



Nouveauté aux SDM

Page 2



Concerts sous les étoiles

Page 13



**Les 24 heures du Lac Archibald
Devenez marcheur d'un tour!**

Page 8

L'ÉCHO DU LAC

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

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



**Radio'Active, la rentrée
à Montagnac**

Page 7



**Philippe Couillard et
Véronique Tremblay
en tournée**

Page 3



**La Tanzanie
à travers l'objectif**

Page 15



**Empire 47,
le vent dans les voiles!**

Page 17



**Le Club de Canoë-Kayak
Lac-Beauport a 30 ans**

Page 18



**Réussite totale
pour le KETO Fest**

Page 16

Postes Canada : N° PP41870516



ANDRÉ DUSSAULT

POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION !

andredussault.com

418 849-0555

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIÈRE



CONDO DE
PRESTIGE

VIEX-QUÉBEC, LES MAISONS DE BEAUCOURS. 649 000 \$



PENTHOUSE

CHARLESBOURG, LES CONDOS DE LA FAUNE. 369 000 \$



PENTHOUSE

QUÉBEC, LE MESNIL CONDOMINIUMS LE S16. 259 000 \$

Crédit photo : Les Sentiers du Moulin



Le sentier la « Ti-Louis », spécialement conçu pour les jeunes est subventionné à 100 % par Garneau. Dans l'ordre habituel : Hugues Fournel, directeur général des Sentiers du Moulin et son coordonnateur Nicolas Sauvée; de chez Garneau et coupant le ruban, William Garneau; les conseillers municipaux Guy Gilbert et Alice Dignard; le directeur aux Sentiers du Moulin Éric Gagnon ainsi que la directrice du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire Sylvie Roy.

Inauguration de la Ti-Louis, une piste pour les plus jeunes

Nouveauté aux SDM

(CM) Encore un heureux partenariat entre les Sentiers du Moulin et l'entreprise québécoise Garneau avec ce virage axé sur la jeunesse! Pleins feux sur la Ti-Louis, une piste de vélo dédiée aux 12 ans et moins inaugurée le 20 juillet dernier.

La relation entre les Sentiers du Moulin (SDM) et Garneau a commencé l'hiver dernier avec la location de vélos de type « fatbike », un succès instantané. L'entreprise québécoise est fière d'encourager le développement des jeunes avec la piste Ti-Louis, un sentier de 1,1 kilomètre, et la location gratuite des vélos pour les 12 ans et moins.

La Ti-Louis, une plus-value pour la communauté

« Nous voulons que les Sentiers du Moulin soient un modèle et un actif pour la communauté. Étant reconnu comme un centre intermédiaire/expert, il était important pour nous de diversifier notre offre de service. Nous travaillons très fort pour que les SDM soit reconnu comme un leader du vélo de montagne au Canada par la qualité de ses sentiers et par l'implication de la communauté cycliste qui le fréquente. Dans cette optique, les valeurs et la philosophie d'entreprise de Garneau sont très complémentaires aux nôtres », explique Hugues Fournel, directeur général des Sentiers du Moulin.

Pour toute question concernant les sentiers, les heures d'ouverture et les réservations de location, visitez le sentiersdumoulin.com. ■

Alarmes non fondées, petit rappel

Une alarme, c'est sérieux!

(CR) La période estivale peut être propice à un certain laxisme de notre part, il n'en demeure pas moins qu'il faut rester vigilant quand il est question de sécurité, notamment avec les systèmes d'alarme. Évitions les fausses alarmes!

Pour une deuxième année, la MRC de La Jacques-Cartier veut sensibiliser la population à vérifier leur système d'alarme et à prendre les précautions nécessaires afin d'éviter le déplacement inutile des pompiers et policiers. La Sûreté du Québec et les services d'incendies de la MRC de La Jacques-Cartier perdent d'ailleurs environ 4 600 heures par année à répondre à des alarmes non fondées.

Mentionnons qu'une alarme non fondée est un signal indiquant le déclenchement d'un système d'alarme relié à un centre de télésurveillance qui cause le déplacement inutile de pompiers ou de policiers.

De plus, il a été démontré que lors d'alarmes non fondées répétées, la vigilance, tant celle des intervenants que des occupants, tend à diminuer.

Les citoyens peuvent se rendre au www.cestserieux.com pour vérifier si leur système d'alarme est en bon état et se renseigner sur les précautions à prendre. ■



Alors que les pompiers se rendent sur les lieux d'une alarme non fondée, on baisse les effectifs d'urgence sur le territoire.

Présente quand ça compte



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

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

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

418 626-1146 | [f](https://www.facebook.com/desjardins)

 **Desjardins**
Caisse populaire de Charlesbourg

Visite du premier ministre à Lac-Beauport

Philippe Couillard et Véronyque Tremblay en tournée

(CR) C'est sans tambour ni trompette que le 13 juillet dernier notre députée Véronyque Tremblay invitait en nos murs nul autre que le premier ministre du Québec, Philippe Couillard. Petite virée bien sympathique et non annoncée qui a su créer un bel effet de surprise.

Premier arrêt en cette journée ensoleillée, la Crèmerie chez Boub. On avait là une propriétaire, Valérie Dumas, bien fière d'accueillir le premier ministre et notre dynamique députée dans le nouveau Boub 2.0.

La visite guidée s'est poursuivie aux installations du Centre AcrobatX où le directeur général, Jonathan Martin, s'est réjoui de cette visite inattendue. « Madame Tremblay a déjà fait beaucoup pour nous et aujourd'hui, elle nous amène nul autre que le premier ministre qui prend le temps d'écouter nos préoccupations et nos projets d'avenir pour le Centre. Nous sommes très reconnaissants », a-t-il lancé avec enthousiasme. Monsieur Couillard a d'ailleurs tenu à monter au sommet des



De gauche à droite : Patricia Harvey, administratrice; Jonathan Martin, Véronyque Tremblay, Philippe Couillard, Nicolas Fontaine, vice-président du Centre et Sylvie Poirier administratrice.

rampes d'eau qui servent à l'entraînement des sauteurs acrobatiques. D'ailleurs, le

Montréal se tiendra du 24 au 26 août prochain. ■

Montréal se tiendra du 24 au 26 août prochain. ■

Fête nationale au parc des Fondateurs de Stoneham

Dévoilement de l'œuvre d'art Révérend



Crédit photo : Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury

Le chansonnier André Thériault a fait bouger et chanter la foule et a même invité les enfants à monter sur la scène.

(CR) La Saint-Jean était festive encore cette année à Stoneham avec sa programmation familiale et son volet artistique dont le dévoilement de l'œuvre Révérend. Une fête qui aura attiré 500 personnes au parc des Fondateurs.

Lieu tout désigné que le parc des Fondateurs pour accueillir les nombreuses familles qui y étaient conviées! Les plus jeunes étaient ravis de participer à cette fête où en journée jeux gonflables, maquillage, sculpteur de ballons, chanson ambulante et animation par la Revanche étaient à l'honneur. La Communauté affaires et tourisme Stoneham (CATS) était également sur place pour chapeauter la Grande journée des petits entrepreneurs. Les visiteurs ont fort apprécié le grand pique-nique organisé conjointement par trois artisans du Marché public et la Maison des jeunes l'Atôme. Qui dit Saint-Jean, dit aussi discours protocolaire, spectacle de chansonnier, feu de joie et feux d'artifice. Une journée bien remplie dont tous conservent de bons souvenirs.

Dévoilement de l'œuvre Révérend

Madame Gaétane Saint-Laurent, conseillère municipale du district numéro 1 a profité de l'occasion pour procéder au dévoilement de l'œuvre de l'artiste Guillaume Tardif, Révérend.

Il s'agit là d'une sculpture réalisée en aluminium dont la représentation formelle renvoie à l'élégance d'un Harfang des neiges; l'animal emblème de la municipalité.

Par son esthétique et sa symbolique, « Révérend s'inscrit en résonance avec la vocation du lieu, le cadre bâti existant ainsi qu'en dialogue avec l'environnement naturel du parc des Fondateurs », nous apprenait-on. Révérend est un clin d'œil à l'histoire de la municipalité, et comme le révérend Philip Toosey veillait sur les premiers habitants, Révérend veillera sur les visiteurs du parc. ■



L'œuvre Révérend de l'artiste Guillaume Tardif.

Crédit photo : Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury



Crédit photo : Simon Chamberland

Philippe Couillard et Véronyque Tremblay sont entourés de la propriétaire Valérie Dumas, de son conjoint Louis Gagnon et de quelques membres de l'équipe en salle.

OPTÉZ POUR NOTRE FORFAIT DÉCOUVERTE

Vivez l'expérience

LE MANOIR DU LAC DELAGE
★ depuis 1964 ★

AU SPA DU MANOIR DU LAC DELAGE

Forfait pour soi

2 SOINS DE 60 MINUTES À VOTRE CHOIX | **155\$ PLUS TAXES**

SUR RÉSERVATION : 418-848-0691 | www.lacdelage.com

Analyse de l'eau et de la vie aquatique

Diagnose écologique du lac Beauport

(CR) L'Association pour la protection de l'environnement du lac Saint-Charles et des Marais du Nord (APEL) réalise cet été une diagnose écologique du lac Beauport. Ainsi, diverses analyses seront effectuées afin d'avoir une vue d'ensemble de l'état du lac. Plusieurs paramètres de la qualité de l'eau du lac, de ses tributaires et de son effluent seront prélevés à l'aide d'une sonde multiparamètres.

Un examen approfondi du réseau trophique - chaîne alimentaire - représente également une bonne manière d'obtenir une meilleure compréhension de la santé d'un écosystème aquatique. Des échantillons du phytoplancton et du zooplancton seront récoltés en parallèle au suivi de la qualité de l'eau. Malgré leur taille infime, ces organismes représentent la base de la chaîne alimentaire aquatique et ont un rôle essentiel à jouer.

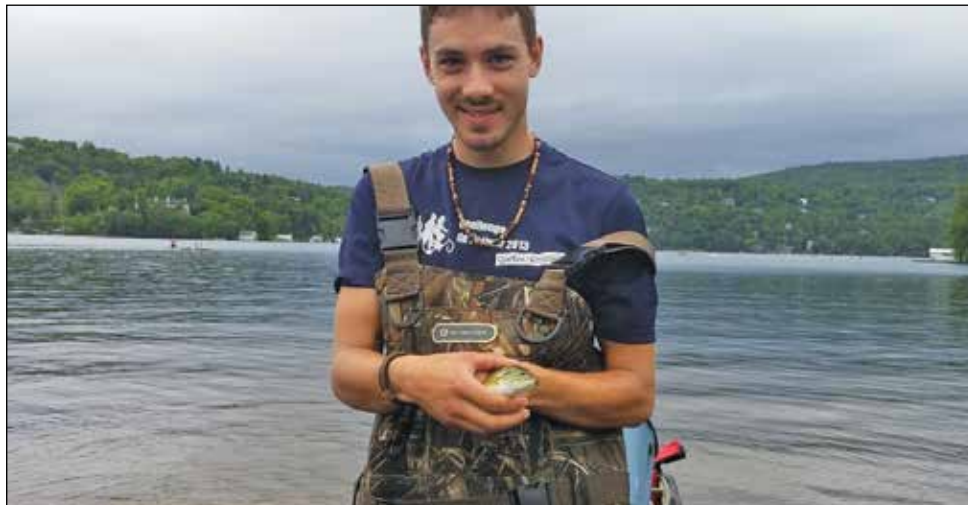
Les herbiers aquatiques qui se trouvent en bordure des rives feront également l'objet

d'un suivi dès la mi-août. Ces organismes jouent un rôle important en utilisant les nutriments présents dans l'eau qui seraient autrement utilisés par les algues, dont les cyanobactéries. Une évaluation des bandes riveraines permettra aussi d'évaluer l'évolution de la qualité des berges depuis la dernière diagnose réalisée en 2013.

Une évaluation de la présence d'ombles de fontaine dans les tributaires sera également effectuée en parallèle au suivi de la qualité de l'eau.

N'oublions pas les poissons!

Notons aussi qu'une analyse sommaire de la communauté des poissons a été réalisée lors des derniers jours dans la partie littorale du lac, et ce, à l'aide de pièges non mortels pour les poissons. Les résultats préliminaires démontrent une abondance de l'achigan à petite bouche en bordure des rives et une présence plus marquée de l'omble de fontaine dans les tributaires du



Les poissons capturés ont été mesurés, pesés et remis à l'eau avec soin.

lac. Cette dernière observation démontre bien la nécessité de protéger les ruisseaux alimentant le lac afin de conserver la qualité

de la faune aquatique qui les utilise comme habitat ainsi que de l'eau qui s'écoule vers le lac. ■



Achigan à petite bouche : espèce la plus représentée lors de l'échantillonnage de 2018.



Installation des filets servant à effectuer la pêche scientifique au lac Beauport.



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

CHIROPATRIQUE | PHYSIOTHÉRAPIE | MASSOTHÉRAPIE
ACUPUNCTURE | SOINS PODOLOGIQUES | NATUROPATHIE
ET PLUS | POLYCLINIQUE DULAC.COM



POLYCLINIQUE
DU LAC

1020-F, boulevard du Lac, Lac-Beauport
418 849-9566
polycliniquedulac.com

Opérations en sécurité routière

À Lac-Beauport, on roule à 50

(CR) Les policiers du poste de la MRC de La Jacques-Cartier de la Sûreté du Québec rappellent aux automobilistes l'importance de respecter la signalisation affichée dans les différents secteurs de la municipalité et, plus particulièrement, dans les différents secteurs résidentiels de la communauté de Lac-Beauport.

Des opérations en sécurité routière seront réalisées dans différents quartiers résidentiels visant particulièrement la vitesse, ainsi que le respect des panneaux d'arrêt obligatoire.

Parfois salées les amendes

En effet les amendes pour les excès de vitesse varient selon l'infraction commise. Tout conducteur qui commet un excès de vitesse s'expose automatiquement à recevoir un constat d'infraction. Rappelons qu'un conducteur circulant à plus de 90 km/h dans une zone de 50 km/h commet un grand excès de vitesse (GEV). De ce fait, le permis est suspendu pour une période de sept jours pour une première infraction et de 30 jours pour une seconde infraction.

La sanction relativement au non-respect d'un arrêt obligatoire est de 169 \$ et trois points d'inaptitude.

Afin d'en connaître davantage sur les diverses infractions, les amendes encourues, ou les diverses réglementations, vous pouvez consulter

en tout temps le site de la Société de l'assurance automobile du Québec à l'adresse suivante : saaq.gouv.qc.ca.

Respecter la signalisation et réduire sa vitesse permettent d'assurer la sécurité de tous les usagers, qu'ils soient piétons, cyclistes ou même automobilistes. Vive la prudence et la vigilance de chacun! ■



Lac-Beauport: Zone Zéro stress

Dans nos quartiers résidentiels,



c'est vraiment le maximum !

CE QUE NOUS CONSTATONS...

On roule trop vite dans nos quartiers résidentiels et nos citoyens s'en plaignent !
Les campagnes de sensibilisation à la réduction de la vitesse sont bien, mais ne donnent pas les résultats escomptés...
Pas encore d'accident lié à la vitesse ?
Prenons les mesures pour que ça ne se produise pas !

CE QUE NOUS NOUS ENGAGEONS À FAIRE...

Dissuader les automobilistes qui roulent trop vite en appliquant le règlement avec plus de rigueur !
Assurer une présence policière de plus dans nos quartiers avec des opérations radar là où ça compte !

À Lac-Beauport, la réduction de la vitesse, c'est du sérieux !

Inscrivez-vous rapidement

Programmation loisirs de l'automne 2018

(CR) À Lac-Beauport on aime bouger et le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire nous concocte chaque saison une programmation qui sait plaire tant à l'hyperactif qu'au sédentaire. Il n'y a qu'à consulter le site Internet de la Municipalité pour y trouver l'offre complète des activités automnales. En avant pour les inscriptions!

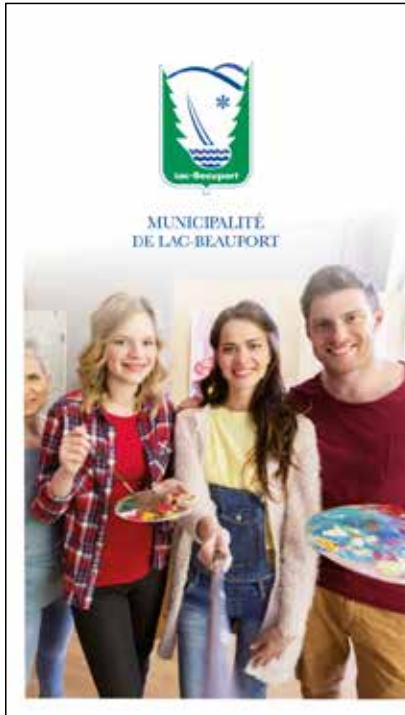
Notez bien la procédure pour les inscriptions. Pour les résidents, vous avez du 21 au 31 août pour les faire alors que les non-résidents ont la fenêtre des 29, 30 et 31 du même mois. Dans les deux cas, c'est à compter de 8 h que l'on peut procéder.

Deux façons pour s'inscrire

En ligne : pour vous assurer que votre compte soit fonctionnel le matin des inscriptions, vous devez le créer avant le jeudi 16 août 16 h 30, puisqu'un délai d'approbation s'applique. Afin d'éviter tout désagrément, il est fortement conseillé de vous familiariser avec le portail quelques jours avant les inscriptions afin d'être à l'aise de naviguer dans votre compte. Prendre note que la plateforme d'inscription n'est pas faite pour les iPhone, iPad, etc. Il est préférable de s'inscrire via PC ou MAC.

Inscrivez-vous et payez en ligne sur <https://mon.accessite.net/22040/fr-ca/>.

Seuls les paiements faits par Visa ou MasterCard sont acceptés. Afin de suivre l'évolution de la sécurité pour le paiement en ligne et de continuer d'assurer



C'est le temps de s'inscrire

AUX ACTIVITÉS DE LOISIR !

PROGRAMMATION

DES ACTIVITÉS SPORTIVES, CULTURELLES

ET AQUATIQUES

AUTOMNE 2018



la confidentialité de vos transactions et données, assurez-vous d'avoir une version récente de votre navigateur. Les navigateurs autorisés sont Internet Explorer 11, Microsoft Edge, Firefox, Google Chrome, Safari et Opera.

En personne : il est obligatoire de présenter une preuve de résidence avant l'inscription. Rendez-vous au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire au 50,

chemin du Village (deuxième étage, porte adjacente à la bibliothèque) durant les heures d'ouverture. Sur place, le paiement peut se faire par chèque, en argent comptant, par Visa, MasterCard ou encore par paiement direct.

La Municipalité de Lac-Beauport est heureuse de pouvoir offrir à ses résidents toutes les activités culturelles, sociales, communautaires, récréatives, sportives et

de plein air offertes par la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury à un tarif résident. Consultez la programmation complète sur leur site Internet au <http://villestoneham.com/fr/programmes-animations.aspx>. Inscrivez-vous les 31 août et 4 septembre en communiquant, sur les heures d'ouverture, avec le Service des loisirs de Stoneham-et-Tewkesbury au 418 848-2381. ■

Appel aux exposants et artisans

À quelques mois de la Féerie de Noël

(CR) Il est plutôt inusité de parler de la Féerie de Noël de Lac-Beauport alors que les journées de chaleur accablante se succèdent, mais c'est en plein le temps de lancer l'appel aux artisans qui désirent y trouver une niche.

En effet, le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire est déjà à la recherche d'artisans-exposants pour la Féerie de Noël qui se déroulera les 1^{er} et 2 décembre prochains. Parmi nos nouveaux résidents, il y a certainement quelques artistes qui s'y cachent. Faites-vous connaître!

Les nouveautés 2018

La Féerie de Noël à Lac-Beauport se veut avant tout une fête familiale réunissant des

artisans pour y vendre tout ce qui touche à la fête de Noël. Une nouveauté cette année pour le plus grand plaisir des ventres creux, un volet alimentaire sera mis de l'avant.

Le marché de Noël, qui se déroulera au cœur de la Féerie, accueillera plus de 25 exposants qui offriront leurs créations soit dans un kiosque intérieur ou dans une petite cabane en plein air. Notez que cette année l'événement se tiendra dans la zone communautaire de la municipalité, donnant ainsi accès à une salle intérieure pour les exposants, tout en offrant un site extérieur animé.

Les personnes intéressées à faire partie de l'événement ou à offrir un coup de main



Il est vrai qu'elles mettent dans l'ambiance ces jolies petites cabanes de Noël.

Crédit photo : Municipalité de Lac-Beauport

bénévole peuvent s'adresser à Isabelle Provencher au 418 849-7141, poste 249

ou par courriel à l'adresse suivante : iprovencher@lacbeauport.net. ■

Clinique dentaire
Stoneham
Tout pour votre confort

D^r Stéphane Coulombe, dentiste généraliste

D^{re} Audrey-Ann Fortin, dentiste généraliste, service d'orthodontie

Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes

D^r Pascal Forest, dentiste généraliste service d'implantologie

418-848-8000

www.cliniquedentairestoneham.ca

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

Prise de rendez-vous
EN LIGNE

Bientôt le
4^e épisode!


JOURNAL.CA INC.

1405, av. St-Jean-Baptiste, bureau 104
 Québec (Québec) G2E 5K2
 Tél. : 418 780-0999
 Télécopieur : 418 780-0800
 info@journal-local.ca
 www.journal-local.ca

DIRECTION

Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi

RÉDACTION

Journaliste : **Carole Roy**
 carolero@journal-local.ca
 Journaliste adjointe : **Malika Schneider**
 redaction@journal-local.ca

COMITÉ DE CORRECTION

Révisure/Correctrice :
Roxane St-Pierre Rousseau

Collaborateurs :

Robert Cyr
Maude Desharnais
Nancy Ratelle
Helder Duarte

Photographes :

Sébastien Dion
Gilles Fréchette
Frédéric Lavoie

Collaborateurs jeunesse :

Alexandra Cassivi
David Cassivi

PUBLICITÉ

Ghislain Gaudreau
 Développement des affaires,
 responsable secteurs
 gouvernementaux et éducationnels
 Cell. : 418 998-0970
 ventes@journal-local.ca

Mireille Robitaille

Développement des affaires:
 mrobitaille@journal-local.ca
 581 985-5087

ADMINISTRATION

Suzie Lemay

IMPRESSION

Hebdo Litho
 Dépôt légal :
 Bibliothèque nationale du Québec
 Convention de la Poste-publications
 Postes Canada : No 41870516

WEBMESTRE

René Déry

PRODUCTION

Viva Design
 production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION :

12 septembre 2018

DATE DE TOMBÉE : 29 août 2018

320 organismes que nos journaux accompagnent dans leur mission d'entraide et de bénévolat

PIERRE CASSIVI

Collaboration spéciale



Une société sans bénévolat et sans entraide est une société dysfonctionnelle. C'est pour cette raison que les organismes communautaires sont essentiels pour assurer un tissu social cohérent dans la société où nous vivons. Dans cette optique, Journal.ca se fait un devoir de valoriser les organismes et saluer ceux et celles qui leur permettent de mener leur mission.

Grâce aux organismes communautaires, les personnes dans le besoin peuvent avoir accès à des conseils, de l'accompagnement et des denrées. Ces actions sont possibles grâce aux bénévoles, des personnes animées par un fort sentiment d'entraide et d'altruisme. La région de Québec comprend plus de 320 organismes que nos publications accompagnent dans leur démarche. Toute cette aide et le bien qui en émane sont le fruit d'hommes et de femmes qui consacrent du temps à venir en aide à leur prochain, bien souvent d'une manière bénévole. Dans un siècle où le temps est une ressource particulièrement rare, ça fait chaud au cœur de savoir qu'en cette époque centrée sur son ego, il existe des gens de cœur et de compassion.

Toute l'équipe de Journal.ca est sensible aux causes endossées par les organismes de la région. Nous nous informons sur leurs activités et nous nous faisons un devoir de les accompagner lors des événements qu'ils tiennent afin d'en faire part aux lecteurs et lectrices de nos publications. Nous invitons les organismes à communiquer avec nous afin de nous faire part de leur cause et des événements (activités sociales, collectes de fonds, etc.). Nos journalistes se feront un plaisir d'assister à ces activités.

De précieux partenaires

Je tiens également à saluer et remercier les partenaires de nos publications, les commanditaires et les commerçants qui font que nous pouvons consacrer la moitié du contenu de nos journaux aux organismes communautaires. Leurs investissements nous permettent de valoriser les organismes et de faire la promotion du bénévolat. Je pense, entre autres, aux Caisses

Desjardins, qui poursuivent une mission de coopération et s'avèrent de précieuses alliées, particulièrement la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, qui couvre le secteur du *Journal L'Écho du Lac*.

Le mardi 21 août, Journal.ca tiendra une rencontre avec des organismes de la région de Québec afin de saluer leur engagement et leur générosité. ■

www.journal-local.ca | L'ECHO DU LAC | AOÛT 2018 | VOLUME 12 NUMÉRO 8

Nouveauté aux SDM Page 2

Concerts sous les étoiles Page 13

Les 24 heures du Lac Archibald
Développez marcheur d'un tour! Page 8

Radio Active, la rentrée à Montagnac Page 7

Philippe Couillard et Véronique Tremblay en tournée Page 9

La Tanzanie à travers l'objectif Page 15

Empire 47, le vent dans les voiles! Page 17

Le Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport à 30 ans Page 18

Réussite totale pour le KETO Fest! Page 16

ANDRÉ DUSSAULT
 POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION!
 andredussault.com
 418 849-0555

ROYAL L'ESPACE
 Inter-Québec

PROJET DE PRIÉTÉ

PROJET

PROJET

QUEBEC-QUEBEC, LES MAISONS DE BEAUCOURS 340 000 \$

CHARLEBOURG, LES CONDOS DE LA FALISE 360 000 \$

QUEBEC, LE MÉSAL, CONDOMINIUMS LE 516 290 000 \$

Vous ne recevez pas votre exemplaire de L'Echo du lac?

Vous n'avez pas reçu votre exemplaire de *L'Echo du lac* livré à votre domicile par Postes Canada? Nous vous demandons de nous le signaler en communiquant avec nous au 418 780-0999 ou bien à info@journal-local.ca en nous laissant vos coordonnées. La situation sera rapidement corrigée.

TIRAGE :
11 000 exemplaires

DISTRIBUTION
 RÉSIDENTIELLE



10 206 exemplaires

DISTRIBUTION
 COMMERCIALE



401 exemplaires

PRÉSENTOIRS



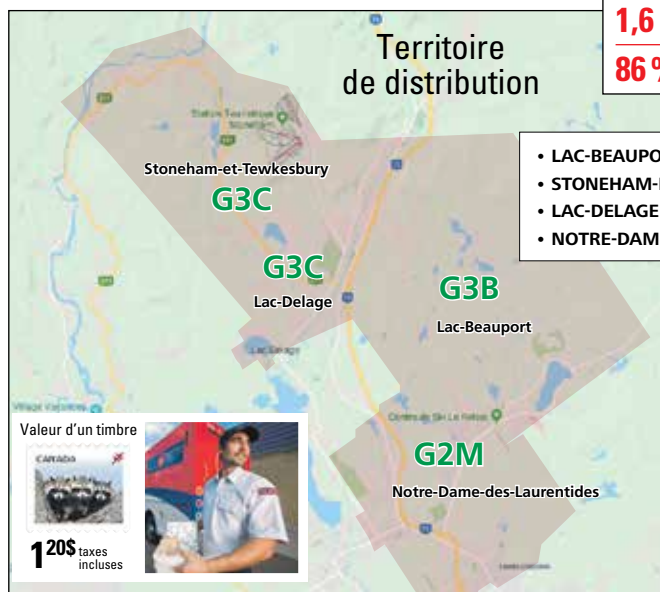
393 exemplaires

ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca

73 % de lecteurs assidus

1,6 lecteur par foyer

86 % l'apprécient


PROFIL DU LECTEUR

Sexe : Femmes 55 %
 Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

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

Scolarité : Diplôme d'études collégiales et universitaires

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

Valcartier – Neufchâtel Ouest – Loretteville
 Saint-Émile – Neufchâtel Est – Lebourgneuf
 Les Saules – Duberger – Vanier

source **Léger** www.legermarketing.com

Un accueil Radio'Actif, un accueil Montagn'Actif!

Radio'Active, la rentrée à Montagnac

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Petit clin d'œil aux parents qui n'auraient pas encore ouvert la lettre qu'ils ont reçue concernant la journée d'accueil aux deux bâtiments de l'école Montagnac! Une thématique radio'active que cette rentrée le 28 août prochain! Partagez avec vos enfants!

Sommes-nous surpris d'apprendre que sur le comité d'accueil, on retrouve entre autres nul autre que Marc-André Perron? C'est grâce à lui que nous avons pu mettre la main sur cette communication envoyée plus tôt cet été.

pour l'alimenter, il ne manque que toi pour la rendre encore plus vibrante et déchaînée.

Afin de lancer la programmation officielle de la station, tous les animateurs de la chaîne Montagn'Active seront sur place à 7 h 45 le 28 août afin de t'accueillir et de célébrer avec toi la rentrée. Où dois-tu te présenter? Dans la cour de TON bâtiment. Sur place, tes parents et toi serez accueillis par l'équipe de Montagnac. Si tu fréquentes le service de garde... Eh bien, on t'y attendra dès 7 h ce matin-là.

Une fois sur les lieux, tous les animateurs de cette incroyable chaîne seront présents. Tu découvriras alors qui sera celui ou celle qui t'entraînera toute l'année afin que tu



Comité bâtiment du Lac, de bas en haut : Marie-Eve Simard, Martine Langlais et Judith Richard.

À toi le mordu de « hits » musicaux de l'année, à toi qui aimes quand c'est festif et rythmé. Et si on te disait que ton école de quartier avait désormais sa propre chaîne de radio et, sur la fréquence, qu'elle était bien branchée. T'aurais le goût de la découvrir et, pourquoi pas, d'y collaborer? Il ne manque que toi

deviennes toi aussi un(e) animateur(trice) hors pair. Après un « jingle coopératif » pour te dégourdir le corps et réchauffer ta voix, il y aura le mot officiel du comité et les enseignants te seront présentés. Suivra, à 11 h 30, une grande épiluchette de blé d'Inde dans la cour de l'école. Pour le dîner,



Comité bâtiment de la Montagne, de gauche à droite : Marc-André Perron, Claudia Lepage et Annie Beauchesne

on t'offrira, en plus de deux maïs, un jus, un morceau de fromage ainsi qu'un sac de croustilles aux légumes. Un réel festin de fin d'été! Tu n'as qu'à apporter ta collation pour l'avant-midi, c'est tout!

Dès 12 h 30, tes parents sont invités à venir se joindre à nous pour prendre une « p'tite » bouchée sucrée avec ton nouvel enseignant et toi lors de la dernière demi-heure de cette journée festive. À 13 h, tu seras officiellement membre de la chaîne 570.39, la chaîne la plus courue en ville! C'est à ce moment que tu pourras repartir chez toi avec fierté avec tes parents ou à pied. Le Gard'Actif sera également ouvert pour le reste de la journée et si habituellement tu prends l'autobus, il partira de l'école en fin de journée.

Et... beau temps, mauvais temps, le programme reste le même! Qu'est-ce qui pourrait venir nuire à cette rentrée unique? RIEN! Selon la météo, par contre, apporte

ton parapluie ou applique ta crème solaire et prépare-toi pour un accueil Radio'Actif, un accueil Montagn'Actif! Qu'est-ce que tu dois avoir avec toi? Ta collation de l'avant-midi (puisque on t'offre le dîner, oh yeah) et celle de l'après-midi (si tu prévois fréquenter le service de garde), une paire d'espadrilles d'intérieur ainsi que ton sac d'école avec tes fournitures scolaires, car déjà, à la station, tu seras en formation! Oh et... tes lunettes fumées ainsi qu'une paire d'écouteurs autour du cou si t'as le goût de te prêter au jeu.

IMPORTANT! Tes parents doivent nous envoyer un courriel avant le 27 août (bâtiment du Lac : montagnac.dulac@csdps.qc.ca / bâtiment de la Montagne : montagnac.delamontagne@csdps.qc.ca) en nous indiquant dans l'objet du message « ACCUEIL 18-19 » + ton nom et ton degré afin de nous informer de quelle façon retourneras-tu à la maison à la fin des festivités. Si tu as des frères et sœurs, un seul courriel suffit. ■

Ateliers artistiques pour tous

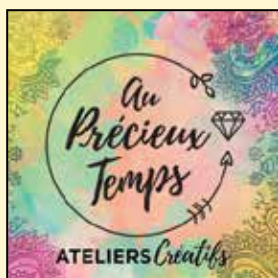
Au Précieux Temps

(CR) Pour explorer votre côté artistique dans un espace créatif et relaxant, pensez au centre d'ateliers créatifs Au Précieux Temps.

Chaque mois, le centre propose des ateliers diversifiés pour les jeunes et les plus matures. On choisit d'aller sur place ou encore on fait appel à l'équipe dévouée pour des ateliers mobiles à domicile, en Maisons des jeunes, en résidences pour retraités, au bureau ou dans tout autre établissement.

Vous souhaitez mettre de la couleur dans la fête de votre enfant? Pensez à l'Atelier artistique sur objet pour les quatre à neuf ans ou encore à Pinço Rigolo sur toile pour les neuf ans et plus!

En famille ou entre amis, allez-y pour bricoler, peindre ou dessiner en atelier libre sur céramique, toile, bois ou verre! Réservez vos places via le site Internet auprecieuxtemps.com pour vous inscrire! N'oubliez pas que vous pouvez suivre Au Précieux Temps sur Facebook. ■



Mandala sur rondin de bois.

Les 24 heures du Lac Archibald

Devenez marcheur d'un tour!

(CR) C'est les 11 et 12 août qu'a lieu la 13^e édition des 24 heures du Lac Archibald. Sans arrêt pendant 24 heures, cyclistes, coureurs et marcheurs de tout âge feront des boucles de 7,6 km autour du lac Beauport.

Ce défi de taille représente évidemment des heures d'entraînement imposantes pour ces athlètes amateurs qui ont à cœur la philanthropie. La Microbrasserie Archibald, commanditaire officiel, est fière de contribuer à ce défi d'endurance qui a pour mission d'amasser des fonds pour la Fondation Rêves d'enfants, la Fondation québécoise du cancer, la Fondation Cité Joie et la Fondation du Club Rotary de Québec-Charlesbourg.

Marchez votre tour

Il n'est pas trop tard pour prendre part au volet «Marcheur d'un tour Desjardins». En échange d'un don de 25 \$, vous encouragez la fondation de votre choix et arborez un t-shirt aux couleurs de celle-ci. On peut faire son tour du lac à n'importe quel moment au cours de l'événement.

Grâce à l'engagement de la Caisse Populaire Desjardins de Charlesbourg, les membres Desjardins recevront instantanément un rabais de 10 \$ sur leur inscription.

Le coup de départ sera donné à 14 h le samedi 11 août dans le stationnement du Centre de ski Le Relais. Vous y serez? ■



Depuis les débuts de cet événement en 2006, plus de 750 000 \$ ont été amassés.

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!
TV
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.

Parcours sonore entre monts et vallées À la découverte de La Jacques-Cartier



Rendez-vous sur le site <http://bit.ly/Circuit-culturel-touristique> pour télécharger les capsules sonores des stations et pour vivre pleinement l'expérience du circuit, à la découverte de La Jacques-Cartier.

(CR) Cette année encore, partez à la découverte de La Jacques-Cartier en parcourant ce circuit culturel et touristique qui met en lumière l'héritage de ceux qui ont façonné le territoire.

Composé de trois bornes sonores et de quatre panneaux d'interprétation, le circuit propose un parcours à travers les municipalités de la MRC de La Jacques-Cartier. Tout au long de sa tournée, le visiteur sera amené à sillonner la région et à découvrir son histoire.

« En plus de mettre en valeur la beauté des paysages, ce circuit promeut les attraits touristiques et culturels de la région de La Jacques-Cartier. J'invite les résidents et visiteurs à profiter de la nature tout en découvrant notre histoire et notre patrimoine », souligne Michel Beaulieu, préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de Lac-Beauport.

Pour la plus jeune municipalité de la région, Lac-Delage, le circuit propose une borne au Manoir du Lac Delage pour faire valoir le plan de développement récréotouristique des années 1960. De plus, la station culturelle à Stoneham-et-Tewkesbury trace le portrait historique de la Grange du Presbytère, qui anciennement avait une vocation de grange-étable. ■

Une invitation des Marais du Nord À l'agenda de l'APEL



Sortie en rabaska.

(CR) Bien qu'il soit des plus agréables d'y aller en toutes saisons, l'été c'est véritablement la saison par excellence pour faire connaissance avec de nombreux attraits que peuvent offrir les Marais du Nord. Voici deux activités à mettre à votre agenda.

Puisque la vente annuelle de végétaux du 1^{er} et 2 juin a été un franc succès, l'APEL réalise une deuxième vente pour la fin de la saison estivale. Les citoyens intéressés auront accès à une belle variété d'arbres, d'arbustes et d'herbacées, et ce, à petit prix!

Le rendez-vous est donné le 23 août à l'APPEL, au 433 rue Delage à Québec

À la découverte des marais en canot rabaska

Vous avez envie de découvrir la beauté des Marais du Nord à la lumière du jour? Cette visite guidée d'une durée de deux heures vous plongera au cœur des marais et vous mettra en contact direct avec la rivière des Hurons et ses méandres sinueux. Peut-être aurez-vous la chance d'y côtoyer des grands hérons et d'autres oiseaux majestueux dans la végétation et de contempler les plantes carnivores de la baie Charles-Talbot?

Pour participer à cette activité, il est préférable de réserver tôt puisque les places sont limitées. La dernière sortie en août sera le 18, à compter de 10 h.

Pour informations et inscription, composez-le : 418 841-4629. ■

Mobilisation citoyenne à Stoneham Agrémentons le parc des Fondateurs

(CR) Le parc des Fondateurs a été complètement réaménagé afin d'offrir un site de rencontre et d'activités à l'ensemble des citoyens de Stoneham-et-Tewkesbury ainsi qu'à tous les visiteurs de passage. On souhaite le rendre encore plus beau!

La Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury a donc inscrit le parc des Fondateurs à un concours en collaboration avec les Fleurons du Québec afin de courir la chance de gagner un aménagement horticole d'une valeur de 15 000 \$ et d'embellir le parc. Le prix sera décerné selon les critères suivants valant 25 % chacun de la note finale :

- Pourcentage de votes en fonction du nombre d'habitants
- Qualité du projet présenté
- Retombées pour la communauté
- Utilisation des outils promotionnels fournis pour appuyer la votation.

Le service d'urbanisme et de l'environnement vous encourage à :

- Ajouter votre vote pour le parc des Fondateurs à votre routine du matin à la maison et à votre travail lors de votre pause

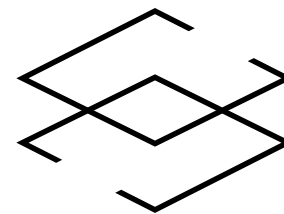


Affiche du concours

- À partager le lien du concours à partir de la page Facebook la Municipalité
- Encourager vos connaissances à aller voter, car oui, on peut voter même si on n'est pas de la région

Il est possible de voter une fois par jour jusqu'au 3 septembre prochain en se rendant sur le lien suivant : <http://bit.ly/ConcoursjardinStoneham>.

Soyez fier de votre milieu, partagez l'information en grand nombre! ■



CÉRAMIQUE DÉCOR

- CÉRAMIQUE
- PIERRE
- MOSAÏQUE
- ROBINETTERIE
- SALLES D'EAU
- PEINTURE
- OBJETS



SÉRIE LAVAGNA BIANCO



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

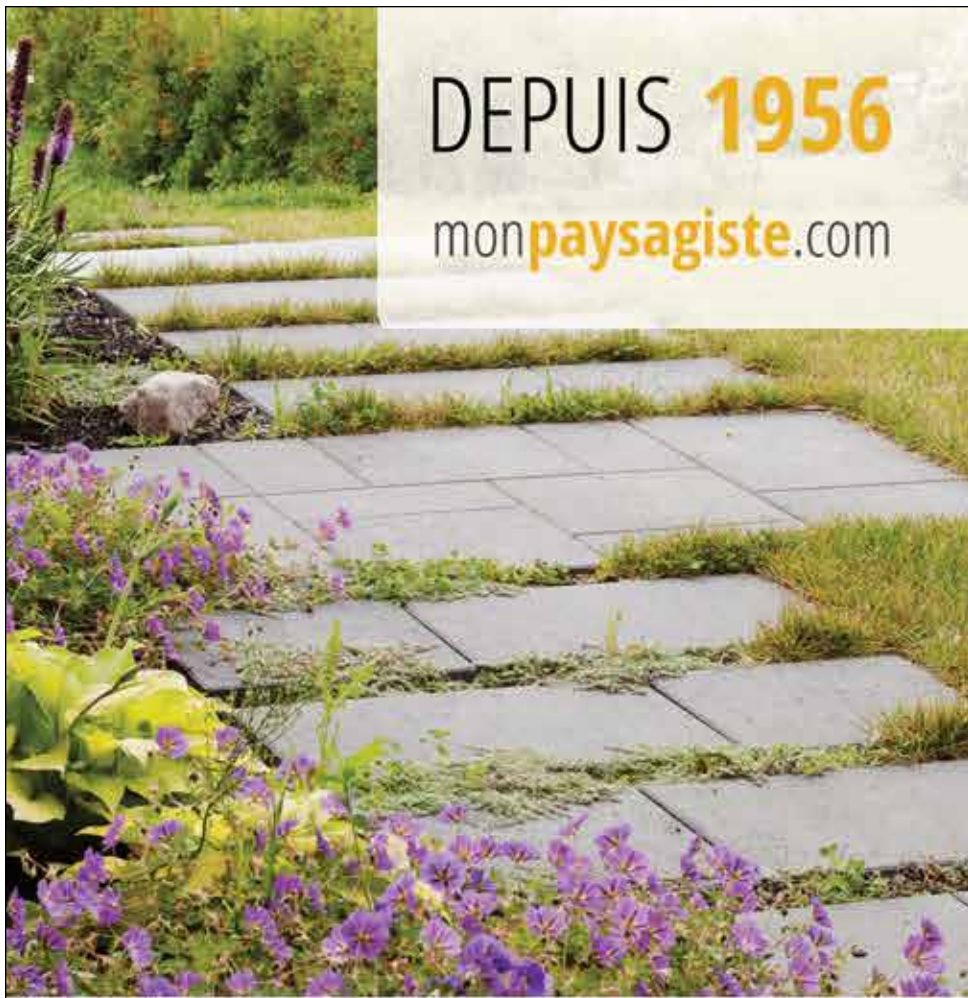
SÉRIE HERRINGBONE

www.ceramiquedecor.ca

info@ceramiquedecor.ca

4220, 3^e Avenue Ouest, Québec

T 418.627.0123



Une question de perception et de connaissance!

Mauvaises herbes ou flore sauvage utile

COLLABORATION SPÉCIALE

Julie Robineau
Candide Villeneuve Paysagiste inc.
Courriel : info@monpaysagiste.com

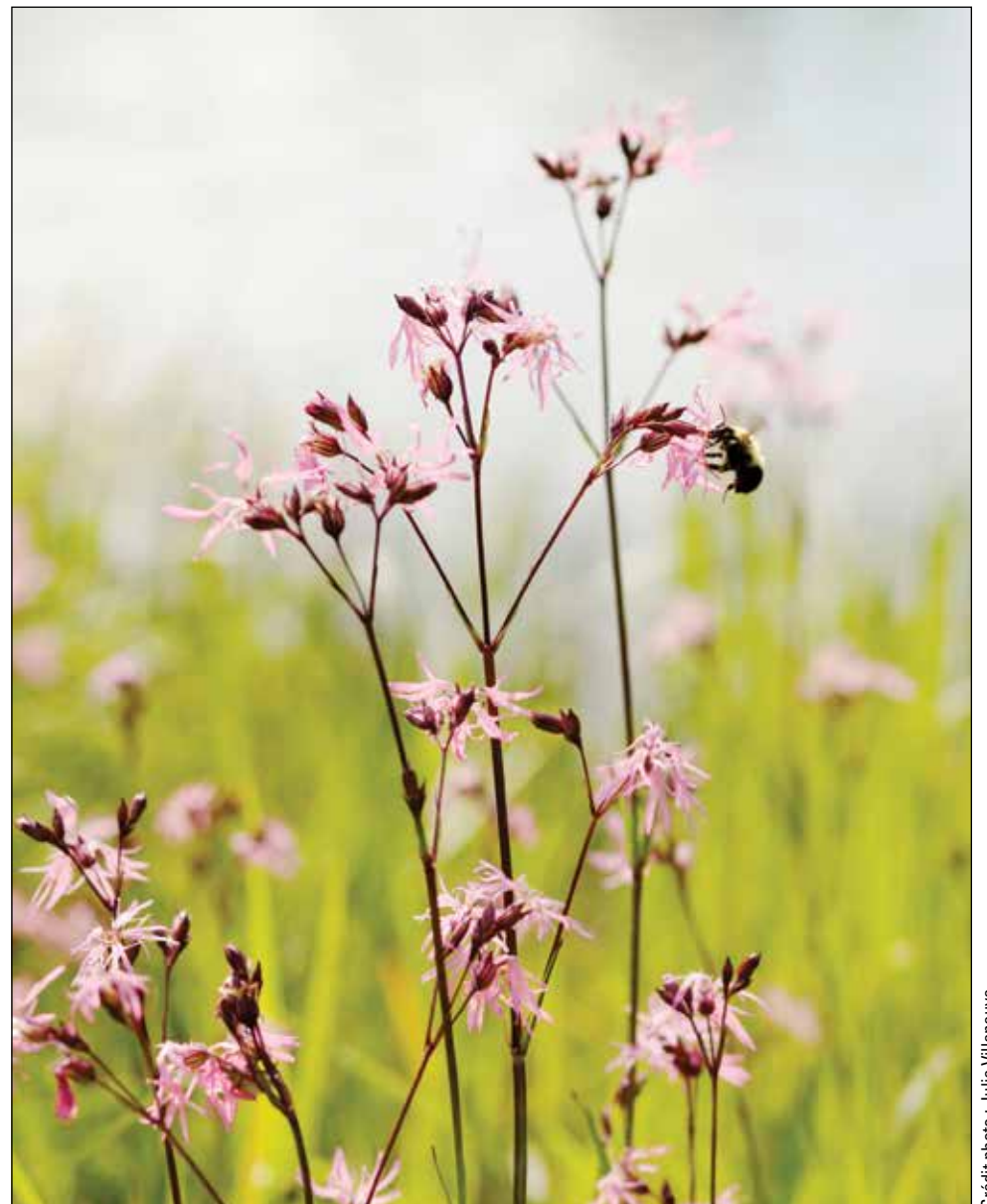
Quelles sont-elles réellement ces plantes que nous appelons communément les herbes adventices et que nous considérons comme « mauvaises »? Du latin adventicius qui signifie : « qui s'ajoute, supplémentaire, venant de l'étranger », ce terme apparaît en 1751 dans le langage du droit. On qualifie donc de mauvaises ou d'adventices, ces herbes indésirables qui croissent dans les cultures.

Dans la vision du jardinier pour qui rendre « propre » est un incontournable pour un jardin réussi, cette flore « spontanée » n'est pas bien accueillie. Elle concurrence les espèces cultivées et sélectionnées par l'homme. Dans l'agriculture, les moyens utilisés pour éliminer cette flore sauvage sont devenus de plus en plus nuisibles aux écosystèmes : le labour profond, les brûlis et la déforestation ainsi que l'usage des herbicides. Ces pratiques ont un impact négatif désormais reconnu sur l'environnement, détruisant les habitats naturels et la biodiversité et polluant les sols et les eaux. La logique même du désherbage doit donc être interrogée pour que le jardinier œuvre à préserver la nature et évite de la dégrader. Voici donc quelques idées à appliquer dans vos cultures et votre jardin d'agrément pour vivre un peu mieux avec cette flore spontanée, qui vous allez le découvrir, peut s'avérer très utile!

Vous pouvez commencer par laisser pousser librement les « mauvaises

herbes » sur une partie de votre parcelle. Ceci est un excellent moyen d'abriter la faune auxiliaire, notamment les insectes régulateurs. Ces « bandes enherbées » sont aujourd'hui reconnues pour leur utilité sur la faune et la flore, ainsi que pour leur efficacité, notamment dans la lutte biologique intégrée dans les vergers. Aussi, là où elle n'est pas gênante, on peut laisser pousser la végétation spontanée, puis la « récolter » et l'utiliser comme engrais vert ou comme paillage. On a vu certains jardiniers développer beaucoup d'effort pour implanter une légumineuse comme engrais vert avant de s'apercevoir que la prairie naturelle locale était riche en mélilot qui poussait spontanément! De nombreuses plantes, considérées comme des « mauvaises herbes », sont en fait comestibles, et parfois délicieuses. Par exemple : égo-pode, pissenlit, lamier, violette, mouron blanc, chénopode, amarante, pourpier et bien d'autres qui sont fréquentes dans nos jardins. Mais avant toute dégustation, faites appel à un naturaliste qui saura vous former à la reconnaissance de ces plantes sauvages et comestibles et à leur cueillette respectueuse de l'environnement et de votre santé. Certaines plantes qui poussent au jardin sans y avoir été invitées peuvent se révéler très utiles au jardinier pour pailler le jardin ou pour préparer des purins. Les principes actifs de l'ortie, la prêle, la consoude et la fougère permettent d'utiliser leur purin pour stimuler la résistance de plantes cultivées ou pour favoriser aussi la croissance.

Pour vous familiariser avec ce monde passionnant des plantes, procurez-vous un livre sur la flore locale et conseillez vos amis jardiniers sur le bien-fondé des plantes sauvages! ■



Mauvaises herbes ou flore sauvage utile, c'est selon.

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

Les espaces extérieurs,
notre passion !

418.849.3405




Candide
VILLENEUVE
PAYSAGISTE

Prendre sa place en tant que relève d'entreprise

COLLABORATION SPÉCIALE

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

Plusieurs entreprises cherchent de la relève afin d'assurer la pérennité de ce qu'ils ont bâti. On entend par « relève » une personne désireuse d'acquiescer une entreprise existante de la part d'un « cédant ». Lorsque celle-ci est trouvée, elle doit non seulement apprendre les rouages de l'entreprise, mais elle doit aussi passer au travers de différentes étapes techniques, accompagnée de plusieurs experts et professionnels. Malheureusement, nous oublions souvent le côté humain lors de ce processus de transfert.

Nous ne sommes pas sans savoir que tout processus de changement, personnel ou professionnel, vient avec son lot de défis. Même si elle a choisi de se lancer, il n'en est pas différent pour une relève d'entreprise. En plus de l'aspect financier, elle doit acquiescer de la crédibilité auprès des employés, fournisseurs, clients et partenaires de l'entreprise tout en ayant une confiance en soi qui aidera à accentuer cette crédibilité. Le tout, dans un court laps de temps, rempli d'inconnus et de décisions importantes à prendre.

Le côté humain

Vous avez probablement déjà entendu dire qu'il ne faut pas mêler les émotions et les affaires. Contrairement aux croyances générales, le côté humain n'est surtout pas à négliger lors de ce type de transaction! Afin d'assurer une transition en douceur et ainsi donner la capacité à la relève d'établir différents plans quant à sa vision de l'entreprise ainsi que le leadership qu'elle doit démontrer, celle-ci doit avoir l'occasion d'être « coachée » par quelqu'un qui n'est pas partie prenante. Ce coach lui permettra de faire ressortir, objectivement, ses points forts, cibler les aspects qui doivent être travaillés tout en développant un « plan de match » clair pour assurer son succès ainsi que celui de sa nouvelle entreprise.

Prouver sa valeur

Il est très important, pour une relève, d'avoir l'occasion d'y apporter ses idées, ses valeurs et sa vision sans toutefois oublier ce qu'était l'entreprise avant son arrivée. La transition doit se faire graduellement. Par contre, il n'est pas toujours évident, de prendre sa



place et de prouver, à soi-même comme aux partenaires, collègues et employés que nous apporterons une valeur ajoutée à cette entreprise. Une confiance en soi ainsi qu'en nos capacités est essentielle, de là la valeur de l'apport d'un coach qui peut jouer le rôle impartial d'un *sounding board*.

Une transition en douceur

Autant pour un « cédant » que pour une « relève », il peut devenir difficile de bien

percevoir son nouveau rôle. Malgré le besoin évident de complicité pour assurer une transition en douceur, il n'est pas toujours clair de trouver le juste milieu. C'est à cette étape que malheureusement plusieurs plans de relève échouent par faute de transmission d'information ou de capacité à laisser ou prendre sa place. Comme dans un couple, chacun doit connaître son rôle. Il n'en est pas différent pour une relève d'entreprise! ■

Transport collectif
de La Jacques-Cartier

Nouveaux arrêts



(CR) Depuis le 1^{er} août, le Transport collectif de La Jacques-Cartier (TCJC) dessert de nouveaux arrêts sur le territoire de la Ville de Québec. Une excellente nouvelle qui contribue à diminuer la flotte automobile sur nos autoroutes.

Sans influencer le temps de chaque parcours, ces nouveaux arrêts, sur les boulevards Laurier et René-Lévesque ainsi qu'à l'école Cardinal-Roy, permettent d'offrir un accès à de nouvelles destinations. En effet, les citoyens peuvent planifier leur déplacement plus facilement vers les pôles de travail et d'école comme la colline Parlementaire et l'Université Laval. Lac-Beauportois, notez qu'un nouvel arrêt est ajouté au parcours 53, soit aux Galeries du Lac.

« J'invite les citoyens à utiliser les autobus du TCJC qui assurent des parcours efficaces vers la Ville de Québec. Vous pouvez consulter le nouveau site Web de la MRC de La Jacques-Cartier pour connaître les différents parcours du TCJC et ses points de vente », mentionne M. Michel Beaulieu, préfet de la MRC de La Jacques-Cartier.

Plus d'information au www.tcjacquescartier.com. ■

FIÈRE PARTENAIRE DE LEUR RÉUSSITE

À REMETTRE

5 bourses d'études de
1000\$



Pour tous les détails www.ccapcable.com

Fin de la période de dépôt des candidatures : 21 septembre

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

418.849.7125

www.ccapcable.com |

Blogue à part

La liste scolaire



COLLABORATION SPÉCIALE

Nancy Ratelle
blogueapart@hotmail.com

La rentrée approche à grands pas et je ne pouvais faire autrement que d'aborder le sujet de la liste scolaire parce qu'elle provoque souvent bien des discussions entre parents. C'est avec une pointe d'humour et beaucoup de respect pour ceux qui la conçoivent que j'ai envie d'en parler aujourd'hui.

Nous la recevons de plus en plus tôt et c'est génial! Il nous est donc possible de prendre de l'avance et d'avoir du choix quand vient le temps de trouver LE duo-tang fuchsia que Fillette a vu sur Internet ou LE marqueur-effaçable-à-sec-avec-efface-aubout-impossible-à-trouver-nulle-part.

En fait il y a deux types de parents pour le magasinage des fournitures scolaires. Ceux qui achètent dès qu'ils reçoivent la liste, prévoyants et peu soucieux des rabais juste avant la rentrée. Et il y a ceux qui attendent trois jours avant le début des classes et qui sont surpris de réaliser qu'il ne reste plus de cartable 1 1/2 pouces orange à la pharmacie. Vous êtes dans quel clan?

Démésure raisonnable?

Voici quelques éléments de la liste de Fiston de cette année qui méritent d'être soulignés : 24 crayons de plomb. Vraiment? Si nous considérons qu'il y a 200 jours d'école, c'est un nouveau crayon tous les 8 jours! Oui, il y en a qui les mange-perde-donne-

au-camarade-qui-n'a-jamais-les-siens. Mais quand même. Ici, nous roulons sur les 24 même depuis la maternelle. Je vais sauver un arbre cette année et opter pour le pousse-mine comme il est offert en alternative aux deux douzaines de crayons jaunes.

Quatre gommes à effacer. Un classique qui revient année après année! Comme je le dis souvent, c'est un calfeurant efficace lorsque coupé en petits morceaux pour boucher des petits trous par-ci par-là (oui oui, c'est possible dans certaines écoles) ou pour un pupitre un peu bancal. Sinon, il se peut que vous ayez engendré un grand indécis qui efface et efface à répétition sa dissertation. Ça se peut!

Neuf cahiers Canada. Maintenant je comprends. S'ils remplissent vraiment neuf cahiers Canada peut-être que les 24 crayons seront nécessaires finalement.

Une boîte de crayons de bois et une boîte de feutres. Mes chers profs, depuis quelques années vous ne pouvez plus mettre de marque dans vos listes à cause de plaintes de parents qui ont viré en recours collectif et maintenant vous ne pouvez plus mettre de quantité non plus? Alors si Maxime a 12 crayons et Julie en a 64, ce sera terrible pour l'estime de Maxime! Je rigole, mais ce n'est pas drôle.

Deux gros sacs en plastique. Pour rapporter tout ce qu'il restera d'extra à la fin de l'année. Nous ne pouvons pas blâmer l'école de ne pas être prévoyante!

Identifier chacun des articles. Pour que votre petit Justin revienne à la fin de l'année avec



À nous la liste scolaire! Tôt ou tard, il faut faire nos devoirs.

des crayons de Rosalie, Jasmine et Mathis bien identifiés. Sérieusement, les enfants regardent vraiment si les crayons leur appartiennent avant de les ranger? Mais bon, quand ton fils a un prénom à quatre lettres tu prends ton crayon et ton mal en patience et tu écris! Ou tu achètes de mignonnes petites étiquettes personnalisées, une invention divine si tu as eu l'idée d'appeler ton enfant Charles-Christophe Lemieux-Beausoleil.

En terminant de faire le tour de ma liste, je réalise qu'il n'y a pas les trois ou quatre boîtes de mouchoirs demandées habituellement. Ne me dites pas que la Commission scolaire a enfin débloqué un budget guédille-aunez? Malheureusement non, on m'a soufflé à l'oreille qu'ils ne pouvaient simplement plus l'indiquer sur la liste à cause du recours collectif.

Règle d'or : qui aime bien châtie bien

Le reste des éléments de la liste me paraît bien raisonnable, bon travail les profs! Au fond tout le monde sait que vous faites le meilleur avec le peu, la réalité, le budget et les restrictions que vous avez. Ce serait donc bien malvenu de vous en vouloir. Qui aime bien châtie bien comme disait ma grand-mère. Sans rancune?

Bon début d'année scolaire tout le monde! Au plaisir de se croiser sur le banc du service de garde.

Vous pouvez suivre Nancy et son Blogue à part sur Facebook et maintenant sur son site au www.blogueapart.com ■

Crédit photo : Nancy Ratelle



PIERRE ROY
UN OPTICIEN DE CHOIX

Promotion ÉTUDIANTE
à l'achat d'une monture,
OBTENEZ VOS VERRES SANS FRAIS !*

- Verres simple vision - Plastiques résistant aux rayures - Antireflets et aminci 1.56
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.
Valable jusqu'au 31 août 2018. *Voir détails en magasin.

Lunettes en 1hre !
(simple vision seulement)

Heures d'affaires :

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

Visitez notre site: pierreropticien.ca

2250, boul. Bastien, Québec 418.842.9595




Demetre Triantafyllou fête ses 15 ans au restaurant Tuscanos



Demetre Triantafyllou fête cette année ses 15 ans d'implication et de présence au restaurant Tuscanos.

(MS) Le copropriétaire du restaurant Tuscanos sur l'avenue Jules-Verne a récemment fêté ses 15 années au sein du restaurant en plus de ses 50 années de carrière dans le domaine de la restauration.

Véritable passionné, il se fait un plaisir chaque semaine d'accueillir sa clientèle grâce à son équipe de 60 personnes, toutes passionnées. En effet, près de 4 500 clients par semaine viennent le rencontrer lui et son équipe. « C'est une belle vocation, le service à la clientèle. Je suis toujours à l'écoute des clients », a précisé d'entrée de jeu, Demetre Triantafyllou, concernant son amour pour le domaine de la restauration.

Ce qu'il apprécie le plus c'est d'évoluer en parallèle de ces clients. « Ça me touche énormément de voir les jeunes venir avec leur famille et qu'ils reviennent plus tard par eux-mêmes », a-t-il indiqué.

Aujourd'hui, il travaille à préparer la relève pour poursuivre ce beau succès qu'il a réussi à concrétiser dans les dernières années.

Des implications importantes

Parmi ses nombreuses implications depuis les dernières années, le restaurant Tuscanos a notamment participé pour une troisième année consécutive, à l'organisation Opération Enfant Soleil en remettant un don. Grâce à la générosité et la collaboration de sa clientèle, il a réussi à remettre un montant de 3 000 \$ à l'organisation. Ce montant correspond à l'objectif qu'il avait soumis au départ. Sa passion pour la restauration l'amène également à participer à de nombreuses activités sociales et sportives au cœur de L'Ancienne-Lorette, notamment auprès du Club Lions, du Carnaval de Québec et d'autres organisations. ■

Crédit photo : David Cassivi

Le dernier rendez-vous estival
des mélomanes

Concerts de jazz au Manoir du Lac Delage

(CR) Le 24 août prochain, les mélomanes de la région sont conviés au dernier concert Jazz de la programmation estivale à Lac-Delage.

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

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

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

Découvrez les **Activités de l'été 2018**

Tout l'été dans la zone communautaire* : Coffre à jouer et animateur qui dynamisera le parc avec des activités spontanées pour tous!

11-12 AOÛT
24 heures du Lac Archibald
24heuresdulac.com

SAMEDI 11 AOÛT
Compétition provinciale de ski acrobatique sur rampe d'eau au Centre acrobatique Yves Laroche

JEUDI 16 AOÛT
Cinéma en plein air « Comme des bêtes »* dans la zone communautaire vers 20 h 20. Apportez vos grignotines et vos chaises!
*En cas de pluie : salle Philippe-Laroche

SAMEDI 18 AOÛT
Compétition de planche à roulettes* avec des juges professionnels dans le skate parc, de 13 h à 16 h, en collaboration avec la Maison des jeunes
*Remis au lendemain en cas de pluie

17 AU 19 AOÛT
Championnats provinciaux de C-K U-15 au Club nautique, organisés par le CCKLB
*Club nautique fermé pour cette occasion

24 AU 26 AOÛT
Mondial AcrobatX au Centre acrobatique Yves Laroche

SAMEDI 25 AOÛT
« Beach Party »*, événement familial au Club nautique

facebook.com/MunicipalitedeLacBeauport
*Les activités offertes par la Municipalité sont gratuites!

Parc de la Gentiane

Concerts sous les étoiles

(CR) Le site de la scène du parc de la Gentiane offre aux spectateurs une vue absolument imprenable sur le lac Beauport. Quand s'y produisent les artistes, l'ambiance devient tout simplement magique. Si l'achalandage n'est pas toujours au rendez-vous lors des concerts sous les étoiles, les spectateurs qui s'y rendent en partent ravis!

Ce fut le cas en cette superbe soirée du 20 juillet dernier où l'on conviait la population à découvrir le Homie's band. Dynamique et énergique, cette formation à l'image de François Holmes, coordonnateur chéri au Saisonnier. Parions que si les jeunes du Saiso avaient su que notre Garnotte national y était, tous s'y seraient rués!

Le 25 juillet, soirée humide et pluvieuse qui n'a pas empêché la centaine de Lac-Beauportois d'aller voir et entendre Marco Calliari. Ambiance électrisante sous le chapiteau où l'on dansait, chantait et tapait des mains! ■



Malgré la pluie, Calliari a fait vibrer le chapiteau où plus de 100 personnes étaient réunies.



Décoiffante, la prestation du Homie's band!

CCAP TV Votre Tv locale
vous fait découvrir ce mois-ci

Mystère d'archives

OMF NFB

CHAÎNES 01 ET 601 POUR LES ABONNÉS **CCAP** CABLE.COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

M Maddie
Vêtements pour dames

La Boutique Maddie vous invite à participer à son concours en déposant ce coupon à la Boutique Maddie.

TIRAGE DE « DEUX GARDE-ROBES » D'UNE VALEUR DE 500 \$ CHACUNE 15 NOVEMBRE 2018

Nom: _____
Adresse: _____
Tél.: _____
Courriel: _____
Date d'anniversaire: _____

J'autorise la boutique Maddie à m'envoyer par courriel:

mon cadeau d'anniversaire promotions et info-lettre

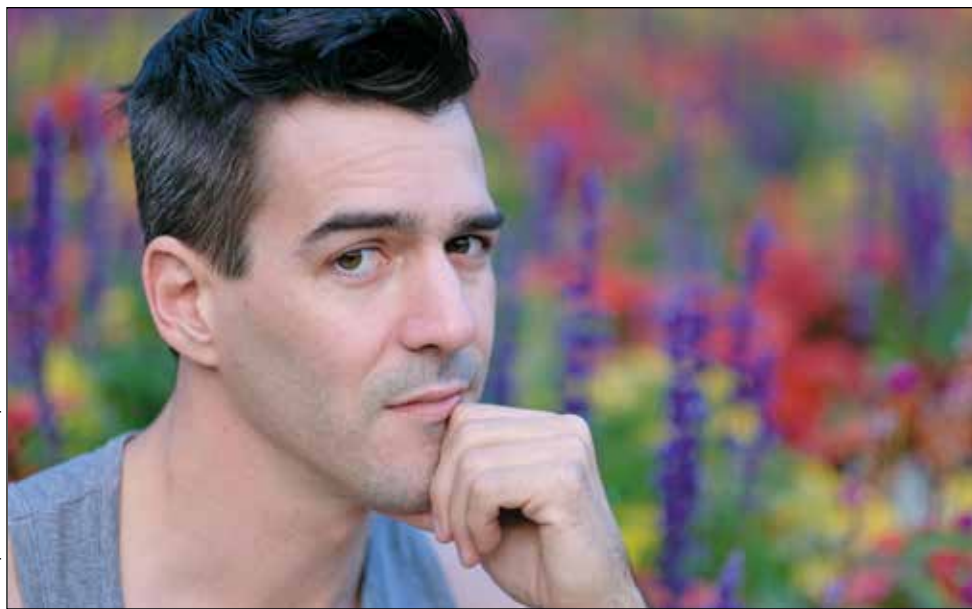
Joseph Ribkoff
Nouvelle collection en magasin.

Venez voir nos collections automne-hiver en boutique. Collection printemps-été en liquidation!

2900, Chemin St-Louis, Québec (Qc) G1W 4R7 418-651-3751
www.boutiquemaddie.com

Les œuvres de Richard Cameron Morneau

Un voyage dans l'autre monde, une expo à découvrir



Crédit photo: Sébastien Laplante

Richard Cameron Morneau.



Crédit photo: Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury

Depuis plus de 20 ans, l'artiste additionne les cordes à son arc pour amener une immersion totale à sa fantaisie.

(CR) Prêt à partir pour *Un voyage dans l'autre monde*? Prenez le départ pour la bibliothèque Jean-Luc Grondin à Stoneham qui propose jusqu'au 16 septembre prochain la plus récente exposition de l'artiste Richard Cameron Morneau.

Plongez dans l'univers ludique de cet artiste qui vole vers le pays imaginaire comme Peter Pan sait si bien le faire. L'acrylique étant son principal médium, Richard Cameron Morneau crée son univers surréaliste fantastique à l'image de sa rêverie.

Originaire de Lac-Beauport, Richard Cameron Morneau est un artiste dans l'âme. Depuis toujours il crée sous différentes formes (dessin, peinture, sculpture, etc.). Aujourd'hui, artiste de cirque, acrobate aérien, comédien, maquilleur, amuseur public, illustrateur et plus encore, Richard, amène le public dans son univers du rêve.

On peut visiter l'exposition *Un voyage dans l'autre monde* sur les heures d'ouverture de la bibliothèque. Informez-vous au 418 848-2381. ■

Les œuvres de Pierre Poulin à la Maison O'Neill

Art brut. Au-delà des maux



Crédit: Courtoisie

Pierre Poulin.

(CR) Détenteur de six Coupes du Monde en ski acrobatique et artiste peintre depuis 1992, le Lac-Beauportois Pierre Poulin étonne encore avec sa toute nouvelle exposition Art brut. Au-delà des maux.

Art brut. Au-delà des maux est une exposition d'une vingtaine d'œuvres qui dépeignent par son originalité. Trois grandes thématiques de l'art brut y sont abordées : le sans filtre, l'engagé et l'existentialiste. Des cartons d'explication ponctuent le parcours pour accéder à la compréhension de l'art brut et du travail particulier de Pierre Poulin. Comme vous pourrez le constater, certaines toiles se passent cependant d'explication et n'expriment que des malaises de société, des maux, au-delà des mots.

L'exposition est présentée du 1^{er} au 30 septembre à la Maison O'Neill située au 3160, boulevard Wilfrid-Hamel à Québec. Si vous y passez la fin de semaine, fort à parier que vous y croiserez l'artiste. ■



Location PRO

20660, boulevard Henri-Bourassa,
Québec (Québec) G2M 1L5

Le coup de pouce à vos travaux

Heures d'ouverture:
Lundi au vendredi
7 h à 17 h 30
Samedi
8 h à 17 h



Téléphone : 418 849-7394 Fax : 418 849-0656
Courriel : info@locationpro.ca | www.locationpro.ca

Symposium Plaines Couleurs

Découvrez les couleurs d'Isabelle Hudon



On adore les couleurs d'Isabelle Hudon!

(CR) Si vous avez fréquenté la bibliothèque l'Écrin de Lac-Beauport au printemps, votre regard a certainement été accroché par les œuvres de l'artiste peintre Isabelle Hudon. Voyez à l'œuvre cette virtuose des couleurs au jardin Jeanne-d'Arc, lors du Symposium Plaines Couleurs sur les plaines d'Abraham.

Voir à l'œuvre Isabelle Hudon, c'est assurément assister à une valse de couleurs et de pinces sur la toile vierge. Si vous ne la connaissez pas encore, allez lui serrer la pince au jardin Jeanne-d'Arc sur les plaines d'Abraham, à l'arrière de l'hôtel le Concorde, les 17 et 18 août 2018 de 10 h à 18 h et le dimanche 19 août 2018 de 10 h à 17 h. ■

Un « safari » photo avec la photographe France Bouchard

La Tanzanie à travers l'objectif

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Elle a tellement aimé son périple en Tanzanie en 2017 qu'elle récidive cette année. Que de photos France Bouchard, photographe de l'année, avait rapportées de ce voyage d'une vie! Vous souhaitez qu'elle vous enseigne quelques trucs de pros? Avec elle, montez à bord du vol direct Serengeti-Zanzibar le 28 octobre prochain.

qu'elle aura plaisir à partager avec vous. Le voyage en Tanzanie n'est pas un safari photo à proprement parler, mais avouez que de savoir manier le *kodak*, en découvrir son plein potentiel et ses subtilités pour immortaliser ces paysages époustouflants a un petit quelque chose de bien tentant.

Dépaysement total

En voyageant en Tanzanie, France se doutait bien qu'elle y ferait d'excellentes photos, S'attendait-elle à une telle diversité de



couleurs, d'animaux, de paysages et de sourires? Tant d'occasions photographiques. Avec pour la guider, le meilleur, Roger Bérubé du Club Aventure Voyages Québec, France était assurée de ramener les plus beaux clichés. Il faut dire qu'il la connaît l'Afrique pour l'avoir vue de près une bonne vingtaine de fois.

« C'est déroutant de beauté. C'était tellement beau que j'étais troublée », se souvient-elle. « C'est la meilleure destination au monde pour les photographes. Tout est proche, tout est accessible, la lumière est belle et les guides sont extraordinaires ».

N'est-ce pas qu'elles sont à couper le souffle les photographies de France Bouchard? Vous aussi souhaitez garnir votre album de tels souvenirs? Joignez-vous à elle et Roger pendant 14 jours; départ le 28 octobre prochain. Un voyage en compagnie de l'une des meilleures photographes au Québec, plaisirs visuels assurés!

Obtenez plus de détails sur ce voyage d'une vie en consultant le clubaventurequebec.com. ■



Roger Bérubé et France Bouchard devant l'école de village à Massai.



Crédit photo : France Bouchard

Nous sommes plusieurs à être faits sur le même moule. Voyage à l'horizon, nouvel appareil photo nous voulons! Arrivés à destination, désolation face à l'appareil et ses nombreux boutons. Voilà pour la rime! Plus sérieusement, saisissez cette chance inouïe d'accompagner la photographe primée de Lac-Beauport et tirez profit des trucs

Un aperçu de votre voyage en Tanzanie

Jour 1 - Lundi 29/10/18 : Aéroport de Kilimandjaro - Arusha

Jour 2 - Mardi 30/10/18 : Parc National Tarangire - Karatu

Jour 3 - Mercredi 31/10/18 : Village Massai - Karatu

Jour 4 - Jeudi 01/11/18 : Lac Manyara - Lac Eyasi

Jour 5 - Vendredi 02/11/18 : Lac Eyasi - Karatu

Jour 6 - Samedi 03/11/18 : Cratère du Ngorongoro

Jour 7 - Dimanche 04/11/18 : Aire de conservation du Ngorongoro - Parc national du Serengeti

Jour 8 - Lundi 05/11/18 : Parc national du Serengeti

Jour 9 - Mardi 06/11/18 : Centre du Serengeti - Zanzibar Airport - Kiwengwa

Jour 10 - Mercredi 07/11/18 : Côte Sud-Est - Kiwengwa

Jour 11 - Jeudi 08/11/18 : Kiwengwa

Jour 12 - Vendredi 09/11/18 : Kiwengwa

Jour 13 - Samedi 10/11/18 : Michamvi Beach - Stone Town

Jour 14 - Dimanche 11/11/18 : Stone Town

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie

ÉVÉNEMENT RAY-BAN
POUR LA RENTRÉE SCOLAIRE

Mercredi, le 26 septembre de 12 h à 20 h

Le représentant Ray-Ban sera présent.

Venez voir la collection complète et essayer les nouvelles lentilles Ray-Ban avec prescription.



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

caroleroy@cliniquevision.ca

cliniquevision.ca | f

1025, boulevard du Lac, Lac Beauport

Le premier d'une série à succès!

Réussite totale pour le KETO Fest

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Oh que Josey Arsenault en a eu des frissons le samedi 4 août lors de la première édition de son KETO Fest organisé en collaboration avec la Seigneurie de l'Île d'Orléans! On sait déjà que ce tout premier festival sur l'alimentation cétogène au Québec fera des petits.

canadiennes, des Bahamas et du Vieux-Continent. Cet intérêt pour l'alimentation cétogène est un véritable propulseur d'énergie pour la dynamique animatrice radio au FM 93 et résidente de Stoneham.

Il n'aura fallu que quelques discussions avec Mary Plante, directrice générale de la Seigneurie de l'Île d'Orléans et membre du groupe *Vive le bacon* pour mettre sur pied ce premier KETO Fest Québécois.



Ils étaient nombreux à assister aux nombreuses conférences.



On faisait la file pour rencontrer la D^{re} Évelyne Bordua-Roy.



Nathalie Lauzon et sa jolie Béatrice sont venues de Thurso en Outaouais pour assister au premier KETO Fest.

Tout va à vitesse grand V pour Josey Arsenault depuis qu'elle a lancé en janvier dernier le livre *Perdre du poids en mangeant du gras*, coécrit avec la D^{re} Évelyne Bordua-Roy. Site Internet et groupe Facebook *Vive le bacon* gagnent en popularité chaque jour. Au moment d'écrire ces lignes, le groupe est à 300 têtes d'atteindre les 6 000 membres. Ces derniers proviennent de partout au Québec, de plusieurs villes

L'enthousiasme des deux femmes étant des plus contagieux, deux gestionnaires du groupe, Sylvain Bouchard et Pierre St-Hilaire se sont joints à elles pour organiser cette journée mémorable du 4 août qui aura réuni pas moins de 1 160 visiteurs. Et dire que dans les prévisions les plus folles on attendait 500 personnes! Succès vous dites? Et comment!



Au micro, Mary Plante, DG de la Seigneurie de l'Île d'Orléans en compagnie de Josey Arsenault.



De nombreux kiosques sur place pour le plus grand intérêt des visiteurs.

Un feu roulant de conférences et ateliers

Tout au long de la journée, les visiteurs ont montré un vif intérêt pour les conférences et ateliers d'experts qui ont démystifié l'alimentation cétogène, sans parler de témoignages touchants pour qui souhaitait s'inspirer afin d'approprier ce nouveau mode de vie.

Les conférences :

- D^{re} Évelyne Bourdua Roy, médecin de famille - *Le Keto et les bienfaits pour la santé!*
- Daniel Hamelin du groupe *Vive le bacon en jeûne* - *Tout sur le jeûne*
- Dr François Melançon, médecin de famille - *Keto vs cholestérol*
- Josey Arsenault, coauteure du livre *Perdre du poids en mangeant du gras* et *vivelebacon.com* et témoignages de cétoniens
- Jean-Yves Dionne, pharmacien et formateur - *Keto et suppléments*

Les 1 160 personnes présentes ont aussi eu le loisir de visiter les différents kiosques qui proposaient des produits cétogènes, dont celui de Tout cuit, présentateur officiel de l'événement. D'ailleurs, si vous consultez leur site Internet, vous pouvez choisir des coffrets de plats cétogènes qui seront livrés directement à votre porte. Notez que chaque plat a été goûté, jugé et approuvé par Josey Arsenault.

Si vous pensez qu'il y a privation dans l'alimentation cétogène, détrompez-vous! Sur place, on proposait vins, canard, foie gras, pâté de foie, confitures, Kombucha, steak de bacon, pains spéciaux, poutine... Oui, oui, poutine keto il y avait! Il fallait voir la file devant le camion de cuisine de rue qui en proposait.

Plusieurs producteurs de l'île d'Orléans et d'ailleurs étaient sur place pour présenter leurs gammes cétogènes:

- La Ferme d'OC, canard, foie gras et ail noir céto (Île d'Orléans)
- Compliments de Belle-Maman, confitures céto (Île d'Orléans)
- Tout cuit, dégustation de mets cétogènes

- Kombucha Vee Zéro, kombucha céto (Marianne Fortier)
- Food Trucks Porcella et Saga Nomade
- Les Savoureux, assaisonnements céto et biologiques, Trois-Rivières
- Nutrition Sport Fitness Ste-Foy (aliments céto)
- Réversa
- Café Dépôt Laurier Québec (aliments céto)
- Tupperware, Louise-Hélène Leboeuf, directrice 5 étoiles et son équipe doTERRA
- Valérie Pratte & Véronique Dion, huiles essentielles culinaires
- Suzie's good fats, Suzie Yorke

Tout au long de la journée, des prestations de danse et des séances de yoga ont aussi contribué à agrémenter le tout, sans oublier les performances musicales de la formation lévisienne *Check Engines*.

L'heure est au bilan

Bien entendu, on a noté au passage quelques petits manques, mais au lendemain de ce premier KETO Fest, le bilan s'est avéré des plus positifs pour les organisateurs, assez pour confirmer déjà que la deuxième édition sera annoncée sous peu.

Mille mercis de Josey!

À quel point Josey Arsenault était satisfaite de la première édition de son festival? Voici ce qu'elle écrivait sur le groupe *Vive le bacon* au petit matin du 5 août. « Je ne peux vous exprimer ma joie d'avoir pu vous rencontrer hier pour le premier KETO Fest québécois! Ceux qui étaient là comprendront... j'en ai encore la chair de poule! Je veux remercier celle qui est devenue mon amie, à travers ce projet, Mary Plante DG de la Seigneurie de l'Île d'Orléans, pour son implication incroyable! Merci à ses fils Alexandre Fradet et Olivier Lafond qui nous ont donné un bon coup de main! Que dire de Pierre St-Hilaire et Sylvain Bouchard! Merci à France Desrochers aux photos! Merci aux conférenciers et à ceux qui ont présenté des ateliers! Merci à tous les bénévoles qui ont rendu ce KETO Fest possible et à tous les employés de la boutique de la Seigneurie de l'Île d'Orléans! » ■

Cross Triathlon à Lac-Delage

Empire 47, le vent dans les voiles!

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Après une saison hivernale fulgurante, voilà qu'Empire 47 (E47) connaît une superbe saison estivale! Que nous réserve-t-on sur ce réseau de sentiers *fatbike* et raquettes à Lac-Delage et Stoneham? Suivez le guide!

Il faut d'abord savoir que le centre, dont l'accueil est situé à Lac-Delage, est géré par un organisme à but non lucratif (OBNL) dont la mission est de promouvoir les saines habitudes de vie par la pratique du vélo et d'activités de plein air. Son principal projet consiste en la revitalisation et l'aménagement de sentiers de vélo de montagne et pédestre quatre saisons sur l'un des plus beaux massifs forestiers de la région. D'une superficie de plus de 2 000 acres, le territoire est situé en ordre d'importance à Stoneham, Québec, Lac-Delage et Saint-Gabriel-de-Valcartier. Le centre a connu une saison hivernale record avec plus de 20 000 visites individuelles et plus de 4 000 locations de vélo d'hiver (*fatbike*).

« L'accessibilité pour les débutants, la qualité de l'entretien, le réseau de 31 kilomètres et la proximité de Québec sont les principales qualités évoquées par les utilisateurs », fait observer Christian Déry, directeur général. En plus de la clientèle locale, le centre reçoit maintenant la visite de touristes internationaux, entre autres par le biais de certains tours opérateurs.

L'été sur les sentiers

La saison estivale remporte elle aussi le même succès. En effet, les cyclistes de vélo de montagne ont l'embaras du choix avec les 24 kilomètres de sentiers accessibles. Le débutant ou l'expert qui carbure à l'adrénaline y trouvera assurément de quoi lui titiller le mollet. Les initiés seront heureux d'apprendre qu'une équipe a mis la main à la pelle, lire pelle mécanique, afin de finaliser certains sentiers dont la *Queue de castor*, dédiée aux débutants et la *Pad Religion* pour les plus agressifs. On nous assure que bientôt la grande *Huron* donnera accès à la deuxième montagne d'où le futur développement Enduro prendra forme.

Des événements d'envergure

E47 est aussi l'hôte de plusieurs grands événements, dont le XTERRA Québec qui y présentera le 18 août prochain sa cinquième édition de Cross Triathlon : nage en eau libre, vélo de montagne et course en sentier. Cette compétition PAN AM TOUR accueillera, cinq élites des tops dix en Amérique du Nord. Le lendemain, ne manquez par la deuxième édition du *Swim Run*; alternance de nage en eau libre et de course en sentier.

Fort des succès hivernaux et estivaux sans compter la notoriété qu'apporte la tenue d'événements d'envergure, l'organisme met la dernière touche à son plan de développement. ■



Qui cette année franchira la ligne d'arrivée à la sortie du sentier?



La nage est l'une des épreuves au programme du Cross Triathlon le 18 août prochain.

Compétition internationale de ski acrobatique

De la haute voltige avec le Mondial AcrobatX



Crédit photo : Pierre Primeau

Le Mondial AcrobatX, un essentiel pour les amateurs de haute voltige.

(CR) C'est à compter du 24 août prochain qu'aura lieu au Centre AcrobatX Yves Laroche la 14^e édition du Mondial AcrobatX Toyota présenté par la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg. Trois journées au cours desquelles les meilleurs au monde s'affronteront!

Ne ratez pas cette occasion unique de voir à l'œuvre des athlètes d'ici et d'ailleurs se mesurer lors de cette compétition internationale, la seule présentée au Canada cette année. Des athlètes provenant de cinq pays rivaliseront sur la rampe d'eau de Lac-Beauport. Un niveau élevé, une compétition enlevante!

On aura le plaisir de voir à l'œuvre dans leurs sauts acrobatiques plusieurs athlètes canadiens, dont l'olympienne Catrine Lavallée, ainsi que Félix Cormier-Boucher.

Notons au passage qu'ils sont tous deux membres de l'équipe canadienne de sauts.

Au programme les 24, 25 et 26 août :

Vendredi 24 août, 13 h 30, 19 h et 20 h
Compétition de Big Air Amateur, Junior et Pro
Spectacle aérien de soir sur les rampes
Animation DJ et camion de cuisine de rue sur place

Samedi 25 août, 13 h 30, 15 h et 19 h
Qualification et Finale du Mondial Élite
Événement « Slide X Slip n' Fly » ouvert à tous
Spectacle aérien de soir sur les rampes
Musique et camion de cuisine de rue sur place

Dimanche 26 août, 10 h
Compétition du Mondial junior ■



Plongante cette vue du haut de la rampe d'eau!

TOYOTA

Desjardins
Caisse populaire de
Charlesbourg

**MONDIAL
ACROBATX
TOYOTA**

VENDREDI
24 AOÛT
AU
DIMANCHE
26 AOÛT

JUNIOR & ÉLITE
2018
14^e ÉDITION

ENTRÉE GRATUITE
STATION DE SKI
LE RELAIS

VENDREDI
COMPÉTITION MONDIALE
DE BIG AIR PRO, AMATEUR
ET JUNIOR
• Entraînement à partir de 10 h
• Qualifications à partir de 12 h 30
• 5 à 7 au lounge Desjardins
• Finales sous les étoiles à partir
de 19 h 30
Food Truck sur place
Party avec DJ

SAMEDI
COMPÉTITION MONDIALE ÉLITE
DE SAUTS EN SKI ACROBATIQUE
• Entraînement à partir de 10 h 30
• Qualifications à partir de 14 h
• 5 à 7 au lounge Desjardins
• Finales sous les étoiles à partir
de 19 h
Musique avec band live
Food Truck sur place

DIMANCHE
COMPÉTITION MONDIALE
JUNIOR DE SAUTS EN
SKI ACROBATIQUE
• Qualifications à partir de 10 h
• Finales à partir de 14 h
Food Truck sur place

acrobatx.com

Centre AcrobatX Yves Laroche — 1084, boul. Du Lac, Lac-Beauport — T. 418.849.5000

On y rame et pagaie depuis 90 ans

Le Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport a 30 ans

COÉCRIT PAR ROBERT CYR
ET CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca
robert.cyr7@icloud.com

Chaque municipalité au Québec a sa spécialité. Pour certaines, ce sont les cueillettes de pommes, pour d'autres, les plages ou encore l'agriculture, la forêt, etc. Lac-Beauport se distingue par un impressionnant bassin d'athlètes ayant ou ayant eu une carrière à l'international. Pour une modeste communauté de 7 829 âmes, le pourcentage de sportifs reconnus est stupéfiant.

Soyons honnêtes, nous sommes privilégiés. À 20 minutes au nord de la Capitale nous avons une modeste montagne qui est tout de même le berceau de dizaines de skieurs, toutes disciplines confondues ayant fréquenté les podiums olympiques. Nous avons aussi un extraordinaire centre d'entraînement pour le saut à ski qui permet à nos jeunes de rêver et d'atteindre les mêmes trois marches que trois générations de fous merveilleux ont foulées avant eux. Le ski de fond aussi a eu sa gloire olympique. Le vélo de montagne gagne de plus en plus d'adeptes et les possibilités de sentiers semblent infinies. Dois-je vous parler du Trail de la Clinique du Coureur qui réunit les plus grands athlètes de courses en forêt au monde? En plus de tout ça, il y a le lac Beauport en personne.

Sans faire de vague...

Le premier sport à y avoir été pratiqué est le « canotage ». Si le terme fait vieillot à nos oreilles contemporaines, il n'en reste pas moins que l'activité avait ses lettres de noblesse et l'organisme portait le nom de



Ils étaient plus d'une centaine à célébrer le 30^e anniversaire du CCKLB le 7 juillet dernier au Club nautique de Lac-Beauport.

Club de Canotage de Québec. Toujours est-il que l'ambition de ramer, pagayer, avironner plus vite que l'autre est dans l'ADN des Lac-Beauportois depuis 90 étés déjà. Bientôt 100 ans que nous naviguons à la sueur de nos jeunes bras sur un lac au sommet d'une montagne et que nous ramons jusqu'en Europe, dans les Pays de l'Est, aux États-Unis. C'est une Chasse-Galerie moderne et déjà légendaire. Nous sommes depuis des lustres



Victoire du C15 U17 Mixte 200 m à Shawinigan.

une pépinière de talents sportifs exceptionnels. Nous avons eu de l'aide.

Georges Delisle

Si la vie était juste, ce nom vous dirait quelque chose. Si elle était généreuse, vous sauriez aussi qui est Alice. Ce que ce couple de Lac-Beauportois a fait bénévolement pour l'avancement du canoë-kayak est digne de mention. Le temps et la qualité du travail investi par ce couple, puis leurs deux enfants devenus complices dans cette aventure sont remarquables, uniques. Sans l'apport de ce couple, jamais cette discipline n'aurait connu un tel essor. L'histoire leur accordera certainement la plus haute marche du podium pour ce dévouement, cet altruisme, cet amour pour le dépassement, le courage et la jeunesse. C'est cet amour et ce dévouement que les membres et les anciens du Club de canoë-kayak Lac-Beauport (CCKLB) ont célébrés le 7 juillet dernier au club nautique. Georges et Alice, merci d'avoir porté et mis de l'avant le CCKLB!

Championnats provinciaux

L'été s'est poursuivi avec les régates régionales et les Championnats provinciaux Midget et plus. Lors de ces derniers qui se sont tenus à Shawinigan du 3 au 5 août dernier, le CCKBL a fait belle figure et a remporté bon nombre de médailles. Au cumulatif des points, le club de Lac-Beauport arrive deuxième avec 503 points, le meilleur pointage depuis huit ans.

Ainsi les athlètes ont-ils ramené 27 médailles d'or, 18 d'argent et 15 de bronze. Quelle belle récolte!

L'invitation est lancée à voir les plus jeunes rivaliser pour un podium lors des Championnats provinciaux Bantam et moins du 17 au 19 août au Club nautique de Lac-Beauport! ■



Il allait de soi que Georges et Alice Delisle découpent le gâteau officiel du 30^e anniversaire de leur club.



Maxime Poulin et Clément Bouchard remportant la médaille d'argent dans la course Open Homme C2 500 m.



Tai Chi Taoïste^{MD}

Classes pour débutants

Près de chez vous!

CONTACTEZ-NOUS MAINTENANT!

1.888.824.2441

418.688.1199

taoist.org

Le soccer, une implication familiale

La soccer mom, la gérante

COLLABORATION SPÉCIALE

Helder Duarte

Directeur technique régional ARS Québec
hduarte@arsq.qc.ca

C'est la lecture d'un texte de Louis-Simon Ferland qui m'a incité à écrire celui-ci. J'ai repris quelques-unes de ses lignes que j'ai adaptées aux miennes.

Beaucoup de pères sont très impliqués dans le soccer des enfants, ils y investissent beaucoup de temps. Je suis impliqué au niveau du soccer de Lac-Beauport depuis un bon nombre d'années auprès de mes filles comme entraîneur. Il ne faut cependant pas oublier les mamans qui sont, elles aussi, très impliquées. Je les croise souvent sur les terrains depuis plusieurs années. Celles qu'on appelle dans le milieu anglophone les *soccer moms*.

Bravo d'être toujours là pour vos enfants, de les suivre et de les accompagner partout où ils vont. Parfois, les encouragements sont démesurés et tournent à une joie intense ou au désarroi total si ça se passe mal. Il faudrait avoir un masque à oxygène tout près pour s'assurer que certaines ne perdent pas connaissance.

Si douce exubérance maternelle

Souvent, on retrouve les mamans comme gérantes d'équipes, elles pensent à tout. J'ai eu la chance d'avoir deux gérantes extraordinaires, Sophie et Annie qui m'ont grandement facilité la tâche au cours de mes années de coaching. C'est sûr que des fois on rit un peu quand elles demandent aux joueuses d'apporter des bas de toutes les couleurs, le manteau de pluie, l'imperméable et la tuque au cas où, mais qu'on ne prévoit ni pluie ni froid pour les 15 prochains jours. Bon, j'exagère un peu, mais vous comprenez ce que je veux dire.



Crédit photo: Courtoisie

L'encouragement passe aussi par porter les couleurs de l'équipe de son enfant.

Vous encouragez les enfants avec un tel dynamisme que vous réussissez à « contaminer » les autres parents en les entraînant dans la danse, les faisant crier « Go Tourbillons Go » et leur faisant agiter leurs crécelles sans retenue.

Votre énergie et celle des autres parents nous font du bien. L'esprit d'équipe, c'est aussi dans les estrades que ça se passe. Le sentiment d'appartenance, c'est là que ça commence.

Même si après des années, vous ne comprenez toujours pas toutes les règles, vous êtes tellement adorables quand vous demandez timidement « c'était tu un hors-jeu, ça? » ou quand vous continuez de crier même quand le jeu est arrêté (« Comment ça se fait que personne ne bouge? »).

Que ferait-on sans elles?

Nos mamans gérantes s'occupent de tout, les réservations d'hôtels, les autobus et de l'équipement qu'il faut parfois laver. Elles sont passionnées, dévouées et veulent toujours le meilleur pour l'équipe.

Quand un enfant reste étendu au sol ou qu'il reçoit un ballon en plein visage, elles sont inquiètes. Même quand il fait partie de l'autre équipe. Parce que derrière le masque de gérante et partisane, il y a toujours un cœur de maman.

Merci aux mamans gérantes. Votre enfant ne jouera sans doute jamais pour l'Impact ou pour l'équipe nationale et il risque sans doute de ramener plus de bas sales que de trophées. Mais le temps que durera cette aventure, il aura pu compter sur une extraordinaire alliée. ■

Ça roule pour Raphaël Gagné

En rafale, des nouvelles de Raphaël

(CR) C'est toujours un plaisir renouvelé que de croiser ici et là le sympathique Raphaël Gagné, ce cycliste qu'aucune piste n'effraie. Encore une fois, il est partout à la fois à dévaler les sentiers de vélo de montagne.

Raphaël Gagné représentera le Canada aux Championnats du monde qui se tiendront du 5 au 9 septembre à Lenzerheide en Suisse. ■

Depuis la fin juin, il en a voyagé un coup, il en a vu et parcouru des sentiers techniques dans les Alpes, les Pyrénées et les montagnes Rocheuses. Dévaler les sentiers, c'est ce qu'il aime le plus au monde, dans la victoire ou dans la défaite.

À Canmore lors des Championnats canadiens, alors qu'il menait avec une avance de 52 secondes, la première marche du podium lui a glissé entre les doigts à un tour de la fin en raison d'une crevaillon. Comme quoi on a beau avoir de bonnes jambes et une parfaite préparation mentale, on ne peut prévoir l'imprévisible. « Je suis peiné et ça fait tellement mal parce que ça signifie tant pour moi, effort, passion, acharnement », commentait-il. Il se souviendra longtemps de l'endroit où il a perdu de précieuses secondes, la descente nommée « don d'organe ». « J'y ai pas perdu d'organe mais le feeling était comme si ». Médaille d'argent donc pour Raphaël lors de cette épreuve.



A&E

R.B.Q. 5756-0948-01

Terrassement Architectural

Pour tous vos projets, petits et grands...

terrassement@ccapcable.com
www.t-architectural-ae.quebec

APCHA
Association des professionnels de la construction et de l'habitation du Québec

418 571-6535

MONT CERVIN MAXIMUM EXCAVATION SORT LES DENTS À LAC-BEAUPORT!

UN MAXIMUM DE SERVICES!

- > Raccordement aux égouts et à l'aqueduc
- > Mise en place du terrain / enrochement
- > Fosse septique et champ d'épuration
- > Gestion d'infiltration d'eau



**MAXIMUM
EXCAVATION INC.**

T 418 627.3865 | @ info@maximumexcavation.com

RBQ : 8320-6268-56



Recommandé

IGA

LAC-BEAUPORT

Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion



**LES BARRES TENDRES
SANS ARACHIDES**

**LES FRUITS ET
LÉGUMES PRÉPARÉS**

LES PRÊTS À MANGER

Pour découvrir des idées de repas qui vous simplifient
la vie, consultez notre site internet IGA.NET!

Pressés? Faites votre commande en ligne!

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

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

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

IGA - Sainte-Brigitte-de-Laval
Famille Rousseau
339, avenue Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
418 825-3282

 **Brunet**

NORMAND LAROCHE
Pharmacien

Les Galeries du Lac
Lac-Beauport, Québec

*Bonne
rentrée!*



Heures
d'ouverture

Lundi au vendredi
9 h à 21 h

Samedi
9 h à 18 h

Dimanche
10 h à 18 h

418 849-2836

LIVRAISON GRATUITE