine de spectateurs sont venus garnir la Grange du Presbytère pour un concert de reprise tout en douceur. « Autant le dire tout de suite, on est dans le planant. Donc installez-vous confortablement », prévenait avec humour Frédéric Poitras, le visage public de l'organisme Cantons Culture. Durant quarante-cinq minutes, *Fjord* a servi un florilège de son album *Textures*, qui cumule maintenant près de 20 millions d'écoutes en ligne. Le public a également pu avoir un aperçu du second opus à venir.

Le groupe a proposé une musique électronique léchée et harmonique où la voix perchée de Thomas Casault renforce le côté planant. « C'est écœurant! C'est vraiment bon! », s'enthousiasmait tout fort une spectatrice. C'est d'ailleurs sur une ovation debout du public que se concluait le concert. Une audience d'autant plus ravie qu'elle

se voyait offrir gracieusement un album à la sortie.

DÉCOUVERTES CROISÉES

L'intérêt d'un organisme comme Cantons Culture est « de proposer une scène émergente de créateurs, d'auteurs-compositeurs », comme le rappelait M. Poitras en ouverture. Le grand enthousiasme des spectateurs en fin de soirée démontrait encore que la mission était remplie. « C'est une très belle découverte. On a adoré! », déclarait un couple de Stoneham habitué des concerts de l'organisme. Le groupe n'avait pas attiré que des gens du secteur. Ainsi Anthony et Benoît étaient venus de Beauport : « Quand on a appris que ce groupe était en concert ici, on a décidé de venir. [...] C'était la première fois qu'on venait à la Grange, c'est une très belle place, une belle ambiance. Avec ce genre de contexte, c'est sûr qu'on va revenir », expliquaient les deux compères.



CRÉDIT PHOTO : CHRISTOPHE LEDUC

Fjord, qui cumule 20 millions d'écoutes en ligne, a offert un concert de reprise tout en douceur.

Mais « la magie de la Grange » n'opère pas que sur le public. « C'est une première pour nous ici. On ne s'attendait pas à un si bel accueil, c'est une super belle surprise! », déclarait déjà Louis-Étienne Santais, membre du groupe, entre deux chansons. Une impression confirmée par son comparse de scène, Thomas Casault, interrogé à

la fin du concert. « La place est incroyable! C'est magique, c'est intime, chaleureux! », s'enthousiasmait-il. Le duo, qui partira peaufiner son deuxième album à Londres dès mars, pourrait bien revenir à Stoneham. « C'est certain qu'on va revenir! On pensait peut-être à une formule plus acoustique, avec une harpe », annonçait Thomas.

LOGEMENTS À LOUER
pour aînés de 50 ans et plus

À partir de 625 \$ par mois, incluant 15 repas
À partir de 695 \$ par mois, incluant 22 repas

Possibilité de subvention au programme
supplément au loyer pour les personnes
ayant un revenu de moins de 27 500 \$.
Possibilité d'un crédit d'impôt
pour maintien à domicile

Pour visiter et pour information,
contactez Jacques Carmichael
au 418 929-8332
25, du Village, Lac-Beauport



MAISON
JACYNTHE

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

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

STONEHAM
DOMAINE DE LA FABLE

JUMELÉS EN COPROPRIÉTÉ

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

VOTRE RÊVE
SUR MESURE


CONSTRUCTION
MCKINLEY

RBQ : 8279-7267-29

418 844-3334
constructionmckinley.com

Rose-Line Brasset continue sur la voie du succès

Une bande dessinée et un neuvième roman pour la série *Juliette*

Si vous avez une adolescente à la maison, vous connaissez sans doute *Juliette*. L'héroïne de roman est en effet devenue l'une des préférées des jeunes amatrices de lecture, et pas seulement au Québec, mais aussi en Europe. Créée par Rose-Line Brasset, résidente de Stoneham, *Juliette* connaît, depuis sa lancée, un succès retentissant. Au point que ses aventures à travers le monde ont été adaptées en bande dessinée et qu'un neuvième roman sortira le 22 février. En attendant la suite...

LE SUCCÈS FULGURANT DE JULIETTE

Écrits sous forme de journal, les romans de la série *Juliette* racontent les aventures d'une adolescente de treize ans à la découverte des villes, des cultures et des jeunes de son âge à travers le monde. Née sous la plume de Rose-Line Brasset, l'héroïne globetrotteuse a déjà suivi sa maman journaliste à la découverte de huit villes du monde - dont New-York, Paris ou Barcelone - et a connu un succès fulgurant. «*Juliette* aura 4 ans au mois de mai et la série s'est déjà vendue à 300 000 exemplaires», déclare fièrement Rose-Line Brasset. Et les livres n'attirent pas l'attention seulement au Québec, mais aussi en Europe notamment. «Après un an, un éditeur européen

a acheté une licence. Ça a un connu tout de suite du succès. Ça marche très bien en France, notamment», confirme l'auteure.

ADAPTATION EN BANDE-DESSINÉE

Les aventures de Juliette sont si populaires qu'une bande dessinée tirée du premier volume *Juliette à New-York* est sortie en novembre. «Un éditeur belge m'a proposé de l'adapter en BD. Il a réuni une équipe de scénariste et d'illustratrice [NDLR Lisette Morival et Émilie Decrock] et on a travaillé sur l'adaptation», explique Mme Brasset. Après un long travail de collaboration avec ses deux homologues en France - dont l'auteure vante «le talent extraordinaire» -, *Juliette* a enfin



La BD tirée des premières aventures de *Juliette* est sortie en novembre.

révélé ses traits au public. «J'étais très émue en la découvrant. Ça cristallisait mon travail», insiste la romancière. L'expérience semble être un succès et une deuxième BD est déjà en préparation : «On



Rose-Line Brasset, auteure de la série *Juliette*

travaille fort sur *Juliette à Paris*», confirme-t-elle.

UN NOUVEAU ROMAN TRÈS ATTENDU

Mais, la sortie de la BD n'est pas le seul événement de l'hiver pour l'auteure de Stoneham : le neuvième volet de la série, «*Juliette à Londres*», sortira le 22 février prochain. «J'exploite toujours un thème dans mes romans. Dans mon esprit on ne peut dissocier Londres et la magie. [...] *Juliette* va apprendre à se connaître et découvrir le métier de magicien», nous révèle l'auteure. Ainsi s'est-elle documentée auprès de spécialistes : «J'ai rencontré Luc Langevin, on a beaucoup échangé sur son métier. Et il a accepté de faire partie de l'histoire. [...] Au départ, la mère de Juliette fait un reportage sur la tournée de Luc Langevin, qui commence à Londres». Tout un nouveau périple pour l'adolescente voyageuse qui s'en ira vers une autre destination dès septembre. «Je termine la rédaction du dixième *Juliette* qui s'en ira à Hollywood s'intéresser à l'histoire du cinéma», annonce Rose-Line Brasset.



CADEAU

DEUX ACCÈS AU SPA
(DE 17H À 21H)

À L'ACHAT D'UN ABONNEMENT
ILLIMITÉ DE 3 MOIS ET +

Une valeur de 58\$ +taxes
Offre valide jusqu'au 1^{er} mars 2018.



1 SÉANCE - 15\$ / CARTE DE 10 - 140\$ / CARTE DE 20 - 240\$

1 MOIS - 89\$ / 3 MOIS - 219\$ / 6 MOIS - 399\$ / 1 AN - 699\$

YOGA PARENT-ENFANT - ADULTE 10\$ / ENFANT 5\$

2 SEMAINES D'ESSAI ILLIMITÉES - 29.99\$ (NOUVEAUX CLIENTS SEULEMENT)

TAXES EN SUS

HORAIRE SESSION D'HIVER DU 8 JANVIER AU 4 MARS



LUN	12h00 18h00 19h15 20h00	ZUMBA SURF ET TRX HOT WAVES YOGA SUR PLANCHE DE SURF
MAR	9h30 12h00 17h30 18h45 20h00	POWER YOGA YOGA ABDOMINAUX / DOS POWER FLOW YOGA HATHA YOGA YIN YOGA
MER	9h30 17h30 18h45 20h00	ALOHA MAMAN (inscription pour 8 semaines) YOGA TUNE-UP SURF ET TRX OCEAN FLOW
JEU	9h30 17h30 18h45	YOGALATES POWER FLOW YOGA PILATES
VEN	9h00 12h00	PILATES YOGA-ÉNERGIE
SAM	9h00 10h15	POWER YOGA YOGA SUR PLANCHE DE SURF
DIM	9h00 10h00	YOGA PARENTS ENFANTS HATHA YOGA

YOGALACBEAUPORT.COM

335, RUE DE GENÈVE, QUÉBEC, SUITE 202
SITUÉ SUR LE DOMAINE SIBÉRIA-DES-BOIS



CULTUREL

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

Les collages de Geneviève Ricard se font remarquer.

Une artiste en pleine émergence

La couronne nord recèle des artistes talentueux, comme nous vous le relatons souvent dans nos éditions. Geneviève Ricard, résidente du nord de Charlesbourg, ne fait pas exception et propose un art pictural à part. Une originalité qu'elle tire de sa vie personnelle qui guide aussi son esthétique artistique. Un style récemment remarqué par les amateurs et notamment la Galerie Zen, où elle exposera maintenant de manière permanente. De quoi motiver l'artiste à pousser sa passion encore plus loin.



CREDIT PHOTO : COURTOISIE GENEVIÈVE RICARD

La propriétaire de la Galerie Zen, Esther Garneau (à gauche) est tombée en amour avec le style à part des œuvres de Geneviève Ricard (à droite).

UNE DÉCOUVERTE SUR LE TARD

Le vendredi 2 février dernier était une date marquée d'une pierre blanche pour Geneviève Ricard : celle de l'accrochage de ses œuvres à la Galerie Zen, à Québec. Cette première vitrine d'importance propulse de l'avant une artiste dont le style original s'est récemment révélé.

Car si Mme Ricard jongle avec la création «depuis toute petite» à travers différents supports, ce n'est qu'une fois ses trois enfants devenus plus grands qu'elle a pu trouver son style. «Le désert de ma cuisine me rendait folle! J'ai rempli le vide par le collage! [...] J'ai aussi commencé la photo», explique l'artiste. C'est en combinant ces deux passions qu'elle a trouvé son créneau avec des créations au style original et dont ressort une certaine profondeur.

Encouragée par son entourage, Mme Ricard s'est décidée à s'essayer auprès de professionnels de l'art : «La Galerie Zen cherchait des artistes pour une exposition thématique sur la différence. Mon fils est atteint de troubles autistiques, alors c'est un thème qui me parle et m'inspire. J'ai donc envoyé mon dossier». Le résultat ne s'est pas fait attendre, non seulement fera-t-elle partie de l'exposition thématique d'avril, mais la Galerie a décidé de l'exposer comme artiste permanent. «Je suis tombée en amour avec cette artiste!», commente Esther Garneau. «Son travail est beau et unique. Elle a un style pas ordinaire qui se démarque à la fois par les détails et les sujets qui viennent nous chercher», précise-t-elle.

DES ŒUVRES CONSTRUITES : ORGANISER SA SPONTANÉITÉ

Si les œuvres de Geneviève Ricard sont originales, son processus de création et de «fabrication» l'est

également. En effet, chaque toile est le résultat d'une réflexion et d'un travail en amont. «Tout part souvent de mots qui m'inspirent, parfois de

textes. Puis la toile me vient. Dès le départ je sais à quoi elle va ressembler», explique l'artiste. C'est ensuite à partir de ses propres photos «retouchées et manipulées» que se construit l'œuvre. «Quand j'imprime les photos, tout est déjà en place. Ensuite, je les déchire et je fais mon collage. C'est un peu comme un casse-tête», détaille Mme Ricard.

Le succès de son style lui permet d'envisager de changer de vie et de faire de sa passion un métier. «Je vais fermer ma garderie en milieu familial cet été pour pouvoir consacrer plus de temps à la création», explique-t-elle, avant de conclure, sourire aux lèvres : «c'est sûr que je dois poursuivre, maintenant je n'ai pas le choix».



CREDIT PHOTO : COURTOISIE GENEVIÈVE RICARD

«Oubliettes», une œuvre créée pour l'exposition thématique de la Galerie Zen sur la différence.

M Un choix judicieux

Équipe Marc Bonenfant
418 653-0488
1^{re} ÉQUIPE DE VENTE 2017
DE TOUT LE RÉSEAU ROYAL LEPAGE INTER-QUÉBEC

Marc Bonenfant
Courtier immobilier / Administrateur
2013-2014-2015-2016-2017
Le plus grand distributeur de Royal LePage
TOP 1%
2013-2014 AU CANADA

Mélanie Delisle
Courtier immobilier / Administrateur

Marc Bonenfant
Courtier immobilier / Administrateur

Sylvie Thériault
Courtier immobilier / Directrice des ventes

Clotilde Laramée-Morin
Courtier immobilier - M. chr.

Frédérique Lajoie
Adm. administrative

Lucie Rivest
Courtier immobilier

Lac St-Joseph NOUVEAU P.D 3 800 000\$ marcbonenfant.com/25340671	Stoneham-et-Tewkesbury Prix 525 000+ taxes\$ marcbonenfant.com/22146243	Stoneham-et-Tewkesbury NOUVEAU Prix 749 000\$ marcbonenfant.com/16604681	St-Gabriel de Valcartier DOMAINE Prix 739 000\$ marcbonenfant.com/18352266
Stoneham-et-Tewkesbury Prix 749 000\$ marcbonenfant.com/22387896	Stoneham-et-Tewkesbury Prix 799 000\$ marcbonenfant.com/11366465	Stoneham-et-Tewkesbury Prix 449 000 \$ marcbonenfant.com/21853425	Lac-Beauport Prix 329 000\$ marcbonenfant.com/16298479
Lac-Beauport Prix 269 900 \$ marcbonenfant.com/15898086	Lac-Beauport Prix 625 000\$ marcbonenfant.com/25310262	Lac-Beauport BORD DU LAC Prix 1 550 000\$ marcbonenfant.com/17397755	Stoneham-et-Tewkesbury NOUVEAU Prix 419 000\$ marcbonenfant.com/1973725

Pour voir l'ensemble de nos propriétés visitez le : **marcbonenfant.com**

DEUX BUREAUX POUR MIEUX VOUS SERVIR:
STE-FOY ET STONEHAM

Pour atteindre l'équilibre postural: 5 étirements et 5 exercices

La vie en général et les occupations quotidiennes amènent des tensions et des faiblesses à notre corps. Je vous propose aujourd'hui des idées afin d'équilibrer tout ça et ainsi diminuer les douleurs et inconforts qui vous affectent régulièrement.

Le cou, en laissant tomber la tête sur le côté, l'oreille vers l'épaule, de sorte que vous ressentiez un étirement. Cela relâchera votre cou et vos épaules qui travaillent énormément si vous êtes assis à l'ordinateur.

Les muscles pectoraux, puisque vos bras sont tournés vers l'avant toute la journée. Appuyez votre main contre le mur à la hauteur de votre épaule et effectuez une pression sur le bras de sorte que le corps se dirige dans le sens opposé. Vous devriez ressentir une tension devant l'épaule et dans le bras.

Les avant-bras, puisque les extenseurs et les fléchisseurs se raidissent à force de faire du travail à l'ordinateur. Tendez le bras devant vous et dirigez les doigts vers le sol, la paume de la main vers l'avant, en augmentant l'étirement à l'aide de l'autre main. Tournez ensuite la paume de la main vers vous et répétez l'exercice dans l'autre sens.

Le dos, avec un exercice qui vient étirer l'ensemble des muscles. Debout, soulevez un bras dans les airs et dirigez-le au-dessus de votre tête, le plus loin possible en vous penchant de l'autre côté.

Les jambes, surtout le derrière, qui est toujours trop tendu et qui nous empêche de nous pencher vers l'avant convenablement. Soulevez un pied sur une chaise ou sur le lit et penchez-vous vers l'avant pour tenter de toucher à vos orteils. Ressentez l'étirement tout le long de la chaîne postérieure de la jambe.

ON RENFORCE !

Les muscles stabilisateurs du dos, en faisant la planche! Je parle souvent de cet exercice, mais c'est parce qu'il est bon. Vous devez vous placer sur les mains ou sur les coudes et vous appuyez le bout des orteils au sol, de sorte que vous maintenez le dos bien droit, le plus longtemps possible.

Les extenseurs du dos, pour contrer votre posture assise toute la journée. Vous pouvez le faire à plat ventre ou à quatre pattes. Soulevez ensuite le bras et la jambe opposée, en alternance avec les autres côtés. Allez-y lentement.

Le haut du dos, pour ramener vos épaules vers l'arrière. Tous les exercices qui rappellent le



CREDIT PHOTO: ISTOCK

rameur seront excellents pour maintenir un dos bien droit.

Le derrière du cou, en essayant de contrer le port antérieur de notre tête. Collez votre dos au mur et ramenez le derrière de votre tête à égalité en rentrant votre menton (vous faites littéralement un gros double menton!).

Les fessiers, puisque ces muscles se font étirer toute la journée au bureau ou dans la voiture. Vous pouvez vous coucher sur le dos, les

pieds ramenés vers vous. Ensuite, vous soulevez le bassin vers le ciel, ce qui donne la posture du pont, mais vous le faites de façon répétée et contrôlée.

Gardez cela simple: on maintient un étirement de 30 secondes, et pour les exercices, on répète une quinzaine de fois, de chaque côté. Rendez-vous au www.polycliniquedulac.com pour visualiser les exercices. Vous pouvez toujours me contacter si vous avez des questions. Bon mois!

EXALT
QUARTIER NATURE

CHOISISSEZ LE VÔTRE!

TERRAINS DISPONIBLES!
À LAC-BEAUPORT
AVEC OU SANS CONSTRUCTEUR

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

INFORMEZ-VOUS: 418.670.1634 | QUARTIEREXALT.COM

Tendances alimentaires 2018

Chaque année, l'alimentation se décline en plusieurs courants et tendances. Pour 2018, quels sont ceux qui nous seront proposés et de quelle manière pouvons-nous les combiner à nos propres objectifs santé fixés en début d'année? Selon les experts du *Whole Foods Market*, plusieurs aliments seront sur le tapis rouge!

SUPER POUDRES ET CHAMPIGNONS

Nombreuses seront les poudres alimentaires que l'on verra ajoutées aux produits conventionnels pour leurs propriétés et leurs saveurs. Matcha, moringa, racine de maca, cacao, curcuma et poudre de kale sont quelques exemples d'ajouts que l'on retrouvera dans certains produits, comme des barres tendres ou des boissons. Les champignons en poudre seront également mis de l'avant, tels que le reishi et le chaga. Ne vous surprenez donc pas qu'on vous vende des cafés ou chocolats à base de ces champignons!

VOYAGER PAR L'ASSIETTE

De plus en plus, notre alimentation est teintée par les habitudes culinaires de plusieurs pays dans le monde. Cette année, les experts considèrent que c'est la cuisine du Moyen-Orient qui se retrouvera davantage dans nos assiettes. Les aliments plus connus comme l'humus, les pitas, les falafels et la harissa continueront à avoir la cote et de nouveaux joueurs feront davantage leur entrée, tels que le shakshuka, le halloumi grillé et le za'atar.

LA TRANSPARENCE

Les consommateurs sont de plus en plus conscientisés par l'étiquetage des produits et par l'impact de leurs choix alimentaires. Ils exigent donc davantage de transparence de l'industrie agroalimentaire. Ainsi, vous retrouverez plus d'informations sur vos produits concernant les OGM (organismes génétiquement modifiés), le commerce équitable et la pêche durable.

LES PRODUITS VÉGÉTAUX ET LEUR TRANSFORMATION

Les produits à base de végétaux continueront d'être populaires cette année. De surcroît, de nouvelles technologies en laboratoire permettront de les exploiter encore davantage. Que diriez-vous d'un sushi dans lequel un morceau de tomate remplace le thon, ce cube ayant le goût et la texture du thon?

La texture est également de mise! On développera donc de nouvelles collations croustillantes, telles que des chips de choux de Bruxelles ou d'algues.



CREDIT: SOURCE WHOLE FOODS MARKET

Des boissons et des yogourts à base de pois, de bananes, de noix de Pili ou de pacanes feront aussi leur apparition.

Influencée par la maximisation des produits et la réduction du gaspillage alimentaire, l'industrie misera sur l'utilisation complète du produit, de la racine aux feuilles. Vous retrouverez donc des produits misant sur les parties de légumes et fruits souvent négligées, ce qui est une excellente nouvelle! Des écorces de melon d'eau marinées, des pestos à base de feuilles de céleri ou

de betterave, ou encore des salades conçues avec le pied des brocolis seront offerts.

Assurément, ces différentes tendances influenceront vos choix alimentaires lors de vos sorties ou au supermarché! À vous de trouver vos préférences!

Références:

media.wholefoodsmarket.com/news/whole-foods-market-reveals-top-food-trends-for-2018
www.srg.com/news



**ET ON FÊTE ÇA
TOUTE L'ANNÉE!**

CONCOURS
**Amène ta famille
au Bora Parc!**

**COUREZ LA CHANCE
DE GAGNER UNE
CARTE-CADEAU D'UNE
VALEUR DE 500 \$**
donnant accès à toutes
les activités du Village
Vacances Valcartier!
Pour gagner, cliquez
J'aime sur notre
page Facebook
et répondez à notre
Quiz Express!

**Connaissez-vous
votre Tv locale?**

Fin du concours le 1^{er} mars 2018.
Les règlements du concours sont disponibles
sur notre site Internet.







www.ccap.tv

Pour ne rien manquer, suivez-nous sur
Facebook.com/ccap.tv



ENFIN UNE BOUCHERIE PROCHE DE CHEZ VOUS !

BOUCHERIE TRADITIONNELLE - CHARCUTERIES FINES
PLATS CUISINÉS MAISON - SAUCISSES MAISON - RÔTISSEIRE

Ouvert du mardi au dimanche

2, route de Tewkesbury
Stoneham (QC) G3C 2K6

T.: 418-848-8704

Ancien local de Pascal le Boulanger



LA HALLE AUX VIANDES
BOUCHERIE - CHARCUTERIE - RÔTISSEIRE

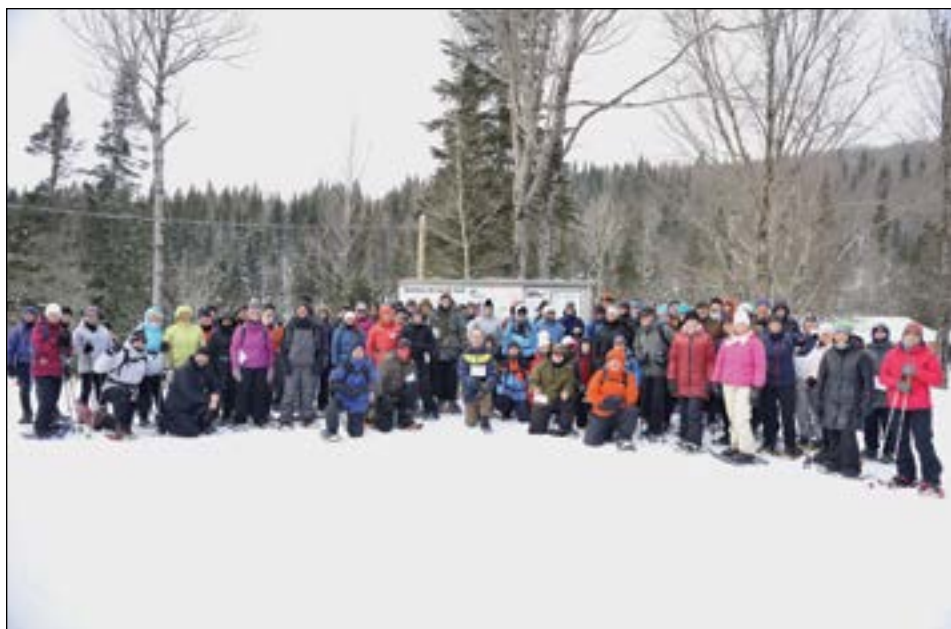
SPORTS

Par Édouard Dufour
ed_duf@hotmail.com

Bouger et rencontrer

L'activité *Cours après moi* de passage à Lac-Beauport

Pas moins d'une centaine de participants célibataires de tous âges ont participé à l'activité *Cours après moi*, une randonnée de groupe se déroulant sur les pistes des Sentiers du Moulin, à Lac-Beauport, le 3 février. À l'aire où les applications mobiles abondent, ces personnes ont plutôt opté pour une expérience sportive de plein air, sous le signe de la simplicité, afin de rencontrer la perle rare.



CRÉDIT : ÉDOUARD DUFOUR

Une centaine de participants célibataires ont bravé le froid, le 3 février, aux Sentiers du Moulin.

Ce mois-ci, PROFITEZ encore de notre PROMOTION !

À l'achat de vos verres

(Progressifs, simple vision ou teintés) à prix régulier.

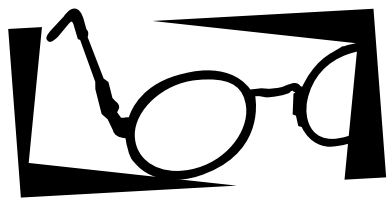
Obtenez votre

MONTURE à
1 SEUL PRIX

149\$

(Sur toutes nos collections en magasin).

Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Valable jusqu'au 28 février 2018.



PIERRE ROY

UN OPTICIEN DE CHOIX

■ Verres de contact : renouveler sur notre site web

■ Examen de la vue par un optométriste

■ Nous acceptons les prescriptions de l'extérieur

2250, boul. Bastien, Québec
418.842.9595



Visitez notre site

pierreropticien.ca

C'est alors qu'elle était elle-même célibataire, il y a trois ans, que Judith Savoie a organisé la première activité *Cours après moi*. Elle y a rencontré son partenaire de vie François Asselin. Depuis ce moment, le couple a multiplié l'organisation d'activités sportives de groupes dans la région de Québec, telles que des randonnées en vélo, de la course à pied et des parties de badminton, de volleyball de plage, et de tennis. « J'avais décidé de prendre mon célibat de manière positive. J'aime faire du sport et j'avais déjà une expérience dans le milieu événementiel », explique Mme Savoie.

« Nous proposons toujours un environnement propice aux belles rencontres. Bouger en groupe et rencontrer des gens fait du bien à la santé mentale et physique », relate l'organisatrice. Chaque activité débute avec une ronde de discussions, afin de créer des liens initiaux entre les participants. Pour l'activité de randonnée aux Sentiers du Moulin, ils étaient âgés de 28 à 67 ans.

Les organisateurs s'assurent toujours qu'il y ait une parité entre le nombre de femmes et d'hommes participant à l'activité, mais aussi une diversité en termes d'âge. Ce sont 1 500 personnes qui ont pris part à cette initiative depuis son lancement. « Il y a plusieurs groupes d'amis qui se forment à la fin de nos activités », détaille Mme Savoie. L'organisatrice conclut que ce genre de rencontres de groupe permet de faire économiser « du temps et des efforts » aux participants célibataires, puisque ceux-ci peuvent rencontrer beaucoup de gens, et ce, en l'espace d'une journée.

Afin de dynamiser la journée, Guillaume Drouin kinésiologue propriétaire de l'entreprise PAIR-FORME, était sur place pour proposer aux gens des activités sportives ludiques favorisant la communication, comme un jeu géant de tic-tac-toe.

Thérèse Lavoie, bénévole depuis les trois dernières années aux activités *Cours après moi*, est heureuse de pouvoir contribuer à cette initiative. « J'accueille les gens et je les mets à l'aise. Étant moi-même célibataire, je trouvais qu'il n'y avait pas beaucoup d'activités organisées qui peuvent concorder avec l'horaire de vie des gens. Ici, les gens aiment bouger, l'ambiance est toujours sans pression et dans la bonne humeur », détaille Mme Lavoie. « Notre page Facebook nous permet aussi de donner le ton et d'informer les gens au sujet des activités. Autant les plus sociables que les plus gênés y trouveront leur compte », ajoute-t-elle, souriante.

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



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

RECYC-QUEBEC.GOUV.QC.CA

RECYC-QUÉBEC
Québec 



FÉDÉRATION
QUÉBÉCOISE DES
MUNICIPALITÉS



UNION DES MUNICIPALITÉS DU QUÉBEC

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

SPORTS

Par Pierre Blais
pierre_blais@icloud.com

Le planchiste Éli Bouchard

Une question de priorités

On dit souvent que les épreuves que la vie place sur notre chemin nous aident à devenir plus forts. Si tel est le cas, il est évident que le planchiste de Lac-Beauport Éli Bouchard jouira d'une force exceptionnelle dans l'avenir. Papa et frerot ont tour à tour été testés par le destin récemment, des épreuves qui ont eu pour effet de resserrer les liens familiaux chez les Bouchard.

Réglons quelque chose dès le départ : la carrière d'Éli va bien. Depuis notre dernier texte à son sujet il y a deux ans, le jeune homme qui en a maintenant dix continue de susciter l'intérêt partout où il passe, tellement il est en avance sur le développement normal d'un sportif de son âge.

Toutefois, le sport est devenu un peu secondaire au cours des derniers mois, puisque deux épreuves majeures se sont placées devant Éli et sa famille. D'abord, son frère aîné a été pratiquement immobilisé – et du coup tenu à l'écart des pistes enneigées – pendant deux ans à la suite d'un accident qui a nécessité une opération majeure aux vertèbres.

Puis papa devra sous peu subir une greffe de rein.

«Je pense qu'Éli va sortir plus fort de tout ça. Il continue de descendre les pistes et il

continue d'avoir du plaisir à le faire. Il sait que le meilleur est à venir», explique François, le paternel, quelques minutes après avoir partagé de précieux moments sur les pistes avec son fils.

Quelques heures plus tard, Éli et toute la famille, papa exclu, quittaient pour la Chine en compagnie du premier ministre Philippe Couillard pour y effectuer une tournée promotionnelle.

UNE STAR EN ASIE

Il faut savoir que le planchiste prodige est une vraie star en Asie, plus précisément en Chine. En janvier, il en était à une troisième visite déjà.

«C'est difficile à expliquer, mais Éli est devenu l'icône de la planche en Chine. Ils se préparent aux Jeux olympiques de 2022 là-bas, et ils ont décidé de mettre des visages inspi-



Le jeune planchiste Éli Bouchard poursuit sa lancée.

rants de l'avant, des visages accessibles qui peuvent devenir des modèles. Quand Éli va en Chine, il est une sorte de star», explique sans détour le père, également surpris de la tournure des événements.

Imaginez, son fils est suivi par des milliers de personnes sur les réseaux sociaux Facebook et Instagram!

Voilà probablement pourquoi le premier ministre du Québec lui a demandé de l'accompagner dans sa plus récente mission dans cette partie de la planète, encore méconnue du monde occidental.

UNE « PAUSE »

Ceci dit, il ne faut pas penser qu'au quotidien Éli Bouchard en a plein les bottines avec les compétitions. Lui et son père ont convenu que le temps n'était pas à surcharger l'horaire, puisque de toute façon, la meilleure façon de s'améliorer à cet âge est de s'entraîner.

«Lorsqu'Éli n'aura plus de plaisir, il va arrêter de faire de la planche, tout simplement. On essaie donc de ne pas sauter d'étapes. Il aura amplement le temps de faire de la compétition sérieuse dans les prochaines années», explique sagement son père François.

LE RELAIS RECRUTE!

LE RELAIS RECHERCHE UN

COORDONNATEUR
EXPÉRIENCE-CLIENT

- Passionné / Leader / Communicateur
- Ayant de l'expérience en service clientèle
- Possédant d'excellentes aptitudes relationnelles

Davantage d'informations: skirelais.com/emploisPOSTE PERMANENT
environnement passionnantCONCILIATION
TRAVAIL-FAMILLEFaites parvenir votre curriculum vitae à
rhumaine@skirelais.com

SPORTS

Par Pierre Blais
pierre_blais@icloud.com

Le hockeyeur Justin Paré

Un objectif scolaire de taille

Justin Paré peut certainement être qualifié de grand voyageur du monde du hockey. Au cours des dernières saisons, il s'est promené parmi tous les calibres, partout dans la province. Aujourd'hui, il s'aligne avec les Tigres de Victoriaville avec un objectif bien précis en tête : obtenir son laissez-passer pour le hockey universitaire canadien, tout en complétant des études en droit.

Il y a trois ans, Justin Paré évoluait avec le Blizzard du Séminaire Saint-François, de la Ligue de hockey Midget AAA du Québec. Il avait également pu se faire valoir pendant quelques parties avec les Cataractes de Shawinigan, dans la Ligue de hockey junior majeur du Québec, équipe qui l'avait repêché quelques mois auparavant.

La saison suivante, retour avec le Blizzard, avant de faire escale chez les Dynamiques du Cégep de Sainte-Foy et l'Océanic de Rimouski, l'an dernier.

Puis vint le camp d'entraînement 2017, où Paré a décidé de ne pas accepter la mission qu'on voulait lui confier dans le Bas-Saint-Laurent.

«On m'a dit que je serais 13^e ou 14^e attaquant, alors j'ai préféré aller jouer dans le Junior AAA à St-Jérôme. Ce que je voulais, c'était de jouer au hockey, pas avoir un petit rôle», explique l'athlète, qui a revu sa position ensuite.

«J'ai su en début de saison que les Tigres de Victoriaville ont tenté de faire mon acquisition, mais qu'à cause de règles scolaires je ne pouvais pas changer d'équipe. C'est là que j'ai décidé d'aller dans le Junior AAA», ajoute-t-il, avouant avoir été à moitié surpris de voir les Tigres faire son acquisition en décembre dernier, alors que les transactions étaient de nouveau possibles.



Justin Paré se plaît énormément dans son nouvel environnement, à Victoriaville.

«Kevin Cloutier [le directeur-général des Tigres de Victoriaville] me connaît depuis longtemps, je savais qu'il était intéressé. En même temps, les Tigres sont une très bonne équipe, alors je n'étais pas certain qu'ils auraient encore de la place pour moi rendu aux fêtes. J'ai donc reçu la nouvelle comme une belle surprise», assure le jeune homme, qui a connu d'excellents débuts avec sa nouvelle équipe en janvier.

LE DROIT EN TÊTE

Si le hockey le passionne, l'idée de poursuivre une carrière en droit allume également l'athlète de Lac-Beauport.

«Mon objectif, après le junior majeur, serait de jouer dans le hockey universitaire canadien. Je travaille fort pour avoir les notes pour être admis à McGill, sinon j'ai aussi Ottawa dans ma mire. Ce que je sais, c'est que je veux continuer à jouer du bon hockey, et je veux me concentrer sur mes études en même temps», explique-t-il, conscient que la ligue universitaire canadienne est le lieu d'affrontements de très haut calibre.

«J'ai vu les alignements des équipes, et je pense que je peux faire ma place. Le gros défi, c'est d'avoir les notes pour jouer à McGill. Ma dernière session a vraiment bien été, et j'ai augmenté ma Cote R. C'est très bon signe», conclut le jeune homme énergique et articulé.

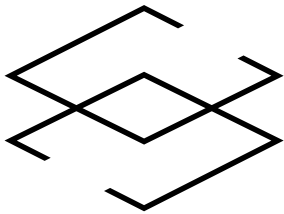
VESTE CYCLISTE OFFERTE GRATUITEMENT AUX LECTEURS DE L'ÉCHO DU LAC

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

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

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

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



CÉRAMIQUE DÉCOR



CÉRAMIQUE
PIERRE
MOSAÏQUE
ROBINETTERIE
SALLES D'EAU
PEINTURE
OBJETS



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

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

SPORTS

Par Pierre Blais
pierre_blais@icloud.com

Défi alpin 2018

Une croissance à gérer!

Ce sont 530 jeunes skieurs et skieuses qui ont dévalé les pentes du Centre de ski Le Relais de Lac-Beauport les 26, 27 et 28 janvier derniers, à l'occasion du Défi alpin du Carnaval. Il s'agit d'une légère croissance de participation par rapport à l'an dernier, mais en écoutant la responsable du comité organisateur Chantal Dias, on comprend qu'il serait bien facile d'accueillir encore davantage de jeunes!



« J'ouvre les inscriptions à la fin de novembre, et à la mi-décembre, je dois les fermer! L'affaire dans tout ça, c'est qu'on veut continuer à offrir quelque chose de qualité. On sait qu'on pourrait avoir des dizaines d'inscriptions supplémentaires sans trop forcer, mais la qualité est notre

au cours de la saison afin de faciliter la réalisation d'événements comme le Défi alpin.

DEUX NOUVEAUX COMMANDITAIRES MAJEURS

L'édition 2018 a permis à deux commanditaires de taille à faire leur entrée au sein des partenaires de l'événement. D'abord Desjardins Auto Collection de Québec, et Location Orléans. « Ces deux joueurs majeurs permettent de hausser la barre



marque de commerce, et on ne veut pas la perdre par esprit de grandeur », explique madame Dias, reprenant à peine son souffle de la 18^e édition qui s'est déroulée dans la bonne humeur en janvier.

Parce qu'au fond, quel événement ne voudrait pas voir ses activités et sa notoriété augmenter année après année? N'est-ce pas là un beau défi, tout simplement?

« Ça fait deux ans qu'on regarde ça attentivement. [...] Comment faire pour rendre ça encore plus hot et accueillir plus de jeunes? Du coup, il faut aussi penser à la logistique que ça demande. Des petits de 4 ou 5 ans, on ne peut pas les laisser attendre trop longtemps avant de prendre la piste », ajoute-t-elle pour illustrer sa crainte. Avec plus de 2 000 descentes (et remontrées!) à gérer chaque année, on peut comprendre l'appréhension à l'idée de faire grandir l'événement.

« Heureusement, on a vraiment une bonne équipe de bénévoles. On a des parents vraiment dédiés qui nous permettent d'arriver au bout. »

Madame Dias explique d'ailleurs que les parents d'enfants inscrits aux activités du Club de ski Le Relais doivent s'engager à donner du temps



magnifiquement », explique madame Dias, qui rappelle du même souffle que de nombreux autres commanditaires de choix sont au rendez-vous année après année.

« Leur présence nous permet de bonifier l'expérience de tout le monde et de faire face à la demande croissante. Par exemple, on offre à tous les participants un sac-cadeau souvenir qui contient une dizaine d'items. Les jeunes capotent ben raide! », explique-t-elle avec passion.

Voilà donc une autre raison expliquant pourquoi certaines équipes de la province préfèrent s'inscrire au Défi alpin plutôt qu'à des courses de leur propre club! On parle d'ailleurs de l'épreuve du Relais comme l'une des plus importantes chez les U-12 en Amérique du Nord.

SPORTS

Par Édouard Dufour
ed_duf@hotmail.com

Course à pied pour les jeunes

La santé par le mouvement

Les projets de Natacha Gagné, instigatrice du GRAND club de course, une initiative qui vise à activer et à éduquer plus d'un millier de jeunes coureurs annuellement, prennent de l'ampleur. Cette kinésiole, chroniqueuse, conférencière et auteure prépare la parution d'un livre pour les jeunes, sous la forme d'un programme d'entraînement, tandis que le concept de son GRAND club de course est maintenant exporté en France.

«Le livre sera un programme d'entraînement pour les jeunes de 8 à 11 ans, échelonné sur 12 semaines», explique Natacha Gagné, jeune personnalité d'affaires 2017 dans la catégorie Services professionnels de la Jeune chambre de commerce de Québec (JCCQ). «On veut les accompagner dans leur progression. Il va y avoir des jeux, des conseils et des personnages», ajoute-t-elle. «Les parcours d'athlètes du monde de la course», ainsi que «les conseils d'une nutrition-



niste», figureront également dans cet ouvrage de près de 90 pages. «C'est un projet qui nous motive beaucoup», témoigne Mme Gagné au sujet de ce livre qui sera destiné autant aux initiés qu'aux néophytes de la course.

UN CONCEPT QUI VOYAGE

C'est il y a un an dans le cadre d'une de ses conférences traitant des bienfaits de la course que Mme Gagné a fait la rencontre d'une passionnée de course à pied française, de passage au Québec. Cette dernière s'est alors montrée très intéressée à reproduire l'expérience du GRAND club de

course, en France, près de Toulouse. La version européenne de ce concept destiné à initier les jeunes à la course célèbre maintenant sa première année d'existence. Mme Gagné ira sous peu en France pour constater les progrès du nouveau club.

ÉVOLUTION

Le GRAND club de course offre un encadrement aux jeunes coureurs pendant plusieurs semaines, à l'automne et au printemps, et ce, depuis 2014. «Les techniques de course et les saines habitudes de vie» sont des éléments centraux de cette



La kinésiole Natacha Gagné souhaite bonifier l'offre de service aux jeunes en matière de course à pied.

démarche. « Nous aurons maintenant d'autres volets!», affirme sa fondatrice. Un camp spécialisé d'une semaine sera disponible cet été au camp de jour Le Saisonnier, et une version parascolaire du Club sera offerte aux élèves de l'école Montagnac, au bâtiment du Lac, dès le 30 avril.

«Avec le GRAND Club de course, on vise les enfants qui ont un intérêt pour ce sport, tout en évitant la spécialisation hâtive. On veut aussi qu'ils s'intéressent à d'autres sports», détaille Mme Gagné. «On n'obligera aussi jamais les enfants à prendre part à des compétitions», ajoute-t-elle, tout en précisant que le Club a tout de même créé sa propre course, intitulée la GRANDE course des enfants. La deuxième édition se tiendra le 7 juillet prochain au Parc de la Chute-Montmorency. «L'important, c'est que les jeunes aient toujours du plaisir!», conclut avec entrain Natacha Gagné.



**Faire sa
marque,
c'est
inspirant!**

**55 000 \$
en bourses
d'encouragement**

Pour souligner ton engagement, ton talent et ton initiative dans ce qui te tient à cœur.

Inscris-toi du 1^{er} février au 2 mars 2018 :
desjardins.com/caisse-charlesbourg



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

SPORTS

Par Pierre Blais
pierre_blais@icloud.com

Trail de nuit Stoneham

À la découverte du *SkimoEast*

La série *SkimoEast*, ça vous dit quelque chose ? Normal que ça ne vous sonne pas de cloche, puisque ce sport est en pleine phase de développement dans la région. Tout de même, il faut s'attendre à ce que le phénomène prenne de l'ampleur au cours des prochaines années, si on en croit la popularité qu'il a gagné au fil du temps chez nos voisins de l'Ouest canadien, et ceux du Nord-Est américain !

Qui plus est, l'événement *Trail de nuit* de Stoneham connaît un succès impressionnant depuis sa première édition, il y a trois ans. Incursion, donc, au sein d'une discipline des plus impressionnantes qui attire de plus en plus d'adeptes dans nos centres de ski.

Expliquons d'abord que la série *SkimoEast* est une suite de courses dans lesquelles le but est de gravir et de redescendre une montagne, dans un sport qu'on compare au cyclocross. Généralement, on le pratique en ski de télémark, mais plusieurs épreuves permettent également l'utilisation de raquettes, ou encore de simplement compléter l'épreuve à pied.

« La plupart des athlètes font le sport en ski, mais avec tous les changements d'équipement une

fois en haut de la montagne, l'écart qu'on pourrait croire immense entre le skieur et le coureur se rétrécit énormément », explique l'un des fondateurs du circuit, Richard Ferron.

Les événements permettent aux participants de monter et de descendre des parcours en montagne, accessibles ou difficiles, selon le choix du participant. Évidemment, la beauté des paysages et la possibilité de faire du sport à l'extérieur sont les deux éléments les plus importants pour ceux et celles qui tentent l'aventure.

UN NOUVEAU SPORT... ICI !

Il faut également savoir que ce type de course est arrivé dans la province assez récemment, et la région de Québec ne fait pas exception. Les



CRÉDIT PHOTO : COURTOISE - SKIMOEST

centres de glisse commencent à connaître le sport et à accepter que des gens le pratiquent sur leurs installations.

« Nous sommes quatre amis qui avons démarré la série *SkimoEast* », explique Richard Ferron, épaulé par Lyne Bessette, Jeff Rivest et

2
POUR
1

2
POUR
1

LES MARDIS
DOUBLES
— DE FÉVRIER —

2 POUR 1 SUR
LES BILLETS
DE SKI

TOUS LES MARDIS DU MOIS DE FÉVRIER

Mont-Sainte-Anne

Tim Johnson. «On organise des courses un peu partout au Québec. C'est un sport qui est très populaire en Europe et dans l'Ouest canadien, un peu au nord des États-Unis, mais personne ne le faisait ici», poursuit-il. «Nous étions plusieurs à vouloir le pratiquer, alors on s'est équipés et organisés, tout simplement.»

Habituellement, les amateurs de la nature purs et durs, ceux et celles qui passent l'été en montagne par exemple, sont ceux qui trouvent leur compte dans le SkimoEast. N'empêche, il est facile pour tous de participer à une telle activité. «On loue de l'équipement pour que les gens puissent se faire une tête, au lieu de simplement reculer parce qu'il faut s'équiper», explique Richard Ferron, citant l'achat de skis en exemple.

«Celui qui fait du vélo l'été ne sera peut-être pas surpris de devoir déboursier pour l'achat des skis, alors que le coureur, qui est habitué à seulement acheter des espadrilles, pourrait faire le saut. C'est aussi pour ça qu'on offre la possibilité de participer à pied. On met des crampons sous les souliers et on est prêts», image Ferron, ajoutant que le prix d'un billet de saison est ridiculement bas, soit quelques dizaines de dollars. «On n'utilise pas les remontées mécaniques, alors ça ne revient pas cher!»

STONEHAM, UNE ÉPREUVE PAS COMME LES AUTRES

Le circuit SkimoEast compte un impressionnant total de sept épreuves, dont deux dans la région. D'abord, il y a eu le *Trail de nuit de Stoneham*, en ouverture de saison.

Puis aura lieu, pour la fermeture de l'année 2018, le *Skimo Challenge Mont-Sainte-Anne* le



CREDIT PHOTO : COURTOISE - SKIMOEST

25 mars prochain. Entre temps, des épreuves ont été prévues à Mont Tremblant, Burke (Vermont), Jay Peak, Sutton et Orford.

La course de Stoneham, en janvier, en était à sa troisième édition. Une quarantaine de participants, dont huit juniors, ont foulé les pistes, de nuit de surcroît ! «Ça ajoute au paysage incroyable. On peut utiliser un flanc de montagne qui n'est pas éclairé, alors d'un côté, des dizaines de coureurs sont dans le noir avec seulement leur lampe frontale, et de l'autre, le centre de ski est éclairé pour la soirée», raconte monsieur Ferron.

TOUJOURS LA MÉTÉO !

Du coup, même si tout a été un succès encore en 2018, l'organisateur ajoute que pour une troisième année consécutive, la météo a été un facteur important dans la tenue de l'événement. «La première année, il a plu énormément. L'an dernier, il faisait -30, et cette année, on est passé de 6 degrés à -20 en quelques heures, avec pluie et neige en prime!», explique-t-il avec humour, impuissant devant les caprices de la nature.

Il ne se cache pas, tout de même, pour souhaiter une édition plus «normale» l'an prochain !

Autre particularité de la course de Stoneham : il faut faire le plus de boucles possibles du parcours en une heure. On peut débiter un tour jusqu'à la 59^e minute et 59 secondes, donc ce n'est pas une course chronométrée avec un nombre de tours déterminé.

En général, les participants font une ou deux boucles par course.

Pour suivre les activités de SkimoEast, visitez les réseaux sociaux, notamment Facebook, ainsi que le site Web skimoeast.com.

VOYEZ

SKI S'PASSE



Tous les samedis de février dès 16 h c'est **VIVA LA VIDA** : terrasse, feu extérieur, DJ, animation pour tous et forfaits spéciaux sur l'achat de billets + location d'équipements à partir de 32 \$ taxes incluses. Tous les détails sur www.skirelais.com



SEMAINE DE RELÂCHE

C'est le temps de s'inscrire ! Deux formules sont proposées aux jeunes de 5 à 17 ans, soit un camp régulier en français et une toute **nouvelle formule "Talk & Ski"** pour développer ses aptitudes et profiter de la montagne en immersion anglaise.

Coupe NorAm de ski acrobatique.
Venez encourager les athlètes de niveau international



EMPIRE GAME

Stoneham accueillera à nouveau les Empire Games, une compétition amicale qui se déroule dans un parcours incliné à obstacles

SEMAINE DE RELÂCHE

Pendant toute la semaine, la Station touristique Stoneham propose une foule d'activités excitantes à la base de la montagne, pour tous les âges et tous les goûts!



10^e ÉDITION DU DÉFI SKI LEUCAN

Le Défi ski Leucan est une activité conviviale, familiale et participative à la portée des skieurs et planchistes de tous âges.



Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion



LE PLAISIR DE PARTAGER !

*Joyeuse
Saint-Valentin*

BOUCHÉES DE TARTARE DE THON AU SÉSAME ET À LA POMME VERTE DE GENEVIÈVE EVERELL

Préparation
20
minutes

Portions
2 repas ou
4 entrées

POUR TOUS LES DÉTAILS
DE CETTE RECETTE
VISITEZ-NOUS AU
IGA.NET



Pressés? Faites votre commande en ligne !

IGA - Lac-Beauport
Alimentation A.D.R

795, boul. du Lac
Québec
418 849-3674

IGA - Sillery
Alimentation Raymond

1580, chemin St-Louis
Québec
418 527-7758

IGA EXTRA
Saint-Nicolas

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

IGA - Sainte-Brigitte-de-Laval
Famille Rousseau

339, avenue Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
418 825-3282



La santé, c'est tout ce qui compte

NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN

Les Galeries du Lac
Lac-Beauport Québec

*Joyeuse
Saint-Valentin*



Heures d'ouverture

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

418 849-2836 LIVRAISON GRATUITE