

L'ÉCHO

DU LAC

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE



ALEX HARVEY

DE LA GRANDE VISITE À MONTAGNAC

PAGE 4

CREDIT PHOTO : COURTOISE



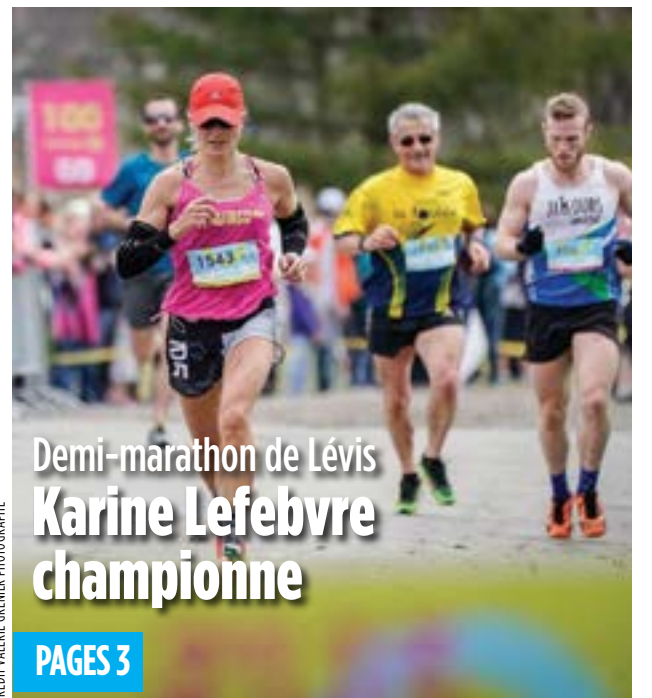
Première pelletée aux Sentiers du Moulin

PAGE 2

Défi têtes rasées à Montagnac 16 000 \$ pour Leucan



PAGE 3



Demi-marathon de Lévis Karine Lefebvre championne

PAGES 3

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

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec

VIEUX-QUÉBEC
CONDO LUXUEUX

LE 335 AV WILFRID LAURIER.COM 689 000\$

VIEUX-QUÉBEC
CONDO DE PRESTIGE

LES MAISONS DE BEAUCOURS 649 000\$

ST-SACREMENT
PENTHOUSE

LES ALLÉES DE BELLEVUE 399 000\$

Première pelletée de terre aux Sentiers du Moulin

Le chalet de services des Sentiers du Moulin

La première pelletée de terre lançant la construction du nouveau chalet de services des Sentiers du Moulin a été effectuée le 1^{er} mai.

Une salle de fartage, un espace de location d'équipements, un bloc sanitaire avec des douches ainsi qu'un espace de restauration seront hébergés dans la nouvelle bâtisse. Le coût des travaux s'élèvera à 2,6 M\$. La facture sera divisée à parts égales entre la Municipalité et le gouvernement québécois.

«On travaille depuis 2010 pour avoir un nouveau bâtiment de services. L'ancien était rendu à sa fin de vie. Il est d'ailleurs parti en fumée puisqu'il a servi de pratique d'incendie, le 29 avril, a précisé Philippe Carrier, président de la Société des Sentiers du Moulin. «Nous avons une augmentation de la clientèle, autant pour les sports d'hiver que d'été. Nous avons donc besoin davantage d'espace pour accueillir nos membres, mais aussi nos visiteurs.»

Le chalet de services devrait être prêt pour le début de la prochaine saison de ski de fond.

FINANCEMENT

Si le projet était sur la table depuis 2010, il a fallu l'élection de Michel Beaulieu à titre de maire afin de faire débloquer le dossier. «Le conseil municipal croit totalement à la viabilité de ce projet. Ça n'a pris que cinq mois afin d'effectuer



Sébastien Noël, représentant de Joël Godin, député de Portneuf-Jacques-Cartier. Lucie LaRoche, conseillère municipale, Véronique Tremblay, députée de Chauveau et ministre déléguée aux Transports, Michel Beaulieu, maire de Lac-Beauport et Philippe Carrier, président de la Société des Sentiers du Moulins.

la première pelletée de terre», a plaidé Philippe Carrier. Quant au maire Beaulieu, il n'a pas caché sa volonté de faire rayonner les Sentiers du



Élévation du nouveau chalet de services.

Moulin aux quatre coins de la planète. «Quand nous avons une volonté politique et un conseil uni pour une cause, ça va rapidement. Nous devons faire l'effort d'avoir un règlement d'emprunt afin d'égaliser les 1,3 M\$ du gouvernement provincial. Il y a dorénavant une harmonie, une cohésion au conseil municipal. En plus de favoriser des décisions rapides, ça fait débloquer les dossiers.»

Le rayonnement des Sentiers du Moulin dépasse désormais les frontières du Québec.

«Nous sommes connus sur la scène canadienne. Nous nous retrouvons dans des magazines un peu partout en Amérique du Nord, dont

au Vermont. Je sais aussi qu'on commence à parler de nous en Europe. Nous sommes donc prêts à nous démarquer. Avec le conseil d'administration en place, les planètes sont alignées pour un succès sans précédent. Surveillez-nous, on s'en vient!», a prévenu le maire.

EN BREF

Le nombre de membres pour le vélo de montagne est rendu à 900; une augmentation de 40% par rapport à l'année dernière... «Pour la première fois, nous avons réalisé des surplus financiers avec le ski de fond», s'est réjoui Philippe Carrier.

2,7 M\$ retournés aux membres et à la collectivité

La ristourne,
c'est aussi
contribuer au
développement
de notre milieu
de vie

Ensemble, on appuie
des milliers de projets.
desjardins.com/ensemble

 **Desjardins**
Caisse populaire de
Charlesbourg

Chez les femmes, elle gagne le demi-marathon de Lévis

Un retour en force pour Karine Lefebvre !

Elle enseigne l'éducation physique à Montagnac, est maman de trois enfants et trouve le temps de gagner le demi-marathon Oasis de Lévis. Il n'y a rien de trop beau pour la Lac-Beauportoise d'adoption Karine Lefebvre!

Native du Lac Saint-Jean, Karine Lefebvre s'est établie à Lac-Beauport en 2008. Elle pratique la course depuis 25 ans, et longtemps elle a fait de la compétition de haut niveau. Avec la naissance de ses enfants, elle avait choisi de mettre de côté pour un temps les épreuves de demi-marathon, mais participe chaque année à une dizaine de compétitions de 10 km au Québec et en Ontario. « En m'inscrivant au demi-marathon cette année, je prévoyais faire un temps autour de 1 :22 ou 1 :23 puisque je n'avais pas couru cette distance depuis 3-4 ans », lance la gagnante, quelques heures après sa victoire!

Verra-t-on cette coureuse sur route dans un événement près de chez nous? « Oui, avec ma petite famille, je ferai le 10 km du Trail de la Clinique du Coureur le 9 juin », promet-elle avec enthousiasme!

Nos plus sincères félicitations Karine!



Karine Lefebvre ne pensait pas faire un si bon temps à l'épreuve du demi-marathon. Son temps : 1 heure, 21 minutes et 48 secondes.

CRÉDIT: COURTOISE

26 participants – 16 000 \$

Le Défi têtes rasées

C'est grâce à l'initiative d'Olivier Thibault et de son ami Louis-Philippe Masson, deux élèves de 6^e et 5^e année du bâtiment de la Montagne de l'école Montagnac, que le 3 mai dernier 16 000 \$ ont été remis à Leucan dans le cadre du Défi Têtes rasées. Un geste d'une grande humanité posé par 26 participants.

« Merci de vous être donnés à fond dans ce défi têtes rasées et d'avoir contribué à cette impressionnante collecte », a fait valoir Mme Émilie Têtu de Leucan. « En plus d'offrir des services aux enfants atteints de cancer et à leur famille, vos dons servent aussi à la recherche. » De fait, chaque année, 1M\$ est remis à la recherche, et ainsi le taux de survie est passé de 15 à 82% au cours des 20 dernières années. En entendant de tels chiffres, on ne peut faire autrement que d'être fier d'avoir participé à un tel élan de bonté.

VIVES ÉMOTIONS ET GRANDE FIERTÉ

Certes, on y a vu quelques larmes et petits nez rouges, mais le sourire et la fierté étaient sur TOUS les visages des participants. Même si l'on sait que ça repousse, des cheveux, ils et elles ont été bien courageux tous ces jeunes à passer sous les ciseaux ou le rasoir devant parents et amis venus les encourager. Ils l'ont tous fait pour la cause et c'est absolument merveilleux. C'était là une première à Montagnac. Merci à tous les bénévoles pour le temps accordé à la cause!

Quelle réussite, quel élan de bonté! Bravo Olivier pour cette initiative!



CRÉDIT: VALÉRIE GRENIER PHOTOGRAPHE

Plusieurs jeunes filles ont fait le défi de la couette. Manu Pronovost a quant à elle fait don de sa longue chevelure à Leucan. « Je le fais pour ma tante qui a le cancer », a-t-elle confié à l'Écho.

Chiropratique

Reconnue pour son approche humaine et personnalisée, notre équipe de chiropraticiennes vous offre une gamme variée de techniques pouvant traiter bien plus que des maux de dos.

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



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

OPTÉZ POUR NOTRE FORFAIT DÉCOUVERTE

Vivez l'expérience

★ depuis 1964 ★

AU SPA DU MANOIR DU LAC DELAGE

Forfait pour soi

2 SOINS DE 60 MINUTES
À VOTRE CHOIX

155\$ PLUS TAXES

SUR RÉSERVATION : 418-848-0691

www.lacdelage.com

ACTUALITÉ

Par Carole Roy
carole@leseditionsplatine.com

Il part relever de nouveaux défis Pierre Langevin quitte le Saisonnier

Nouvelle qui a circulé comme une traînée de poudre le 25 avril dernier, c'est cette annonce du départ de Pierre Langevin, directeur général du Saisonnier. Une décision pesée et réfléchie.

Dans un courriel envoyé à tous ses contacts Pierre Langevin s'est exprimé ainsi :

-Chers amis, collègues et partenaires,

La présente est pour vous aviser que j'ai remis ma démission à titre de directeur général du Centre de plein air le Saisonnier. [...]J'ai pris cette décision suite à une mûre réflexion basée sur mon désir d'accomplir de nouveaux défis [...] dans mon domaine d'expertise.

[...] Je veux vous remercier pour votre confiance, collaboration et gentillesse envers moi lors de mes 12 années comme directeur général du Saisonnier. Je veux aussi que vous sachiez que j'espère sincèrement que vous continuerez à aider et à croire en l'organisme pour ainsi maintenir son succès et l'atteinte de sa mission. [...]De gros défis sont encore à accomplir et je suis certain que tous agiront pour le bien de l'organisme.



Sur la recommandation de Pierre Langevin, le conseil d'administration du Centre de plein air a nommé Billy Boisvert en tant que directeur général par intérim. Ce dernier connaît d'ailleurs parfaitement l'organisme puisqu'il en est aussi le directeur des opérations.

Pierre Langevin part serein, avec le sentiment du devoir accompli. Certes, tous les jours n'ont pas été particulièrement roses au cours de la dernière année en raison du dossier des Sentiers du Moulin, mais Pierre le confirme, son départ se fait sans amertume, sans aucun conflit personnel. C'est avec le dynamisme qu'on lui connaît qu'il s'en va partager sa vaste expertise en tant que directeur général à la Fondation Raoul Cloutier. Parions que ses nouvelles fonctions l'amèneront dans le secteur!

Salut Pierre!



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

**Clinique Dentaire
LAC-BEAUPORT**

PRENEZ RENDEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT

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

TOUTE NOTRE
ÉQUIPE VOUS ATTEND !
VENEZ NOUS VISITER

Le mois des Cubes Énergies Alex Harvey motive les élèves de Montagnac

Déjà 5 ans que dans le cadre des Cubes d'énergie du Grand défi Pierre Lavoie, le Lac-Beauportois et très sportif Philippe Carrier parraine les saines habitudes de vie à Montagnac. Chaque fois, c'est avec un dynamisme incontesté qu'il s'adresse aux jeunes. 2018 étant le 10^e anniversaire du Grand défi, il fallait marquer ça d'une pierre blanche avec la présence d'Alex Harvey. Coup de génie applaudi par tous!



Alex Harvey en compagnie de fiers supporters.

Cette année pour sa conférence de motivation, Philippe Carrier a vraiment fait mouche avec son invité Alex Harvey. Avant de lui céder la parole, M. Carrier, qui porte aussi le chapeau de président de la Société des Sentiers du Moulin (SDM), a rappelé la création de la Petite Expé du Grand défi Pierre Lavoie. Ce programme a pour but d'initier les jeunes de tous les milieux au plaisir du ski de fond et à les encourager à être plus actifs durant l'hiver. « Aux Sentiers, on a eu une donation du Grand défi Pierre Lavoie pour des

équipements de ski de fond, ça veut dire que c'est gratuit pour les 12 ans et moins, et ça l'est aussi cet été pour le vélo grâce à notre partenaire Louis Garneau », annonçait celui qui fera la boucle de 1 000 km à vélo avec Pierre Lavoie pour une huitième année consécutive.

Les démonstrations de joie ont atteint de hauts sommets quand Alex Harvey a pris la parole. Des plus motivants les mots de l'Olympien et champion du monde.

« J'ai grandi dans un milieu qui ressemble à Lac-Beauport. En revenant de l'école, je me dépêchais de faire mes devoirs pour ensuite aller pratiquer mon sport », a-t-il lancé d'entrée de jeu à son public ravi d'apprendre qu'il avait déjà aussi fait de la compétition de vélo de montagne. Inscrit en sport-études au secondaire et au cégep, Alex appuie sur le fait que pour ses parents et lui il était primordial qu'il puisse continuer ses études malgré qu'il doive s'entraîner deux fois par jour, six jours par semaine. « Ce qui est important à se rappeler, c'est que la seule chose qui est plus longue que votre parcours scolaire c'est la carrière que vous allez faire pour le reste de votre vie. Aujourd'hui, à 29 ans, je vais finir mon BAC en droit. » On lui a bien sûr posé quelques questions à savoir s'il garde toujours le moral... « Dans le sport, ce n'est pas toujours facile et parfois on se demande si ça vaut vraiment la peine de continuer. Quand ça m'arrive, je me rappelle les objectifs que je me suis fixés et c'est ce qui m'aide à persévérer », affirmait-il en confiant que la porte n'était pas complètement fermée pour les prochains Jeux olympiques!

Merci, Alex, pour ta générosité envers nos enfants! Merci, Philippe, d'avoir orchestré cette rencontre inspirante!

LE MOIS DU

foyer linéaire au gaz

**GES
PRO**
POÊLES • FOYERS

INCLUANT: ALLUMAGE ÉLECTRONIQUE, VENTILATEUR,
TÉLÉCOMMANDE, PARE-ÉTINCELLE

45" 2599\$ pdt 3985\$	55" 3399\$ pdt 4885\$	65" 5199\$ pdt 7085\$
---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

10 rue des bourgeois, québec, G2N 1W7 418-933-4938

La maison jaune n'aura pas raison d'eux! Médaillé de l'Assemblée nationale

Des nouvelles d'une famille courageuse

L'Écho présentait en 2017 la situation d'une jeune famille de Lac-Beauport confrontée à un problème de contamination fongique rare dans leur maison, la mérule pleureuse. Plus d'un an plus tard, Dominique Rainville et Mickael Paris poursuivent leur croisade pour faire reconnaître cette problématique affectant la résidence de plusieurs Québécois, tout en menant de front le projet de reconstruction de leur maison.

Par : Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

« Cela a été un long chemin de croix pour faire reconnaître notre préjudice. Notre histoire a servi à faire parler de la mérule à l'échelle de la province », explique Mickael Paris. Le gouvernement du Québec a d'ailleurs récemment annoncé l'octroi d'un montant de cinq millions de dollars destiné à venir en aide aux sinistrés de la mérule pleureuse. Le couple se réjouit de cette bonne nouvelle, bien que les dates du versement de l'aide ne soient pas encore confirmées. « Les gens qui font face à cette problématique ont encore de la difficulté à en parler et plusieurs personnes s'improvisent décontaminateurs, sans offrir de garantie de résultat », témoigne M. Paris. Il ajoute tout de même qu'une « nouvelle ère » approche, avec la mise en place de recherches concernant la mérule pleureuse et ses effets sur la santé des gens.

Puisque leur maison ne peut être sauvée, le couple prévoit la démolition complète et la reconstruction imminente de celle-ci. Mme Rainville



La petite Luna, Mickael, Dominique et Mahé auront bientôt une nouvelle maison.

et M. Paris affirment « regarder en avant ». Nouvellement parents de la petite Luna, « le rayon de soleil de la famille », Dominique et Mickael sont présentement à la recherche de partenaires souhaitant contribuer à la reconstruction de leur maison. Après toute cette mésaventure, ils souhaitent que ce nouveau domicile atteigne la certification environnementale LEED.

HOMMAGE GEORGES DELISLE

Ce n'est pas sans fierté que nous apprenions le 17 avril dernier que la députée de Chauveau, Mme Véronique Tremblay, soulignait à l'Assemblée nationale l'implication bénévole de l'un des nôtres, M. Georges Delisle. Ce réputé cardiologue pédiatrique à la retraite est aussi le président fondateur du Club de canoë-kayak Lac-Beauport (CCKLB).



De gauche à droite : Mme Véronique Tremblay, députée, Mme Alice Delisle, conjointe, M. Georges Delisle, récipiendaire et Alice Dignard, conseillère municipale, district 2.

Par : Carole Roy

carole@leseditionsplatine.com

Depuis plus de 40 ans qu'il contribue à l'essor de ce sport chez nous ! Il les compte par centaines les athlètes qu'il a vus se hisser sur les plus hautes marches des podiums sur les scènes nationales et internationales !

En plus de sa profession exigeante de laquelle il est aujourd'hui retraité et de sa continuelle implication au sein du CCKLB et de Canoë-Kayak Canada, Georges Delisle a aussi été président de la

Fondation Jeunesse (1985-1988), administrateur de la Fabrique Notre-Dame des Laurentides (1978-1980), membre de la Commission d'urbanisme de la municipalité (1975-1980) et membre du Comité des Bassins Versants de Lac-Beauport depuis plus de 8 ans.

Toutes nos félicitations à M. Delisle, qui par sa passion, son dévouement et son altruisme a contribué et contribue toujours activement à faire la différence dans notre communauté.

Cette médaille de l'Assemblée nationale, vous la méritez grandement, cher Georges !



DOMAINE
des
**GRANDS
DUCS**
STONEHAM

37 NOUVEAUX TERRAINS À VENDRE

- Plusieurs terrains en bordure de cours d'eau
- Plusieurs terrains sans voisin à l'arrière
- Réseaux d'aqueduc et d'égouts
- Auto-construction acceptée

**Disponibles
pour construction
au printemps 2018 !**



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

418.848.0122

www.vivrestoneham.com

Ses photos valent mille mots

France Bouchard épate encore une fois !

À son tour sous les projecteurs, la Lac-Beauportoise France Bouchard s'est fortement illustrée lors du Banquet des lauréats de l'association des photographes professionnels du Québec qui se déroulait à Bromont le 14 avril dernier.



Cette reconnaissance de ses pairs vient à nouveau confirmer la qualité, l'originalité et le talent de France Bouchard. Toutes nos félicitations !

Invitation est faite à consulter ses œuvres au www.francebphotos.com

Cette soirée du 14 avril fut riche en émotions pour France Bouchard.

Par : Carole Roy

carole@leseditionsplatine.com

Lors de cette soirée, on lui a décerné le trophée dans les catégories Portrait de couple, Photo reportage, Photo architecture et Photo commerciale. Ainsi, grâce à ses quatre trophées et ses trois collections permanentes, France Bouchard remportait le titre de photographe de l'année Commercial au niveau provincial.



La soirée des bénévoles

La célébration du don de soi



De gauche à droite : Guy Gilbert, conseiller municipal, Marie, Sophie, Frédéric et Louis Audet, Lucie Laroche, conseillère municipale, et Michel Beaulieu, maire de Lac-Beauport.

C'est à Entourage sur-le-Lac, le 26 avril, que Lac-Beauport célébrait ses bénévoles. Pas moins de 19 organismes y étaient représentés et ce sont au total 150 personnes qui ont pu applaudir les récipiendaires.

Par : Carole Roy

carole@leseditionsplatine.com

Cette soirée de reconnaissance des bénévoles aura été cette année empreinte d'une touche particulièrement émotive puisque le prestigieux Prix Distinction a été remis à titre posthume à Mme Caroline Letarte. Caro, pour les intimes, était impliquée dans de nombreux organismes de la communauté. C'est devant une salle émue que son conjoint Louis Audet, accompagné de ses trois enfants, Marie, Sophie et Frédéric, a accepté le prix en son nom.

Toutes nos félicitations également à Mme Sandra Genest présidente du conseil d'administration de la Maison des jeunes Le Cabanon, qui a remporté le titre de Bénévole de l'année volet Culture et vie communautaire. Au volet sportif, bravo à M. Étienne Boileau pour ses 11 années de bénévolat aux Sentiers du Moulin.

Une mention spéciale a été adressée à M. Georges Delisle, qui recevait plus tôt en avril la médaille de l'Assemblée nationale pour l'ensemble de son œuvre auprès des jeunes de Lac-Beauport.

5 PHOTOS, TOP CHRONO!

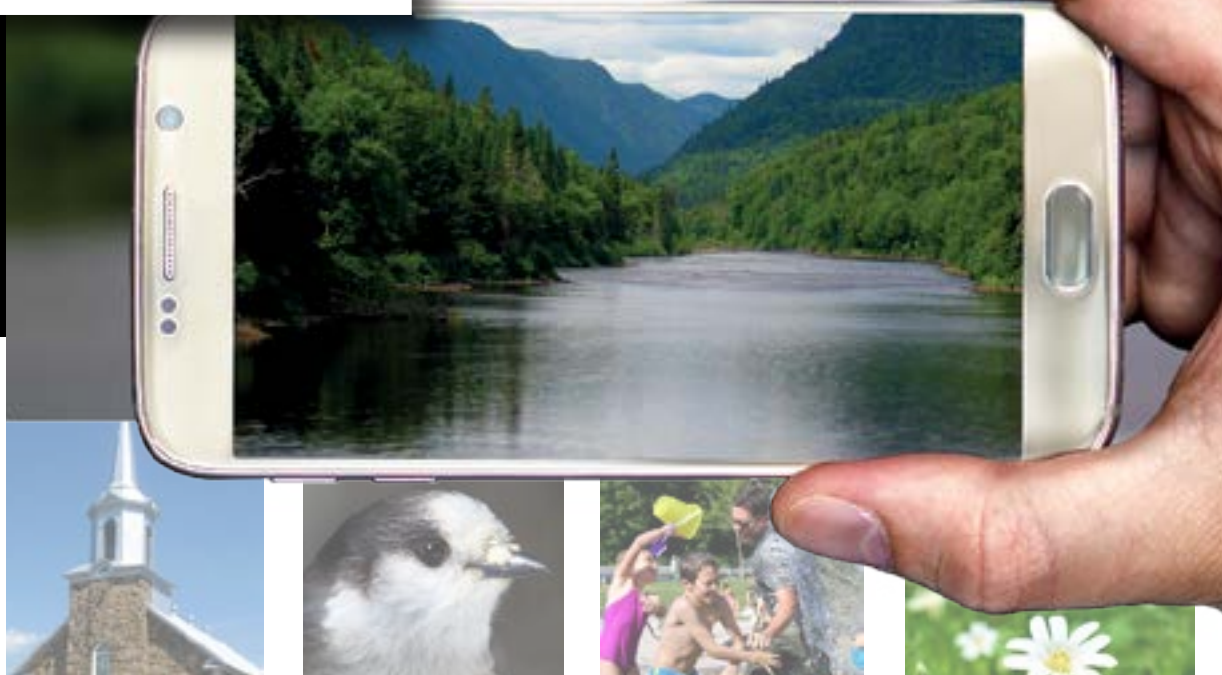
↓ Envoyez vos 5 meilleures photos

☑ Diffusion de vos photos sur les ondes de Votre **TV** locale

🎁 **À GAGNER** | Un ensemble cadeau d'une valeur de 300 \$ dont une adhésion familiale annuelle aux Marais du Nord



Soumettez vos clichés du 1 au 30 juin 2018



CEAP
CABLE • COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET



Marais
du Nord

ccap.tv/concours



**ARBORICULTURE
DE BEAUCE inc.**

ISO 9001

Contactez de **VRAIS** professionnels

- > Plus de **30 ans** d'expérience
- > Nous comptons **plus de 100 équipes** à la grandeur de la province de Québec
- > **Main d'oeuvre et équipements spécialisés** pour tous genres de travaux à proximité des réseaux électriques
- > **Autorisation de travail** à proximité du réseau moyenne tension



**Émondage - Élagage - Abattage
Déchiquetage - Éclaircissement
Déboisement - Essouchement**



**364-E, route du Président Kennedy,
Beauceville**

418 774-6217

Sans frais: 1 866 774-6217

www.arboriculturebeauce.com



44 jeunes boursiers Desjardins remet 55 000\$ en bourses

« Faire sa marque, c'est inspirant! », c'est sous ce thème que la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg célébrait l'excellence de ses jeunes membres le 6 avril dernier au campus de Charlesbourg du Cégep Limoilou, en octroyant pas moins de 55 000\$ en bourses.

Par : Carole Roy

carole@leseditionsplatine.com

Agissant à titre de maître de cérémonie, l'humoriste de la relève P-O Forget a su donner un petit air de jeunesse à cette 7^e édition du programme de bourses d'encouragement. C'est avec la complicité des conseillères jeunesse de la Caisse, du directeur



Le tirage au sort des boursiers s'est fait dans les catégories suivantes : Implication communautaire et scolaire; Sport, arts et culture; Projet entrepreneurial.

général François Bergeron et du président Frédéric Arteau qu'il a procédé au tirage des bourses. Au total, ce sont 44 jeunes qui ont remporté une

bourse d'encouragement de 1 250 \$ totalisant 55 000 \$. Bravo à toutes et à tous!

Assemblée
générale
annuelle

Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg

Au terme de son exercice 2017, la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg affiche des excédents d'exploitation de 9,2 M\$, en baisse de 4,9 % par rapport à ceux de 2016. Ses excédents avant ristournes aux membres atteignent 13,8 M\$, soit une croissance de 14 %. Son volume d'affaires a augmenté de 6 %, pour s'établir à 4,68 G\$.



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

Cette solide performance a permis à la Caisse de poursuivre sa mission et son engagement. Elle a retourné près de 2,8 M\$ à ses membres et à la collectivité, soit 298 000 \$ sous forme de commandites et de dons, 1,078 M\$ par son Fonds d'aide au développement du milieu et 1,4 M\$ au moyen de ristournes.

« Nous procéderons, en 2018, au versement de ristournes totalisant 2,7 M\$, comprenant le versement de 1 M\$ dans notre Fonds d'aide au développement du milieu. Ce dernier est une forme de ristourne collective nous permettant d'appuyer des projets porteurs dans la communauté. C'est grâce à la fidélité de nos membres et clients que Desjardins est en mesure d'enrichir la vie des personnes et des communautés », a mentionné M. Frédéric Arteau, président de la Caisse.

L'évolution de la ristourne a été l'un des sujets abordés lors du 23^e Congrès du Mouvement Desjardins à l'automne 2017. Les délégués ont convenu qu'à compter de 2019, la ristourne des membres tiendra compte de l'ensemble de leurs produits et services de Desjardins, par exemple, les produits d'assurance et les cartes de crédit.

À PROPOS DE LA CAISSE POPULAIRE DESJARDINS DE CHARLESBOURG

Avec un actif global de 2,2 G\$, la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg contribue au développement économique et social de ses quelque 72 000 membres et de la collectivité où elle est présente. Elle offre toute la gamme de produits et services du Mouvement Desjardins, dont elle fait partie intégrante. Premier groupe financier coopératif du Canada, le Mouvement Desjardins est reconnu parmi les institutions financières les plus solides au monde et comme une entreprise citoyenne d'exception.

Arbre EXPERT

21 ANS D'EXPÉRIENCE

RÉSIDENTIEL COMMERCIAL INDUSTRIEL

**DU PLUS DIFFICILE
AU PLUS DANGEREUX**

**PRIX TRÈS
COMPÉTITIF
20% DE
RABAIS**
JUSQU'AU 15 JUIN

**ABATTAGE
ÉLAGAGE
ÉMONDAGE
HAUBANAGE
ESSOUCEMENT
DÉBOISEMENT**

SPÉCIALISTE DES COUPES SÉLECTIVES

- SERVICES D'ÉVALUATION
DE TOUS VOS ARBRES GRATUITEMENT
- CONTRAT DE SERVICES 3 ANS ET 5 ANS
- ESTIMATION GRATUITE
- ASSURANCE RESPONSABILITÉ
- FINANCEMENT DISPONIBLE

RIVE-NORD // RIVE-SUD
LOCALISÉ À STONEHAM

418-262-3151



URGENCES 24H / 7jours

581-777-6151

arbreexpert42@gmail.com



www.arbreexpert.com

**Écrivez-nous un
courriel et courez
la chance de
GAGNER un élagage
ou un abattage
GRATUIT.**

Un tirage par mois

Partenariat original entre Les Frères Toc et Yuzu Sushi

Un comptoir sushi à l'intérieur du célèbre restaurant

Depuis le 20 mars dernier, Les Frères Toc et le Yuzu Sushi de Lac-Beauport se sont associés pour proposer un concept original : deux restaurants en un! En effet, un bar à sushis de la célèbre bannière a été installé dans l'enceinte même des Frères Toc afin de bonifier et diversifier l'offre pour les clients. Une association bâtie sur une même philosophie qui se résume par de hauts standards de qualité.

Par : **Christophe Leduc**

christophe.leduc@outlook.com

UNE CARTE BONIFIÉE

Les habitués du réputé restaurant l'auront sans doute déjà constaté : la bannière Yuzu Sushi a fait son apparition à l'intérieur même de la salle. Le partenariat a été scellé en début d'année. « Ils (Les Frères Toc, NDLR) nous ont approchés récemment pour offrir des sushis avec des hauts standards de qualité. Ça permet aux clients de pouvoir déguster à la fois une escalope et des sushis ultras frais », explique Annie Bilodeau, propriétaire du Yuzu Sushi de Lac-Beauport. Des propos appuyés par Anne-Julie Gosselin, gérante des Frères Toc. « Ça bonifie notre offre de service pour les clients qui peuvent, en plus de nos plats, déguster d'excellents sushis tout en étant dans la célèbre ambiance des Frères Toc, avec le chansonnier, la qualité du service, la carte des vins, etc. »

La carte du restaurant a ainsi été améliorée par les meilleurs produits déjà disponibles chez



Parmi les spécialités proposées, des poké bowls au goût et au visuel travaillé.

Yuzu, mais aussi grâce à quelques créations spécifiques, et ce, à un prix intéressant. « On offre nos sushis les plus populaires, mais on se permet d'avoir des offres originales comme le Poké Toc ou des combinaisons inédites. Il y a environ une quinzaine de sushis à la carte, plus les combinaisons, les sushis pizzas, les poké bowls et ceux proposés pour le menu du jour », détaille Mme Bilodeau. « Ce sont les mêmes prix qu'en



Anne-Julie Gosselin (à gauche) gérante des Frères Toc, et Annie Bilodeau, propriétaire de Yuzu Sushi du Lac-Beauport, sont fières de proposer leur nouveau concept.

boutique, donc pour les clients c'est environ 30 % moins cher que ce qu'on avait avant : on voulait qu'ils en aient plus pour le même prix », renchérit Mme Gosselin.

DES SUSHIS FRAIS ET FAITS SUR PLACE

Un concept original que la clientèle apprécie beaucoup, d'autant que les sushis sont préparés devant eux avec des produits ultras frais. « On fait des assiettes bien travaillées avec un visuel intéressant », précise encore la propriétaire de

Yuzu Sushi. D'ailleurs, le succès ne s'est pas fait attendre, comme le confirme Anne-Julie Gosselin : « Dès la première semaine, ça été très bon, on a vu une belle progression des ventes. Et on a des retours très positifs des clients qui apprécient la fraîcheur, la diversité des produits, de les voir faits devant eux. Tout le monde est très content, c'est un très bon complément à la carte. Ce qui est vraiment bien c'est qu'on a la même philosophie : proposer des produits de grande qualité à nos clients dans une ambiance des plus agréables. »



13 Ch. Pied-de-Roi,

Élégant cottage de 3 chambres (poss. de 6) + 3 salles de bain. Grand hall d'entrée, bureau, foyer, sous-sol aménagé. Annexe 3 saisons, piscine creusée et chauffée, cabanon, superbe aménagement paysager. Visite 3D
460 000\$

Plus de propriétés sur chantalfleurant.com



RE/MAX

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

Chantal Fleurant

Courtier immobilier
www.chantalfleurant.com

418 948-1000

1030, boulevard du Lac
Face à la Halte de Lac-Beauport



RE/MAX @ccès

Notre lieu de rencontres virtuelles

Les amis de Lac-Beauport

Les amis de Lac-Beauport, telle est l'adresse Facebook de notre salle communautaire virtuelle. C'est à Nancy Ratelle que l'on doit ce lieu de rencontre et d'échange où l'on s'entraide et s'informe sur des sujets qui touchent notre quotidien local. Ouvert 7 jours par semaine, 24 heures par jour, on aime ça !

Par : Carole Roy

carole@leseditionsplatine.com

Originaire de la Rive-Sud de Montréal, la jeune mère de trois enfants est installée avec famille et conjoint parmi nous depuis quatre ans. Bachelière en gestion marketing de la mode, Nancy Ratelle a toujours aimé écrire. Pourquoi parler de cela alors qu'on parle de ceci ? Patience !

En tant que nouvelle résidente, dame Ratelle ne trouve pas toujours réponses à ses questions.

Pourquoi ne créerait-elle pas une page Facebook où la communauté lac-beauportoise et environnante pourrait échanger ? Elle s'exécute, invite ses voisins à aimer et partager la page, ce que d'ailleurs s'empresse de faire nos amies de chez Café Noisette. Ainsi, par la bande, voyons-nous apparaître dans notre fil d'actualité Les amis de Lac-Beauport, cette page dédiée à notre communauté. Ça fait boule de neige, les infos foisonnent, les discussions s'installent et les conseils se partagent. Autrefois, les gens se retrouvaient au moins une fois par semaine sur le perron de



Nancy Ratelle

l'église. On s'échangeait des potins, on s'informait les uns des autres, des éclats de rire, des confidences, des ententes scellées d'une poignée de main... on interagissait et on se tenait à jour, comme on dit. Comme la messe n'est plus tout à fait la saveur du mois, nous avons aussi perdu ce stimulant rituel qui nous connectait. Heureusement il y a Facebook, Twitter et compagnie qui sont maintenant nos espaces à rumeurs, nos lieux de jasette, et la conversation se poursuit bien souvent en pyjamas. Ce qu'on a perdu en décorum, on l'a gagné en souplesse.

À ce jour, nous sommes près de 1 600 membres de Les amis de Lac-Beauport capables de communiquer entre nous par un simple clic. Pour être membre, il faut prendre connaissance de ces deux règles:

1) Habitez-vous dans les environs de Lac-Beauport ? Entendons-nous bien, nous sommes là pour les gens de Stoneham, Lac-Delage, Lac-Clément, Notre-Dame-des-Laurentides, etc.

2) Il faut lire la publication « épinglée » avant de publier sa propre communication parce qu'on veut éviter les « publicités ». On veut avoir des gens d'ici qui s'échangent des tuyaux et des trucs pour ce territoire précis.

Oui c'est merveilleux et pratique, et c'est l'idée de Nancy Ratelle !

BLOGUE À PART

Patience récompensée ! Oui, Nancy Ratelle a toujours aimé écrire et elle se commet via son Blogue à part que l'on retrouve aussi sur Facebook. « J'avais envie de faire quelque chose pour moi. Quand on est maman de trois enfants, qu'on travaille 40 heures par semaine, du temps on n'en a pas beaucoup. J'ai un DEC en littérature, je visais l'enseignement au primaire, à l'époque. À 12 ans déjà je rêvais d'écrire un livre. Encore là ça prend du temps. Je voulais vérifier si j'avais un public », confie-t-elle. Mère parfaite et indigne à la fois, elle signe des billets humoristiques parfois teintés de petits drames de la vie. Cet exercice littéraire l'amènera éventuellement à créer son site Internet, mais d'ici là, pour mieux connaître son univers, découvrez en page 26, ses réflexions mi-figes, mi-raisons.

L'ÉCHO DU LAC LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGÉ

EST PUBLIÉ ET ÉDITÉ
PAR LES ÉDITIONS PLATINE
1025, boulevard du Lac, #230
Québec (Québec) G3B 0X1
info@leseditionsplatine.com
418 845-5515

PUBLICITÉ :

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

ÉDITEUR :

Michel Beaulieu
DIRECTRICE DE L'INFORMATION :

Carole Roy
JOURNALISTES : Christophe Leduc,
Edouard Dufour, Stéphane Ledien, Pierre
Blais, Simon Cliche
COLLABORATEURS :
Marie-Claude Déry, Andréanne Martin,

CORRECTRICE :

Claire Robitaille

CONCEPTION GRAPHIQUE :

Jolyane Abel

DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Québec

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

IMPRESSION : Transcontinental

TIRAGE : 10 700 exemplaires

DISTRIBUTION : Postes Canada

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

Vos habitudes changent, nos forfaits aussi!

Forfait
3 services **97^{,09\$}***
/ mois



Internet illimité



Consommation illimitée
Vitesse 15 Mbits/s

Télévision



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

Téléphonie



300 minutes d'appels
+ toutes les options incluses

418.849.7125
www.ccapcable.com



CCAP 5 ans déjà!
Votre Tv locale

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

DÉJEUNER DE LA DÉPUTÉE

Le 17 avril dernier dans le cadre du Déjeuner de la députée, notre Véronique Tremblay nationale recevait au Restaurant La Traite de Wendake, son collègue Stéphane Billette, ministre délégué aux PME, de l'Allègement réglementaire et du Développement économique régional. Plusieurs gens d'affaires du comté de Chauveau se sont déplacés pour l'occasion afin de poser leurs questions directement au ministre. Une activité qui chaque fois fait salle comble! Bravo Véro pour toutes ces initiatives rassembleuses!



Le ministre délégué, M. Stéphane Billette en compagnie de notre députée Mme Véronique Tremblay.

LES 24 HRS DU LAC ARCHIBALD



Vous avez jusqu'au 1^{er} juin pour vous inscrire à ce défi lac-beauportois, que ce soit à la marche, à la course ou à vélo! En participant, vous contribuez au financement de quatre organismes de la région. Visitez le www.24heuresdulac.com pour vous inscrire ou pour signifier votre intérêt pour faire du bénévolat.

CAMPS D'ÉTÉ

Le centre Au Précieux temps offre des camps de jour sur 3 semaines cet été, pour permettre aux jeunes de 5 à 12 ans de laisser aller leur imagination à travers différentes créations artistiques guidées! Au programme : bricolages, peinture, jeux, animation, ateliers de relaxation (yoga, méditation, danse) Offrez un moment créatif à votre enfant afin qu'il puisse explorer différentes facettes artistiques. Inscription à la semaine, à la journée ou demi-journée avec option service de garde.

- Semaine 1 (25 au 29 juin)
- Semaine 2 (9 au 13 juillet)
- Semaine 3 (20 au 24 août)



Consultez le site auprecieuxtemps.com pour tous les détails et pour en apprendre sur les ateliers du printemps
Atelier de Mandala sur rondin de bois pour tous (8 ans et plus) le 17 mai de 19h à 20h30.
Ateliers de peinture à la carte pour les enfants de 8 ans et plus. Tous les mercredis de 18h15 à 19h45.
En famille ou entre amis, pour bricoler, peindre ou dessiner en atelier libre sur céramique, toile, bois ou verre, ou même pour une fête d'enfant, pensez au Précieux Temps!

FIN DE LA COLLECTE DES FEUILLES MORTES

Veuillez noter que la dernière collecte des feuilles mortes pour le printemps 2018 aura lieu le mardi 29 mai. Rappelons qu'il est obligatoire d'utiliser des sacs en papier afin que ceux-ci soient collectés lorsque placés à côté du bac brun.



PHOTO BY ABOUSSELMAN FERRATIGLIU ON UNSPASH



Un mot de
VÉRONIQUE TREMBLAY
... en action !

Députée de Chauveau
et ministre déléguée aux Transports



Le 18 avril dernier, j'ai eu la chance d'avoir une belle annonce nationale au Manoir du Lac Delage dans mon comté. **Ma collègue Isabelle Melançon est venue annoncer 35 M\$ de plus sur cinq ans pour appuyer la gestion intégrée de l'eau.** Cette annonce a réjoui la présidente des ROBQ, Caroline Brodeur.

Belle annonce régionale le 24 avril dernier au Club de Motos-Neige le Petit Sentier Inc de Saint-Emile. **Près de 455 000\$ d'argent neuf pour réaliser 5 projets** qui permettront de donner un véritable élan à 3 clubs de VHR de la région de Québec, dont l'Association des motoneigistes de l'Arrière-Pays à Stoneham-et-Tewkesbury et le Club Aventure-Quad Québec de Portneuf !



Ces dernières semaines, le samedi matin, j'ai eu le bonheur d'accueillir dans mon bureau de comté nos jeunes, nos travailleurs et nos aînés de tous les secteurs du comté de Chauveau, pour échanger sur plusieurs sujets. Être à l'écoute de vos besoins est ma principale mission et je suis fière de vous représenter. **Merci pour votre passion, votre désir ardent de faire bouger les choses et votre dévouement !**

Le 1^{er} mai dernier, c'était la **pelletée de terre officielle pour lancer les travaux de construction du nouveau bâtiment d'accueil des Sentiers du Moulin.** Un bel ajout pour ce centre de plein air de la **Municipalité de Lac-Beauport** qui offre des paysages à couper le souffle et de très beaux sentiers pour le ski de fond et le vélo de montagne.



Le 3 mai dernier, il y avait beaucoup d'émotions à l'**École primaire Montagnac de Lac-Beauport.** 26 jeunes ont participé au Défi têtes rasées Leucan dont mon fils Charles. **Ensemble, ils ont amassé un montant de plus de 16 000 \$.** Bravo à tous les participants et aux nombreux donateurs!

Le 29 avril dernier, j'ai eu l'honneur de remettre un prix dans le cadre du **Québec Open Championnat international de Karaté** au Peps à l'Université Laval. Le gouvernement est fier de soutenir cet événement d'envergure par une aide financière de 18 000 \$. Félicitations aux promoteurs et aux compétiteurs!



Tél. : 418 842-3330

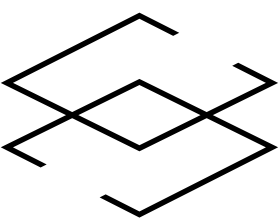
veronique.tremblay.chau@assnat.qc.ca

www.veronyquetremblay.com

VeroniqueTremblay

Veronique Tremblay

@Vero_Tremblay



CÉRAMIQUE DÉCOR



CÉRAMIQUE
PIERRE
MOSAÏQUE
ROBINETTERIE
SALLES
D'EAU
PEINTURE
OBJETS

SÉRIE LAVAGNA



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



SÉRIE BAS RELIEF

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

BABILLARD JEUNESSE

LA FUITE, UNE PIÈCE, UNE RÉFLEXION!

En avril, les préférés du primaire et du secondaire (en parascolaire) du prolifique enseignant Marc-André Perron présentaient tour à tour sa plus récente production théâtrale, *La Fuite*. C'est avec naïveté que les plus jeunes ont porté le message alors que les plus vieux y allaient tout en retenue... Partir, s'évader, déguerpier, fuguer, expriment tous la même chose, la fuite. Qu'est-ce qu'on fuit? Un malaise, l'intimidation, l'incompréhension? Comment s'en sort-on? Avec de l'écoute, des conseils, du brassage de cage, de l'amour? Voilà le message qu'ont porté admirablement tous les jeunes comédiens à travers l'histoire de Léo.



CREDIT VALERIE GRENIER PHOTOGRAPHIE

CREDIT VALERIE GRENIER PHOTOGRAPHIE

VICTOR PRIMEAU, CHAMPION CANADIEN!

Il a 14 ans, et à sa première saison chez les 16 ans et moins (M16), le Lac-Beauportois Victor Primeau est devenu Champion Canadien en ski acrobatique de sauts. Cette compétition qui l'a sacré champion se tenait en mars à Apex Mountain en Colombie Britannique. Début avril à St-Sauveur lors des Championnats québécois, il répète l'exploit! Non seulement est-il champion, mais il est aussi premier, toutes catégories d'âge. Il faut prendre quelques minutes pour visiter son site Internet, *primeau.ski* et lire les commentaires de ses entraîneurs! Wow, très sincèrement, toutes nos félicitations Victor! Comme tu le dis, tu avais un rêve, maintenant, tu as un objectif.



CREDIT COURTOISE

L'ALTERNATIVE DE

L'ÉTÉ

NOTRE OFFRE, VOTRE SOLUTION !

UN MILIEU DE VIE ADAPTÉ POUR LES JEUNES
DES ACTIVITÉS VARIÉES ET ACTIVES SELON LEURS GOÛTS
DES INTERVENANTS FORMÉS ET EXPÉRIMENTÉS
UN ENCADREMENT RÉPONDANT À LEURS BESOINS

LE CONCEPT

CET ÉTÉ, LA MAISON DES JEUNES LE CABANON DE LAC-BEAUPORT OUVRIRA SES PORTES DE JOUR AFIN D'OFFRIR UNE PROGRAMMATION ALTERNATIVE AUX JEUNES DE 11 À 14 ANS VOULANT AVOIR UN ÉTÉ À LEUR IMAGE. NOUS OFFRONS UN ENCADREMENT (PRISE DE PRESENCE, PRISE EN CHARGE DES JEUNES, SUIVIS, ETC.) TOUT EN RESTANT DANS UNE APPROCHE DE MILIEU DE VIE PAR ET POUR LES JEUNES. UNE PREMIÈRE AU LAC-BEAUPORT !

QUAND LE CAMP DE JOUR EST «DÉPASSÉ» ET QUE RESTER SEUL À LA MAISON N'EST PAS UNE OPTION...

POUR LES 11 À 14 ANS !
LUNDI AU JEUDI (9 H À 16 H)
25 JUIN AU 18 AOÛT 2018
(FERMÉ DU 23 JUILLET AU 3 AOÛT)

20\$ PAR SEMAINE

PLACES
LIMITÉES

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS DIVERSES (PIC NIC, BAIGNADE, PLEIN AIR, JEUX INTÉRIEURS, PÉRIODE LIBRE, ETC.), CRÉATION DE PROJETS, SORTIES ET PLUS ENCORE !

CALENDRIER DES SORTIES (TOUS LES MERCREDIS)

SEMAINE DU 25 JUIN	Vieux-Québec
SEMAINE DU 2 JUILLET	Sortie Plein air (choix des jeunes)
SEMAINE DU 9 JUILLET	Galleries de la Capitale et Cinéma
SEMAINE DU 16 JUILLET	Village Vacances Valcartier
SEMAINE DU 23 JUILLET	FERMÉ
SEMAINE DU 30 JUILLET	FERMÉ
SEMAINE DU 6 AOÛT	Sortie Plein air (choix des jeunes)
SEMAINE DU 13 AOÛT	La Ronde

INFOS ET INSCRIPTIONS

CONTACT : ROXANNE LOCAS (DIRECTRICE)
COURRIEL : MDJLECABANON@GMAIL.COM
TELEPHONE : 418.841.0707
WWW.FACEBOOK.COM/MDJLECABANON

Le Cabanon
MAISON DES JEUNES DE LAC-BEAUPORT

L'EXPOSITION DE LA JEUNE MÉGANE FORTIN

La jeune Mégane Fortin 10 ans, artiste-peintre reconnue comme l'enfant prodige de l'art abstrait du Québec dévoile ses nouvelles œuvres lors d'une exposition en duo avec Maurice Louis, à la bibliothèque Anne-Hébert de la municipalité de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier. Maurice Louis dira de son élève « qu'elle a des réflexes impressionnants, qu'elle regarde sa toile sous différents angles avant de continuer. » La jeune artiste de Stoneham sait ce qu'elle fait, on le voit parfaitement avec l'harmonie et l'équilibre des masses. Et elle, de rétorquer bien candidement, « que la peinture me permet d'exprimer mes émotions, que chaque couleur est une émotion. » L'accrochage de ses œuvres est à voir jusqu'au 10 juin prochain.



CRÉDIT COURTOISE

AVEC RECETTES EN POT, ILS DONNENT AU SUIVANT!

Les élèves de la troupe de théâtre Les Mousquetaires de l'école Montagnac remettaient le 30 avril 588 portions de soupe au Mouvement d'entraide des Cantons Unis à Stoneham. C'est grâce à leur campagne de sociofinancement «Recettes en pot» qu'ils ont pu offrir cette aide alimentaire à plus de 50 familles. Pour chaque pot vendu par les élèves, l'entreprise «Recettes en pot» remettait une portion de soupe à un organisme venant en aide à la communauté.



CRÉDIT COURTOISE

Quelques élèves en compagnie de l'enseignante Mme Claudia et de Mme Caroline Verret de l'organisme.

SALON DU LIVRE ET LANCEMENT DU RECUEIL LES HARFANGS RACONTENT AUX HIBOUX



CRÉDIT COURTOISE

Le 26 avril avait lieu le Salon du livre de l'école du Harfang-des-Neiges à Stoneham. C'était l'occasion pour tous les élèves de présenter diverses réalisations littéraires faites en classe au cours de l'année.

C'est avec le lancement du recueil *Les harfangs racontent aux hiboux* que l'on a clos l'événement. Cet ouvrage met en lumière les talents d'auteurs et d'illustrateurs des jeunes de l'école. Bien entendu, chaque classe aura son exemplaire du recueil ainsi que chacune des bibliothèques de l'école. Un exemplaire du recueil sera également disponible prochainement à la bibliothèque Jean-Luc Grondin. D'ici là, vous pouvez y voir une exposition des illustrations gagnantes qui se retrouvent dans le recueil. Elles seront exposées jusqu'à la mi-juin.

NIELLY EN PRIMEUR ET EN EXCLUSIVITÉ AU CANADA



GALERIE-PERREAU.COM

205, rue Saint-Paul, Québec, Québec G1K 3W2 • 418.692.4772

Organisez votre fête de quartier

Fêtes des voisins 2018

La Fête des voisins est à nos portes et il est grandement temps de penser à l'organisation d'une activité dans notre quartier à moins d'un mois du jour J. En effet, c'est le samedi 9 juin qu'aura lieu à travers la province la fête du bon voisinage.

Par : Carole Roy

carole@leseditionsplatine.com

C'est fou comme le temps file ! Ça fait déjà 12 ans que la Municipalité nous invite à participer à la Fête des voisins ! L'Écho en a visité des fêtes partout sur le territoire, ce sont près d'une centaine que vous ou vos voisins avez organisées.



Vous aussi cette année aimeriez profiter de l'occasion pour apprendre à mieux connaître votre entourage ? Consultez le site Internet de la Fête des voisins (www.fetedesvoisins.qc.ca) pour profiter des nombreux conseils et astuces



et découvrir de nouvelles idées en vous inspirant des fêtes organisées un peu partout à travers le Québec.

Planifiez votre activité et contactez le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de la Municipalité. Du matériel promotionnel comme des affiches, des ballons et des cartons d'invitation seront bientôt à votre disposition.

Obtenez tous les détails auprès de Mme Isabelle Provencher, coordonnatrice aux programmes de loisirs, 418 849-7141, poste 249, iprovencher@lacbeauport.net.

Emili, une plateforme pour enregistrer pitou

À chaque poilu sa médaille

Il est révolu ce temps où l'on passait par les portes pour procéder au recensement des chiens sur notre territoire avec pour résultat moins de médailles d'identification et plus de quadrupèdes égarés dans les refuges. Terminées ces situations crève-cœur avec la plateforme Emili, où l'enregistrement en ligne s'avère un jeu d'enfant ! Cap sur l'info.

Par : Carole Roy

carole@leseditionsplatine.com

Depuis le début de l'année, la Municipalité de Lac-Beauport propose aux propriétaires de chiens et chats d'enregistrer ces derniers via la plateforme Web Emili. On y crée le profil personnalisé de son animal, photo à l'appui, on fait le paiement en ligne - 35 \$ - et hop, dans les 10 jours ouvrables suivant l'inscription, la Municipalité nous envoie la jolie médaille de Pitou ou Chaton, avec un numéro d'identification qu'il conservera toute sa vie. Pour le renouvellement, rien de plus facile, on reçoit un courriel de rappel ! Pas friand des transactions par Internet ? Sachez qu'il est possible de faire tout ça à la réception de la mairie.



EMILI.NET EN RAFALE UN ACCÈS 24HRS/24

- Des médailles intelligentes (NFC)
- Renouvellement sans tracas avec le paiement en ligne
- Accès à un carnet de santé numérique

- Fonction d'alerte avec photo qui permet d'aviser la Municipalité et les propriétaires d'animaux de votre secteur



Croyez-en l'auteur de ces lignes, Emili, ça marche ! Grâce à son numéro d'identification, en moins d'une heure, ma poilue, qui avait décidé d'aller voir si la neige était plus blanche sur le terrain du voisin, avait été repérée par un charmant citoyen. Nous tous, Lac-Beauportois, faisons cadeau de sa médaille à notre meilleur ami, ce grand explorateur ! Saviez-vous que notre patelin n'en compte pas moins de 700 de cette espèce ?

Vivement, on se rend au <http://lac-beauport.quebec/animaux> et on clique sur le logo Emili pour inscrire nos charmants amis ! Informez-vous davantage au 418-849-7141, poste 225.



**TOUTE LES
GRANDES
MARQUES
DE PNEUS
DISPONIBLES**

(Depuis 1985)



**MÉCANIQUE GÉNÉRALE | AIR CLIMATISÉ
VENTE ET INSTALLATION DE PNEUS | ALIGNEMENT
20530, boul Henri-Bourassa, Québec (Québec) G2M 1L2**



Journée de l'environnement et collecte des encombrants

Des gestes collectifs

C'est le dimanche 27 mai qu'aura lieu au centre communautaire de Lac-Beauport la prochaine Journée de l'environnement. Y serez-vous?

Par : Carole Roy

carole@leseditionsplatine.com

Rendez-vous est donné de 9 h 30 à 12 h au centre communautaire, où arbres, arbustes, plantes à fleurs et compost seront distribués. Et histoire d'être en harmonie avec le thème de la journée, rien ne vous empêche d'apporter votre propre contenant pour recueillir le compost.

Au même moment, la collecte des résidus domestiques dangereux (RDD) et des technologies de l'information et des communications (TIC) aura lieu dans le stationnement du centre communautaire, et ce, jusqu'à 16 h. Une preuve de résidence (permis de conduire ou compte de taxe) sera demandée lors de votre arrivée sur le site de dépôt des RDD et des TIC.

La collecte des TIC est entreprise gratuitement par l'organisme ARPE-Québec. Celle-ci œuvre dans la récupération du matériel électronique et contribue ainsi à la protection de l'environnement.

Pour plus de détails et d'informations sur la Journée de l'environnement et la collecte des RDD et TIC, contacter le 418 849-7141, poste 246 ou 221.

COLLECTE DES ENCOMBRANTS

C'est à partir du 22 mai prochain qu'aura lieu la prochaine collecte des encombrants ménagers. Notez qu'il est important de déposer vos objets en bordure de l'assiette du chemin la veille du début de la collecte, soit le lundi 21 mai. La collecte se fera sur un ou deux jours, mais la compagnie attirée ne passera qu'une seule fois dans chaque chemin.

MATIÈRES ACCEPTÉES :

- ✓ Électroménagers (sauf les réfrigérateurs et les congélateurs)
- ✓ Matelas et sommiers
- ✓ Meubles
- ✓ Meubles et accessoires de jardin
- ✓ Tondeuses, souffleurs (sans le moteur)
- ✓ Ferraille et métaux
- ✓ Bicyclettes
- ✓ Tapis, couvre-planchers (roulés)
- ✓ Branches d'arbres de moins de 1 mètre (3 pieds) de long, attachées en paquets de 60 cm (2 pieds) de diamètre. Maximum 3 paquets/collecte
- ✓ Piscines hors terre, filtres (vides), pompes et toiles de piscine



PHOTO BY NIKOLA JOVANOVIĆ ON UNsplash

- ✓ Réservoirs (vides et non contaminés) d'au maximum 1 100 litres (250 gallons)
- ✓ Lavabos et toilettes (sans aucun accessoire)
- ✓ Bains, douches
- ✓ Portes et fenêtres (maximum 2)
- ✓ Matériaux de construction, rénovation et démolition (maximum : 1m3)

MATIÈRES REFUSÉES :

- × Matériaux de construction, rénovation et démolition (+ de 1m3)
- × Matériels électroniques et informatiques

- × Pièces de voiture incluant les batteries
- × Pneus
- × Souches d'arbre, bûches, roches, ciment, matières dangereuses, asphalte, terre, tourbe
- × Liquides (huiles, solvants, peintures, acides, graisses, essences)
- × Bombonnes de propane
- × Matières dangereuses et chimiques, toxiques ou explosives
- × Munitions d'armes à feu
- × Cadavres d'animaux
- × Médicaments

 **Hémisphère-e**
Espaces préscolaires

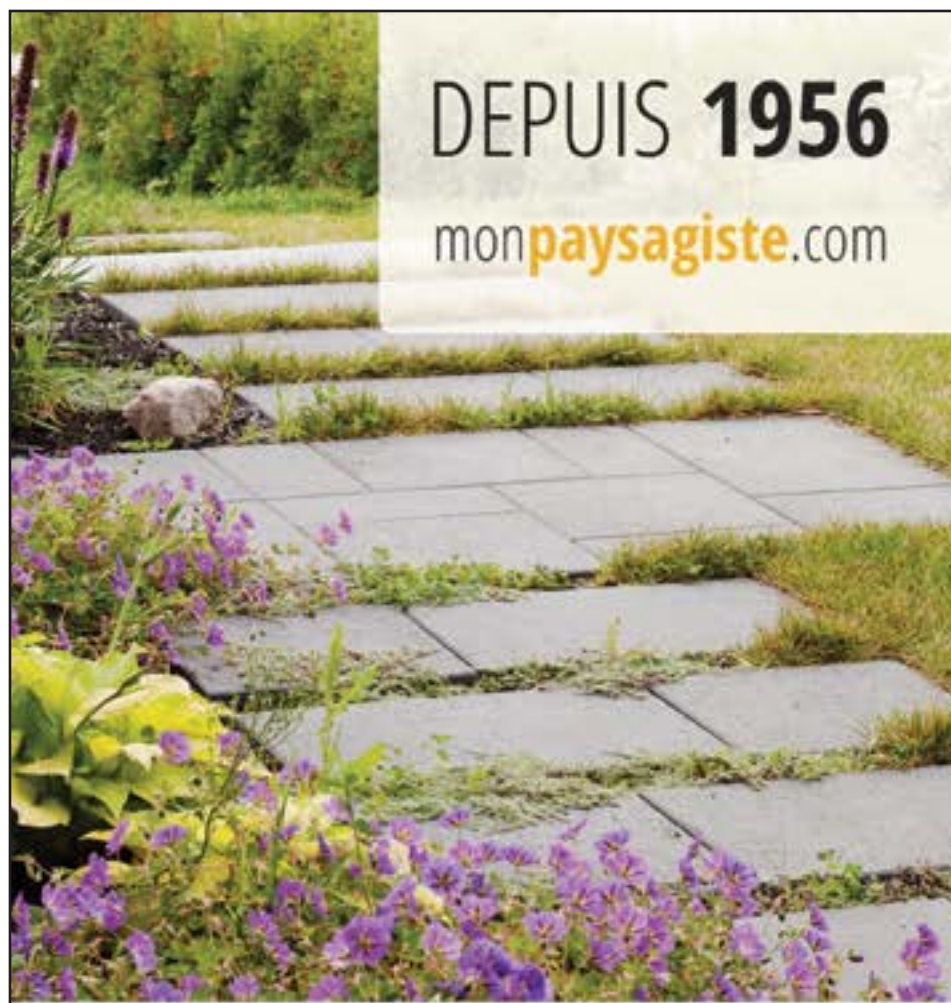
**NOUVEAU
CONCEPT**
.....
NOUS EMBAUCHONS!

**INSPIRÉ
DU MODÈLE
SCANDINAVE**

- Espaces préscolaires pour tous les enfants de 0 à 6 ans
- 5000 pi² de jeux moteurs
- Plateforme pédagogique unique
- 2 niveaux d'introduction aux langues secondes

- Sciences et technologie
- Numératie et littératie
- 2 équipes de He-profs
- Programmes personnalisés
- Ouverture rentrée 2018

1^{ère} avenue, Charlesbourg • 418 456-1122 • hemispher-e.com



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

Les espaces extérieurs,
notre passion !

418.849.3405



**Candide
VILLENEUVE
PAYSAGISTE**

DANS MA COUR

Aménager son jardin en terrain humide

Votre terrain est humide en permanence ? Votre jardin se situe sans doute à la hauteur d'une nappe phréatique, en bas d'une pente où s'accumule l'eau, à proximité d'un lac ou dans une cuvette argileuse. Alors, l'aménagement paysager va prendre en considération cette donnée contraignante ou bien inspirante et prévoir des adaptations en conséquence. Vous avez l'option d'adapter le projet à votre terrain ou d'adapter le terrain à votre projet ! Vous pouvez aussi faire un compromis des deux options pour donner plus de diversité et d'originalité à votre aménagement paysager. Avant tout, je vous conseille de procéder à une analyse de sol pour déceler la présence d'eau et identifier si la terre de votre terrain est argileuse.



CRÉDIT PHOTO : JULIE VILLENEUVE

Par : Julie Robineau

info@monpaysagiste.com

ADAPTATION DU PROJET À VOTRE TERRAIN

Dans le cas où vous devez réaliser des ouvrages tels que des terrasses, murets et autres constructions maçonnées, la solution est de créer une « assise » durable à vos aménagements... Les sols argileux déstabilisent les fondations et peuvent entraîner des soulèvements de dallage, des fissurations de murs et autres dégradations. Le comportement d'un sol argileux est similaire à celui d'une éponge. Les eaux pluviales et la neige hydratent le sol, ce qui entraîne son gonflement amplifié avec le gel, tandis que les périodes sèches causent sa rétractation. Ce mouvement de « retrait-gonflement » ne contribue pas à la stabilité des ouvrages sauf si les terrassements et fondations ont été réalisés dans les règles de l'art. Pour les végétaux, sachez que la plupart des plantes de jardin meurent par asphyxie des racines dans un sol détrempé en permanence. Choisir des végétaux adaptés à ces conditions est donc la solution pour des massifs luxuriants. Les terres fraîches et humides sont capables d'accueillir des végétaux au feuillage ample comme la darmera peltata ou la ligulaire dentée, ce

qui procure une ambiance exotique au jardin ! Enfin, puisque l'eau est là, vous pouvez très bien intégrer un bassin à votre aménagement...

ADAPTATION DU TERRAIN À VOTRE PROJET

La première solution est de drainer efficacement l'eau sur votre terrain. Les solutions relatives à cette problématique peuvent être une fosse de rétention, un puits percolant, une tranchée drainante, un bassin de rétention, une rivière sèche... Aussi, dans des terrains très argileux, il faut s'assurer que le terrain a une pente de plus de 2% orientée judicieusement. Bien évidemment, ces conseils sont donnés à titre indicatif et rien ne vaut l'avis d'un expert. Je vous invite donc à contacter un professionnel pour analyser la problématique de votre terrain et évaluer la meilleure adaptation. Les solutions pour planter dans un sol humide et imperméable est de créer des massifs « surélevés », soit dans des bacs de plantations créés de toutes pièces soit en aménageant une « butte » sur laquelle vous allez avoir plaisir à planter une large palette de végétaux.

Je vous livre ici seulement quelques pistes pour parvenir à un aménagement réussi en terrain humide, alors à vous d'aller creuser le sujet... et votre sol !



COMME UN PETIT VILLAGE AU CŒUR DE LAC-BEAUPORT

Implanté sur une des plus belles montagnes de Lac-Beauport, le Quartier EXALT permet à ses résidents de conjuguer vie active, sport et plein-air au cœur de la nature grandiose d'une des plus belles municipalités de la région de Québec. Les constructions modernes et aux lignes épurées mettent en valeur le dénivelé du terrain. Elles répondent également aux exigences du marché actuel tout en offrant une proximité avec la forêt et la nature. L'accès aisé aux services et aux commodités donne également la douce sensation de vivre dans un petit village boisé au cœur de la ville.



Un quartier idéal pour les jeunes familles

Le Quartier EXALT possède tous les atouts recherchés par une jeune famille cherchant à s'installer dans un environnement agréable et sécuritaire à proximité des services indispensables à une vie équilibrée et confortable. Il constitue un milieu de vie idéal pour voir grandir sa famille au cœur d'une nature grandiose.

UNE ÉCOLE ET UN CPE AU CŒUR DU QUARTIER

Tous les parents rêvent de se construire un foyer dans un quartier agréable, regroupant les services nécessaires à une vie équilibrée. C'est ce que propose le lotissement piloté par le promoteur G12 Investissement.

Situé à l'entrée de la splendide municipalité de Lac-Beauport, le développement moderne inclut à la fois une école et un CPE. Tous deux implantés au cœur du développement, ils sont accessibles même à pied. En effet, le bâtiment La Montagne de l'école Montagnac fait partie intégrante du lotissement. Offrant trois cycles scolaires de



Découvrez la différence **Simard**

la maternelle à la sixième année, il permet aux enfants du quartier d'être scolarisés tout proche de chez eux. Ils peuvent même s'y rendre à pied ou en vélo de manière sécuritaire grâce à une piste multifonctionnelle et aux trottoirs qui bordent certaines rues du quartier.

Un CPE subventionné de 70 places accueille également les plus jeunes. Ainsi, les parents peuvent déposer ou récupérer leur progéniture sans même sortir de leur quartier. Un plus indéniable à une époque où chaque minute de nos vies compte.

UN CADRE DE VIE SÉCURITAIRE

Les terrains situés en bordure de forêt offrent la quiétude et la sécurité que toute famille recherche. Quoi de plus agréable et tranquillisant que de laisser jouer ses enfants à l'extérieur, en compagnie des voisins, pendant qu'on les surveille par les immenses baies vitrées des constructions modernes du Quartier EXALT?!

En outre, la municipalité de Lac-Beauport offre une multitude d'activités physiques pour les jeunes : soccer, vélo, ski alpin, ski de fond, patin



à glace, tennis, canoë-kayak, etc. Les heureux parents n'ont qu'à faire leur choix pour permettre à leurs enfants de se divertir et s'amuser, et ce, à quelques pas de leur maison. L'école Montagnac a elle-même mis au cœur de son enseignement une multitude d'activités physiques pour permettre aux enfants de développer leurs habiletés sportives.

Ajoutés à un décor à couper le souffle, les atouts ne manquent pas pour charmer les familles et les convaincre de rejoindre celles y ayant déjà construit leur doux foyer.

St-Tite-des-Caps
Bureaux administratifs,
matériautheque et usine
239, Route 138 G0A 4J0

1-866-994-2704

www.SimardCuisine.com

Québec
Salle de montre
325, rue Marais suite 170
G1M 3R3

Construire la maison de ses rêves dans un décor de rêve

Construire une magnifique maison dans un décor enchanteur au cœur d'une des plus belles municipalités de la région de Québec est un rêve que partagent nombre de Québécois. C'est la possibilité qu'offre le Quartier EXALT, situé sur l'une des plus belles montagnes de Lac-Beauport.

UN TERRAIN ET UNE MAISON À SA MESURE

Dès la conception du projet, l'idée directrice était là : permettre aux nouveaux propriétaires de s'offrir un terrain et une maison ayant accès à tous les services et permettant de profiter de la splendide nature de Lac-Beauport.

Le lotissement comptant 99 terrains a donc été pensé pour respecter et profiter des charmes de la montagne sur lequel il est implanté. Avec des superficies allant de 6000 à 23 000 pi², le développement offre deux possibilités aux futurs propriétaires. Ceux-ci peuvent opter pour une construction clés en main bâtie par l'un des quatre constructeurs réputés œuvrant dans le lotissement : Vent du Sud Construction, Maison Laprise, Construction René Hamel ou SM Pro. Ils peuvent également choisir l'option de l'auto-construction, beaucoup plus rare dans la région.



UNE ARCHITECTURE MODERNE ET HARMONIEUSE

Quel que soit leur choix, les propriétaires ont la garantie d'habiter dans un quartier empreint d'une architecture contemporaine et harmonieuse. En effet, soumis à l'approbation de M. Robert Giroux, représentant de G12 Investissement, chaque projet de construction doit répondre à certaines exigences architecturales. Si le promoteur veut être accommodant pour permettre à chacun d'imaginer sa maison de rêve, il souhaite aussi veiller à ce que l'homogénéité architecturale moderne soit respectée pour préserver le style distinctif du quartier. Construites dans un style contemporain, les maisons auront toutes des lignes épurées et des matériaux modernes permettant de mettre en valeur les dénivellés et les atouts de chaque terrain. Avec de grandes fenestrations, les constructions permettront de laisser entrer une grande quantité de lumière pour un confort intérieur optimal et pour donner ce sentiment apaisant de vivre au cœur de la forêt environnante. Ainsi, l'extérieur devient presque une pièce additionnelle de la maison.

Les prix qui varient entre 400 000 \$ et 700 000 \$, incluent le terrain, la maison et les

taxes. C'est une opportunité exceptionnelle de s'offrir une maison de rêve dans une des plus belles municipalités de la Capitale Nationale, réputée pour sa qualité de vie à travers la province.



**MODÈLE DISPONIBLE
À PARTIR DE
369 000\$
+ TAXES-RISTOURNES
TERRAIN INCLUS**

RBQ 5628-4243-01
CONSTRUCTION
SM Pro inc.
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

**ARCHITECTURE PERSONNALISÉ
HAUT STANDARD DE QUALITÉ**

418 933-7446
constructionsmpo.com

Tous les services nécessaires à proximité

Situé à l'entrée de la municipalité de Lac-Beauport, le Quartier EXALT permet à ses résidents d'avoir accès aux grands axes sans rentrer dans le cœur de la ville. À quelques minutes des principaux services et commerces, il est une solution idéale pour les actifs travaillant dans la Capitale-Nationale qui peuvent ainsi effectuer leurs courses et leurs principales activités sans faire des heures de voiture.

COMMODITÉS ET SERVICES À UN JET DE PIERRE

Vivre au cœur de la nature est très relaxant et très agréable, sauf s'il faut effectuer de longs kilomètres pour s'approvisionner, se soigner ou sortir se divertir. Avec un petit centre commer-

cial - regroupant notamment, un marché d'alimentation et la SAQ - situé à seulement quelques minutes, le lotissement s'avère le compromis idéal. Offrant les commodités nécessaires toutes proches, comme dans un village, il n'est qu'à quelques encablures de boulangeries, de bars et de réputés restaurants. De quoi satisfaire les per-



sonnes qui recherchent des produits de qualité et aiment encourager les artisans locaux.

Le long du boulevard du Lac, on trouve aisément bon nombre de services de santé tels que des dentistes, des médecins, une clinique de santé privée ou une pharmacie. Tout un panel de commodités s'offre aux résidents des environs. Ils peuvent ainsi aller se refaire une beauté au salon de coiffure ou se détendre au spa, tout proches de leur demeure.

GAGNER UN TEMPS PRÉCIEUX

Les personnes travaillant à l'extérieur de



Lac-Beauport apprécie également l'emplacement du quartier, situé dès l'entrée de la municipalité. En effet, l'accès rapide à l'autoroute Laurentienne ou au boulevard Henri-Bourassa leur permet de gagner de précieuses minutes sur les temps de trajet. Autant de temps sauvé qu'ils peuvent consacrer à la vie en famille ou à leurs activités favorites. Une navette affrétée par le Transport collectif de La Jacques-Cartier effectue chaque heure un parcours allant du terminus du zoo jusqu'aux Sentiers du Moulin, faisant au passage le tour du lac. Une possibilité pour les adolescents (notamment) d'avoir une autonomie de mouvement et d'accéder facilement aux activités disponibles.

Vivre dans la nature, dans un environnement relaxant et apaisant, tout en ayant les principaux services à portée de main est un des nombreux atouts qu'offre la vie dans le Quartier EXALT.



ARRÊTEZ DE DROGUER VOTRE TERRAIN

Un gazon **vert** et en santé à faire **rougir** votre voisin !

SERVICES

- Ensemencement
- Terrautage
- Réparation de pelouse
- Aération
- Livraison de terreau ou composts en vrac à l'endroit de votre choix sur votre terrain (Jardin)



Forfait à partir de
299,99 \$ 2000 pi²
et moins

**UNE VRAIE SOLUTION
POUR LES BASSINS VERSANTS**

Contactez-nous:
418 520-TERO (8378)
www.biotero.ca



SEMENCES PLUS GRATUITES !

À L'ACHAT D'UN FORFAIT RÉGULIER.
SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON.
NON MONNAYABLE.

418 520-TERO (8378)



GARANTIE
10 ANS
STRUCTURE*

POUR LA FLEXIBILITÉ ET LA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT

Maisons haute précision, haute performance



Construction
assistée



Tâches
partagées



Clé en main

Plus de 500 plans personnalisables

| Fabrication sur mesure

| Accompagnement technique

MAISON
MODÈLE
À VISITER

Fabricant & Constructeur au Quartier Exalt
2, chemin des Arbrisseaux, Lac-Beauport
maisonlaprise.com 418-683-3343



Idéal pour les amoureux de la nature et du sport

Comme le répète à l'envi le maire Michel Beaulieu, le sport et le plein air sont l'ADN de Lac-Beauport. La municipalité offre en effet un panel d'activités sportives à ses résidents et à ses athlètes de tous niveaux. Elle permet de profiter de la nature grandiose, des montagnes environnantes et du célèbre lac réputé à travers la province pour sa beauté.

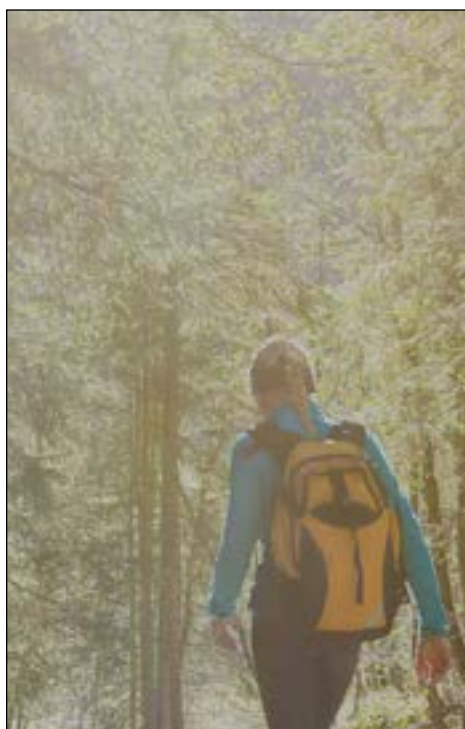
VIVRE AU CŒUR DE LA NATURE

La possibilité de profiter de la nature est une des raisons principales pour laquelle les résidents de Lac-Beauport ont choisi d'y vivre. C'est également vrai pour ceux qui ont déjà choisi de s'installer dans le Quartier EXALT. En effet, implanté sur le flanc d'une montagne couverte de forêt, le développement fait la part belle aux arbres avec près de 50% de sa superficie boisée. Et le promoteur a investi massivement pour permettre un reboisement des terrains. Ainsi, avec de larges baies vitrées, les maisons donnent à leurs occupants l'impression de vivre en extérieur tout en restant bien au chaud dans leur foyer.

Avec un parc écologique protégé de plus de 800 000 pi² adossé au lotissement, les habitants sont assurés de pouvoir jouir de la splendide nature de Lac-Beauport.

DE MULTIPLES POSSIBILITÉS POUR LE PLEIN AIR ET LE SPORT

Cet emplacement offre aussi nombre de possibilité de pratiquer des activités de plein air, à peine



passé le seuil de la maison. La montagne qui appartient presque entièrement au promoteur permet de s'adonner au plaisir du plein air en toutes saisons. En hiver, les résidents peuvent

par exemple chausser les raquettes dès la sortie de leur demeure pour s'aérer la tête et les poumons dans la forêt environnante.

Construction 111
Karl Hamel
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

Notre maison modèle est située au 28 chemin des Ramures. Nous sommes ouverts les dimanches de 11h à 16h et la semaine sur rendez-vous.

Nous possédons également des magnifiques terrains boisés à vendre dans le "Quartier Exalt" pour de potentiels projets clés en main.

rene.hamel@ccapcable.com
constructionrenehamel.com
C. 418 808-0758
418-841-2970





canoë-kayak - constituent des attraits indéniables pour les sportifs invétérés. Ce n'est pas un hasard si la municipalité accueille depuis longtemps des athlètes olympiques. Les amateurs de golf peuvent aller taper à la balle sur le très beau parcours du Mont Tourbillon. Les Sentiers du Moulin sont eux très réputés pour leur piste de vélo de montagne, à tel point que certains des spécialistes viennent s'y entraîner.

L'été, les amoureux du vélo de montagne ou de la randonnée pédestre trouveront dans leur quartier la possibilité de s'adonner à leur activité préférée tout près de chez eux.

Côté activités sportives Lac-Beauport offre une multitude de choix pour tous les goûts, là encore en toutes saisons. Durant l'hiver, le centre de ski Le Relais – visible depuis le lotissement – est une des places très prisées de la Capitale Nationale des amateurs de glisse. Il accueille même plusieurs compétitions de réputation internationale. Les pistes du club de ski de fond et celles de motoneige multiplient encore les possibilités de profiter des longs mois de neige. La célèbre patinoire du lac avec son anneau de 2.5 kilomètres de glace ne se trouve qu'à quelques minutes en voiture.

En été, le lac offre une plage publique et un club nautique pour profiter des belles journées ensoleillées. Les nombreux clubs de sports – comme le soccer, le tennis ou le



(418) 877-4706

www.ventdusud.ca



EXALT
.....
QUARTIER NATURE

**TERRAINS
DISPONIBLES !**
À LAC-BEAUPORT
AVEC OU SANS CONTRACTEUR



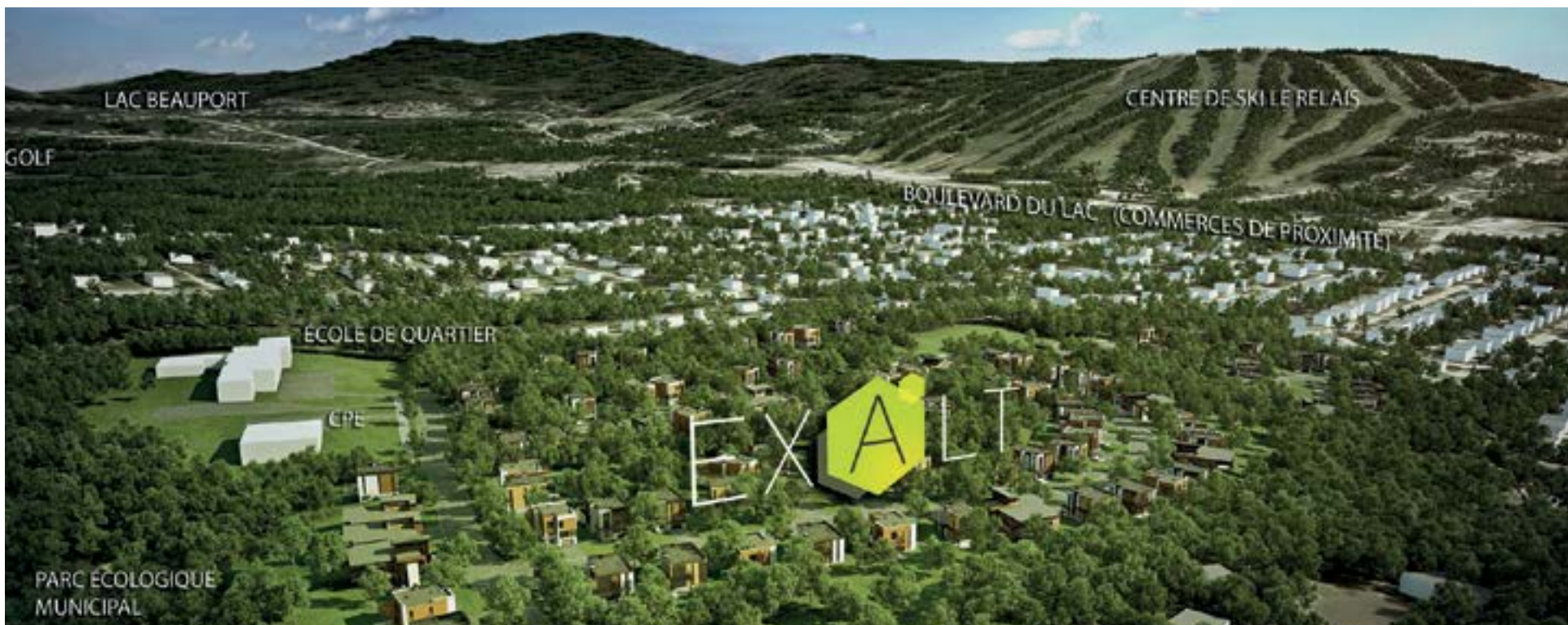
MILIEU DE VIE EN
PLEINE NATURE



NOUVELLE ÉCOLE
PRIMAIRE



GRANDS TERRAINS
BOISÉS



INFORMEZ-VOUS: 418.670.1634

QUARTIEREXALT.COM

Institut Privé de Chirurgie

Une expertise et une technologie de pointe pour les traitements de l'œil

Créé en 1998, l'Institut Privé de Chirurgie de Québec a fait des traitements de l'œil une de ses spécialités. Appuyé de spécialistes de renom en chirurgie oculaire et en esthétique, l'institut offre une expertise et une gamme complète de services médicaux et chirurgicaux à la fine pointe de la technologie.

Par : **Christophe Leduc**

christophe.leduc@outlook.com

CHIRURGIES DE POINTE POUR L'ŒIL : DIRE ADIEU AUX LUNETTES

« Peu importe les besoins en chirurgie oculaire, on offre tous les services possibles, dans des délais très courts. Quand les gens arrivent chez nous, on a toujours une solution adaptée à proposer », explique d'emblée Martine Barbeau, directrice générale de l'Institut Privé de chirurgie. Parmi ses nombreuses expertises, celui-ci propose notamment des interventions chirurgicales pour améliorer la vue. « Cela s'adresse à une clientèle active qui veut profiter de la vie et se débarrasser de ses lunettes », ajoute-t-elle. Après une évaluation complète, les patients sont orientés vers l'intervention la plus adaptée.

Pour les plus jeunes, la chirurgie réfractive par laser Lasik permet de corriger une myopie

ou une hypermétropie stable. Il s'agit d'une intervention de surface sur la cornée, qui vise à corriger au laser la courbure de l'œil afin de permettre à la personne de retrouver une vision claire et nette, sans lunettes. C'est le renommé docteur Richard Bazin et son équipe qui prennent en charge toute la procédure.

Pour les personnes souffrant d'une cataracte ou qui veulent tout simplement être indépendants de leurs lunettes, l'institut propose la chirurgie phacoréfractive. Il s'agit alors de remplacer le cristallin par une lentille intraoculaire multifocale corrigeant la vue et permettant ainsi un confort de près comme de loin. Pratiquée par les expérimentés docteurs Daniel Belliveau et Richard Bazin, l'intervention se fait avec la technologie de pointe, le laser LensX. « Ce laser réalise les étapes les plus cruciales de l'intervention en 40 secondes, sans lame et sans douleur », précise Mme Barbeau.



CRÉDIT: COURTOISE

Situé sur la Grande Allée et créé en 1998, l'Institut Privé de Chirurgie de Québec a fait des traitements de l'œil l'une de ses spécialités.

CHIRURGIE DES PAUPIÈRES

L'institut propose également une gamme d'interventions esthétiques. Parmi elles, la chirurgie des paupières, connue aussi sous le nom de Blépharoplastie. « C'est une chirurgie qui permet de rajeunir le regard en corrigeant les paupières tombantes et les poches disgracieuses sous les yeux », souligne Mme Barbeau. « Dre Dominique Meyer a plus de 20 ans d'expérience. Les gens viennent des quatre coins de la province pour la consulter et profiter de son expertise. Le laser

CO2 est plus sécuritaire et est sans contredit l'instrument de choix. Il permet une récupération plus rapide. »

En plus de son expertise, c'est l'accompagnement et le suivi par le chirurgien en pré et post opératoire que les clients apprécient grandement, selon Mme Barbeau. « Ils sont en plus entourés par un personnel qualifié et expérimenté, qui est là depuis longtemps ». Tous ces atouts ont contribué à la solide réputation de l'Institut Privé de Chirurgie.

MEMBRE XTREME TECH

Spécialiste en mise à niveau
ou reprogrammation
des ordinateurs de voitures

REEMPLACEMENT ET
RÉPARATION DE PARE-BRISE



SPÉCIALISTE en voitures européennes

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.



CENTRE TECHNIQUE GILCO
979, boul. du Lac, Lac-Beauport (QC) G3B 0W4
418 841-6391

**Plomberie
Gagnon** 2016 INC.

30 années d'expertise à votre service !
RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INSTITUTIONNEL • INDUSTRIEL

Profitez de nos forfaits chauffe-eau,
garantie complète de 8 et 10 ans !



Nous sommes le
spécialiste en solution
de traitement d'eau

N'HÉSITEZ PAS À
NOUS CONSULTER !

ESTIMATION GRATUITE • INSPECTION PAR CAMÉRA • SERVICE D'URGENCE •
RÉPARATION • RÉNOVATION • MODIFICATIONS • INSTALLATION | DÉBOUCHAGE DE DRAIN
INSTALLATION NEUVE • DÉGEL DE TUYAUTERIE • CHAUFFE-EAU • POMPES | PUIITS
INSTALLATION DE LAVE-VAISSELLE • SYSTÈME DE FILTRATION • CLAPET ANTI-REFOULEMENT

N'hésitez pas à nous contacter, il nous fera plaisir de vous servir.



Licence RBQ : 5723-3355-01

418-802-0898

plomberiegagnon.dany@outlook.com
plomberiegagnon.ca

SANTÉ

Par D^{re} Marie-Claude Déry, chiropraticienne
mcdery@polycliniquedulac.com

Recommencer le golf sans vous blesser

Le golf est un sport exigeant pour le corps et est une cause fréquente de blessures, qu'il s'agisse de maux de dos, de problèmes de pieds ou de la fameuse tendinite du golfeur. Au-delà de toutes les théories, une seule est non discutable : mieux vaut être en forme pour bien performer dans cette activité dont la popularité ne cesse de croître année après année.

PRÉPARATION PRÉSAISON

Si le golf est votre passion, mieux vaut vous entraîner à l'année afin de stimuler les groupes

musculaires appropriés. En étant membre d'un centre de conditionnement physique, vous pouvez demander à votre entraîneur un programme



personnalisé centré sur les besoins précis du golf. Insistez sur les exercices qui renforcent le dos, les épaules et la ceinture scapulaire, les abdominaux et les avant-bras. Ces muscles contribuent grandement à la puissance de votre élan, d'où l'importance de les entraîner toute l'année. Il faut aussi garder les fessiers et les jambes bien souples, afin d'exécuter facilement vos mouvements. Autres conseils : marchez, marchez et marchez! Vous préparerez ainsi vos jambes et votre cardio à compléter les 18 trous en entier (à la marche bien sûr!), représentant plus ou moins une distance de 10 km. Pour les débutants, quelques cours avec un professionnel du golf peuvent vous aider à adopter une technique appropriée et à éviter de prendre de faux plis qui seront difficiles à corriger en prenant de l'expérience.

DANS LE FEU DE L'ACTION

Stationnez-vous le plus loin possible et marchez d'un bon pas avant de commencer votre partie afin d'échauffer votre corps. Vous devez augmenter votre rythme cardiaque et distribuer le sang dans toutes vos articulations, afin de prévenir les blessures.

Pratiquez vos amplitudes de mouvements en mimant votre élan de frappe, ce qui stimulera les muscles appropriés. J'insiste sur le fait que la souplesse se pratique au quotidien, pas seulement 5 minutes avant votre ronde.

Investissez dans de bonnes chaussures de golf. En cas de douleur aux pieds ou aux genoux, consultez un professionnel de la santé et même un orthésiste afin d'évaluer vos besoins.

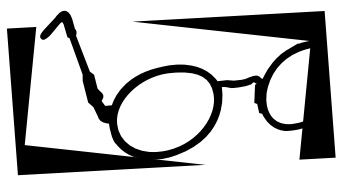
Assurez-vous que votre équipement est adéquat pour vous et qu'il correspond encore à votre niveau de golf, à votre âge et à votre condition physique. Si vous avez perdu de la force avec les années, peut-être avez-vous besoin que la tige de vos bâtons soit plus souple pour compenser.

Ne portez pas votre sac de bâtons sur une seule épaule pendant une longue période et privilégiez l'utilisation d'un chariot que vous pouvez pousser au lieu de tirer.

Attention en ramassant votre balle! Essayez d'alterner de main en vous penchant afin de ne pas surutiliser un côté et d'ainsi créer des étirements répétés pouvant vous blesser. N'oubliez pas de plier les genoux!

Buvez beaucoup d'eau. Votre consommation devrait être d'environ un litre pendant une partie. Vos muscles et articulations ont besoin d'être hydratés afin de bien performer. Bien entendu, les boissons alcoolisées ne comptent pas...

Un mot d'ordre en terminant : n'endurez jamais une douleur lorsque vous pratiquez un sport. Consultez le plus tôt possible en cas de doute et essayez d'être préventif. Là-dessus, bonne saison!



PIERRE ROY
UN OPTICIEN DE CHOIX

Le printemps est arrivé,
les nouveautés
vous attendent!
Venez nous voir!

Heures d'affaires :

Lundi-Mardi : 8h15-17h30
Mercredi : 8h15-20h
Jeudi : 8h15-21h
Vendredi : 8h15-17h30
Samedi : 9h00-12h00
Dimanche : Fermé

2250, boul. Bastien, Québec
418.842.9595



Visitez notre site

pierreropticien.ca

>7414108

Clinique dentaire
Stoneham
Tout pour votre confort



D^r Stéphane Coulombe, dentiste généraliste

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

Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes

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

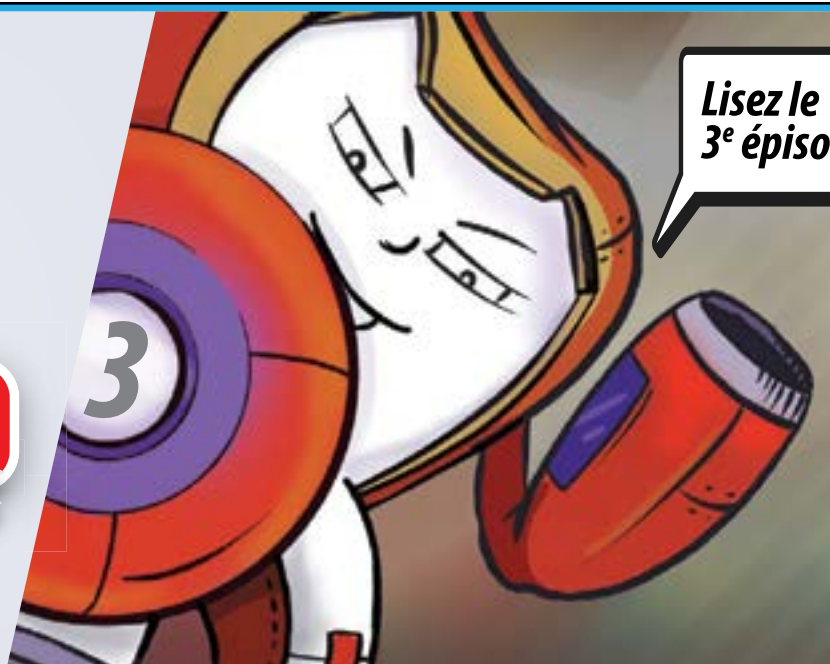
418-848-8000

www.cliniquedentairestoneham.ca

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

Prise de rendez-vous
EN LIGNE

Lisez le
3^e épisode

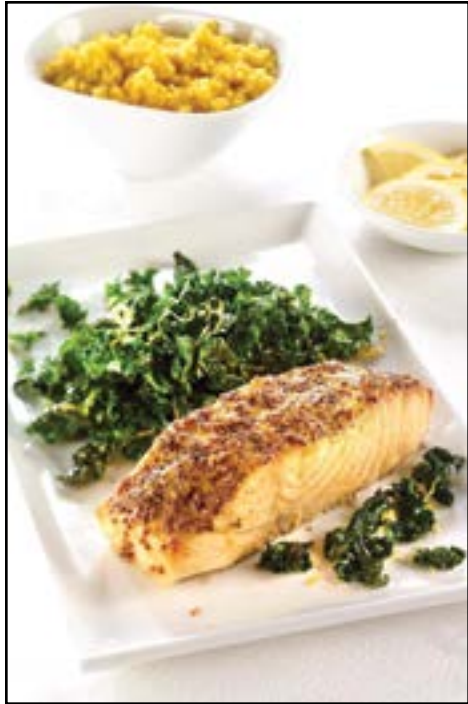


NUTRITION

Par **Andréanne Martin**, diététiste-nutritionniste
andreeanne.martin@live.ca

Quand bien manger rime avec simplicité

L'hiver aura été long cette année, mais le mois de mai s'annonce prometteur! Histoire de profiter du beau temps, pourquoi ne pas intégrer ces quelques trucs pratico-pratiques pour limiter le temps devant les fourneaux sans pour autant faire de compromis sur la valeur nutritive de vos repas.



CREDIT PHOTOS : COURTOISE

www.nutrisimple.com/fr/recettes/saumon-grille-chou-kale-epice/
Source : NutriSimple

VIVE LE « TOUT-EN-UN »!

La mijoteuse pour les soupes-repas et les plats composés est notre meilleure alliée! Dans un bouillon de légumes combiné à une conserve de lait de coco, suffit d'ajouter des légumineuses, le contenu de deux sacs de légumes congelés, des assaisonnements selon vos préférences et le tour est joué!

Préparez dans la mijoteuse des soupes, des gratins et des chilis que vous pourrez servir avec coriandre fraîche et tomates en dés pour plus de fraîcheur.



CREDIT PHOTOS : COURTOISE

<https://equipenutrition.ca/fr/recette-nutritionniste/fajitas-au-poulet>
Source : Equipe nutrition

LES PROTÉINES

Profitez de la chaleur du four pour y faire cuire plusieurs aliments en même temps. En achetant 1,5 kg de saumon, plusieurs poitrines de poulet et quelques blocs de tofu, il est possible de les

badigeonner de votre marinade préférée et de les faire cuire tous en même temps, chacun sur leur plaque allant au four. Vous aurez ainsi des protéines pour accompagner un riz aux légumes, pour déposer sur une salade, pour cuisiner un sauté de légumes ou pour intégrer à un sandwich ou un wrap pour les lunchs de semaine.

Œufs à la coque, fruits de mer, légumineuses et poissons en conserve, fèves edamames, voilà autant d'exemples de protéines rapides à cuisiner et à intégrer aux repas ou à la collation pour certaines.

LES LÉGUMES

Que tous s'y mettent pour couper des crudités : poivrons, carottes, concombre, radis, tomates cerises, céleri; plusieurs de ces légumes n'ont besoin que d'un bref rinçage et ils sont prêts pour la consommation! Les légumes surgelés représentent également une option rapido-presto pour les soupers plus pressés, puisqu'ils se préparent en quelques minutes seulement. Faites-les cuire vapeur pour les ajouter aux soupes et sautés pour une texture plus croquante!

IDÉES RECETTES

Même si on doit courir entre le travail, l'école, la garderie, la pratique de soccer et qu'on veut à la fois profiter des belles journées qui se pointent le bout du nez, de bons aliments frais et locaux cuisinés dans les proportions recommandées de l'assiette santé, c'est possible!



CREDIT PHOTOS : COURTOISE

foodlavie.com/recettes/lasagne-sante-facon-one-pot
Source : Foodlavie

Agréats

Stoneham

À l'achat

de 2 verges et plus
de n'importe quel produit,

obtenez

1/2 verge de terre à gazon gratuite.

À l'achat

de 3 verges et plus
de n'importe quel produit,

obtenez

1 verge de terre à gazon gratuite.

Produits

- 0 - 3/4 recyclé
- Poussière de pierre
- 1/2 net calcaire
- 3/4 net calcaire
- 0 - 3/4 calcaire
- 3/4 net granite
- 1/2 net granite
- 1/4 net granite
- Pierres de rivière
- Roche 4" à 8"
- Roche 4" et moins
- Sable à piscine
- Paillis de cèdre
- Paillis forestier
- Compost végétal
- Terre à jardin
- Terre à gazon
- Sable B
- 0 - 3/4 B
- Paillis forestier B
- Remplissage
- Roche 12" à 20"
- Roche 20" à 36"
- Roche 36" et +

Agréats Stoneham

2523, boul. Talbot
Stoneham-et-Tewkesbury

418-841-3600

STONEHAM-ET-TEWKESBURY

Par Édouard Dufour
ed_duf@hotmail.com

Incursion dans son univers culinaire

Laurent Matte-Boily
à l'émission *Les chefs*

Laurent Matte-Boily, sous-chef au réputé restaurant chez St-Pierre, aussi originaire de Stoneham, est l'un des 12 candidats sélectionnés à l'échelle de la province pour participer à l'émission télévisée *Les chefs*, à Radio-Canada.

D'entrée de jeu, Laurent explique qu'il souhaite «offrir une solide performance et montrer au Québec de quoi il est capable», lors de son passage à l'émission *Les chefs*. Alors qu'il a commencé très jeune à s'intéresser à la cuisine en pratiquant des recettes avec son frère et sa mère, Laurent a pris la décision de faire carrière dans ce domaine. Il a d'ailleurs complété un diplôme d'études professionnelles en cuisine à l'école Fierbourg. Sa progression lui a ensuite permis de s'envoler jusqu'en France pour prendre part à une formation professionnelle d'un mois et demi à l'Institut Paul Bocuse, à Lyon.

Laurent Matte-Boily travaille activement à titre de sous-chef dans les cuisines du res-

taurant chez St-Pierre, au Bic. «On est assez fou! La chimie de l'équipe est forte et on trouve toujours le moyen de rire, peu importe la charge de travail. Nous formons une petite équipe soudée dont tous les membres travaillent bien ensemble. Nous nous encourageons mutuellement pour toujours garder la forme et le moral», témoigne-t-il au sujet de la dynamique qui prévaut dans son environnement de travail.

Pour ce talent de la relève, ce domaine est aussi une occasion de partager. «Ce qui me passionne le plus en cuisine, c'est de travailler avec ce que la forêt et la nature nous offrent. J'aime aussi créer de nouveaux plats et faire découvrir de nouvelles saveurs et des produits



aux autres», confie-t-il. Laurent souhaite soutenir les producteurs locaux. C'est d'ailleurs dans cette optique qu'il a orchestré la planification du menu servi aux convives du souper-bénéfice au profit du Marché public des Cantons, à Stoneham.

«C'est une énorme fierté d'encourager l'économie locale et beaucoup plus satisfaisant d'utiliser des produits d'ici. On doit s'encourager et se soutenir», explique-t-il. Ce passionné de la cuisine ajoute que les produits de bord de mer et de la forêt sont ses préférés et que leur utilisation rejoint sa passion pour la cueillette.

DES PROJETS

Laurent caresse aussi le projet d'un jour posséder son propre restaurant en forêt. Cet établissement serait alors «pratiquement autosuffisant», grâce à un grand jardin qui lui serait annexé. Les chefs qui l'inspirent le plus sont Colombe Saint-Pierre et Magnus Nilsson, un chef réputé de Suède. Au cours des prochaines années, il a l'intention de travailler le plus fort possible, de parfaire ses connaissances et de voyager dans le cadre de stages formateurs. Il misera sur des «périodes de repos réparatrices», ainsi que sur son «calme» et sa «concentration en cuisine» pour se rendre le plus loin possible dans l'aventure culinaire de l'émission *Les chefs*. «Je vais faire tout ce que je peux!» conclut-il avec optimisme.

Laurent Matte-Boily aura l'occasion de démontrer au Québec sa passion pour la cuisine, dans le cadre de l'émission *Les chefs*.



RE/MAX RÉFÉRENCE 2000

AGENCE IMMOBILIÈRE
FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE RE/MAX QUÉBEC INC.

LAC-BEAUPORT

Secteur Godendard, construction André Rousseau, spacieuse et chaleureuse cote de pierre, foyer salon, 5 chambres dont 4 à l'étage, 2 salles de bain + 1 salle d'eau, sous-sol aménagé, piscine creusée, services. 469 000\$.



LAC-BEAUPORT

Secteur Godendard près du Relais, construction André Rousseau, spacieuse propriété, 4 chambres à l'étage, foyer au salon, poutres apparentes, 18,269 p.c., services. 434 000\$.



LAC-BEAUPORT

Beau bungalow bien entretenu, aires ouvertes, très éclairé, cuisine et salles de bains rénovées, 4 chambres, sous-sol aménagé, combustion lente, thermopompe, 9 980 p.c. 259 500\$.



LAC-BEAUPORT

Ancestrale rénovée, possibilité de gîte, 4 chambres à l'étage, possibilité de 6, 2 salles de bains, plafond 10' rdc, foyer, garage double, entrepôt, piscine creusée, 44,726 p.c., services. 575 000\$.

32 ans d'expérience

Membre du Hall of Fame REMAX

Membre du Club Honoris
Chambre immobilière de Québec

Josée Fournier

Courtier immobilier

418-569-5568

j.fournier.immobiliere@gmail.com

Tranquillité
RE/MAX

cannondale
TREK
DEVINCI
ORBEA
HAIBIKE

VÉLOS 2018
JUSQU'À
1000\$
DE REMISES
EN CARTE-CADEAUX

la vie sportive
LA CORDEE

600 Bouvier, Québec | lacordee.com

Avant-dernier spectacle de la saison pour Cantons Culture

Émile Bilodeau à guichet fermé

Le 28 avril avait lieu l'avant-dernier concert de la saison pour Cantons Culture, qui recevait Émile Bilodeau pour l'occasion. Un spectacle visiblement très attendu par les mélomanes des Cantons-Unis qui avaient rempli la Grange du Presbytère. Seul en scène, la Révélation de l'année 2017 de l'ADISQ a fait étalage de son talent avec un spectacle plein d'énergie et d'humour où il a mis le public dans sa poche dès les premières minutes.

Par : **Christophe Leduc**

christophe.leduc@outlook.com

Cela faisait déjà plus d'un mois que le spectacle d'Émile Bilodeau affichait « complet » sur le site Internet de Cantons Culture, signe de la popularité de l'artiste et des attentes qu'il suscitait chez les amateurs de musique des secteurs nord. Plus de 100 personnes s'étaient donc massées dans la Grange du Presbytère pour assister au tour de chant d'un des jeunes artistes les plus en vue de la province. Gagnant de sept prix du Festival international de la Chanson de Granby en 2014 et Révélation de l'année 2017 du Gala de l'ADISQ, le jeune artiste avait de quoi susciter l'engouement. Et c'est sous les ovations d'un public conquis d'avance que le jeune québécois est monté sur scène en ce samedi soir.

UNE BÊTE DE SCÈNE

Seul avec sa guitare, Émile Bilodeau n'a pourtant pas ménagé sa peine et a fait étalage de tout son talent. Visiblement ravi de l'accueil très chaleureux du public, l'auteur-compositeur, tout sourire, a servi un concert teinté d'énergie et en humour, séduisant ainsi toute l'audience dès les premières mesures et les premières blagues. Au fil des pièces de son premier album « Rites de Passage » et de quelques inédits de celui à venir, Bilodeau a tout simplement charmé et fait mourir de rire le public venu l'applaudir. « J'aime venir à Stoneham, c'est toujours toute une aventure! Rien que le nom des rues c'est toute une aventure! », lançait-il. Né pour être sur scène le jeune artiste a fait montre d'une présence et d'une aisance impressionnantes. Servant sa musique rock/folk très riche et des textes précis comme une montre suisse, remplis de jeux de mots, Émile Bilodeau

est une vraie bête de scène. « J'ai adoré! C'était vraiment excellent, enivrant même! Il réussit à embarquer le public, c'est impressionnant! », nous déclarait Catherine, résidente de Stoneham, à la sortie.

PLUS QU'UN CONCERT POUR CETTE SAISON

Les malchanceux qui n'ont pas encore assisté à un des spectacles de Cantons Culture cette année

n'ont désormais plus qu'une occasion de le faire, puisque le prochain concert du 26 mai sera le dernier de la saison. C'est la jeune Samuèle qui se produira le mois prochain à la Grange. Nominée à l'ADISQ comme révélation de l'année 2017, en même temps qu'Émile Bilodeau, la jeune Québécoise viendra présenter une musique folk/rock toute en poésie. Elle aura l'honneur de clôturer cette saison riche de talents de Cantons Culture.



La Grange du Presbytère affichait complet depuis plus d'un mois pour ce concert d'Émile Bilodeau

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie

**EN MAI,
NOUS PAYONS
LES TAXES SUR
LES SOLAIRES**

Julbo

Ray-Ban
GENUINE SINCE 1937

Maver Jim

adidas

Nous sommes partenaire
de la course de la
Clinique du coureur
le 9 juin prochain!



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

Prenez rendez-vous dès maintenant !



418 825-0044

caroleroth@cliniquevision.ca

www.cliniquevision.ca

1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport



STONEHAM
DOMAINE DE LA FABLE

JUMELÉS EN COPROPRIÉTÉ

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

VOTRE **RÊVE**
SUR MESURE

**CONSTRUCTION
McKINLEY**

RBQ : 8279-7267-29

418 844-3334
constructionmckinley.com

LANCEMENT DU NOUVEAU SITE INTERNET

C'est le 18 avril dernier que M. Michel Beaulieu, préfet de la MRC de La Jacques-Cartier, dévoilait le tout nouveau site Internet de l'organisation.

Complètement revu afin d'intégrer les services de la Société de développement économique (SDE) de La Jacques-Cartier, le site est plus épuré, convivial et intuitif et reflète à merveille le dynamisme de la MRC.

Cette nouvelle plateforme offre également une carte interactive qui regroupe entre autres les attraits touristiques et culturels (voir le Répertoire culturel), met de l'avant les arrêts, points de vente et stationnements incitatifs de notre transport collectif.



Photo by Corinne Kutz on Unsplash

Le www.mrc.jacques-cartier.com, une adresse à ajouter à vos favoris!

Culture

L'ENTENTE DE DÉVELOPPEMENT CULTUREL RENOUVELÉE

Heureuse nouvelle que la reconduction de l'entente de développement culturel qui permettra d'injecter 180 000 \$ en culture et en communication dans la région de La Jacques-Cartier au cours des trois prochaines années!

Le renouvellement de cette entente favorisera la mise en œuvre d'actions concrètes qui

viendront notamment enrichir l'offre d'activités culturelles, aider au rayonnement des artistes, des artisans et des organismes, mettre en valeur l'histoire et le patrimoine ou encore bonifier l'offre touristique du territoire.

Environnement

LE GRAND MÉNAGE DE LA COUR

Après la neige, le grand ménage du printemps et son accumulation d'une plus ou moins grande quantité de résidus verts!

On le sait, la décomposition de résidus envoyés au site d'enfouissement produit des gaz à effet de serre. À nous d'en disposer correctement.

Pour de petites quantités, utilisez le bac brun.

Si vous avez accès à un terrain, non seulement vous disposez de l'espace nécessaire pour installer un composteur, mais vous pourrez profiter gratuitement d'un très bon fertilisant pour vos aménagements.

La plupart des municipalités offrent aussi une collecte sélective des résidus verts.

Vous pouvez aussi vous rendre à un écocentre qui accepte les résidus verts.

ATTENTION

Afin de lutter contre l'infestation de l'agrile du frêne, les branches de feuillus doivent être ramassées à part des résidus verts. Pour en savoir plus sur l'agrile du frêne, visitez le site Internet de Ressources naturelles Canada : <https://www.rncan.gc.ca>.

Transport collectif

AJUSTEMENT À LA GRILLE TARIFAIRE

Les tarifs du Transport collectif de La Jacques-Cartier (TCJC) seront légèrement ajustés dès le 1^{er} juillet prochain.



Seuls les lisières de six billets, de même que les laissez-passer mensuels verront leurs tarifs ajustés. Alors que 2\$ supplémentaires seront requis pour l'achat d'un laissez-passer mensuel ou privilège, seulement 1 \$ de plus devra être déboursé pour une lisière de six billets. Les coûts des titres mensuels métropolitains seront quant à eux connus le 1^{er} juin prochain.

Voyez tous les détails et les horaires au www.tcjacquescartier.com.

Découvrez notre offre de vins au verre

Le nouveau repère du 5 à 7 par excellence à Lac-Beauport vous propose de déguster une vaste sélection de vins parmi les dizaines de choix de son cellier.

À partir de 8\$ le verre

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



l'ilot
REPÈRE GOURMAND

Grand nettoyage du printemps! Soucieux de l'environnement? Répondez à l'APEL !

Par : **Carole Roy**

carole@leseditionsplatine.com

Toujours très actif, l'APEL organise de nombreuses activités et conférences en lien avec notre environnement.

L'APEL et la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury convient les citoyens à prendre part à la grande corvée annuelle de nettoyage des fossés, des cours d'eau et des sentiers des Marais du Nord. On vous attend le samedi 12 mai muni de gants et bottes imperméables à l'un des trois lieux de rassemblement.

HORAIRE ET LIEUX

Heure : 8 h 30 à 12 h 30 & 13 h 30 à 16 h 30

1. Stationnement des Marais du Nord
(1100, chemin de la Grande-ligne, Stoneham)

2. Stationnement du bureau de l'APEL
(433, rue Delage, Québec)

3. Stationnement de l'hôtel de ville de Stoneham
(325, chemin du Hibou, Stoneham-et-Tewkesbury)

En cas de mauvais temps, l'activité sera reportée au lendemain. Confirmez votre présence en vous inscrivant en ligne au maraisdunord.com : cliquez sur Activités thématiques, puis Corvée de nettoyage.

FAITES LA COUR AUX GRENOUILLES

Bienvenue à tous!
Les 18 et 19 mai 2018, 20 h



Faites la cour aux grenouilles



Cette promenade nocturne guidée par un naturaliste vous permettra de découvrir les espèces de grenouilles présentes aux Marais du Nord. Vous aurez l'occasion d'écouter leurs chants et d'en apprendre davantage sur ces surprenantes petites bêtes!

Bienvenue à tous!
Réservation obligatoire
Planifiez votre visite en ligne au maraisdunord.com !

Credit photo : Marie-Eve Larochelle

Les 18 et 19 mai sur le coup de 20 h, faites la cour aux grenouilles, rien de moins! Au programme, promenade nocturne guidée par un naturaliste afin de découvrir les espèces de grenouilles présentes aux Marais du Nord. Bien des choses à apprendre sur cette espèce d'amphibiens!

Réservation obligatoire. Planifiez votre visite en ligne au maraisdunord.com !

RGATLB

Tournoi de golf

Le Regroupement des gens d'affaires de Lac-Beauport est heureux de convier les entreprises et les gens d'affaires de la région à son tournoi de golf annuel, qui se déroulera le 25 mai prochain dès 11 h 30 au Club de golf Mont Tourbillon. Grâce à la générosité des participants, les profits des fonds amassés seront remis à trois organismes du milieu: le Comité du parc de l'école Montagnac, le Centre de plein air le Saisonnier et le Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport.

Le tournoi sera suivi par la première édition de la Soirée reconnaissance Desjardins qui se tiendra à l'Hôtel Entourage sur-le-Lac et celle-ci soulignera le travail de trois entreprises de Lac-Beauport et des environs qui se sont démarquées par leur engagement social, leur rayonnement et en tant qu'entreprise de

l'année. Au total, plus de 2 000 \$ en bourses seront remis lors de la soirée, en plus d'un crédit voyage de 5 000 \$ de Voyages Paradis, généreusement offert par la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg au premier trou d'un coup (au trou #6)! Lors du cocktail qui débutera dès 18h, les entreprises finalistes



feront une dernière démonstration de leur savoir-faire afin de séduire les invités, car en effet, ces derniers pourront participer au processus de sélection. Les pointages seront compilés et les grands gagnants seront consacrés par la suite.

Il est également possible pour les entreprises de commanditer un trou sur le terrain et de valoriser leur présence avec un kiosque animé pour toute la durée du tournoi. Vous retrouverez les prix des différents forfaits en visitant la page Facebook du Regroupement du Lac.

Pour plus d'informations, communiquez avec Jean-Simon Jalbert au 581-985-5087.

Concept Beauté
Signature
MÉDICO-ESTHÉTIQUE

*Un look d'enfer pour
le printemps et l'été !*



99\$/mois
pendant 6 mois,
sans frais
ni intérêts

Ce Plan estival comprend :

- **2 PÉDICURES ROYALES** (Shellac)
- **2 PÉDICURES RÉGULIÈRES** (Shellac)
- **4 RENFORCEMENTS**
- **2 SOINS FACIAL-EXPRESS HYDRATANTS** (durée de 30 minutes)
- **UN MAQUILLAGE PERSONNALISÉ**
- **UN REHAUSSEMENT DES CILS LASHLIFT**



CHARLESBOURG
8500, boul. Henri-Bourassa
Porte #1
418 622-7299



LAC-BEAUPORT
870, boul. du Lac
418 316-5299



QUÉBEC
106, boul. René-Lévesque O.
(coin Cartier) Québec
581 742-6299



BEAUPORT
2150, ave. Deblois
(Quartier du Vieux-Moulin) Beauport
418 666-5558

Un univers d'apprentissage

Emplois étudiants en camp d'été, une passion!

Le Centre de plein air le Saisonnier et l'organisme Cité Joie, deux fleurons de Lac-Beauport ayant comme mission de faire vivre des expériences inoubliables à leur clientèle respective, amorcent leur période de recrutement de personnel pour la période estivale. Voici donc une incursion dans l'univers des camps de vacances, endroit d'apprentissage par excellence pour des centaines de jeunes employés.



CRÉDIT: COURTOISE

Quelques employées de Cité Joie étaient rassemblées, lors d'une séance de recrutement.

Par : Édouard Dufour

ed_duf@hotmail.com

« Nous avons déjà hâte d'entendre les rires des jeunes! » affirme d'entrée de jeu Billy Boisvert, directeur général par intérim du Saisonnier, une entité ayant soufflé l'été dernier ses 75 bougies. Ayant lui-même plusieurs années d'expérience à titre de moniteur, M. Boisvert explique que cet emploi est idéal pour préparer les jeunes « à la vie adulte ». « Chaque année, près de 60 % de notre personnel est de retour. On peut voir l'évolution de la confiance de plusieurs jeunes. Certains sortent vraiment de leur carapace! », ajoute-t-il.

Le Saisonnier favorise l'embauche d'employés provenant de la communauté de Lac-Beauport. Depuis 2011, l'organisme a également mis en place un camp de quatre semaines visant à outiller les futurs moniteurs à occuper cette fonction. « L'esprit d'équipe est notre plus grande force! Plusieurs activités comme des 5 à 7 et des journées retrouvailles sont organisés », précise M. Boisvert. « La possibilité de passer un été à

travailler à l'extérieur avec des gens de son âge et un groupe de jeunes » est ciblée par le directeur comme un facteur d'attraction important du Saisonnier. L'organisme effectue annuellement une centaine d'embauches. Des postes d'animateur, de coordonnateur et de sauveteur national sont notamment offerts.

EXPÉRIENCE UNIQUE

Cité Joie propage des moments de bonheur pour une clientèle vivant avec un handicap physique et/ou mental, et ce, depuis 1962. Selon Hélène Gaucher, Directrice des opérations, de l'accueil et des réservations, l'organisme est actuellement à la recherche « d'une nouvelle vague d'employés ». Grâce à un pavillon d'accueil spécialement conçu à cet effet, Cité Joie peut héberger, au cours de l'été, des moniteurs provenant de partout au Québec.

Mme Gaucher explique que l'organisme souhaite embaucher des sauveteurs, des moniteurs spécialisés en art plastique et en animation, des aides-cuisiniers et même des veilleurs de nuit pour répondre aux besoins spécifiques de sa clientèle. « L'autonomie, la créativité, l'empathie, l'écoute et le sens des responsabilités » sont toutes des qualités que Cité Joie souhaite retrouver chez les candidats qui appliqueront pour combler les 70 postes offerts à l'approche de l'été. Mme Gaucher souligne que Cité Joie offre aussi la possibilité de continuer à travailler les fins de semaine, au terme de la saison estivale, à plusieurs de ses animateurs. « Notre clientèle est vraiment attachante et tous nos employés ont l'occasion de créer de forts liens avec elle », conclut-elle. D'ici l'été, Cité Joie accueillera un bon nombre de groupes scolaires dans le cadre de son activité d'initiation à la pêche organisée en collaboration avec la Fondation de la sauvegarde de la truite mouchetée.



CRÉDIT: COURTOISE

Golf Stoneham
DEUX PARCOURS, UNE NATURE

Devenir membre,
c'est avantageux!

À partir de **540\$**

Seul ou en couple,
Informez-vous sur nos abonnements!

www.golfstoneham.com
Information et réservation : **418-848-2414**
56, Première Avenue, Stoneham (Québec)

RBQ8322-3883-24

ACCÈS FAMILLE

Prêt
5% de la
mise de
fonds

Gabriel Roberge
Courtier Agréé
Agent autorisé Robko

CÔTE BÉDARD
IMMENSES TERRAINS

~~8~~ déjà 2 vendues
UNITÉS

plus que **6**
de disponible

HÂTEZ-VOUS DE RÉSERVER

418.520.2220

DUMONT, une artiste
en pleine ascension

Peinture des sens

Du nouveau concernant l'artiste DUMONT, dont L'Écho avait dressé le portrait l'an dernier : de l'ArtExpo de New York au Red Dot Art Fair de Miami, en passant par Palm Springs et West Palm Beach, son travail a joui en 2017 d'une visibilité accrue. Forte d'un succès grandissant, DUMONT continue d'explorer, à travers l'abstrait figuratif, la sensualité et sa part d'ombre.

Par : Stéphane Ledien

stephane.ledien@gmail.com

« J'aime dessiner les perceptions, cacher les choses. »

www.instagram.com/artist_dumont
www.facebook.com/jocelyne.dumont.5

Du 19 au 22 avril, l'œuvre de DUMONT était de retour à l'ArtExpo de New York. Signes que la carrière de l'artiste a définitivement décollé, les ventes de ses toiles comme les commandes de particuliers attirés par l'intensité de son travail se sont multipliées ces derniers mois. Après une saison tournée vers l'international qui a permis de faire grimper sa cote sur le marché de l'art, DUMONT prend le temps de peaufiner sa production. Notamment soutenue par l'experte en art HélèneCaroline Fournier, par ailleurs directrice et fondatrice de l'Académie des arts visuels du CIAAZ, elle poursuit ses recherches exploratoires. Car s'il existe un public attiré d'emblée par l'esthétique art déco ou la sensualité de ses tableaux, il y a aussi des amateurs sensibles à leur dualité entre ombre et lumière. DUMONT parle à ce sujet d'un côté plus sombre dans lequel chercher une interrogation.

ÉMOTIONS FORTES

Il y a dans les tableaux de DUMONT une quête de l'équilibre et une mise à nu. Derrière ces regards et ces bouches brûlant de désir, personnages travaillés à l'acrylique en techniques mixtes, s'exprime « la communication avec l'autre et avec soi ». DUMONT sonde quelque chose dans l'âme de celle ou celui qui regarde ses tableaux. Avec, comme leitmotiv, le ressenti : ressenti de la féminité, de l'intensité, de rêve et de liberté. Son bonheur vient du fait de rendre les gens heureux. L'artiste établit une connexion avec le public par ses tableaux, mais aussi par des petites pensées, des réflexions. « Les gens achètent ma personnalité en même temps que mon art. » DUMONT aime donner de sa personne. En 2017, elle a notamment mis des tableaux à l'encan en faveur de la Fondation Rêves d'enfants et de la Fondation Paul Boisvenu, qui soutient la recherche sur le cancer du cerveau.

L'APPEL DE L'ART ET DE LA VIE

Quoique certaines de ses toiles se veulent aussi un élément méditatif de « l'ici et maintenant », DUMONT confie volontiers ses visions d'avenir. Elle souhaiterait poursuivre son rayonnement, cette fois-ci du côté de l'Europe, et voudrait être exposée à Montréal. La Lac-Beauportoise caresse le rêve de vivre à temps plein de son art. Le fait qu'elle soit entourée de professionnels de ce milieu qui connaissent bien le marché international et qui croient en elle, la pousse à explorer. DUMONT n'exclut pas de « développer davantage le côté masculin », ni d'approfondir l'abstraction.



CREDIT: COURTOISE

Après plusieurs expositions au Québec et aux États-Unis, la carrière de DUMONT semble bien lancée.



**PROFITEZ-EN POUR PROTÉGER
LES YEUX DE VOS ENFANTS !***



À l'achat d'une
solaire adulte

=



Obtenez gratuitement
une solaire enfant

QUÉBEC & MONTRÉAL
eye-am.ca



1020, RUE BOUVIER | 418 380-2734 | LUCIE LAURIN, OPTOMÉTRISTE

*À l'achat d'une solaire plano ou prescrite, recevez une solaire Julbo pour enfant. Valeur maximale de 50 \$. Valide en mai et juin 2018.

Nancy et son Blogue à part

Drôle d'oiseau

Avec l'arrivée des journées plus chaudes et le début de la fonte des neiges apparaît un spécimen bien spécial appelé le *Pelleteur de bancdeneigus*. Trouvant qu'il n'a pas assez pelleté l'hiver précédent ou parce qu'il a fait appel à un Déneigeur à contratus, il se caractérise par le fait qu'on le retrouve juché sur un monticule de neige avec sa pelle dès l'arrivée des chauds rayons du soleil.

Par : Nancy et son Blogue à part

blogueapart@hotmail.com

Ah qu'il est fier d'être le premier du voisinage à avoir éliminé ce fléau laissé par la saison froide. Son objectif, effacer toute trace de résidus hivernaux sur sa parcelle de gazon. Il est facile de déduire qu'il n'aura pas d'autres options que de répandre allègrement le fruit de son travail sur l'asphalte fumant.

Il ne va pas sans contrarier, à l'occasion, le *Conducteur automobilis*; surtout si celui-ci rencontre deux spécimens semblables vivant l'un en face de l'autre. N'oublions pas que les chemins de l'habitat de notre charmante espèce sont étroits ! Par contre, il est tellement fascinant à observer qu'il est facile de lui pardonner ces petits débordements.

Il faut faire l'effort de comprendre ce comportement un peu original. Comme il a passé son congé de Pâques avec six pouces de neige sur son terrain, voire davantage, il est pour lui



inconcevable de ne pas avoir des tulipes dans ses plates-bandes pour la fête des Mères!

Avec un peu de chance, vous découvrirez qu'il existe un spécimen encore plus rare issu de la même famille. Celui-ci ira jusqu'à vous offrir gracieusement son aide pour vous débarrasser



de votre disgracieuse neige sale printanière. Comme cette espèce est en voie d'extinction, elle se fait très rare. Prenez-en soin. Si ça se trouve, il vous aidera aussi à débarrasser votre pelouse de l'accumulation de petits graviers, vestiges de nos conditions hivernales auxquelles personne n'échappe.

Vous aussi avez croisé l'un de ces charmants bipèdes ce printemps? Non ? N'ayez crainte, ils seront fidèles au rendez-vous l'an prochain et si l'occasion se présente, observez-les discrètement.

C'est un tel divertissement de les voir s'acharner sur cette pauvre neige récalcitrante...

Tandis que le *Pelleteur de bancdeneigus* est quasiment attachant de par sa nature vaillante, il en est tout autrement pour l'*Arroseur d'asphaltus*. Nous espérons ardemment ne pas voir cette espèce sur le territoire cet été. Si vous en croisez un, rappelez-lui amicalement que son entrée n'a pas soif et qu'un coup de balai ferait très bien le travail si la tentation est trop forte d'avoir une allée impeccable.

Obtenez jusqu'à **15 %** sur tous les couvre-planchers!

Valable jusqu'au 21 mai 2018.
Certaines conditions s'appliquent.

DES POSSIBILITÉS
À RÉALISER



PELLETIER

DECOSURFACES

MAISON



OFFRE D'EMPLOI

Emplois saisonniers aux travaux publics
(1 poste étudiant – été 2018)

Le Service des travaux publics de la Ville de Lac-Delage est à la recherche d'un candidat pour rejoindre son équipe durant la période estivale 2018.

Vos principales responsabilités :

- Aider aux opérations d'entretien des parcs et espaces verts;
- Aider aux opérations de voirie;
- Effectuer des travaux de peinture et d'entretien;
- Réaliser toutes autres tâches connexes reliées à sa fonction et selon les besoins du service.

Vous possédez le profil suivant :

- Être étudiant dans une institution scolaire reconnue et être inscrit pour la session d'automne 2018;
- Avoir 17 ans et plus;
- Détenir un permis de conduire valide;
- Être reconnu pour ses habiletés manuelles;
- Faire preuve de polyvalence et de débrouillardise;
- Aimer travailler en équipe et à l'extérieur;
- S'adapter aisément aux différentes conditions climatiques;
- Études en génie civil ou en technique de génie civil en cours serait un atout;

Vos conditions :

- Environ 30 heures/semaine;
- Durée : environ 12 semaines (fin-mai au début d'août 2018);
- Salaire en fonction de l'expérience de travail.

Postulez maintenant !

Faites parvenir par courriel votre curriculum vitae avant le vendredi 18 mai 2018 16 h à l'attention de :

Monsieur Sydney Lavoie
Directeur des travaux publics
(ville@lacdelaqc.ca)

Merci de votre participation !

N.B. La Ville de Lac-Delage souscrit au programme d'accès à l'égalité en emploi. Seules les personnes sélectionnées seront contactées et l'emploi du masculin pour désigner des personnes n'a d'autres fins que celle d'alléger le texte.

SPORTS

Par Helder Duarte,
Directeur technique régional ARS Québec
hduarte@arsq.qc.ca

SOCCER

Le début de la saison approche

Même s'il reste encore quelques traces de neige ici et là autour du terrain, les rayons du soleil, un peu plus chaleureux et encore inoffensifs, annoncent quant à eux l'approche de la saison de soccer. Elle débutera dans quelques jours au grand plaisir des 700 joueurs du Club de Lac-Beauport. C'est plus de 9% de la population qui est inscrite au club de soccer.

Le sport le plus pratiqué au monde, au Canada et au Québec déversera sur les terrains de la grande région de Québec ses 29 000 membres, jeunes et moins jeunes qui s'amuseront à courir derrière le ballon pour certains ou qui viseront les titres des différents championnats pour d'autres.

Ce début de saison amènera également des hordes de parents équipés de leurs chaises de soleil pliantes s'installant aux abords des terrains de soccer et encourageant leurs petits à se dépasser dans la bonne humeur et le respect (on l'espère).

On aura aussi nos 1 000 arbitres dont la moitié seront nouveaux. Les autres ont comme chaque année abandonné pour plusieurs raisons

toutes valables les uns plus que les autres, allant de la désillusion due au manque de plaisir au petit salaire reçu pour arbitrer un match à gauche et à droite, mais la raison principale de leur défection restera toujours la même année après année : la pression des entraîneurs et des parents exercée sur eux.

Pour plusieurs jeunes de 14, 15 ou même 16 ans tentant de « s'engager » dans une organisation pour acquérir et développer une certaine responsabilité, se faire rabrouer par des adultes qui les insultent et les fustigent peut être difficile à accepter. Ils préfèrent faire d'autres choses qui les mettront en valeur plutôt que de voir fondre leur estime de soi au fur et à mesure que l'été s'approche de l'automne.



On enseigne aux joueurs depuis leur plus jeune âge à respecter les arbitres, les partenaires et les adversaires. L'exemple qu'ils voient parfois sur le bord des lignes vient anéantir en quelques secondes tous les discours que les entraîneurs répètent depuis plusieurs années.

Le soccer est un sport qui reste un jeu. Nous voulons que les jeunes performant, mais pas à 9

ans, ni à 10 ni même à 11 ou à 12. On veut qu'ils se développent et qu'ils aiment leur sport pour qu'ils puissent y jouer longtemps pour exceller et devenir compétitifs au moment venu. D'ici là, il faut les encourager, les supporter et faire en sorte que semaine après semaine, année après année ils reviennent et continuent à avoir du plaisir et à pratiquer un sport avec leurs amis.



On s'occupe de votre grand ménage du printemps

Nous vous ménageons

Entretien ménager résidentiel

581-990-1351

nousvousmenageons@hotmail.com

Nous Vous Ménageons 

Lorraine et Mélanie

SPORTS

Par Pierre Blais
pierre_blais@icloud.com

Canoë-kayak Lac-Beauport

Un camp et des sélections de rêve

Les athlètes du Club de canoë-kayak Lac-Beauport ont encore une fois très bien fait en ce début de saison 2018. Trois d'entre eux sont déjà qualifiés en vue des Coupes du monde senior, dont le prolifique Pierre-Luc Poulin. Lui et Ryan Cochrane seront à surveiller au cours des prochains mois puisqu'ils sont certains des meilleurs éléments du pays en vue des Jeux olympiques de 2020, à Tokyo.

«Les essais nationaux se sont très bien déroulés. Comme groupe, nous sommes très fiers de constater la sélection de trois de nos quatre athlètes qui tentaient leur chance», affirme d'entrée de jeu Luc Grenier, entraîneur-chef du Club, faisant également référence à la jeune Anna Roy-Cyr. «Pierre-Luc a particulièrement bien fait. Il a gagné les sélections à l'épreuve de 1 000 mètres, et terminé deuxième aux 500 mètres. Ce sont d'excellents résultats», ajoute l'entraîneur.

Pour ce qui est d'Anna Roy-Cyr, on comprend que plusieurs la voyaient dans leur rétroviseur il y a quelques mois à peine. Depuis, elle a réalisé un dépassement extrême et se retrouve maintenant devant plusieurs de ses compétiteurs, pour emprunter une analogie propre au sport automobile. «Anna est plus jeune que les deux autres, mais sa sélection n'est pas une grande surprise. Elle connaît une excellente année, elle progresse énormément. Tout l'hiver,

nous l'avons vue avancer, notamment lors du camp en Floride», continue monsieur Grenier.

UN CAMP PRISÉ ET APPRÉCIÉ

Ce camp en Floride précédait les sélections nationales. La durée variait, selon le niveau des athlètes, de deux semaines à deux mois et demi. Cet exercice s'avère crucial chaque année en vue du circuit régulier. Disons simplement, pour bien se comprendre, que les glaces sont toujours présentes sur le lac Beauport au moment d'écrire ces lignes, à la fin avril !

«Chez les plus vieux, ce fut l'un des camps les plus fructueux des dernières années. De plus, on ne note que très peu de blessures, alors que par le passé, on était toujours limité par les bobos. Nous avons pu accomplir tous les éléments de notre programme», explique Luc Grenier, pointant la bonne préparation lors de la saison froide pour expliquer ce camp sans éclopé.



Un groupe d'athlètes passionnés ont participé au camp d'hiver du Club de canoë-kayak Lac-Beauport cet hiver en Floride.

Pour démontrer l'importance de ces quelques semaines passées au chaud soleil de la Floride, il faut savoir qu'une journée typique se résume en deux ou trois sorties sur l'eau, séances entrecoupées par de la musculation et des activités de rapprochement en groupe.

«Il y a eu quelques épisodes de fatigue, mais les jeunes ont beaucoup appris. Ils sont devenus encore plus autonomes. Il ne faut pas oublier que

ce sont encore des adolescents, pour la plupart. Et les activités de rapprochement sont toujours les bienvenues, elles donnent le ton à la saison. Reste à espérer que tous ces efforts découlent sur le début des activités officielles, en mai», explique l'entraîneur-chef du club, impatient de voir les glaces quitter son terrain de jeu favori... pour quelques mois à peine !

Réservez votre logement avant le 30 juin 2018 et recevez **UN CRÉDIT DE 500\$** sur votre 1^{er} mois de loyer!



LES
JARDINS
DE LA NOBLESSE

Complexe évolutif pour aînés actifs

VENEZ RENCONTRER NOTRE ÉQUIPE

418.624-3000

425 boulevard de l'Atrium, arr. Charlesbourg

www.jardinsdelanoblesse.com



UNE RÉSIDENCE QUI OFFRE DES SERVICES QUI ÉVOLUENT AVEC VOTRE QUOTIDIEN.



Nous construisons chaque habitation avec le même soin que nous le ferions pour notre famille.

SPORTS

Par Carole Roy
carole@leseditionsplatine.com

En nouveauté cette année, le 50 km !

Trail La Clinique du Coureur, opus # 6

À vos marques, prêts...et c'est reparti pour une sixième édition du Trail *La Clinique du Coureur* à Lac-Beauport ; un événement qui comme le bon vin, s'améliore avec le temps. Cette année encore les athlètes d'élite seront au rendez-vous et il y a du nouveau !



Les créateurs et organisateurs du Trail, Blaise Dubois et Isabelle Dumais

Avant de parler courses, parlons partenariat dont cet important avec Entourage-sur-le-Lac. L'entente de trois ans entre les deux entités ouvre la porte à de l'hébergement pour les athlètes qui

viennent de l'extérieur et place cet important commanditaire au rang de présentateur officiel du Trail. Voilà un soutien des plus appréciés !

LAC-BEAUPORT SE MOBILISE

Les commerces impliqués sont de plus en plus nombreux. Sibéria Spa, La Boutique du Lac, Vision Santé, Archibald, le Batifol et tant d'autres sont partenaires et donnent des sous et/ou des services pour l'événement.

Envie de faire comme plusieurs et de vous impliquer bénévolement dans cette belle et folle aventure ? Les organisateurs seront heureux de vous accueillir, car il faut tout préparer, nettoyer et baliser. « Les gens peuvent aussi nous aider au village (site du Trail), au montage la journée d'avant, le soir et pendant les courses. Nous aurons besoin d'âmes charitables disséminées sur le parcours pour orienter les coureurs », invite Blaise Dubois en mentionnant qu'on peut signifier son intérêt via le site Internet du Trail, là où se font également les inscriptions.

INCUQUER DE SAINES HABITUDES

On estime qu'ils sont plus de 700 jeunes à faire les courses qui leur sont dédiées le jour J, sans compter cette grande course deux semaines avant le Trail qui réunit les élèves des deux bâtiments de l'école Montagnac. Faire courir les jeunes, les parents et tous ceux et celles qui hésitent encore, c'est une bien belle mission !

Outre les distances régulières pour enfants et adultes, la nouveauté 2018 est sans contredit le 50 km ! Un gros défi en perspective! Notez



Cette année l'organisation distribuera 7 400\$ en bourses et espère amasser 6 000\$ une fois de plus pour le Programme Tournesol du Centre de plein air le Saisonnier.

qu'il s'agit là d'une course qualificative qui apporte deux points ITRA (International Trail Running Association) et UTMB (Ultra-Trail du Mont-Blanc). « Nous sommes dans le top 4 des courses les plus populaires au Québec et cette année je pense qu'on va être numéro un. C'est ici à Lac-Beauport que se dispute la course la plus relevée avec le plus grand nombre d'athlètes de haut niveau au Québec », déclare Blaise.

ÇA D'AIR QUE...

Véronique Tremblay s'est inscrite au Trail. Michel Beaulieu s'est commis devant témoins. Ceux qui prennent le micro doivent faire la course. L'expression se mettre un pied dans la bouche prend un tout autre sens...

MAISON
JACYNTHEMAQUILLAGE, PARFUMS ET SOINS
NATURELS D'EXCEPTION

VÉGANES ET SANS CRUAUTÉ

SALON DE BEAUTÉ

NATUROPATHIE ET SUPER ALIMENTS



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

Terrassement
architectural

Conception

Aménagement paysager
Platebande

Excavation

Pose

Pelouse | Gravier
Pavé | Pierre
Scellant

Installation

Muret | Patio
Trottoir
Entrée en interbloccs

André Blanchet

terrassement@ccapcable.com

www.t-architectural-ae.quebec

Réservez votre paysagiste
maintenant en communiquant
au 418 571-6535

ES-TU INSCRIT POUR CET ÉTÉ?
lesaisonnier.net

Kermesse bénéfice Desjardins 9 JUIN
Trail La Clinique du Coureur 2018



Promotion

2 pour 1

pour inscription

Camp de vacances
Aventuriers 5 nuits

sur présentation du coupon

SPORTS

Par Carole Roy avec la collaboration spéciale de Karine Giguère
carole@leseditionsplatine.com

18 000\$ remis à LB-Cycle

Encaisser pour redonner !

Encaisser pour redonner, voilà la force de frappe de l'événement qui se tenait à Entourage sur-le-Lac le 20 avril dernier. Ce gala de boxe organisé au profit de LB-Cycle, organisme qui s'occupe de l'entretien et de la création d'un réseau de sentiers de vélo de montagne à Lac-Beauport, aura permis d'amasser la jolie somme de 18 000\$, comme quoi les organisateurs, René Perreault et Etienne Lessard, avaient raison d'y croire!



Valérie Plante écoutant les conseils de son entraîneur René Perreault.

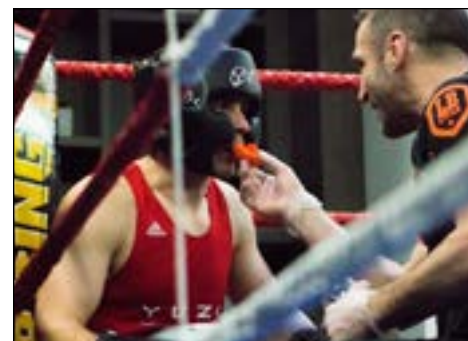
« Un combat de boxe au profit de LB-Cycle à Entourage sur-le-lac, tout simplement wow! », entendait-on quelques minutes avant le début du gala. Il faut dire que les spectateurs étaient conquis d'avance, en effet comment ne pas saluer tout ce travail effectué par tous les bénévoles qui travaillent d'arrache-pied pour soulever des roches, construire des ponts, rendre les sentiers sécuritaires et balisés. Évidemment tout ça ne se fait pas sans la location d'équipement et pour ça il faut des sous!

Bref, grâce à l'énergie et au dynamisme des boxeurs amateurs de chez nous représentant



Au montant de ce chèque se sont ajoutées les contributions des entreprises locales dont Entourage sur-le-Lac pour totaliser 18 000\$. Et dire qu'à la base, l'objectif était 10 000\$!

LB-Cycle et entraînés par René Perreault, les Valérie Paré, Steve Morency, Alexandre Bérubé, Simon Lavoie, Kevin Garneau, Christian Lachance, Patrick Thériault et Etienne Lessard, en enfilant les gants, ont-ils contribué à la vente des billets qui se sont envolés en un temps record. À la somme récoltée, ajoutons les contributions de plusieurs gens d'affaires et entreprises locales,



Les conseils de l'entraîneur allaient porter fruit, Steve Morency de Yuzu est sorti vainqueur de son duel.

dont celle d'Entourage sur-le-Lac. On sait que l'hôtel s'investit pleinement dans la communauté, et encore une fois Alain et Julien April l'ont prouvé dans l'atteinte et le dépassement des objectifs financiers des organisateurs du gala. On remet ça l'an prochain?



BMX

CULT / SUNDAY / KINK / PREMIUM / HARO

DE 0 À 99 ANS

À PARTIR DE 269.95\$

710, RUE BOUVIER #106

418 681-3255

WWW.D-STRUCTURE.COM

D ⚡ STRUCTURE

SPORTS

Par Carole Roy
carole@leseditionsplatine.com

Activité Zumba

Les familles s'activent

Près d'une soixantaine de personnes ont profité du retour du soleil printanier, le 21 avril, en participant à l'activité de danse Zumba organisée par la Municipalité de Lac-Beauport. Cette initiative se déroulant devant le centre communautaire a été orchestrée dans le cadre du Défi santé, un mouvement provincial promouvant les saines habitudes de vie.



Les citoyens de Lac-Beauport ont répondu en grand nombre à l'invitation de la Municipalité.

« Nous avons décidé d'ajouter des activités à notre programmation régulière. Cette activité de Zumba arrive à un moment où nous avons tous hâte de sortir à l'extérieur », explique Marianne Côté Allard, coordonnatrice aux programmes pour la Municipalité. « Nous avons choisi le stationnement du centre communautaire parce que c'est un endroit super rassembleur ! La Zumba peut aussi être adaptée pour convenir à tout le monde. » Isabelle Gagné, enseignante certifiée en Zumba et en conditionnement physique, ainsi

qu'Amélie Lefebvre ont dynamisé la séance de Zumba, tout en encourageant la foule à suivre le rythme de leurs mouvements. L'organisatrice de l'événement confirme que l'engouement pour la Zumba à Lac-Beauport a connu « un gros boom » qui s'est maintenu au cours des dernières années. Cette danse serait particulièrement populaire chez les personnes de quarante ans et plus. « On est vraiment satisfait de la réponse des gens. Avec le succès d'aujourd'hui, c'est certain que nous allons regarder pour reconduire l'événement.

Les performances d'Anne-Catherine Théberge et d'Elliot Nolin Quand skier donne des ailes!

Qu'ont en commun Anne-Catherine Théberge et Elliot Nolin? Cette passion qu'ils vouent au ski depuis qu'ils sont en âge de tenir sur des planches. Voici un résumé de leurs résultats respectifs pour cette saison.



Elliot Nolin, l'entraîneur Philippe Blanchet et Anne-Catherine Théberge.

ANNE-CATHERINE THÉBERGE, 13 ANS

Sur ses planches dès l'âge de 3 ans, la Lac-Beauportoise a rejoint le club de Ski le Relais à l'âge de 5 ans. C'est aujourd'hui avec celui de Stoneham qu'elle poursuit sa passion.

Résultats

Remporte le GS à Stoneham et le Super G au Mont-St-Anne dans sa catégorie.

Se classe 2^e au total des athlètes de la zone Skibec Remporte l'or en slalom aux Provinciaux au Mont Orford. Au cumulatif, elle est 5^e au provincial

Se classe 4^e en SuperG, 5^e en GS et 5^e en slalom

lors des Can-Am U14, à Sugarloaf.
5^e au cumulatif des Can-Am

ELLIOT NOLIN, 13 ANS

Originaire de Lac-Beauport, Elliot court également avec le club de Stoneham. Voici les faits saillants de sa saison.

Remporte une course de GS à Stoneham

Remporte le parallèle au Relais fin mars

Se classe 3^e au total des athlètes de la zone Skibec

8^e au classement provincial

8^e place en GS et une 10^e place en slalom aux Can-Am.

12^e au cumulatif des Can-Am

PARC NATIONAL DE LA JACQUES-CARTIER

DU PLEIN AIR À DEUX PAS DE CHEZ VOUS !

Le parc national de la Jacques-Cartier offre une gamme d'activités diversifiées pour petits et grands: randonnée, canot, kayak, mini-raft, activités de découverte, pique-nique, pêche et bien plus... L'accès au parc est GRATUIT pour les enfants. Venez vous amuser avec nous !



Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion

Bonne fête
des Mères



POITRINES DE CANARD, SAUCE AU VIN ROUGE ET AUX ABRICOTS ET ORZO AUX FINES HERBES

Préparation
10 minutes

Temps de cuisson
38 minutes

Portions
6

POUR TOUS LES DÉTAILS
DECETTE RECETTE
VISITEZ-NOUS AU

IGA.net

Pressés? Faites votre commande en ligne !

IGA - Lac-Beauport Alimentation A.D.R

795, boul. du Lac
Québec
418 849-3674

IGA - Sillery Alimentation Raymond

1580, chemin St-Louis
Québec
418 527-7758

IGA EXTRA Saint-Nicolas

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

IGA - Sainte-Brigitte-de-Laval Famille Rousseau

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



La santé, c'est tout ce qui compte

NORMAND LAROCHE
PHARMACIEN

Les Galeries du Lac
Lac-Beauport Québec

À L'ACHAT DE 2 PRODUITS
de notre gamme
Pureliving RECEVEZ
en 1 GRATUIT
de même valeur ou moindre.



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
9 h à 21 h

Samedi
9 h à 18 h

Dimanche
10 h à 18 h

418 849-2836 LIVRAISON GRATUITE