



Chambre de commerce de La Jacques-Cartier
Festive la soirée Casino!

Page 9



À l'agenda du député
Sylvain Lévesque, député de Chauveau

Page 5



Le projet du
1004 boulevard du Lac
François Boily
répond aux
citoyens

Page 6

L'ÉCHO DU LAC

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

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

M EQUIPE MARC BONENFANT ROYAL LEPAGE INTER-QUÉBEC 418 912-8787 marcbonenfant.com

Stoneham-et-Tewkesbury **NOUVEAU**

492, ch. du Hibou • MLS: 15948920 599 000 \$



Semaine de relâche à Lac-Beauport
Les activités à la bibliothèque l'Écrin

Page 3



Programme d'Animation Vacances
de Stoneham
Les nouveautés de l'été

Page 4

La Coupe du monde de sauts de Lac-Beauport

L'arrière-scène de l'évènement

Page 19



Vélo de montagne
L'ascension de Lily-Rose Marois
vers le Championnat
du monde

Page 17



Lac-Beauport en neige en formule éclatée
Un beau succès pour l'édition 2024

Page 15



Classique hivernale des cantons unis
Les 15 et 16 mars, on encourage les joueurs et joueuses de Stoneham!

Page 18

2024! SERA PROSPÈRE EN IMMOBILIER



André Dussault
Courtier immobilier
résidentiel et commercial

Sotheby's

INTERNATIONAL REALTY

418 849-0555

Québec

andredussault.com

URGENT

NOUS SOMMES EN MANQUE D'INVENTAIRE

Faire le point sur les dossiers

Rencontre avec Sylvain Lévesque

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Un arrêt au bureau de circonscription de Sylvain Lévesque pour piquer une petite jasette? Pourquoi pas! Me voilà, à mon tour, à l'agenda du député!

Alors que le monde politique fait beaucoup parler ces temps-ci, la première question à poser est: comment allez-vous, monsieur le député? Somme toute, il se porte très bien et quand il va à la rencontre des citoyens c'est toujours agréable. Non, il ne porte pas de lunettes roses, il choisit toutefois de voir le positif et de garder le cap sur les dossiers qui lui tiennent à cœur. « La politique, si c'était facile, tout le monde voudrait en faire, il y a des hauts et des bas. En politique on est souvent aussi bons que la dernière décision que l'on a prise. Ce que je peux contrôler, c'est mon temps, ma disponibilité et mon énergie que je mets sur les dossiers locaux. C'est là-dessus que je mise pour faire avancer les choses », commente-t-il.

Le point sur les dossiers

D'emblée, l'un des dossiers dont il très fier, c'est l'annonce de la construction d'une troisième école primaire pour Stoneham-et-Tewkesbury qu'il souhaite voir arriver avant la fin de son mandat. L'ouverture est prévue pour la rentrée 2026.

On pense aussi à l'école primaire de l'Étoile-du-Nord qui a ouvert ses portes en août 2021 à Saint-Émile. Cette nouvelle école accueille 315 élèves de la maternelle 4 ans à la 6^e année.

Il y a bien entendu l'école secondaire qui est sur le point d'ouvrir sur l'ancien terrain du zoo, un projet de 200 M\$! Si Jonathan Julien a joué un rôle majeur dans la réussite de ce projet, rappelons-nous que c'était l'engagement majeur de Sylvain Lévesque au début de son mandat de doter la couronne nord d'une nouvelle école secondaire.

Les sujets de l'heure

« On travaille très fort, c'est d'ailleurs en analyse au cabinet, pour la réalisation d'infrastructures sportives. [...] À l'élection de 2022, je m'étais engagé à quelques nouvelles structures, notamment de refaire le terrain de soccer synthétique de Lac-Beauport via le Programme d'aide financière aux infrastructures récréatives, sportives et de plein air (PAFIRSPA). C'est admissible, on a travaillé avec la Municipalité et l'Association de soccer Lac-Beauport pour le dépôt de ce projet. Et il y aussi ce projet d'avoir une patinoire couverte à Notre-Dame-des-Laurentides », nous apprend Sylvain Lévesque.

Est-ce qu'on vous sollicite pour une piscine, parce que sur le terrain, ce sujet revient très souvent dans les conversations citoyennes? « Bien sûr et vous m'amenez sur une vision de la relocalisation des rampes d'eau du centre Acrobatx à Lac-Beauport. Donc ils vont avoir besoin d'un bassin d'eau/piscine. Il y a des discussions sur les lieux potentiels... le site du Saisonnier en fait partie », poursuit-il en confirmant qu'il y a déjà un montant d'argent de bloqué pour les rampes d'eau. Un autre dossier chaud sur lequel il travaille avec le ministère de la Famille, c'est d'améliorer le nombre de places dans nos services de garde.



Sylvain Lévesque, député de Chauveau.

Enfin, le dossier de la protection du lac Saint-Charles en est un qui lui tient à cœur. « Le gouvernement a mis 40 M\$ auxquels se sont ajoutés 20 M\$ provenant des Villes de Québec, de Stoneham-et-Tewkesbury et de Lac-Delage pour assurer toute la protection du bassin versant afin d'avoir des installations septiques renouvelées. C'est assurément ma première priorité! C'est un dossier qui va perdurer bien au-delà de moi », conclut-il... à moitié. Il ne voudrait pas oublier de dire qu'il y aura une consultation qui sera bientôt lancée pour la grande région de Québec en lien avec le transport, la vision de la mobilité. On s'en reparle sous peu! ■



ÉQUIPE GAGNON

Notre équipe est là pour votre prochain projet immobilier

Venez nous visiter:
828-D boulevard du Lac
Lac-Beauport.

equipegagnon.ca
T. 418 802-9338

Gagnez à être
bien entouré

Semaine de relâche à Lac-Beauport

Les activités à la bibliothèque l'Écrin

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Encore une fois cette année, la bibliothèque l'Écrin propose de belles activités à faire en famille pendant la semaine de relâche.

La bibliothèque étendra ses heures d'ouverture lors de la semaine de relâche et vous accueillera du lundi au jeudi de 10 h à 11 h 30 et de 13 h à 16 h.

Jeux de société

Du lundi au jeudi, profitez d'une belle collection de jeux de société que vous pourrez vous procurer tout à fait gratuitement pour

jouer en famille ou entre amis. Des jeux pour tous seront aussi disponibles afin de passer un beau moment sur place. Des explications pourront même vous être données par un animateur afin d'éviter de lire les règles des jeux pendant de longues minutes. Aucune réservation n'est requise, premier arrivé premier servi.

Nintendo Switch sur écran géant

Pour le bonheur des plus petits et des plus grands, la Nintendo Switch sera à nouveau installée sur l'écran géant de la bibliothèque afin que tous puissent en profiter. Les jeux de Mario Kart 8 et de Mario Party seront disponibles. La Switch sera installée toute

la semaine sur les heures d'ouverture, sauf le jeudi 7 mars.

Tournoi Mario Kart 8

Le jeudi 7 mars de 11 h à 16 h, à la salle Philippe-Laroche, se tiendra le Tournoi de Mario Kart 8 Deluxe sur la Nintendo Switch. Venez en grand nombre encourager les participants de 11 à 17 ans qui défendront leurs honneurs pour gagner le fameux trophée du tournoi. Sujet à changement, consultez le site Internet de la bibliothèque pour plus de détails.

Casse-têtes

N'oubliez pas que la collection de casse-tête nouvellement acquise à la bibliothèque l'Écrin est toujours disponible pour le prêt à la maison. Consultez en ligne ou sur place leur collection d'une soixantaine de casse-têtes de 500, 750 ou 1000 morceaux et emmenez-en un à la maison pour le faire en famille. Vous pouvez le conserver jusqu'à quatre semaines, et si vous avez besoin de plus de temps, il peut être renouvelé deux fois. ■



Profitez d'une belle collection de jeux de société à la bibliothèque l'Écrin.

La Nintendo Switch sera installée sur l'écran géant de la bibliothèque.

On vous attend en grand nombre pour encourager les participants au Tournoi de Mario Kart 8 Deluxe.

Consultez en ligne ou sur place la nouvelle collection d'une soixantaine de casse-têtes.

Ça bouge ce printemps au Lac

Programmation des loisirs intérieurs et extérieurs

La nouvelle programmation printanière de Lac-Beauport est sur le point d'être dévoilée. Surveillez la sortie de celle-ci prévue le 11 mars avec une foule d'activités des plus diversifiées ainsi que les modalités d'inscription sur le site Internet de la Municipalité au www.lac-beauport.quebec. Les cours débuteront dans la semaine du 13 avril. Au printemps commence également la période d'inscriptions pour les activités extérieures au terrain de tennis et de pickleball.

Période d'inscription :

Résidents : 18 mars au 2 avril • **Non-résidents :** 25 mars au 2 avril
Accès loisirs : 3 avril

Pour plus d'informations, contactez le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire par téléphone au 418 849-7141, poste 244, ou par courriel à loisirs@lacbeauport.net. ■



La programmation printanière des activités de loisir sera dévoilée sous peu.



Profitez du printemps pour vous inscrire au tennis ou au pickleball.

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie



Protégez VOS YEUX du soleil!



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

Stoneham-et-Tewkesbury

Quoi faire pendant la relâche?

(CR) La semaine de relâche est souvent synonyme de casse-tête. Cette année, pour vous aider, le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury en a répertorié quelques activités.

On apprécie particulièrement ce coup de pouce du Service des loisirs qui a centralisé les activités récréatives proposées pendant la semaine de la relâche par des entreprises, des

organismes et des centres récréotouristiques de la région. L'objectif est de nous donner une vue d'ensemble pour que l'on puisse participer en famille ou entre amis à une panoplie d'activités aussi diverses que variées.

La Municipalité quant à elle organisera :

- Mercredi 6 mars: L'heure du conte à la bibliothèque Jean-Luc-Grondin

- Jeudi 7 mars: Une soirée disco sur la patinoire couverte et réfrigérée du parc des Fondateurs. À noter qu'il y aura un horaire spécial de la patinoire pendant la semaine de la relâche pour accommoder le plus d'utilisateurs possible. N'oubliez pas de le consulter avant de vous déplacer.

Consultez le villestoneham.com/loisirs-et-culture/activites-et-vie-communautaire/relache pour avoir la programmation complète.



Programme d'Animation Vacances de Stoneham

Les nouveautés de l'été

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Vous le remarquerez, il y aura beaucoup de nouveautés et de changements pour le camp d'été 2024! Cap sur le Programme d'Animation Vacances (PAV)!

D'abord, plaçons les dates du camp régulier de huit semaines: du 24 juin au 16 août. À cet horaire, on ajoutera deux journées supplémentaires: les 19 et 20 août. Et oui, le PAV sera ouvert les jours fériés du 24 juin et 1^{er} juillet.

Inscriptions à la semaine

- Période de préinscription pour les enfants ayant participé au PAV 2023: du 11 au 17 mars.
- L'ouverture des inscriptions à tous se fera le 18 mars et la fermeture le 8 avril.
- Pour les indécis et pour remédier aux changements imprévus d'horaire familial, sachez que vous pouvez modifier votre inscription sans frais jusqu'au 16 juin.
- Inscription à la semaine uniquement avec des rabais exclusifs applicables en fonction du nombre d'enfants inscrits et du nombre de semaines.

- Le nombre de places disponibles par semaine est limité. Retrouvez les dates des semaines et les quantités maximales de places sur le site Internet. Ne tardez pas trop à vous inscrire!

Tarification

Camp régulier | 9 h à 16 h

- Résident de Stoneham-et-Tewkesbury: 112 \$ par enfant par semaine
- Non-résident: 168 \$ par enfant par semaine
- Journées supplémentaires: 55 \$ par enfant
- Rabais pour les résidents de Stoneham-et-Tewkesbury de 5 à 40 % applicables en fonction du nombre d'enfants inscrits et du nombre de semaines
- Possibilité de payer en trois versements préétablis. Communiquez avec le Service des loisirs de Stoneham-et-Tewkesbury pour plus d'information.

Service de garde

Matin: 6 h 45 à 9 h - Soir: 16 h à 18 h

Inscrivez votre enfant selon un horaire précis et ne payez que pour le service réellement utilisé.

- Matin et soir: 40 \$ par enfant par semaine
- Matin seulement ou soir seulement: 20 \$ par enfant par semaine

Communication : utilisation de la plateforme Planitou

Pour faciliter la communication entre l'équipe d'animation et les parents, le PAV a décidé d'utiliser l'application Planitou. Cet outil numérique permet de

suivre les présences de façon interactive, d'augmenter la rapidité des arrivées et départs et de communiquer en temps réel avec les familles. La plateforme est dédiée à la sécurité des enfants et permet de consigner une foule de renseignements, auxquels les parents ont accès en tout temps.

Projet pilote: génération IPC

Le PAV sera le premier camp au Québec à intégrer l'approche IPC. Qu'est-ce que c'est? Il s'agit d'un mariage unique entre les techniques d'impact et la pleine conscience. Différents outils seront utilisés pour développer l'intelligence émotionnelle des enfants afin qu'ils puissent autoréguler plus facilement leurs émotions et avoir une meilleure gestion de leur comportement. Génération IPC a déjà été implantée dans plusieurs écoles partout à travers le Québec.

Retrouvez tous les détails du camp d'été sur le site Internet de la Municipalité :

www.villestoneham.com/loisirs-et-culture/activites-et-vie-communautaire/camp-dete-pav

BIJOUTERIE LE SABLIER Inc.
Vente et Réparation

HEURES D'OUVERTURE :
Mardi au vendredi 9 h 00 à 17 h 30
Samedi 9 h 00 à 16 h 00
Dimanche et lundi FERMÉ

Vente de Pâques
du 15 au 30 mars 2024

Pigez vos rabais dans les œufs*

15% à 50%
SUR TOUT EN MAGASIN

*Un œuf par article

683, rue Jacques-Bédard (près du Brunet NDL) 418 841.0949
bijouterielesablier.com



C'est du 11 au 17 mars qu'aura lieu la période de préinscription pour les enfants ayant participé au PAV 2023.

Relevé 24 pour l'année 2023

Le 13 février dernier, votre relevé 24 a été envoyé à l'adresse courriel figurant sur votre dossier familial sur la plateforme Qidigo. Si vous ne l'avez pas reçu, dans un premier temps consultez votre boîte de courriels indésirables. S'il n'y est pas, c'est probablement que votre dossier Qidigo est incomplet et que votre numéro d'assurance sociale (NAS) est manquant et, sans celui-ci, le Relevé 24 ne peut être produit.

Pour y remédier, il faut retourner dans votre dossier Qidigo afin de remplir le champ de votre NAS pour l'obtention de votre Relevé 24. Une fois cette opération faite, communiquez avec le Service des loisirs au 418 848-2381, poste 324, ou par courriel à kdesroches@villestoneham.com pour l'obtenir. ■

À l'agenda du député Sylvain Lévesque, député de Chauveau

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

En février, les activités se sont multipliées à l'agenda du député Sylvain Lévesque. Voici celles que nous avons retenues.

Le 13 février, il a eu le plaisir de dîner en compagnie de M. Raymond Brouillet, ancien député de Chauveau (1981-1985 et 1994-2003), ancien vice-président de l'Assemblée nationale du Québec et membre du conseil d'administration de la Fondation Jean-Charles-Bonenfant. Les deux hommes ont eu des échanges fort intéressants. C'est vrai que c'est inspirant que de jaser avec M. Brouillet.



En compagnie de Raymond Brouillette.

Dans le cadre de la 20^e édition des Journées de la persévérance scolaire qui se déroulait du 2 au 16 février, Sylvain Lévesque remettait une bourse à quatre élèves des trois écoles secondaires et trois centres éducatifs aux adultes de la circonscription. Bien entendu, il a fait un arrêt à l'école secondaire Le Sommet. Félicitations aux récipiendaires pour leur détermination et leur persévérance : Gabrielle Jobin, Maïka Daigle, Zack Whittom et Jacob Thibault. Félicitations! Vous avez toutes les raisons d'être fiers de vous.



Lors de la remise des bourses aux étudiants de l'école secondaire Le Sommet, de gauche à droite, à l'avant : Gabrielle Jobin, Maïka Daigle, Zack Whittom et Jacob Thibault. À l'arrière : Monica Godin, directrice adjointe secondaire 2 et FMSS, et Diane Vaillancourt, directrice adjointe 2^e cycle et programme préDEP.

Le 10 février, dans le cadre de la Coupe du monde de sauts qui se tenait au Relais, il a eu le privilège de remettre les trophées au podium du jour chez les femmes, dont celui à Marion Thénault qui a remporté la troisième place. Pour l'occasion, il était accompagné de Charles Brochu, maire de Lac-Beauport, de Joël Godin, député de Portneuf-Jacques-Cartier, et de Lorne Trudel, conseiller municipal à Lac-Beauport. Chez les hommes, Émile Nadeau a lui aussi terminé en troisième position. Félicitations à tous les athlètes et bravo aux membres du comité organisateur.

Le Carrefour jeunesse-emploi Charlesbourg-Chauveau a donné le coup d'envoi de la 26^e édition du Défi OSEntreprendre — Région Capitale-Nationale le 16 janvier dernier, sous la coprésidence d'honneur d'Alexandra Picard Sioui de l'entreprise Yawinoh et de Rémi Carrier de l'entreprise L'agriculteur Urbain.

Le Défi OSEntreprendre fera encore cette année rayonner des milliers d'initiatives entrepreneuriales de jeunes du primaire jusqu'à l'université dans les volets suivants : scolaire, création d'entreprise, réussite et faire affaire ensemble. Les inscriptions se poursuivent jusqu'au 12 mars, 16 h. Pour vous inscrire, visitez le osentreprendre.quebec. ■



Rémi Carrier et Alexandra Picard Sioui, coprésidents d'honneur du Défi OSEntreprendre.



En compagnie de Charles Brochu, maire de la Municipalité de Lac-Beauport, Marion Thénault, Joël Godin, député de Portneuf-Jacques-Cartier, et Lorne Trudel, conseiller municipal à Lac-Beauport.



Lors de la remise du trophée à Marion Thénault.

WAT
WV
WILLIAMSON
notaire

Testaments & mandats | Succession | Immobilier
Corporatif | Procédures non contentieuses

Service de rendez-vous et de signature à distance

271, chemin St-Peter's, suite 201
Stoneham-et-Tewkesbury
Québec G3C 1X6

1030, boulevard du Lac, suite 4
Lac-Beauport
Québec G3B 0X2

418 264-8131
jwilliamson@notarius.net
notairewilliamson.com

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**
 caroleroy@journal-local.ca
 Réviseur/Correcteur : **Traduction M**

 Collaborateurs : **Marc-André Perron,**
Arielle De Garie, Danielle Gauthier De
Varennes et Dariane Cantin.

 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

Carole Roy
 Développement des affaires
 Cell. : 418.580.0537
 caroleroy@journal-local.ca

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

ADMINISTRATION
Suzie Lemay
IMPRESSION
Québecor Média
 Dépôt légal :
 Bibliothèque nationale du Québec
 Convention de la Poste-publications
 Postes Canada : N° 41870516

WEBMESTRE
Viva Design
PRODUCTION
Viva Design
 production@journal-local.ca

QUÉBECOR
 Média
 Impression sur du papier
 provenant de sociétés qui
 détiennent des certificats
 appropriés en matière de
 gestion des forêts.

PROCHAINE PARUTION :
 AVRIL 2024

DATE DE TOMBÉE :
 13 mars 2024

Le projet du 1004 boulevard du Lac

François Boily répond aux citoyens

(CR) Lors de la séance ordinaire du conseil municipal tenue le 5 février dernier à Lac-Beauport, plusieurs citoyens se questionnaient quant au projet de logements locatifs du 1004, boulevard du Lac. Nous n'en savons encore que très peu, et avec la permission de François Boily, conseiller du district 3, voici ce qu'il partageait par la suite sur les réseaux sociaux.

Lundi soir à l'assemblée du conseil, plusieurs questions, commentaires et inquiétudes ont été soulevés par les gens présents au sujet du projet du 1004, boulevard du Lac. [...] Le projet étant privé, pour le moment, les documents sont la propriété des promoteurs. Suite à une discussion avec l'un d'eux, celui-ci m'a permis de divulguer certaines informations qu'il a lui-même choisi de divulguer. Pour le reste, il faudra être patient. Les voici donc :

- Projet multilogements locatifs de 62 unités
- Quatre étages
- Stationnement sous-terrain
- Stationnement extérieur à l'avant pour reculer le bâtiment au maximum
- Écran visuel en façade
- Reboisement à la satisfaction du CCU
- Conservation au maximum des éléments de la nature en place
- Terre adjacente de plus de 1 million de pi² qui sera conservée à l'état naturel
- Architecture s'harmonisant avec la nature et Lac-Beauport. ■



François Boily, conseiller municipal de Lac-Beauport



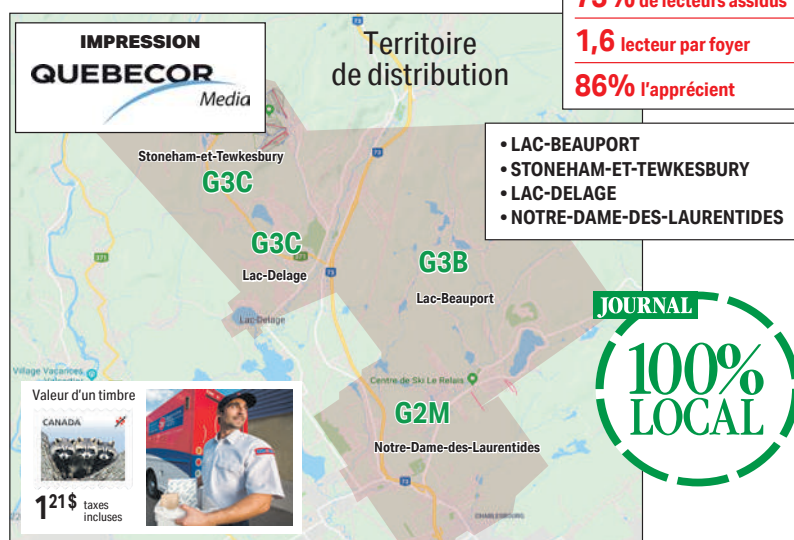
Maquette du projet du 1004, boulevard du Lac.

ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca

 TIRAGE :
 11 700 exemplaires

 DISTRIBUTION
 RÉSIDENTIELLE
 POSTES CANADA
 10 991 exemplaires

 DISTRIBUTION
 COMMERCIALE
 POSTES CANADA
 364 exemplaires

 PRÉSENTOIRS
 345 exemplaires


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** MARKETING www.legermarketing.com

 Demande de
 rendez-vous
 EN LIGNE

 Clinique dentaire
Stoneham

Dr Stéphane Coulombe, DMD

418 848-8000

www.cliniquedentairestoneham.ca



Toute l'équipe vous souhaite
 de passer un heureux
 et doux printemps!



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

Babillard Jeunesse | Pleins feux sur nos jeunes



(CR) Au babillard ce mois-ci, Marc-André Perron, enseignant à l'école Montagnac, met en lumière deux autres de ses préférés : Nicolas Pigeon et Hugo Morency. Qu'on allume les projecteurs!

Nicolas Pigeon

Poli, posé et indépendant, Nicolas est un jeune homme curieux et intéressé qui a une culture générale fascinante!

D'emblée, il se présente comme un être sérieux, analytique et structuré, mais dès qu'il se met en mode « performance », il sort les plus belles cartes cachées dans sa manche et nous saisit avec éloquence. Sur scène, il nous offre le naturel, le vivant, l'intelligence et la clarté du propos. Sur le lac, la pagaie à la main, il démontre toute la persévérance, la concentration, l'investissement vers l'atteinte de l'objectif. Et chaque fois, il a fière allure!

C'est un gars qui a un esprit mathématique, une aisance à donner du sens, à jongler avec les chiffres, à raisonner. Devant une tâche d'arithmétique, son cerveau passe en mode « action » et le problème à résoudre mobilise toute son attention!

Sensible, de peu de mots, près de ses émotions... c'est un humain respectueux, rempli d'empathie qui revêt bien plus souvent qu'autrement la cape du justicier. S'attaquer ou manquer de respect à un de ses proches, c'est venir secouer ses convictions. Et il n'accorde pas sa confiance à qui la veut, car il a besoin d'alimenter un lien, de sentir que le canal de communication est vrai... sans interférence... que tout se joue franc-jeu.

Mon préféré, continue d'être toi... à la fois séquentiel et créatif tout en nous donnant accès à cet abandon instinctivement calculé. Tu es un élève brillant, authentique, réfléchi, agile et allumé à qui on aime enseigner... avec qui on apprécie discuter, échanger! Que dire, tu es un humain tout simplement merveilleux!



Nicolas Pigeon

Hugo Morency

Espiègle, dynamique et enjoué, Hugo est sans contredit un humain positif et divertissant qui a le bonheur au bout des doigts. D'une simplicité déconcertante, d'un enthousiasme débordant, il a toujours le sourire aux lèvres... ne pouvant que nous le « r'filer » au détour... tout le temps.

Il a cette facilité à rassembler, à rallier... toujours les bras grands ouverts pour faire une place, accepter! Avec lui, tout est facile, rien n'est compliqué! Il a ce besoin de socialiser, de sentir qu'il a un public, qu'il peut rire — et faire rire — et s'amuser.

Et derrière cette gentillesse toute naturelle se cache un athlète de taekwondo talentueux et discipliné, un artiste qui adore acter et dessiner, un gars téméraire toujours prêt à être « challengé »... même s'il est à risque de se retrouver dans une embarrassante situation qu'il n'avait pas préalablement envisagée... au plus grand plaisir de son auditoire qui l'encourage à oser!

Il a cette volonté de réussir, de bien faire, de se démarquer. Et quand il prend le temps de s'arrêter, de se déposer, il se surprend lui-même à atteindre une cible qui lui semblait, au départ, inaccessible.

Mon préféré, continue d'avoir les yeux pétillants dès que ton regard croise quelqu'un... Il fait tellement de bien! Tu es un bon vivant, un être sociable et rempli de sincérité de qui on veut s'entourer. N'oublie pas que tu es le maître de ton parcours... qu'il suffit de mettre les efforts et l'énergie nécessaire pour arriver à tes objectifs! Tu as tout en toi pour briller! ■



Hugo Morency

UN SERVICE PERSONNALISÉ, DE LA DISPONIBILITÉ.



Noémie Tremblay

Courtier immobilier
résidentiel et commercial

ntremblay@viacapitale.com

581 308-1222

viaprotentions

HYPOTHÉCAIRE DOMICILIAIRE PROPRIÉTAIRE



LAC-BEAUPORT
3 Montée du Parc



LAC-BEAUPORT
141 Ch. du Tour-du-Lac



LAC-BEAUPORT
18 Ch. du Pied-de-Roi



LAC-BEAUPORT
45 Montée du Grand-Pic



STONEHAM-ET-TEWKESBURY
58 Ch. Paré



LAC-BEAUPORT
43 Montée du Grand-Pic

VISITES LIBRES

Contactez-moi sans plus tarder pour une ÉVALUATION GRATUITE!

www.noemietremblay.ca

La cinquième saison est à nos portes

Potager Carottes et parlottes

(CR) Si l'hiver est encore de la partie, l'équipe horticole du Potager Carottes et parlottes est déjà à compléter la planification de la prochaine saison!

En effet, le plan est fait, les semis sont commandés, la liste des travaux se met à jour. Bref, c'est parti pour ce superbe projet collectif qui produit plusieurs centaines de kilos de légumes et d'herbes aromatiques pour le grand plaisir des 23 familles membres que peut compter le potager situé dans le parc du Brulé à Lac-Beauport.

Grands et petits ont plaisir à se retrouver chaque semaine pour partager trois heures de travaux, d'apprentissage et, bien sûr, de... parlottes. Le bio, l'approvisionnement local et la gestion du sol inspirée de la permaculture sont au menu, sans oublier nos précieuses amies les abeilles qui y sont accueillies chaque année. Vous souhaitez faire partie des familles membres? N'hésitez pas à en faire part par courriel à carottesetparlottes@ccapcable.com. ■



Au Potager Carottes et parlottes, on sème et on récolte aussi la bonne humeur!

Société Française de Québec

En mars, on fête l'Alsace

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Dans le cadre de ses repas gastronomiques, c'est l'Alsace que la Société Française de Québec (SFQ) célébrera prochainement. Une manière festive de se réunir à l'approche du printemps.

C'est le 3 mars prochain que les membres de la SFQ vous invitent à vous joindre à eux pour déguster une excellente choucroute. Comme toujours, cette rencontre fera l'objet d'une animation surprise. Pour être de la partie, il faut réserver auprès de la présidente de l'organisme.

D'autre part, la SFQ inaugure sa nouvelle programmation culturelle par une conférence donnée par Jean-Marie Binot (Ing. For. UCL, Ph. D.). Le thème abordé est la « Foresterie urbaine », une approche qui consiste à accroître le capital vert dans les villes. Cette conférence, ouverte à toutes et tous (entrée libre), aura lieu le samedi 16 mars à compter de 14 h 30. Sous toute réserve, en raison d'un possible conflit d'horaire, il se peut que la conférence ait lieu le samedi 9 mars à 14 h 30.



Dans ce contexte, veuillez communiquer avec la SFQ pour validation de la date.

Sachez également que le repas thématique d'avril célébrera l'Outre-mer avec son fameux repas créole. La date est encore à préciser.

Pour information et inscription, contactez la présidente de la SFQ, M^{me} Anne Tremblay, 581 745-2478 ou par courriel à anne.tremblay@sfquebec.ca.

La Société Française de Québec est située au 890, boulevard du Lac, Québec. ■



Rien de mieux que la choucroute pour célébrer l'Alsace.



Votre TV locale



Le coffre à histoires

DE K+Blo





Mettant en vedette Sandra Lapointe et les histoires d'Arielle De Garie de Stoneham-et-Tewkesbury



Une série à voir sur



Des soins professionnels et humains, au bon moment...



Annie Vachon
Infirmière Clinicienne
Stomothérapeute PSCC(C), MSCN



Continence urinaire et fécale
Podologie~Plaie~Stomie~Multi-Soins

Clinique~Domicile~Téléconsultation
Carte-cadeau disponible

418-999-8407 / avinfirmiere@outlook.com / www.avinfirmiere.com

Chambre de commerce de La Jacques-Cartier Festive la soirée Casino!

(CR) C'est le 26 janvier dernier qu'avait lieu la tant attendue soirée Casino organisée par la Chambre de commerce de La Jacques-Cartier (CCJC).

Une cinquantaine de personnes étaient présentes pour cette première édition tenue à Shannon, au magnifique Shannon Hall. Cette activité, qui était ouverte à tous, avait pour mission de faire découvrir des entreprises du territoire, d'échanger et de réseauter dans une ambiance festive. En plus des bouchées à saveurs locales servies durant la soirée, les invités ont pu déguster des grillons BBQ! Et oui, grâce à la jeune entreprise EntoVert de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, la majorité des convives sont sortis de leur zone de confort et ont essayé cette bouchée avanguardiste au grand plaisir du jeune propriétaire de 19 ans, Andrew Holton.

La réussite d'un tel évènement est due au travail d'une équipe chevronnée, dont celui de la vice-présidente de la CCJC, la dynamique Chloé Brochu qui a animé la soirée avec brio, ainsi qu'à de précieux partenaires: Avantages sociaux intégrés/Olivier Hodgson, Chaussures Pop SCJC/Go Sport SCJC, AutoPC.ca, Club de golf Alpin, CCAP câble, Les Gicleurs québécois inc., Sylvain Lévesque, député de Chauveau, M Broderie inc. et Pasta Shop Stoneham!

Félicitations à la millionnaire de la soirée, Julie Lemarie, chargée de projet chez CCAP Productions.

Restez à l'affut, la programmation d'activités du printemps sortira prochainement et les inscriptions sont toujours en cours pour le programme de co-développement en collaboration avec Umanis! ■



En scannant ce code QR, vous serez dirigé vers les inscriptions au programme de co-développement en collaboration avec Umanis.



La table de Blackjack a trouvé de nombreux adeptes tout au long de la soirée.



Une table toute féminine au jeu de la roulette. Faites vos jeux, rien ne va plus!



C'est Chloé Brochu, vice-présidente de la CCJC, qui a eu le bonheur d'animer cette première édition de la soirée Casino.

Évitez qu'ils passent
LA RELÂCHE
devant leurs écrans!

Parent+ Application de gestion du Wifi



Premier
mois
GRATUIT*





Personnalisez les accès selon
vos règles dans la maison!

- Limite de temps d'utilisation
- Contenu restreint



418.849.7125

ccapcable.com | 

* Certaines conditions s'appliquent. Tous les détails au ccapcable.com.

La chronique canine

La qualité de la relation avec votre chien

DANIELLE GAUTHIER DE VARENNES
Éducateur comportementaliste
canin et félin

Collaboration spéciale

Et si aujourd'hui, je changeais radicalement votre vision de l'obéissance canine? Attacher bien votre tuque! Comment pouvons-nous évaluer la qualité d'une relation entre un humain et son chien? Autrefois, on aurait dit d'un chien très obéissant qu'il avait une relation formidable avec son humain... mais on avait tout faux. Voici comment on peut évaluer la qualité de la relation entre un humain et son chien avec de simples critères observables.



Danielle Gauthier De Varennes

La qualité de la relation que vous entretenez avec votre chien est-elle basée sur le contrôle total que vous opérez sur lui? Vous avez juste à dire « HEY! » fortement et votre chien s'exécute? Surtout pas! Bien que jadis, c'est ce que l'on pensait...

On a déjà parlé d'impuissance acquise, vous vous rappelez? L'impuissance acquise se définit comme « une passivité ou une démoralisation inappropriée, ce qui explique en grande partie la dépression, qui peut entraîner des maladies physiques, voire la mort » (Peterson, Maier et Seligman, 1995).

Votre chien ne réagit à rien? Il reste immobile près de vous, attendant les « ordres » du commandant? Cette situation ne fait pas de vous un bon compagnon pour votre chien... au contraire! Ce n'est parce que votre chien vous écoute qu'il a une belle relation avec vous. L'obéissance est-elle un signe de peur, de soumission? Non pas du tout! Et d'ailleurs, je n'aime pas tellement le mot « obéissance ». Avez-vous adopté un chien pour qu'il vous obéisse au doigt et à l'œil? Il y a d'autres moyens que l'obéissance pour que vous ayez auprès de vous un chien agréable à vivre. Que diriez-vous d'éducation, de communication, de compréhension et de respect des besoins génétiques de votre chien?

Pour être équilibré et bien dans ses poils, votre chien a besoin d'avoir de l'initiative, des idées, des désirs, des envies et surtout d'avoir confiance en vous. Et ça, il faut faire en sorte qu'il puisse exprimer ses besoins

et vous devez les respecter et les encourager dans la mesure où chaque situation est sécuritaire pour votre chien et l'entourage.

Alors sur quoi la relation entre vous et votre chien doit-elle se baser? Sur la confiance mutuelle.

Comment peut-on observer que la confiance règne entre vous et votre chien?

- Il se réfère à vous dans une nouvelle activité en cas de malaise ou de pépin, il se recentre sur vous au besoin.
- Il accepte facilement une demande de rappel, une demande de reste et une demande de vas-y!
- Il se laisse manipuler et toiletter facilement.
- Il vit les nouvelles activités vous impliquant avec joie et entrain.
- Il est toujours partant pour une activité avec vous.
- De votre côté, vous lui permettez d'avoir des initiatives respectueuses.
- Vous le surveillez dans l'encadrement d'une nouvelle activité, mais vous lui permettez d'y aller à son rythme.



La base d'une bonne relation avec son chien, la confiance mutuelle.

- Vous le récompensez à venir vers vous quand il a besoin.
- Il est capable de rester loin de vous à certains moments de la journée, comme pour une sieste, un jeu en autonomie, etc.
- Il est généralement calme à vos côtés.

Une relation basée sur l'obéissance, la dominance et la hiérarchie, ne peut convenir à votre chien. Il ne pourra jamais dans un tel type de relation être en mesure répondre adéquatement à tous ses besoins, surtout ceux reliés à la véritable communication avec son humain. ■



GENETIK

Commencez la saison en force!

Choisissez parmi notre large inventaire de vélos neufs et démo disponibles en magasin et en ligne

Entretiens et mise au point

PROMO TUNE UPS	DE BASE	LE CLEAN UP	LA TOTALE ROUTE	LA TOTALE MTB
Prix REGULIER \$	84.95	169.95	399.95	624.95
Prix PROMO \$	64.95	129.95	299.95	549.95

GENETIKSPORT.COM
418-849-2323





ANDRÉ DUSSAULT.com

Sotheby's | Québec
INTERNATIONAL REALTY

DE L'INTERMÉDIAIRE À LA MAISON DE LUXE

andredussault.com

418 **849-0555**

418 **956-8605**

NOUVEAU



AU COEUR DE LAC-BEAUPORT. Ce chalet neuf de style FarmHouse. 1 chambre rdc et deux espaces chambre en mezzanine. Sur une terre de 518 000 pi² avec sa partie érablière. C'est un clé en main. **335 000\$**

DOMAINE



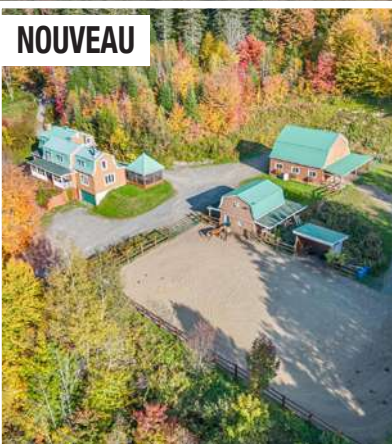
LAC-BEAUPORT. Rare domaine, vue imprenable sur le lac. Rénovée, plusieurs aires de vie, salons, bar, billard, piscine intérieure, sauna, spa, terrasse. **1 800 000 \$**

IMPECCABLE



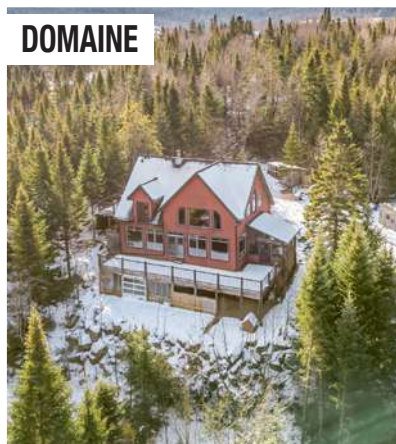
LAC-BEAUPORT. Impeccable, dans le merveilleux secteur Godendard. 4 chambres à coucher, 2 salons, foyer. Inondée de lumière, cette maison vous plongera dans le confort. **750 000 \$**

NOUVEAU



STONEHAM-ET-TEWKESBURY. Site exceptionnel de 1 600 000 pi², avec écurie récente de 4 chevaux. Maison sur 3 niveaux. Le paradis! **885 000 \$**

DOMAINE



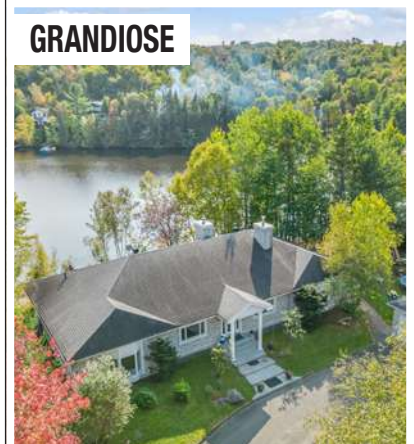
TEWKESBURY. Le paradis! Direct sur la rivière Jacques-Cartier. Beaucoup d'espace, maison 40x30 avec plafond cathédrale. Terrain de 115 000 pi². **895 000 \$**

AIRBNB



SHANNON. Vrai zonage permissif Airbnb et location court terme. 4 ch, 3 sdb, sous-sol aménagé, aire commune avec piscine creusée, spa et sauna. **544 000 \$**

GRANDIOSE



DIRECT SUR LE LAC CLÉMENT. à 15 min. du centre-ville de Québec. Terrain 104 000 pi², avec 600 pieds de façade sur le lac. Pisc. cr., garage triple. **1 485 000 \$**

NOUVEAU/VENDU



SAINT-FERRÉOL-LES-NEIGES.
16, Savane. P.D. **1 200 000 \$**

AUBERGE



VALCARTIER. Belle auberge de 12 chambres de style petit hôtel avec resto-pub rentable, situé à 400 mètres du célèbre Village vacances Valcartier. Avec un 4½ et un 3½ adjacents. **895 000 \$**

L'ÉQUIPE



SABRINA MARTINEZ
Courtier immobilier
Résidentiel

NOËL GINGRAS
Courtier immobilier
Résidentiel et commercial

Parce que vivre c'est tout ça

Souvenirs de voyage

ARIELLE DE GARIE

Collaboration spéciale

En 2010-2011, j'étais en expédition avec mon amoureux dans les Amériques afin d'approfondir mes connaissances sur ce qu'est le bonheur. Nous rencontrions des gens, filmions, questionnions, réfléchissions. Nous avons eu la chance de découvrir des pays et des cultures, mais surtout de nourrir ce que nous sommes comme personnes.

Voici donc deux extraits de souvenirs que j'ai écrits sur le chemin.

Vancouver...

Vancouver est à la fois le pire et le meilleur, la richesse et la détresse, l'espoir des plus grands rêves et la déchéance des



Souvenirs de Vancouver

échecs. Deux mondes se font face, comme Dieu et Diable qui se chamailleraient la possession de la ville. Mais c'est aussi tous les avantages du multiculturalisme: l'ouverture, la découverte, l'aventure et la diversité de la planète à tous les coins de rue... Les rumeurs sont vraies, c'est l'endroit au Canada où l'on mange les meilleurs repas « chinois », où la neige ne reste pas et où se dressent, à l'est, les clochers des montagnes; chacune d'entre-elles souhaitant être la plus haute et la plus belle. Mais la beauté... le grand bonheur de Vancouver c'est la liberté. Cette métropole incarne à elle seule la croisée de tes propres chemins, elle t'offre la liberté de choisir ta route, de changer ton parcours. À Vancouver, tout est encore à faire, le temps des chemins de fer n'est pas si loin, on sent que l'âme des cowboys habite encore les lieux... comme si la ville gardait dans son essence notre ruée vers l'or... elle s'est seulement transformée en ruée de son propre sort. Et n'est-ce pas là un profond bonheur que d'avoir la liberté d'être et de transformer son histoire?

Costa Rica...

Le Costa Rica s'est présenté comme une terre de paix et de beauté où nous pouvions retrouver l'harmonie nécessaire afin de raccommoder nos âmes à la fraternité. Depuis notre départ, nous constatons que chaque région possède sa propre énergie: constituée par la conscience de chacun de ses habitants et de leurs espoirs. Sensibles, nous en prenons le pouls à chaque nouveau passage, à chaque kilomètre supplémentaire au cœur de l'individualité de ces civilisations. L'essence du Costa Rica est comme une oasis de douceur au centre d'un désert où les grains de sable incarnent les souffrances de l'Amérique Centrale. Les choix des Costariciens face à leur avenir les

ont menés à un pays sans armée qui tend à faire une place culturelle importante pour leurs nations indigènes. J'ose croire qu'un jour, le Costa Rica brillera si fort qu'il pourra éclabousser de sa lumière tous les pays de l'Amérique Centrale. C'est ce que ce pays m'a fait découvrir, que lorsque nous prenons la décision de devenir soleil, malgré tous les défis, les contre-courants, les Chirripó Grande à surmonter, nos rayons éclaboussent inévitablement les gens qui nous entourent afin qu'ils deviennent eux aussi source de lumière.

C'est ce que je nous souhaite pour ce printemps qui commence... la grande lumière et la liberté de transformer votre histoire. ■



Souvenirs du Costa Rica



ACTIVITÉS DE LA RELÂCHE

**SAMEDI
2 MARS**

Chansonner
dès 15 h

**DIMANCHE
3 MARS**

15 h à 17 h des abonnés
(DJ, feu, bar extérieur)

28 février
au 9 mars
ouvert de
8h30 à 21h

**LUNDI
4 MARS**

Visite Alpi +
Activités dans le parc
des Mini-Papoutes

**MARDI
5 MARS**

Feu et
guimauves

**MERCREDI
6 MARS**

Feu et chocolat
chaud

**JEUDI
7 MARS**

Chansonner dès 16 h
+ Rail Jam de 12 h à 16 h

**VENREDI
8 MARS**

Pinceau le clown
+ Feu et guimauves

Du 2 au 10 mars:
CHERCHE ET TROUVE les flamants roses sur
la montagne + Glissade sur neige
+ La cabane à Churros

Le Relais

Action transition

Le grand ménage du printemps en version écologique

DARIANE CANTIN
Agente de projets en environnement

Collaboration spéciale

Le printemps rime souvent avec grand ménage et désencombrement de la maison. J'avais donc envie de vous partager quelques astuces pour le faire efficacement et en harmonie avec l'environnement. En plus de réduire l'impact sur la planète, ces changements rendent la routine du ménage plus simple et moins coûteuse.

Tout d'abord, certains produits ménagers commerciaux peuvent contenir des ingrédients nocifs pour la santé et l'environnement, comme l'ammoniac, le benzène, les javellisants et plusieurs autres.



Dariane Cantin.

Les produits ménagers courants peuvent libérer des centaines de composés organiques volatils qui peuvent nuire à la qualité de l'air que nous respirons quotidiennement dans notre maison. L'utilisation des produits chimiques ménagers doit être contrôlée, puisqu'il y a certains risques (Canada.ca - Utilisation sécuritaire des produits chimiques ménagers).

Heureusement, il existe plusieurs alternatives qui sont plus simples, efficaces et économiques. Dans une optique de réduction, je vous conseille d'utiliser des produits naturels multifonctionnels qui pourront laver vos comptoirs, mais aussi laver vos planchers et la salle de bain par exemple. L'objectif est de faire plus de nettoyages avec le moins de produits possible. Vous pouvez confectionner vos produits nettoyants avec des ingrédients simples que vous possédez à la maison, tels que du vinaigre, du bicarbonate de soude et du jus de citron. Plusieurs recettes se trouvent facilement sur Internet, elles sont faciles, naturelles et très peu coûteuses. Vous pouvez aussi trouver des nettoyants multi-usages naturels, non toxiques et biodégradables dans votre épicerie locale en vrac. Ces alternatives réduisent considérablement les emballages de plastique et évitent d'avoir des dessous de lavabo ou des placards remplis de divers produits spécifiques.

Mon astuce pour nettoyer et désencombrer est d'y aller en trois étapes: vider, nettoyer et organiser. Pour y parvenir, je sélectionne un espace spécifique que je vide, ensuite je nettoie avec un produit multi-usage, pour finalement classer les éléments et décider ce que je garde et ce que j'enlève. De cette façon, nous pouvons nettoyer, mais aussi désencombrer et constater le nombre d'objets que nous avons accumulés au fil du temps. Les maisons américaines contiennent en moyenne 300 000 objets, selon moi, nous pourrions en réduire quelques-uns.

Je sors ensuite les éléments de la zone à nettoyer et je les classe en trois catégories: ceux à conserver, ceux à donner et les abîmés qui doivent être jetés, en dernier recours.

Pour éviter d'avoir une montagne de désencombrement à faire année après année, je propose une réflexion simple lors d'un prochain achat: est-ce que je connais quelqu'un qui a cet objet, et à qui je pourrais demander de me le prêter? L'application *Partage club* peut aussi être d'une grande utilité puisqu'elle facilite le prêt d'objets entre voisin.e.s de manière sécuritaire.

Voilà, vous verrez que vider, nettoyer (simplement) et organiser est une méthode



En plus de réduire l'impact sur la planète, certaines astuces rendent la routine du ménage plus simple et moins coûteuse.

facile qui s'harmonise avec notre santé et celle de la Terre. D'ailleurs, lorsque la neige aura fondu et que vous penserez au ménage de votre cour, je vous invite à retarder cette tâche de quelques semaines, car les oiseaux utilisent les brindilles, les feuilles et la mousse pour la construction de leurs nids. Si vous souhaitez apprendre d'autres astuces pour attirer et aider les oiseaux dans votre cour, visitez actiontransition.ca et notre toute nouvelle page: un réseau pour nos oiseaux.

Sources

- La recette miracle d'un ménage de printemps réussi et écolo - Journal Métro
- Le ménage écologique: guide du ménage bio et naturel - Couleur chanvre
- Le ménage du printemps écolo - Dans le sac
- Ménage du printemps - 10 choses que je fais pour un reset - Vivre avec moins
- Partage.club
- Utilisation sécuritaire des produits chimiques ménagers - Canada.ca. ■

SORTIR DES SENTIERS LAISSE DES TRACES.

Préserveons la réputation des motoneigistes.

Circulons aux endroits autorisés.

La Planificatrice

Ce que j'ai appris en testant la semaine de quatre jours

ÉMILIE VIENS
Fondatrice-proprétaire de
La Planificatrice

Collaboration spéciale

Avez-vous déjà entendu parler de la semaine de quatre jours et de ses nombreux bienfaits, ce mode de vie qui est supposé améliorer notre productivité, notre concentration et notre qualité de vie? J'ai décidé de le tester et je partage ici les vrais apprentissages que j'ai tirés de ma propre expérience en tant qu'entrepreneure. Je suis passée de cinq jours (environ 35-37 heures) à quatre jours (entre 28 et 30 heures). Après une semaine seulement, j'étais vendue!



Émilie Viens

Je croyais d'abord que ce n'était pas pour moi. Toutes les croyances limitantes étaient dans ma tête: je vais manquer de temps, je ne peux pas diriger une entreprise en ne travaillant que quatre jours par semaine, je vais perdre le rythme sur mes projets et ma performance va diminuer...

Ce que j'ai appris

Bien franchement, depuis que je ne travaille que quatre jours par semaine, j'ai arrêté de perdre mon temps. Comment? Ça s'est un peu fait naturellement en fait, parce que j'ai commencé à éliminer automatiquement le superflu.

Un autre aspect qui vient nourrir ma productivité, c'est que je choisis où j'investis mon temps, notamment en disant non plus souvent qu'avant. Maintenant, lorsqu'une opportunité se présente, je la passe dans mon filtre décisionnel et si elle ne répond pas aux critères, je décline, tout simplement.

J'aime tellement travailler que, naturellement, je donne souvent plus d'amour à ma sphère de vie professionnelle. Pourtant, nous avons huit sphères de vie. Le fait de ne travailler que quatre jours me permet d'avoir l'énergie de m'investir ailleurs: dans ma famille, dans mon couple, dans mon développement, etc. Et étrangement, le fait d'accorder plus d'énergie aux autres sphères m'en donne en fait davantage pour mon travail.



Crédit photo: Courtoisie

La semaine de quatre jours, après une semaine, j'étais vendue!

Équilibre

Bien que je sois amoureuse de mon travail et qu'il serait facile pour moi de travailler en tout temps, j'ai enfin l'espace mental pour m'investir dans d'autres projets et intérêts. Je me sens beaucoup plus équilibrée, je décroche plus facilement et je réalise que depuis que je travaille une journée de moins, je suis une meilleure maman, une meilleure amoureuse, une meilleure amie et une meilleure femme en général.

On ne va pas se le cacher, en travaillant une journée de moins (c'est exactement 20 % de la semaine, ce n'est pas rien!), il faut épurer son horaire, et sa *to-do list*. J'ai donc dû faire des choix et éliminer certains projets. Je n'ai

pas eu le choix de me concentrer sur ce qui compte vraiment.

Rentabilité

Je ne pourrais pas vous parler de ce que j'ai appris en testant la semaine de quatre jours sans aborder le sujet de la rentabilité. Mais vous savez, la rentabilité, ce n'est pas uniquement monétaire, c'est aussi temporel.

Je suis maintenant plus productive, plus équilibrée, j'ai plus d'énergie et je suis plus rentable. La conclusion, ce n'est pas que j'ai moins de temps pour travailler, c'est que j'ai moins de temps pour les priorités des autres, point. ■

ABONNEMENT VÉLO DE MONTAGNE

*10% de rabais pour les résidents de Lac-Beauport
Courez la chance de gagner de nombreux prix
en vous abonnant en mars



SENTIERS
DU MOULIN

www.sentiersdumoulin.com
418 849-9652
info@sentiersdumoulin.com

Lac-Beauport en neige en formule éclatée

Un beau succès pour l'édition 2024

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Un gros WOW! Voilà qui résume en peu de mots la formule éclatée de Lac-Beauport en neige qui avait lieu les 16 et 17 février.

Le vendredi soir, près de 1000 personnes ont profité de la soirée de patinage à la lampe frontale sur la patinoire du lac. Toutes et tous ont été conquis. Et merci à l'équipe terrain qui a sauvé la patinoire après le redoux que l'on venait de connaître! Il faut dire que « ça en jetait pas mal » avec toutes ces lumières qui scintillaient comme des étoiles!

En journée, le 17, aux Sentiers du Moulin où l'on pouvait s'initier gratuitement aux sports d'hiver, ce sont 113 participants qui en ont profité.

En soirée, 1414 personnes ont participé à la randonnée aux flambeaux au parc de l'Éperon! Merci encore à l'équipe terrain et à tous les bons samaritains qui, bénévolement, ont retravaillé le sentier glacé la veille afin de le rendre sécuritaire, praticable et agréable à marcher!

Félicitations à la dynamique équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire pour ces belles activités. ■



Crédit photo : Les Festifs

Les patineurs étaient conquis le vendredi soir sur le lac Beauport.



Le lac gelé était magnifique à la noirceur.



Crédit photo : Les Festifs

La Maison des jeunes Le Cabanon était sur place pour la vente de chocolat chaud!



Crédit photo : Courtoisie

Aux Sentiers du Moulin, on a compté 36 locations de fatbikes, 80 de skis de fond et quelques-unes de raquettes.



Crédit photo : Courtoisie

Les plus jeunes ont adoré cette randonnée aux flambeaux.



Crédit photo : Courtoisie

La randonnée aux flambeaux a attiré de nombreux amoureux.





**ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC**

TOUJOURS PRÉSENT POUR CHAUVEAU!

SYLVAIN LÉVESQUE
DÉPUTÉ DE CHAUVEAU

418 842-3330
1680, avenue Lapierre, bur. 201, Québec G3E 0G1
sylvain.levésque.chau@assnat.qc.ca

Inscrivez-vous à
notre infolettre



Entente de partenariat avec la collectivité des MRC de la Capitale-Nationale 2023-2026 Appel à projets

(CR) Les artistes, écrivains et écrivains professionnels ainsi que les organismes artistiques du territoire ont jusqu'au 28 mars pour répondre à l'appel à projets lancé par le Conseil des arts et des lettres du Québec.

Ce programme a pour objectif de stimuler la création artistique dans la région, de contribuer à l'essor et à la diffusion des artistes et des écrivains et écrivaines, de favoriser leur rétention dans leur localité et d'encourager l'émergence et l'inclusion des technologies numériques dans la pratique artistique. Il vise aussi à épauler les organismes artistiques professionnels structurants pour le développement et le rayonnement des arts et des lettres sur le territoire et à l'extérieur.

Plus de détails au mrcjacques-cartier.com.



Crédit photo : Diffusion culturelle SDBL

Le Festival à deux têtes, organisé par Diffusion culturelle SDBL, a reçu une aide financière en 2023.

Transport collectif de La Jacques-Cartier Ajustement d'horaire à Lac-Beauport

(CR) Les usagers du Transport collectif de La Jacques-Cartier de Lac-Beauport doivent composer avec un nouvel horaire depuis le 19 février dernier.

Afin de s'ajuster à l'augmentation de la congestion routière matinale, les départs de 6 h et de 7 h du parcours 53, desservant Lac-Beauport, ont été devancés de 5 minutes. Le premier départ passe de 6 h à 5 h 55, alors que le deuxième départ commence dorénavant son trajet à 6 h 55 au lieu de 7 h. Par conséquent, les heures de passage aux autres arrêts de ces deux départs sont, elles aussi, devancées de 5 minutes.

Consultez l'horaire du transport dans votre municipalité au www.tcjacquescartier.com.



Crédit photo : CCAP

Ces ajustements permettront une meilleure correspondance entre le parcours 24, permettant aux usagers d'arriver à l'heure à leur cours ou à leur travail.

Acériculture dans La Jacques-Cartier Conférence : L'acériculture à Sainte-Brigitte-de-Laval

(CR) Avis aux propriétaires d'érablières et aux intéressés, la SDE de La Jacques-Cartier présente une conférence le 11 mars prochain sur l'acériculture à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Cette conférence gratuite sera l'occasion de faire connaître le potentiel acéricole de Sainte-Brigitte-de-Laval et les occasions d'affaires qui y sont liées, en plus de présenter les opportunités d'investissement en acériculture et de démystifier le concept de centre de bouillage.

L'évènement est animé par Marc Giroux, directeur du développement économique de la SDE de La Jacques-Cartier, en compagnie de Jean-Étienne Poirier, acériculteur et producteur du webmagazine Le Goût du territoire et ancien chroniqueur à l'Écho.

Plus d'information au www.mrcjacques-cartier.com. ■



Crédit photo : Courtoisie

Marc Giroux, directeur du développement économique de la SDE de La Jacques-Cartier.

FORFAIT AVENTURE

DU 4 AU 8 ET DU 11 AU 15 MARS, OFFREZ À VOS ENFANTS
UNE RELÂCHE UNIQUE À STONEHAM !

Flexibilité : Choisissez le nombre de journées (165\$ la 1^{ère}, 20% de rabais sur les journées supplémentaires).

Inclus : Billet de ski, dîner à la cafétéria, location d'équipement possible (29\$ pour les 12 ans et moins).

Horaire : 10h30 à 14h30.

Conditions : 6 ans et plus, capable de contrôler sa vitesse et sa direction en terrain facile.

Réservation : ski-stoneham.com/ecole/sessions-groupe/ ou directement à l'École Sports de Neige Telus.



Vélo de montagne

L'ascension de Lily-Rose Marois vers le Championnat du monde



Crédit photo : Courtoisie

À la fin de la saison de vélo de montagne 2023, Lily-Rose Marois est devenue la deuxième fille U17.

(CR) Lorsque Lily-Rose Marois a commencé à pratiquer le vélo de montagne, elle avait du mal à se classer parmi les 20 meilleures filles de la province. Cependant, à la fin de la saison de vélo de montagne 2023, elle est devenue la deuxième fille U17 au Canada. En route vers le Championnat du monde!

En automne, lors de sa première saison en cyclocross, Lily-Rose s'est qualifiée pour le Championnat du monde à Tabor, en République tchèque. À son retour, elle était fière d'avoir terminé 13^e au monde parmi les recrues de première année, juniors (filles de 16 ans)!

Parlons progression

La qualification de Lily-Rose pour les Championnats du monde de cyclocross et sa progression dans le cyclisme ne sont pas le fruit du hasard. Les fédérations telles que Cycling Canada et la Fédération québécoise ne sélectionnent pas leurs athlètes à l'aveugle; il faut mériter sa place et le chemin est semé d'embûches. Mais comment Lily-Rose a-t-elle réussi cette ascension? « En fait, je crois que c'est le résultat d'une combinaison de trois ingrédients: de la persévérance, du travail et de la rigueur », soutient-elle. Sa persévérance est sans équivoque. Malgré les obstacles et les moins bonnes performances, elle a toujours continué à pousser plus fort. Chaque course, bonne ou mauvaise, était pour elle une leçon, une opportunité d'apprendre et de s'améliorer. Elle ne s'est jamais laissée décourager par les revers, au contraire, elle les a utilisés comme des occasions de croissance. Le travail constant de Lily-Rose est également

un élément clé de son succès. Elle ne ménage jamais ses efforts pour atteindre ses objectifs. « Des fois il faut que je prenne les bouchées doubles, je dois me lever tôt le matin pour être capable de tout faire ma journée », confie-t-elle. Elle est toujours prête à faire les sacrifices nécessaires pour réussir, que ce soit en termes de temps ou d'énergie. Son éthique de travail lui a permis de se distinguer de ses concurrentes et de se hisser parmi les meilleures. Sa rigueur a assurément été un facteur déterminant dans son ascension. Avec le support de son entraîneur, Aroussen Laflamme, elle a suivi un plan d'entraînement strict et a maintenu une discipline exemplaire. « J'ai compris que pour réussir, il fallait que je sois organisée, structurée et constante dans mes efforts », poursuit Lily-Rose Marois. De toute évidence, elle a la capacité à rester concentrée sur ses objectifs, même lorsque les distractions et les difficultés se présentent.

L'école dans tout ça!

C'est non négociable. L'école reste le plan A. Après le vélo, c'est tout ce qui va rester. « Ça me fait de bonnes semaines, mais j'ai tout aussi besoin de bien réussir ma formation académique », ajoute l'athlète. Les programmes sports-études sont un avantage aujourd'hui. L'école s'adapte et malgré tous les déplacements vers les compétitions, elle réussit à suivre et cheminer avec succès. « Ce n'est pas évident, mais j'essaie d'avoir la même persévérance et rigueur avec l'école.

J'espère continuer à avoir du plaisir longtemps comme j'en ai actuellement sur mon vélo... c'est ma grande passion », conclut-elle! ■



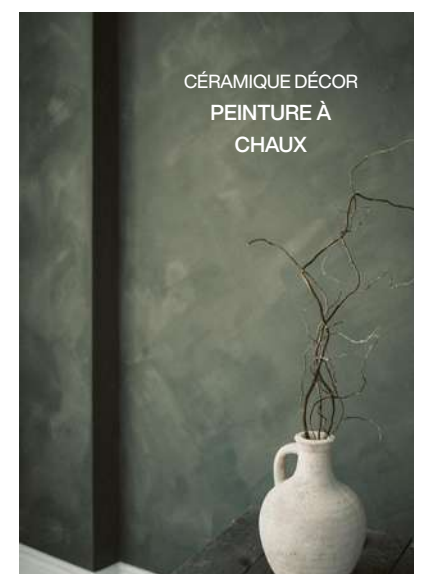
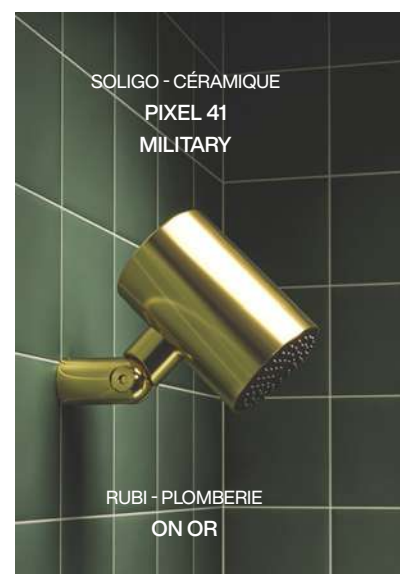
Crédit photo : Courtoisie

Persévérance, travail et rigueur sont les éléments gagnants pour atteindre les hauts niveaux.



De la rigueur, de la détermination et des efforts soutenus, ça en prend dans ce sport qui est la grande passion de Lily-Rose.

CÉRAMIQUE DÉCOR



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

Des nouvelles du Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport

Entraînements en Floride et en Californie cet hiver

(CR) Que font les athlètes du Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport (CCKLB) lors de la blanche saison? Plusieurs d'entre eux rament sous des cieux plus cléments... Vous pensez qu'ils se la coulent douce sous le chaud soleil de la Floride et de la Californie? Oh que non! Détrompez-vous!

Une dizaine d'athlètes du CCKLB sont présentement au traditionnel camp d'entraînement de l'équipe du Québec depuis le 4 février 2024, situé à Indian Harbour Beach en Floride. Que ce soit en canoë ou en kayak, tous s'entraînent intensément en vue de la préparation des essais de l'équipe nationale qui se dérouleront fin juin à Montréal. On parle ici d'une moyenne de trois entraînements par jour, six jours par semaine... sans compter l'école à distance.

Pendant ce temps, à Chula Vista, Californie, chez l'élite, Pierre Luc Poulain et Alix Plomteux sont en camp d'entraînement de l'équipe nationale. Leur objectif est de se qualifier pour les Jeux olympiques de Paris, avec une première étape importante du 1^{er} au 4 avril pour les essais 1 de l'équipe nationale. Viktor Hardy et Elizabeth Desrosier McArthur, récemment médaillés aux Championnats du monde juniors, iront les rejoindre afin de développer leur expérience au plus haut niveau. Et croyez-en l'auteur de ces lignes, la Californie ce n'est pas de la tarte!

Rappelons que les inscriptions des programmes d'été du CCKLB sont en cours, tant pour les blocs d'initiation que pour les programmes de compétitions. Tous les détails au ccklb.info. ■



Les athlètes en entraînement en Floride, de gauche à droite; Jérôme Desrosier McArthur, Edgar Désy, Raphaël Côté, Charlotte Désy, Élixabeth Desrosier McArthur, Amélie Thérien, Margaux Loyer, Sabrina Cadoret, Alexia Gagnon, Marie Chamberland et Frédéric Loyer, entraîneur-chef. Absent de la photo, Viktor Hardy.

Classique hivernale des cantons unis

Les 15 et 16 mars, on encourage les joueurs et joueuses de Stoneham!

(CR) La Classique hivernale des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury est de retour pour une troisième édition. C'est un rendez-vous les 15 et 16 mars sur la patinoire du parc des Fondateurs.



Crédit photo: Courtoisie

La Classique hivernale est un tournoi de hockey récréatif et amical organisé par et pour les citoyens de Stoneham-et-Tewkesbury. L'objectif est d'offrir une occasion de fraterniser entre citoyens, de dynamiser l'espace public et de créer des liens entre les générations. Juste du plaisir et du sport!

Les joueurs et joueuses de 16 ans et plus pouvaient s'inscrire en ligne jusqu'au 23 février dans l'une des deux catégories suivantes: *récréatif* ou *compétitif*. Une soirée de repêchage sera organisée à la microbrasserie La Souche de Stoneham le mardi 5 mars en formule 6 à 8.

C'est un rendez-vous à ne pas manquer les 15 et 16 mars entre 8 h et 22 h pour aller encourager les équipes qui défendront sur la glace leurs couleurs et tenteront de remporter le trophée.

En 2023, l'équipe du Magasin Général Arsenault remportait la finale dans la catégorie récréative au compte de 5 à 4 contre l'Équipe Marc Bonenfant, courtier immobilier.

En cas de mauvais temps, l'évènement sera reporté aux 22 et 23 mars.

La Classique hivernale est présentée en collaboration avec la Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury, la Caisse Desjardins de Charlesbourg et l'Agence Récréation inc. Soulignons également le soutien d'autres entreprises locales, dont la Microbrasserie La Souche, le Nordique Spa, le Magasin général Arsenault et Norhab.

Tous les détails de l'évènement sur facebook.com/chcust2024. ■



Camp de jour municipal de Lac-Beauport

Gestion et animation par l'équipe du Saiso, fier partenaire depuis si longtemps

On s'amuse en nature :

Parc du Brûlé (hébertisme, tir à l'arc)

Parc Carrier-Chamberland

Club nautique

Terrains de soccer, tennis et pickleball, basketball, etc.



Sortie de la programmation :
mi-mars

Inscriptions pour les résidents de Lac-Beauport : 15 avril au 5 mai 2024

Inscriptions pour les non-résidents : 22 avril au 5 mai 2024

CAMPS RÉGULIERS AVEC DIFFÉRENTES THÉMATIQUES :

195\$*

Plein air, artistique, sportif, explorateur, communautaire, langues et monde.

CAMPS AVEC DES SPÉCIALITÉS :

À partir de

250\$*

Basketball, soccer, tennis, camping, expérience laser, jeu d'épée moussée, club ado, et bien plus!

*Tarifs hebdomadaires. Non-résidents : 30% de surcharge.

Pour information, visitez le site Internet : lac-beauport.quebec



La Coupe du monde de sauts de Lac-Beauport L'arrière-scène de l'évènement



Marion Thénault et Émile Nadeau.



Parmi les actions posées pour réduire l'impact environnemental, on a utilisé des feutres réutilisables pour remplacer la peinture sur les sauts.



Les jeunes de l'école Montagnac ont pu rencontrer des skieurs internationaux.



On se doute bien qu'avec un autographe de Miha Fontaine, les jeunes sont repartis avec de beaux souvenirs.

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

La Coupe du monde de sauts qui avait lieu au Centre de ski Le Relais nous en a mis plein la vue les 10 et 11 février derniers alors que plus d'une cinquantaine d'athlètes de partout à travers le monde y étaient réunis. Ce spectacle à couper le souffle, c'est l'avant-scène... Voyons un peu ce qu'il en est de l'arrière-scène.

Avant tout, on va se le dire, les conditions de neige n'étaient pas à leur meilleur cette fin de semaine avec la pluie qui avait... restons polis, changé quelque peu la texture. Au moins, toutes et tous parlaient avec le même degré de difficulté. Toutes nos félicitations aux athlètes canadiens dont sept provenaient de Lac-Beauport: Miha Fontaine, Alexandre Duchaine, Pierre-Olivier Côté, Victor Primeau, Charlie Fontaine, Rosalie Gagnon et Alexandra Montminy. Bravo à Marion Thénault et à Émile Nadeau pour leur médaille de bronze!

L'évènement vu autrement

Pour la tenue de la Coupe du monde au Relais, de nombreuses actions ont été mises en place afin de réduire au minimum son impact environnemental! Tout cela a été rendu possible grâce à l'implication de Marion Thénault et à la subvention Héritage OLY Canada de Team Canada/Équipe Canada, sous la supervision de Daphnée Dorval, chargée de projet développement durable et responsabilité sociale chez Ski Acro Québec, sans oublier les nombreuses personnes bénévoles faisant partie de l'escouade verte!

Parmi les actions posées, pensons aux clôtures spéciales pour éliminer les attaches à utilisation unique, aux repas locaux servis dans des contenants compostables et recyclables ou encore aux sapins de Noël recyclés pour les compétitions et pour décorer le site.

L'impact dans la communauté

Dans le cadre de l'évènement « Rêver Grand avec nos vedettes locales », plus de 450 élèves de l'école Montagnac sont allés encourager les athlètes québécois lors d'une sortie spéciale à la Coupe du monde. Quel beau moment! ■

VOYEZ

SKI S'PASSE

 Centre de ski Le Relais

LA RELÂCHE AU RELAIS, UNE FOULE D'ACTIVITÉS POUR LES PETITS ET GRANDS!

Venez nous visiter du 28 février au 9 mars, de 8 h 30 à 21 h.

Toute la semaine, participez à notre classique Recherche et Trouve géant sur la montagne. Cette fois-ci, trouvez les 10 flamants roses qui se cachent au Relais! Venez déguster les délicieux churros de la Cabane à Chichi ou nos grignotines sur le feu, et vous amuser dans la glissade sur neige! Aussi à l'horaire :

- Samedi 2 mars : le chansonnier Louis Dionne sera avec nous de 15 h à 18 h.
- Dimanche 3 mars : c'est le 3 à 5 des abonnés! Sur place à partir de 15 h : DJ Dingo, bar sur neige, animation, surprises, feu et grignotines. Bienvenue à tous nos abonnés de saison.
- Lundi 4 mars : atelier d'apprentissage dans la Pente-École, avec l'équipe des Park Rangers du Relais. Passe nous voir de 12 h à 15 h pour apprendre à apprivoiser rails et modules.
- Jeudi 7 mars : Rail Jam amical en après-midi organisé par la boutique Radical. Viens rider avec nous!
- Vendredi 8 mars : Pinceau la clown nous rend visite, au grand bonheur des petits!

 Station touristique Stoneham

MARS RIME AVEC PRINTEMPS QUI RIME AVEC ÉVÉNEMENTS!

En plus de toutes nos activités de la relâche, à découvrir sur notre site Internet dans la section « Événements », nous avons droit à toute une programmation.

- Le tout commence le 2 mars avec la tournée Maneige qui s'amène à la station. Au programme : test de connaissance, vérification d'équipement, session de parc à neige avec un moniteur certifié.
- Toujours le 2 mars, c'est la dernière course « Jeunes Champions et bons vivants » de la saison! Le moment idéal pour venir vous mesurer aux autres skieurs.
- Le 23 mars, c'est au tour du Défi ski Leucan de débarquer à la montagne.
- Du 27 au 31 mars, le Stepup Freeski Tour vient présenter la dernière étape avec les FIS Noram. Venez encourager la relève du ski acrobatique dans une ambiance festive à la montagne.

Enfin, ne manquez pas nos chansonniers du jeudi au dimanche au légendaire Quatre-Foyers.



ÉQUIPE
MARC
BONENFANT



Karine Picher Adjointe administrative
Bernard Proulx Mise en marché
Catherine Dechamplain Courtier immobilier résidentiel agréé DA
Marc Bonenfant Courtier immobilier
Caroline Corbin Courtier immobilier résidentiel et commercial
Nicolas Desharnais Courtier immobilier résidentiel et commercial
Sylvie Fitzback Courtier immobilier résidentiel et commercial agréé DA

Stoneham-et-Tewkesbury
 37, ch. des Grives 374 500 \$

NOUVEAU

Lac-Beauport
 12, ch. de l'Anse 749 000 \$

NOUVEAU

Sainte-Brigitte-de-Laval
 48, rue de la Promenade 549 000 \$

NOUVEAU

Stoneham-et-Tewkesbury
 541, ch. du Hibou 374 900 \$ + t.x.s.

NOUVEAU
 Location court terme permise

Stoneham-et-Tewkesbury
 283, chemin Philip-Toosey 795 000 \$

Lac-Beauport
 15, ch. du Versant-Nord 2 300 000 \$

Lac-Beauport
 3, ch. du Grand-Duc 2 450 000 \$

Lac-Beauport
 997, boulevard du Lac 699 000 \$

418 912-8787 marcbonenfant.com

3 bureaux
 Ste-Foy – Stoneham – Limoilou

Bourses d'études 2023

**C'est l'excellence
 votre persévérance
 qu'on récompense**



**Soumettez votre
 candidature entre
 le 1^{er} et le 31 mars.**

On remet chaque année des centaines de bourses à des étudiant(e)s qui se démarquent autrement que par leurs résultats scolaires.

En postulant, vous êtes admissible à plusieurs programmes de bourses, dont celui de votre caisse, qui offre 90 bourses pour un total de 100 000 \$ à des étudiant(e)s membres de niveau secondaire, professionnel, collégial, universitaire.

Inscription et règlement au desjardins.com/bourses

