



Le Saisonnier, des gens de cœur
Le Saiso recrute

Page 13



Une première à Lac-Beauport

Le Rallye de Noël, un franc succès

Page 4



Sous la plume de Raphaëlle

Avis littéraire sur Juliette à Athènes

Page 7

L'ÉCHO DU LAC

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

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



EQUIPE MARC BONENFANT
UN CHOIX JUDICIEUX
418 912-8787

Venez voir nos inscriptions à la page 2

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIERE

marcbonenfant.com

Bonne année 2021!



Mission accomplie pour le marché de Noël
Magasiner avec cœur

Page 5



Ski acrobatique

Nos jeunes skieurs de retour de Finlande

Page 18



Le Goût du territoire
Développer un style de vie plutôt qu'une vie de style

Page 14



Porter les œuvres de Mégane Fortin
Un couvre-chef signé MEG

Page 12



Une cause, LA motivation!
Vanessa Thauvette court pour Moonchild

Page 16

Bonne année
DE TOUTE L'ÉQUIPE DE JOURNAL.CA!

2021

Pour 2021, souhaitons-nous une année douce et à l'écoute de l'autre.



ANDRÉ DUSSAULT

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

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIERE

URGENT • URGENT • URGENT

TOUT A ÉTÉ VENDU

NOUS SOMMES VRAIMENT EN MANQUE D'INVENTAIRE !!!

ÉVALUATION MARCHANDE SANS ENGAGEMENT !

Crédit photo : Les Festifs

Postes Canada : N° PP4-1870516

EQUIPE MARC BONENFANT

1^{RE} ÉQUIPE DE VENTE
2016-2017-2018-2019

de tout le réseau royal lepage inter-québec

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIÈRE

UN CHOIX JUDICIEUX

3 BUREAUX POUR MIEUX VOUS SERVIR :
STONEHAM, STE-FOY ET LIMOILOU

418 912-8787 | 418 653-0488
MARBONENFANT.COM

PRIX DIAMANT ROUGE
2017-2018

ROYAL LEPAGE CHAIRMAN'S CLUB
2010 & 2018

ROYAL LEPAGE CLUB DES DIX
ÉQUIPE QUÉBEC

ROYAL LEPAGE 10^{ANS}
ÉQUIPE QUÉBEC

Maya Thibodeau
Courtier immobilier

Nicholas Desharnais
Courtier immobilier commercial

Frédérique Berthiaume
Adjointe administrative

Sylvie Thériault
Courtier immobilier
Directrice des ventes

Marc Bonenfant
Courtier immobilier

Mélanie Delisle
Courtier immobilier
administration

Claudia Lemelin-Marsan
Courtier immobilier
résidentiel
adj. à la direction

Pierre-Martin Belleville
Courtier immobilier
résidentiel

ÉVALUATION GRATUITE DE VOTRE PROPRIÉTÉ

Lac-Beauport

VENDU

68, chemin de l'Anse

Lac-Beauport

NOUVEAU

6, chemin des Glacis
1 299 000\$

Lac-Beauport

239, chemin des Lacs
419 000 \$

Lac-Beauport

26, chemin des Ramures
545 000 \$

Lac-Beauport

VENDU

10, chemin des Glacis

NOUS VOUS SOUHAITONS UNE *bonne année 2021*

Lac-Beauport

154, chemin du Tour-du-Lac #303
524 000 \$

Lac-Beauport

40, chemin de la Seigneurie
874 000 \$

Lac-Beauport

450, chemin du Tour-du-Lac
1 199 000 \$

Lac-Beauport

2, chemin de la Rivière
299 900 \$

Toutes les saisons sont bonnes pour cotiser

Découvrez les avantages
de cotiser toute l'année.

Date limite pour cotiser au REER
pour l'année d'imposition 2020 :
1^{er} mars 2021

418 626-1146 | 1 800 CAISSES
desjardins.com/reer-celi

Desjardins

Caisse de Charlesbourg



DISCOURS DU MAIRE SUR LE BUDGET 2021 DE LA MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

GEL DES TAXES MUNICIPALES

Chères citoyennes,
Chers citoyens,

Le lundi 14 décembre 2020, votre conseil municipal a adopté le budget de fonctionnement de votre municipalité pour l'année 2021. Cette année, la préparation du budget nous permet de vous annoncer de bonnes nouvelles, soit le gel des taxes et la mise en chantier de projets attendus comme l'implantation d'un éco-centre.

Comme vous le savez, la pandémie de COVID-19 a considérablement affecté nos vies, et ce, de façon différente d'une personne à l'autre. Pour la Municipalité, la pandémie a généré des dépenses imprévues comme le réaménagement des locaux municipaux, la réorganisation de l'affichage dans les parcs et l'achat d'équipements informatiques pour faciliter le télétravail des employés. La COVID a également occasionné des pertes de revenus dues à l'annulation d'activités (loisirs, Club nautique) et au report des paiements de taxes 2020.

Toutefois, une subvention gouvernementale totalisant 570 000 \$ a grandement aidé à pallier aux dépenses imprévues, et a même permis de dégager un surplus budgétaire en 2020 utilisé pour rembourser prématurément le fonds de roulement et ainsi réduire de 210 000 \$ la charge de 2021 affectée à ce poste.

Faits saillants

- Le taux de taxe foncière demeure stable, autant pour le secteur résidentiel que pour le secteur non résidentiel
- Le budget 2021 atteint 17,7 M\$, soit une augmentation de 670 000 \$ représentant 3,9 %
- Les revenus sont également en hausse de 3,9 % (augmentation de 20 M\$ de la valeur foncière)

Taxe foncière générale

Pour le secteur résidentiel, le taux de taxe foncière générale demeure à 0,7440 \$ par tranche de 100 \$ de valeur foncière.

Tarifications

Les principales tarifications appliquées varient en fonction du coût réel et sont établies comme suit :

Tarifs	2020	2021	Écart entre 2020 et 2021
Entretien du réseau d'aqueduc	326 \$	340 \$	14 \$
Entretien du réseau d'égout sanitaire	160 \$	168 \$	8 \$
Matières résiduelles	199 \$	237 \$	38 \$ *
Vidange des installations septiques	125 \$	133 \$	8 \$

* Cette augmentation est principalement due à l'implantation du nouvel éco-centre en 2021.

Les augmentations de tarification sont dues à une réévaluation des coûts affectés à chacun des postes pour en déterminer le coût réel.

Une propriété dont la valeur moyenne inscrite au rôle d'évaluation est de 435 000 \$ verra son compte de taxes varier entre 1,29 % et 1,53 %, en raison de l'ajustement des tarifications (entretien des réseaux d'aqueduc et d'égout, collecte des matières résiduelles et vidange des installations septiques).

Variations budgétaires

Revenus

Le budget 2021 présente une hausse des revenus de 3,9 % par rapport au budget précédent. Les revenus supplémentaires découlent principalement de l'augmentation normale due à la hausse de la valeur foncière totale (20 M\$), de la quote-part pour l'éco-centre provenant de la Municipalité de Sainte-Brigitte-de-Laval, et de la hausse des tarifications.

Budget comparatif des revenus

REVENUS	BUDGET 2021	BUDGET 2020	VARIATION (\$)	VARIATION (%)
Taxes sur la valeur foncière	11 648 230 \$	11 415 155 \$	233 075 \$	2.0%
Taxes sur une autre base	2 861 163 \$	2 622 151 \$	239 012 \$	9.1%
Paiements tenant lieu de taxes	176 908 \$	166 494 \$	10 414 \$	6.3%
Impositions de droits	968 000 \$	962 100 \$	5 900 \$	0.6%
Amendes et pénalités	50 000 \$	50 000 \$	- \$	0.0%
Intérêts	111 000 \$	105 000 \$	6 000 \$	5.7%
Autres services rendus	423 670 \$	333 350 \$	90 320 \$	27.1%
Transferts	1 436 030 \$	1 350 750 \$	85 280 \$	6.3%
TOTAL	17 675 000 \$	17 005 000 \$	670 000 \$	3.9%

Dépenses

Le budget 2021 présente des dépenses additionnelles de 670 000 \$ par rapport au budget de 2020. Les principales variations sont celles-ci :

- Ajustement de la base budgétaire (inflation normale sur l'ensemble des dépenses)
- Augmentation du service de la dette : 535 000 \$
- Dépenses d'administration générale non récurrentes de l'ordre de 275 000 \$, financées à même les surplus accumulés, comprenant les éléments suivants :
 - > Élections : 83 000 \$
 - > Dépôt du rôle triennal 2022 : 65 000 \$
 - > Plan de gestion des eaux pluviales du lac Beauport : 50 000 \$
 - > Autres : 80 000 \$
- Éco-centre : 350 000 \$ (partagé à 50% avec Sainte-Brigitte-de-Laval)
- Augmentation importante pour les services de la Sûreté du Québec : 70 000 \$

Budget comparatif des dépenses

DÉPENSES	BUDGET 2021	BUDGET 2020	VARIATION (\$)	VARIATION (%)
Conseil	380 000 \$	332 000 \$	48 000 \$	14.5%**
Administration générale	1 438 000 \$	1 295 000 \$	143 000 \$	11.0%
Sécurité publique	3 090 000 \$	3 062 000 \$	28 000 \$	0.9%
Transport	3 202 000 \$	3 087 000 \$	115 000 \$	3.7%
Hygiène du milieu	2 560 000 \$	2 322 000 \$	238 000 \$	10.2%
Santé et bien-être (logement social)	16 000 \$	16 000 \$	- \$	0.0%
Aménagement, urbanisme et dévelop.	841 000 \$	808 000 \$	33 000 \$	4.1%
Loisirs et culture	2 226 000 \$	2 225 000 \$	1 000 \$	0.0%
Frais de financement (intérêts)	1 048 000 \$	1 208 000 \$	(160 000) \$	-13.2%
Service de la dette (capital)	2 885 000 \$	2 190 000 \$	695 000 \$	31.7%
Remboursement du fonds de roulement	264 000 \$	460 000 \$	(196 000) \$	-42.6%
Affectations	(275 000) \$	- \$	(275 000) \$	0.0%
TOTAL	17 675 000 \$	17 005 000 \$	670 000 \$	3.9%

** La rémunération des élus (salaire + allocations) passe de 212 711 \$ à 213 775 \$ soit une augmentation de 0.5%.

Consolidation des infrastructures municipales

Le programme triennal d'immobilisations (PTI) 2021-2023 s'élève à 13,5 M\$, dont 5,4 M\$ en 2021.

Le volet le plus important du PTI présente des travaux permettant de mettre à niveau les infrastructures de la Municipalité. Ces projets, essentiels en 2021, comprennent entre autres :

- La phase finale de l'aménagement et de la mise aux normes des ronds de virée
- L'aménagement du ponceau et des bacs à sédiments du chemin de la Coulée
- La surélévation du profil – zone inondable
- La réfection de l'alimentation électrique des stations d'égout

Afin de répondre à un besoin grandissant pour un service longtemps réclamé par les citoyens, la Municipalité de Lac-Beauport s'est associée avec Sainte-Brigitte-de-Laval afin d'implanter un éco-centre qui profitera aux habitants des deux municipalités. Les coûts estimés pour la réalisation de ce projet sont de 600 000 \$ en investissements dans les infrastructures et de 350 000 \$ en budget d'opération annuel, qui seront assumés à parts égales par les deux municipalités.

Plan triennal d'immobilisations 2021-2023

TITRE DU PROJET	RÉALISATION 2021	RÉALISATION 2022	RÉALISATION 2023
Travaux publics et infrastructures			
Réfection de la chaussée et prolongement des services chemin du Village		1 600 000 \$	
Réfection de la conduite pluviale du 365 chemin du Tour-du-Lac	400 000 \$		
Réfection des conduites pluviales du 303 chemin du Tour-du-Lac		750 000 \$	
Réfection de ponceaux du 104 chemin du Moulin	150 000 \$		
Réfection de ponceaux		500 000 \$	500 000 \$
Réfection du barrage du lac Morin		1 000 000 \$	
Réfection des chaussées locales 2021	300 000 \$	1 000 000 \$	1 000 000 \$
Aménagement du ponceau et de bacs à sédiments chemin de la Coulée	760 000 \$		
Aménagement d'intersections surélevées - chemin du Tour-du-Lac	400 000 \$		
Réfection de la conduite pluviale du 111 chemin du Tour-du-Lac	200 000 \$		
Aménagement d'un éco-centre inter municipal	600 000 \$		
Aménagement d'une allée piétonne (trottoir) pour le quartier de la Vallée		170 000 \$	
Surélévation du profil - zone inondable	600 000 \$		
Aménagement et mise aux normes des ronds de virée phase 3	1 200 000 \$		
Réfection de l'alimentation électrique des stations d'égout	500 000 \$		
Confection des plans et devis pour projets 2022	130 000 \$		
Mise en place d'un système de rétention d'eau au barrage du lac Tourbillon	15 000 \$		
Remplacement d'un tracteur pour patinoire sur le lac	110 000 \$		
Reconstruction du pont de l'Éperon		290 000 \$	
Aménagement d'une borne sèche secteur des Sentiers-du-Moulin	35 000 \$		
Loisirs, culture et vie communautaire			
Réfection du refuge Le Gervais - Parc des Sentiers-du-Moulin		50 000 \$	
Acquisition du parc de l'Éperon		1 250 000 \$	
TOTAL DES DÉPENSES EN IMMOBILISATIONS	5 400 000 \$	6 610 000 \$	1 500 000 \$

La Municipalité profitera du programme de subvention sur la Taxe sur l'essence et contribution du Québec (TECQ) qui permettra de financer des projets d'infrastructures prioritaires de l'ordre de 1,7 M\$ en 2021. Cette somme sera investie dans les projets suivants :

- L'aménagement du ponceau et des bacs à sédiments du chemin de la Coulée
- La réfection de l'alimentation électrique des stations d'égout
- La réfection de la conduite pluviale du 365, chemin du Tour-du-Lac
- La réfection de la conduite pluviale du 111, chemin du Tour-du-Lac

Service de la dette

Pour 2021, le service de la dette augmente de 535 000 \$, majoritairement attribué à la taxe générale.

Le service de la dette comprend les dettes des secteurs (taxes de secteur), celles payées par l'ensemble des citoyens ainsi que les emprunts assumés par des subventions (gouvernement provincial). Sur un budget de 17,7 M\$, le remboursement de la dette représente 3,9 M\$ soit 22 % du budget. L'évolution de notre taux d'endettement est attribuable aux investissements effectués pour la consolidation et le développement des infrastructures d'eau potable et d'égout ainsi qu'aux investissements dans nos chemins, dans des mesures environnementales et sur les propriétés municipales comme le parc des Sentiers-du-Moulin. Ainsi notre population peut bénéficier de meilleurs services et une plus grande sécurité sur nos chemins tout en réalisant que la valeur de nos infrastructures s'est également appréciée.

Conclusion

Malgré la situation exceptionnelle que nous vivons actuellement, nous sommes fiers de pouvoir présenter un budget équilibré avec un maintien du taux de taxe générale, et ce, sans coupure de service.

En terminant, je tiens à souligner la contribution de tous les membres du personnel de la Municipalité qui, malgré ces temps difficiles compte tenu de la pandémie qui nous afflige, mettent tout en œuvre pour offrir des services de qualité à la population.

Merci aux membres du conseil municipal pour leur contribution à l'élaboration de ce budget.

Et je désire vous remercier, résidents et résidentes de Lac-Beauport, pour votre résilience.

Soyez assurés de notre entière collaboration.

Michel Beaulieu
Maire de Lac-Beauport

Une première à Lac-Beauport

Le Rallye de Noël, un franc succès

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Nous faire fêter Noël en voiture, c'est le défi qu'a fièrement relevé la Municipalité de Lac-Beauport les 5 et 6 décembre dernier avec le Rallye de Noël.

Les citoyens étaient invités à visiter quatre sites afin de faire une immersion dans l'ambiance des fêtes. Au club nautique, la rencontre avec les lutins et le père Noël a plu aux plus petits. À l'école Montagnac, Elsa et Anna ont mis plein de magie et d'étoiles dans les yeux des mordus de la Reine des Neiges. Du côté du stationnement du Saisonnier, il était doux d'entendre les cantiques de Noël si joliment interprétés par *Les Classy-Quatuor vocal*.

L'aventure se terminait dans la zone communautaire, là on l'on tenait une version minimaliste du Marché de Noël. Les jolies cabanes aux couleurs de la fête abritaient les exposants suivants: Domaine Kildare, Mes bas de laine, Hillside Co., Bo-bonbon, Bonheurs sucrés, Seatea Kombucha, Le monde de Diego, Rucher Le Goût du Miel ainsi que Les Délices de Chez-nous, sans oublier le *foodtruck* Beignes d'Antan.

Bravo à tous les artisans de cette fête, la magie a opéré, et ce, dans le plus grand respect des mesures sanitaires imposées par la Santé publique! Photos souvenirs! ■



Crédit photo : Carole Roy



Crédit photo : Carole Roy



Crédit photo : Carole Roy



Crédit photo : Les Festifs

VISION SANTÉ
Clinique d'optométrie

GRANDE VENTE HIVERNALE! **JUSQU'À 50%** sur certaines montures
DU 15 JANVIER AU 15 FÉVRIER 2021



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

Prenez rendez-vous dès maintenant!



418 825-0044
caroleroy@cliniquevision.ca
www.cliniquevision.ca
1025, boulevard du Lac
Lac-Beauport



Crédit photo : Carole Roy



Crédit photo : Les Festifs



Crédit photo : Carole Roy

Mission accomplie pour le marché de Noël

Magasiner avec cœur

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

C'est sans contredit une aventure hors du commun que cette édition du Marché de Noël qu'a présentée en fin d'année la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury.

Les gens ont été nombreux à répondre à cette invitation lancée par l'équipe des Loisirs et les élus : Claude Lebel, maire de Stoneham, les conseillers municipaux ainsi que les députés Sylvain Lévesque et Joël Godin.

Les consignes sanitaires ont été respectées, et la bonne humeur était au rendez-vous. Tous les exposants ont eu un franc succès et certains ont même été victimes de leur succès en écoulant tous leurs produits. Vous avez fait une différence en achetant localement!

L'équipe des Loisirs remercie tous ceux et celles qui ont profité de la programmation virtuelle en accédant gratuitement, le temps du Marché de Noël, au spectacle *Le Renard au Tambour*. Une belle façon de découvrir ou de revoir cette production culturelle locale.

Merci également aux 67 enfants qui avaient revêtu leur plus beau pyjama pour leur rencontre virtuelle avec le père Noël. En cadeau, il les a tous invités à découvrir un conte de Noël en ligne, présentant l'histoire de *Kayla et ses amis lutins*, inventée et racontée avec douceur et humour par Sandra « Chocolat », alias Sandra Lapointe.

Chapeau à cette équipe d'irréductibles, aux partenaires et aux commanditaires qui ont fait du Marché de Noël de Stoneham-et-Tewkesbury un succès indéniable en cette fin d'année 2020 ! Retour en images! ■



Crédit photo : Les Festifs



Crédit photo : Carole Roy



Crédit photo : Carole Roy



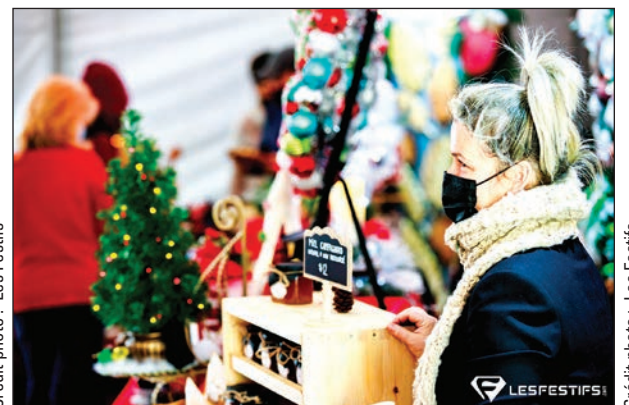
Crédit photo : Les Festifs



Crédit photo : Les Festifs



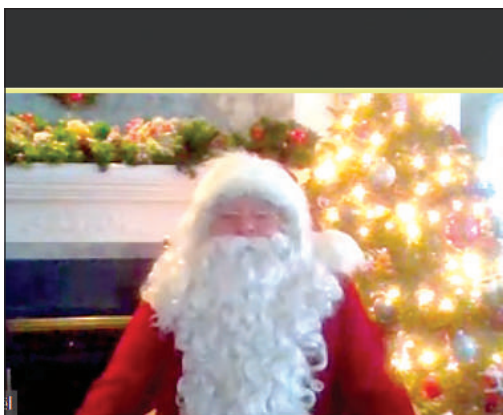
Crédit photo : Les Festifs



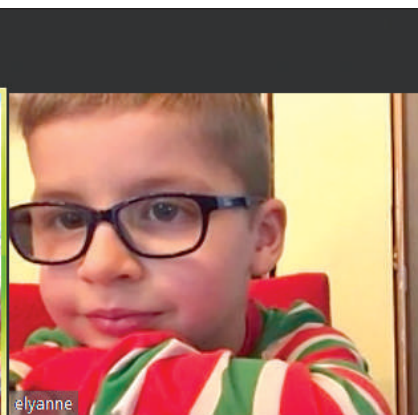
Crédit photo : Les Festifs



Crédit photo : Les Festifs



elyanne



Crédit photo : Courtoisie



Crédit photo : Les Festifs

86% DES LECTRICES ET LECTEURS
L'APPRECIENT
Merci!
JOURNAL.CA INC.

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

DIRECTION

 Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi
RÉDACTION

 Journaliste : **Carole Roy**
 carolero@journal-local.ca
 Réviseur/Correcteur : **Traduction M**
Collaborateurs :
**Jean-Étienne Poirier, Raphaëlle Tremblay,
 Lucie Malouin et Marc-André Perron**

 Photographes : **Sébastien Dion,
 Gilles Fréchette, Frédéric Lavoie**
PUBLICITÉ
Ghislain Gaudreau

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

Mireille Robitaille

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

Sylvie Charest

 Développement des affaires
 Cell. : 418 254-4367
 scharest@journal-local.ca

Ginette Demers

 Développement des affaires
 Cell. : 418 871-1274
 gdemers@journal-local.ca

ÉVÈNEMENTS
David Cassivi
 Coordonnateur aux événements

ADMINISTRATION
Suzie Lemay
IMPRESSION
Québecor Média

 Dépôt légal :
 Bibliothèque nationale du Québec
 Convention de la Poste-publications
 Postes Canada : N° 41870516

WEBMESTRE
Résultats Communication Marketing
PRODUCTION
Viva Design,
 production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION :
FÉVRIER 2021
DATE DE TOMBÉE :
20 janvier 2021

Programmation des loisirs Les activités virtuelles mises de l'avant



Crédit photo : Courtoisie

Cet hiver, on s'active dans le confort de notre foyer grâce à la programmation virtuelle concoctée par l'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire.

Dans le but de respecter les mesures sanitaires mises en place par le gouvernement, la décision a été prise d'offrir une programmation virtuelle. Il sera possible de participer aux différentes activités dans le confort de votre foyer. Pour ce faire, l'équipe a élaboré une session plus courte, offrant des activités sur quelques semaines de même que des ateliers à la carte. La publication de la programmation et les modalités d'inscription sont disponibles au www.lac-beauport.quebec. Vive les ajustements et souhaitons que cette nouvelle formule plaise à tous!

Période d'inscription en ligne seulement
Résidents : du 12 au 22 janvier dès 8 h

Non-résidents : les 20, 21 et 22 janvier dès 8 h. ■

(CR) L'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de Lac-Beauport est très heureuse d'offrir une programmation d'activités cet hiver.

Collecte des arbres de Noël à Lac-Beauport

(CR) Chaque année, la Municipalité de Lac-Beauport procède à une collecte spéciale des arbres de Noël.

Pour vous assurer que votre arbre sera bel et bien ramassé, déposez-le en bordure d'entrée ou de trottoir la veille de la cueillette. Deux dates sont à l'agenda, soit les lundis 11 janvier et 8 février. ■



Crédit photo : Courtoisie

N'oubliez pas de placer l'arbre en bordure de rue, la veille de la collecte.

 ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca

 TIRAGE :
11 000 exemplaires

 DISTRIBUTION
 RÉSIDENTIELLE

10 363 exemplaires

 DISTRIBUTION
 COMMERCIALE

374 exemplaires

 PRÉSENTOIRS
263 exemplaires

73% de lecteurs assidus
1,6 lecteur par foyer
86% l'apprécient

- LAC-BEAUPORT
- STONEHAM-ET-TEWKESBURY
- LAC-DELAGE
- NOTRE-DAME-DES-LAURENTIDES

PROFIL DU LECTEUR

 Sexe : Femmes 55 %
 Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

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

 Scolarité : Diplôme d'études
 collégiales et
 universitaires

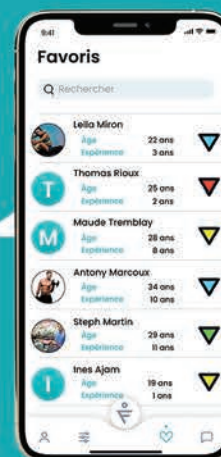
 Étude réalisée par Léger Marketing sur un échantillon de 458 répondants portant sur l'Écho du Lac et qui comporte une marge d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un intervalle de confiance de 95 %.
 source **Léger** www.legermarketing.com

TROUVER VOTRE ENTRAÎNEUR N'AURA JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE !

VOUS ÊTES ENTRAÎNEUR ?

CRÉEZ VOTRE PROFIL ET SOYEZ DISPONIBLE POUR NOS UTILISATEURS.

ONFIT
 TROUVE TON ENTRAÎNEUR
 FIND IT GET FIT

JANVIER 2021

 Disponible sur
Google Play

 Disponible sur
Apple Store

 Disponible sur votre
NAVIGATEUR
WWW.ONFIT.CA | WWW.INSTAGRAM.COM/ONFITAPP

Sous la plume de Raphaëlle

Avis littéraire sur *Juliette à Athènes*

RAPHAËLLE TREMBLAY

Collaboration spéciale

Allô! Ou plutôt, bonne année! Ce mois-ci, pour le tout premier mois de 2021, je voulais vous faire un avis littéraire sur un livre que j'aime particulièrement : *Juliette à Athènes*. Ce livre fait partie de la série littéraire « Juliette » de Rose-Line Brasset qui nous fait voyager à chaque fois. J'adore chacun de ces minis-romans, mais celui-ci est vraiment mon préféré, en partie car cette ville de Grèce m'est un peu plus inconnue que les métropoles des livres précédents. Pour cet avis, j'avais envie de changer un peu ma structure. Vous aurez donc un tout autre style pour la nouvelle année. Bon, sans plus de bavardage, commençons!

Premièrement, je vais vous parler de mon appréciation du personnage principal, Juliette. C'est une adolescente comme les autres, mais avec une mère un peu plus voyageuse que la normale. En effet, Marianne s'est donné comme défi de faire le tour du monde avant ses 40 ans. Du haut de ses 13 ans, Juliette doit suivre sa mère à travers le monde à chaque congé scolaire.

Je trouve cette jeune fille drôle et attachante. Lorsque vous aurez terminé votre lecture de la série, vous ne voudrez plus quitter ce personnage captivant! Au gré des livres, elle saura vous charmer grâce à ses pensées comiques et ses paroles parfois un peu sarcastiques. Une vraie perle!

Ensuite, je tiens à souligner que l'auteure réussit parfaitement à nous livrer l'histoire, avec les sentiments et l'action en plus. Grâce à son vocabulaire, ses structures de phrase et surtout, son talent d'écriture, elle arrive vraiment à nous faire plonger dans ses livres.

Après, je trouve que le sujet est super intéressant, car l'auteure jongle avec le tourisme, l'Antiquité grecque et l'histoire qu'elle veut raconter. J'ai adoré pouvoir en apprendre plus sur la Grèce antique, grâce aux visites de Juliette au musée. De plus, j'ai pu prendre part aux traditions et aux mets de ce pays avec les différentes sorties, que ce soit dans les magasins ou les restaurants. J'ai aussi découvert les habitudes locales,

car Juliette et sa mère ont fait une partie du séjour en compagnie de Grecques dans leur maison.

Finalement, pour le dernier volet de cet article, je vais vous présenter l'histoire. Pour la fin de ces vacances d'été, la mère de Juliette doit réaliser un reportage sur un petit cheval de Skyros. Dès qu'elles entrent dans cette ville pour le moins historique, la mère et la fille se rendent compte que ce voyage sera des plus dépaysant! Juliette y fera la découverte des coutumes, de la cuisine et de l'histoire

locale. Elle fera également la rencontre de Savina, une adolescente tout aussi intense qu'elle. Ensemble, elles vivront un voyage inoubliable, rempli de nouvelles expériences, de randonnées équestres et de baignades. Notre chère Juliette rencontrera des jeunes étranges, très différents d'elle, qui lui apprendront beaucoup de choses. Sans aucun doute, ce sera une aventure enrichissante et riche en émotions!

J'espère vous avoir donné envie de lire ce livre (ou de le relire, évidemment) et je vous souhaite une très bonne année 2021! ■



Raphaëlle Tremblay

Crédit photo : Courtoisie

FAIS LA PAIX AVEC TA LIMITE DE CONSOMMATION

Internet illimité
aux abonnés
2 services
Télévision & Internet



Nouvel avantage à nos membres!

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

418.849.7125
www.ccapcable.com | f

* Certaines conditions s'appliquent. Pour avoir la consommation Internet illimitée, le membre doit être abonné à l'un des plans Internet ET à l'un des 4 combos de bases de télévision numérique (Base numérique, Franco, Bilingue ou Ultra). La consommation Internet demeure illimitée sans obligation de conserver un service de télévision pour les plans incluant cette option (Epsilon, Oméga ou à l'un ou l'autre des plans commerciaux). Aucun crédit ou diminution de tarif sur les plans incluant déjà la consommation illimitée.



Juliette à Athènes de l'auteure Rose-Line Brasset

Babillard Jeunesse | Pleins feux sur nos jeunes

(CR) On commence l'année en lion avec les portraits de cinq des préférés de M. Marc-André, enseignant au bâtiment de la montagne de l'école Montagnac.



Arnaud Duchesne

Investi, brillant et vif d'esprit, Arnaud est un être engagé à la recherche d'adrénaline prêt à se mettre en action et à relever tous les défis qui se présentent devant lui. Grand sportif à l'âme compétitive, il aime quand ça « patine » vite, quand il est « challengé » et qu'il peut « scorer ». En classe, tout l'anime, l'interpelle. Il a un enthousiasme naturel, une forte curiosité intellectuelle et un savoir-faire déroutant. Résoudre, raisonner... il sait « faire du sens et appliquer ». Il a une aisance pour la logique, un intérêt marqué pour les mathématiques. Son discours franc et réfléchi est mature et permet des échanges intéressants. Créatif et avec un cerveau débordant d'imagination, il adore dessiner, griffonner, tenter de nouvelles techniques qui lui sont enseignées. Son talent pour les arts ne peut être nié. Continue d'être ce préféré dévoué et équilibré, cet « assistant » motivé, motivant et attachant que je ne suis pas près d'oublier.



Léa-Maude Tremblay

Audacieuse, surprenante et intelligente, Léa-Maude est une élève qui a fière allure. C'est une carte de mode, rien de moins! Distinguée, charismatique et pétillante, elle a une telle prestance qu'on ne peut qu'être pendu à ses lèvres lorsqu'elle s'exprime. Elle illumine sur la scène tout simplement! Chaque fois, son jeu théâtral intense, dégourdi, sensible et touchant nous captive et nous séduit. Rigoureuse, organisée et méthodique, c'est une élève travaillante et persévérante qui a une attitude irréprochable. Que dire?!? Elle a une structure de travail incomparable. Son bureau est en ordre, ses cahiers sont structurés, et quand vient le temps d'étudier, elle n'hésite pas à se faire des feuilles de notes et des aide-mémoire variés. Ma préférée, continue d'être cette étoile qui perce le ciel par toute sa splendeur et sa beauté... de rester fidèle à tes valeurs et de faire rayonner ta magnifique personnalité.



Édan Thibault

Polyvalent, curieux et instinctif, Édan aime être plongé dans un univers vivant et créatif. Il est articulé, expressif et n'a pas peur de s'abandonner. Les projets qui lui permettent de mettre en lumière son talent d'orateur le charment. Aussitôt, ses yeux pétillent. Il devient emballé, démonstratif. À ce moment, son enthousiasme est palpable. C'est un leader positif, un jeune homme sans jugement qui est satisfait quand les gens qui l'entourent réussissent et sont heureux. Pas étonnant qu'on tienne à s'en entourer, à lui faire une place de choix. Poli, respectueux, bienveillant et rempli d'une grande bonté, c'est un cœur tendre tellement vrai et attachant. Continue d'être ce Monsieur Bonheur authentique, naturel et allumé qui nous fait sourire quand il prend la parole haut et fort par sa naïveté et son émerveillement spontané... Continue de t'impliquer, de faire ta marque et d'alimenter ta folle et déjantée personnalité tout en n'oubliant pas de la doser. Si tu savais à quel point tu es un bel humain, si différent et unique, mon préféré!



Edward Boivin

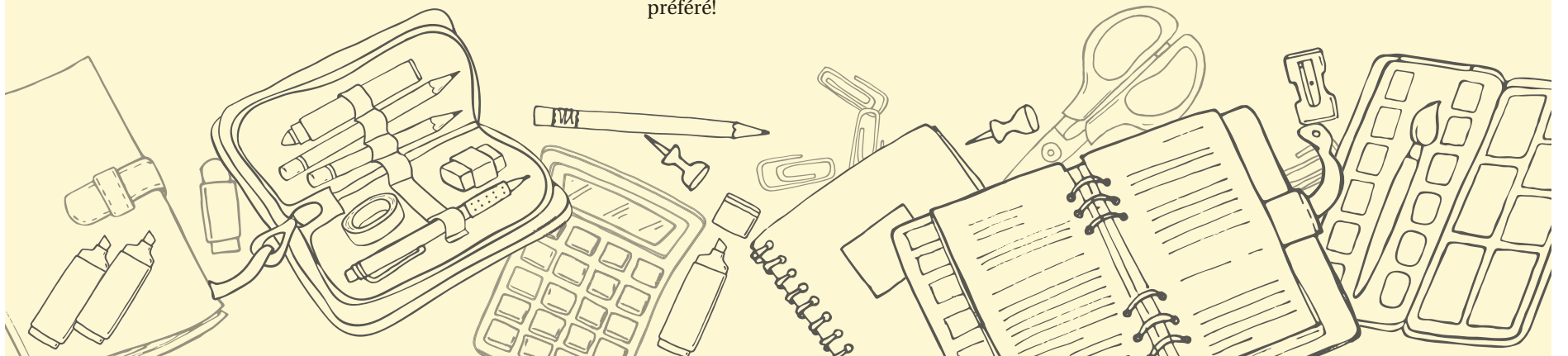
Edward est un être sans malice rempli de simplicité. Discret et posé, persévérant à la fois, c'est un gars sensible de peu de mots qui rayonne si fort quand on prend le temps de le découvrir et de s'en approcher. Il a l'air sérieux lorsqu'il se cache sous son capuchon, mais lorsqu'il le retire, on y entrevoit un jeune homme qui adore faire des blagues, rire et s'amuser. C'est un artiste talentueux qui aime voyager dans son monde parallèle doux et merveilleux. Dès qu'il en a l'occasion, il se met à rêvasser. Il conçoit des croquis variés, des dessins surprenants et détaillés qui nous font halluciner. Il est vraiment un artiste né. Passionné de l'univers techno et des jeux vidéo, l'informatique fait partie de sa vie. Il est tellement à l'aise avec son ordi, qu'il devient une référence pour autrui. Simple et si gentil, oh qu'on l'apprécie! Aie confiance en toi mon préféré, fonce et sors de ta zone de confort. Tu verras à quel point tu te surprendras!



Juliette Giguère

Intense, ricaneuse et rayonnante, Juliette est une élève coquette et divertissante avec qui on ne s'ennuie pas. Elle a toujours les mots ou l'expression qu'il faut pour « dynamiser », détendre ou changer les idées. Sociable et curieuse, elle aime être entourée, faire partie de la mêlée et sentir qu'elle a un pouvoir d'influence sur ce qu'elle entend. Polie et reconnaissante, elle tient toujours à rendre service, aider les autres et apporter sa couleur au chantier. C'est une jeune fille tenace et persévérante qui participe à souhait afin d'explorer, de s'investir, de comprendre et de réussir. Directe et spontanée, elle adore prendre la parole, donner son opinion et commenter. Elle a un discours fier et assumé. Ma préférée, continue d'être aussi expressive et dégourdie... d'alimenter ce qui te définit. Ton audace et ta gentillesse te permettront de briller et de faire ta marque! ■

Crédit photo : Courtoisie





S'isoler, c'est sérieux.

**Pour lutter contre la propagation de la COVID-19,
on doit rester à la maison quand :**

- on a des symptômes
- on a passé un test
- le résultat est positif
- on revient de voyage
- on a été en contact avec un cas confirmé

[Québec.ca/isolement](https://quebec.ca/isolement)

📞 1 877 644-4545

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches



Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

Prenez soin de vous

- Mettez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez [Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux)



ANDRÉ DUSSAULT



ROYAL LePAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIÈRE

Courtier résidentiel & commercial

Ginette Tremblay
Directrice Adjointe

David Fafard
Courtier immobilier
résidentiel & commercial

Noël Gingras
Courtier immobilier
résidentiel & commercial

Catherine Aubé
Courtier immobilier
résidentiel

POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION!

andredussault.com 418 849-0555



NOUS FAISONS PLUS QUE LES AFFICHER...

NOUS LES VENDONS!



VENDU

LAC-BEAUPORT. 19, chemin du GRAND-BOIS. PD 829 000 \$



VENDU

LÉVIS. 2830, TERRASSE DU FLEUVE. PD 569 000 \$



DOMAINE

SAINT-JEAN, Île d'Orléans. Magnifique propriété de 1845 restaurée en préservant son authenticité. 592 000 \$

ÉVALUATION MARCHANDE DE VOTRE PROPRIÉTÉ SANS ENGAGEMENT!



BIGÉNÉRATION

LAC-BEAUPORT. Grande maison à aires ouvertes avec plafonds 10 pi. Toiture neuve. 349 000 \$



INTIME

LAC-BEAUPORT. Maison lumineuse, 3 chambres. Plusieurs réno 2019. Piscine creusée. 379 000 \$



VENDU

LAC-BEAUPORT. 1069, boulevard DU LAC. PD 549 000 \$



VENDU

LAC-BEAUPORT. 27, chemin des Neiges. PD 569 000 \$



FERME

ST-APOLLINAIRE. Terre prospère drainée avec rotation de culture de maïs et de soya. 1 145 000 \$



NOUVEAU

LEBOURGNEUF. Magnifique Penthouse au Vert Mezzanine. 2 chambres, 2 sdb, décoré au goût du jour, super lumineux grâce à son unique fenestration. 2 stats int. **629 000 \$**



HAUT DE GAMME

LAC-BEAUPORT. CONSTRUCTION NEUVE conception architecturale unique. 3 cc. **731 000 \$ + tx**



RÉCENTE

LAC-BEAUPORT. Superbe propriété 4 chambres. Piscine/spa. Garage double excavé. **960 000 \$**



HAUT DE GAMME

LAC-BEAUPORT. Au cœur du quartier EXALT. Maison aménagée sur 3 niveaux. **795 000 \$**



DESSERVI

LAC-BEAUPORT. Maison 3 chambres. Grand terrain, piscine creusée et spa. Garage intégré. **475 000 \$**

ÉVALUATION MARCHANDE DE VOTRE PROPRIÉTÉ SANS ENGAGEMENT!



**VENDU
BORD DU LAC**

LAC-BEAUPORT. 389, chemin du TOUR DU LAC. **PD 1 599 000 \$**



VENDU

SAINT-PIERRE. 1789, chemin Royal. **PD 1 995 000 \$**



SURPRENANTE

LAC-BEAUPORT. Maison 4 côtés brique, rénovée avec goût, 4 chambres. Garage double. **459 000 \$**



AUTHENTIQUE

LAC-BEAUPORT. Chaleureuse maison avec vue imprenable sur le golf et les montagnes. **399 000 \$**



VENDU

LAC-BEAUPORT. 20, chemin du BRÛLÉ. **PD 329 000 \$**



NOUVEAU

CHÂTEAU-RICHER. Répertoire (1869) situé dans un cadre champêtre. Maison bourgeoise complètement restaurée qui a conservé tout son cachet. 5 chambres, 5 sdb. **549 900 \$**



VENDU

CHARLESBOURG. 6409, avenue des PLATANES. **PD 309 000 \$**



BORD DE L'EAU

LAC-BEAUPORT. Immense résidence de luxe. 5 chambres, 6 s-bains, gym, cinéma maison, cave à vin. Piscine creusée, spa, fontaine et plage. Garage triple. **4 500 000 \$**



VENDU

LAC-BEAUPORT. 48, chemin de la CIME. **PD 319 000 \$**



VENDU

SAINTE-FAMILLE. ÎLE D'ORLÉANS. 2939, chemin ROYAL. **PD 695 000 \$**



BORD DE L'EAU

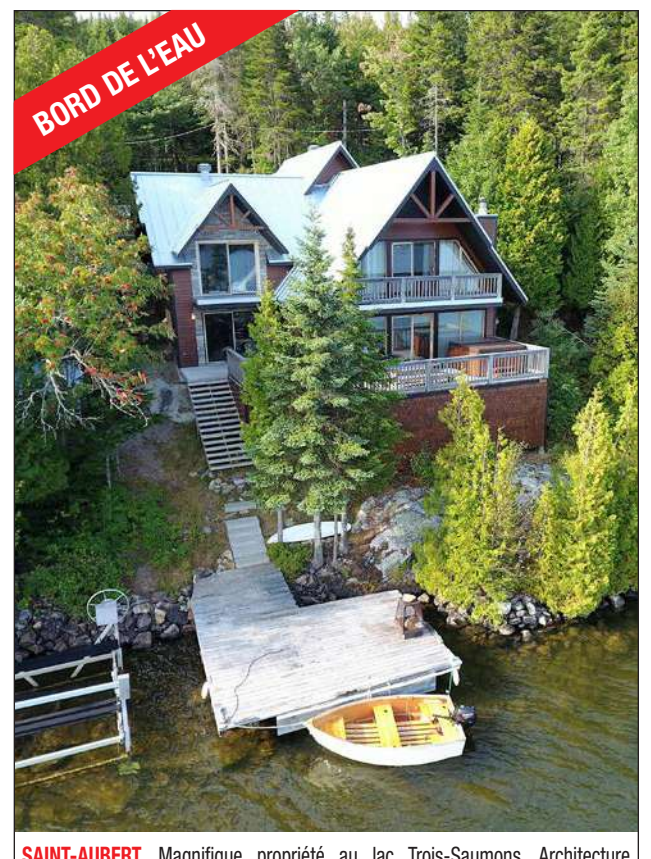
LAC ST-JOSEPH. DOMAINE en bordure du Lac avec 220 pieds de façade sur l'eau. Magnifique manoir anglais, 8 chambres, 3 sdb et une s-d'eau. Maison d'invités et garage. **2 200 000 \$**

URGENT! MANQUE D'INVENTAIRE... RECHERCHONS PROPRIÉTÉS.



VENDU

LAC-BEAUPORT. 91, chemin des MÉLÈZES. **PD 389 000 \$**



BORD DE L'EAU

SAINTE-AUBERT. Magnifique propriété au lac Trois-Saumons. Architecture unique 4 chambres, 3 sdb. 2 grands balcons. Garage indépendant aménagé sur 2 niveaux (chambre et sdb) et remise. **690 000 \$**



VENDU

LAC-BEAUPORT. 100, chemin de LA VALLÉE. **PD 439 000 \$**



NOUVEAU

LAC-BEAUPORT. Chaleureuse et bien entretenue, 4 chambres, 2 foyers, 2 sdb, pièces à aires ouvertes, verrière annexée donnant beaucoup de luminosité. Sous-sol en RDJ avec 5 fenêtres et une sortie extérieure donnant sur le SPA. Grand terrain intime de 30 000 pc orienté sud-ouest avec ruisseau. Toiture 2020. **389 000 \$**



NOUVEAU

LAC-BEAUPORT. Maison unique et rénovée dans le respect de son architecture. À voir! **369 000 \$**



Courtier résidentiel & commercial

ANDRÉ DUSSAULT

STONEHAM & ENVIRONS



andredussault.com 418 849-0555



2 GARAGES

VERMONT-SUR-LE-LAC. Un petit coin de paradis à moins de 20 min. de Québec. Spacieuse, et lumineuse, cette propriété unique sur 2 étages vous offre de multiples possibilités dont la bigénération (4½ en rez-de-jardin). Un magnifique terrain aménagé de 48 000 pi ca, sans voisin arrière. Accès au Lac Durand. **479 000 \$**



VILLÉGIATURE

PONT-ROUGE. Superbe villa en rangée de 1 200 pc sur 2 niveaux. Accès à la piscine. **254 000 \$**



VENDU

LAC-BEAUPORT. LAC TOURBILLON. 34, chemin du BARRAGE. PD 389 000 \$



OPPORTUNITÉ

STE-FOY. Situé dans secteur prisé, grand & lumineux plain-pied avec bcp de possibilités. **354 000 \$**



NOUVEAU

SILLERY. Exceptionnel, la grande classe de l'époque! Aménagé sur 4 niveaux, 4 chambres et 2 sdb complètes à l'étage, loft avec sdb au dernier niveau, à deux pas des plaines d'Abraham. **1 250 000 \$**



NOUVEAU

CHARLESBOURG. Maison très lumineuse, 5 chambres, 2 sdb, salon à aire ouverte avec salle à manger, foyer. Vue sur le Relais. Cour intime. **269 000 \$**



NOUVEAU

CHARLESBOURG. Construction neuve de qualité supérieure. Carré de 27x28, 3 chambres. **368 000 \$**



CONDO

CAP-ROUGE. Au dernier étage, condo 2 chambres (poss. de 3), climatisé. Bâtisse en béton insonorisé. **174 000 \$**



CONDO

CHARLESBOURG. Domaine de la faune sur le Golf. Grand 3½ situé au rez-de-chaussée. **164 000 \$**



CONDO

ST-AUGUSTIN. Terrasses du Séminaire. Luxueux condo de 1738 pi² + terrasse de 350 pi². **475 000 \$**



Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.



Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.



Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**
Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
Offre des services 24/7 pour la population en détresse :
centredecrise.ca/listecentres
- **Service d'intervention téléphonique**
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide :
1 866 APPELLE (277-3553)

De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez : Québec.ca/allermieux

[Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux)

 **Info-Social 811**

Québec 

Entrepreneurs, c'est pour vous!

L'infolettre, comment la rédiger pour capter l'attention

RAPHAËLLE VALLÉE,
Créatrice de contenu, rédaction et
correction chez Équipe Panache

Collaboration spéciale

Connaissez-vous l'infolettre? C'est ce bulletin envoyé périodiquement ou spontanément par les entreprises pour présenter un événement spécial, une promotion ou encore pour tenir sa clientèle informée des activités au sein de l'entreprise. De plus, ce bulletin permet aux entreprises d'élargir leur clientèle potentielle. Maintenant que vous connaissez l'infolettre, il importe de vous demander, en tant qu'entrepreneur, si vous l'utilisez judicieusement.

Vous recevez des infolettres probablement tous les jours, mais combien en lisez-vous réellement? Voici quelques trucs rédactionnels pour faire de votre envoi un succès et pour éviter qu'il se retrouve dans la corbeille sans être lu.

Personnalisez votre message

Par votre infolettre, vous voulez aller au-delà de la vente d'un produit; c'est un

sentiment d'appartenance, d'attachement à votre marque que vous désirez créer. Alors, personnalisez votre contenu! Ciblez les préférences de votre clientèle, utilisez un langage qui vous ressemble (ne vous dénaturez pas) et insérez le nom de votre client dans la formule d'appel.

Soyez bref

Vous ne voulez pas inonder votre clientèle de textes interminables, allez droit au but et privilégiez la qualité de votre contenu au lieu de la quantité. Si vous devez faire défiler l'écran de votre ordinateur, votre infolettre est trop longue et ne sera pas lue. L'astuce? L'hyperlien. Celui-ci vous permettra de réduire le contenu de votre infolettre en redirigeant votre clientèle vers votre site Web. De plus, vous augmenterez votre trafic et la visibilité de votre site.

Optez pour un style incitatif

En plus de créer un sentiment d'appartenance, votre infolettre doit pousser votre clientèle à l'action, que ce soit en l'incitant à acheter un produit, à visiter votre commerce ou votre site Web. Pour

ce faire, utilisez des mots incitatifs comme des adjectifs qui mettent en valeur votre produit ou votre service, des tournures de phrases impératives qui invitent à l'action, des questions rhétoriques qui piquent la curiosité. Par exemple, privilégiez un objet du genre : «Avez-vous essayé notre tout nouveau miel?» au lieu de «Nouveau miel chez Miel inc.».

Chaque jour, nous sommes bombardés d'infolettres. La vôtre doit sortir du lot, elle doit capter l'attention! Soyez original lors de la rédaction et de la mise en forme de votre infolettre. Choisissez bien le ton de celle-ci, créez du contenu pertinent et pétillant et surtout, faites en sorte que votre clientèle aime ce que vous lui présentez.

Vous n'avez pas encore d'infolettre? Il n'est pas trop tard pour commencer. Profitez de l'arrivée de 2021 pour partir du bon pied et pour rejoindre efficacement votre clientèle d'une toute nouvelle façon. ■



Raphaëlle Vallée d'Équipe Panache.

Crédit photo : Courtoisie



Les tuques de MEG se déclinent en plusieurs coloris, avec ou sans pompon.

Crédit photo : Courtoisie

Porter les œuvres de Mégane Fortin

Un couvre-chef signé MEG

(CR) En fin d'année 2020, la jeune peintre de Stoneham, Mégane Fortin, lançait une collection exclusive de tuques aux couleurs de ses œuvres.

C'est qu'il y en a des idées dans la tête de cette jeune artiste de 13 ans! Grâce à un partenariat avec l'atelier montréalais de Lalita's Art Shop, ses œuvres se retrouvent maintenant sur différents modèles de tuques et, roulement de tambour, de couvre-visage.

Des modèles colorés, unisexes, pour petits et grands, une tuque évolutive qui accompagne toutes vos activités sportives! On peut se procurer la tuque de Meg à travers tout le Québec. Pour en savoir davantage, consultez le www.megartiste.com/tuques-et-masque ou la page Facebook : [megjeuneartistepeintre](https://www.facebook.com/megjeuneartistepeintre). ■

La Chambre de commerce de Stoneham en bref

(CR) On vous parle souvent de la Chambre de commerce de Stoneham depuis plusieurs mois. Au fait, connaissez-vous sa mission?

Le but premier de la Chambre de commerce de Stoneham (CCS) est de représenter les intérêts de ses membres dans une logique d'appui au développement économique du territoire de la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury et des environs. Dans l'exercice de sa mission, la CCS s'engage envers ses membres à protéger, faire valoir et défendre leurs intérêts auprès des autorités compétentes, à échanger et développer des compétences et des partenariats stratégiques ainsi qu'à organiser des activités de formation et de réseautage.

Des avantages exclusifs

En devenant membre de la Chambre, vous jouissez de plusieurs avantages :

- Formations gratuites (développement, comptabilité, fiscalité, droit, communications, etc.)
- Collaboration avec la Société de développement économique (SDE) de la Jacques-Cartier (promotion régionale, planification économique, recherche de financement et accompagnement d'entreprise en démarrage)
- Visibilité de votre entreprise sur les médias sociaux et le site Internet de la CSS
- Activités de réseautage permettant aux membres de s'exprimer sur diverses tribunes et consolider leur réseau de contacts
- Participation au concours «Entrepreneur du mois» présenté sur la page Facebook de la CSS. Une fois par mois, on met en lumière un entrepreneur d'ici en présentant son parcours et ses réalisations. Le tirage se fait au hasard au début de chaque mois parmi les membres inscrits.

Si vous êtes travailleur autonome, entrepreneur, une association ou un organisme à but non lucratif ou encore un particulier intéressé par les activités de la Chambre et que vous œuvrez à Stoneham ou en périphérie, vous y êtes les bienvenus.

À METTRE À L'AGENDA : activités virtuelles réservées aux membres

26 janvier de 9 h à 10 h : Comment rédiger un plan d'affaire efficace

16 mars de 9 h à 11 h : Maîtriser les médias sociaux et propulser votre entreprise sur le Web

Vous n'êtes pas membre et vous aimeriez le devenir? Communiquez avec la Chambre de commerce de Stoneham via Messenger ou à info@ccstoneham.com. ■



Le Saisonnier, des gens de cœur

Le Saiso recrute

(CR) C'est au cours des prochains jours que le Centre de plein air le Saisonnier amorcera sa campagne de recrutement. Quoi de mieux pour donner le goût d'y travailler que de présenter l'équipe permanente! Faire partie du Saiso, c'est œuvrer au sein d'une équipe, qui toujours met l'humain, petit ou grand, au premier plan.

Résident de Lac-Beauport, père de quatre enfants, féru de jeux de société et impliqué à fond dans la communauté, Jean-Philippe Lehuu, alias Garou, est le directeur général du Saiso. Il suffit d'une rencontre avec lui pour mesurer son attachement au centre de plein air et aux gens qui y gravitent. Toujours à l'écoute, Garou est un homme de passion, un visionnaire. Fervent adepte de sports, il n'est pas rare de le croiser à vélo ou en train de courir quelque part à Lac-Beauport!

Raynald Caron, alias Matik, est le contrôleur financier. Fier papa d'une adolescente et ancien joueur passionné de basketball adapté, Raynald s'adonne présentement au ski adapté. L'une de ses nombreuses qualités : consciencieux.

Marie-Pier Dorion, alias Malibu, est la directrice des opérations. Diplômée en techniques d'intervention en loisirs, déterminée et amie à l'écoute, Malib, pour les intimes, est passionnée d'arts et de cinéma. Elle s'implique au Saisonnier depuis maintenant plus de 13 ans. Qualité : honnête.

Père de deux enfants et résident de Lac-Beauport, Mickaël Paris, alias Patente, est directeur des infrastructures et de l'expérience plein air. Passionné de voyages et d'activités de plein air, il est diplômé en administration, en tourisme d'aventure et en menuiserie. Débrouillard, vous dites? Oh que oui!

Li-Yue Grenier, alias Nelo, est directrice des programmes. Ancienne athlète de haut niveau, cette Lac-Beauportoise est diplômée en enseignement de l'éducation physique. Grande passionnée de tous les sports, elle est aussi une adepte des travaux



Crédit photo : Courtoisie

De gauche à droite, à l'avant : Myriam Rouleau, Li-Yue Grenier, Myriam Lafrance, et Raynald Caron. À l'arrière : Alexandre Bossé, Mickaël Paris, Marie-Pier Dorion et Jean-Philippe Lehuu.

manuels (construction, rénovation, un peu de mécanique...). La persévérance, elle connaît!

Myriam Rouleau, alias Serpent, est adjointe administrative et responsable des réservations. Maman de deux enfants et résidente de Lac-Beauport, on dit de cette passionnée de lecture et d'écriture qu'elle est aussi résiliente.

Alexandre Bossé, alias Dingo, est coordonnateur expérience grandeur nature. Diplômé en techniques d'intervention en loisir, Dingo, la persévérance sur deux pattes, étudie au baccalauréat en enseignement préscolaire et primaire. Il est passionné de randonnée et de camping.

Myriam Lafrance, alias Mimi, est superviseuse maintenance intérieure. Maman et grand-maman enjouée, Mimi est passionnée de cuisine et de fleurs.

Si vous souhaitez joindre cette équipe dynamique, surveillez la page Facebook du Saiso pour y voir les offres d'emploi qui y seront affichées. Cette belle gang en profite pour rappeler qu'elle est à l'écoute des consignes gouvernementales et qu'elle est impatiente de pouvoir offrir ses services à la population dès que la situation le permettra. ■

MDJ Le Cabanon

Les vœux des intervenantes

(CR) Les intervenantes de la Maison des jeunes de Lac-Beauport, Le Cabanon, vous souhaitent une bonne année 2021!

Que cette année soit remplie de belles surprises. Vos intervenantes préférées, Maryon, Véronique et Justine, vous souhaitent joie, santé, succès, mais surtout, beaucoup de plaisir! Notez que pour commencer cette nouvelle année, la MDJ est ouverte virtuellement du 5 au 8 janvier et en présentiel le 12 janvier prochain. L'équipe a bien hâte de revoir les jeunes. ■



Crédit photo : Courtoisie

Maryon Morgan, Véronique Proulx et Justine Decam



 **SENTIERS
DU MOULIN**

CET HIVER
C'EST
Gratuit

Pour les enfants de 12 ans et moins au Sentiers du Moulin
(location & accès journalier).

Une gracieuseté de

 **Desjardins**
Caisse de Charlesbourg

Le Goût du territoire

Développer un style de vie plutôt qu'une vie de style

JEAN-ÉTIENNE POIRIER,
acériculteur chez Forêt Vive

Collaboration spéciale

En 2016, j'ai fondé avec ma famille une entreprise/école du nom de Forêt Vive, un projet d'agroforesterie et de récoltes sauvages. Je voulais faire la démonstration qu'on pouvait se créer un revenu d'appoint en agriculture tout en donnant à nos trois enfants un encadrement pour apprendre à travailler. On a fait des jardins, on a aménagé une érablière, bâti une sucrerie, planté une petite houblonnière et on s'est présentés aux marchés publics pour vendre nos produits.

Avec une approche de vente directe, on a fait mentir la croyance voulant qu'il était impossible de rentabiliser de petites activités agricoles. Prenons, par exemple, le revenu par entaille pour les produits de l'érable. Dans la MRC, il est de 3,41 \$ et d'un peu plus de 9 \$ dans la région de Québec (données du MAPAQ); or, on a réussi, avec des produits de niche, à faire passer ce chiffre à 20,49 \$/entaille en 2019. À travers les marchés, le design

de nos emballages et la transformation des produits, nos jeunes ont appris un paquet de choses aux niveaux social, technique et entrepreneurial. En prime, on est maintenant autonomes pour les œufs, le poulet, l'agneau (grâce à une collaboration avec un ami), les petits fruits et la rhubarbe pour nos confitures, le sirop d'érable, l'ail, la sauce tomate et, chaque année, on ajoute une denrée à notre tableau. La surprise est que ça va plus rapidement que prévu, que l'on mange souvent des repas 100 % Tewkesbury!

Au début 2020, on a présenté une conférence sur le potentiel acéricole de notre région : plus de 150 personnes y sont venues. On a réalisé que l'on n'était pas les seuls à être habités par cette passion pour le territoire. Cette année, pour partager et nourrir cet intérêt, on a créé un webmagazine accompagné d'un incubateur de projets.

L'invitation à découvrir ce nouveau site Web est pour tout le monde, que vous soyez déjà aux commandes d'un projet, simplement curieux ou habité par le rêve d'un grand potager ou d'une petite ferme. On va vous faire découvrir des gens inspirants qui parlent avec passion d'acériculture,

de maraichage, de jardinage, d'élevages, de grandes cultures, de récoltes sauvages, de foresterie, de produits agroalimentaires et d'aventures qui permettent d'explorer le territoire.

Aussitôt qu'on va pouvoir se revoir de manière conviviale, l'esprit du site Web va être transposé dans des événements stimulants qui sauront vous surprendre! Notre ambition est de faire revivre les foires agricoles d'autrefois dans une formule actualisée. On y verrait des ateliers, des cercles d'échanges et des manifestations culturelles



Petit élevage artisanal d'agneaux, à Tewkesbury.

inspirées par le fait que de plus en plus de gens rêvent de travailler un peu plus à répondre à leurs besoins essentiels en passant du temps dehors et moins de temps dans les transports.

Et si 2020 pouvait nous avoir inspiré des modes de développement alternatifs, un peu plus en phase avec les défis de notre époque? Nous, on y croit, et on va continuer de vous présenter des gens qui y travaillent dans cette chronique de votre journal local.

Si vous avez un projet agricole ou forestier à faire connaître : info@legoutduterritoire.com

Quelques liens utiles et inspirants :

Pour découvrir le nouveau site Web : www.legoutduterritoire.com

Pour rejoindre la page Facebook du site et échanger au sujet des contenus : www.facebook.com/LeGDT. ■



Votre humble chroniqueur en train de récolter des verges d'or pour la brasserie La Souche.

Encore les honneurs pour la photographe France Bouchard

(CR) C'est en mode virtuel, le 1^{er} novembre dernier, que la photographe de Lac-Beauport France Bouchard s'illustrait à nouveau lors de la compétition provinciale des Photographes professionnels du Canada, section Québec.

France Bouchard a vu son image *The Daring* remporter le prestigieux titre de « Meilleur de la catégorie » dans la catégorie « Mode ». De plus, deux de ses images ont été sélectionnées pour « inclusion » dans l'exposition provinciale.

Rappelons que pour ce type de compétitions, le comité constitué de maîtres-photographes n'accepte que les œuvres jugées supérieures.

La compétition a reçu des œuvres de partout au Québec dans 22 catégories différentes incluant le photojournalisme, le portrait, l'architecture, et la mode.

Consultez le site Internet de France à francephotos.com. ■



La photographe France Bouchard.



The Daring a remporté la palme dans la catégorie « Mode ».

La chronique canine

Régler les comportements indésirables : simple comme 1-2-3

LUCIE MALOUIN,
B.SC, CTC, PCBC-A, MCP

Collaboration spéciale

Lorsque notre chien produit un comportement que nous trouvons inacceptable, souvent, la première chose qui nous vient à l'esprit est de dire « NON » d'un ton ferme ou de tirer sur la laisse. Parfois nous parvenons à faire cesser le comportement sur le champ, mais soyons honnêtes, le problème revient toujours. Pourquoi? La motivation!

Nos chiens sont extrêmement futés pour calculer le ratio coûts/bénéfices de chacun de leurs gestes. Si la tranche de pain au beurre d'arachide sur le comptoir est à portée de museau et que le châtement de se faire réprimander est une réprimande verbale, le jeu en vaudra la chandelle! Cela dit, je déconseille fortement d'escalader la réprimande, car il y a plusieurs effets secondaires potentiels sérieux. Voici une recette simple en trois étapes, éprouvée et convenant à un large éventail de comportements indésirables.

#1. Une gestion adéquate de l'environnement et de l'animal

Il faut d'abord contrôler l'accès aux sources de renforcement. Voici quelques exemples. Un chien qui saute sur les visiteurs ne pourra pas le faire s'il est maintenu en laisse à une distance appropriée. Un chien qui quémante à la table ne pourra pas le faire s'il est invité à travailler sur son jouet interactif rempli de nourriture délicate dans une autre pièce dont l'accès est retreint par une barrière de bébé. Un chien qui vole et gruge des chaussures ne pourra pas le faire si elles sont rangées à l'intérieur d'une garde-robe. Certaines personnes sont satisfaites avec cette étape et ne souhaitent pas aller plus loin.

#2. L'identification d'un comportement alternatif acceptable

Au lieu de dire « non » au chien, identifions ce qu'il pourrait faire à la place. Reprenons les trois exemples. J'aimerais que mon chien s'assoie afin d'avoir accès aux visiteurs. J'aimerais que mon chien se couche et reste sur son coussin au salon pendant l'heure du repas. J'aimerais que mon chien gruge des items appropriés et sécuritaires pour lui.

#3. L'entraînement du nouveau comportement choisi

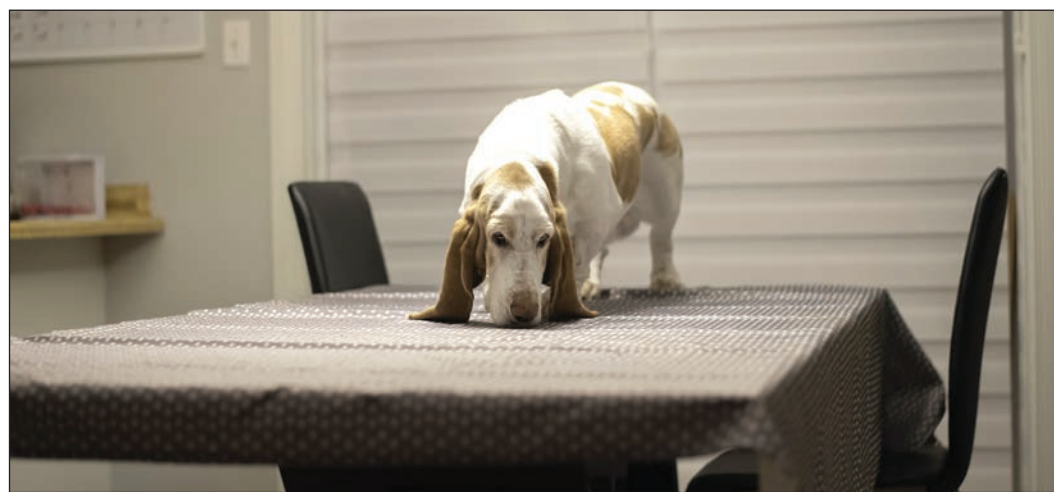
Finalement, une fois le comportement de remplacement choisi, on l'entraîne. La façon d'établir un plan d'entraînement dépasse la portée de cet article. Toutefois, des principes généraux s'appliquent. Il faut s'assurer que le chien est motivé à apprendre. Le niveau de difficulté doit être approprié afin que ce soit plaisant autant pour l'humain que pour le chien. On doit maintenir un bon taux de succès, sinon on risque de décourager l'animal. Prenons le chien qui saute sur les visiteurs. Il faut d'abord enseigner au chien à s'asseoir, en dehors du contexte des visiteurs. Ensuite, il faut ajouter des distractions comme une récompense que l'on tient au-dessus de sa tête. Il saute? On cache la récompense dans notre dos et l'on recommence. Il reste assis? On lui offre la récompense. On augmente graduellement la difficulté pour arriver à entraîner dans le contexte initial.

Si vous avez besoin d'aide avec les comportements indésirables de votre chien, n'hésitez pas à contacter un intervenant en éducation canine qualifié. Dans ce milieu non réglementé, informez-vous à savoir si la personne travaille dans le respect des limites de chacun, autant les vôtres que celles de votre chien. Ne tolérez aucune violence ou aucun abus physique. La collaboration volontaire et la motivation donnent des résultats supérieurs à plusieurs égards. ■



Lucie Malouin

Crédit photo : Courtoisie



Avec de l'entraînement, ce chien pourrait apprendre rapidement à aller sur son coussin plutôt que d'inspecter la table à manger vide.

Crédit photo : Cindy Hurens



La gestion : l'utilisation d'une longe lors d'une balade en forêt où l'on rencontre fréquemment des porcs-épics.

Crédit photo : Complètement canin

BABILLARD

DE **CCAP**.TV

Diffusion sur le web...
ET À LA TÉLÉ!

- ✓ Annonces et avis publics
- ✓ Agenda des loisirs
- ✓ Événements dans votre quartier
- ✓ Activités de financement et encore plus!

AFFICHEZ-Y GRATUITEMENT VOS ANNONCES

2021 nous réserve assurément des surprises. Des bonnes, espérons-le!

Pour vous tenir informé des activités à faire près de chez vous, les annulations, les réouvertures et tout ce qui doit être mis au calendrier, suivez-nous :

ccap.tv/babillard

Une cause, LA motivation!

Vanessa Thauvette court pour Moonchild

(CR) Le 12 décembre dernier, la Delageoise Vanessa Thauvette réalisait un défi original, celui de faire 12 heures de course nocturne en montagne au parc du mont Wright en plus de lever, rouler et tirer des charges à différentes stations.

Malgré le vent et la neige, Vanessa Thauvette a parcouru plus de 18 km en montagne avec charge, dont trois montées et descentes de la pente du Vaillant, parcours reconnu pour son niveau technique. Elle a également fait plus de 35 km de course en réalisant cinq tours du mont et a fait plus de 1500 répétitions de mouvements style *RX1 Nation*.

L'inspiration

L'idée d'organiser ce défi lui est apparue lorsqu'elle s'est inscrite à l'évènement *Furie Blanche de RX1 Nation* qui se déroulera à la fin janvier. L'athlète fera le parcours 24 heures à l'extérieur et à courir et franchir différents obstacles.

Puisqu'il ne suffit pas de relever des défis, Vanessa veut donner un sens à ses projets. Elle décide donc d'amasser des fonds au profit de la fondation québécoise *Moonchild*, qui a pour mission d'aider les enfants atteints de différents handicaps à atteindre leur plein potentiel en leur fournissant des outils qui leur faciliteront la tâche.

Vanessa Thauvette n'a pas toujours été une athlète d'endurance. En effet elle a perdu au courant des cinq dernières années plus de 120 livres. Un mode de vie sain et une discipline lui ont été nécessaires pour atteindre ses objectifs personnels. À ce jour, elle a réalisé plus de 100 courses à obstacles, a obtenu plusieurs podiums et a réalisé 7 ultras dans les dernières années.

Elle s'entraîne quotidiennement pour atteindre l'objectif d'un 125 km de course en septembre prochain. Encourageons la persévérance de cette athlète inspirante de Lac-Delage en appuyant la cause de *Moonchild*. ■



Vanessa Thauvette



Vanessa lors de son défi le 12 décembre dernier.

Crédit photo : Courtoisie

À la découverte de La Jacques-Cartier

Un circuit culturel et patrimonial bonifié

Crédit photo : BAnd, E6, S7, SSI, 95145, Herménégilde Lavoie, 1941



Paysage d'hiver à Lac-Beauport, en 1941.

(CR) Le circuit culturel et patrimonial À la découverte de La Jacques-Cartier a été bonifié de trois nouvelles bornes sonores, à Fossambault-sur-le-Lac, Lac-Beauport et Saint-Gabriel-de-Valcartier.

Les Lac-Beauportois peuvent maintenant profiter de ce circuit alors que la borne est installée en plein cœur du Corrid'Art, face au club nautique. On y apprend davantage sur le développement de la villégiature et la pratique de nouveaux sports qui ont fait de la municipalité une destination prisée des adeptes de ski alpin ou de kayak.

Avec cet ajout, le circuit culturel et patrimonial qui sillonne la MRC compte

maintenant dix stations qui mettent en valeur une parcelle de l'histoire et des richesses patrimoniales de la région. De plus, ces bornes permettent de découvrir les paysages ambiants d'une manière unique. Parcourez le circuit en voiture et profitez pleinement de l'expérience sonore et visuelle que procure le circuit. L'emplacement de chaque station est indiqué sur un guide d'accompagnement qui peut être téléchargé à partir du site de la MRC de La Jacques-Cartier. L'ensemble des capsules sonores du circuit sont, elles aussi, diffusées sur le site de la MRC.

Pour plus de détails, visitez le <https://bit.ly/Découverte-de-La-Jacques-Cartier>. ■

Prix du bénévolat en loisir et en sport Dollard-Morin

Philippe Carrier, lauréat de la région de la Capitale-Nationale



Philippe Carrier

(CR) C'est le 16 décembre dernier que la ministre déléguée à l'Éducation et ministre responsable de la Condition féminine, Isabelle Charest, dévoilait les noms des 24 lauréates et lauréats des prix du bénévolat en loisir et en sport Dollard-Morin. Parmi ceux-ci, le Lac-Beauportois Philippe Carrier.

La vice-première ministre, Geneviève Guilbault, s'est jointe à la ministre Charest pour offrir ses félicitations à M. Philippe Carrier pour son engagement exceptionnel.

« Je félicite M. Carrier pour ses multiples réalisations dans la région de la Capitale-Nationale. C'est notamment grâce à des gens comme lui que notre milieu de vie est un endroit actif où il fait bon vivre. Ce prix est amplement mérité et je lui souhaite une bonne continuation », a commenté M^{me} Guilbault.

« Je me joins à tous les citoyens de Chauveau pour féliciter M. Carrier de son remarquable engagement bénévole. Nous sommes chanceux de pouvoir compter sur un leader positif et dynamique comme lui. Merci de votre implication dans notre belle et grande communauté », a ajouté Sylvain Lévesque, député de Chauveau.

Reçois toutes nos félicitations mon cher Philippe! ■

Bottin des ressources communautaires

Une aide précieuse dans la MRC

(CR) Un nouvel outil visant à faciliter la vie des citoyens de la région a été mis en ligne sur le site Internet de la MRC de La Jacques-Cartier, il s'agit du bottin des ressources communautaires.

Accompagnement, aide à domicile, soutien, écoute, aide alimentaire, on découvre dans ce bottin des ressources communautaires tous les organismes régionaux qui pourraient vous venir en aide.

L'inscription au bottin des ressources communautaires est gratuite et est réservée aux organismes communautaires offrant des services sur le territoire de la MRC de La Jacques-Cartier.

Consultez-le dès maintenant au <https://bit.ly/Bottin-organismes-communautaires-JC>. ■

La Maison des jeunes de Stoneham

Soutenons nos aînés

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Depuis le début de la pandémie, l'équipe de la Maison des jeunes de Stoneham-et-Tewkesbury n'a pas fait exception, elle a dû s'adapter à une nouvelle réalité.

De mars à juillet dernier, la MDJ a été contrainte de fermer son local, mais l'équipe a pu offrir des périodes d'animation en ligne, afin de permettre aux usagers d'échanger et de se divertir, en présence de leurs animateurs-intervenants.

Durant l'été, au plus grand bonheur de tous, les activités ont pu reprendre en présentiel après la mise en place des nombreuses normes sanitaires recommandées par la Direction de santé publique et la CNESST; le but étant de continuer à offrir les services, considérés comme essentiels pour les jeunes, dans un endroit sécuritaire pour tous.

Depuis peu, les intervenants ont aussi eu la chance de mettre sur pied un nouveau projet intitulé «Soutenons nos aînés». Ce programme, financé par Service Canada, permet aux participants de parfaire leurs connaissances en lien avec les nouvelles technologies, ce qui est plus que pertinent en cette période d'isolement. Ce sont des membres de l'équipe qui animent les rencontres adaptées aux besoins de chacun. Il est à noter que seule la première rencontre se fait en présentiel, mais qu'une quantité importante de mesures sanitaires ont été ajoutées à celles déjà mises en place, afin de protéger cette clientèle plus vulnérable. L'objectif de cette première prise de contact est de permettre aux participants de savoir bien utiliser la plateforme de communication qui servira pour la suite des rencontres en ligne.

Pour obtenir plus d'informations sur les services offerts par la Maison des jeunes l'Atôme, écrivez à mdjlatome@ccapcable.com ou appelez au 418 848-3457. ■



Crédit photo : Courtoisie

Les animateurs du projet «Soutenons nos aînés» Samantha Vachon, responsable de l'animation et Artem Charlier, animateur-intervenant.

Les bienfaits du vélo sur la santé

Bon pour le corps et l'esprit

(CR) Empire 47 (E47) est bien connu dans la région pour son offre de vélo de montagne, bien connu également de notre lectorat puisque c'est un plaisir renouvelé que de parler de cette entreprise d'ici. Depuis sa création en 2013, la mission de l'organisme est d'encourager les saines habitudes de vie par la pratique du sport et des activités en plein air. En plus d'être bon pour le corps, le vélo apporte de nombreux bienfaits pour l'esprit.

Le stress et l'anxiété sont bien présents dans nos sociétés « hyperconnectées » et les circonstances actuelles ont

engendré un lot de réflexions et de questionnements. À la suite d'un confinement de plusieurs semaines et encore aujourd'hui, on ressent le besoin de bouger et de se changer les idées.

Sillonner les sentiers à vélo (des plus accessibles), respirer l'air pur et admirer la magnificence des paysages de Lac-Delage, de Stoneham et de Saint-Gabriel-de-Valcartier, voilà l'activité gagnante pour rester en forme et faire le vide.

Comparativement à la marche et à la randonnée, qui sont des activités plutôt contemplatives, le vélo de montagne

requiert plus de concentration. Roches, racines et imperfections du sol exigent une attention de tous les instants. Cette stimulation du cerveau sécrète de l'adrénaline. Cette action permet de diminuer le stress et de mettre de côté les petits malheurs de la semaine.

En plus d'améliorer la santé cardiaque, la pratique du vélo contribue à protéger les articulations et permet de mieux développer la coordination

des mouvements, notamment chez les enfants. D'ailleurs pour inciter et initier les jeunes, certaines villes ajoutent des vélos-parcs (pumptrack) à leurs installations dans les parcs municipaux.

La pratique du vélo de montagne est une excellente façon de se « connecter » à la nature, d'échanger avec les gens de la communauté et de libérer l'esprit, le temps d'une sortie! ■



Crédit photo : Courtoisie

La randonnée en famille permet de resserrer les liens avec vos proches par le partage d'une activité commune.



PROVINCE DE QUÉBEC
MRC DE LA JACQUES-CARTIER

AVIS PUBLIC MODIFICATION AU RÔLE D'ÉVALUATION FONCIÈRE 2019, 2020 ET 2021

Conformément à l'article 43 de la *Loi visant principalement à contrôler le coût de la taxe foncière agricole et à simplifier l'accès au crédit de taxes foncières agricoles* (L.Q. 2020, c.7) et à l'article 75 de la *Loi sur la fiscalité municipale* (R.L.R.Q. chapitre F-2.1), est par les présentes donné par le soussigné, directeur général et secrétaire-trésorier :

QUE le rôle d'évaluation de la municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury déposé le 20 août 2020 pour les exercices 2019-2020-2021 a été modifié au moyen d'un certificat global en application du premier alinéa de la *Loi visant principalement à contrôler le coût de la taxe foncière agricole et à simplifier l'accès au crédit de taxes foncières agricoles* (L.Q. 2020, c. 7) afin de tenir compte des modifications prescrites par l'édition 2020 du Manuel d'évaluation foncière du Québec pour la conversion des renseignements relatifs aux répartitions fiscales applicables aux unités d'évaluation comportant des immeubles compris dans une exploitation agricole enregistrée conformément à un règlement pris en vertu de l'article 36.15 de la *Loi sur le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation*;

QUE l'ensemble de ces modifications ont été effectuées au moyen d'un certificat global et elles auront effet à compter du 1^{er} janvier 2021;

QU'aucune demande de révision ne peut être formulée, ni aucun recours en cassation ou en nullité ne peut être exercé à l'égard de ces modifications.

DONNÉ À STONEHAM-ET-TEWKESBURY, CE 6^e JOUR DU MOIS DE JANVIER DEUX MILLE VINGT ET UN.

Louis Desrosiers
Directeur général et secrétaire-trésorier

Ski acrobatique

Nos jeunes skieurs de retour de Finlande

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

De la mi-novembre à la mi-décembre, plusieurs athlètes en ski acrobatique de Lac-Beauport ont participé à des événements internationaux en Finlande, histoire de tester la progression de l'équipe. Ça va bien, même très bien!

Le 14 novembre dernier, nos jeunes Lac-Beauportois Flavie Aumond, Miha Fontaine, Alexandre Duchaine, Victor Primeau, Pierre-Olivier Côté et Thomas Gauthier-Renaud s'envolaient pour la Finlande. Un séjour intense d'un mois au cours duquel ils ont participé à un camp d'entraînement, à deux événements de Coupe d'Europe et à une Coupe du monde en saut à ski acrobatique.

Nos athlètes sont doués, ils se sont réellement démarqués chez les juniors. « Plusieurs des meilleurs athlètes mondiaux étaient présents lors des trois compétitions. Si on exclut les athlètes réguliers du circuit de la Coupe du monde, notre équipe aurait classé chez les hommes quatre athlètes dans le top 5 lors des deux événements de la coupe d'Europe », relate fièrement Nicolas Fontaine.

Le but principal de la présente saison sera de participer au Championnat du monde junior à Krasnoïarsk en Sibérie (Russie). « Nous savons maintenant que notre équipe sera compétitive, mais nous devons être encore plus solides, car le calibre sera plus élevé avec la présence de l'équipe de la Chine », fait-il observer.



À l'aéroport, au premier plan, Thomas Gauthier-Renaud.

Depuis sa retraite de la compétition il y a plus de 15 ans, Nicolas Fontaine est aux premières loges pour voir tout le travail qui a été fait pour rebâtir un groupe d'athlètes à l'image du Québec AirForce de l'époque. « Grâce au centre Acrobatix et beaucoup de détermination des entraîneurs et des fédérations de ski acrobatique, nous avons maintenant une équipe forte, capable de rivaliser avec les meilleurs athlètes juniors de la planète. Au cours des prochaines années, l'objectif sera d'emmener ce groupe parmi l'élite mondiale comme l'était le Québec AirForce tout en poursuivant notre mission de développer la future relève. »

Les résultats

Parlons résultats maintenant. Obtenant la meilleure performance canadienne chez les hommes, Miha Fontaine a terminé 13^e lors de la Coupe du monde de Ruka (Finlande), ce qui le place en bonne position pour les sélections olympiques. Il a terminé au 5^e rang lors de la première Coupe d'Europe et 9^e lors de la deuxième journée. ■



Dans l'ordre habituel : Miha Fontaine, Nicolas Fontaine et Victor Primeau

COUPE D'EUROPE Vendredi 11 décembre 2020

Flavie Aumond	6 ^e place
Miha Fontaine	5 ^e place
Émile Nadeau*	9 ^e place
Victor Primeau	9 ^e place
Alexandre Duchaine	13 ^e place
Pierre-Olivier Côté	15 ^e place

COUPE D'EUROPE Samedi 12 décembre 2020

Émile Nadeau*	8 ^e place
Miha Fontaine	9 ^e place
Pierre-Olivier-Côté	11 ^e place
Alexandre Duchaine	13 ^e place
Thomas Gauthier-Renaud	24 ^e place

* Émile Nadeau habite en pension à Lac-Beauport pour l'année et étudie à l'école secondaire la Seigneurie.



L'équipe canadienne et l'équipe du Québec de saut sur le site de saut de Ruka.



Flavie Aumond



Crédit photo : Courtoisie

Inauguré en février 2020, le bâtiment de services est une plus-value à l'offre des Sentiers du Moulin.

Y croire, c'est la clé!

Une remontée exceptionnelle pour les Sentiers du Moulin

(CR) Depuis 2018, les saisons record se succèdent aux Sentiers du Moulin (SDM) de Lac-Beauport. L'année 2020 aura été particulièrement importante pour l'équipe du centre de plein air puisque malgré le contexte de la COVID-19, les sportifs d'ici et d'ailleurs ont été au rendez-vous.



Crédit photo : Dylan Pagé

Les sentiers de fatbike sont très prisés.

plus de 75 000 visiteurs par année, profite d'infrastructures modernes et a gagné une grande notoriété partout au Québec et bien au-delà.

La passion, gage de succès

Le succès actuel n'est pas une surprise, mais bien le résultat de la mobilisation d'un conseil d'administration expérimenté et d'une équipe passionnée. Ensemble, ils ont mis les efforts nécessaires pour redresser la situation du centre. « À la base, la Municipalité de Lac-Beauport croyait en l'énorme potentiel des SDM. Avec le nouveau conseil d'administration en place, l'expérience d'affaires et la structure étaient là. Il ne manquait plus que les bras et de la passion au quotidien. C'est là qu'Éric Gagnon, Nicolas Sauvé et moi sommes arrivés. Je pense que c'est la passion des gens derrière les Sentiers du Moulin qui est à la base du succès actuel. On doit beaucoup à la Municipalité, mais aussi au conseil d'administration et à l'équipe », fait valoir Hugues Fournel directeur des opérations hivernales aux SDM.

Aujourd'hui, les SDM c'est une organisation financièrement autonome, ne nécessitant plus l'aide financière de la Municipalité de Lac-Beauport pour assurer ses opérations. D'ailleurs, l'équipe en place peut dire mission accomplie, puisque le centre redonnera



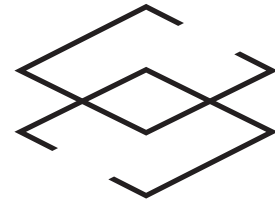
Crédit photo : Nick Dignard

Quel magnifique terrain de jeu!

Pour l'équipe des Sentiers du Moulin, cela confirme sans contredit que les investissements financiers et les efforts acharnés des dernières années ont porté fruit.

On se souviendra qu'en 2012, la Municipalité de Lac-Beauport était vertement critiquée pour avoir fait l'acquisition des SDM, qui à ce moment n'était pas rentable et avait un avenir incertain. En 2017, la Municipalité créa la Société des Sentiers du Moulin, un OBNL paramunicipal, ayant pour objectif de remettre sur pied son centre plein air local. Trois ans plus tard, l'organisme a vu ses revenus doubler, accueille maintenant

50 000 \$ à la Municipalité cette année, en plus d'investir dans de nombreux projets et de s'impliquer dans la communauté, notamment en offrant gratuitement, en partenariat avec la Caisse Desjardins de Charlesbourg, l'accès et la location aux enfants de 12 ans et moins. « On y croyait, mais on savait que ça demanderait beaucoup d'efforts. Trois ans plus tard, quand on regarde la situation actuelle, on est plus que satisfaits », conclut Éric Gagnon, directeur des opérations été. ■



CÉRAMIQUE DÉCOR

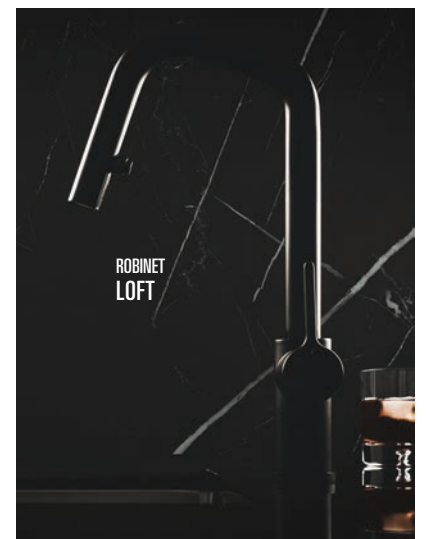


CÉRAMIQUE
PIERRE
MOSAÏQUE
ROBINETTERIE
SALLES D'EAU
PEINTURE
OBJETS

CÉRAMIQUE
LE VENEZIANE



DÉTAILLANT DES PEINTURES ET PAPIERS PEINTS
FARROW & BALL



ROBINET
LOFT

www.ceramiquedecor.ca

info@ceramiquedecor.ca

4220, 3^e Avenue Ouest, Québec

T 418.627.0123

