GRATUIT

L'Écho du lac

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

EXCLUSIF À L'ÉCHO

LES PREMIERS CONDOS À LAC-BEAUPORT
PRESTIGIEUX ET UNIQUES

pages 2-3





LE SOCCER BAT SON PLEIN !

page 37



LE PREMIER PROJET DE CONDOS À VOIR LE JOUR À LAC-BEAUPORT

LE *MILLE UN*, DU JAMAIS

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

1001 l'Odyssée…d'Alain Têtu, Pierre Dionne et Normand Laroche. Tout un projet qu'a représenté ce tout premier complexe de condos qui verra bientôt le jour sur le boulevard du Lac. En exclusivité à l'Écho voici le *Mille Un*.



Alain Têtu, Normand Laroche et Pierre Dionne les promoteurs du *Mille Un*

Ce n'est pas sans fierté que le trio nous parle du *Mille Un*. « Dans toute l'histoire de Lac-Beauport, c'est le premier projet de condos approuvé et salué par tous », affirme Alain Têtu, l'un des promoteurs. « Nous savions que les normes environnementales étaient très strictes sur le territoire, c'est pourquoi nous avons fait nos devoirs dix fois plutôt qu'une avant de présenter quoique ce soit aux élus et à la population », poursuit-il.

LA GENÈSE

L'aventure a commencé il y près de quatre ans alors que Pierre Dionne a l'opportunité d'acheter deux maisons sur le boulevard du Lac. Transaction il y aura…Messieurs Têtu et Dionne voient là une belle opportunité car les maisons sont situées dans un secteur mixte, c'est-à-dire commercial et résidentiel. On procède à la démolition desdites maisons avec en tête un projet commercial de 6000p.² Toutefois, les proches voisins ne désirent pas cohabiter avec des commerces… « Bien que nous soyons promoteurs, nous sommes avant tout des Lac-Beauportois soucieux de l'environnement et du lieu où nous avons choisi de vivre. Nous réorientons notre projet et nous achetons au total neuf maisons que nous détruirons sauf une qui fera partie intégrante de ce projet », soutient Alain Têtu. Cette maison deviendra le Pavillon Nature Spa Yoga.

Une décision qui aura certes jeté une douche froide sur les gros joueurs intéressés à faire commerce chez nous, mais qui sourira aux nombreuses personnes qui attendent depuis longtemps cette opportunité de vivre dans un cadre magnifique sans avoir à se soucier de l'entretien d'une maison.

LE SOUCI ENVIRONNEMENTAL

On l'a dit, le trio a fait ses devoirs avant de présenter toute esquisse de projet. Pour les installations sanitaires, tout le complexe sera raccordé à l'aqueduc et aux égouts et il y aura de plus un bassin de rétention. Ainsi, on s'assure que rien ne se retrouvera dans la nature. Il est aussi important



de mentionner qu'avec le *Mille Un* on n'augmentera pas la densité de circulation puisque le complexe est situé à l'entrée de Lac-Beauport. Pour mener à terme ce projet, les promoteurs surent bien s'entourer. Pensons seulement à la firme d'architectes Bisson et associés à qui l'on doit la transformation de l'Holiday Inn Centre-Ville en Hôtel Pur, de même qu'a l'entreprise Marc Drolet construction, un pionnier dans le domaine. « Notre équipe est jeune et dynamique et au fait des plus récentes technologies », nous assure Alain Têtu, fier de ce projet Éco Responsable.

UN PROJET HAUT DE GAMME

Le *Mille Un* est un complexe prestigieux en rien comparable à ce qui a déjà été présenté. « J'oserais dire que ce que nous proposons ne s'est encore jamais vu au Québec », avance M. Têtu. La parfaite insonorisation et l'architecture feront en sorte que les propriétaires n'auront pas l'impression de vivre en condo.

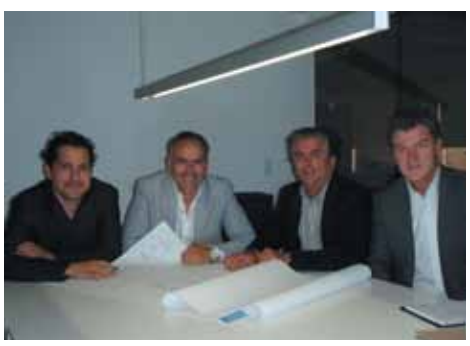
Beaucoup d'attention a été portée à ce projet haut de gamme. Sur les plans, on peut observer que le complexe sera érigé dans un véritable écrin. En bordure de rue, on créera un remblai et l'on reboisera pour assurer davantage d'intimité. On pourra ainsi profiter des installations extérieures, tels piscine et pavillon à l'abri des regards indiscrets.

En plus de l'extrême insonorisation intérieure, fenestration triple verre et structure de béton, les résidents jouiront du site sans avoir à subir le bruit de la circulation sur le boulevard. En effet des jeux d'eau servant d'écrans sonores seront installés sur le terrain.



VU AU QUÉBEC

Pour accéder à son unité, rien de moins qu'un ascenseur privé de son stationnement intérieur jusqu'à sa porte! Pas de souci pour la sécurité puisque carte magnétique il y aura, tant pour franchir le portillon que son condo.



Le trio en compagnie de l'architecte Jonathan Bisson

Les propriétaires de ces condos de prestige, déclinés en unités de 3½ à 5½, bénéficieront également d'un gym privé panoramique sur le toit du complexe. Tiens, on va faire des jaloux! Parlant de vue, chaque unité aura son avantage. On aura vue sur le Relais, sur la rivière ou sur le jardin. L'environnement sera paisible , il fera bon y vivre.

LE DESIGN INTÉRIEUR

De style contemporain, chaque unité aura la climatisation et le chauffage central, des planchers radiants, un foyer à l'éthanol. Les matériaux utilisés seront le bois torréfié, la pierre, le verre, le béton. Chaque résidence aura sa salle d'eau et sa salle de bain complète. Tout sera de bon goût! Il faut dire que l'associé Pierre Dionne ne sera pas étranger à la beauté des lieux puisque son œil averti de designer d'intérieur s'arrêtera sur chaque détail.

LA FORCE DU TRIO

Pierre Dionne est visionnaire, fonceur. Normand Laroche est un personnage reconnu et respecté. Alain Têtu, est un homme de communication. Leurs forces additionnées font d'eux des promoteurs aguerris, mais aussi soucieux de leur communauté. Jamais nous n'aurions mis sur pied un projet dans lequel nous-mêmes n'aurions pu



vivre. Nous voulons pouvoir dire dans 20 ans que le *Mille Un* est toujours en harmonie avec Lac-Beauport.

La première pelletée de terre de ce projet unique aura lieu cet automne pour prise de possession à l'été 2011. On peut consulter les plans et maquettes aux bureaux d'André Dussault, l'agent attitré au projet.

Le *Mille Un* est sans conteste un projet qui plaît. Sur les 26 unités disponibles, déjà 5 ont trouvé preneurs. N'est-ce pas là signe d'un engouement certain?

Une petite mise en bouche vous fait envie? Consultez le www.lemilleun.com



Chers amis,
Nous voici au temps des fêtes... estivales!
Comme tous les Québécois, nous profitons de la Fête nationale et de la Fête du Canada pour célébrer en famille et entre amis.
Voilà une belle occasion de faire preuve de fraternité, d'ouverture et d'amitié.
Bonnes célébrations à tous!

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

ASSEMBLÉE NATIONALE QUÉBEC

Bureau de Gérard Deltell, député de Chauveau
359, rue Racine, Québec, Québec G2B 1E9
Téléphone : **418 842-3330**
Télécopie : 418 842-6444
gdeltell-chau@assnat.qc.ca

SOYEZ AU FRAIS À PEU DE FRAIS

AVEC L'ARRIVÉE DE LA BELLE SAISON, L'ENTRETIEN ET UNE VÉRIFICATION DE VOTRE SYSTÈME DE CLIMATISATION AUTOMOBILE POURRAIT VOUS ÉVITER DES SUEURS FROIDES

SAVIEZ-VOUS QUE...

Votre centre de service investit dans la formation continue de ses employés et ce, dans le but de vous garantir l'expertise la plus pointue.

Les pièces installées par l'équipe GILCO sont conformes aux plus hautes normes de qualité sur le marché. Nous vous garantissons un service des plus courtois ainsi qu'une estimation écrite détaillée du résultat de l'inspection.



INSPECTION VISUELLE ET PERFORMANCE DE L'AIR CLIMATISÉE
Pour tous les modèles et toutes les marques
29,95 TAXES EN SUS.
Cartes acceptées : GE, PHH, ARI
Offre valide pour les mois de juin et juillet 2010

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

MICHEL BEAULIEU, PRÉFET SUPPLÉANT

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

C'était le 19 mai dernier que le conseil des maires de la MRC de la Jacques-Cartier nommait le maire de Lac-Beauport Michel Beaulieu préfet suppléant. Quel sera son rôle ? Il suppléera bien entendu…

Même si l'on entend souvent parler de préfet, peu savent quel est son véritable rôle. Il faut savoir que c'est lui le représentant de la MRC auprès des instances métropolitaines et des gouvernements. C'est lui qui mobilise et concerte les différents acteurs de la Jacques-Cartier autour d'enjeux communs. On ne chôme donc pas ces temps-ci ! Le préfet est le chef du conseil de la MRC et c'est lui qui préside les séances du conseil. Pour ceux et celles qui ne le sauraient pas encore le préfet actuel de la MRC est monsieur Jacques Marcotte, maire de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

PRÉFET SUPPLÉANT

Le conseil nomme parmi ses membres un préfet suppléant, lequel, en l'absence du préfet, remplit les fonctions de préfet, avec tous les privilèges, droits et obligations qui y sont attachés. Le préfet suppléant est choisi parmi les maires. Michel Beaulieu fut donc élu par ses pairs, par vote secret, le 19 mai dernier pour un mandat de deux ans.



Le maire Michel Beaulieu élu préfet suppléant pour un mandat de deux ans.

Rappelons que La MRC de La Jacques-Cartier regroupe les municipalités de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Fossambault-sur-le-lac, Lac-Saint-Joseph, Shannon, Saint-Gabriel-de-Valcartier, Lac-Delage, Stoneham-Tewkesbury, Lac-Beauport et Sainte-Brigitte-de-Laval. Sa mission est de maintenir et coordonner l'aménagement du territoire de la Jacques-Cartier ainsi que le développement de son territoire en partenariat avec les municipalités membres.

ZONE ZÉRO STRESS

NOS JEUNES NOUS SENSIBILISENT

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Dans la foulée des mesures prises à Lac-Beauport pour sensibiliser les automobilistes aux problèmes de sécurité et de vitesse, notre conseil municipal a choisi d'impliquer les élèves de l'école Montagnac.

Depuis 2008, plusieurs mesures ont été prises pour diminuer la vitesse sur les chemins de la Municipalité, mais force est de constater que mobiliers urbains, dos d'âne, tapis ralentisseurs et panneaux de sensibilisation semblent avoir peu d'effet sur certains automobilistes. Tous ne sont pas pointés du doigt, mais comme le dit la chanson : Si le chapeau te fait, mets-le donc, mets-le donc c'est le tien !

NOS JEUNES, NOS MESSAGERS

Cette année, la Municipalité réaffirme le message Zone zéro Stress sur les panneaux de sensibilisation et entend ainsi donner priorité à la sécurité et la qualité de vie de tous, à commencer par celles de nos enfants. Or très bientôt nous verrons apparaître sur notre territoire de nouveaux panneaux sur lesquels on y verra des visages de jeunes Lac-Beauportois. Voilà qui donnera une couleur bien locale aux messages véhiculés.



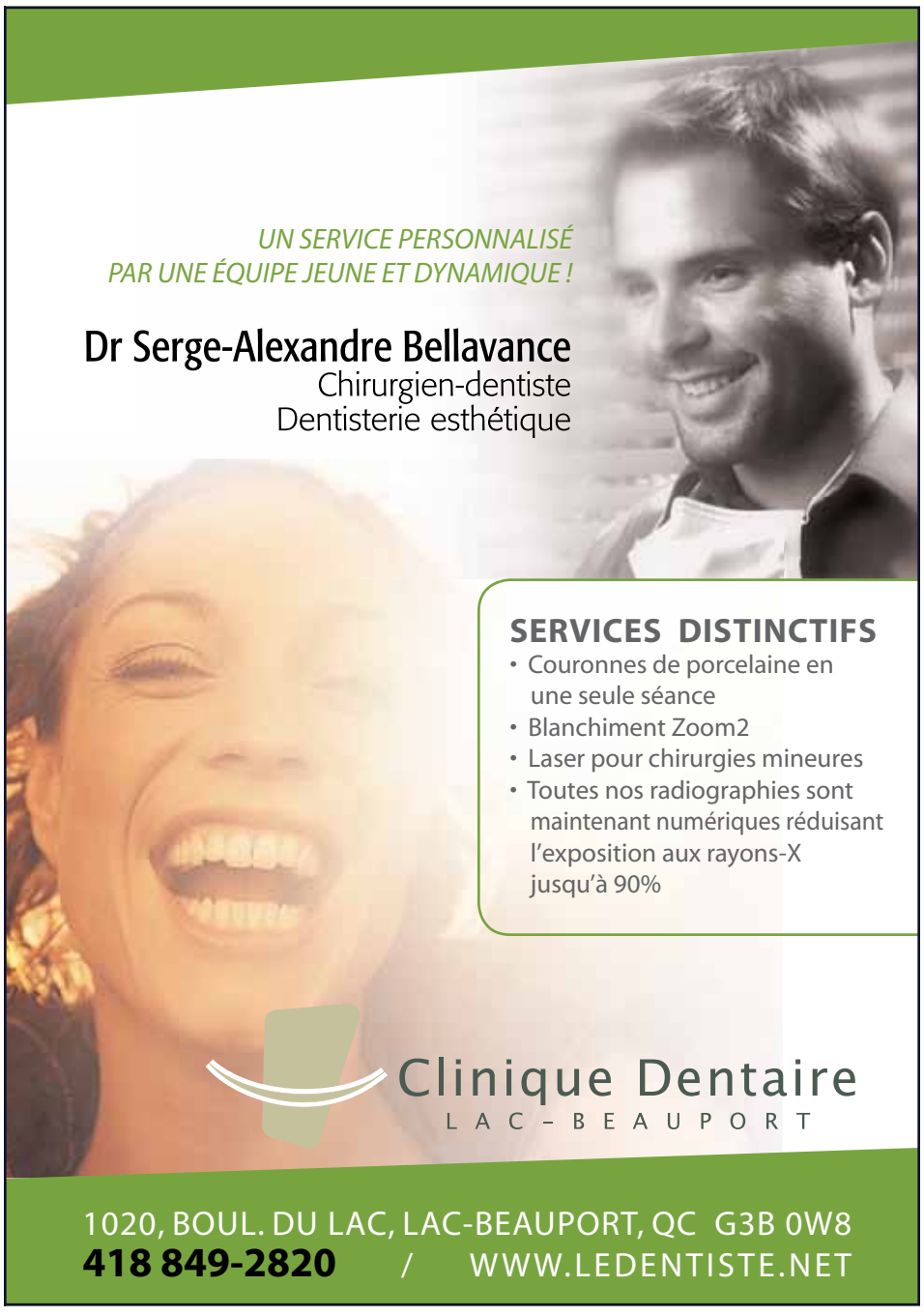
Heureuse et surprise à la fois Molly Labrecque d'apprendre que son nom avait été pigé. Mentionnons que le tirage au sort des noms était supervisé conjointement par l'école Montagnac, la Sûreté du Québec et la Municipalité de Lac-Beauport

Ainsi donc, c'était le 26 mai dernier à l'école Montagnac que l'on procédait au tirage au sort des noms des enfants dont les parents avaient rempli le formulaire de consentement.

Ce sont donc ces jolis minois que nous verrons un peu partout dans nos chemins et montées. Quelle belle initiative de la Municipalité pour nous rappeler que la sécurité… a bien meilleur goût !



D'abord les adultes : le maire Michel Beaulieu, l'agente de la SQ Nathalie Gastonguay, la directrice de l'école Mme Lucie Bouchard et le conseiller aux Infrastructures, travaux publics, loisirs, sports et sécurité publique Charles Brochu. Nos jolis minois : à l'arrière : Nicolas Sourd, Isaac Boissenneault, Anne-Sophie Gilbert. À l'avant : Élodie Drouin, Jessica Drapeau, Benjamin Blouin, Kelly Beaulieu et Thomas Côté. Absente de la photo : Juliette Paradis.



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

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

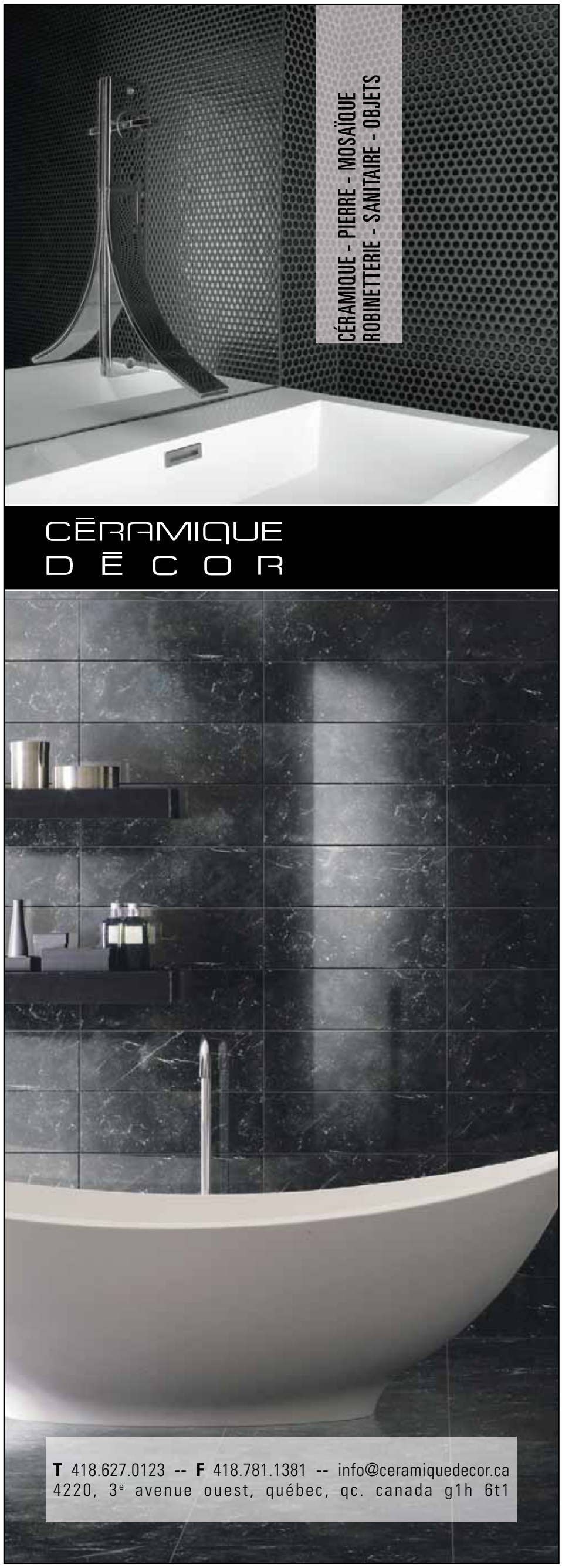
ÉDITEUR : Alain Têtu
DIRECTRICE DE L'INFORMATION : Carole Roy
JOURNALISTES : Philippe Brassard, Jean-Nicolas Blanchet et Laëtitia Boudaud
COLLABORATEURS : Dominic Lachance, Greivin Brenes, Danielle Roberge, Éric Gagnon Sébastien Noël, Helder Duarte, Karine Charest, Guy Falardeau et Martin Dalair, Candide Villeneuve
PUBLICITÉ : Myriam Guay
PRODUCTION GRAPHIQUE : Jolyane Abel.
IMPRESSION : WorldColor St-Jean
TIRAGE : 10 000 exemplaires
DISTRIBUTION : Postes Canada
DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Québec
*Veuillez noter que pour être publiée, l'opinion du lecteur doit être signée.



CHEZ NOUS,
ON BOUGE
AVEC VOUS.

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

Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg



UN NOUVEAU MANDAT POUR GINETTE BLAIS

UNE NOUVELLE DIRECTRICE POUR LA FONDATION RÊVES D'ENFANTS

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

Le 6 mai dernier le directeur régional de la Fondation Rêves d'enfants annonçait la nomination d'une de nos résidentes à la direction de la division de Québec. Mme Ginette Blais assurera par ses nouvelles fonctions le rayonnement de Rêves d'enfants dans la grande région de Québec.



Madame Ginette Blais, directrice de la Fondation Rêves d'enfants division Québec Est

Possédant plus de vingt ans d'expérience à la direction d'organismes sans but lucratif ainsi que dans le secteur privé, la candidature de Mme Ginette Blais était tout indiquée. Elle a de plus une très bonne connaissance de la collecte de fonds, du marketing et des communications. Sa carrière l'a aussi amenée à travailler en synergie avec des bénévoles. Mme Blais, gestionnaire chevronnée, soutiendra son équipe dans la réalisation des plus grands rêves d'enfants atteints d'une maladie qui menace la vie.

Le meilleur des succès à vous chère dame dans votre nouveau mandat.

LE GUATEMALA CHER AU CŒUR DE SUZANNE LEHOUX

QUAND LA NATURE SE DÉCHAÎNE

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca



L'Écho a eu l'occasion à quelques reprises de vous parler du grand cœur de Suzanne Lehoux, cette concitoyenne qui ne compte pas ses heures pour aider les plus démunis dans les montagnes de la région du Lac Atitlan au Guatemala. Le 29 mai dernier, la tempête tropicale Agatha n'a pas épargné cette région si chère à Suzanne. Aujourd'hui elle nous lance un cri du cœur. Aidons-la à les aider !

Pour tracer un rapide portrait du paysage, Agatha a entrainé la crue des rivières dans plusieurs régions du Guatémala et plus particulièrement dans le département de Solola ou Suzanne et son conjoint Denis Dionne œuvrent depuis plus de trois ans.

« Nous avons joint par téléphone plusieurs de nos collaborateurs et amis et avons appris que plusieurs familles des municipalités de Santa Caterina, Panajachel, San Antonio Polopo et des petits villages avoisinants ont tout perdu. Des résidences ont été emportées par la crue des eaux ou les glissements de terrain. Des familles ont été ensevelies par la boue », nous explique Suzanne.

AIDE HUMANITAIRE

« Nous venons de créer un fonds d'urgence pour venir en aide à ces sinistrés qui font face à des catastrophes naturelles sans précédent : éruption volcanique et ouragan au même moment. Nous connaissons votre empathie et c'est pour cette raison que nous faisons appel à votre très grande générosité », lance-t-elle.

Voici les coordonnées bancaires de SuDen-entraide :

Caisse Populaire Desjardins de Charlesbourg c.d.s Lac-Beauport : 815-20030-7120156

On peut aussi faire un chèque au nom de SuDen-entraide que l'on fera parvenir au :

426 boulevard du Lac, Québec, G2M 0C9

D'autre part, les dons de vêtement (propres et en bon état) de 0 à 12 ans seront grandement appréciés. On peut les déposer chez Suzanne au 426 boulevard du Lac.

Pour les chaussures, on fait comme par le passé, on les dépose dans le baril réservé à cet effet à l'entrée de la pharmacie Brunet Lac-Beauport.

Les besoins sont criants, on a besoin de nous !

LE BATIFOL FÊTE CETTE ANNÉE SON VINGTIÈME ANNIVERSAIRE

QUAND ON AIME ON A TOUJOURS 20 ANS…

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

20 ans, toutes ses dents et aucun cheveu blanc ! Daniel Gauvain est à la barre de ce qu'il est désormais convenu d'appeler une institution, depuis ses tous débuts en 1991. Si le temps a passé en laissant parfois une trace de gris sur les tempes, le sourire et l'enthousiasme de ce restaurateur émérite sont toujours aussi juvéniles voire, contagieux !

Il y aura une fête (en doutiez-vous ?) pour célébrer ce passage à l'âge adulte. À cette occasion le Batifol renouera avec une tradition qui remonte à ses débuts, ***la fiesta mexicaine*** ! Le Batifol avait à l'époque un chef nommé Edwardo Alvarez qui avait fait connaître à plusieurs concitoyens le bonheur de la cuisine mexicaine. En hommage à ce départ sur les chapeaux de roues, l'établissement se replonge dans l'ambiance festive qui le caractérisait alors en invitant sa fidèle clientèle à venir danser au son de l'orchestre latino ***Son Cubano*** le 18 juin prochain. Au menu un buffet mexicain, quatre grands chapiteaux, un personnel habillé pour la circonstance et l'opportunité de pratiquer votre espagnol en passant votre commande dans la langue de Gabriel Garcia Marques au serveurs/serveuses polyglottes tel Alain Michel !

ENTRE TRADITION ET TENDANCE…

« Il y a des gens qui ne donnaient pas cher de notre peau au tout début », se souvient Daniel Gauvain. « Et pourtant, nous sommes encore là » ! Le Batifol a toujours été en progression au niveau des tendances, du service et de l'éclectisme de la carte des vins. « Nous soignons tout autant nos fidèles qui nous encouragent depuis toujours en conservant au menu des classiques comme les populaires fajitas et les moules frites. Spécialisé dans la cuisine du monde, le Batifol remanie sa carte deux fois par année en conservant ses plats signatures tel le volet asiatique. Puisque la mode gastronomique tend vers un retour aux sources, dans les mois qui viennent, ne soyez pas trop surpris de retrouver sur votre table la soupe à l'oignon (revisitée) et le poisson sur le grill. Bref, on bouge, on innove et on vous écoute », nous confiait l'heureux propriétaire.

UN C'EST BIEN, MAIS DEUX C'EST MIEUX !

À force de batifoler, on se multiplie ! Le nouveau Batifol situé sur le boulevard Laurier à Ste Foy fêtera son premier anniversaire le 6 août prochain. « Une belle chimie est en train de s'installer parmi les restaurateurs de ce secteur de la ville. Malgré l'offre qui augmente, on sent que la compétition reste saine et que tous y trouvent leur niche. Les deux Batifol partagent le même menu, mais la clientèle est différente. Laurier attire une clientèle plus jeune et l'ambiance qui s'en dégage est plus urbaine. Les plats vedettes ne sont pas les mêmes et l'achalandage est influencé par d'autres données que celles qui animent notre resto plus au nord », analysait monsieur Gauvain.

DE VILLAGE EN VILLE…

En vingt ans, la population de Lac-Beauport a connu une croissance importante qui change la donne en matière d'offre de restauration. Plusieurs joueurs se sont ajoutés au paysage rendant l'aventure plus sensible pour ceux qui voudraient en rajouter. « La compétition est une bonne chose, elle provoque la routine et invite l'artisan restaurateur à se dépasser, à rester au fait des nouveautés et à faire preuve de plus d'inventivité encore pour continuer à séduire et fidéliser sa clientèle », philosophait Daniel Gauvain.



Est-ce que Daniel Gauvin portera le sombrero le 18 juin prochain? Nous y serons pour vous en faire part.

C'est donc un rendez-vous le 18 juin pour célébrer l'ouverture de la superbe terrasse ainsi que les 20 ans de notre resto angélique !

Buffet mexicain à volonté pour seulement 20 $.

Carte en vente dès maintenant au BATIFOL de Lac-Beauport.

(418) 841-0414

Abonnement DUO MONT ROYAL

Abonnement valide pour les terrains de golf du Mont Tourbillon et Royal Charbourg

200$

Bonus: 10 paniers

L'abonnement vous permet de jouer pour

40$ cart inclus

25$ cart inclus (après 16h)

VALIDE EN TOUT TEMPS*

*sauf les weekends et fériés avant 12h





Surveillez nos promotions: www.monttourbillon.com | www.royalcharbourg.com

Épilation

Jambes, cuisses et aines

SPÉCIAL 25$

Pour rendez-vous 418-933-7947

OSOYA

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca



Enfin, il est ouvert ! Une nouvelle expérience culinaire à Lac-Beauport, un dépaysement garanti, un décor vintage…Voilà Osoya !


crédit Nathalie Christiaens

Hubert et Valérie Dumas

Si la population a accès à cette nouvelle enseigne du 830 boulevard du Lac depuis le 18 mai, d'heureux élus purent en franchir le seuil trois jours plus tôt, histoire de vivre avant tout le monde l'expérience Osoya.

Parlons d'abord de l'écrin. Moderne, urbain et coloré. Ambiance, mobilier textures et couleurs donnent à l'intérieur un je ne sais quoi qui nous amène ailleurs. Quelle belle évasion !

Parlons de la perle. L'assiette est invitante, son esthétique, la première mise en bouche. Les parfums d'Asie envoûtent, les textures réjouissent, les saveurs étonnent.

DU RÊVE À LA RÉALITÉ



Pour les propriétaires, Valérie et Hubert Dumas, Osoya est l'aboutissement de plus de 10 ans d'expérience en restauration. « Je rêvais depuis longtemps de ce type de restaurant et je suis fière du résultat », confiait Valérie lors de la pré ouverture. Il faut dire que le frère et la sœur en ont mis des heures sur le projet tant et si bien qu'à la rigolade j'ai surnommé Valérie Mère Indigne (série web). « Heureusement que j'avais et que j'ai encore un bon réseau pour prendre soin de mes jumelles », a-t-elle lancé en souriant.

Forts de leur expérience, Hubert et Valérie n'ont rien laissé au hasard. La cuisine est inventive et rafraichissante grâce à l'imagination du chef Mario Matte, ce passionné de l'Asie et de ses saveurs. Pour la carte des vins, les Dumas ont fait appel au sommelier Lac-Beauportois Philippe Lapeyrie.

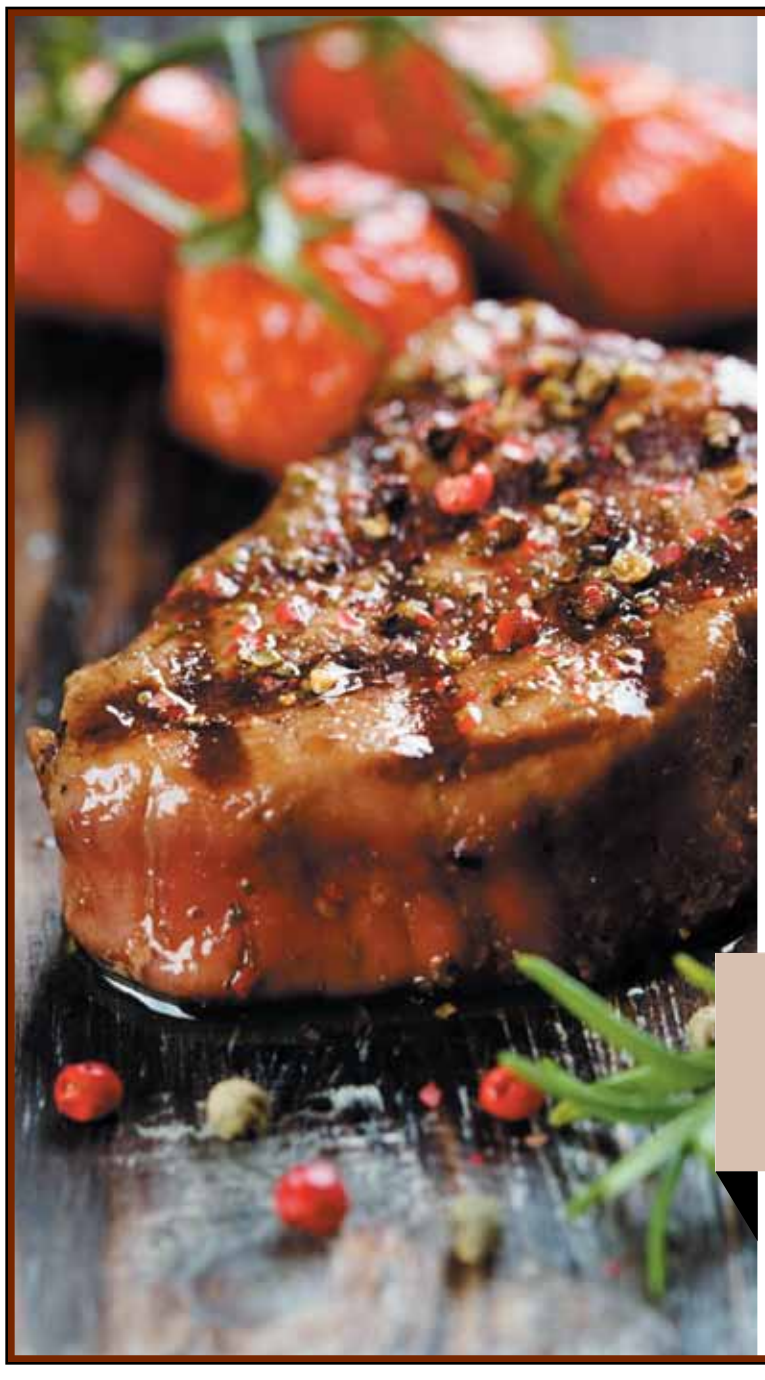
LE MEILLEUR EST À VENIR

Si l'on a pu constater un léger manque de constance dans les recettes, on ne peut que saluer l'audace des deux jeunes propriétaires. L'heureux mélange de la cuisine asiatique et occidentale est assurément un gage de longévité pour Osoya. On continuera à développer de nouvelles saveurs à marier les genres et l'on fera d'Osoya un incontournable.



Les nymphes du Lac, Alice Côté et sa maman Annick Courcy, heureuses de leur soirée

Valérie et Hubert, osez, continuez à nous surprendre. Félicitation à vous deux et à toute votre équipe !



BOUCHERIE
VIC VERRET ET FILS
À votre service depuis 1964
et nous sommes heureux de continuer à vous servir

Viande de qualité : boeuf AA, boeuf Angus AAA, chevaline, gibier, fondue chinoise, grand choix de brochettes marinées.

Bavette de boeuf marinée à la grecque
Bavette de veau marinée asiatique
Brochettes de viande de gibier marinées
Gamme de produits marinés
Bajoue de veau

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

Tél.: (418) 849 4481
20659, boul. Henri-Bourassa (Qc) Face au Canac-Marquis rue Bernier

UNE NOUVELLE BOUTIQUE BERCEAU MATERNITÉ À LAC-BEAUPORT

LAËTITIA BOUDAUD
laetitia@lechodulac.ca

Une nouvelle boutique destinée aux mamans et à leurs enfants a ouvert ses portes il y a deux mois sur le boulevard du Lac à Lac-Beauport et ses deux propriétaires, Katy Ampleman et Josée Lefebvre vous y accueillent avec le sourire.



Katy Ampleman et Josée Lefebvre vous accueillent dans la nouvelle boutique Berceau Maternité de Lac-Beauport.

Les jeunes familles s'installant en plus grand nombre dans notre ville, justifient peut-être l'ouverture d'une troisième boutique d'articles pour enfants sur l'artère commerciale de Lac-Beauport. Après Bébé Boomerang et Dimension Indigo, voici Berceau Maternité. « Je croyais en ce projet. Je voyais beaucoup de poussettes dans les rues, des petites familles s'établir et je me disais que ça permettrait de ne pas avoir à courir en ville, pour des idées de cadeaux par exemple », explique Josée Lefebvre, qui réside à Lac-Beauport depuis cinq ans.

UNE DEUXIÈME BOUTIQUE BERCEAU MATERNITÉ

L'enseigne Berceau Maternité n'en est cependant pas à ses débuts puisqu'en mars 2006, Katy Ampleman ouvrait déjà un commerce sur la rue Maguire dans Sillery. Et celui-ci a rapidement pris de l'expansion. « À l'époque, c'était la première et seule boutique de maternité indépendante à Québec », indique Mme Ampleman.

À Lac-Beauport, le concept est toutefois un peu différent. Même si comme celle de Maguire, cette seconde boutique offre une série d'articles dédiés à la maternité, elle se spécialise surtout dans le linge pour enfants de 0 à 12 ans.

UNE GRANDE VARIÉTÉ DE MARQUES

Mamans de deux et trois enfants, Katy Ampleman et Josée Lefebvre savent que ce n'est pas toujours évident de trouver du pratique abordable et de ce fait, mettent un point d'honneur à servir leur clientèle avec attention. « On trouvait que tout se ressemblait et on voulait offrir du linge varié, unique, moderne, à la fois classique et original, tout en ayant des prix intéressants », précisent les deux collègues. Compter autour de 30 $ pour un haut et une quarantaine de dollars pour un bas.

Plusieurs marques sont d'ailleurs disponibles en magasin, dont certaines telles que Noppies, Mayoral, Tumble-Dry ou Losan, viennent d'Europe ou même d'ici, comme Jules & Jim, une signature montréalaise. Et elles ne manquent pas de stock, autant pour garçons que filles et ce, dans tous les coloris. Les commandes spéciales pour des produits spécifiques sont également possibles.

UNE AMBIANCE DÉCONTRACTÉE

L'accueil est souriant. L'espace permet de circuler librement en poussette ou en carrosse, les cabines d'essayage sont spacieuses et les enfants peuvent même jouer et dessiner tranquillement dans une aire qui leur est réservée. « Il fallait que ça soit chaleureux et la marchandise attrayante. On aime que les gens soient relax », assurent Katy Ampleman et Josée Lefebvre.

De plus, les deux amies ont le tour pour gâter leur clientèle. Lors de la dernière soirée VIP du 28 avril, ce n'est pas moins de 13 000 $ en cadeaux qui ont été remis aux mamans incluant plusieurs prix de présence.



CAMPAGNE DE DISTRIBUTION D'ARBRES 2010

PROTÉGEONS NOS PLANS D'EAU, RESTAURONS NOS BANDES RIVERAINES !

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Pour une quatrième année consécutive, le Regroupement des organismes de bassins versants du Québec (ROBVQ) et les 40 organismes de bassins versants (OBV) qui en sont membres procéderont ce samedi 12 juin à une campagne de distribution d'arbres destinés à la végétalisation des bandes riveraines du Québec.



crédit : Caroline Brodeur

L'activité qui se déroule dans le cadre de l'Opération Bleu Vert est coordonnée par le ROBVQ en partenariat avec l'ensemble de ses membres. Grâce au travail concerté, plus de 500 000 arbres seront distribués ce printemps sur tout le territoire québécois afin de restaurer les bandes riveraines et de combattre les algues bleu-vert.

C'est dans ce contexte que l'Association pour la protection de l'environnement du lac Saint-Charles (APEL) et l'Organisme des bassins versants de la Capitale (OBV-Capitale) se réunissent pour faire la distribution gratuite d'arbres ce samedi 12 juin de 9 h à 12 h au local de l'APEL, situé au 433, rue Delage. Les plants qui sont d'une hauteur de moins d'un mètre, pour lesquels aucune réservation n'est possible, sont les suivants : 100 cerisiers tardifs, 100 chênes à gros fruits, 100 chênes rouges, 100 frênes d'Amérique, 200 frênes de Pennsylvanie et 100 ormes d'Amérique.

Tiens, ça me rappelle cette histoire de l'Homme qui plantait des arbres…

CAISSE POPULAIRE DESJARDINS DE CHARLESBOURG

50 000 $ REMIS EN BOURSES D'ENCOURAGEMENT JEUNESSE

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

33 jeunes ont été récemment récompensés par la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg. Ils se sont ainsi partagé les 50 000 $ remis en bourses d'encouragement jeunesse.



Marc-André Bédard, athlète de biathlon et Madame Francyne Gagnon, directrice générale de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg

Les mises en candidature, qui se tenaient du 15 janvier au 15 mars, auront permis au jury d'analyser 41 dossiers. Il fallait bien entendu répondre à certains critères de sélection comme entre autres être âgé de 25 ans et moins, être membre de la caisse depuis au moins 90 jours, fournir deux lettres d'appui de personnes distinctes en lien avec la discipline ou le secteur d'activités.

Sur les 41 demandes, le comité de sélection a choisi 33 gagnants. Félicitations à vous toutes et toutes !

CATÉGORIE ARTS ET CULTURE,
Anne-Fay Johnston, Anne-Sophie Cauchon, Julie-Anne Bergeron, Alexandre Lavoie et Jessie Deschamps.

CATÉGORIE LOISIRS ET SPORTS,
Antoine Caron, Marie-Pier Langlois, Simon Langlois, Andréanne Langlois, Vincent Thibault, Yannick Song, Vincent Veilleux-Lessard, Karen Paquin, Félix-Antoine Cloutier, Emmanuelle Dugas, Jonathan Plamondon, Olivier Quevillon et Mélissande Guy.

CATÉGORIE ŒUVRES HUMANITAIRES,
Étienne Lapointe, Marie-Christine Marmette, Hugo St-Onge et Ève Beaudoin-Galaise.

CATÉGORIE ÉDUCATION,
Kevin Béchard-Dubé, Grégoire Marois, Julie Cantin, Marie-Noëlle Auclair, Marie-Ève Houde et Jean-Michel Bourget.

CATÉGORIE ENTREPRENEURIALE,
Nicolas Gagnon et Joël Chagnon.

DÉCOUVREZ
NOS BRUNCHS DU DIMANCHE
VERRIÈRE SUR LE LAC,
SALLE PRIVÉE POUR ÉVÉNEMENTS
JUSQU'À 50 PERSONNES

Au Sentosa spa
Les massages de 60 min seront à seulement
55$
Les mercredis jeudis et vendredis de 16h à 21h.
Durant tout le mois de juin.

AU SENTOSA
LA FIN DU PRINTEMPS,
C'EST 2 SOINS D'UNE HEURE ET UN DÎNER
POUR SEULEMENT 99$/pers.
ET CECI JUSQU'AU 24 JUIN INCLUSIVEMENT
DIFFICILE DE FAIRE MIEUX…





L'ÉTÉ APPROCHE,
VENEZ PROFITER DE NOTRE PLAGE !

Tous ces prix sont sujet à toutes taxes et services

Auberge Quatre Temps
Lac-Beauport
www.aubergequatretemps.qc.ca | 418 849-4486 | 1 800 363-0379

LES PLUS RÉCENTS DÉVELOPPEMENTS SUR LE POJET

LES HABITATIONS SAINT-DUNSTAN

CAROLE ROY
carole@lechodulac.c



C'était le mardi 25 mai dernier que se tenait au centre communautaire, une assemblée générale d'information sur le projet Les habitations Saint-Dunstan. Mise à jour sur le projet.



Pas moins de 55 personnes ont assisté cette rencontre à laquelle Mme Louise Delâge conseillère municipale et pro maire participait pour préciser les engagements de la municipalité dans ce projet.

On a profité de la rencontre pour présenter les esquisses révisées de l'immeuble projeté, faire la description et parler du coût des logements et des services offerts, dévoiler les résultats du sondage sur le service des repas en salle à manger et présenter les options offertes pour ce service. Bien entendu, il a été question d'une grille d'analyse pour établir la priorité du choix d'un logement. La bâtisse comprendra 33 appartements, dont 8 4 ½ et 25 3 ½.

SERVICE DE REPAS

Les résultats d'un sondage soumis aux participants lors de l'assemblée du 19 novembre 2009 se lisent ainsi: 25% des répondants souhaitent recevoir deux repas par jour, midi et soir; 47% souhaitent recevoir un repas par jour, midi ou soir. Il ressort donc que 72 % des répondants sont intéressés par ce service. Ainsi, on proposera les trois options suivantes: 2 repas par jour, 1 repas par jour ou repas à la carte.

RÉSERVATION D'UN LOGEMENT.

88 personnes ont rempli une demande pour une occupation de 60 logements.

39 personnes se disent prêtes à entrer dès juin 2011 pour une occupation de 29 logements.

7 résidents potentiels se sont désistés, en date du 22 mai 2010

5 logements sont ainsi libérés.

Il y a donc 9 logements de disponibles pour une entrée en juin 2011.

GRILLE D'ANALYSE POUR ÉTABLIR LA PRIORITÉ DU CHOIX D'UN LOGEMENT.

Cette grille d'analyse compte 5 critères.

1. L'âge : 35 à 20 points.
2. La légère perte d'autonomie : 20 points.
3. La lourde perte d'autonomie : Non admissible.
4. L'ancienneté de résidence à Lac-Beauport : 35 à 10 points. Incluant père ou mère d'un (e) résident (e).
5. Date de la demande : 25 à 5 points.

POUR LES PERSONNES PRÊTES À ENTRER EN JUIN 2011

Une 1re liste de demandeurs sera élaborée en fonction de ces critères. Le demandeur qui obtient le plus de points sera le 1er sur la liste pour choisir son logement.

POUR LES PERSONNES PRÊTES À ENTRER APRÈS JUIN 2011

Une 2e liste sera élaborée à partir des mêmes critères et ces personnes seront invitées à occuper les logements vacants.

PROCHAINES ÉTAPES À FRANCHIR DANS LA RÉALISATION DU PROJET

Tous les efforts seront déployés pour permettre l'entrée des premiers locataires en juin 2011. En bref, les étapes à franchir sont :

- Élaboration et approbation des plans et devis. Juin 2010
- Appel d'offres pour la recherche d'un entrepreneur. Août 2010
- Mise en chantier : Septembre 2010
- Entrée des premiers locataires. Juin 2011

La prochaine assemblée des personnes ayant réservé un logement se tiendra en février 2011.



LES PETITS SAVANTS, NOUVEAU SERVICE DE GARDE PRIVÉ À LAC-BEAUPORT

LES DEVOIRS ? TROP COOL !

LAËTITIA BOUDAUD
laetitia@lechodulac.ca



Calvaire chez vous à l'heure des devoirs ? Le nouveau service de garde privé « Les petits savants » vous vient en aide. Mme Valérie Savoie prend déjà les inscriptions pour l'automne prochain. Premiers arrivés, premiers servis !

Orthopédagogue de formation et enseignante en 2e année à l'école Montagnac, Valérie Savoie accueille désormais les écoliers d'âge scolaire et préscolaire après la classe, dans sa maison située sur le Chemin du Godendard à Lac-Beauport, dans le but d'offrir de l'aide aux devoirs. « À l'école, je vois des enfants qui n'ouvrent même pas leur sac. Parfois, les parents ne savent pas comment soutenir l'enfant ou d'autres n'ont pas le temps parce qu'ils travaillent très tard », remarque l'institutrice. Autrement dit, l'idée consiste à supporter les parents autant que leurs enfants. « L'objectif, c'est de repartir d'ici avec les devoirs faits », ajoute Mme Savoie.

UN ENCADREMENT CONVIVIAL ET FAMILIAL

Elle-même maman de deux enfants de 7 et 8 ans, Mme Savoie croit que c'est une bonne façon de concilier travail et famille tout en soulageant le fardeau des devoirs scolaires chez d'autres. « J'avais aussi le goût de revenir à de plus petits groupes tout en donnant la possibilité aux jeunes de faire leurs travaux dans le calme, de pouvoir se relaxer et jouer, le tout dans un encadrement familial. Je me sens plus confortable et plus utile en petits groupes », explique-t-elle.

AIDE AUX DEVOIRS QUOTIDIENNE ET JOURNÉES PÉDAGOGIQUES

Deux formules possibles avec réservation au moins trois jours à l'avance. D'une part, l'aide aux devoirs incluant le service de garde le soir après la classe de 15 h 30 à 17 h 30 ainsi qu'au dîner de 11 h 30 à 12 h 30. D'autre part, les journées pédagogiques correspondant aux congés scolaires, orientées vers une thématique spécifique comme les sciences, le plein air ou l'informatique.

Mme Savoie compte recevoir entre sept et dix enfants. Au-delà de ce nombre, une assistante lui prêtera main-forte. « Comme à l'école, je me fie à l'agenda et au plan de travail prévu, incluant toutes les matières. Quant aux petits de maternelle, ils auront leur cahier d'activités », précise-t-elle.

REPAS MAISON ET TRANSPORT SCOLAIRE

Bien desservi par le transport scolaire qui s'arrête ici sur l'heure du midi et chaque soir, le quartier est en plus très sécuritaire.

Quant aux repas et collations, jusqu'à dix enfants, ils seront préparés par Mme Savoie elle-même. Au-delà, cette dernière a pris une entente avec le restaurant Yuzu. « Ils vont prévoir des menus adaptés aux enfants », affirme-t-elle.

DES TARIFS ABORDABLES

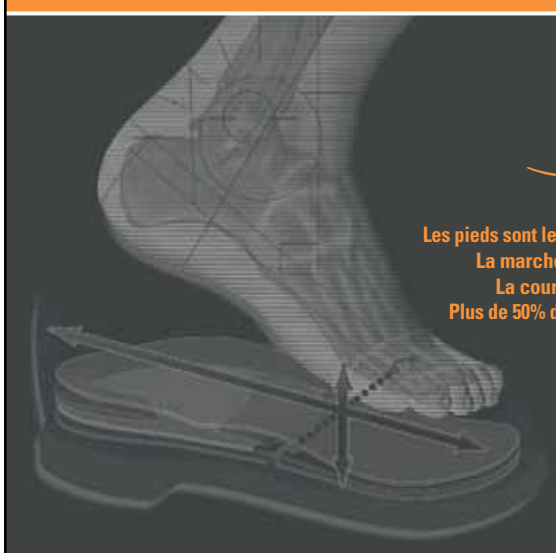
Pour une semaine complète comprenant les dîners, les collations, les devoirs et leçons ainsi que les journées pédagogiques, il faut compter 135 $.

Pour les dîners, seulement à raison de cinq jours par semaine, calculer 60 $ par semaine et 80 $ par semaine avec la collation et les devoirs ou leçons.

D'autres options existent en journée pédagogique, dîner ou retour à la maison à la carte avec les devoirs.

Pour de plus amples renseignements ou pour réserver une place, veuillez contacter Mme Valérie Savoie au 418.999.1066 ou par courriel à lespetitssavants@ccapcable.com

ORTHÈSES PLANTAIRES



orthesia

Saviez-vous que...

Les pieds sont le moyen de transport le plus utilisé au monde.
La marche multiplie de 1,5 à 2 fois le poids du corps.
La course multiplie de 3 a 6 fois le poids du corps.
Plus de 50% des Canadiens souffrent de troubles de pieds.
Qu'un mauvais fonctionnement du pied peut déséquilibrer le corps entier.
Qu'il existe une solution!

Consultez nous pour une évaluation biomécanique sans frais.

Richard Villeneuve
Orthesia
Distributeur d'orthèses plantaires
930-7433

polyclinique CHIROPRATIQUE du Lac

Services offerts :
Chiropratique • Physiothérapie • Massothérapie
Orthèses plantaires • Rééducation posturale
Naturopathie • Acupuncture • Autres spécialités

Nous sommes accrédités SAAQ et CSST

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





LE DRAGON

MON SUSHI



LE SYAKE



SUSHI SHOP LAC BEAUPORT
990, boul. du Lac, Lac Beauport (Québec)
t. : 418 849-9020

SERVICE TRAITEUR • MENU POUR EMPORTER

SUSHISHOP.COM

sushi shop MD

BABILLARD



CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

DÉFI DES PETITS PAQUETS D'AMOUR, UNE BELLE RÉUSSITE!



C'était le 29 mai dernier qu'avait lieu la 1re édition du Défi des petits paquets d'amour sur la Promenade Samuel de Champlain. Les 150 participants furent conquis par le site et l'animation. Au final, ce sont plus de 7000$ qui furent remis à l'EUCAN. Encore une fois bravo à Linda Harrisson de Cardio Urbain pour cette heureuse initiative.

CERCLE DE FERMIÈRES

Les CFQ

Le cercle de Fermières de Notre-Dame-des-Laurentides tiendra son assemblée annuelle le lundi 14 juin à 17 h 30 au sous-sol de l'Église de N.D.L. à la salle 2, le tout sera suivi d'un souper. Les membres sont attendues en grand nombre.

TOURNOI DE GOLF S'OFFRIR UN MOMENT

C'est le 24 août prochain au club de golf Mont Tourbillon que se tiendra la 2e édition du tournoi S'offrir un moment au profit de la fondation de la Maison Michel-Sarrazin. C'est la formule quatre balles meilleure balle qui a été choisie pour ce tournoi dont les départs croisés auront lieu entre 11h30 et 14h30. L'animation de la soirée a été confiée à Mario Grenier et ses invités. Bien du plaisir en perspective! On peut s'inscrire en ligne au https://jedonneenligne.org/michel-sarrazin/dons.php?form=GOLF2010&Langue=1, faire un copier coller et faire parvenir le formulaire par courriel à c.lapointedesigner@gmail.com ou fortierisabel@gmail.com

QUOI DE NEUF AU CABANON?

La maison des jeunes vous invite à fêter la St-Jean les 23 et 24 juin au Club Nautique de Lac-Beauport. Les jeunes présenteront un petit spectacle au cours duquel ils présenteront une chanson de leur cru. Le 24, on les encouragera en achetant des hotdogs à prix populaire.

Pour de plus amples informations, vous pouvez nous contacter par téléphone au (418)841-0707 ou par courriel à l'adresse suivante: mdjlecabanon@hotmail.com

CET ÉTÉ À LA MAISON CATHERIN'ART

Les membres de la Corporation des artistes et artisans de la Jacques-Cartier (CAAJC) présenteront cet été trois nouvelles expositions. Passionnés d'art ou amateurs de belles choses, vous y trouverez assurément votre compte! voici en bref ce que l'on pourra y voir. En juin, place aux coffrets de l'artisan du bois Pierre Dulac. Juillet mettra en lumière les œuvres de la peintre autodidacte Nancy Tanguay. En août, la galerie accueillera les créations de Claudette Bacon, cette dame qui fait du scrabooking sa passion. Ouvertes à l'année de 11h à 16h les samedis et dimanches, la galerie et la boutique ouvriront leurs portes tous les jours du 26 juin au 22 août, exception faite du mardi, pendant la période estivale. Pour information: 418 875-1458

SOYEUX NOMBREUX À FAIRE UN DON DE SANG, UN DON DE VIE

la collecte

STONEHAM & TEWKESBURY
ET LAC-DELAGE

Mercredi 16 juin
13 h 30 - 20 h 30

Organisée par l'Association des bénévoles du don de sang
En collaboration avec le Service de sécurité incendie
de Stoneham-et-Tewkesbury et Lac-Delage, la Sûreté du Québec,
MRC de la Jacques-Cartier et la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury

Sous la présidence d'honneur de M. Jean-Marc Nolin, directeur incendie de Stoneham-et-Tewkesbury
et le lieutenant Simon Guay, directeur du poste de la Sûreté du Québec, MRC Jacques-Cartier

SALLE COMMUNAUTAIRE
325, chemin du Hibou

DONNEZ DU SANG. DONNEZ LA VIE.

DU NOUVEAU À LAC-BEAUPORT
oso ya
CUISINE ASIATIQUE AMBIANCE UNIQUE
Découvrez notre cuisine asiatique surprenante,
actuelle et raffinée.
Une fusion parfaite entre traditions culinaires
de l'Asie et tendances
gastronomiques de l'Occident.
830, boul. du Lac 418 849.0990 www.osoya.ca

ÉDITORIAL

AFFRONTEMENT DES MAIRES SUR LA QUESTION D'UN MORATOIRE IMPOSÉ

D'AIR PUR ET D'EAU FRAÎCHE…

Entre les forêts qui brûlent et la qualité de l'eau qui fait des vagues, deux des quatre éléments nous interpellent ces temps-ci provoquant à la fois de saines réflexions et des débats houleux.

Nos actions et nos habitudes de vie sont sérieusement remises en cause dans ce débat qui oppose l'administration Labeaume et nos communautés situées au nord et surtout en amont de la capitale nationale. Les raisons de l'inquiétude du maire de Québec ainsi que les mesures qu'il entend prendre pour protéger la ressource d'eau potable sont contestées vigoureusement par certains de nos élus. Il faut dire que ces solutions empiètent sur la légitimité des municipalités à gérer leur développement immobilier en imposant un moratoire qui interdirait, pendant un certain temps, toute nouvelle construction dans le bassin versant qui influence la qualité de l'eau puisée par Québec. Monsieur Labeaume martèle que le développement insouciant de la couronne nord met en danger l'approvisionnement d'eau de la ville de Québec alors que les maires des municipalités de Lac-Beauport, Lac Delage, Stoneham et Tewkesbury prétendent le contraire. Impasse. Le torchon brûle entre les parties.

L'OCÉAN MONTE POUR UNE SEULE PIERRE À L'EAU…

Il est vrai toutefois que nos agissements ont souvent des conséquences néfastes que nous ne mesurons qu'après coup. Aussi l'apprenti sorcier qu'est l'humain est-il plus inventif que préventif. N'avons-nous pas déjà cru que l'automobile réglait une bonne fois pour toutes la question du transport? Qui aurait pensé qu'un beau gazon se prolongeant jusqu'aux berges pouvait tuer un lac? Comment aurions-nous pu imaginer que le forage en haute mer pouvait priver de revenu des milliers de familles de pêcheurs en Louisiane pour des années en tuant toute vie sur des centaines de kilomètres? La plus élémentaire prudence exige que le doute constructif fasse désormais partie des ingrédients que l'on ajoute au bouillonnement de la marmite du savoir.

SOLEIL ROUGE ET FUMÉE GRISE…

Lorsque la foudre et la destruction sévissent pour que des forêts entières disparaissent dans les flammes, la distance et les lois physiques s'unissent parfois afin que l'horreur se drape du manteau de la beauté. L'aura de mystère qui planait dans les volutes au-dessus de nos têtes ce jour-là transfigurait le soleil de 14 heures en crépuscule précoce arrosant de rouge les courtes ombres de la mi-journée. Outre cette ambiance de fin du monde et la piètre qualité de l'air qui en résulta, l'évènement aura fourni des caméras aux autochtones de la région touchée et permis aux gens des quatre coins du Québec d'admirer la patience, le calme et la sérénité de ces gens obligés d'abandonner leurs foyers. Heureusement, l'histoire finit bien, le feu a contourné les habitations, il pleut depuis ce temps et nous connaissons désormais un peu mieux ces gens discrets que le soleil rouge a mis en lumière.



CAROLE ROY, directrice de l'information
carole@lechodulac.ca



NOUVEAU POUR PROFESSIONNEL
Espace à bureau neuf
250 pieds² à 5000 pieds²
Tél. : 418-834-4999 poste 230



LE MANOIR DU LAC DELAGE



OFFREZ UNE CARTE-CADEAU

PROMOTION HÉBERGEMENT
POUR LES CLIENTS DE LA MRC JACQUES-CARTIER

Le Manoir est heureux de vous offrir une nuitée en chambre régulière à partir de **95$/pers. en occ.double.**
Cette offre est valide pour le mois de juin 2010.

Profitez de votre visite pour découvrir notre pléiade d'activités en pleine nature, disponible en passe-sport activités.

VISITEZ LE WWW.LACDELAGE.COM





PASSE SPORT ACTIVITÉS
PASSE-SPORT UNE JOURNÉE OU DEMI-JOURNÉE
La formule passe-sport du Manoir vous permet de profiter de l'ensemble de nos installations.
• Prêt d'équipements nautique
(1h30 par départ: canot, kayak (simples ou doubles)
• Prêt de Vélo (1h30 par départ) • Mini golf •Tennis 1h30
• Des circuits de randonnée d'orientation avec boussole:
«Espace Rand'orientation»
• Volley-ball, fer, basketball, shuffleboard, croquet, pétanque
• Sentiers pédestres (1,5 km à 13 km)
• Aire de jeux extérieur pour les petits
• Piscine intérieure et extérieure* (chauffée)
*Piscine extérieure : 23 juin au 31 août 2009: 10h à 16h 7 jours sur 7 (sauf en cas de pluie)
Fermeture de la piscine extérieure à partir du 1er septembre 2010



FORFAIT ROMANTIQUE
1 nuit en chambre régulière,
1 petit déjeuner américain
1 souper table d'hôte 4 services
1 massage double ou simple de 1heure
1 bain chromothérapeutique double
1 flûte d'élixir de la passion
1 boîte de chocolats
Piscine intérieure, spa,sauna et salle d'entraînement
Accès aux activités sur le site
À partir de 240$ CA Par pers./occ double. Service inclus,taxes en sus.
Valide du 1 juin 2010 au 31 mai 2011



BRUNCH DES CANTONS
REDÉCOUVREZ NOTRE NOUVEAU MINIGOLF!
PROMOTION DE LA SAISON:
(1) ACCÈS MINIGOLF GRATUIT À L'ACHAT DE NOTRE BRUNCH DES CANTONS

RÉSERVATIONS : 418-848-2551 40 avenue du Lac, Lac Delage, Québec G3C 5C4 **www.lacdelage.com**

CONSEIL MUNICIPAL

MORATOIRE SUR LA CONSTRUCTION DANS LE BASSIN VERSANT

L'INÉVITABLE DROIT DE VETO

PHILIPPE BRASSARD

À l'aube de la séance extraordinaire de la Communauté métropolitaine de Québec (CMQ) du 9 juin, le maire de Lac-Beauport, Michel Beaulieu, avait écarté la possibilité d'une entente entre la MRC de la Jacques-Cartier et la Ville de Québec, afin d'éviter un moratoire sur le développement résidentiel dans le bassin versant de la rivière Saint-Charles.

«Mercredi, tout s'aligne vers l'application du droit de veto», a affirmé le maire Beaulieu en réponse à des questions de citoyens formulées à la séance du conseil du 7 juin. «Deux MRC sur trois vont exercer leur droit, ce qui va retirer le règlement de contrôle intérimaire. Bref, tout le plan de match de M. Labeaume va tomber», a-t-il prédit, soulignant qu'il s'agirait d'une première utilisation de ce pouvoir de dernier recours depuis la création de la CMQ, en 2002.

Rappelons que le maire de Québec et président de la CMQ, Régis Labeaume, souhaitait faire adopter une résolution à la CMQ imposant un moratoire de 150 jours sur le développement résidentiel dans les municipalités de la MRC de la Jacques-Cartier situées dans le bassin versant de la rivière Saint-Charles, où l'on retrouve la principale prise d'eau potable de Québec. Toute délivrance de permis de construction d'habitations à Lac-Beauport, Stoneham-Tewkesbury et Lac-Delage, serait suspendue pendant cette période.

Une «temps mort» qui permettrait, selon Québec, de resserrer les règlements municipaux en matière de développement afin de préserver la qualité de l'eau dans le bassin versant, qui aurait tendance à se dégrader. Parmi les mesures avancées par Québec, l'obligation de raccorder les nouvelles constructions au réseau d'égouts et ainsi empêcher l'aménagement de fosses septiques.

Pour empêcher le moratoire, la MRC de la Jacques-Cartier devait recevoir l'appui par veto du préfet de la MRC de L'Île d'Orléans ou de celui de la Côté-de-Beaupré.

Une fois le moratoire battu, «on ne sera pas sorti du bois», a lancé M. Beaulieu. «Le maire de Québec continuera d'essayer de nous faire perdre notre droit de veto», a-t-il avancé. «Si on n'avait pas ce veto, on serait en danger. En danger de développement, et aussi pour tout le reste: pas de développement, signifie pas de revenus supplémentaires générés grâce aux nouvelles résidences. Les dépenses augmentant d'année en année, on en viendrait à un cul-de-sac sur le compte de taxes».

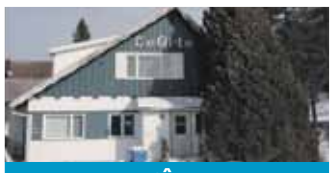
Au moment de mettre sous presse, la séance du CMQ n'avait pas encore eu lieu.

DÉNEIGEMENT

D'autre part, le conseil municipal a dévoilé le nouveau contrat de déneigement de Lac-Beauport, le 7 juin. Celui-ci a été octroyé au seul soumissionnaire, Les Entreprises Lou-Vil Inc, et s'élève à 5,95 M $ pour les cinq prochaines années (2010-2015). L'entrepreneur fournira aussi les fondants et les abrasifs. Dans le passé, la municipalité fournissait ces produits, ce qui a déjà donné lieu à certains abus pénalisés, selon le conseiller Charles Brochu.



Jugeant primordial de protéger l'eau dans le bassin versant, le maire de Lac-Beauport, Michel Beaulieu, conteste toutefois l'approche de la Ville de Québec dans le dossier.


LE GÎTE
Lac-Beauport - Accès Lac. Revenu. Parking. 19.976 p2 . Droit commercial.
Prix demandé 360 000 $


TRANSFERT
Lac-Beauport - Neuve. Cachet. Bois. 5ch. 2 foyers Aqueduc et égout.
Prix demandé : 446 000 $


102 235p2 - LAC PRIVÉ
Lac-Beauport- Champêtre, Boiserie, intimité. Grands volumes-2SB
Prix demandé : 495 000 $


VUE PANORAMIQUE 180°
Lac-Beauport - Exp. Sud-Sud Ouest. Spacieuse.Très fenêtré. 31000p²
Prix demandé : 375 000 $


BORD DE L'EAU
Stoneham - Qualité de l'eau du lac. Cachet bois.Havre de paix. Idyllique.
Prix demandé 375 000 $.


INTERGÉNÉRATION - UNIQUE
Stoneham - 2 numéros civiques,neuve, haut de gamme, revenus, 5600 p² hab.
Prix demandé : 569 900 $


ENTIEREMENT RENOVÉ 2008
Château Richer - 290 000 p² de terrain 4305 p2 hab. 5 ch. 3 sb.Prestige et authenticité.
Prix demandé : 985 000 $


CONSTRUCTION SUPÉRIEURE
Vertmont sur le Lac - 2 bur. 4ch à l'étage, 2 sbs.Vue et accès Lac notarié.
Prix demandé : 375 000 $


NOUVEAU
Québec - Charlesbourg - 6600p² de ter. Au calme en ville. Rare.
Prix demandé : 275 000 $


NOUVEAU
Co-Propriété - Ch. Ste Foy,Coeur de Montcalm Surf. hab. de 600 à 900 p², parking
Prix demandé: à partir de 104 500 $.

Vous souhaitez
VENDRE ou ACHETER.
Efficacité
Disponibilité
Résultats


NOUVEAU
Stoneham-Domaine sur 750 000 p² d'Érables matures. Unique.
Prix demandé : 630 000 $


VENDU
NOUVEAU
Prix demandé : 215 000 $.

Sutton L'immobilier nous habite

Stéphane Lochot
Courtier immobilier agrée
418 657.6060
www.stephanelochot-immobilier.com



DANS LA MIRE

Vous étiez dans notre mire chez Osoya, à l'inauguration officielle de la Clinique médicale des Galeries et la Coupe du Québec de vélos de montagne au Sentier du moulin.



Le pharmacien propriétaire de Brunet Normand Laroche et Shirley Williamson



En haut de gauche à droite : Josée Martin / Nutritionniste , Sylvie Boutin, Hélène Bélanger, Kary Bisson, Danièle Cantin
2e rangée : Shirley Williamson / Infirmière,
Rangée du bas : France Simard et Docteur Marc Lacroix, Mélanie Dionne / Esthéticienne



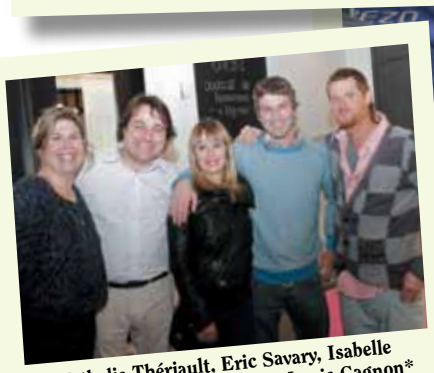
Thérèse Ouellet et Robert Fournier*



Martin Dalaire et Valérie Asselin*



Joselin Morency, Normand Laroche, Mélanie Dionne*



Nathalie Thériault, Eric Savary, Isabelle Duchênes, Patrick Thériault, Louis Gagnon*



Or: Léni Trudel, Argent: Raphaël Gagné, Bronze: Benoit Simard et Marc-Andre Daigle



Que de belles conditions pour la course aux Sentiers du Moulin



Le maire Michel Beaulieu et le président de la Coupe du Québec Jean-Benoit St-Laurent

*crédit Nathalie Christiaens

Nouveau
Coiffure Du Moulin

Stéphanie Juneau
Styliste et technicienne en coloration
Dans le respect
de votre personnalité





Elle et Lui sur rendez-vous

L'ORÉAL PROFESSIONNEL

418.841.0318
217 chemin du moulin à Lac-Beauport
www.coiffuredumoulin.com

SANTÉ



LE TDAH ET LES MÉDICAMENTS

PAR GUY FALARDEAU, M.D. PÉDIATRE

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

Dans mes chroniques précédentes, je vous ai donné ma définition du TDAH ainsi que les conséquences possibles et j'ai aussi abordé le traitement en vous parlant de l'évaluation et du besoin de s'informer sur la problématique. Reste maintenant à aborder la question des médicaments.

Quand est-il indiqué de prescrire un médicament pour le TDAH? Il y a, à mon avis, trois raisons possibles. La plus importante est certainement la baisse de l'estime de soi. Quand l'enfant a perdu confiance en ses moyens et commence à se dévaloriser, il est important d'agir. Il n'est cependant pas nécessaire d'attendre qu'il ait perdu confiance en lui pour agir. On doit aussi lui offrir de l'aide s'il commence à vivre des échecs.

L'échec le plus fréquent vécu par les enfants ayant un TDAH est l'échec scolaire. Malheureusement, avec la réforme, on tente souvent de le camoufler en faisant graduer des enfants qui n'ont pas les acquis nécessaires. Il est important pour les parents d'être très attentifs et de déceler le plus tôt possible l'échec scolaire chez leur enfant.

L'autre forme d'échec que peuvent vivre les enfants TDAH est l'échec social. Quand les adultes ne peuvent supporter le comportement d'un enfant et, surtout, quand ses pairs le rejettent à cause de son agitation et de son impulsivité, il est grand temps d'agir.

Les médicaments pour le TDAH sont essentiellement des stimulants du système nerveux central. Ils agissent un peu comme la caféine que vous connaissez bien en stimulant le cerveau des enfants. Par cette stimulation, on active les parties du cerveau qui s'occupent de l'attention et du contrôle de soi, permettant ainsi à l'enfant d'être plus attentif et moins impulsif.



Il y a maintenant plusieurs médicaments stimulants qui peuvent être utilisés pour le traitement du TDAH. Il y a les plus anciens qui ont une courte durée d'action et qui sont rarement utilisés depuis l'arrivée des médicaments à longue durée d'action. Ces nouveaux médicaments ont un effet qui dure jusqu'à dix à douze heures. Cela permet de traiter l'enfant en ne lui donnant qu'une dose de médicament le matin.

Si l'on doit prescrire un médicament pour le TDAH, on s'informe d'abord si quelqu'un dans la famille de l'enfant prend un tel médicament. Si c'est le cas et si le résultat du traitement est positif, on choisira de donner le même médicament. Le TDAH étant souvent héréditaire, habituellement un médicament qui est efficace chez un membre de la famille l'est aussi chez les autres membres qui ont un TDAH. Si personne dans la famille ne prend des médicaments, je m'informe ensuite de l'assurance-médicament qui assure l'enfant. Certaines assurances ne paient pas pour tous les médicaments. Je demande aussi si l'enfant est capable d'avaler les comprimés. Certains médicaments doivent être avalés. D'autres peuvent être saupoudrés sur de la compote, d'autres peuvent être dissous dans l'eau. En ayant tous ces éléments en main, on peut ensemble choisir le médicament qui sera prescrit. Parfois, on doit essayer plusieurs médicaments avant de trouver le bon.



Soins podologiques du Lac

Vos pieds sont entre bonnes mains!

Services offerts:

- *Évaluation de la santé des pieds et des membres inférieurs*
- *Soins spécifiques de la peau*
- *Soins spécifiques des ongles*
- *Enseignement*
- *Produits vendus sur place*
- *Soins à la carte et forfaits disponibles*
- *Reçus pour assurances*

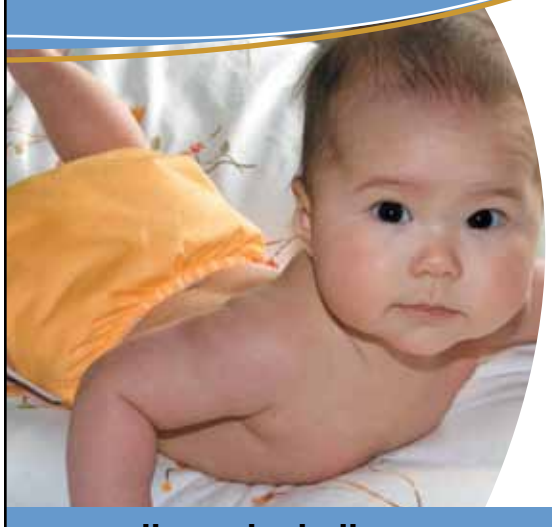
Soins et services accessibles :
JOUR - SOIR - FIN DE SEMAINE, SUR RENDEZ-VOUS

Nathalie Lehoux

- *Infirmière en podologie*
- *Membre de l'O.I.I.Q.*
- *Membre de l'A.I.I.S.P.Q*

418.907.2584 | 57, ch.de la Brunante, Lac-Beauport | **www.spdl.ca**

Cute et Écolo !



dimension indigo

EN JUIN, OBTENEZ JUSQU'À 40% DE RABAIS
sur plusieurs produits en inventaire : couches lavables, porte-bébés, produits Druide et plus.

De plus, nous payons les taxes
sur toutes les couches seconde main.

1020 Boul. du Lac, Lac-Beauport
(sous le même toit que Bébé Boomerang)

www.dimensionindigo.com **418-841-5165**

bébé boomerang

Boutique pour bébés et enfants (0 à 16 ans)

Félicitations à la gagnante du concours
«Trouvez un nom à notre section 8-16 ans»

Mme Caroline Vachon de Lac-Beauport
mérite un certificat cadeau
de **100$** dans notre boutique.

La section portera désormais
le nom de **Zone Malco-Mode**.



Nouveau!
Nike 6.0 « Find Your Future »
pour les 8 à 20 ans.

GRANDE VENTE !
25% À **50%** DE RABAIS SUR LES COLLECTIONS PRINTEMPS/ÉTÉ

info@bebeboomerang com
www.bebeboomerang.com

(derrière la caisse populaire) **418 907-8347**
1020 B, boul. du Lac, Lac-Beauport

STONEHAM

AIDE EN VUE POUR LES JEUNES MORDUS DE SPORTS DE GLACE

PHILIPPE BRASSARD



Le maire de Stoneham-Tewkesbury, Robert Miller, a insisté sur la ferme intention du conseil municipal de soutenir les parents des 33 jeunes pratiquant des sports de glace dans les arénas de Québec, devant la hausse des tarifs de 350 %, lors de la séance du 10 mai.

Au moment où une entente avec Québec semblait pour le moins incertaine, Stoneham-Tewkesbury envisageait fortement de payer une partie de la hausse de 700 $ imposée à 33 jeunes de la municipalité qui pratiquent un sport de glace dans les arénas de Québec, afin qu'ils puissent continuer la saison prochaine.

Lors de la séance du conseil du 10 mai, les élus de Stoneham-Tewkesbury avaient adopté une résolution réclamant à la Ville de Québec de « revoir sa position » et de « trouver une solution pour toutes les activités jeunesse ». Ajoutant qu'il est « utopique d'espérer que chaque municipalité » ait son propre aréna, la résolution précisait que la facture devrait être « respectueuse de la capacité de payer des parents ».

Trois semaines plus tard, cette résolution n'avait pas encore eu d'impact, selon le maire, mais les discussions entre élus devaient reprendre début juin. « Notre objectif demeure de tout faire pour que les parents aient une facture la plus abordable possible. On veut les accompagner, les aider à trouver la meilleure solution pour tout le monde », a souligné M. Miller.

Voilà que le lundi 7 juin, le discours de la Ville Québec changeait. Le maire Labeaume annonçait qu'il retardait d'un an la hausse des frais pour les jeunes hockeyeurs, comme quoi les pressions municipales portent fruits. Ainsi, nos élus auront le temps de jouer avec les chiffres et pourront prévoir une aide à même le prochain budget.

RÈGLEMENTS D'URBANISME

Par ailleurs, la refonte des règlements d'urbanisme a été adoptée à la séance du 10 mai. Les neuf nouveaux règlements peuvent être consultés sur le site Internet de la municipalité.

Il s'agit de mises à jour permettant d'harmoniser les règlements de Stoneham-Tewkesbury avec ceux de la MRC de la Jacques-Cartier. Cette refonte « s'inscrit dans la logique des choses, a commenté le maire. Tous les cinq ou six ans, on a l'obligation de le faire ». Ainsi, la municipalité doit réétudier, revoir son territoire, le but étant de se « projeter sur 10 à 15 ans », selon lui.

Notamment, les changements au règlement de zonage ont permis d'adapter la carte aux nouvelles réalités et d'encadrer le développement, tout en assurant la protection des milieux naturels. Par exemple, les zones RB-113, 115, 118, 128 et 134 figurent parmi les zones prioritaires de développement dans le périmètre urbain.

En principe, les nouveaux règlements seront en vigueur après qu'ils aient reçu un avis de conformité de la MRC, le 17 juin, selon Benoît Mimeault, conseiller en urbanisme.

AGRANDISSEMENT DU COMPLEXE

Alors que l'on faisait l'inauguration officielle de l'agrandissement du complexe municipal le 10 juin, les jeunes de la maison des jeunes L'Atôme dévoilaient leurs nouveaux locaux. Les salles polyvalentes seront accessibles pour les activités des citoyens. « Je salue ces nouveaux équipements, qui sont essentiels dans une municipalité en développement comme la nôtre », a souligné le maire à quelques heures de l'inauguration.

Seul hic, la salle de conditionnement physique n'a pas encore été équipée en appareils d'entraînement. Selon le maire, il faut d'abord déterminer qui gérera ce centre de conditionnement, le privé ou la municipalité, en considérant le coût des équipements. Mais cela viendra rapidement, a-t-il assuré.

TRAVAUX

En terminant, un règlement décrétant un emprunt de 210 800 $, prévu au PTI, a été adopté le 10 mai. Celui-ci concerne la réfection de la toiture du presbytère (124 300 $), la mise aux normes de la chapelle Saint-Jacques de Tewkesbury (48 000 $), de même que l'installation d'un système de ventilation et d'éclairage de scène dans la Grange-étable (38 500 $). Ces travaux effectués en régie devraient être terminés au début de l'automne.

FORFAIT ESTIVAL
Gardez de beaux pieds tout l'été
À l'achat de la carte pédicure
Payez 3 pédicures royales d'une valeur de 55$
et recevez la 4e GRATUITEMENT
Forfait à 165$*
*Valide jusqu'en mai 2011, ce qui revient à 41.25$ de la pédicure
Venez vivre l'expérience
d'une pédicure entre amies,
avec un verre de vin inclus
à 55$/pers
Concept Beauté
Signé Martine Fiset et Stéphanie Richard
418-622-7299 | conceptbeaute.net
8500 boul. Henri-Bourassa (carrefour Charlesbourg, tout près de Lac-Beauport)

RÉPLIQUE DE LA MRC DE LA JACQUES-CARTIER

QUE RÉGIT RÉGIS ?

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

C'était le vendredi 4 juin dernier, en réplique au maire de Québec, que le préfet de la MRC de la Jacques-Cartier, M. Jacques Marcotte, déclarait en conférence de presse qu'il déplorait l'approche préconisée par le maire Labeaume pour préserver la qualité des sources d'eau potable du bassin versant de la rivière Saint-Charles. « Il est temps de remettre les pendules à l'heure », a-t-il souligné d'entrée de jeu.

« M. Labeaume veut encadrer le développement de notre territoire en imposant un moratoire. Il n'y a aucun motif justifiant l'utilisation de moyens coercitifs à notre égard, a déclaré M. Marcotte ». Les maires de la MRC, courroucés, soutiennent que, contrairement à ce que laisse entendre Régis Labeaume, leurs municipalités respectives sont écoresponsables et qu'elles ne lésinent pas sur les moyens de protection de l'environnement naturel, de leurs berges, lacs et cours d'eau. « Nos municipalités ont été à l'avant-garde en matière de protection de l'environnement. Peut-on en dire autant de Québec quand on fait démonstration, cartes à l'appui, que la concentration la plus élevée de contaminants est sur le territoire de la ville de Québec », questionne M. Marcotte? « Il n'est toutefois pas dans nos intentions de faire porter le blâme uniquement à Québec, nous sommes sensibles à leurs préoccupations », a-t-il poursuivi.

UN AUTRE SON DE CLOCHE

Le Conseil régional de l'environnement (CRE) de la région de la Capitale-Nationale, Vivre en Ville, Accès transports viables, l'Organisme des bassins versants (OBV) de la Capitale, l'OBV Charlevoix Montmorency et l'Association pour la protection de l'environnement du lac Saint-Charles et des Marais du Nord (APEL) se réjouissent quant à eux que Québec souhaite être un leader en matière d'aménagement du territoire, d'urbanisme et de protection des bassins versants, notamment afin de protéger les prises d'eau potable.

Le président de l'APEL, François Morneau, salue pour sa part la détermination de la Ville de Québec à vouloir prioriser la protection de la ressource eau et invite les maires de la région au dialogue, car selon lui des défis importants doivent être relevés sur l'ensemble du territoire

LE 9 JUIN UNE DATE DÉCISIVE

Au terme de la réplique de la MRC de la Jacques Cartier, nous soulignions de rouge la date du 9 juin à notre agenda pour suivre attentivement cette rencontre convoquée par le maire Labeaume. Une rencontre qui allait porter sur une résolution de contrôle intérimaire (RCI). « Nous ne préconiserons l'utilisation du véto que si nous y sommes obligés et contraints », a précisé M. Marcotte.

Au moment d'aller sous presse, nous apprenions que personne n'avait utilisé le véto. Le maire Labeaume aurait assoupli ses positions. Il impose un moratoire de 13 jours. Les maires devront retourner autour de la table avec la CMQ et l'on tentera de trouver un terrain d'entente. D'ici là beaucoup d'eau coulera sous les ponts…

AUTRE SUJET DE DISCORDE

Dans ce dossier de l'augmentation des frais d'inscription pour nos jeunes hockeyeurs, Régis Labeaume annonçait le lundi 7 juin qu'il retardait d'un an l'application de la hausse. Les Municipalités concernées et consternées par l'augmentation de



Table à gauche : Brent Montgomery, maire de Saint-Gabriel-de-Valcartier. Table du centre : Marc Boiteau, maire de Lac-Delage, Robert Miller, maire des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury, Michel Beaulieu, maire de Lac-Beauport, Jacques Marcotte, préfet de la MRC de La Jacques-Cartier et maire de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Patrick Émond, agent de projet en environnement MRC de La Jacques-Cartier, Gilbert Thomassin, maire de Sainte-Brigitte-de-Laval
Table à droite : Jean Laliberté, maire de Fossambault-sur-le-Lac

350% avaient commencé à trouver des pistes de solution pour venir en aide aux jeunes sportifs. Du côté de Lac-Beauport, un comité, constitué de 14 parents et du maire Beaulieu, avait envisagé la possibilité de faire une levée de fonds pour la cause. « On ne jette pas l'idée à la poubelle, elle pourra nous être nécessaire lors des inscriptions pour la saison 2011-2012. Car même si au sein du conseil municipal nous entendons inclure une enveloppe loisirs dans notre prochain budget, il est clair que nous n'assumerons pas la totalité de la facture », a fait valoir Michel Beaulieu.

Mais au fait, que régit Régis ?



Yves Blouin* Geneviève Blouin*
Services financiers Blouin et Blouin inc.[A]

Chéri, je suis enceinte!

Quel moment excitant! Une fois les émotions passées, certaines choses sont à considérer.

L'arrivée d'un enfant transforme les habitudes de vie; les besoins de la famille viennent alors en priorité et les objectifs de vie ainsi que les objectifs financiers que l'on s'était fixés changent tout à coup. Il serait peut-être bon de planifier l'arrivée du bébé afin d'être préparé à cette nouvelle réalité. Voici comment vous pourriez vous y prendre.

Prévoyez un fonds d'urgence afin de pouvoir faire face aux imprévus, même pendant le congé parental. Vous pourriez profiter des neuf mois de la grossesse pour mettre quelques dollars de côté en coupant dans les dépenses superflues.

Réévaluez vos objectifs et mettez à jour votre plan financier afin qu'il soit adapté à votre réalité de futurs parents : la rénovation de la salle de bain ou la retraite à 52 ans pourraient être retardées par l'arrivée de votre enfant. Après tout, c'est son bonheur et son bien-être qui priment.

La première année d'un enfant peut être assez coûteuse; pourquoi ne pas préparer un budget pour votre bébé? De cette façon, l'achat des couches, de la poussette, de la nourriture ou du berceau vous paraîtra plus facile.

Les années passeront et vos enfants feront des activités culturelles et sportives : musique le lundi, hockey le mercredi et ski alpin le dimanche. Ces activités coûtent cher; prévoir ces dépenses dans le budget familial simplifiera le tout. La seule chose qu'il restera à gérer sera votre horaire!

Puis ce sera l'entrée au cégep ou à l'université. Songez à un régime enregistré d'épargne-études, vous prendrez de l'avance! Demandez un numéro d'assurance sociale pour votre bébé afin de pouvoir ouvrir un REEE dès sa naissance.

C'est parfait de faire un budget, mais qu'arriverait-il si l'un des parents devait mourir, devenait gravement malade ou invalide? Le moment est propice pour revoir vos couvertures d'assurance vie et invalidité avec votre conseiller en sécurité financière. Votre notaire pourra, de son côté, vous aider avec votre testament et autres documents juridiques qui ont pour but de vous éviter bien des problèmes.

De la naissance à l'âge adulte, vos enfants seront votre priorité, alors mieux vaut se préparer lorsque bébé s'en vient!

Financière Sun Life

418 622-2627
3265, 1re Avenue, Québec (Québec) G1L 3R1
www.sunlife.ca/sfbb

Conseillers en sécurité financière et conseillers en assurances et rentes collectives. [A]Cabinet de services financiers - distributeur autorisé par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, et cabinet partenaire de Distribution Financière Sun Life (Canada) inc.[†] - *Représentants en épargne collective, Placements Financière Sun Life (Canada) inc.[†], cabinet de courtage en épargne collective.
[†]Filiales de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, 2010.

DES CITOYENS EN MARCHE POUR FAIRE BOUGER LES JEUNES…

CANTONS'ACTIVE, UN MOUVEMENT CITOYEN

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

La sédentarité et les mauvaises habitudes alimentaires sont porteuses de maux à court et moyen terme. Un comité de citoyens bénévoles des cantons unis de Stoneham et Tewkesbury se porte à défense de l'avenir des jeunes en se donnant pour mission d'instaurer aux jeunes de 0 à 17 ans de saines habitudes de vie.



Marc Morency du club de golf Stoneham, Hélène Gaucher coordonnatrice de Cantons'active et Nadia Lemieux coordonnatrice du projet Plein air

15 bénévoles ont mis sur pied un comité chargé de concrétiser cet espoir en organisant de diverses façons des activités qui, tout en instruisant, donneront le goût et les moyens aux jeunes du secteur de bouger plus et manger mieux. L'organisation prévoit échelonner son action jusqu'en 2019 tout en restant à l'écoute de ce qui se fait dans les autres municipalités aux prises avec les mêmes défis.

TOUT EST PARTI DE…

Désolant de constater que ce n'était pas tout les élèves de l'école Harfang-des-Neige qui pouvaient participer aux journées plein air proposées par l'école. La facture de 300$ ne convenant pas à tous les budgets, les enfants moins bien nantis se voyaient obligés lors des journées thématiques d'aller aux ateliers gratuits d'informatique. On creusait là un fossé entre les classes sociales, ce qui était loin de plaire à Nadia Lemieux coordonnatrice du projet plein air. Pour remédier à la situation, avec l'accord du directeur de l'école, elle décide avec Mme Hélène Gaucher de tâter le terrain des subventions. Direction, bureau de l'agent régional de Québec en forme. Dave Fortin écoute la demande, mais les deux femmes doivent refaire leurs devoirs. L'organisme ne subventionne que des communautés qui se mobilisent. Cette mobilisation doit inclure les secteurs suivants : santé, municipal, scolaire, sports et loisirs et communautaire. En septembre 2009, on recrute différents partenaires et l'on élabore un plan d'action triennal qui sera présenté un mois plus tard. En décembre, le projet est accepté, mais on doit retourner aux colonnes de chiffres pour préparer cette fois le plan d'action annuel 2010-2011 que l'on déposera le 30 avril. Reste maintenant à recevoir l'acceptation finale que l'on aura vraisemblablement le 22 juin prochain. Ainsi, Cantons'active pourrait bénéficier de 80 000$ par année pour mettre en œuvre tous ses projets.

ACTIFS ET BIEN NOURRIS

Ainsi, voici les actions envisagées pour l'année 2010-2011

Cours de golf gratuits aux 8 à 17 ans

Cours de natation et de ski aux enfants de la garderie Perlimpinpin

Formation en saine alimentation et en psychomotricité pour les éducatrices (garderie et service de garde)

Cours de cuisine saine pour les ados

Révision et implantation d'un menu santé à la garderie

Offre alimentaire saine lors des évènements et activités

Cours de cuisine parent enfant

Les journées pédagogiques en santé

LA SANTÉ PASSE PAR L'ASSIETTE

La malbouffe est présente partout dans notre société et il n'est pas toujours facile d'y résister. Il faut donc persuader les adultes de demain qu'une vie en santé est déjà une meilleure vie. Dans cet ordre d'idée tous les mercredis du 30 juin au 2 octobre se tiendra en face de l'église St-Peter's, le MARCHÉ PUBLIC DE STONEHAM ET TEWKESBURY. Vous y trouverez des fruits et légumes biologiques, du pain artisanal, des produits de la dinde, du canard et les petits fruits de saison.

Avec Cantons'active, on estime qu'en 2019, les jeunes de la communauté et leurs familles auront intégrés dans leurs habitudes de vie, le plaisir de faire de l'activité physique et de manger sainement grâce aux actions concertées des partenaires.

MARCHÉ AUX PUCES

La 9e édition du Marché aux puces de la Maison des jeunes l'Atôme de Stoneham se tiendra cette année

LE SAMEDI 12 JUIN de 9h00 à 16h00

au Complexe municipal de Stoneham-et-Tewkesbury

Notez qu'en cas de pluie l'activité aura lieu à l'intérieur.

La Solution
aux problèmes financiers

Vous pouvez nous faire confiance



Roy Métivier Roberge
SYNDICS

Yves Turcotte, BAA, CIRP, syndic Kenneth Berrigan, BA, admin.

Communiquez avec Yves Turcotte:
Val-Bélair
1653, rue de l'Éclair
418 842-3155

Communiquez avec Kenneth Berrigan:
Notre-Dame-des-Laurentides
926, rue Jacques-Bédard
418 849-4848

Bureau principal Québec
2960, boul. Laurier, bur. 210
418 651-5500

1 87 SOS DETTE
1 877 673-3883

Nous avons les personnes pour vous aider

Réorganisation financière
Restructuration budgétaire
Avis d'intention de proposition
Arrangement avec les autorités fiscales
Proposition concordataire
Faillite personnelle et commerciale
Mandat d'évaluation d'actifs
Séquestre judiciaire et intérimaire

Découvrir les Solutions RMR
Êtes-vous en bonne santé financière?
Diagnostic en ligne

CAIRP www. rmrsyndics.com MEMBRE ASPRI

À la demande générale, nous prolongeons la promotion jusqu'au 1er juillet 2010



À partir de 175 $ Garantie 3 mois

Obtenez 25 $ de rabais avant le 1er juin

VOUS AVEZ DES FOURMIS ?
NOUS AVONS LA SOLUTION !

Il est important de traiter le périmètre extérieur de sa maison pour prévenir l'infiltration de fourmis !

Profitez de notre traitement à partir de 175 $ avec une garantie pour 3 mois.

Réservez avant le 1er juillet et obtenez 25 $ de rabais.

Traitements pour araignées et perce-oreilles aussi disponibles.

Faites confiance à nos professionnels !

cannon
hygiène | gestion parasitaire

418-621-5885 www.cannonhygiene.ca



LAC-BEAUPORT



Adossée golf. 3 cc, cp avec balcon, 2 foyers. Terr. 55 000 pc. 895 000$

LAC-BEAUPORT



4 cc, sans voisin arrière et rue sans issue. 869 000$

LAC-BEAUPORT



De qualité inégalée sur le marché, terrain 54000 pc. 950 000 $

LAC-BEAUPORT



Aires ouvertes, plaf 9 pi, 4 cc, 2sb, 2 foyers. 789 000 $

LAC-BEAUPORT



95 000 pc, 380 pi li sur lac, cabane bateaux, intimité complète. 1 800 000$

LAC-BEAUPORT



Terr. 70 000 p.c., + de 180 pi façade bord lac, plage, cab. bateaux. 1 290 000$

LAC-BEAUPORT



4 cc, bureau, foyer, plage de sable avec quai. 1 250 000 $

LAC-BEAUPORT



Plage naturelle, 22 000 pc, rue cul-de-sac très tranquille. 895 000$

LAC-BEAUPORT



Un site unique, piscine creusée, 3cc. 1 680 000 $

LAC-BEAUPORT



5 cc, ter. superbement paysagé avec piscine. Sans voisin arr. 574 000$

LAC-BEAUPORT



4, montée Saint-Castin. P. D. 639 000 $

LAC-BEAUPORT



755, boul. du Lac. P. D. 382 000$

ANDRÉDUSSAULT
agentimmobilieraffilié
418.849.0555



Chantal Fleurant
agent immobilier affilié

Sheila Gagnon,
adjointe

Céline Robitaille
agent immobilier affilié

ANDRÉDUSSAULT agentimmobilieraffilié

LAC-BEAUPORT



Entièrement rénovée. Ter. 25 000 pc, piscine creusée.394 000 $

LAC-BEAUPORT



Vue et accès lac. 4 cc, pl. radiant, plaf 9 pi, foyer. 594 000 $

LAC-BEAUPORT



Vue et accès au lac. 2 cc, 1 bureau, foyer. 339 000 $

LAC-BEAUPORT



Superbe vue panoramique sur lac et montagnes 359 000 $

LAC-BEAUPORT



Vue extraordinaire sur montagnes et sur lac. 429 000$

LAC-BEAUPORT



Foyer, 2 cc, 2 sb, climatisation, immense patio. 495 000 $

LAC-BEAUPORT



3 cc à l'étage, terrain aménagé, plat et boisé. Serv. mun. 389 000$

LAC-BEAUPORT



Vue sur lac, Relais et montagnes. Piscine creusée. 389 000 $

LAC-BEAUPORT



41, chemin des Passereaux. P. D. 489 000 $

LAC-BEAUPORT



4 cc, 2 sb, sf, bur. Terr. adossé au golf. 389 000 $

LAC-BEAUPORT



Très bien entretenue au fil des ans. Une rareté! 269 000$

LAC-BEAUPORT



5, chemin de la Futaie. P. D. 234 000 $

LAC-BEAUPORT



Magnifique terrain de plus de 59 000 pieds carrés. 109 000 $

LAC-BEAUPORT

TERRAIN

14 terrains.
Entre 33 000 et 60 000 p.c.
De 80 000 $ à 130 000$

STONEHAM



62 000 p. c. avec vue sur pentes de ski. 125 000 $

www.andredussault.com | 418.849.0555

LAC-BEAUPORT



40, chemin des Mélèzes. P. D. 249 000 $

STONEHAM



95, chemin des Faucons. P. D. 394 000 $

FOSSAMBAULT-SUR-LE-LAC



106, Orée des Bois. P. D. 379 000 $

STONEHAM



4 cc, 2 sf. Terr. intime et boisé sans voisin arr. 559 000 $

VERMONT-SUR-LE-LAC



4 cc, foyer, 5 portes-fenêtres donnant sur lac. 449 000 $

CHARLESBOURG



92, rue Dorval. P. D. 253 000 $

LAC-DELAGE



180 p. bord du lac, un des plus beaux sites. 495 000 $

LAC-BEAUPORT



100 pieds façade. 3 cc, sous-sol aménagé. 589 000 $

LAC-BEAUPORT



36, chemin de l'Âtre. P. D. 269 000 $

SAINT-MARCEL DE L'ISLET



Terr. 43 000 pc, 163 pi façade sur lac. 239 000 $

LORETTEVILLE



2 cc au rdc, poss de 2 au ss. Secteur tranquille. 169 000 $

STE-ANNE-DE-BEAUPRÉ



Maison restaurée avec bcp de cachet. 269 000 $

SAINT-UBALDE



Maison avec dépendances, terrain environ 125 000 pc. 138 000 $

VIEUX-QUÉBEC



550, Grande-Allée Est. P. D. 134 000 $

LAC-SAINT-CHARLES

TERRAIN

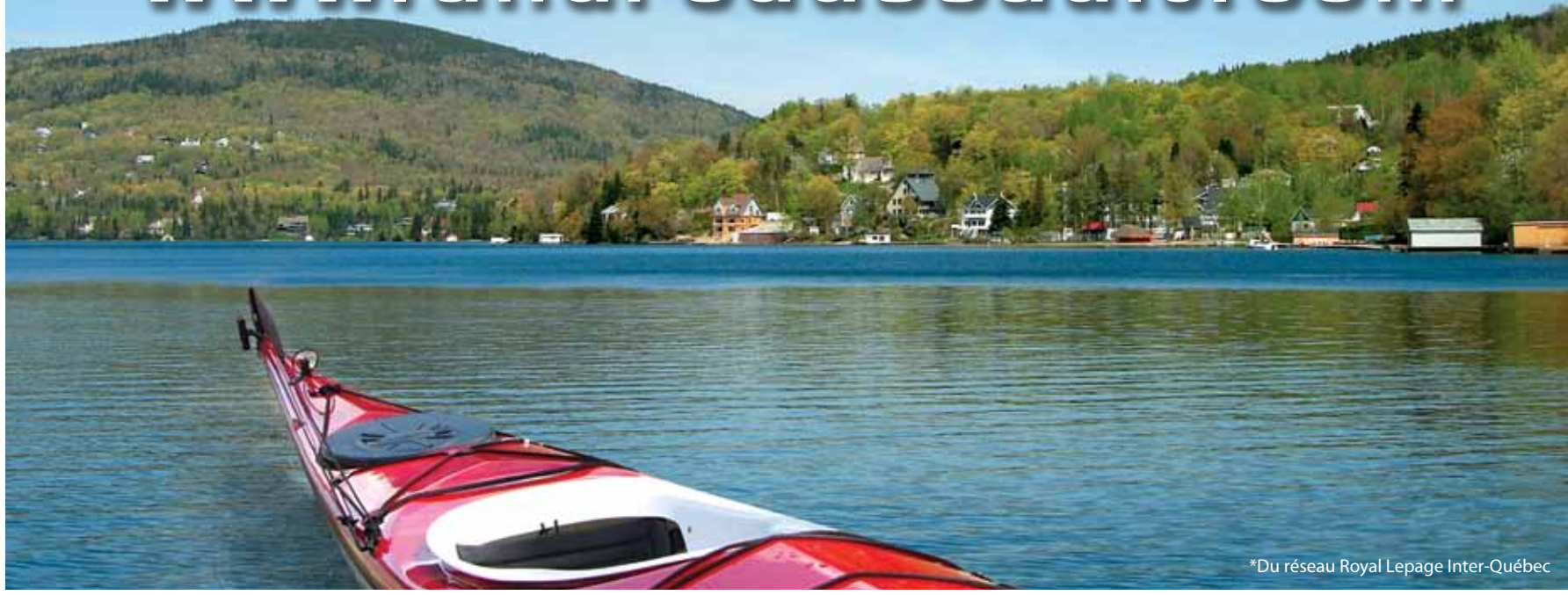
Plus de 60 000 p. c.
sur le bord du lac
195 000 $



- Meilleure équipe de vente grande région de Québec 2009*
- Attestation Diamant de 2005 à 2009. ***Une des plus hautes distinctions*** en immobilier chez Royal Lepage
- Club des Élites nationaux 2008-2009
- ***Grand réseau*** de contacts déjà établi.
- ***Connaissance*** des lois et règlements municipaux.
- Évaluation marchande de ***votre propriété***.

Découvrez notre site internet plus efficace que jamais :

www.andredussault.com



*Du réseau Royal Lepage Inter-Québec

ANDRÉDUSSAULT
agentimmobilieraffilié

418.849.0555



Chantal Fleurant
agent immobilier affilié

Sheila Gagnon,
adjointe

Céline Robitaille
agent immobilier affilié

LES ÉLÈVES DE STONEHAM SONT FIERS DE LEUR ÉCOLE

LA PAROLE EST AUX JEUNES

PAR LES JEUNES DU MSS

À l'école secondaire Mont-Saint-Sacrement (MSS), le mois de mai n'était pas de tout repos ! C'est le mois de l'activité physique et une foule d'événements sportifs étaient organisés par l'école pour garder ses élèves en forme.



À l'arrière de gauche à droite : Clara Bastien-Rivet, Gabrielle Leduc, Léa Nadeau-Cousineau, Vincent Pruneau-côté, Tommy Fortier, René Lavergne (professeur d'éducation physique), Alexandre Bédard, Simon Tremblay, Laurie Langevin. Au premier plan de gauche à droite : Myriam d'Amour, Anne-Marie Couturier, Élise Doré.

Ainsi, le 12 mai dernier, le Mont-Saint-Sacrement lançait comme défi à ses étudiants de marcher deux kilomètres pour se rendre à l'école dans la matinée. D'ailleurs, tous les élèves ont participé à cette activité de marche avec bonne humeur et en arborant fièrement des chandails à l'effigie de l'école. Une fois à destination, les étudiants recevaient une collation santé avant d'aller en classe. Quoi de mieux pour commencer sa journée en beauté ?

De plus, lors de cet événement, nous, étudiants de Stoneham, nous sommes démarqués par notre dynamisme et nous sommes prêts à continuer sur cette voie pour honorer le MSS dans les différents défis du mois de l'activité physique.

UNE HISTOIRE À SUCCÈS

L'ÉCOLE DU MONT-SAINT-SACREMENT

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Il est parfois de ces écoles à qui tout sourit. C'est le cas de l'école secondaire Mont-Saint-Sacrement. Pour les jeunes du MSS avril et mai sont porteurs d'excellents souvenirs.

HERITAGE FESTIVALS À NEW YORK



Myriam Landry députée et Thomas Boulanger premier ministre, impliqués tous deux dans l'Harmonie et le Parlement étudiant du MSS

L'harmonie senior et le stage band senior de l'École Secondaire Mont-Saint-Sacrement ont récolté les plus hauts honneurs à la compétition Heritage Festivals, tenue à New York les 23 et 24 avril dernier. Ces deux ensembles ont obtenu la mention « Or première place » dans leurs catégories respectives avec des notes de 98% pour l'harmonie et de 96% pour le stage band. Outre ces mentions, les 2 ensembles ont reçu les trophées suivants : Outstanding Band Group remis au meilleur ensemble du festival (l'harmonie Senior); Adjudicators Award remis au stage Band et à l'harmonie et le Sweepstake Award Instrumental remis à la plus haute moyenne combinée des 2 ensembles soit 97 %. Sur les 23 ensembles instrumentaux présents, l'Harmonie Senior prend la première place et le Stage Band Senior la 2ème.

UN PARLEMENT EXEMPLAIRE

Dans un autre ordre d'idée, le MSS recevait le 7 mai dernier la visite de messieurs Gérard Deltel (chef de l'ADQ et ancien élève de MSS) et Yvon Vallières (président de l'Assemblée nationale). Les deux parlementaires se sont dits impressionnés par l'organisation et le dynamisme du gouvernement étudiant de l'école. Les deux hommes ont également estimé que la qualité de vie de l'école est due en bonne partie aux actions du gouvernement étudiant. Que dire de plus! Notre gouvernement actuel peut-il se vanter du même exploit? Chapeau!



Le parlement étudiant recevant Yvon Vallières et Gérard Deltell

Merci à Myriam et Thomas d'avoir partagé avec nous ces heureuses nouvelles.



HORTICULTURE

Candide VILLENEUVE PAYSAGISTE

LE SECRET EST DANS L'APPROCHE GLOBALE

CONCEPTION EN AMÉNAGEMENT PAYSAGER

Il enchante vos pensées, mais avez-vous bien prévu toutes les étapes ? L'aménagement doit être une approche globale. Voici quelques leçons à tirer de la conception de votre projet d'aménagement paysager.



Projet simple, démontrant les circulations où l'on a mis l'accent vers la porte latérale et sur quelques éléments d'un aménagement avec terrasse et plates-bandes.

DRAINAGE VOUS AVEZ DIT ?

Un ruissellement non contrôlé ainsi qu'une accumulation d'eau près des aménagements risque d'entraîner une dégradation accélérée : érosion, création de réceptacles d'eau qui occasionne des problèmes dus au gel/dégel. Le drainage est donc d'une importance capitale et permet entre autres de s'assurer que les ouvrages de construction demeurent intacts après de nombreuses années. Reliez vos gouttières à un puits sec ou mieux, dirigez les eaux loin de la résidence. Parmi les solutions pour améliorer une situation : drainage de surface, captation des eaux pluviales (certains cas des canaux printaniers provenant des montagnes) par des puits et tranchées remplies de pierres nettes avec membranes, « création de diffuseurs » sous forme de ruisseaux secs. Autant de solutions qui vont vous apporter quiétude et durabilité. Soyez avisés par des experts avant de procéder.

LE TERRAIN EN QUESTION

Le type de sol influence la conception de votre projet autant dans le choix de designs globaux que dans le choix des plantations. La construction va être conçue en conséquence et certaines décisions apparaîtront en cours de travaux, exemple emploi de pierre nette -6 pcs dans le fond des fondations afin de fournir un réservoir lors de période de dégel et ainsi éviter que les ouvrages bougent.

La situation géographique : le nord, la luminosité et les ombrages, l'élévation, les vents dominants, les bruits et sans oublier le voisinage et toute la question de l'intimité.

LA CIRCULATION OU COMMENT LA VIE SE DÉROULE SUR VOTRE TERRAIN

Les traces de passages en disent long sur la manière dont tous circulent. En effet, si vous avez l'habitude d'entrer vos sacs d'épicerie par la porte de côté, alors prévoir un accès facile et sécuritaire. Un sentier mal localisé ne sera pas utilisé dans sa pleine mesure… Le portail doit attirer les visiteurs. Le design permet, avec les revêtements et la forme, de différencier le portail principal de l'entrée secondaire.

LA FEUILLE QUADRILLÉE, VOTRE ESQUISSE DE DÉPART

Après avoir analysé le terrain dans toute sa situation, vous pouvez faire votre propre esquisse; localisez et dessinez à l'échelle, les principaux éléments, soit la maison, les lignes de lots de votre terrain, le cabanon et autres éléments construits ou permanents : stationnement, les servitudes, les arbres. Vous pouvez tracer de manière schématique les éléments souhaités : passages, construction, trottoir, patio et terrasse. Les principales plates-bandes auront idéalement 4 pieds de largeur afin de faciliter l'entretien.

EN SOMME

Identifiez les questions à poser et tâchez d'y trouver réponse. Contactez un spécialiste reconnu afin de valider vos idées. Ne dépensez pas inutilement en matériaux inefficaces ou jugés dépassés, sachez que des matériaux en béton préfabriqué imitent la pierre à merveille et ont l'avantage de s'ajuster facilement et surtout de mieux passer à travers le temps avec des arrêtes droites et bien ajustées. Une prise de niveaux aura l'avantage de bien déterminer l'égouttement à donner à votre terrain, et validera la nécessité de telle ou telle solution de drainage. Sachez choisir entre budget réaliste et projet de rêve. Des étapes vous seront suggérées par l'entrepreneur afin de ne pas faire et défaire par la suite.

À notre prochaine chronique!



Toute l'équipe te félicite, Mario !





Mario Auclair,
20 ans déjà !

Candide VILLENEUVE PAYSAGISTE

La clientèle, la direction et tous les coéquipiers le reconnaissent, la compétence, l'approche tranquille et la sérénité avec laquelle il gère ses ouvrages, font qu'il est une force vive au sein de l'entreprise.

Toute l'équipe se joint à moi afin de lui souhaiter une excellente continuité.

Félicitations Mario et mille mercis pour tes accomplissements !

Daniel et la famille Villeneuve

418-849-3405 | monpaysagiste.com

ART DE VIVRE ET CULTURE



COMPOSER AVEC LA POLLUTION LUMINEUSE
PRATIQUER L'ASTRONOMIE EN MILIEU URBAIN

ÉRIC GAGNON
ericastronomie@yahoo.ca

Tout astronome amateur a rêvé un jour d'observer dans des conditions optimales, sous des cieux très sombres, pour tirer parti au maximum de son instrument d'observation.

Dans la région, les sites d'observation de qualité diminuent chaque année. La dégradation régulière et constante de la qualité des nuits en raison des éclairages urbains ou routiers pose un réel problème pour bon nombre d'observateurs. Pourtant, de nombreux amateurs en astronomie réussissent à observer et à photographier des galaxies, des planètes et d'autres objets célestes depuis leur balcon, leur terrasse.

Cette chronique a pour but de vous familiariser avec la problématique de la pollution lumineuse et sur l'observation des objets célestes en milieu urbain.

QUE PEUT-ON OBSERVER EN VILLE LA NUIT ?

Avec un peu entrainement, il vous est possible de reconnaître les principales constellations. L'observation des planètes est réalisable même en pleine ville... car ces objets sont suffisamment brillants pour ne pas être affectés par la luminosité des villes. L'observation de la Lune avec ses multiples cratères, rainures et vallées vous procurera un plaisir sans cesse renouvelé. Il est aussi possible d'observer quelques objets du ciel profond parmi les plus lumineux.

Phases de la lube - juin 2010

PHASES DE LA LUNE	DATES
Dernier quartier	4 juin
Nouvelle lune	12 juin
Premier quartier	19 juin
Pleine lune	26 juin

ÉCLAIRAGE NOCTURNE ET POLLUTION LUMINEUSE

L'homme, en s'éclairant la nuit de façon irréfléchie, se prive progressivement du spectacle à la fois simple et grandiose d'un ciel noir constellé d'étoiles. Il n'est pas rare lors de mes soirées d'observation de rencontrer des gens de la région qui n'ont jamais vu une aurore boréale ou une comète. Il est urgent d'agir! Sinon, ce sont nos générations futures qui seront privées de ce contact privilégié avec la nature. Les conséquences de la pollution lumineuse se font aussi sentir sur les animaux et sur notre surconsommation en électricité.

Il existe des solutions :

- Utiliser seulement la quantité de lumière qui suffit aux besoins du lieu et de l'heure
- Réaligner de façon adéquate les luminaires qui éclairent trop souvent le ciel
- Utiliser des systèmes de minuterie et des détecteurs de mouvement qui ne fourniront la lumière que lorsque c'est nécessaire.

PARTICIPER À DES SOIRÉES D'OBSERVATION

Il n'y a rien de mieux que d'échanger avec d'autres astronomes amateurs pour enrichir ses connaissances. Si la passion vous anime et que vous voulez observer de nombreux objets :

Je vous invite à un atelier pour débutants sur l'identification des objets. Dans la deuxième partie de la soirée, il y aura une période d'observation avec quelques télescopes.

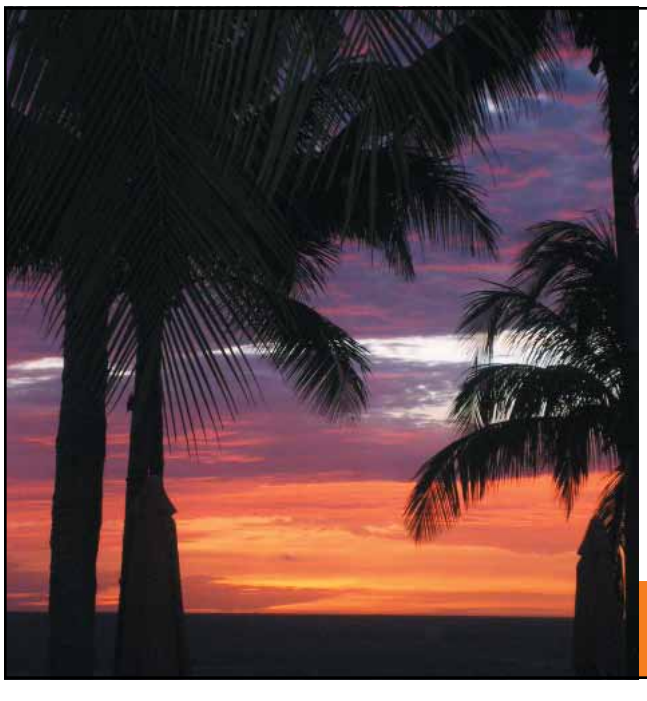
INSCRIPTION À L'ATELIER POUR DÉBUTANTS

Date : Plusieurs soirées en mai et en juin
Lieu : À déterminer
Coût : Seulement 10 $ pour admirer une multitude d'objets célestes

Faites vite, de nombreuses personnes se sont déjà inscrites !
Pour confirmer votre présence, veillez communiquer avec moi :

Éric Gagnon
Communicateur scientifique
(418) 682-0184





L'Espagnol chez vous!
Une invitation au Costa Rica!
COURS PRIVÉS D'ESPAGNOL AU LAC-BEAUPORT
-Cours individuel ou en groupe chez vous ou chez moi
-Cours pour enfants inscrits au PEI
-Cours pour personnes qui souhaitent partir en vacances
PROGRAMMES D'IMMERSION EN ESPAGNOL AU COSTA RICA
-Trois heures de cours formel par jour
-Deux heures d'activités pratiques par jour
-Deux heures minimum de conversation informelle
-Deux heures minimum d'activités touristiques accompagnées
RESPONSABLE : GREIVIN MARTINEZ (Professeur Costa Ricain expérimenté)
TEL: (418) 849 8768 | greivinb@hotmail.com | espagnol@ccapcable.com

UN MODE DE VIE QUI SE RÉPAND

LE PORTAGE DES BÉBÉS

KARYNE CHAREST
Dimension Indigo

Vous les avez sûrement remarqués ? Avec le beau temps qui revient, ils sont de plus en plus nombreux ! Ce sont des mamans, mais aussi des papas. Ils se promènent avec leur petit dernier bien accroché à eux. Ils le portent devant, derrière, sur la hanche. Ils se promènent partout, leur rejeton bien endormi contre eux ou souriant aux passants. Mais pourquoi font-ils cela ? Pourquoi troquer sa poussette pour un porte-bébé de tissu ?

D'abord, ce sont des parents actifs qui souhaitent continuer à vivre malgré la venue de leur chérubin. Ils aiment amener leur enfant n'importe où et lui faire découvrir le monde à la hauteur des adultes plutôt que de le laisser dans sa poussette à observer les pneus des voitures.

Ils gâtent leur enfant, vous dites ? Moi, je dis qu'ils se gâtent ! Qui n'aime pas caresser un petit être tout chaud bien endormi dans ses bras ?

Plusieurs études ont d'ailleurs démontré qu'un bébé porté est plus indépendant, car il a un lien d'attachement sécurisé avec son parent. Lorsqu'il est dans un porte-bébé, il est rassurant pour le nouveau-né d'entendre les bruits familiers de votre cœur, de votre respiration, tels qu'il les entendait dans l'utérus. Porté sur la poitrine de papa, il développe un sentiment d'attachement important avec lui. Papa apprend à connaître son petit et à bien répondre à ses besoins.

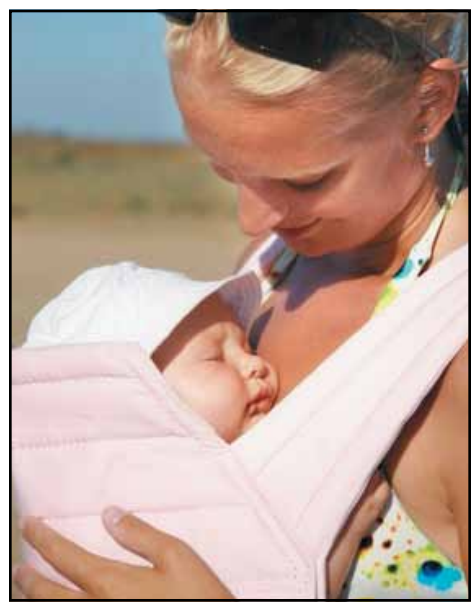
En portant bébé on diminue ses pleurs de beaucoup, car on apprend à reconnaître ses besoins. Bébé se met à tétouiller ? Maman sait qu'il a faim. Il se met à gigoter, papa le change de position.

Le porte-bébé de tissu est aussi un outil incroyable lors de la fameuse période de coliques. Le ventre bien au chaud, bébé se calme plus rapidement.



Un autre avantage pour maman. Il est possible d'allaiter discrètement dans son porte-bébé. Elle peut allaiter sans les mains, en s'occupant de son aîné. De plus, lorsque maman porte son petit, elle sécrète de l'ocytocine, l'hormone responsable de la lactation.

Le bébé porté bénéficie aussi de plusieurs avantages physiques. Il apprend plus rapidement à tenir sa tête, développant un excellent tonus musculaire. L'utilisation d'un bon porte-bébé facilite aussi le développement des jambes et des hanches. Aussi, peu de bébés portés ont la tête plate puisque leur tête est rarement appuyée du même côté.



Pour jouir de tous ces avantages, il est important de bien choisir son porte-bébé. On évitera les maux de dos en portant l'enfant haut (les fesses du bébé ne doivent pas se retrouver sous votre nombril), et bien collé sur soi. Votre porte-bébé devrait aussi respecter la position physionomique du tout-petit (tête soutenue, dos arrondi, jambes collées chez le nouveau-né, assis en grenouille les genoux plus hauts que les fesses pour le plus grand). Un mauvais porte-bébé ou une mauvaise position vous occasionnera des inconforts et peut même être dangereux pour votre bébé. C'est donc important de bien vous faire conseiller par des spécialistes lors de l'achat et de prendre le temps d'essayer afin de trouver le porte-bébé qui vous convient. Un atelier de portage peut aussi vous être utile afin d'apprendre les nouages et d'essayer différents modèles avant l'achat. Ce nouvel outil vous sera utile dès la naissance jusqu'à 3 ou 4 ans si vous le souhaitez. De là l'importance de faire le bon choix.

Envie de **nouveautés** cet été ?

C'est à la **Ferme Bédard et Blouin** qu'il faut aller !

Une entreprise familiale depuis plus de 50 ans !



Denis Bédard et Raymonde Blouin, propriétaires

PLUS DE :

6 000 pi² de nouvelle surface de vente;
5 000 jardinières et pots patio originaux;
50 nouveautés végétales;
75 variétés de légumes et fines herbes.

Et toujours le même service chaleureux !

Ferme Bédard Blouin
Jardinerie et Agriculture urbaine

PASSION JARDINS

2157 boul. Louis-XIV | Québec, Québec | G1C 1A1
418 666-5518
www.fermebedardblouin.com

DISPONIBLE CHEZ

Couche-Tard

LAISSEZ-PASSER
70 SPECTACLES
20$

AGORA PORT DE QUÉBEC
louis-josé HOUDE
peter MACLEOD
bill COSBY
OSQ • hommage symphonique CHAPLIN
avec la participation de Yvon Deschamps
mike WARD

NOUVEAU !
NEZ D'ARGENT
PLACES GARANTIES
SECTION VIP
détails au
GRANDRIRE.COM

IMPÉRIAL DE QUÉBEC
LE SHOW POUR ADULTES
les frères TALOCHE
pierre AUCAIGNE
guillaume WAGNER
julien TREMBLAY

L'ANGLICANE DE LÉVIS
etienne LANGEVIN
kev ADAMS

Le circuit COMIQUE
SCÈNE SINISCO
les DENIS DROLET
la classique de la LNI
PRÉSENTÉE PAR TIM HORTONS
7UP PRÉSENTE
SCÈNE DE L'AVENIR
SCÈNE LOTO-QUÉBEC
LE REMPLAÇANT

GRAND RIRE DE QUÉBEC MC

À CHACUN SON RIRE MC
GRANDRIRE.COM

SAQ | Québec | Canada | Québec Office du tourisme de Québec | QuébecOmm

du 9 juin au 4 juillet

PROFESSION MAMAN

30 ANS, 4 ENFANTS !

LAËTITIA BOUDAUD
laetitia@lechodulac.ca

À presque 30 ans, Valérie Grenier est une maman comblée. Elle et son conjoint, Christian Labonté, 33 ans, sont parents de quatre enfants depuis déjà 3 ans. Un fait plutôt rare à notre époque et à leur âge. Et c'est à Lac-Beauport qu'ils ont choisi de construire leur nid et d'élever leur famille.



Valérie Grenier, son conjoint, Christian Labonté et leurs quatre enfants, Anthony, Mathis, Stella et Victoria.

D'emblée, ce qui frappe lorsqu'on entre dans la maison Grenier-Labonté, c'est la table à dîner. Le genre de table qu'une famille de quatre n'utiliserait qu'en de rares occasions pour recevoir de la visite. Mais ici, c'est tous les jours qu'on « met les p'tits plats dans les grands ». Et pour cause …

Anthony, 7 ans et demi, Mathis, 5 ans et demi, Stella, 4 ans, Victoria 2 ans. Quatre petits mousses qui ingurgitent déjà comme huit ou presque. « Les garçons, c'est rendu qu'ils mangent autant que leur père », avance Valérie sourire en coin. « Une épicerie, c'est 400 $ par semaine », ajoute-t-elle.

Il faut dire qu'à cet âge là, on a de l'énergie à revendre. Soccer à Lac-Beauport, hockey à Charlesbourg, karaté à Beauport, danse et école de cirque à Québec. Si les enfants bougent, papa maman, eux, … courent !

« On se lève à 6h45 pour se préparer pour l'école. […] Mes parents trouvent que c'est beaucoup de travail pour nous mais on est organisés », admet Valérie.

GARDER L'ÉQUILIBRE

Amour. Organisation et planification. Patience. Des qualités essentielles auxquelles croit le couple pour élever une famille nombreuse des années 2000.

« On essaie d'avoir du temps en amoureux, ensemble avec les enfants et aussi avec chaque enfant. On s'assure que chacun soit égal et trouve son compte. Je te dirais qu'on a un bel équilibre », souligne Valérie.

ET GARDER LA FORME …

Car en plus des activités familiales, maman Grenier trouve le temps de s'investir au sein de la communauté. Elle est notamment impliquée dans l'Organisation des Parents Participants, dans le hockey avec son conjoint, participe au Défi Tour du Lac à l'automne et suit les entraînements proposés par la Ville. Comme si elle n'était pas déjà en surdose énergétique. « Je n'ai pas le temps d'engraisser », reconnaît ce petit bout de femme qui a même travaillé dans un salon d'esthétique jusqu'à



la veille de ses accouchements pour ses trois premières grossesses.

LA FAMILLE, UNE VOCATION

Enfant unique, Valérie Grenier avait espoir de fonder un jour une grande famille. C'est à 17 ans qu'elle et son conjoint se rencontrent et très vite, ils décident qu'ils auront au moins trois enfants. « On sortait ensemble depuis longtemps. On était rendus là. J'avais 22 ans lorsque l'aîné est arrivé », dit-elle.

À un âge où la plupart des jeunes se consacrent à leurs études, voyagent au bout du monde ou s'éclatent en boîte de nuit, les deux tourtereaux savent alors déjà ce qu'ils veulent. Et aucun regret quant au passé. « J'aurais du mal à me voir sans enfants dans ma vie. J'aime vraiment la racine famille », précise Valérie.

Pour le couple, rien ne peut remplacer un « Je t'aime maman, tu es la plus belle », le sourire de l'un, l'émerveillement de l'autre; même si chaque jour, les mêmes tâches se répètent. « On a pas de nounou, ni de femme de ménage et ça ne me tentait pas que les enfants soient élevés en garderie », fait-elle remarquer.

FAIRE SON NID À LAC-BEAUPORT

Après avoir habité à Halifax puis en Ontario pendant plusieurs années pour le travail de Christian, concepteur de logiciels, c'est à Lac-Beauport qu'ils ont choisi d'élire domicile en 2006. « On voulait un grand terrain en nature. Quand on était jeunes, nos parents nous amenaient là. Ici, on a toujours le goût d'être dehors », lance-t-elle. Leur seul manque ? Peut-être un parc de jeux pas trop loin de la maison. Mais finalement, pas grand chose de plus !

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE LA GUILDE ARTISTIQUE DE LAC-BEAUPORT

CAROLE ROY
carole@lechodulac.ca

C'était le 25 mai dernier qu'avait lieu, au club nautique, l'assemblée générale annuelle de la Guilde Artistique de Lac-Beauport (GALB). Plusieurs membres s'étaient déplacés pour l'occasion dont le maire M. Michel Beaulieu.



Robert Fournier s'adressant aux membres de la GALB

En effet, près d'une vingtaine de membres s'étaient déplacés pour l'occasion afin de partager avec le maire Beaulieu et le conseiller municipal M. Robert Fournier, un verre de l'amitié. Parmi les autres invités, votre humble serviteur qui, non, n'a pas eu à faire appel à Nez Rouge (hic!). Sérieusement, les membres de la GALB profitaient de cette assemblée générale annuelle pour présenter quelques-unes des œuvres réalisées dans le cadre des activités organisées tout au long de la saison 2009-2010.

En s'adressant à son auditoire, la présidente Mme Louise Delâge s'est dit fière des accomplissements de la dernière année et a confié son désir de réunir tous les artistes de la municipalité. De fait, il est surprenant le nombre de musiciens, chanteurs, écrivains, comédiens et photographes sur notre territoire. Ce à quoi le conseiller Robert Fournier a répondu qu'il avait de bien beaux projets en tête. « Oui, Lac-Beauport est reconnue pour le sport, mais les arts doivent eux aussi prendre leur place », a-t-il affirmé.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

L'assemblée générale annuelle était aussi l'occasion d'élire un nouveau conseil d'administration. Le conseil élu pour la saison 2010-2011 sera donc composé de :

Mme Louise Delâge : Présidente-Trésorière, élue jusqu'en 2011

Mme Nicole Nadeau : Secrétaire, élue jusqu'en 2011

Mme Danielle Renaud : élue jusqu'en 2012

Mme Pauline Giguère : élue jusqu'en 2011

Mme Sylvie Vallerand : élue jusqu'en 2012

Mme Luce Verrault : élue jusqu'en 2012



Sylvie Vallerand, Danielle Renaud et Louise Delâge

RENOUVELLEMENT CARTE DE MEMBRE

Il est possible de renouveler votre carte de membre dès maintenant en faisant parvenir votre chèque de 30$ pour les résidents de Lac-Beauport et de 45$ pour les non-résidents à : Guilde artistique de Lac-Beauport, 65, chemin du Tour-du-Lac, Lac-Beauport (Québec) G3B OA1.

Les bijoux de Mademoiselle B.

MAISON D'ACCESSOIRES

Ambiance parisienne, parquet couleur chocolat, murs rose Kennedy, présentoirs en velours... Une boutique de bijoux de fantaisie exclusifs.

Ses collections viennent tout droit du Sud de la France, de Paris et de l 'Italie.







541, Rue Saint-Joseph Est, Quebec, (418) 522-0455

Parlons étiquette



L'ÉTIQUETTE D'HIER À AUJOURD'HUI

DANIELLE ROBERGE
danielleroberge@parlonsetiquette.com

Passionnée par l'étiquette et le protocole, j'ai choisi d'en faire mon métier. Et c'est avec grand plaisir que je rédigerai, au fil des mois, les articles d'une toute nouvelle chronique sur le sujet.

Mon objectif : démystifier avec vous les règles de l'étiquette et du protocole pour vous aider quand ça compte vraiment ! Vous êtes en affaires et souhaitez améliorer votre service à la clientèle ? Vous êtes invités à un mariage cet été ? Mes chroniques veulent vous guider. Surtout, elles veulent rappeler que ces règles ne sont pas aussi complexes qu'on le pense… et qu'elles sont tout à fait d'actualité, même en 2010 !

En débutant cette chronique, je tiens à exprimer ma reconnaissance à ceux qui m'ont guidée dans ma vie. Mes parents, Marcel et Noëlla. Des gens simples et accueillants, soucieux du bien-être des autres. Dans ma jeunesse, nous vivions sur une ferme vieille de sept générations. Avec le recul, je dois dire que le savoir-vivre ne se mesure pas à l'épaisseur d'un porte-monnaie…

Aujourd'hui, donc, je me permets de « mettre la table » en vous présentant un très bref historique de l'étiquette. Dans l'histoire des bonnes manières, l'ouvrage d'Érasme de Rotterdam, écrit en 1530, figure parmi les plus importants. Entièrement destiné aux enfants, il s'intitulait Savoir-vivre à l'usage des enfants. On y traitait notamment du maintien, du code vestimentaire, du comportement à table, des rencontres, de l'heure du coucher et du jeu. Du dernier point, j'ai cru bon vous citer un bref passage, toujours aussi pertinent en 2010 : *« Dans les jeux honnêtes, montre de la bonne humeur, mais pas cette pétulance qui amène des querelles. Jamais de tricheries ni de mensonges. Car si l'on commence par ces petites infamies, on commettra plus tard de plus graves injustices. Celui qui cède de bon gré triomphe mieux que celui qui a le dernier mot dans une querelle. »*

Je pourrais également vous parler de Cinquante courtoisies à table écrit en 1290 par Bonvicina Da Riva, des Règles de la bienséance et de la civilité chrétienne de Jean-Baptiste de La Salle en 1703, ou encore, de Jackie Kennedy, qui a révolutionné l'histoire de la mode et la façon de recevoir à la Maison Blanche dans les années soixante.

Fait étonnant : bien que les règles d'étiquette et de bienséance aient traversé les décennies, elles sont encore méconnues. Au cours des nombreuses réformes scolaires, le programme de bienséance s'est volatilisé, et en même temps, certaines aptitudes au savoir-vivre. Ajoutons à cela l'augmentation incroyable des réseaux sociaux sur le Web, les textos, les SMS et autres messageries instantanées. Dans notre contexte moderne, le contact humain se fait de plus en plus rare… et le savoir-être en société devient immanquablement déficient.

Néanmoins, nous ne cessons pas de vivre en société ! Et même dans les relations les plus simples, il existe des règles minimales de savoir-vivre qui permettent aux individus de se respecter et de s'apprécier. Différentes en fonction des pays et des coutumes, elles sont là pour définir un code vie en société, une manière d'être, un mode d'emploi pour assurer le mieux-être de tous.

© Tous droits réservés www.parlonsetiquette.com



CHRONIQUE DISQUE



MARTIN DALAIR

ANIMATEUR RADIO

rythme Québec 91.9

ACCORD ÉTÉ MUSIQUE

FESTIN DE MUSIQUE

Salut les amis du Lac.

Ce mois-ci j'ai pensé prendre des allures de sommelier ! Surprenant parce que je n'ai pas les connaissances requises, cependant pour la pratique, c'est une autre histoire. Rien de plus excitant pour les papilles que de mordre dans un steak géant en ingurgitant une bonne gorgée de Cabernet Sauvignon. C'est la tendance des accords mets et vins c'est la grosse mode dans les magazines de cuisine.

Si on parlait plutôt des accords, entre l'été qui arrive et bonne musique ! Avec les beaux jours d'été, nos habitudes changent, nous devenons plus festifs. Vous remarquerez qu'il y a plus d'occasions pour se retrouver entre amis et vous remarquerez aussi que régulièrement, la musique sonne et les consommations coulent à flot. C'est normal il fait beau !

Voici quelques bons titres pour vos journées ensoleillées, vos virées en convertible ou pour les soirées tardives sur le bord du feu. Comme je dis régulièrement, une activité est si vite arrivée, surtout l'été. Vous devriez avoir sous la main l'album ***Caravan Palace*** de Caravan Palace une découverte fantastique. Possiblement ma plus belle découverte de l'année. C'est un groupe français qui se spécialise dans la musique électronique mélangée au jazz manouche. Le résultat est exceptionnel, les rythmes entraînants. Vous serrez emballé par l'énergie et l'originalité. Vos amis diront assurément c'est quoi ça ? On dirait Les Lost Fingers avec la chanteuse des Triplettes de Belleville sur un beat électronique. C'est un succès assuré chez vous.

Je vous conseille aussi ***Rockstarr*** le deuxième album en carrière de Taio Cruz. C'est un londonien bourré de talent qui tourne énormément dans les radios en Amérique du Nord et en Europe également. Le simple ***Break your heart*** est numéro un partout. Pour les amateurs de musique pop pas trop compliquée, c'est un album parfait ! Vous allez essayer de chanter les chansons à la première écoute, ce qui ne donne pas toujours un bon résultat ! Surveillez le deuxième extrait de l'album un duo avec Ke$ha qui a pour titre ***Dirty picture.*** Si vous avez deux minutes, vous pouvez visionner la vidéo sur YouTube facilement. C'est un vidéo très chaud ça vaut le détour.

Je termine mes suggestions en vous proposant le nouvel album de Jack Johnson, ***To the sea***. Le premier extrait radio s'intitule ***You and your heart***. L'album est en magasin depuis une semaine à peine. C'est parfait pour vos petites soirées sur le bord du feu. C'est un album très honnête influencé énormément par ses trois enfants et son rôle de père. Jack Johnson ne réinvente rien, mais livre un album à la hauteur de tout ce qu'il a fait jusqu'à maintenant. Si vous êtes fan vous allez grandement apprécier.

Bonne écoute et surtout, profitez de la vie sur un bon beat !



CHRONIQUE VOYAGE

AVENTURE DANS UNE "CÔTE RICHE" EN BEAUTÉS NATURELLES

AVENTURA EN UNA "COSTA RICA"

GREIVIN BRENES, COORDONNATEUR DE VOYAGES AU C.R., PROFESSEUR D'ESPAGNOL.
espagnol@ccapcable.com /greivinb@hotmail.com

L'arrivée en novembre du froid de l'hiver nous fait rêver au soleil tropical et aux plages du sud. Tel fut notre rêve l'hiver dernier et la destination choisie pour le réaliser, nulle autre que le Costa Rica. Véritable paradis naturel, ce pays de 51,000 km situé en Amérique Centrale a pour voisins l'océan Pacifique et la mer des Caraïbes. Quoi de mieux pour nous qui sommes en quête de soleil et de chaleur ? Notre aventure débute à l'aéroport Jean Lesage de Québec et déjà nous rêvons de marcher sur ces plages léchées par les deux étendues d'eau. Nous avons hâte de découvrir cette petite portion de terre où tout est « Pura Vida » comme le disent si bien ses habitants.

Costa Rica est un pays exceptionnel qui recèle une multitude de surprises naturelles. On y retrouve d'ailleurs un cinquième de la biodiversité mondiale. Il offre aux touristes une variété de parcs nationaux dotés d'une flore et d'une faune extraordinaire et il donne accès à de nombreux volcans localisés en divers lieux de son territoire.

CONTACT DIRECT AVEC LA NATURE…

Quelques minutes avant d'atterrir à l'aéroport de Libéria, ville située dans la province du Guanacaste le paysage que nous offre de l'avion ce pays est la meilleure thérapie pour oublier le froid de l'hiver québécois et pour nous préparer à profiter d'une véritable aventure de nature et de chaleur tropicale.

Sortant de l'aéroport, notre première sensation nous revitalise totalement. Sentir le véritable climat tropical sec nous remplit d'énergie et de bien-être. Notre première activité : nous diriger vers un petit village de pêcheurs situé sur le pacifique et nommé Playa Junquillal.

C'est là que nous vivons notre premier contact avec la nature. En effet, la première chose que l'on fait est de nous diriger à la plage et…. Wow..! ! ! ! Là, nous rencontrons un Costaricain qui travaille dans un incubateur de reproduction de tortues Baula au bord de la mer. Il nous invite à



l'assister pour rendre à la mer des dizaines de petites tortues qui viennent d'émerger de leur œuf et qui doivent être mises à la mer le plus tôt possible. En ce moment, utilisant notre langage bien québécois, nous nous regardons et nous disons : « maudit que c'est beau ».

Une heure plus tard, en terminant ce surprenant et merveilleux travail mes amis et moi, orgueilleux et fiers d'avoir contribué à donner vie à ces petites tortues en danger d'extinction, nous nous assoyons au bord de la mer. Nous dégustons, satisfaits, notre première « Impérial » bière nationale du pays et nous nous délectons des rouges, des oranges, des roses, des jaunes de notre premier coucher de soleil.

UNE VIE EN HARMONIE AVEC L'ENVIRONNEMENT…

Notre deuxième journée en sol costaricain commence par une activité des plus agréables : écouter la mer, voir la luminosité particulière de ce lieu, sentir la chaleur et mieux encore, voir de près les voisins immédiats de la maison où nous nous sommes installés. Nos voisins? Une famille de singes Congo vivant dans un arbre à seulement un mètre et demi de notre balcon. Ils sont tout près et nous

CLINIQUE MÉDICALE PRIVÉE

CLINIQUE MÉDICALE LACROIX
MÉDECINE PRIVÉE



Votre médecin de famille enfin accessible !

Nombre limité de places
pour disponibilité maximale avec médecin.

Être membre à la Clinique médicale des Galeries, c'est avoir accès à son médecin en moins de 48 heures et la journée même pour une urgence. De plus le sans rendez-vous est accessible aux non-membres la journée même sans attente.

Les services de la Clinique médicale des Galeries

- Infiltrations articulaires, sutures de plaies, petites chirurgies
- Nutritionniste privée (Josée Martin)
- Entente de services avec un spécialiste en orthèses plantaires
- Kinésiologue
- Prélèvements sanguins sur place et à domicile, ainsi que vaccination
- Massothérapie
- Bilan de santé complet, prix **très** compétitifs
- Plusieurs autres services viendront se greffer, dont l'accès à une sexologue

Pour plus de renseignements, appelez-nous

Horaire:
Lundi: De 13 h à 19 h **Mardi:** De 9 h à 16 h
Mercredi: De 13 h à 19 h **Jeudi:** De 9 h à 16 h
Vendredi: De 9 h à 16 h

795, boulevard du Lac, Lac-Beauport 418.841.1911







MAISON À LOUER AU COSTA RICA
Situé à Guanacaste à 200 mètres de la mer

Entièrement équipée: deux chambres (avec lit double), une salle de bain, cuisine/bar, salle à manger, salon
et terrasse extérieure

Les prix sont les suivants :
De 1 à 6 jours = 95 $us par jour (maximum 4 personnes)
Une semaine = 600 $us (maximum 4 personnes)
Un mois = 1 900 $us (maximum 4 personnes)

Note: Le prix pour Noël et jour de l'An (20 déc. au 3 janvier) ainsi que Pâques (18 avril au 24 avril) est de 115.00 $ us par jour

GREIVIN MARTINEZ
TEL: (418) 849 8768
greivinb@hotmail.com
espagnol@ccapcable.com

Les petites annonces

AFFAIRES ET SERVICES

Nous recherchons un jardinier. Une journée semaine. Lac Beauport. 12,50$ de l'heure.
Contactez: **Nathalie**
Téléphone : **418-704-4646**

Pré-retraité sérieux et fiable résidant à Lac-Beauport, offre ses services pour menus travaux d'entretien et de rénovation (peinture, moulures, céramique, plancher, flottant et autres). Estimation gratuite.
Contactez: **Jacques Chouinard**
Téléphone : **418-558-1020**

www.lechodulac.ca

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

DE BELLEZAS NATURALES.



regardent en mangeant tranquillement de petits fruits pendant que nous savourons un délicieux café de production nationale. La détente totale quoi!

Saviez-vous que le Costa Rica est classé parmi les meilleurs producteurs de café mondial? Cette production représente une importante source de revenus tout comme celle de la banane, de l'ananas et du touriste qui est sa plus grande entrée de devises étrangères.

Cette manière de commencer la journée ajoutée à notre aventure d'hier nous permet de confirmer que ce pays en est un où il est possible de développer un mode de vie agréable et en harmonie avec l'environnement.

UN ENDROIT STRATÉGIQUE…

Le lieu où nous sommes installés est un point stratégique. Il nous permet de visiter des plages au nord et au sud du pacifique telles que Avellana, Flamingo, Tamarindo, Ostional et Samara. Il nous offre des parcs nationaux tel que «el Ricon de la Vieja» reconnu pour sa faune et sa flore, pour ses papillons bleus et ses arbres immenses et des volcans tel que l'Arenal reconnu pour ses eaux thermales.

Heureuse idée que d'avoir loué une maison plutôt qu'un hôtel! Cela nous permet d'établir un véritable contact avec la population locale et même de partager quelques activités avec celle-ci telles que la pêche, un repas, une fête de village ou tout simplement une Impérial.

En décembre, janvier et février, on y célèbre les fêtes de village. Nous participons sur invitation personnelle de l'un de ses habitants à la fête de Junquillal. Ce fut pour nous une expérience inoubliable.

Même si cela parait incroyable nous avons pu participer au Tope «grand défilé de chevaux et de cavaliers provenant de tous les coins de la province du Guanacaste». À ce défilé, s'est distingué un petit groupe d'étrangers provenant de la «Ciudad de Québec», comme disait l'animateur en nous voyant approcher fièrement assis sur nos montures. Wow… encore une fois! Nous voir sur ces magnifiques bêtes se déplaçant au rythme de la musique locale et voir leurs propriétaires vêtus de leurs fabuleux costumes et chapeaux de cowboy nous saluer et nous remercier de participer avec eux à leur traditionnel «tope» nous fit prendre conscience que ce voyage était le premier où il nous était possible d'établir une véritable communication avec ces gens humbles, gentils et surtout remplis de grandes valeurs de partage.

Enfin, terminant notre merveilleuse aventure au départ vers Québec, voyant du haut des airs les paysages grandioses du pacifique costaricain, nous pensions tous qu'un jour nous reviendrions dans ce petit et fantastique pays pour y visiter d'autres régions tout aussi riches de chaleur et de culture que l'est ce Guanacaste qui nous a si bien accueillis.



DES OFFRES ALLÉCHANTES, UN TERRAIN À COUPER LE SOUFFLE!

GOLF DE LA FAUNE

Acceptez le défi du Golf de la Faune

Sur le site de l'Hôtel Four Point by Sheraton Québec et du restaurant Le Dijon, ne manquez pas l'opportunité de mettre le magnifique terrain de 4700 verges à près de 7000 verges du Golf de la faune à l'épreuve! Notre parcours de calibre international se profile dans une nature abondante et insoupçonnée avec un raffinement étonnant.



Profitez de nos nouveautés !

Abonnements individuels • École de golf • Animation lors de tournoi

FOUR POINTS BY SHERATON

418.627.1576

www.golfdelafaune.com

le dijon RESTAURANT



SORTIES DVD

SÉBASTIEN NOÊL
DE VIDÉOASIS



APOCALYPSE-LA 2IÈME GUERRE MONDIALE

La Deuxième Guerre Mondiale aura sans doute été le moment le plus marquant du dernier siècle. Bon nombre de films (La Liste de Schindler, Il faut Sauver le Soldat Ryan) y ont été consacrés, mais rien n'avait été aussi réaliste que les images que vous retrouverez dans ce coffret. ***Apocalypse*** fut un long travail de recherche puisqu'il est composé entièrement d'enregistrements vidéos d'archives qui furent retouchées, puis colorées (en majorité) pour nous faire comprendre tous les enjeux, les acteurs et les actions de cette terrible guerre. Réunie en 6 épisodes, ***Apocalypse*** est encore plus efficace que n'importe quel cours d'histoire et nous raconte des témoignages saisissants puisés à même les journaux intimes de personnes qui ont vécu cette guerre et livrés par la voix sobre de l'acteur Mathieu Kassovitz. Vous pourrez constater non seulement l'atrocité de ce conflit, mais aussi d'avoir le point de vue de ceux qui l'ont vécu, l'ont subi et de ceux qui l'ont conduit. Rarement un documentaire n'a été aussi juste et honnête pour faire revivre cette période sombre qui a fait basculer le monde et qui fait encore répercussion aujourd'hui (conflit Israël-Palestine). Un coffret documentaire exceptionnel à voir ou à offrir à l'approche de la fête des Pères.

Apocalypse est disponible depuis 18 mai en DVD et Blu-ray. ***** 5/5

LE LOUP-GAROU (THE WOLFMAN)



Puisque les films de vampires, zombies et de créatures ont la cote, certains en ont profité pour ressortir un personnage mythique du cinéma des années 40, le loup-garou ! Très humble et conscient que bien des oeuvres ont été faites avec ce personnage légendaire, le réalisateur Joe Johnston (Jurassik Park 3) réussit son pari en misant sur l'acteur Benicio Del Toro, grand amateur du genre et qui cherchait depuis longtemps à jouer ce rôle. Suite à la mort de son frère, le comédien Lawrence Talbot (Del Toro) retrouve son père et la femme de son défunt frère pour tenter de comprendre ce qui s'est passé. Est-ce que la violente mort de son frère serait reliée à une étrange créature qui semble sévir les soirs de pleine lune ? Univers sombre, costumes riches et effets spéciaux primaires s'alignent parfaitement avec l'hommage très mérité au classique Wolfman (1941). Anthony Hopkins s'inscrit logiquement dans ce genre de film, jouant un personnage mystérieux tandis que la séduisante Emily Blunt (Victoria) prend de plus en plus la place qui lui revient. Ne cherchant pas à se faire de nouveaux adeptes, ***The Wolfman*** sera le temps d'une soirée un moment nostalgique réussi pour ceux qui ont trouvé le dernier Twilight ennuyant !

Le Loup-garou est disponible en DVD et Blu-ray depuis le 1er Juin **** 4/5

PROMOTION
Vidéoasis
SPÉCIAL 2 POUR 1
À LA LOCATION D'UNE NOUVEAUTÉ,
OBTENEZ UNE LOCATION D'UN FILM RÉGULIER GRATUIT!
Jusqu'au 30 juin 2010.
Galeries du Lac, Lac-Beauport / Tél.: (418) 849-7677
Sébastien et Raymond

Location PRO
Le coup de pouce à vos travaux
20660, boulevard Henri-Bourassa, Québec (Québec) G2M 1L5

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

GROUPE SSB
NOTRE SOLUTION, VOTRE PROTECTION
BIENVENUE
AUX NOUVEAUX RÉSIDENTS
Trousse promotionnelle système antivol:
Installation gratuite et 3 mois de services gratuits*
*Valide pour le mois de juin 2010.
Cette offre est valide pour les nouvelles constructions seulement.
Pour plus d'information, contactez-nous
ANTIVOL
PROTECTION INCENDIES
CAMÉRAS
ACCÈS CONTRÔLLÉS
INTERCOM
RÉSEAUTIQUE
DOMOTIQUE
C.P. 1008, Lac-Beauport, QC / T.418.849.2675 www.groupessb.com

LE ZOOM DE DOUM

FEELING HOT, HOT, HOT-DOG !

DOMINIC LACHANCE
dlachance@ccapcable.com

Quel mangeur de nourriture estivale du Lac ne mange pas trois fois plus de hotdogs que pendant tout le reste de l'année ? Après tout, ils sont faciles à préparer et bons pour la san… au goût, mais si cela ne vous tente pas de les faire vous-mêmes, alors rendez-vous chez Boub ! Il est vrai que c'est maintenant une véritable institution, avec un menu varié, une salle de jeux que mon garçon adore, et ils ne sont pas nécessairement reconnus pour leurs chiens-chauds. Personnellement, je me souviens du temps où il n'y avait qu'un petit casse-croute du nom de Mini-Mate, dans le stationnement des Galeries du Lac, surtout spécialisé en frites et hotdogs. Par contre, soyez assuré que même si Boub est incontestablement sorti de l'ombre de son prédécesseur : les « roteux » y sont toujours excellent.

Cela dit, pour le hotdog comme tel, il y a des légendes crédibles et de vraies histoires qui valent la peine d'être partagées…

J'AI LU QUELQUE PART

Il n'y a aucune confusion du genre la « poule ou l'œuf », c'est définitivement la saucisse qui est arrivée en premier. Elle existe depuis tellement longtemps qu'elle est même mentionnée dans l'Odyssée d'Ulysse, et je parle du livre qui fut écrit par Homer (pas Simpson, l'écrivain qui ne semble pas avoir de nom de famille connu) au milieu du neuvième siècle avec Jésus Christ (Superstar). Évidemment, vous le savez comme moi, une saucisse sans pain, ce n'est pas la pareille. Maintenant, la question sur laquelle les historiens partagent tous la même ignorance (un peu comme celle que les hommes partagent sur les femmes), c'est qui est-ce qui a jumelé la saucisse au pain en premier. Voici les trois histoires les plus populaires.

MONSIEUR FRANK… FURTER

La médaille de Ketchup va aux Allemands. Plusieurs disent que la saucisse s'est jointe au pain en Allemagne, plus précisément dans la ville de (souvenez-vous du sous-titre…) Francfort ! Il ne manquait plus que les condiments et le bond vers l'avenir était complet. « The Frankfurter » avait vu le jour.

LES AUTRICHIENS-CHAUDS

D'autres versions créditent les Viennois parce qu'en anglais, la saucisse à hot dog est communément appelée : « Wiener » (évidemment, ce terme slang signifie aussi autre chose, mais comme l'Écho est un journal familial, revenons immédiatement à nos saucisses). Le nom de la capitale du pays en Autrichien se dit « Wien » et c'est là leur plus grosse preuve. Juste assez pour mériter la médaille de moutarde. Au moins, la première personne à faire le hotdog avouait qu'il avait appris comment le préparer à Francfort (si vous me demandez mon avis, il y a effectivement saucisse sous roche).

LE BOUCHER DE CONEY ISLAND

En 1867 (exactement 100 ans avant Sgt-Pepper's), un immigrant allemand, boucher de profession, a ouvert le premier stand à hotdog aux États-Unis. L'idée d'entourer sa saucisse d'un pain était dans le seul but de ne pas avoir à fournir des ustensiles à ses clients. Il fit des affaires d'or jusqu'au jour où l'un de ses meilleurs employés, nommé Nathan Handwerker, décida de s'en aller à son compte une ou deux rues plus loin et de vendre ses hotdogs moitié prix : 5 sous au lieu de 10 (le deal !) Puisqu'il aurait dû mieux satisfaire ses employés, je lui accorde la médaille de relish.



Dessin : Dominic Lachance

LES MOTS DE LA FIN

Sur ce, portez-vous bien, fréquentez Boub, et continuez de garder la forme, histoire de bien digérer toutes ces choses douteuses qu'ils mettent dans les saucisses. Bon été ! Ciao!

EXCAVATION JS Lauzon .com
Résidentielle, commerciale & industrielle
418 849-7401
info@jslauzon.com
www.jslauzon.com
R.B.Q 8276-1487-43

Techni-Géni ENVIRONNEMENT
Spécialiste pour la réalisation d'une
Étude de sol pour votre
Installation Septique
Résidentiel - Commercial
Steve Côté, T. P.
Conseiller en Environnement
790, rue Ardouin Bur. 201
Québec (Qc) G1C 7J8
T (418) 663-3360/ F (418) 663-3219
Courriel : techni-geni@techni-geni.ca

ENTRAÎNEMENT DE GROUPE • PLEIN AIR • SALLE • CORPORATIF
OSEZ CHANGER D'AIR!
Un horaire varié et des entraînements pour tous les goûts, âge et niveau d'intensité
Zone maman bébé (bienvenue au papa)
Zone circuit en plein air (débutant, intermédiaire et avancé) pour tous
Zone workout en salle pour tous
Cours en plein air offerts sur les plus beaux sites de Québec
ENDROITS
RIVE-NORD
Promenade Samuel de Champlain (Quai des Cageux)
Parc des moulins (Ancien Parc Zoologique)
Lac Beauport et plus encore
RIVE-SUD
Parc des chûtes de la Chaudière (Charny-Saint-Rédempteur)
Prochaine SESSION 28 juin 2010
11 SEMAINES pour le prix de 10
SESSION 2010
ÉTÉ : Du 28 juin au 10 septembre
AUTOMNE : Du 20 septembre au 26 novembre
Cardio URBAIN
www.cardiourbain.com • Inscriptions au 418-650-6037 #22 • info@cardiourbain.com

SPORTS

UNE RESPONSABILITÉ QUE PARTAGENT CYCLISTES ET AUTOMOBILISTES

PRUDENCE À VÉLO !

JEAN-NICOLAS BLANCHET
jean-nicolas.blanchet.1@ulaval.com

La tragédie de Rougemont du 14 mai, où trois cyclistes ont été happés mortellement, rappelle forcément aux adeptes de vélo de redoubler de prudence sur les routes. Vous savez bien à quoi peut ressembler Lac-Beauport par une belle journée d'été. Dans ce que l'on pourrait qualifier de parade du Tour-du-Lac, on y retrouve bon nombre de véhicules, marcheurs, coureurs, poussettes, bref, beaucoup de gens qui doivent partager la route avec les cyclistes. C'est pour cette raison que dans l'esprit de conserver cette ambiance estivale conviviale à Lac-Beauport, les usagers de la route doivent prendre des précautions encore plus minutieuses sur les chemins de la municipalité.

LA COURTOISIE DES AUTOMOBILISTES

Selon Charles Blanchet-Levesque, entraîneur-chef du club de vélo Subway Génétik, il est clair que les citoyens de Lac-Beauport sont particulièrement courtois envers les cyclistes. « Ailleurs, c'est bien différent, je vois souvent des conducteurs avoir un comportement agressif et refuser de partager la route. Je sens que les gens d'ici sont conscients que le vélo fait partie du quotidien des Lac-Beauportois, ce qui est rassurant, surtout quand je suis avec un groupe de jeunes ». Toutefois, selon lui, il faut reconnaître qu'il reste des efforts à faire, « il ne faut pas que les gens hésitent à prendre plus de place et à ralentir lors qu'ils nous doublent. J'aimerais aussi que les automobilistes prennent l'habitude d'attendre quelques secondes de plus lorsqu'un véhicule arrive à contresens pour faire le dépassement. Quand nous sommes un peloton de près 15 cyclistes, ce n'est pas toujours évident de rester à la file indienne et ça devient très dangereux quand les voitures passent rapidement près de nous. »

LA MUNICIPALITÉ S'ADAPTE AUX BESOINS

Selon la SAAQ, 85% des accidents de vélos se produisent en milieu résidentiel, principalement dans des zones de 50 km/h ou moins. Consciente que le nombre de cyclistes augmente année après année sur les routes de la municipalité, la ville de Lac-Beauport multiplie donc les efforts pour offrir des conditions routières plus sécuritaires aux cyclistes. « La problématique actuelle, c'est que nous n'avons qu'une seule partie du Tour-du-Lac qui dispose d'une piste cyclable, pour le reste, on doit partager la route. C'est pourquoi on fait tout ce que l'on peut pour pallier à ce problème. Par exemple, les accotements, en bordure des routes, sont beaucoup plus larges que la moyenne, nous apposons plusieurs affiches pour rappeler aux citoyens de partager les chemins, dans les plans de configuration de rue et de repavage, nous travaillons pour donner davantage de place aux cyclistes. Ce sont, selon nous, des devoirs que nous nous donnons qui correspondent aux besoins des Lac-Beauportois », a souligné



Pierre Desjardins, directeur des loisirs à la municipalité.

UNE PRIORITÉ POUR LA SQ

Comme l'explique Éric Stankunas de la Sûreté du Québec pour la MRC de La Jacques-Cartier, le fait de voir de plus en plus de gens sortir à vélo et surtout, de plus en plus familles, préoccupe spécialement les policiers qui invitent les usagers de la route à être des plus vigilants dans la ville. Ce partage de la route entre automobilistes et cyclistes doit d'ailleurs être bilatéral comme le précise Charles Blanchet-Levesque : « Les cyclistes oublient trop souvent qu'ils doivent aussi respecter la signalisation routière. Je crois aussi qu'il ne faut pas hésiter à se servir de nos bras pour communiquer nos déplacements aux conducteurs. Finalement, ça ne sert à rien d'aller trop vite ».

Bon, maintenant que j'ai fini de vous sermonner, prenez les précautions nécessaires et sortez dehors! La saison est encore jeune!



GOLF

LA CLÉ DU SUCCÈS : LA SÉQUENCE CINÉMATIQUE



FRED COLGAN

L'AGFC est très fière de collaborer avec l'Écho du Lac. Par le biais de nos chroniques, nous désirons faire connaître la nouvelle réalité du golf, le golf des années 2000. Tous les lecteurs pourront trouver des notions techniques, physiques, stratégiques ou psychologiques pour améliorer son pointage au golf peu importe votre niveau de jeu. Afin de simplifier votre compréhension, nous utiliserons le masculin et considérons un golfeur droitier tout au long de l'année.

Tous les golfeurs rêvent d'un élan à la Ernie Els… sans effort qui propulse la balle à plus de 280 verges ! La clef du succès réside dans la séquence cinématique. Celle-ci se défini plus simplement par l'enchaînement des articulations lors de la descente dans un ordre et à des vitesses très précises. Dans le graphique ci-joint, la ligne brune représente la tête du bâton, la ligne bleu la main avant, la ligne verte le haut du corps et finalement la ligne rouge les hanches.

Lorsque le golfeur arrive au sommet de l'élan, on semble voir une pause… mais le corps ne s'arrête jamais ! Au moment que les mains terminent la montée, la cheville gauche et les hanches sont parties depuis quelques millisecondes. Par la suite, les épaules amorcent la descente, les mains et au moment fatidique : les mains ! La seule et unique façon de mesurer la séquence cinématique d'un joueur de golf est par un système électromagnétique ou bien optique.

EXPLICATION DE L'ERREUR LA PLUS COMMUNE AU GOLF : LE CROCHET EXTÉRIEUR (PULL-SLICE)

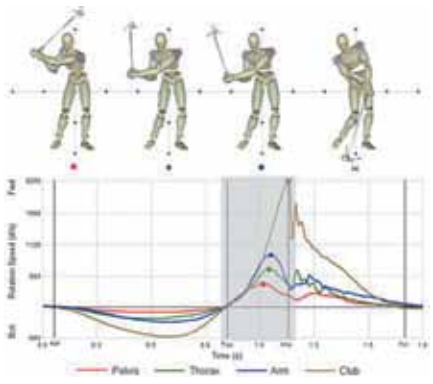
Résulat : la balle amorce sa trajectoire à gauche de la ligne de direction et termine à la droite de la cible (pull-slice) ;

Cause technique: la séquence cinématique est inversée… plutôt que de débuter l'élan avec la cheville gauche, le golfeur lance ses mains immédiatement vers la balle.

Cause physique : la force explosive des jambes est absente, le golfeur utilise sa source de force prédominante… les mains.

Cause psychologique : le golfeur est anxieux, panique et utilise ses mains pour frapper.

Cause stratégique : le golfeur pense qu'il frappe la balle sur la ligne avec un



crochet vers la droite… il ne voit pas le 1/3 de sa trajectoire qui s'amorce à gauche de se ligne de direction… il tente dont de fermer son bâton très tôt dans l'élan (au sommet).

Pour en savoir plus sur l'AGFC et ses programmes, veuillez consulter le site agfc.qc.ca. Vous pouvez nous rejoindre à fredco@videotron.ca.

Club de Golf Stoneham

SPÉCIAUX
Tous les jours
Après 14h00 .....28$
Après 15h00 .....24$
Après 18h00 .....14$

Tél.: 418-848-2414
56, 1ère Avenue, Stoneham

clubdegolfstoneham.com



SPACER
storage / rangement

Gérez votre espace. Libérez votre esprit.
Simplement

Laissez-vous charmer!

Les Rangements Spacer utilisent des produits innovateurs vous permettant de maximiser vos espaces de rangement et concevoir un système adapté à vos besoins.

Nous croyons que chaque client et chaque maison est unique, c'est pourquoi nous mettons tous nos efforts dans la compréhension et le respect des exigences de chacun de nos clients.

Laissez-vous séduire par notre salle de montre de plus de 4000 p.c !



275, ave St-Sacrement, Local 150
Québec, G1N 3Y1
418 266-0233 1 888 636-0233
WWW.SPACERSTORAGE.COM

COUPE TOURBILLON

VICTOIRE DE L'ÉQUIPE U-11 MASCULINE

HELDER DUARTE

La saison de soccer est encore bien jeune et voilà déjà que nos jeunes s'illustrent. Retour sur les plus récentes performances.



Les honneurs pour les U-11

L'équipe masculine U-11 de Lac-Beauport a remporté les grands honneurs de la Coupe Tourbillon qui s'est déroulée les 22 et 23 mai dernier sur le terrain synthétique de Lac-Beauport.

L'équipe de l'entraîneur Charles Bédard qui avait subi la défaite en finale l'an dernier n'avait pas l'intention de revivre pareille déception en 2010. Ils ont remporté le match de belle façon marquant deux buts 5 minutes avant le coup de sifflet final.

LES FILLES DU AAA EN TÊTE

Début de saison fulgurant pour l'équipe féminine U-16 AAA qui se retrouve en tête du classement de la deuxième division de la Ligue Élite du Québec AAA avec une fiche de 4 victoires et un match nul après 5 semaines d'activités. « La saison est encore longue, il reste beaucoup de parties à jouer avant de crier victoire » note Vincent Bill entraîneur adjoint.

On doit cependant reconnaître que les résultats sont étonnants pour une équipe qui jouait dans le niveau Local il y a 5 ans.

La structure est de plus en plus solide avec l'équipe U-14 AA qui est l'équipe réserve du AAA. Deux joueuses (Catherine Fortier et Maude Martin) ont d'ailleurs participé à leur premier match avec le U-16 AAA le 29 mai dernier face à Rivières-des-Prairies. Match que les Tourbillons ont remporté 6-0.

LE U-14 FÉMININ, EN ROUTE VERS LE AAA

L'équipe féminine U-14 AA continue son parcours victorieux dans la LSQM en quête d'un laissez-passer pour le championnat provincial de fin d'année. « Nous jouons de mieux en mieux et nous continueront de nous améliorer d'ici la fin de la saison » mentionne Vincent Fortier l'entraîneur de l'équipe.

Les joueuses du Lac n'ont pas encore subit la défaite depuis le début de la saison. Elles trônent seules en tête du classement général de leur division.

SENIOR, TOUT VA POUR LE MIEUX

Les deux équipes senior tant masculine que féminine n'avaient toujours pas subi la défaite en début de saison. L'équipe féminine a remporté ses deux premiers matchs, tandis que l'équipe masculine a une fiche d'une victoire et un match nul.

UNE CONCENTRATION DE PLUS EN PLUS COURUE

LE FREESKIING AU SOMMET

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Toujours en évolution et dans le but d'offrir un service plus complet aux jeunes adeptes du freeskiing, l'école Le Sommet ajoutait à son programme en début d'année scolaire, une préparation physique donnée par l'équipe de Cirque de l'Odyssée. Un ajout apprécié de tous !



Ce volet, sous la supervision de Mathieu Martel et son équipe d'entraîneurs, permettait aux élèves de jouir d'entraînements spécifiques à leur discipline. On parle ici de plyométrie, gymnastique, trampoline et bungee. Ainsi, les élèves purent pratiquer les manœuvres en toute sécurité et bénéficier de précieux conseils pour ensuite aborder la saison hivernale en toute confiance. De leur côté, les entraineurs sur neige avec Philippe Bélanger en tête, n'ont pu que constater une nette amélioration de la condition physique chez les jeunes.

BELLES PERFORMANCES

Voici quelques résultats obtenus par les jeunes athlètes : Benoît Hamelin-Morissette a obtenu une 3e place à l'« Axis Slopestyle », au mont Avila, dans la catégorie amateur, tandis qu'Émile Bergeron, bien qu'il ait affronté des concurrents plus âgés, a remporté une première position à une compétition régionale qui se tenait au centre de ski Le Relais. Au même moment Frédéric Lavoie montait sur la première marche du podium dans sa catégorie. Bravo à Alexandre Lavoie, également membre du club de ski acrobatique Le Relais, qui a terminé à trois reprises sur le podium du circuit provincial en bosses.

Le Sommet tient à remercier ses collaborateurs et commanditaires, le Centre de ski Le Relais, le centre national d'entraînement acrobatique Yves Laroche, l'école de cirque de l'Odyssée ainsi que le magasin D-Structure.

L'ASSOCIATION DE SOCCER DE LAC-BEAUPORT ENTAME SA 15EME SAISON

PLUS POPULAIRE QUE JAMAIS

JEAN-NICOLAS BLANCHET
jean-nicolas.blanchet.1@ulaval.ca

C'est sous un beau soleil de printemps que l'Association de Soccer de Lac-Beauport (ASLB) a donné le coup d'envoi à sa nouvelle saison, le 15 mai dernier. Ayant atteint son plein potentiel quant aux nombres d'inscriptions, force est d'admettre que ce sport réunit de plus en plus d'adeptes année après année. Près de 600 joueurs, de 5 ans jusqu'à senior, fouleront le terrain de Lac-Beauport, qui ne sera pas épargné durant l'été. La saison s'annonce donc assez chargée pour une « petite » Association régionale qui ne ménage pas les efforts pour offrir un encadrement de qualité aux jeunes et moins jeunes.

UNE PREMIÈRE PERCÉE AU NIVEAU AAA

Cette soirée du 15 mai fut l'occasion d'inaugurer la saison de l'équipe féminine des Tourbillons U-16 AAA, première équipe de l'histoire de la municipalité à joindre ce circuit provincial. Après, une saison 2009 exceptionnelle au niveau AA, la troupe d'Helder Duarte mettra donc les bouchés doubles pour confirmer que leur place est bel et bien parmi l'élite provinciale. Louis Lachance de l'ASLB n'est pas peu fier de la promotion de l'équipe : « C'est impressionnant et encourageant de voir qu'une petite association comme nous peut évoluer au niveau AAA. Je crois que ça donne aussi un beau modèle pour les plus jeunes qui aspirent à atteindre des niveaux supérieurs. C'est un peu la cerise sur le sundae après



tous les efforts qu'on y met depuis 15 ans », a-t-il affirmé en soulignant la persévérance des joueuses qui sont les premières responsables de l'avènement d'une équipe AAA à Lac-Beauport.

DE LA VISITE



Tous les ingrédients étaient réunis pour faire de cette partie inaugurale, une soirée mémorable. Non seulement l'équipe locale l'a emporté 4-3 dans un match enlevant aux mains des Kodiaks de Charlesbourg, mais quelques invités de marque y étaient présents dont le maire Michel Beaulieu, Marie-Andrée Villeneuve de la Caisse Populaire de Charlesbourg ainsi qu'Éric Leroy, directeur technique de la fédération québécoise de soccer. Ce dernier fut d'ailleurs bien impressionné par l'organisation, l'encadrement et le dynamisme de l'ASLB. Il a été aussi charmé par l'emplacement et l'ambiance du site.

ON VOUS INVITE

Louis Lachance a insisté sur le fait que la popularité grandissante du soccer dépend principalement de la collaboration des gens de Lac-Beauport. « Les citoyens sont particulièrement fiers que la ville ait son association et ils n'ont pas peur de s'impliquer pour le bien de nos jeunes ». Parmi les 28 formations de la municipalité, en plus de l'équipe U-16 F AAA, la formation masculine senior de division 1 sera à surveiller, tout comme l'équipe masculine U14 AA qui fera tout pour réussir à être promu au niveau AAA la saison prochaine. L'ASLB vous invite donc à venir assister à l'action pour cette saison qui s'annonce palpitante. Vous pouvez suivre les activités des différentes équipes des Tourbillons sur leur site : www.aslb.ca.





KARINE LEFEBVRE AU SOMMET DE SON ART

RIEN POUR L'ARRÊTER

JEAN-NICOLAS BLANCHET

jean-nicoals.balnchet.1@ulaval.ca



S'imposant la scène régionale depuis plusieurs années, la Lac-Beauportoise Karine Lefebvre n'était pas certaine qu'elle allait être en mesure de poursuivre sa carrière au même rythme après la naissance de son premier enfant l'été dernier. Un an plus tard, la jeune femme de 30 ans domine comme jamais et soyez-en assuré, elle n'a certainement pas l'intention de ralentir !



UNE « FILLE DU LAC »

Originaire d'Alma, Karine a décidé de quitter le Lac Saint-Jean à 19 ans pour venir étudier au Baccalauréat en éducation physique et santé à l'Université Laval. Déjà bien connue sur la scène provinciale pour ses participations aux Jeux du Canada et au Jeux Panaméricains, elle rejoint alors le club d'athlétisme du Rouge et Or où elle accumulera les succès. Affectionnant particulièrement le cross-country et les courtes distances, elle fut d'ailleurs sélectionnée pour rejoindre l'équipe nationale pour les Championnat du monde. Toutefois, des restrictions budgétaires ont malheureusement forcé l'équipe à limiter le nombre d'athlètes, elle fut donc reléguée à un rôle de réserviste. Après ses études, elle décide de joindre le club de course à pied du Rouge et Or. Parallèlement à son entraînement en athlétisme, elle avait toujours entretenu un intérêt pour les plus longues distances. Depuis 2004, elle s'impose parmi les figures dominantes de la course à pied au Québec.

UN REPOS FORCÉ

Confortablement installée à Lac-Beauport depuis 2007, l'infatigable coureuse a toutefois dû prendre un peu repos durant la dernière année lorsqu'elle a donné vie à Élizabeth, son premier bébé. « Je pensais qu'après ma grossesse, je n'allais peut-être pas reprendre l'entraînement avec autant d'ardeur. J'avais l'impression qu'avec la famille et le travail, j'allais peut-être perdre la piqûre. Quand j'ai recommencé, en février, j'ai réalisé que non, pas du tout ! J'aime tellement ça que c'est revenu très vite. C'est comme un besoin que j'ai d'essayer de me dépasser et de me mesurer à d'autres concurrents », d'affirmer celle qui a arrêté de bouger une semaine avant son accouchement.

ROUILLÉE, PAS DU TOUT !

À la surprise de plusieurs, dont elle-même, Karine a vite réalisé que sa grossesse ne l'avait pas du tout ralenti. À sa première course, au demi-marathon d'Ottawa, un des évènements les plus courus au pays avec près de 10 000 participants, elle a triomphé avec un impressionnant temps d'une heure 20 minutes et 12 secondes. À la descente royale du 6 juin dernier, elle a terminé avec une large avance de près d'une minute devant l'excellente Marie Danais, avec qui elle avait livré une chaude lutte à Ottawa la semaine précédente. « Je ne m'étais pas vraiment entraînée au niveau de la vitesse, je ne sais pas c'est quoi qui me pousse autant, peut-être que je m'ennuyais trop de la compétition. Pourtant, je n'ai pas regardé ma montre de la course et à la fin, j'ai réalisé que j'allais réaliser le meilleurs temps de ma carrière à cette descente. Je sais quand même que de telles performances, ça peut être passager, je ne veux donc pas m'emballer avec tout ça » de souligner modestement la sympathique Lac-Beauportoise qui a remporté les 7 dernières descentes royales auxquelles elle a participé.

Vous avez droit à l'ingénierie allemande accessible. Tout de suite.



0 %
de financement à l'achat jusqu'à 36 mois sur tous les modèles*

Jusqu'à 750$ de remise pour les nouveaux diplômés **

QUÉBEC LAVAL VOLKSWAGEN
LAVAL VOLKSWAGEN QUÉBEC
777, BOUL. CHAREST O
418 687-4451

*Cette offre est d'une durée limitée et sujette à l'approbation du crédit de Volkswagen Finance. Un PDSF de 21175$ / 22175$ / 27875$ pour le modèle Golf 5 portes 2.5L 2010 / Jetta 2.5L 2010 / Tiguan 2.0 TSI 2010 neuf de base avec boîte manuelle à 5 vitesses / boîte manuelle à 5 vitesses / boîte manuelle à 6 vitesses au taux d'intérêt annuel de 0 % correspond à une mensualité de 588,19$ / 615,97$ / 774,31$ sur 36 mois. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Coût d'emprunt de 0 $ pour une obligation totale de 21175$ / 22 175$ / 27 875$. Un acompte ou un échange équivalent peut être requis au moment de la signature. Frais de transport et inspection de prélivraison de 1365$ pour le modèle Golf 5 portes 2010 / Jetta 2010 et de 1580$ pour le Tiguan 2010, assurances, immatriculation, frais du concessionnaire ou tout autres frais (incluant les frais d'inscription, jusqu'à 46$, au RDPRM), droits, options et taxes applicables en sus. Offre en vigueur jusqu'au 30 juin 2010 et pouvant être modifiée ou retirée en tout temps sans préavis. Modèles montrés : Golf 5 portes 2.5L 2010 avec options et accessoires, 22575$ / Jetta 2.5L 2010 avec options et accessoires, 24875$ / Tiguan 2.0 TSI 2010 avec options et accessoires, 34650$. Une commande ou un échange entre concessionnaires peut être requis. Offre réservée aux résidants du Québec seulement. **Jusqu'à 750$ de remise pour nouveaux diplômés collégiaux et universitaires. Certaines conditions s'appliquent. Visitez votre concessionnaire ou vw.ca pour les détails. « Volkswagen », le logo Volkswagen, « Golf », « Jetta » et « Tiguan » sont des marques déposées de Volkswagen AG. « Das Auto et dessin » et « TDI Diesel propre » sont des marques de commerce de Volkswagen AG. © Volkswagen Canada 2010.

BATAILLES D'ÉPÉES MOUSSE À MONTAGNAC

LE KATAG PLAÎT AUX JEUNES DE LAC-BEAUPORT !

LAËTITIA BOUDAUD
laetitia@lechodulac.ca

Depuis quelques années, une nouvelle activité vient de faire son apparition dans les commissions scolaires et centres de loisirs de la grande région de Québec: le katag. Le jeu consiste à combattre une équipe adverse à l'aide d'épées en mousse. Simple et efficace. Les jeunes en raffolent. Ceux de Montagnac aussi.



François Moffet est à l'origine du katag, une activité qu'il a inventé en 2003 avec son collègue Éric Dugal et qu'il anime à l'école Montagnac de Lac-Beauport.

Qui ne s'est pas un jour fabriqué une épée en carton pour tenter d'impressionner les copains? Vous, peut-être pas. Mais François Moffet, assurément! Ce grand enfant de 39 ans a même fait de son jeu de gamin favori, une activité physique qu'il enseigne désormais dans pas moins de 45 écoles à travers toute la grande région de Québec. « J'ai inventé ça avec un ami, Éric Dugal. On travaillait ensemble comme éducateurs au service de garde de l'école L'Escale et du Plateau à Charlesbourg et on a commencé à fabriquer des épées en mousse pour s'amuser avec les jeunes. Ça a tellement marché qu'une autre école nous a demandé d'en faire autant. Et c'est à partir de ce moment qu'on a développé un système de jeu plus précis. Nous nous sommes finalement enregistrés en 2003 », explique François Moffet.

LE KATAG, CE N'EST PAS DU MÉDIÉVAL

Dans « katag », on a la syllabe « tag » comme « toucher ». En effet, bien que le jeu consiste à se mesurer contre une équipe rivale à l'aide d'épées en mousse, il s'agit d'un sport de touche et non de frappe. « On voulait un mot court, international et qu'il comprenne la syllabe « tag » », indique François Moffet.

Et s'il faut bien admettre que les combats d'épées mousse existaient auparavant, notamment dans le médiéval, le katag se différencie par un système de jeu précis.

POUR TOUS LES ÂGES

Les jeunes ne sont pas les seuls à avoir adopté le katag. Même si 95% de la clientèle qui le pratique a entre 5 et 12 ans, cela demeure un sport sans limite d'âge. « On a déjà animé une Caisse populaire avec des dames de 45 ans et tout le monde a eu du plaisir. On a même joué à 400 sur les Plaines d'Abraham pendant les fêtes du 400e anniversaire de la ville de Québec », affirme François Moffet.

RÉCRÉATIF ET SPORTIF

Le katag restera toujours récréatif sans réellement accorder de place à la compétition. C'est essentiellement une activité qui permet de véhiculer des valeurs de respect et d'honnêteté dans un esprit sportif et stratégique. « Même les intellos malades d'informatique aiment ça, à cause de l'aspect imaginaire », admet l'animateur.

BIENTÔT UNE MARQUE DE COMMERCE

En plus du jeu sportif, François Moffet et Éric Dugal travaillent depuis trois ans sur un projet d'univers fantastique incluant un dessin animé qui sera diffusé à Teletoon, une bande dessinée ainsi que des produits dérivés comme des figurines. « On a construit notre thématique autour de notre sport », précise M. Moffet.

Quant au jeu comme tel, un troisième comparse, Yannick Métayer, est parti le développer à Montréal et il y a déjà des adeptes; sans compter les démonstrations dans l'Ouest canadien, notamment en Alberta. « Présentement, on travaille sur des franchises », complète François Moffet.



Appelez-moi pour une évaluation gratuite

ÉQUIPE ANDRÉ DROLET
418.652.2000
www.andredrolet.com

RE/MAX 1er CHOIX AGENCE IMMOBILIÈRE
Tranquilli-T RE/MAX



DOMINIQUE BILODEAU
COURTIER IMMOBILIER bilodeau.dominique@hotmail.com

LAC-BEAUPORT

Poss. bigénération : terrain + 62 000 p.c., 34, Ch. du Godendard, P. D. 649 000 $

LAC-BEAUPORT

Luxueuse, vue partielle sur le lac, garage dble. 6 Montée du Golf.

LAC BEAUPORT

Au bord du lac Tourbillon 24 Ch. du Barrage, 419 000

LAC-BEAUPORT

Au bord du lac, les pieds dans l'eau 16 Ch. du Barrage, 499 000$

LAC-BEAUPORT


Au bord du lac Tourbillon 63 Ch. de l'Anse, 449 000$

BOISCHATEL

Reprise de finance, vue sur le fleuve 115 des Grenadiers, 449 900$

BEAUPORT

Grand condo 6 ½ pièces sur 2 étages. 523 Parmentière, 229 900 $

STONEHAM

Très spacieux, b.franc, 2e garage, piscine ht, spa. 26 Harfang des Neiges, 312 000$

LAC-BEAUPORT

Vue lac et montagne, toit cath. 90 Chemin des Granites

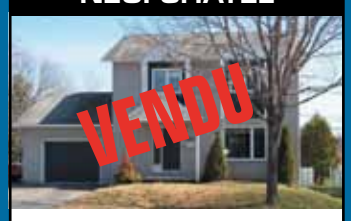
LAC BEAUPORT

Vue montagnes et Le Relais 26 Ch. de la Futaie, 386 000$

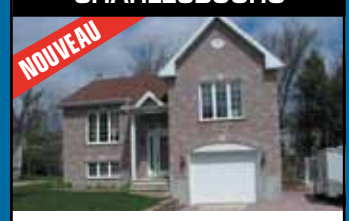
TERRAINS À LAC-BEAUPORT
25 Ch. de Tournée, beau terrain boisé.
34 Ch. de la Rive, le dernier terrain à ce prix, + de 40 000 p.c. boisé.
115 Ch. de la Miche, vallée Autrichienne, terrain boisé + 30 000p.c.
Chemin des Lacs, terrain boisé + de 82 000 p. c.
Ch. de la Miche, vallée autrichienne, près 80 000 p.c., vue montagne
38 Ch. de la Rive, beau terrain construisible,plus de 25 000 p.c.

LAC-BEAUPORT


6 Ch. de l'Éclaircie, P. D. 339 000$

NEUFCHÂTEL


4485 Bluteau, P.D. 319 000$

CHARLESBOURG


Montagne des Roches, impeccable plain-pied 995 Prince-Albert, 309 000$

Les Galeries du Lac

La chronique IGA

LAC BEAUPORT

L'art de recevoir



Yvon Gingras
Directeur



Denis Rousseau
Propri taire

Nouveauté !

Service de coupe personnalisé, un privilège de IGA.
Venez découvrir nos diverses marinades préparées, idéales pour le BBQ !

Demandez conseil à nos aides-gourmet.

Toute l'équipe IGA vous souhaite une joyeuse fête des pères!





Jocelyne Bouchard
Aide-Gourmet



Grandes variétés de viandes préparées prêt-à-emporter

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

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
9 h 00 à 21 h 00
Samedi
9 h 00 à 18 h 00
Dimanche
10 h 00 à 18 h 00

Normand Laroche
PHARMACIEN

brunet

Heureux de vous servir depuis 33 ans.

Galeries du Lac
Lac Beauport (Québec) G3B 2J8

SERVICE D'ESTHÉTIQUE
418-262-9832



LIVRAISON GRATUITE

418 849-2836