

GRATUIT

L'Écho du lac

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

QUAND LE KAYAK SE FAIT BIJOU

page 34



page 2 **CULTURE DES RELIGIONS
VUE PAR SYLVAIN TREMBLAY**



**OUVERTURE DES PISCINES
COURS 101** page 22-23



page 36 **DÉBUT DE SAISON
POUR RAPHAËL GAGNÉ**

SECTION L'Écho de la montagne

pages 15 à 18



Crédit photo : Patrick Laberge

Toujours premier à Lac-Beauport !

653-0488
www.andredussault.com

André Dussault
agent immobilier affilié
voir autre publicité en page 20-21

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
Fonctionnaire indépendant et autonome de Royal LePage



UNE VÉRITABLE TOUR DE BABEL

PROGRAMME D'ÉTHIQUE ET DE CULTURE RELIGIEUSE

PAR SYLVAIN TREMBLAY

Enseignant à l'école Montagnac de Lac-Beauport

Le nouveau programme «Éthique et culture religieuse» est loin de faire l'unanimité. Sylvain Tremblay est enseignant à l'école Montagnac. Titulaire d'un baccalauréat en théologie et fort d'une expérience de 27 ans en enseignement primaire et secondaire, dont 13 années en tant que spécialiste en enseignement moral et religieux catholique (EMRC) et en enseignement moral (EM), il souhaite partager sa façon de voir les choses. Un regard éclairé que l'Écho du Lac vous presse de lire.

Le ministère de l'Éducation s'apprête à commettre une erreur que je qualifie d'historique avec l'implantation de ce nouveau programme, prévue pour septembre prochain. Dans la foulée de la Commission de consultation sur les

pratiques d'accommodement reliées aux différences culturelles, le cours d'éthique et culture religieuse se veut un outil de réflexion et d'ouverture sur notre monde, un monde résolument pluraliste. Il y a à peine une génération, nos valeurs judéo-

chrétiennes prévalaient sans aucune discordance et régnaient en maître absolu. Mais voilà, la pensée laïque, l'arrivée en masse d'immigrants et la désillusion en regard de l'Église catholique ont complètement chamboulé l'univers social et religieux du Québec.



Il est dommage dira Sylvain Tremblay que les enseignants n'aient pas été consultés.

éléments de sa réflexion sur la question éthique soulevée par la situation en répondant aux questions de l'enseignant. Il trouve des ressemblances et des différences entre sa perception et celles de ses pairs. Il nomme un ou deux repères contenus dans son point de vue. Il sait trouver des exemples illustrant une valeur nommée par l'enseignant et reconnaître une norme qui balise l'agir humain dans la situation. Il est capable de privilégier une option ou une action en tenant compte de leur lien d'interdépendance. Il peut nommer ce qu'il a appris.

Six ans! C'est l'âge où, quand on perd sa pomme, on pleure!

Il ne faut pas oublier que la plupart des enseignants n'auront ni la rhétorique ni la motivation à dispenser ce type de cours.

CRÉDIBILITÉ ET ÉVALUATION

La mort, l'au-delà; le bien, le mal; la résurrection, la réincarnation... Tous ces mystères réunis par-delà le caractère monothéiste ou polythéiste de ces religions ont de quoi intimider des titulaires de classe visiblement mal préparés. À ce jour, notre commission scolaire a dispensé une seule journée de formation, une autre étant prévue au cours des prochaines semaines.

Comment vulgariser des notions abstraites, inconnues, étrangères, «insignifiantes»? Comment mesurer de telles compétences: réfléchir sur des questions éthiques, manifester une compréhension du phénomène religieux, pratiquer le dialogue et transposer celles-ci en notes chiffrées dans un bulletin?

Serait-il pertinent d'envisager un forum de discussion sur les accommodements raisonnables, version «junior», afin de permettre aux enfants de pratiquer les trois compétences mentionnées ci-dessus? Tant qu'à être ridicule!

UN DIEU MULTIPLE

Jésus ne l'emportera pas sur Mahomet et Bouddha n'aura rien à craindre du gourou Nânak. Dès l'âge de six ans, l'enfant «jonglera» avec l'idée d'un dieu aux multiples visages. Imaginez! Les gamins étaient déjà confus (ils n'étaient d'ailleurs pas les seuls) avec le Dieu trinitaire des chrétiens, et ce, en dépit du caractère familial du christianisme.

Ainsi, les enfants devront faire le tri dans les éléments suivants: origine, figures dominantes, récits ou livres sacrés, rites, fêtes, symboles, préceptes, lieux de culte, croyances et valeurs, et ce, à partir du bouddhisme, du christianisme, de l'hindouisme, de l'islam, du judaïsme, des spiritualités amérindiennes et -- pour finir, ne manquait plus que celle-là -- du sikhisme... Ce labyrinthe spirituel, cette tour de Babel durera pendant les six années du cours primaire et les cinq années du cours secondaire!

LIBELLÉ MINISTÉRIEL

Dès l'âge de six ans, l'enfant aura à réfléchir sur des questions éthiques, manifester une compréhension du phénomène religieux et pratiquer le dialogue. À cet égard, je vous soumet le libellé de ce qu'il est convenu d'appeler «Attentes de fin de cycle» pour le premier cycle du primaire, c'est-à-dire pour des enfants de première et deuxième année: à la fin du cycle, «l'élève est capable d'aborder une situation traitant des besoins des êtres humains et d'autres êtres vivants ainsi que des exigences d'interdépendance. Il décrit une situation en nommant quelques éléments essentiels. Il fait ressortir les responsabilités des êtres humains envers les autres êtres vivants. Il exprime quelques

LA JOURNÉE S'ANNONCE EXCELLENTE POUR ÉTABLIR UN PLAN D'ACTION.

Protection hypothécaire pour nouveaux propriétaires.
Connaissez vos options.

La vie est plus radieuse sous le soleil.



Yves Blouin
yves.blouin@sunlife.com



Geneviève Blouin
genevieve.blouin@sunlife.com

418 622-2627

3265, 1^{ère} Avenue, Québec, Qc G1L 3R1

Conseillers en sécurité financière et conseillers en assurance et rentes collectives, Services financiers Blouin et Blouin inc., cabinet de services financiers - distributeur autorisé par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, et cabinet partenaire de Distribution Financière Sun Life (Canada) inc. / Représentants en épargne collective, Placements Financière Sun Life (Canada) inc., cabinet de courtage en épargne collective / Filiales de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie

Financière Sun Life



CCAP

Coopérative de Câblodistribution de l'Arrière-pays

LA COMMUNICATION PAR CÂBLE A ÉVOLUÉ, SON SERVICE À LA CLIENTÈLE AUSSI



Téléphonie

Télévision

Internet

Forfait 3 services à partir de 79,15\$

LES BANDES RIVERAINES FONT JASER !

Alors que les terrains avaient encore des vestiges de ce long hiver, que nos plans d'eau avaient à peine calé, voilà que le 23 avril, au lendemain d'une rencontre ville de Québec / Lac St-Charles, les bandes riveraines devenaient le « talk of de town ». Encore ou déjà vous dites-vous? Il semble qu'il faille en parler encore et toujours, car le message ne semble pas être compris ou entendu de tous. On craint de perdre sa vue sur un lac? On devrait plutôt craindre de perdre tout ce qui vit dans un lac!

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Durant des années, les associations pour la protection de lac ont fait de la sensibilisation et ont donné arbres et arbustes afin d'encourager à la renaturation des rives. Malheureusement, certains riverains ont résisté malgré les nombreuses tentatives des groupes environnementaux. Avec tout le tapage médiatique entourant les algues bleu-vert, la peur s'est répandue sur plusieurs plans d'eau et a atteint les dirigeants des municipalités qui ont compris qu'ils devaient agir pour protéger leurs trésors bleus!

les sédiments et le phosphore (principal responsable de la prolifération des algues bleu-vert) augmente en fonction de la largeur de la bande riveraine et diminue selon la pente du terrain. Pour atteindre des objectifs de protection de la qualité de l'eau, certaines études recommandent une bande riveraine moyenne variant entre 11 et 68 mètres. Une bande riveraine de 10 à 15 mètres selon la pente est donc un minimum à respecter pour protéger adéquatement un cours d'eau et c'est ce que dicte la Politique de protection des rives, du littoral et des plaines inondables.

zone inondable croyant que l'Homme était le plus fort et qu'il était le propriétaire de la terre et de l'eau. N'oublions pas que les plaines inondables et les rives font partie des cours d'eau; ce sont des zones tampons comme les marais et les tourbières!

Aujourd'hui, on commence à comprendre que la construction dans un bassin versant d'un lac ou d'une rivière crée de nombreux impacts. En effet, l'imperméabilisation des surfaces, la modification de l'écoulement naturel de l'eau et le déboisement sur le territoire créent des problèmes d'inondation, mais aussi de qualité de l'eau

de nos lacs! Il faut donc non seulement protéger les bandes riveraines des lacs, mais l'ensemble des cours d'eau, fossés et terrains du territoire.

Rappelons-nous que notre corps est constitué à 70 % d'eau et que c'est un besoin pour survivre! C'est un trésor collectif! Des sacrifices sont à faire pour la préserver pour les générations futures.

Moment de réflexion...Qu'est-ce qui est plus important? Ma vue sur le lac ou la vie de mes petits-enfants?



Les racines du gazon ne sont pas assez profondes pour stabiliser la rive. Les arbustes et les arbres sont de meilleurs remparts.

Ainsi, partout au Québec, des MRC et des municipalités sont à légiférer afin d'obliger les propriétaires riverains à renaturiser les rives. Mais quel sujet délicat! Le sacrifice est grand pour plusieurs, puisqu'ils doivent retirer leur foyer, jardin, cabanon, table à pique-nique pour laisser place à une bande riveraine naturelle et de plus sacrifier éventuellement une partie de leur vue sur le lac ou la rivière.

Insistons ici sur naturelle. En effet, pour qu'une bande riveraine soit efficace, elle doit avoir une certaine profondeur et respecter des critères bien précis. Les trois strates de végétation (herbacés, arbustes et arbres) sont nécessaires. Les arbres et arbustes sont plus efficaces que les graminées pour contrer l'érosion, alors que les herbacés prélèvent efficacement les sédiments et les nutriments de l'eau de ruissellement. Son efficacité à retenir

Rappelons que la présence d'une bande riveraine procure de nombreux bénéfices pour la qualité de l'eau des cours d'eau. Elle protège la rive contre l'érosion, filtre les polluants et les sédiments, diminue la température de l'eau, contribue au maintien de la biodiversité et améliore le paysage.

Des règlements respectant ces considérations de base ont été adoptés dans plusieurs municipalités du Québec dont : Magog, Canton d'Orford, Chertsey, Waterloo, St-Faustin, St-Donat et bien d'autres.

LÉSÉS LES RIVERAINS?

Certains crient actuellement que c'est de l'expropriation déguisée! Trop longtemps, on a construit des routes et des maisons dans la bande riveraine ou la

MONT TOURBILLON

NOUVEAU

BUFFET FÊTE DES MÈRES

DÈS 17H30
RÉSERVEZ TÔT!

MONT
TOURBILLON

2 POUR 1
À L'ACHAT D'UN DROIT DE JEU ET
DE LA LOCATION D'UNE VOITURE

Valable sur semaine du lundi au jeudi avant 14h, jusqu'au 29 mai 2008. Non valide sur prix hors-saison.
Sur présentation de ce coupon. Limite de 1 coupon par client, par visite. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

BRUNCH TOUS LES DIMANCHES

Plusieurs postes à combler pour l'été 2008

Informez-vous : 418.849.4418 | www.monttourbillon.com



418 623-1455
www.regardvert.qc.ca

UN AMÉNAGEMENT PAYSAGER QUI S'HARMONISE AVEC L'ENVIRONNEMENT

Réalisation complète de votre projet
Renaturation de la bande riveraine
Plans d'aménagement
Conception végétale
Restauration de plates-bandes



Le journal L'Écho du Lac est publié et édité par
Platine Communication
177-A, Chemin Tour-du-Lac, Lac-Beauport (Québec) G3B 0T5

PUBLICITÉ : 561-5451
INFORMATION : 845-5515 POSTE 3

ÉDITEUR : Michel Beaulieu
DIRECTRICE DE L'INFORMATION : Carole Roy
JOURNALISTES : Francine Savard, Sophie-Anne Tremblay et
Laëtitia Boudaud.

COLLABORATEURS : Marie-Claude Déry, Philippe Lapeyrie,
Helder Duarte, Anne-Gabrielle Lebrun-Harpin et Karine Giguère.
PUBLICITÉ : Michel Beaulieu, Marie-Eve Chouinard
et Stéphane Bélanger.

PRODUCTION GRAPHIQUE : Valérie Garon et
Guillaume Laroche de Platine communication.

IMPRESSION : Les Éditions Belcor

TIRAGE : 10 000 copies

DISTRIBUTION : Postes Canada

DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèque nationale du Québec

STATION TOURISTIQUE LAC-BEAUPORT LA VRAIE NATURE DES AFFAIRES

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Mercredi le 23 avril dernier a eu lieu l'assemblée générale annuelle (AGA) des membres de la Station Touristique Lac-Beauport. L'assemblée a été présidée par M. Gaétan Chabot du Centre de ski Le Relais. Lors de la réunion, M. Michel Giroux, maire de Lac-Beauport s'est adressé aux membres afin de leur faire part du soutien de la municipalité par rapport au développement commercial et aux projets de la Station Touristique. Par la suite, M. Hugo Lépine du CLD de la Jacques-Cartier nous a informé sur les nouvelles

orientations du centre qui se veulent plus concrètes et orientées vers les besoins du milieu pour le développement touristique de la région de la Jacques-Cartier.

Le bilan de l'année 2007 fait état de nombreux dossiers réalisés dont les suivants :

- Campagne de membership (plus de 20 nouveaux membres)
- Analyse de l'aménagement d'un nouveau projet d'information touristique
- Réalisation du projet sur la signalisation touristique à Lac-Beauport
- Refonte de la carte touristique et routière de Lac-Beauport
- Demande d'un zonage touristique auprès de l'officie du Tourisme de Québec
- Amélioration du site Internet www.lacbeauport.com

Trois des postes du conseil d'administration étaient en élection lors de l'AGA 2008.

Les postes ont été comblés par :

Groupe 1 : M. Bruno Deniger – Manoir St-Castin

Groupe 2 : M. Michel Carrier – Siberia Station Spa

Groupe 3 : M. Pierre Langevin – Centre de plein air Le Saisonnier

L'assemblée s'est terminée par un 5 à 7 réseautage qui a permis aux membres d'échanger entre eux.

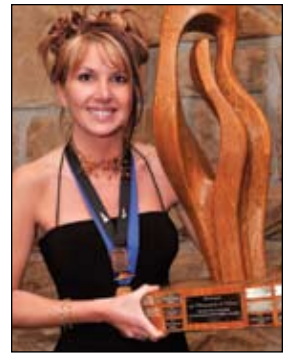


FRANCE BOUCHARD PHOTOGRAPHE UN TOUR DU CHAPEAU

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

S'il est un fait indéniable à Lac-Beauport, c'est bien ce bassin de talent dans lequel nous baignons. L'Écho du Lac ne pouvait passer sous silence l'exceptionnel talent de France Bouchard du studio de photographie France Bouchard Artiste Photographe. Photographe de l'Année Commercial, voilà la catégorie dans laquelle la jeune femme de 38 ans s'illustre tout récemment.



Une pluie d'honneur pour France Bouchard

Les 15 et 16 mars derniers avait lieu à Québec la compétition photo de la Corporation des Maîtres Photographes du Québec (CMPQ). Environ 300 photographes professionnels du Québec, ont été soumis à cette compétition de grand renom.

Encore cette année, Madame Bouchard en a mis plein la vue. La magicienne de l'image revient avec **10 rubans Mention, 6 rubans Mérite et 1 ruban Créativité**. Six de ses images se retrouvaient en nomination pour les trophées suivants : Portrait femme, commercial, illustration, mode, architecture et reportage.

L'entrepreneure de 38 ans a fait l'effet d'une bombe encore une fois cette année. Encore, car rappelons qu'elle recevait le titre **Spécialiste de l'Année en Photographie au Québec et au Canada** en 2002, celui de **Photographe de l'année en Portrait au Québec** en 2003, et encore celui

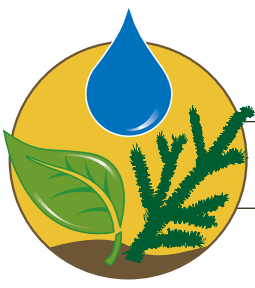
de **Spécialiste de l'Année en photographie** en 2007.

Cette année, elle décroche le titre de **Photographe de l'Année Commercial au Québec**. Pour utiliser l'expression consacrée, c'est donc un tour du chapeau pour celle qui s'est illustrée dans les 3 catégories.

Lors de la soirée des lauréats, on lui remettait également les trophées dans les catégories **Commercial** et **Illustration**. Un autre honneur s'ajoute et non le moindre, elle détient maintenant le titre de **Photographe Émérite**, la plus haute distinction que peut recevoir un photographe.

Bravo France ! On peut visiter son site Internet au www.francebphotos.com

L'EXPERTISE QU'IL VOUS FAUT



LAFRANCE Services d'Arbres
Arboriculteur diplômé

Abattage • Émondage • Essouchage • Fertilisation
Haubanage • Plantation d'arbres
Taille de formation • Taille de haie

ASSURANCE RESPONSABILITÉ • ESTIMATION GRATUITE

(418) 569-5999 Éric
(418) 806-6955 Stéphane



bébé boomerang

Le magasinage pour les tout-petits réinventé!

Boutique pour bébés et enfants (0 à 8 ans)
et boutique en ligne
Service de livraison

catimini

142 chemin du Moulin
Lac Beauport
Tél: 418-907-8347
Courriel: info@bebeboomerang.com
Site web: www.bebeboomerang.com



Clinique Dentaire
L A C - B E A U P O R T

UN SERVICE PERSONNALISÉ
PAR UNE ÉQUIPE JEUNE ET DYNAMIQUE !

Dr Serge-Alexandre Bellavance
Chirurgien-dentiste
Dentisterie esthétique

NOUVEAU À LA CLINIQUE
Orthodontie Invisible (Invisalign) et toutes nos radiographies sont maintenant numériques réduisant l'exposition aux rayons-X jusqu'à 90%

1020, BOUL. DU LAC, LAC-BEAUPORT, QC G3B 0W8 **418 849-2820** WWW.LEDENTISTE.NET

« ON FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE! »

SYLVIE

THÉRIAULT

AGENT IMMOBILIER AFFILIÉ

EMMANUELLE

BOUCHARD

AGENT IMMOBILIER AFFILIÉ



Lac-Beauport - Au bord du Lac
200pi de façade sur le lac - 1 875 000 \$



Stoneham - Accès et vue sur les pentes
Développement prestigieux - 597 000 \$

VENDE

Stoneham - Au pied des
pentes de ski - 429 000 \$



Lac-Beauport (Lac Tourbillon)
Accès au Lac - 299 000 \$



Île d'Orléans
Bord du fleuve - 595 000 \$



Lac-Beauport
Accès au lac - 367 000 \$



Charlesbourg
Secteur recherché - 850 000 \$



Stoneham - Près du golf
Luxueuse - 389 000 \$

NOUVEAU

Charlesbourg - 267 000 \$

**NOUVEAU****Québec - Condo**

- Au Georges V, face aux
Plaines d'Abraham
- Prestigieux condo
- 4½ pièces
- Disponible rapidement

STONEHAM >>

Plaza Stoneham

Condominium de prestige (1280pc et 1900pc, ascenseur semi-privé), au coeur des services (épicerie, pharmacie, boulangerie, boutiques...), à proximité du golf et du ski, condo modèle à visiter.



POUR OBTENIR LES DÉTAILS SUR TOUTES NOS PROPRIÉTÉS:

www.sylvietheriault.com | www.emmanuellebouchard.com

RE/MAX
REMAX CAPITALE

Courtiers Immobilier agréés
franchisés indépendants et autonomes

7385, boul. Henri-Bourassa
Québec (Québec) G1H 3E5

Téléphone : (418) 627-3120
Télécopieur : (418) 627-3222

sylvie.theriault@remax-quebec.com | emmacha@videotron.ca



Découvrez
les trésors

d'Henri-Bourassa NORD

Sports Contact est une boutique spécialisée dans les sports de ballon : soccer, football, rugby, basket-ball. On y comble aussi tous les besoins des adeptes de la course à pied. François L'Heureux, son propriétaire, l'a fondée en 2002 afin de pallier à un vide qu'il avait constaté lors de son retour à la pratique du soccer.

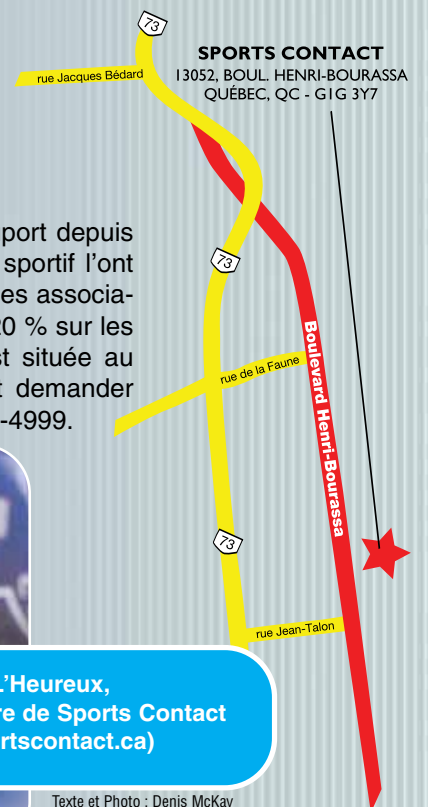
En effet, malgré la popularité croissante de ce sport au début des années 2000, la région lui semblait bien dépourvue en fournisseurs d'équipements sportifs. Son expérience en affaires, il a été co-propriétaire de la boutique « Revolution Inline », l'assure qu'il peut faire mieux. Il possède aujourd'hui 3 boutiques à Charlesbourg, St-Nicolas et dans le stade couvert de Lévis où il offre à sa nombreuse clientèle le plus grand choix d'équipements et d'accessoires sportifs de la région. On y trouve aussi les plus grandes marques au meilleur prix, ainsi que les services et conseils avisés des employés.

François enseigne le Tae Kwon Do au Lac Beauport depuis plusieurs années : ses connaissances du milieu sportif l'ont amené à développer des partenariats avec diverses associations sportives à qui il consent une réduction de 20 % sur les prix réguliers. La boutique de Charlesbourg est située au 13052 du Boulevard Henri-Bourassa et on peut demander des informations ou une soumission au (418) 626-4999.



François L'Heureux,
propriétaire de Sports Contact
(info@sportscontact.ca)

Texte et Photo : Denis McKay



CCAP

Soyez
branchés!



849.7125 • www.ccapcable.com

**Centre
LOCA-TOU** Inc.

**STIHL
HONDA**
Produits
Mécaniques

Location
d'équipements,
échafaudages & propane

14035, boul. Henri-Bourassa, Québec (Québec) G1G 3Y9
T. 418.623.3114 F. 418.623.7461



VENTILATION C.F.
Spécialiste en ventilation, climatisation, réfrigération

**CERTIFIÉ
9001**

Christian Fournier
vice-président

21235, boul. Henri Bourassa
Québec (Québec) G2N 1R4
Licence R.B.Q. 1359-2837-74

Téléphone : 418 849-2838
Télécopieur : 418 849-2830
Courriel : christian.fournier@ccapcable.com
www.ventilationcf.com

CONCOURS

« Découvrez les trésors d'Henri-Bourassa Nord »
À gagner un prix d'une valeur de 250 \$ en certificats-cadeaux
chez 5 commerçants participants d'Henri-Bourassa Nord.

POUR PARTICIPER :

- 1) Écrivez à : tresorshbn@hotmail.com
- 2) Dites-nous quel est le nom du journal dans lequel vous avez lu la chronique des commerçants d'Henri-Bourassa Nord
- 3) Laissez-nous vos coordonnées complètes

Date limite de participation : 14 novembre 2008 à 16h00
Pour vous procurer le nom des commerces participants et les règlements du concours
vous pouvez écrire à : tresorshbn@hotmail.com
*Une même personne ne peut participer qu'une seule fois.

Nous **solutionnons** les problèmes financiers

Val-Bélair

1653, rue de l'Éclair
Val-Bélair (Québec) G3K 1P6

418 842-3155



Yves Turcotte, BAA, CIRP, syndic

Notre-Dame-des-Laurentides

926, rue Jacques-Bédard
Québec (Québec) G2N 1E3

418 849-4848



Kenneth Berrigan, BA, administrateur

- » Réorganisation financière
- » Restructuration budgétaire
- » Avis d'intention de proposition
- » Arrangement avec les autorités fiscales

- » Proposition concordataire
- » Faillite personnelle et commerciale
- » Mandat d'évaluation d'actifs
- » Séquestre judiciaire et intérimaire

NOUS AIDONS LES GENS DEPUIS 60 ANS



Roy, Métivier, Roberge
SYNDICS

www.rmrsyndics.com

Bureau principal : 2960, boulevard Laurier, bureau 210, Québec : **418 651-5500**

Québec • Victoriaville • Trois-Rivières • Shawinigan • Drummondville • Saguenay • Rivière-du-Loup • Beauce
Thetford Mines • Saint-Hyacinthe • La Tuque • Saint-Marc-des-Carières • Richmond • Asbestos

CAIRP

ASPRI

LES LAMES DE PATINS CHAUFFANTES
LANCÉES PAR WHITTON & ASSOCIÉS
RÉVOLUTIONNENT LE MONDE DU HOCKEY

FRANÇOIS WHITTON NE NIAISE PAS AVEC LA POQUE

LAËTITIA BOUDAUD

laetitia@lechodulac.ca

François Whittom de la firme Whittom & Associés vient de lancer sur le marché nord-américain un tout nouveau procédé visant à améliorer la performance physique des joueurs de hockey. Des lames de patins chauffantes ! Non, il ne s'agit pas d'un gadget pour sportifs frileux, mais d'une idée lumineuse qui fait déjà l'unanimité chez les Flyers de Philadelphie. Et on en redemande!

Rondelles, jambières, casques, patins, chandails signés... Imaginez la surprise d'une journaliste française dans ce petit royaume du hockey qu'est le bureau de François Whittom situé sur le Boulevard Laurier à Québec. « Est-ce que tu connais le hockey? », me demande d'emblée le jeune homme d'affaires. « Hum hum » ou quelque chose dans le genre a dû être ma réponse. Bref, en toute honnêteté, pas grand-chose, si ce n'est que j'avais compris que l'on pouvait se faire très vite tout pleins d'amis Québécois

en sortant d'un ton assuré l'expression « faut pas niaiser avec la poque ! ». Et justement, François Whittom, lui, ne niaise pas avec la poque ! Quant à moi, depuis quelques jours que je m'abreuve de Coupe Stanley, je suis en constante amélioration!

**FRANÇOIS WHITTON NE NIAISE
PAS AVEC LA POQUE**

Originaire du village de Chandler en Gaspésie et Lac-Beauportois depuis trois



François Whittom vient de lancer sur le marché les lames de patins chauffantes Thermablade. Un vif succès !

ans, François Whittom est tombé dans le hockey quand il était petit et d'aussi loin qu'il se souvienne, il a toujours eu des patins dans les pieds. Comme presque tous les jeunes de son âge, il a rêvé d'entrer dans la Ligue nationale. Mais à défaut d'en faire une véritable carrière sportive, il en a fait sa mission professionnelle, et ce, au service des athlètes. Plus qu'un métier, une passion !

Fondée en 1998, Whittom & Associés Promotion de la Santé inc. est une entreprise oeuvrant dans le domaine de la santé et de la performance. À 34 ans, on peut dire que M. Whittom n'a pas perdu son temps. Déjà, pendant ses études en sciences de l'activité physique à l'université Laval, il se découvre rapidement des qualités d'entrepreneur. Quelques années de recherche en physiologie de l'exercice au sein de l'hôpital Laval l'amèneront finalement à peaufiner son projet d'entreprise. Il fonce alors sans hésitation dans cette belle aventure. « Je voyais un marché pour un laboratoire de physiologie de l'exercice dans le domaine privé. D'habitude,

on trouve cela dans le milieu universitaire ou la recherche de pointe, mais j'avais confiance », a expliqué François Whittom.

ENTRAÎNEMENT OPTIMAL, MODE EFFICACITÉ

La physiologie de l'exercice se situe à trois niveaux : musculaire, respiratoire, cardiovasculaire. Et chez Whittom & Associés, on se donne pour mandat d'offrir à la clientèle, l'accès à des équipements de pointe qui permettent de prendre des mesures rigoureuses dans le but d'objectiver au maximum la condition physique d'une personne. Fini le temps, donc, où l'on évaluait la performance d'un sportif en le faisant courir sur un simple tapis roulant ! Ces tests (évaluations cardio-pulmonaires, mesures anthropométriques poids/taille, prise de tension artérielle, tests musculosquelettiques, bilan sanguin lipidique avec glycémie, etc.) sont à la fine pointe de la technologie et déterminent avec précision le niveau de condition physique, les qualités athlétiques

et la manière dont on doit s'entraîner. S'en suivent des consultations avec des professionnels de la santé (kinésiologue, médecin, psychologue, nutritionniste) s'appuyant sur l'atteinte d'objectifs concrets. Et la bonne nouvelle, c'est que depuis 2001, ces bilans santé/performance ne sont plus seulement réservés aux athlètes, mais sont également proposés aux entreprises et aux particuliers. « On voulait offrir à des cadres la possibilité de les soutenir au niveau de leur condition physique. On fait beaucoup de prévention des maladies cardiovasculaires par exemple. On offre le même service à M et Mme Toutlemonde en élaborant une stratégie d'encadrement pour un entraînement personnalisé, qu'il s'agisse d'un problème de poids santé ou d'un homme d'affaires qui veut courir son premier marathon à 40 ans », a indiqué François Whittom. Les Flyers de Philadelphie entament leur 8e année avec Whittom & Associés. Quant aux Remparts de Québec, ils sont eux aussi clients, de même que Mikaël Grenier, le jeune pilote de course automobile de Stoneham. À qui le tour ?

ÇA CHAUFFE DANS'LE PATIN !

Vous êtes fan de hockey ? François Whittom aussi ! Et deux fois plutôt qu'une !



François Whittom, notamment en compagnie de Wayne Gretzky.

Allez... je vous révèle son p'tit secret ! La coupe Stanley, il ne la regarde pas seulement pour le jeu des Canadiens mais aussi pour celui des Flyers de Philadelphie ! Et pour cause, ce sont sur ses lames de patins qu'ils s'élancent vers la rondelle. En effet, en 2002, François Whittom signe un premier mandat avec un Albertain du nom de Tory Weber, inventeur de Thermablade, une lame de patin chauffante dont l'utilisation permet une dépense énergétique inférieure à la normale lors de la poussée sur la glace. Jusqu'en 2005, Whittom & Associés se charge alors, via leur laboratoire, d'évaluer l'efficacité de ce nouveau produit en effectuant des tests en conditions presque réelles, soit en utilisant le même genre de protocole qu'ils administrent aux joueurs des Flyers de Philadelphie lors de leur camps d'entraînement. « On a constaté qu'il y avait 55 % moins de friction qu'avec une lame classique. Cela représente une économie d'énergie de 10 % pour le joueur », a noté François Whittom. Ce procédé a effectivement pour atout de créer un mince filet d'eau entre la lame et la glace, améliorant ainsi considérablement la glisse. Après avoir essayé un prototype de cette lame chauffante, Wayne Gretzky, légende du hockey, s'est même associé à l'inventeur afin d'investir dans le projet. L'impact de cette lame est décidément une révélation. Puis lancement de la petite merveille en octobre 2007 au Temple de la Renommée à Toronto. Sur le marché depuis décembre 2007, déjà 15 joueurs de la Ligue Nationale de Hockey l'avaient adoptée en fin de saison. Le produit fait la fierté de la compagnie Whittom & Associés. Les prochains mois seront déterminants pour le succès de ce produit innovateur. On le retrouve même à L'Entrepôt du Hockey. Parions que Simon Gagné, joueur des Flyers et nouveau résident de Lac-Beauport, se mette à l'orgner l'invention en question !

CE PRINTEMPS, C'EST TOUJOURS
ARCHIBALD
MICROBRASSERIE ★ RESTAURANT

Bières exclusives ★ terrasse ★ bands live

www.archibaldmicrobrasserie.com

DEUX SŒURS EN AFFAIRES

GRAFFITIS DE FAUVE

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

En entrant chez Marie-Fauve et Jade Bélanger et on est rapidement imprégné d'art. Le côté artistique de la famille est y exploité au maximum. La maison respire l'authenticité, l'unité. Père, mère et filles ont participé activement à sa construction et à sa décoration. C'est clair qu'il y a du talent dans cette chaumière. Autant en faire profiter la clientèle sans cesse grandissante.

Qui a dit que famille et affaires ne faisaient pas bon ménage? Dans la vie de tous les jours, Jade et Marie-Fauve Bélanger sont deux sœurs, étudiantes en arts visuels. Au boulot, elles sont deux associées qui se complètent à merveille. Ça se comprend,

elles sont issues du même tissu génétique. Le bouche à oreille fait merveilleusement office de carte de visite dans la jeune histoire de leur entreprise Graffitis de fauve.

C'est à l'hiver 2005 que Marie-Fauve eut

l'idée de créer Graffitis de fauve pour offrir l'art à la communauté. Faisant cavalier seul à l'époque, elle tâta ainsi le terrain en réalisant de magnifiques murales qui deviendraient la signature de Graffitis de fauve. Forte de son expérience elle peut aujourd'hui aborder cette avenue avec confiance. Les sœurs, en tandem, tentent le tout pour le tout et s'associent aujourd'hui pour le meilleur et pour le pire. Elles n'ont rien à craindre du pire, car leur talent est gage de succès. Leurs forces réunies, elles sont imbattables pour réaliser ce projet qui vous tient à cœur.

PINCEAUX, SPATULES ET COULEURS

Les services proposés par Marie-Fauve et Jade sont variés et n'ont de limite que votre imagination. Peintures et dessins sur commande, maquillages pour fêtes d'enfants, moulage et ou maquillage sur ventre de la future maman, affiches de commerce, adresse de maison, illustrations (livres, portraits, cartes...), décors, faux finis, murales extérieures et intérieures, bref, la magie du pinceau, du crayon et de la couleur est à l'œuvre. Et quel soin les deux sœurs apportent à leurs réalisations! Petits et grands projets sont traités avec ce même respect que l'art impose. N'oublions pas que l'humanité a commencé par l'art pariétal des peintures murales des cavernes.

Le mur a donc été le premier support de la peinture, le premier témoin des signes transmis entre les hommes. À leur tour, Marie-Fauve et Jade transmettent leur magie à vos émotions, concrétisent les trésors de votre imagination.

L'ART, UNE PASSION

Leurs nombreuses réalisations en font foi, pour elles, l'art c'est une passion. Aucun projet n'est trop grand ni trop petit pour les sœurs Bélanger. Pour Graffitis de fauve, faire de la création murale, c'est créer une ambiance. On peut la vouloir vivifiante,



La rouquine et coquine Marie-Fauve la blonde et sage Jade posent fièrement près de cette rampe qu'elles ont dessinée et fabriquée de toutes pièces avec leurs parents.

apaisante, inspirante. On peut la désirer sobre ou éclatée, féérique ou nostalgique. Chose certaine, la murale donne une vie propre à la pièce qui l'accueille. Elle enveloppera le poupon dans sa nouvelle chambre, donnera du caractère au hall d'entrée, de la personnalité à un commerce. Car oui, Marie-Fauve et Jade ont prouvé hors de tout doute que leur polyvalence et leur grande écoute sauront parfaitement traduire ce message que vous désirez passer, cette ambiance que vous souhaitez créer.



Ce n'est qu'un exemple de ce que peuvent réaliser les deux sœurs.

Ne sont-ce pas là d'intéressantes idées déco à offrir ou à s'offrir? Si vous aussi avez envie d'un projet artistique personnalisé, vous êtes invités à visiter le site Internet de Graffitis de fauve au www.graffitisdefauve.com

On peut joindre facilement Marie-Fauve au 956-2534

1964	BOUCHERIE VIC VERRET ET FILS à votre service depuis et nous sommes heureux de continuer à vous servir 1964
Saviez-vous que... l'abondance du persillage du certifié Angus Beef accroît la qualité gustative de la viande, la rendant plus juteuse et plus savoureuse.	
	Viande de qualité : boeuf AA, boeuf Angus AAA, Chevaline, Gibier, fondue chinoise, grand choix de brochettes marinées. Plusieurs produits cuisinés ici-même : Plus de 25 variétés de saucisses etc.
Face au Canac-Marquis rue Bernier	• PLUSIEURS PRODUITS MARINÉES POUR LE BBQ • DÉGUSTATION DE BOEUF ANGUS AAA LE 30 MAI DE 13H À 17H • NOUS PRÉPARONS LA VIANDE POUR LES MÉCHOUS Tél.: (418) 849 4481 20659, boul. Henri-Bourassa (Qc)

DÉCOUVREZ Assurances VR solutions^{MD} - moto

Un service professionnel et personnalisé dans votre région!

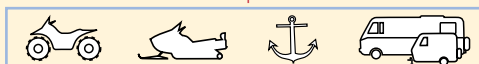
418 **841-1850**

Les assurances Plamondon, Croteau inc.

Cabinet en assurance de dommages

- **Exclusif :** aucune obligation d'assurer à la fois votre automobile et votre véhicule récréatif
- **10 % de réduction** si vous assurez plus d'un véhicule récréatif (VTT, moto, motoneige, caravane et autocaravane)

Aussi disponibles



Affilié à :


La Capitale
 assurances générales

DÉFI TÊTES RASÉES DE LEUCAN

SE RASER LE CAILLOU
POUR AMASSER DES SOUS

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

C'est le dimanche 8 juin prochain, de 9 h à 16 h, que se déroulera le 3e Défi têtes raséesMD de Leucan région Québec sur les terrains de Gaz Métro du 2388, rue Einstein, à Québec. En cette année de 400e anniversaire, les organisateurs souhaitent raser au moins 400 cocos et dépasser le montant recueilli l'an dernier, soit 305 805 \$. Serez-vous du nombre?

L'invitation est lancée par les deux coprésidents d'honneur du Défi têtes raséesMD, M. Jean Soulard, chef exécutif du Fairmont Château Frontenac et résident de Lac-Beauport, et M. Éric Dallaire, directeur du bureau d'affaires de Québec de Gaz Métro. Martin « Elvis » Fontaine est de retour à titre de porte-parole régional et c'est à Anne-Sophie Careau que Leucan a confié le rôle de jeune porte-parole.

Le Défi têtes raséesMD de Leucan a été initié en 2001, en Montérégie, par M. Serge Tremblay, fondateur du Défi et président du comité organisateur provincial. Campagne de sensibilisation et de financement hors du commun - tout l'argent amassé lors de cet événement ira directement aux enfants de Leucan région Québec - le défi se veut un geste de solidarité envers les enfants atteints de cancer qui subissent, lors de la chimiothérapie, une altération de leur image corporelle par la perte des cheveux. Pour amasser des fonds, les gens peuvent être commandités pour se faire raser ou encore mettre des têtes à prix! Aïe, aïe, aïe! Pour avoir vu sieur Soulard dans maintes compétitions, on sait qu'il n'a pas peur de se mouiller. Sa noble chevelure passera-t-elle sous la lame du rasoir? L'avenir nous le dira...

Pour une troisième année consécutive, ce sont les employés du salon de coiffure Studio tête d'affiche, de Sainte-Foy, qui raseront bénévolement les courageux participants. Martin Fontaine sera également de la partie pour animer la journée et en profitera pour raser quelques têtes à son tour! Peut-être comme Reggiani chantera-t-il : Je suis le roi du ciseau, de la barbiche en biseau...Je suis le barbier de Belleville!

COCOS À VÉLO

Parallèlement au défi, Méline Leclerc et Claude Paradis, toutes deux étudiantes de baccalauréat à l'Université Laval et organisatrices de La randonnée Deux cocos à vélo 2008, ont enfourché leur vélo le 1er mai pour faire rien de moins que la traversée du Canada. Les deux cyclistes, qui sont parties en autonomie complète pour une randonnée d'une centaine de jours, sont présentement en direction de St.John's, Terre-Neuve, d'où elles prendront l'avion pour Victoria, en Colombie-Britannique, avant de pédaler jusqu'à Québec. Le retour est prévu dans la deuxième semaine du mois d'août. Le projet vise à amasser la somme de 5 000 \$ pour Leucan.

Rappelons que Leucan est une organisation sans but lucratif fondée en 1978. Sa mission

est de favoriser le mieux-être et la guérison des enfants atteints de cancer et d'assurer un soutien à leur famille. La division de Québec offre ses services à plus de 600 familles dans la région. Pour plus d'informations concernant le Défi têtes raséesMD ou encore

pour s'inscrire, on peut consulter le site Internet de Leucan au www.leucan.qc.ca ou www.tetesrasees.com. Le temps de crier ciseaux et vous serez inscrit!



De gauche à droite, rangée du haut, Martin Fontaine, Nathalie Matte, directrice du développement financier de Leucan région Québec, Jean Soulard, Éric Dallaire, directeur du bureau d'affaires de Québec de Gaz Métro. En avant-scène, les « Deux cocos à vélo », Claude Paradis et Méline Leclerc, entourent la jeune porte-parole du défi, Anne-Sophie Careau.



CHANSONNIER
7 SOIRS SUR 7

DU LUNDI AU VENDREDI
MENU MIDI

Les Frères Toc
Différent...



BRUNCH FÊTES DES MÈRES
LE DIMANCHE 11 MAI 2008
DE 8H30 À 14H00

\$14.95 PAR PERSONNE, ENFANT \$6.95
RÉSERVEZ MAINTENANT !

DIMANCHE SOIR DES DAMES SUR LE MENU À LA CARTE (À PARTIR DE 16 H 00)	50 % DE RABAIS
DIMANCHE ET LUNDI FAJITAS POUR 2 PERSONNES (À PARTIR DE 16 H 00)	19,95\$
MARDI SUSHI SALLE À MANGER (À PARTIR DE 17 H 00)	1 \$ DU MORCEAU
MERCREDI AILES (À PARTIR DE 16 H 00)	35¢

849-6211

20815, BOUL. HENRI-BOURASSA
WWW.LESFRERESTOC.COM





ACTIVITÉS DE LA SQ

PRÉVENTION DES AGRESSIONS ENVERS LES ENFANTS

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Dans la foulée du tristement célèbre enlèvement de Cédrika Provencher, plusieurs ateliers de sensibilisation sont initiés partout au Québec, tant pour les enfants que pour les parents. La Sûreté du Québec (SQ) de la MRC de la Jacques-Cartier a quant à elle orchestré et organisé des activités dans les écoles primaires de notre territoire. Pensons à ce dessin animé intitulé « Mimi, il faut sauver Duncan » que l'on présentait aux élèves de 2e année ou encore à ces journées où des agents de la SQ visitaient les écoles pour la prise d'empreintes digitales. Les jeunes sont allumés et ils en posent des questions

L'Écho du Lac était invité à se joindre à la classe de Maryse Côté enseignante en deuxième année lors du visionnement du dessin animé « Mimi, il faut sauver Duncan ». La vidéo d'une durée de 24 minutes est faite en collaboration avec la Police de Montréal, la Gendarmerie Royale du Canada et la Sûreté du Québec. Mimi, capte l'intérêt de l'enfant dès le début et le tient en haleine jusqu'à la fin. C'est un outil de qualité qui aide à expliquer aux enfants les méthodes de prévention contre les agressions et leur permet d'avoir le vocabulaire approprié.

C'est l'agente Nathalie Castonguay qui présentait ce petit bout de film. À la fin du visionnement, elle invitait les jeunes à réfléchir et à échanger sur ce qu'ils venaient de voir. Pour faire un bref résumé de l'histoire, c'est Mimi qui en partant pour l'école voit un être plutôt louche près de chez son ami Duncan. Ce dernier étant malade, doit rester à la maison et ses parents n'y sont pas! Tout un scénario se dessine alors dans la tête de la jeune fille. Arrivée à l'école, elle s'empresse d'alerter ses amis : vite, il faut sauver Duncan! C'est donc au travers de cette histoire que les enfants apprennent quelles sont les règles de sécurité à respecter si un inconnu les approche à pied ou en voiture.

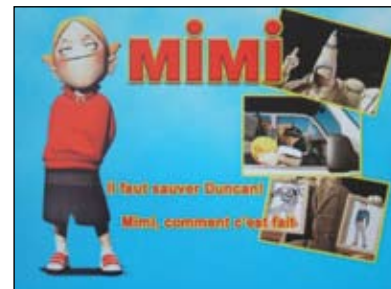


Nathalie Castonguay dans la classe de 2e année

On retiendra quatre points importants

- Rester loin de l'individu
- Toujours le regarder dans les yeux
- Il faut bouger et tenter de s'éloigner
- S'il court après soi, il faut attirer l'attention en criant très fort : tu n'es pas mon père, tu n'es pas ma mère!

Nathalie Castonguay ajoute que si l'on est attrapé, il faut mordre l'avant-bras pour qu'il



lâche prise. Elle a bien précisé toutefois que la morsure ne servait qu'en cas de danger. « Que ça n'arrive jamais dans la cour d'école! », a-t-elle averti.

« Qu'est-ce qu'ils veulent faire avec nous » questionne un garçon de 8 ans? Une fillette demande ce « qu'elle doit faire si l'inconnu lui met du papier collant sur la bouche ».

Ce sont des réponses franches qu'ils obtiennent de la part de la policière. « Ce n'est pas pour être gentils qu'ils font ça, c'est pour vous faire du mal. Ce sont des gens malades dans leur tête, ils veulent se venger sur quelqu'un de plus faible qu'eux, qu'ils choisissent au hasard. Il y a peu de chance qu'il essaie de vous coller la bouche car tout va très vite quand il s'agit d'un enlèvement. »

La cloche de la récré sonne. Enseignante et journaliste se regarde avec la même émotion, la gorge serrée.

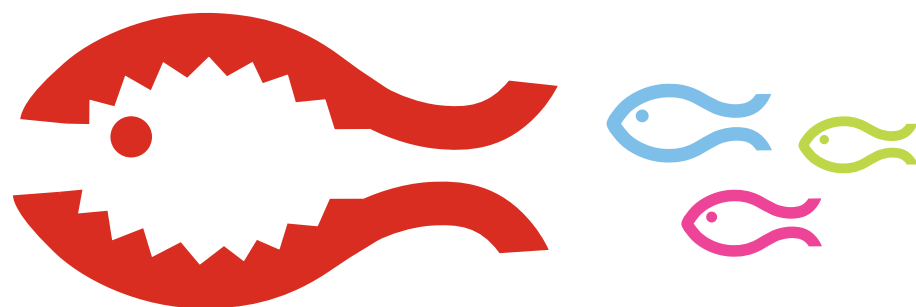
CARNET D'IDENTIFICATION

Dans une proportion de 97%, les parents ont répondu favorablement à la tenue de prises d'empreinte digitale de leurs enfants. Elles sont maintenant dans le carnet que



votre enfant vous a remis. N'oubliez pas de le compléter en ajoutant la photo de votre petit ange ainsi que toutes informations qui s'avèreraient utiles en cas d'urgence. Il ne servira probablement jamais, mais il représente une sécurité supplémentaire si jamais un drame survenait.

Du homard pour les mordus



4 nouveaux produits au homard

à partir de

595\$*



sushi shop

Vite fait. Bienfaits.

990, boulevard du Lac, Lac-Beauport

849.9020

*Taxes en sus. Valable au comptoir seulement. Non applicable à la carte fidélité. Ne peut être jumelée à aucune autre offre. Offre valable du 1^{er} mai au 30 juin 2008.



Médecine et chirurgie esthétique non-invasive, tout en douceur.
Techniques avant-gardistes, efficaces, sécuritaires et durables.
Rajeunissement, restructuration et revitalisation complète du visage.
Comblement des rides profondes et de surfaces pour tous les âges.
Raffermisssement et rehaussement du visage et de son contour.
Produits dermaceutiques de haute qualité.

Une consultation vous sécurisera

1940, ch. St-Louis, Québec Qc G1S 1H8 • Tél: (418) 380-0600 • cell : (418) 455-5691 • alinaudet@vl.videotron.ca

LE DÉFI DE MARIE-CLAUDE ET JULIE

LE TROPHÉE ROSES DES SABLES

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Raid, rallye, pentathlon, triathlon, toutes ces épreuves ont un point en commun, celui du dépassement de soi. Le Trophée Roses des Sables, exclusivement réservé aux femmes, ne fait pas exception, mais il se distingue également; les concurrentes partent aussi pour des raisons sociales et humanitaires. Marie-Claude Fortin et Julie Robitaille sont de celles que l'action vers les autres motive au maximum. Direction : désert du Maroc

Marie-Claude Fortin, résidente de Lac-Beauport est technicienne responsable du service de garde de l'école Harfang-des-Neiges. Julie Robitaille, de Loretteville, est hygiéniste dentaire en milieu scolaire. Les amies ont en commun cet amour des enfants.

Julie caresse depuis longtemps ce rêve de participer au Rallye Trophée Roses des Sables. Sa rencontre avec Marie-Claude est déterminante, c'est ensemble qu'elles entreprendront l'aventure. La 8e édition de l'événement aura lieu du 6 au 19 octobre.

moment avait su relever ce difficile défi avec brio, elle qui n'avait aucune oreille pour la musique. Les deux aventurières ont quant à elles revendu leurs prix et c'est ainsi qu'elles ont amassé les premiers 9 000 \$.

SPECTACLE-BÉNÉFICE

Pour prêter main-forte, Arthur l'Aventurier, leur grand ami, leur versera tous les profits de ce spectacle qu'il fera le 5 juin prochain à l'auditorium de l'école Le Sommet. On verra bientôt un peu partout

sur notre territoire des affiches indiquant où et comment se procurer des billets. « Ce sera un très beau spectacle familial » affirme Julie, mère elle-même de trois enfants.

LA DIMENSION HUMANITAIRE

On part aussi pour des raisons sociales et humanitaires. Ainsi, comme les autres participantes, Marie-Claude et Julie remettront personnellement 50 kg de matériel scolaire aux enfants de la région sud du Maroc. Au fil des ans, l'association

Trophée Roses des sables et « Enfants du désert » a permis la scolarisation de plusieurs centaines d'enfants. Cette rencontre avec les jeunes, elles l'attendent avec beaucoup d'émotion.

De l'émotion, il y en avait dans l'air quand l'Écho s'est invité chez Marie-Claude. Pour en apprendre davantage sur leurs motivations et moments de folie, on peut visiter leur site Internet au <http://delyredudesert.blogspot.com/>



Julie, en rouge et Marie-Claude, en bleu acceptent volontiers toute aide financière. On peut les joindre par courriel à delyredudesert@hotmail.com

TROPHÉE ROSES DES SABLES

Pour cette aventure qu'est le "Trophée Roses des Sables", les équipages doivent suivre un parcours inédit, gardé confidentiel jusqu'au jour J. L'objectif est de rallier l'étape de la journée à l'aide d'un carnet de bord et d'une boussole. Le classement sera basé sur deux critères principaux : l'orientation dans le désert, calculé en fonction du kilométrage qui doit être le plus près possible de la distance inscrite dans le carnet de bord, ainsi que le franchissement des buttes de sable. Julie dans son rôle de navigatrice aura beaucoup à faire pour guider Marie-Claude au volant du 4x4. Elles ont bon espoir de pouvoir y arriver. On surveillera donc de près l'équipe # 86 « Délyre » du désert.

FINANCEMENT

Les dépenses d'une telle aventure comprennent les billets d'avion, la location d'auto, les déplacements, l'essence, les assurances, la location du 4x4, etc. Pour le financement, Marie-Claude et Julie comptent amasser 22 000 \$. Pour se faire, il faut user d'ingéniosité! Les premiers sous leur viennent de leur participation à l'émission Moment de Vérité diffusée à Radio-Canada. Oui, oui, elles furent parmi les premières équipes à relever ces défis complètement fous de Patrice L'Écuyer! Elles avaient une semaine pour apprendre à jouer de la lyre. Dominique, leur coéquipière du

Les lundis, mardis et mercredis soirs

Je mange asiatique

Soupe asiatique
+
quatre plats dégustations différents chaque semaine

Le tout pour 15\$

La **QUALITÉ** ça se **VOIT** ça se **GOÛTE**

995, boul. du Lac, Lac-Beauport (Qc) • 418.841.0414 • www.lebatifol.com

UNE PASSION POUR DANIELLE BÉDARD

COLLECTIF LES ACCOMPAGNANTES

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca



Centre de santé
Marie-Josée LeBlanc



Massothérapie
Phyto-Esthétique
Soins corporels personnalisés



**Venez découvrir
la Phyto-Esthétique**

- Cosmétiques haut de gamme d'origine naturelle
- Sans conservateur chimique
- Sans paraben
- Sans colorant
- Sans Peg
- Sans huiles minérales

Aussi offert :
Massothérapie (4 techniques) • Fascia esthétique
Soins corporels • Épilation • Forfaits disponibles
Reçu d'assurance • Certificats-cadeaux

5 Chemin des pignons, Stoneham
418 848-SOIN (7646)

S'il est une mode qui sied bien aux Lac-Beauportaises, c'est le rond bedon des futures mamans. Vous serez bientôt mesdames intronisées au temple des Parents pour la Vie. S'il est un moment qui vous appartient vraiment, c'est bien celui de la grossesse. Connaissez-vous « Les Accompagnantes », ce collectif d'accompagnement à l'accouchement? Non? Pourtant, il a aujourd'hui 25 ans!

Danielle Bédard, jeune maman et résidente de Lac-Beauport ne tarit pas d'éloges sur ce collectif. Son accompagnement à l'accouchement fut tellement merveilleux qu'elle décida un jour de s'impliquer activement en se joignant au CA de l'organisme. Aujourd'hui, elle en assure la présidence, mandat d'un an au cours duquel elle entend bien le faire grandir et connaître à plus grande échelle encore.

POURQUOI UNE ACCOMPAGNANTE?

L'accompagnante est là pour humaniser la naissance, rassurer, répondre aux questions de la future maman, du couple. Elle est parmi les rares intervenantes à être présente pendant et après la grossesse. « Aujourd'hui, les protocoles médicaux nous conduisent vers de courtes visites chez notre médecin, mais sait-il vraiment ce que nous ressentons dans notre corps? » questionne Danielle Bédard. « Pourquoi toujours chercher à médicaliser quelque chose que nous savons faire depuis des milliers d'années, accoucher? » Si l'accompagnante peut aider à différents niveaux, on devrait lui faire une place tout comme on commence à le faire avec les sages-femmes. « Considérant que le ministre Couillard semble plus ouvert à l'arrivée de celles-ci, nous avons bon espoir d'établir des partenariats avec les milieux hospitaliers », poursuit-elle. Notre système de santé débordant de toute part, l'accompagnante s'avère une aide précieuse pour l'infirmière qui ne peut être partout à la fois.

BÉBÉ-BOOM

Le taux de natalité étant à la hausse à Québec, le collectif a un besoin accru d'accompagnantes. Un appel est lancé à toutes ces femmes de cœur qui ont envie d'aider, d'accompagner les mamans en devenant. Vous pouvez signifier votre intérêt en visitant le site du Collectif au www.accompagnantes.qc.ca Si vous désirez faire des dons, vous trouverez sur le site une rubrique à cet effet.



Danielle Bédard souhaite que Les Accompagnantes soient de plus en plus présentes dans la région.

Vous aimez rendre service, vous cherchez un emploi où vous serez autonome ?



Coopérative de solidarité
de services à domicile
de Québec

Devenez PRÉPOSÉS (ES) AUX SERVICES À DOMICILE

NOS AVANTAGES :

Horaires flexibles adaptés à votre disponibilité
Taux horaire : 9,60 \$ à 11,42 \$ de l'heure
Formation, frais de transport et avantages sociaux

LES TERRITOIRES À DESSERVIR :

Lac-Beauport, Stoneham, Lac St-Charles

NOTRE CLIENTÈLE :

Les personnes âgées et en perte d'autonomie

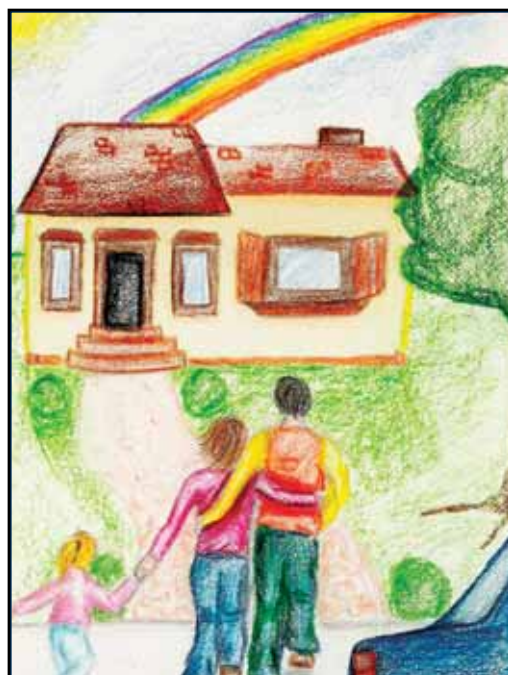
LES TÂCHES :

Entretien ménager, préparation de repas, course et accompagnement
Aide à la vie quotidienne (PDSB requis)

Envoyez votre curriculum vitae à l'attention d'Isabelle Bergeron :

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ DE
SERVICES À DOMICILE DE QUÉBEC

110, 51e Rue Est
Québec (Québec) G1H 2J9
Tél. : (418) 624-4617, téléc. : 418-649-8397
Courriel : chef3@cssdq.com



VOULEZ-VOUS DEVENIR
PROPRIÉTAIRE CETTE ANNÉE ?

VOULEZ-VOUS CONNAÎTRE
VOTRE CAPACITÉ D'EMPRUNT
POUR ACQUÉRIR
LA MAISON DE VOS RÊVES ?

Profitez dès aujourd'hui :

- ✓ d'une préapprobation de prêt hypothécaire gratuite
- ✓ du programme zéro comptant†
- ✓ d'une garantie de taux jusqu'à 180 jours†
- ✓ d'un réseau de plus de 20 institutions financières pour vous servir
- ✓ d'un service gratuit*, 7 jours sur 7

† Certaines conditions s'appliquent. * Hypothèque résidentielle standard.



Multi-Prêts

PARTENAIRES COURTIER HYPOTHÉCAIRE

Multi-Prêts Partenaires inc. • Courtier immobilier agréé
Franchisé indépendant et autonome de Les Franchises Multi-Prêts

Pour une
HYPOTHÈQUE
taillée sur mesure,
un seul coup de fil suffit !

Marie-Thérèse Harton, CHA*

Agent immobilier affilié
Conseillère hypothécaire accréditée de l'ACCHA

418 953-7902

418 659-PRÊT

mtharton@multi-prets.com



DEUX FOIS BRAVO !

LE CLUB NAUTIQUE LAC SAINT-CHARLES

C'est le 2 avril dernier que se tenait au Château Frontenac la 23^e présentation des Grands Prix du Tourisme, édition 2008. On appuyait ainsi l'excellence de 22 entreprises lauréates de la région de Québec. Le Club Nautique Lac-St-Charles, un site préservé tout près de chez nous, s'est distingué en remportant les honneurs dans deux catégories soit, **Activité de plein air et de loisirs** et **Écotourisme et Tourisme d'aventure**

Le Club Nautique, représenté par la propriétaire Kathya Côté, a été consacré grand gagnant notamment pour la qualité de ses services, la sécurité de ses infrastructures, son perfectionnement professionnel et son engagement pour le développement durable. On a salué plusieurs initiatives de la jeune gestionnaire, telles que son partenariat avec le département de biologie de l'Université Laval dans la lutte aux algues bleues et au myriophylle. Selon l'Office du tourisme, cette nomination était nettement méritée puisque Kathya Côté, propriétaire du Club Nautique, s'est grandement investie dans la promotion et la préservation du Lac Saint-Charles et des Marais du Nord depuis cinq ans.

DES HONNEURS QUI FONT PLAISIR

« Le Québec fait la promotion de ses grands espaces, mais en général, il faut parcourir une bonne distance pour

profiter de la nature québécoise. Le privilège de pêcher le Grand Brochet du Nord et d'observer le Grand Héron dans un site préservé à 15 minutes de la ville de Québec est une chance unique que nous avons. Cette reconnaissance nous donne des ailes pour développer un projet qui nous tient à cœur; celui d'organiser des sorties scolaires avec les jeunes de la région et favoriser l'activité physique tout en sensibilisant les élèves sur l'importance de préserver ce patrimoine naturel », de dire Mme Côté.

L'honneur est d'autant plus remarquable puisque l'entreprise nautique était en nomination avec de solides pointures telles que le Village Vacances Valcartier, le Musée National des Beaux-arts du Québec et le Festival d'été de Québec. Pour en savoir plus sur les activités et installations du club, on peut consulter son site au

www.laccesnature.qc.ca



Kathya Côté

ORTHÈSES PLANTAIRES

orthesia

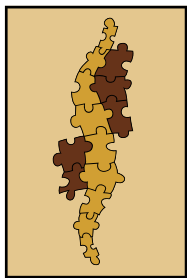
Le printemps est enfin arrivé.

Vous allez ressortir vos souliers de marche, vos espadrilles et vos vélos.

Si vous ressentez des douleurs aux pieds, aux genoux ou aux jambes pendant ou après ces activités, consultez nous pour une évaluation biomécanique sans frais.

Richard Villeneuve
Orthesia
Distributeur d'orthèses plantaires
930-7433

NOUVEAU PHYSIOTHÉRAPIE

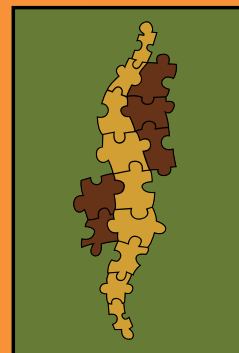


polyclinique
CHIROPRATIQUE
du Lac

Nous sommes heureux d'accueillir au sein de notre équipe, **Madame Annie Marchand, Physiothérapeute.** Cette jeune femme engagée et passionnée se joint à moi afin d'offrir aux gens qui le désire; Évaluation et traitement de leurs problèmes et douleurs musculo-squelettiques, blessures sportives, post-accident de la route, accident de travail ou problèmes posturaux.

Nous souhaitons ainsi favoriser un meilleur accès aux soins de physiothérapie.

Sur rendez-vous au (418) 849-9566.
Polyclinique chiropratique du Lac
Julie Laflamme T.R.P., prop. départ. physio



polyclinique
CHIROPRATIQUE
du Lac

Services offerts :
Chiropratique • Physiothérapie • Massothérapie
Orthèses plantaires • Rééducation posturale
Psychologie • Et autres

**Nous sommes accrédités
SAAQ et CSST**

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

Josée Fournier

Agent immobilier affilié
ReMax Référence 2000



RE/MAX
RÉFÉRENCE 2000
courtier immobilier agréé
franchisé indépendant et autonome

Stoneham. Terrain commercial
de 142,871 p.c. sur l'avenue
Tewkesbury, emplacement stratégique
pour différents types de commerce.



Charmante autrichienne rénovée, 2 chambres, foyer au salon, bois franc, sous-sol semi-aménagé, sortie extérieure, \$198,000.



Lac St-Charles. Magnifique site donnant sur le Lac Saint-Charles, très fenestré, toit cathédral, mezzanine, 2 chambres + bureau, sous-sol bien aménagé, terrain intime. 359 000 \$



Dans la Vallée Autrichienne, chaleureux cottage autrichien, belles pièces éclairées, foyer à combustion lente au salon, 3 chambres, 2 salles de bains, salle de séjour, bois franc, grand terrain intime 25,652 p.c., piscine. Elle vous attend! 259,000\$



St-Emile, Nouveau. Duplex pour propriétaire occupant le rez-de-chaussée et sous-sol, 4 chambres, poêle au gaz dans la salle familiale, beau logement 5 1/2 pièces, foyer, loué \$730/mois., piscine creusée. 259,000 \$.



Au bord du lac Morin, attrayante propriété à aires ouvertes, abondamment fenestrée, toit cathédral, mezzanine, foyer au salon, trois chambres, 1 1/2 salle de bains, armoires en chêne, plancher en bois, salle familiale, allée en interbloc. Vous serez charmés! 349 000 \$



Charlesbourg, Dans l'arrondissement historique du Trait Carré Ouest. Magnifique propriété ancestrale, 4 chambres à l'étage + grenier aménagé, 3 salles de bains, belles boiseries, plafonds 9 1/2 pieds, armoires & planchers en pin, grand solarium 4 saisons, terrain intime. 315 000 \$

Pour vous, depuis 20 ans !

666-5050 ou 849-2354

j.fournier@ccapcable.com
www.joseefournier.com

ÉDITORIAL

LA GRANDE SÉDUCTION !

Lac Beauport deviendra, au cours des prochains mois un lieu de grande séduction. Pour ceux qui n'ont pas vu le film, disons que cela concerne une petite municipalité qui cherche désespérément à séduire un médecin, à le convaincre de venir s'installer dans la ville.

Les rumeurs se confirment. On en est maintenant à des affirmations : les médecins de la Clinique médicale du Lac

cesseront leurs pratiques au cours des prochains mois. Difficile à comprendre pour le commun des mortels, mais disons que les médecins qui oeuvrent dans cette clinique depuis plusieurs années, ont de bonnes raisons. Difficile à comprendre d'autant plus que cette clinique est occupée à pleine capacité. Comment pouvons-nous imaginer la fermeture d'un service de cette importance alors qu'il déborde de clients, de patients!

L'heure n'est pas à l'analyse des raisons du départ des médecins. Selon moi, on doit maintenant, et c'est urgent, séduire d'autres médecins. Le temps de la grande séduction est arrivé!!!

Alors, je m'adresse maintenant à vous, fidèles lectrices et fidèles lecteurs. Si vous connaissez de jeunes médecins à

la recherche d'une ville extraordinaire, désireux de commencer une carrière dans une clinique déjà très populaire, ils sont les bienvenus. Il faut agir maintenant et faire courir l'information. Qui sait, peut-être qu'un charmant docteur ou une charmante docteure répondra à l'appel de cette clinique nouvellement aménagée et complètement équipée.

Comme de raison, j'aimerais bien connaître votre opinion sur le sujet. Qu'en pensez-vous? Suis-je trop alarmiste? Êtes-vous, vous aussi, sensibilisé à l'importance d'avoir une clinique médicale près de chez vous? D'autant plus que le territoire touché par cette clinique ne cesse d'augmenter sa population. Une population constituée, en grande partie, de familles, clientèle de choix pour une clinique.

Il m'apparaît important de sensibiliser la population. De **vous** sensibiliser à toute cette histoire extrêmement triste pour

notre communauté. Alors, il faut en parler à nos contacts en matière de santé. Je sais que ce n'est pas évident, mais pour notre bien à tous, nous devons prendre ce sujet au sérieux. Comme toujours, vos suggestions seraient appréciées. Vous connaissez mon adresse courriel : michel@lechodulac.ca.

Pour ceux que cela intéresse, le dossier de la piste piétonnière et cyclable sécuritaire suit son cours. Déjà un arpenteur géomètre travaille sur un projet de faisabilité par photos aériennes. Nos élus semblent prêts à accélérer le processus pour qu'enfin le tour du Lac devienne l'attraction par excellence.

Sur ce, bon mois de mai à vous et surtout bonne fête des Mères à toutes les mamans de la Terre et tout spécialement à ma maman Claudette et ma conjointe Marie-Ève. Je sais... je suis toujours aussi têtueux!!!



MICHEL BEAULIEU, éditeur
michel@lechodulac.ca

6 500 000 \$

EN RISTOURNES, POUR VOUS!



ET PLUS D'UN MILLION EN ENGAGEMENT SOCIAL, POUR NOTRE MILIEU!

UNE FORCE QUI NOUS RASSEMBLE,
UNE CAISSE QUI NOUS RESSEMBLE

418 626-1146
www.desjardins.com/caisse-charlesbourg

 **Desjardins**
Caisse populaire
de Charlesbourg



L'Écho de la montagne

mai 2008

vol. 1 | no 9

Un vent nouveau souffle sur Stoneham, Tewkesbury et Lac-Delage



NOUVELLE VAGUE À STONEHAM

Page 16



LES JEUNES
S'IMPLIQUENT

Page 18



Page 17

DESTINATION PROVENCE

Dentisterie Familiale HI-TECH

1250, boulevard Talbot, Stoneham



DENTISTE
848-8000

DENTUROLOGISTE
848-7900

RADIOGRAPHIE NUMÉRIQUE :

- Réduction de plus de 85 % des radiations
- Très écologique ! Sans solutions chimiques de développement
- Permet de prendre des clichés très rapidement
- Capteurs plus confortables
- Image instantané à l'écran
- Plus sécuritaire pour les clients et le personnel
- Qualité diagnostique supérieure...

www.cliniquedentairestoneham.ca

Dr Stéphane Coulombe
chirurgien-dentiste

Ludovic Fortin
denturologiste

Dre Isabelle Fortin
dentiste généraliste,
service d'orthodontie



À STONEHAM ET TEWKESBURY

par Sophie-Anne Tremblay
sophieann@ccapcable.com

DU NOUVEAU DANS LE PAYSAGE

Plus d'une vingtaine de citoyens étaient présents, lors de la séance fort chargée du conseil municipal de Stoneham, le 14 avril dernier. Deux consultations publiques étaient à l'ordre du jour, la présentation et l'acceptation du rapport financier 2007, ainsi que le projet de normalisation des noms de chemin et des numéros civiques par Postes Canada.

UNE NOUVELLE COMPAGNIE DE RAFTING

Commençons d'abord par ce qui a attiré le plus de citoyens : l'assemblée publique de consultation sur la modification du règlement sur les usages conditionnels, c'est-à-dire permettre la pratique de certaines activités comme le rafting sur le territoire de Tewkesbury. Cette



Mme Annie Bergevin, vice-présidente d'Expéditions Nouvelle Vague, qui explique avec passion son projet de compagnie de rafting.

modification fait suite à la demande d'une nouvelle compagnie, Expéditions Nouvelle Vague. L'entreprise, qui se veut être une base de plein air, offrira à sa clientèle des descentes en rafting sur la rivière Jacques-Cartier. La base de plein air étant située sur le territoire de la municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier, la demande de modification du règlement concerne la mise à l'eau des embarcations, qui se ferait à partir du 178 Jacques-Cartier Sud, dans le secteur de Tewkesbury. Actuellement, le zonage de type rural ne permet pas la pratique d'activités comme le rafting sur ce terrain, qui est également celui d'Alain St-Arnaud, l'un des trois promoteurs du projet. Celui-ci était présent au conseil, tout comme Guy Bergevin, le président, et Annie Bergevin, la vice-présidente. Ils en ont profité pour faire valoir leur projet et répondre aux interrogations.

Un citoyen faisait part de son inquiétude face à la sécurité du terrain d'Alain St-

Arnaud, celui-ci étant situé dans un creux. M. St-Arnaud a expliqué qu'il utiliserait un autobus de 38 passagers, plus petit et plus maniable. Une autre citoyenne a voulu s'assurer que le maximum de 90 participants par jour serait bien respecté, ce à quoi Mme Bergevin a répondu par l'affirmative : « Nous sommes limités par la capacité d'accueil de notre site, du bâtiment principal, et du nombre d'embarcations dont la compagnie dispose ». Mme Bergevin a aussi affirmé vouloir offrir à sa clientèle une descente de qualité, et passé 90 participants, (soit deux descentes de 45 personnes), elle considère que les clients ne bénéficient pas de la même expérience. D'autres inquiétudes ont été soulevées, à savoir si la modification du règlement actuel n'allait pas ouvrir la porte à d'autres entreprises du même genre.

De leur côté, les élus ont fait savoir que leur but était de garder le cachet de Tewkesbury, en permettant la pratique de petites activités agro-touristiques, mais devant toujours cohabiter harmonieusement avec la Vallée de la Jacques Cartier. Après avoir précisé qu'un permis serait émis à la compagnie Expéditions Nouvelle Vague, qui devra en respecter les conditions, le conseil municipal a adopté la modification proposée du règlement sur les usages conditionnels.

La deuxième consultation publique concernait le règlement 08-P-568, soit l'ajout des chemins Pied-des-Pentes et place Bon-Air à la liste des rues disponibles pour la construction. Un citoyen a émis des doutes quant aux dimensions des terrains disponibles pour la construction sur ces chemins. Le règlement a tout de même été adopté par le conseil.

BONNE SANTÉ FINANCIÈRE

Le conseiller André Sabourin a également fait la présentation du rapport financier 2007, en début de séance. Il a démontré, par un surplus budgétaire de 519 014\$ à la fin de l'exercice, que la municipalité avait une bonne santé financière. Selon lui, Stoneham et Tewkesbury se classent parmi les premiers par rapport au taux d'endettement, si on les compare avec d'autres municipalités de

tailles comparables. Le solde du compte, qui était de 1 339 076 \$ au 31 décembre 2007, servira notamment à l'achat d'un camion de pompier pour le Service des incendies, au coût de 500 000\$, et au remplacement de divers camions pour les travaux publics.

UNE NOUVELLE ADRESSE POUR LES RÉSIDENTS DE STONEHAM-TEWKESBURY

En fin de séance, le conseil a abordé le projet de normalisation des noms de chemins et des numéros civiques sur le territoire, par Postes Canada. Le projet, annoncé dans le Petit Rapporteur du mois de mars, se mettra en branle dès

le 16 juin. Tout d'abord, Postes Canada introduira un nouveau code postal, dont le début commencera par G3C. Ensuite, elle procédera à une révision des numéros civiques. Par exemple, elle nommera une trentaine de chemins qui n'ont pas de noms, puis hiérarchisera les numéros. Après la réception de l'avis indiquant leur nouvelle adresse, les citoyens auront 90 jours pour changer le numéro civique de leur résidence. Postes Canada continuera tout de même à acheminer le courrier destiné à l'ancienne adresse pour une période de un an.

La séance du conseil municipal a ensuite été levée, bien tardivement, après trois heures bien remplies.

Les petites annonces

CARRIÈRES ET PROFESSIONS

Cabinet spécialisé dans le secteur des services financiers recherche des personnes dynamiques ayant l'intérêt de bâtir son entreprise de consultation financière. Bon encadrement et formation soutenue. Très bon système de commission. Postes disponibles à Québec. Confidentialité assurée.

S.V.P. Envoyez votre Curriculum Vitae à :
Concours # 17198, 1275 Chemin Ste-Foy
C.P.38008 Québec (Qc), G1S 4W8

AFFAIRES ET SERVICES

Mon métier consiste au dessin et à l'entretien des jardins constitués de plantes. Alors pour l'embellissement de vos plantebandes et l'éclosion de votre investissement, contactez-moi au **418 655-7666** je m'appelle **Michel**. Ah oui, mon tarif est très abordable.

EMPLOI

Recherche massothérapeute Temps partiel / Travailleur autonome. Clientèle thérapeutique.

Contactez : **Caroline Gauthier**
Téléphone : **418-849-9566**

IMMOBILIER / VENTE

2 terrains indivisibles Tewkesbury, Trois-Lacs. Un avec droit construire face à l'autre borné au lac.

Contactez : **Maryse**
Téléphone : **418-848-1249**

EMPLOI

Traiteur des anges recherche livreur 20 h. par semaine belle job pour pré retraité.

Contactez : **Martin Prévost**
Téléphone : **418-941-0997**

EMPLOI

Gardiennne recherchée, temps plein sur semaine. Reçu exigé. Demandez **Nellie Pelletier** au **930-4123**.

MARCHANDISE

ANTIQUITÉS. Achète fourrures, bijoux (pierre du rhin), jouets (Barbie, GI Joe...), objets religieux, objets de qualité.

Contactez : **Pierre Nadon**
Téléphone : **418-848-3698**

Rendez-vous dès maintenant au
www.lacbeauport.com
dans la section *Petites annonces*

DE STONEHAM VIA LE NET, DESTINATION PROVENCE

Il est de ces rencontres qui nous amènent parfois vers des ailleurs imprévus. Ce fut le cas avec Sylvie Moyroud, cette Française établie à Stoneham depuis quatre ans. C'est par elle que l'on apprend que « l'Étrange voyage de Fleur-de-lune et de ses amis » était lancé sur l'océan du web. Le web, Sylvie en fait aussi le véhicule pour les itinéraires qu'elle trace sur le sud de la France. De Stoneham via le Net, destination Provence!

par Sophie-Anne Tremblay
sophieann@ccapcable.com

SYLVIE MOYROUD FAIT VOYAGER

Pour parler de ce que fait Sylvie Moyroud, il apparaît utile de tracer son parcours. Originaire de Grenoble, le sud de la France n'a pas de secret pour la dame. Spécialiste en publicité elle joint un jour les rangs du prestigieux magazine de décoration Maison Côté Sud. Ce furent 15 belles années au cours desquelles elle s'est réellement accomplie en tant que personne ressource. C'est

Un an avant d'arriver dans notre accueillante contrée, elle choisit de quitter cet emploi. Bien entendu, son carnet est rempli des meilleures adresses. Un copain qui vient d'acheter le site de référencement touristique www.avignon-et-provence.com la prie de lui prêter main-forte. Il désire faire de ce site une véritable revue sur Internet. La voilà directrice de la clientèle. Le jour J arrive, départ pour Québec

VIVE L'INTERNET

Elle quitte Cannes et voilà qu'à peine installée dans sa maison de Stoneham, « monsieur Avignon » la relance par courriel. Il ne trouve personne ayant ce même œil artistique pour la remplacer. C'est vrai qu'elle y a apporté beaucoup en qualité et en diversité. « T'es loin, soit, mais je continue avec toi ». Pas folle cette idée. Ici ou là-bas, il est où le problème quand tout se fait via l'Internet? « Nous recevions bien cinq demandes par semaine de gens qui voulaient se faire guider quant à leur choix de vacances », raconte Sylvie. « Je prenais toujours le temps de répondre, sommairement, certes, mais c'était important pour moi de guider ces gens qui avaient confiance en notre site ». Les demandes en ce sens étant



d'ailleurs elle qui organisait à St-Tropez ce magnifique Salon de la déco Vivre Côté Sud que plusieurs cousins français nommaient comme étant la référence en la matière. Tous les artistes de la déco y étaient réunis



C'est de ce petit bureau que Sylvie Moyroud met le site de son copain à jour. C'est aussi de là que naissent les meilleurs itinéraires sur le sud de la France.

toujours croissantes, elle décide de créer sa propre entreprise virtuelle. Conseil en organisation de séjours et itinéraires de voyage personnalisé www.itineraires-sud-france.com voit alors le jour.

C'est de son petit bureau avec vue sur le Lac-St-Charles qu'elle trace ces itinéraires qui font l'envie de tous. Elle les connaît ces coins superbes du sud de la France, elle sait éviter les mauvaises adresses, les arnaqueurs. Bien branchée avec Maison Côté Sud, elle sait faire découvrir ces coins de paradis, ces gens qui sont l'âme d'une région. C'est d'ailleurs elle qui traça pour Josée di Stasio ce merveilleux itinéraire sur Marseille, la Provence... Émissions qui seront en rediffusion à compter du 20 juin prochain.

UN SERVICE PERSONNALISÉ

Sylvie trace des itinéraires pour les gens qui partent en famille. Qu'on le veuille simple ou complet, le carnet des bonnes adresses qu'elle compilera pour son client sera toujours pensé et conçu en fonction du budget. « Ça coûte cher de voyager. Quand je conseille mes clients, je fais toujours en sorte de leur faire épargner des sous », soutient-elle.

Selon les attentes, elle suggère ce resto où la chair sera meilleure et à plus petit prix, elle propose des activités culturelles et sportives, déniche ces maisons d'hôtes (auberges) où il fera bon sous l'édredon. Elle fait gagner du temps à qui veut profiter pleinement de ses vacances. Oui, il faut payer pour ses services, mais en regard de ce qu'elle nous fait épargner, ce petit déboursé n'est qu'une goutte dans l'océan.

Français, Belges, Italiens, Chinois, oui, oui, Chinois, adorent ces chemins qu'elle trace pour eux. Nous aussi, de l'arrière-pays pouvons bénéficier de son savoir. Il n'y a qu'à taper le www.itineraires-sud-france.com pour être à deux doigts de faire LE voyage parfait.

Avant de quitter la chaleureuse demeure aux couleurs de Provence, Sylvie tient à me dire qu'en lien avec l'Étrange voyage de Fleur-de-Lune, on lancera prochainement sur le blog un concours de dessin pour illustrer le conte historique. Visitez régulièrement le www.la-colporteuse-d-histoires.com pour en savoir davantage.



Sylvie nous apprendra que contrairement à la croyance populaire, il est préférable de faire les routes de la lavande de juin à août. En mai les couleurs ne sont pas sublimes.

LES JEUNES S'IMPLIQUENT

Il existe, sur notre grand territoire, un organisme dédié spécialement à nos jeunes. Cet organisme, qui se nomme le Comité jeunesse de la Jacques-Cartier (CJJC), vise à promouvoir les enjeux jeunesse de la MRC de La Jacques-Cartier et à développer la participation citoyenne des jeunes.

par Sophie-Anne Tremblay
sophieann@ccapcable.com

AU COMITÉ JEUNESSE DE LA JACQUES CARTIER

Histoire de vous faire connaître davantage le Comité jeunesse, L'Écho du Lac a interviewé deux citoyens dévoués aux jeunes de la Jacques-Cartier, soit le président Sébastien Couture, et la coordonnatrice, Jacinthe Dion-Côté.

ENCOURAGER L'IMPLICATION CITOYENNE DES JEUNES

D'entrée de jeu, Sébastien Couture précise que le Comité jeunesse de La Jacques-Cartier s'est formé à la suite d'une suggestion de la Fédération Québécoise des Municipalités (FQM), en 2002. Le CJJC vise donc à susciter l'intérêt des 12-35 ans à s'impliquer dans divers projets de leur communauté. Il vise aussi à donner une voix aux jeunes sur les enjeux qui les concernent.

Comme le souligne M. Couture, « parfois, il peut être difficile pour les jeunes de se faire valoir et d'aller défendre leurs opinions, lors d'une assemblée par exemple. Nous leur donnons donc une chance de s'initier au processus du débat public et de faire valoir leurs points de vue ». La plupart des 30 membres qui forment le Comité jeunesse travaillent justement dans les maisons de jeunes du

territoire. Cependant, il déplore que « la mobilisation des jeunes n'est pas facile, car il y a très peu de jeunes bénévoles au sein du comité. Nous aimerions que les jeunes s'impliquent davantage », poursuit-il. M. Couture est président du Comité jeunesse depuis environ trois ans, mais il affirme avoir toujours été impliqué dans la relève municipale. En effet, il est conseiller municipal à la ville de Stoneham & Tewkesbury et siège au Forum jeunesse de la Capitale Nationale, où il est le vice-président.

DES ACTIVITÉS PAR ET POUR LES JEUNES

Le Comité jeunesse n'est pas seulement un endroit où les jeunes peuvent faire valoir leurs idées. Jacinthe Dion-Côté, la coordonnatrice, est responsable de l'organisation de plusieurs activités, tout au long de l'année. Ces activités sont organisées par et pour les jeunes, dont la plus populaire reste sans aucun doute le JacFest, ce festival jeunesse qui se tient en octobre. De plus, cette année, il se déroulera possiblement à Lac-Beauport! L'activité invite les jeunes de 10 à 17 ans à découvrir diverses activités sportives, artistiques et d'expression, sur plusieurs

sujets comme la politique, l'emploi, l'entrepreneuriat, l'environnement et la santé. Les jeunes peuvent aussi participer au Défi JacFest, en s'impliquant dans la planification d'un projet à leur goût et en le présentant au festival. Le comité jeunesse fournit les ressources nécessaires, comme la location d'une salle, le matériel, l'équipement, et sur demande, un petit budget. Les jeunes peuvent réaliser leur projet du mois de juillet à la mi-octobre. Ils étaient 14 l'année dernière à s'impliquer activement dans la planification et l'organisation de cinq projets.

Le Comité jeunesse coordonne également le concours « Bâtir l'environnement de demain ». Ce concours encourage les jeunes de 6 à 18 ans à déposer puis à réaliser un projet environnemental, pour sensibiliser les citoyens à la préservation de leur environnement. Ils avaient jusqu'au 5 mai pour déposer leurs projets, et les bourses, qui varient de 500 à 2000\$ seront remises aux projets gagnants lors d'un pique-nique familial, au complexe municipal de Stoneham, le 7 juin prochain. À partir de cette date, les jeunes ont un an pour réaliser leur projet. Ce sont en moyenne six projets qui sont déposés chaque année.



Quelques membres bénévoles du CJJC Sébastien Couture, président, Stéphanie Racine, trésorière, et Lisa Kennedy, administratrice et Jacinthe Dion-Côté, coordonnatrice du CJJC ainsi que l'ex-députée provinciale de Chauveau, Sarah Perreault.

UNE CARTE POUR SITUER LES SERVICES JEUNESSE

Mme Dion-Côté travaille présentement à l'élaboration d'une carte communautaire, qui identifiera les ressources et services pour les jeunes et les jeunes familles sur le territoire. Selon Mme Côté, le vaste territoire de la MRC de La Jacques-Cartier fait que les résidents sont peu informés des services des municipalités voisines de la leur. La carte communautaire servira donc à visualiser les différents services pour jeunes sur tout le territoire.

**Financement
Desjardins**

Automobiles **DESJARDINS**

**2^e chance
au crédit**

www.autodesjardins.com

Plus de 100 véhicules



Dodge Caliber 2007

89 364 km – automatique
11 850 \$



Dodge Ram 1500 Sport 2006

11 386 Mi – Traction 4x4
22 850 \$



Ford F-150 XL

102 684 km – Moteur 4.2 L
9 850 \$



Chevrolet Silverado 2005

60 318 km – Traction arrière
13 850 \$



Nissan Sentra SE-R Spec V 2003

101 792 km – Manuelle 6 vit.
9 850 \$



Mazda MPV 2003

125 669 km – Groupe électrique
7 850 \$



Honda Civic 2003

113 904 km – Manuelle 5 vit.
8 950 \$



Toyota Echo 2003

71 173 km – Automatique
7 850 \$

20315, boul. Henri-Bourassa

(418) 849-6262

CONSEIL MUNICIPAL

NOS ÉLUS ATTENTIFS!

CONSEIL DU 5 MAI 2008

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Lors de la session ordinaire du conseil municipal du 5 mai dernier, plusieurs points étaient à l'ordre du jour. L'Écho en a retenu quelques-uns.

LA SÉCURITÉ À LAC-BEAUPORT

La sécurité du territoire passe évidemment par la surveillance et par le contrôle de la vitesse. Encore une fois cette année la municipalité retient les services de la compagnie Services McKinnon pour la surveillance de ses parcs et lieux publics. En 2007, les 756 heures de surveillance effectuées par la firme ont contribué à une baisse significative « d'actions disgracieuses ».

La vitesse excessive sur certains chemins municipaux est sans contredit l'une des préoccupations communes aux élus et à la communauté. En lien avec la réflexion du Comité sur la sécurité publique, il est convenu de poursuivre l'installation de « ralentisseurs » en des endroits spécifiques. On peut observer depuis quelques semaines une présence policière accrue sur nos routes. Le non-respect des limites de vitesse entraînera des amendes plus sévères et à la SQ on

s'engage à fournir des statistiques quant à leurs interventions.

En regard de l'adoption du règlement numéro 08-449-03 modifiant le règlement 02-449-05 établissant les limites de vitesse, on roulera dorénavant à 60 km/h au lieu de 70 sur la portion nord du Chemin Tour du Lac, entre le Chemin de l'Éperon et la Traverse de Laval. Sur la Traverse de Laval entre le chemin du Tour-du-Lac et le chemin du Lac-Tourbillon, la vitesse a été réduite à 60 km/h.

Mêmes consignes pour ce premier tronçon du Chemin des Lacs. En effet, la vitesse a été réduite à 60 km/h dans la partie du Chemin des Lacs comprise entre son intersection avec le chemin du Tour-du-Lac et l'adresse civique 71 qui correspond aux autobus Racine. Sur le Chemin de l'École ainsi que dans le nouveau développement en haut du Chemin des Mélézes, la vitesse est maintenue à 30 km/h. Ailleurs, la limite de 50 km/h devra être scrupuleusement respectée.

NOUVEAU CPE À LAC-BEAUPORT

Excellente nouvelle pour les jeunes familles, le Conseil municipal appuie le projet d'un nouveau Centre de la petite enfance sur le territoire. Si le ministère donne son aval le 15 juin prochain, le projet serait entièrement géré par le bureau coordonnateur Joli-Cœur de la MRC de la Jacques-Cartier. Il y aurait donc 78 nouvelles places, dont 10 pour les poupons, qui seraient disponibles dès février 2010. La Municipalité quant à elle s'engage à fournir un terrain au CPE. « Ça va dans le sens de la politique familiale que l'on vient d'adopter », a commenté le conseiller Michel Bergeron.

PISTE CYCLABLE ET PIÉTONNIÈRE

La pression populaire n'y étant pas étrangère, la Municipalité a octroyé un mandat à M. Bertrand Bussière, arpenteur-géomètre et résident de Lac-Beauport, pour la production d'un plan illustrant le chemin du Tour-du-Lac par photogrammétrie. Les photos aériennes permettront d'avoir une vision assez large des emprises sur le chemin qui totalise 7,8 km. Il en coûte 19 825 \$ pour l'expertise de M. Bussière, bien peu pour enfin aller de l'avant dans le projet.

UNE PETITE VILLE DANS UNE GRANDE FORÊT

Tel est le titre du mémoire présenté aux élus par M. Jacques Leclerc, président du Conseil de bassin versant. Ce document présenté dans le cadre de l'adoption du nouveau plan d'urbanisme mérite que l'on y porte une attention particulière. Si l'on veut assurer la pérennité du lac, il devrait y



Étaient présents pour déposer le mémoire : à l'avant Mme Suzie Roch, M. Jacques Leclerc. À l'arrière messieurs Guy LeRouzès et Gilles Warren

avoir un moratoire sur la construction dans le bassin versant tant et aussi longtemps que l'on n'a pas d'expertise plus poussée en matière de cyanobactéries. Si l'on salue la municipalité pour avoir été plus que proactive dans l'application des règlements interdisant l'épandage d'engrais sur tout le territoire du bassin versant et davantage dans la renaturalisation des bandes riveraines; du même souffle on se désolé des permis octroyés pour ces nouvelles constructions au volume disproportionné. Il est temps de faire marche arrière quant aux normes à respecter! « Vos idées sont les bienvenues », a commenté le maire Michel Giroux. « On espère y donner suite et si on ne le peut, on vous expliquera pourquoi. Les citoyens ont des droits et le conseil des devoirs, on doit en tenir compte » a-t-il ajouté.

Le document peut être consulté sur demande. Les membres du Conseil de bassin versant prévoient faire une rencontre prochainement avec les résidents du bassin afin d'expliquer en détail ce mémoire d'une vingtaine de pages. La population en sera informée sous peu.

SERRURIER

L&S BLANCHET

www.serrurierblanchet.com

LS B

623-3814

Télec.: 623-6654

8387, BOUL. HENRI-BOURASSA, QUÉBEC

Serrure haute-sécurité • Expertise-conseil • Coffre-fort

URGENCE

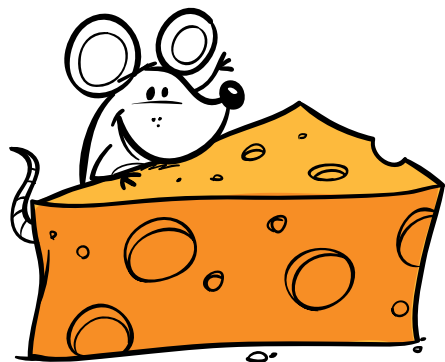
SOIR & WEEK-END

ESTIMATION GRATUITE

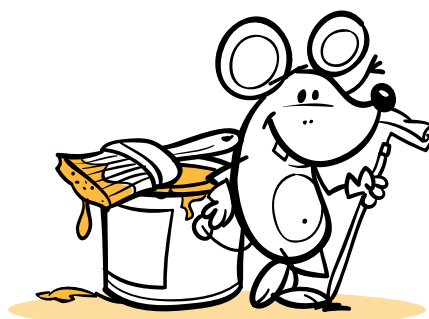
RÉSIDENTIEL • INSTITUTIONNEL • COMMERCIAL

NOUS NOUS
DEPLAÇONS

Maison Suisse ?



Au Lac-Beauport,
c'est Collège Pro !



PEINTRES

collège pro

559-7355



Venez nous rencontrer à nos bureaux

au 1020, boul. du Lac

Chantal Fleurant
agent immobilier affilié



Sheila Gagnon, adjointe

LAC-BEAUPORT



11 chemin du Plateau, p.d. 451 000 \$

LAC-BEAUPORT



70 chemin de la Savane, p.d. 234 000 \$

LAC-BEAUPORT



228 des Granites, p.d. 395 000 \$

LAC-BEAUPORT



188 de Chavannes, p.d. 279 000 \$

QUÉBEC



2140 rue du Roitelet, p.d. 184 000 \$

LAC-BEAUPORT



42 montée du Cervin, p.d. 186 000 \$

QUÉBEC



351 de la Reine, p.d. 89 000 \$

LAC-BEAUPORT



54 montée du Cervin, p.d. 279 000 \$

LAC-BEAUPORT



88 chemin du Godendard, p.d. 499 000 \$

LAC-BEAUPORT



12 montée St-Castin, p.d. 489 000 \$

LAC-BEAUPORT



146 chemin de la Tournée, p.d. 269 000 \$

LAC-BEAUPORT



13 chemin de la Huche, p.d. 389 000 \$

LAC-BEAUPORT



Incroyable ! Cathédrale de 25 pi, 449 000\$

LAC-BEAUPORT



Construction neuve, design urbain, plafond 9 pi

LAC-BEAUPORT



Haut de gamme, boiseries, foyer, garage.

LAC-BEAUPORT



Style Colorado, 30 x 60, plafond cathédrale

LAC-BEAUPORT



Grandiose! Dans un nouveau quartier, 5 chambres.

LAC-BEAUPORT



Un produit rare au cœur de la municipalité. 449 000\$

LAC-BEAUPORT



Aménagée et décorée sur 3 étages

LAC-BEAUPORT



Autrichienne rénovée avec agrandissement

LAC-BEAUPORT



Toit cathédrale, très fenestrée, haut de gamme

LAC-BEAUPORT



Architecture unique, plafond plus de 15 pieds

LAC-BEAUPORT



47X39, nouveau quartier, 5 cc, 2 sdb complètes

LAC-BEAUPORT



40X40, nouveau quartier haut de gamme

LAC-BEAUPORT



Immense terrain, site exceptionnel

CHARLESBOURG



Haut de gamme, à voir absolument

CHARLESBOURG



Condo dans un des plus beaux complexes

PINTENDRE



Belle canadienne pierre et brique



ANDRÉ DUSSAULT

agent immobilier affilié

www.andredussault.com

849-0555

PREMIER COURTIER DE LA RÉGION

ROYAL LEPAGE

Inter-Québec

COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
Franchisé indépendant et autonome de Royal LePage

LAC-BEAUPORT

BORD DE L'EAU

125 pi de façade sur le lac Morin. 4 cc

LAC-BEAUPORT

BORD DE L'EAU

160 pi de façade sur le lac, côté sud, 1 050 000 \$

LAC-BEAUPORT

BORD DE L'EAU

160 pi de façade sur Lac Tourbillon. 3cc, 449 000\$

LAC-BEAUPORT

BORD DE L'EAU

Une des plus abordables sur le bord du lac, 849 000\$

LAC-DELAGE

BORD DE L'EAU

En façade sur le lac, terrain de 35 000 pc. Piscine creusée

LAC-BEAUPORT

VUE SUR LE LAC

Charmant cottage sur 3 étages. Terrain + 31 000 pc

LAC-BEAUPORT

VUE SUR LE LAC

Vue et accès au lac. Immenses pièces éclairées

LAC-BEAUPORT

ACCÈS AU LAC

La moins cher à Lac-Beauport. Accès commun au lac

CHARLESBOURG

NOUVEAU

Aire ouverte, foyer, 3cc, 239 000\$

RIVIÈRE-DU-LOUP

NOUVEAU

Magnifique B & B dans villa construite en 1870

CACOUNA

NOUVEAU

Superbe maison ancestrale, restaurée avec soin

LAC-BEAUPORT

SPLENDIDE

À pied du centre de ski et de l'école, près de tout

LAC-BEAUPORT

AVEC REVENUS

Un véritable domaine avec lac privé

LAC-BEAUPORT

AVEC REVENU

Un vrai domaine, 48 000pc bordé par rivière

LAC-BEAUPORT

AVEC REVENU

Une des rares avec logement complet, revenu 720\$/m

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

BORD DE RIVIERE

Immense, 4 côtés brique. La nature totale

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

BORD DE RIVIERE

Absolument unique, décor enchanteur

LAC SEPT-ILES

ACCÈS AU LAC

Tout pour plaire. Maison neuve, accès privé au lac

BEAUPORT

BORD DE RIVIERE

Coin de paradis, 120 pi de façade rivière Montmorency

MONTMAGNY

BORD DU FLEUVE

Chalet habitable à l'année, 2cc, foyer, vendu meublé

QUÉBEC

À LOUER

Superbe 4 1/2, vue fleuve avec terrasse

QUÉBEC

FERMETTE EN VILLE

Terre de 528 000 pc, magnifique maison et grange

ST-MICHEL

BORD DU FLEUVE

Très grandes pièces, magnifique verrière

LAC-BEAUPORT

À LOUER

Maison à louer sur le bord du lac

CHARLESBOURG

TERRAIN

Terrain de 400 000 pieds carrés, arbres matures. Prêt à construire. 94 000 \$.

Rue Pierre-Verret.

LAC-BEAUPORT

TERRAINS

Encore 6 disponibles, déjà 2 de vendus. Terrains de 40 000 pieds carrés, vue sur le lac, adossés au golf.

Chemin de la Corniche.

*** MEILLEUR VENDEUR
À LAC-BEAUPORT
2005, 2006 ET 2007**

COURS 101

OUVERTURE DES PISCINES

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Enfin, le printemps semble avoir pris sa place, timidement oui, mais tous les espoirs sont permis. Nous devrions pouvoir compter encore cette année sur cette saison que l'on nomme été! Pour profiter pleinement de la belle saison, si propriétaire de piscine vous êtes, il faut savoir la « partir » du bon pied. Jean-Roch Perron, Maître Piscinier, nous donne la recette pour une eau claire et limpide.



Piscine creusée ou hors-terre, la recette pour une belle eau est la même.



Sur la rue Marais, M. Jean-Roch Perron, propriétaire du Maître piscinier, partage avec sa clientèle un savoir de plus de 40 ans dans le domaine.

Homme fort occupé que Jean-Roch Perron. Le téléphone ne dérouge pas d'appels de clients qui, une fois la neige fondue, ont vu leur piscine hors terre plutôt handicapée. « Quand une paroi s'écrase sous le poids de la neige, ce n'est pas une pièce qu'il faut changer, mais plusieurs. La toile y passe c'est certain puisqu'elle avait été taillée et ajustée en fonction des composantes de la piscine. Une piscine ovale aura plus de résistance de par les nombreuses équerres qui la composent. Heureusement que la plupart des clients ont l'avenant piscine dans leur contrat d'assurance » explique M. Perron avant parler du sujet qui amène l'Écho en son bureau.

C'EST MAINTENANT QU'ON COMMENCE!

Qu'elle soit creusée ou hors terre, votre piscine se verra prodiguer les mêmes soins en ce qui a trait aux liquides. Inutile d'attendre la fin du mois pour entreprendre l'ouverture de votre bassin d'eau. Une fois le bloc de glace complètement fondu, le redémarrage peut avoir lieu afin de

Multi-services extérieurs

TONTE DE PELOUSES
ENTRETIEN PRINTANIER COMPLET
AMÉNAGEMENT PAYSAGER
COUPE D'ARBRES
TRAVAUX EXTÉRIEURS VARIÉS
DÉNEIGEMENT DE TOÎTURES
DÉNEIGEMENT D'ENTRÉE PIÉTONNIÈRE



ENTRETIEN EXTÉRIEUR
POLY PRO

15, CHEMIN DU ROCHER
LAC-BEAUPORT
418 262-4940

SUR LE TERRITOIRE DE LAC-BEAUPORT JUSQU'À LA CÔTE BÉDARD



Membre de la CIQ et de l'ACAIQ
www.andreelennon.com
alennon@ccapcable.com

LE SEUL COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ,
ayant PIGNON SUR RUE
à Lac-Beauport

Depuis plus de 23 ans, JUSTE POUR VOUS, Gens de Lac-Beauport.

Pour une opinion honnête et juste de la valeur de votre propriété, n'hésitez pas à communiquer avec moi, en toute confidentialité, car... VOUS ASSURER D'UN SERVICE PROFESSIONNEL ET PERSONNALISÉ...

c'est dans ma nature!



ANDRÉE LENNON
 ♦ COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ ♦

(418) 849.2686

recupérer l'eau restante. Le premier nettoyage débute avec le traitement-choc que l'on fera au chlore. Après avoir enlevé avec une épuisette les gros débris flottants, on passe le balai de fond à la position drain pour ainsi envoyer les saletés à la rue. Votre oasis, maintenant relativement propre, il est temps de rééquilibrer son eau.

LES PARAMÈTRES DE L'EAU

Pour partir du bon pied, il est recommandé de faire vérifier en magasin spécialisé tous les paramètres de l'eau. On s'assure ainsi que l'alcalinité totale sera au bon niveau, c'est-à-dire entre 80 et 100 ppm. Il faut viser un pH à 7,4 car s'il baisse à 6,8, l'eau deviendra trop acide et influencera l'alcalinité totale. C'est beau, on me suit toujours? Saviez-vous que le pH de nos yeux est à 7,4 et que ce n'est pas le chlore qui brûle les yeux, mais bien l'acidité de l'eau? Tout se tient, bon pH, confort total! Une eau acide aura une incidence directe sur la durée de la toile, de la pompe, du moteur, de la thermopompe, des écumoirs et réservoirs. Mieux vaut y voir!

Il est important de vérifier la dureté en calcium, car une eau qui n'en a pas suffisamment ira le chercher dans les composants de la piscine. Quand il y a carence, la toile blanchit et devient rugueuse.

N'oublions pas la chloration. On peut choisir de mettre ou non un stabilisateur de chlore. Si l'on opte pour un chlore stabilisé, on doit aussi le stabiliser sans quoi il y aura évaporation. De quoi y perdre son latin! On ajoute un stabilisant pour compenser la perte d'eau, donc de chlore, imputable aux éclaboussures. Un bon dosage de stabilisateur en début de saison viendra stabiliser le chlore stabilisé. Assez de la stabilisation et ses déclinaisons? Patience, il en reste deux. Si l'on utilise un chlore non stabilisé, on devra ajouter du stabilisateur une seconde fois dans la saison. Un conseil de sécurité pour clore ce paragraphe, on met toujours du chlore dans l'eau et jamais d'eau dans le chlore, car il y aurait danger d'explosion.

LA CHIMIE DE L'EAU

Mai n'étant pas propice à la baignade, on maintiendra la qualité de l'eau en ajoutant un peu de chlore en granule ou en pastille (vendu en magasin grande surface) tous les deux ou trois jours. Une fois les beaux jours arrivés, on devrait opter pour les trousse disponibles en magasin spécialisé. Une façon efficace de sécuriser le baigneur, car en utilisant ce type de matériel on évite la propagation et la transmission des bactéries responsables de l'otite du baigneur, des dermatites et tenez-vous bien, des vaginites!!! Ces trousse contiennent des bâtonnets de chlore... stabilisé, des sachets d'oxydants et de l'algicide. Une fois par semaine vous aurez à ajouter ce cocktail indispensable au maintien de la qualité de l'eau. Le chlore en bâton, moulé dans une pellicule plastique sert de baromètre. La dissolution complète du chlore indique qu'il est temps de resservir l'apéro à votre eau. Croire que l'entretien de la qualité de l'eau est dispendieux relève de la légende urbaine. On investira entre 30 et 40 \$ en produits de départ et la trousse qui contient assez de produits pour deux saisons coûtera en moyenne 175 \$.



CHLORATION AU SEL

On pense à tort que cette méthode est relativement nouvelle sur le marché. Elle existe pourtant depuis les années 1800, époque où les cales des navires étaient nettoyées par ionisation. Si ce procédé s'avère un peu plus coûteux, on en tire par contre de grands bénéfices. L'eau sera plus claire, plus douce, toujours épurée et son pH sera stable. Contrairement au chlore qui donne une sensation de peau qui tire, le chlorure de sodium laissera la peau douce. On en retire un bien-être extraordinaire comme si l'on s'était baigné dans un bain de larmes. Faut bien y mettre un peu de poésie! Un autre argument favorable et non le moindre, après avoir mis deux ou trois poches de sel en début de saison, on n'aura plus à se soucier de la chloration. On devra toutefois porter une attention particulière en faisant une mise à la terre de tous les composants de la piscine. Si vous avez toujours fait la chloration traditionnelle, vous pouvez passer au sel sans problème en vous assurant cette mise à la terre.

Reste à vous souhaiter de bien bonnes baignades!

Déclin de fibrociment

Bon pour la vie



James Hardie







- Résiste à la pourriture
- Ne fendille pas
- et résiste aux chocs

- Ininflammable
- Choix parmi 20 couleurs

Le prix couvrant tient compte du chevauchement des pièces les unes sur les autres.
Le prix brut ne le fait pas et il faut alors ajouter 25 % à la commande totale.

www.brique-pave-foyer.com

5690, Pierre-Bertrand N., Québec
418.622.8500

175 \$

p.c. couvrant

140 \$

p.c. brut

Garanti

50

ans

100 %

DÉFI SATISFACTION CLIENT



BRIQUE & PAVÉ

Giroux-Maçonnerie

RBQ : 8004-8085-14

LES ÉCHOS DE L'ÉCHO



MICHEL BEAULIEU

michel@lechodulac.ca

LE PALAIS MONTCALM, SON RÊVE RÉALISÉ

Le 6 avril dernier, l'auteur-compositeur-interprète Sylvie Langevin montait sur la scène du Palais Montcalm pour présenter son spectacle Mes amours, mes soleils. C'est une femme sûre d'elle qui est montée sur scène accompagnée entre autres de Gabrielle sa fille, jeune et talentueuse violoniste. C'est avec plaisir que l'Écho lui



prête cette tribune afin de remercier tous ceux et celles qui sont allés l'applaudir.

« J'ai eu plaisir à lire les courriels reçus concernant l'appréciation du spectacle « Mes amours, mes soleils » ce rêve réalisé.

Je remercie les auditeurs d'y avoir cru!

Sur scène, mon cœur débordait de joie de chanter pour eux.

Merci aux excellents musiciens Martin Verret, Serge Vallières, ma fille Gabrielle, nos chanteurs de l'École St-Édouard et du Mont-St-Sacrement et la troupe de danse La Nouvelle Époque qui m'ont accompagnée dans ce rêve! »

Sylvie Langevin

Pour voir ou revoir Sylvie en spectacle, sachez qu'elle sera à l'Espace Félix Leclerc, St-Pierre, Îles d'Orléans, le samedi 14 juin 20hres.

DES NOUVELLES DU CABANON

Une belle programmation est offerte à la MDJ pour le mois de mai 2008.

Pour le plus grand plaisir de tous, les ateliers de cuisine se poursuivent. Le prochain atelier portant sur la Grèce aura lieu le mercredi 14 mai.

Les jeunes du Cabanon s'impliqueront aussi dans deux événements majeurs organisés en collaboration avec la Muni-

palité de Lac-Beauport. Il y aura d'abord la Disco Multi-générationnelle le vendredi 23 mai qui se déroulera au Centre communautaire. Les billets seront mis en vente à la MDJ à compter du 12 mai.



Lors de la Journée de l'environnement qui se tiendra elle aussi au Centre communautaire, le dimanche 25 mai, les jeunes fréquentant la MDJ offriront des pousses d'arbres, des sacs écologiques ainsi que des journaux et affiches préventifs créés par eux

Information au 841-0707 ou par courriel : lecabanon@mdjlecabanon.com

CLUB VÉLO D-TOURS



C'était le 11 avril dernier que l'on procédait au dévoilement du chandail de vélo de montagne 2008 du Club de Vélo D-Tours. Quoi, un autre club direz-vous? Quelle ne fut pas ma surprise lorsque j'appris qu'il avait cette année 10 ans bien sonnés.

Le Club regroupe près de 25 membres réguliers et une douzaine "d'occasionnels", tous âgés entre 40 et 55 ans. Le membership est gratuit (sauf le chandail). Les règles du club : la camaraderie, l'entraide, le respect de l'environnement.

Pour en revenir au maillot, on a innové en y mettant cette magnifique photo des Chutes Russel du Parc National de Tasmanie.

Pour plus de détails sur le club visitez le www.dtours.net

ROULEZ AVEC ROTARY

Le 1er juin prochain, invitation est lancée par le Club Rotary de Charlesbourg à participer à la première randonnée familiale. En vélo, en planche à roulettes, en patins à roues alignées ou même à pied, joignez-vous aux nombreuses personnes qui participeront à cette activité. La randonnée permettra au Club Rotary de continuer son implication dans la communauté tout en aidant aux activités scolaires. Les Commissions scolaires des Premières-Seigneuries et Central Quebec (écoles anglaises), de même que



l'Arrondissement de Charlesbourg, sont partenaires de l'événement. « Les sous recueillis par les frais d'inscription et les commandites seront en grande partie retournés aux écoles », précise Jean-Pierre Pagé, président du club. Le départ est prévu à 9 h sur le stationnement de la polyvalente de Charlesbourg. On peut s'inscrire via le www.rotary-charlesbourg.org avant le 20 mai, ou sur place le matin même.



Faites comme Dame Nature,
laissez Ferti-sol plus
prendre soin de votre environnement

Une histoire de famille depuis plus de 40 ans !

Une entreprise fiable et
responsable qui vous donne :



de service



de qualité



de compétence

Contactez Ferti-sol plus
dès maintenant afin de profiter
d'avantages incomparables!

626-4107
www.fertisolplus.com



Nos fertilisants liquides à base organique

Ferti-sol plus innove en vous offrant une fertilisation équilibrée et très complète. Les engrais liquides que nous utilisons contiennent des algues marines organiques. Lorsque le sol n'est pas bien balancé ou que le pH est inadéquat, le gazon ne peut pas assimiler tous les éléments dont il a besoin. Les algues marines comblent ces lacunes en fournissant des hormones de croissance, ainsi que tous les oligo-éléments dont le gazon a besoin pour avoir une croissance saine et équilibrée.

Votre pelouse

- Déchaumage
- Aération
- Ensemencement
- Tonte commerciale et résidentielle
- Fertilisation
- Analyse du sol
- Terreautage
- Conditionneur de sol

Vos arbres et arbustes

- Dépistage de maladies et d'insectes
- Taille d'arbres et d'arbustes
- Traitement biologiques et systémiques
- Régénération de plates-bandes
- Fertilisation par injection
- Plantation d'arbres et d'arbustes
- Sarclage
- Protection hivernale
- Consultation d'arbres



Surveillez notre offre printanière dans votre circulaire prochainement !



Offrez une métamorphose à votre PROPRIÉTÉ!

Conception personnalisée
Réalisation professionnelle
Renaturalisation des berges
** Lauréat de plusieurs prix provinciaux de l'APPO*



Une histoire de famille de plus de 50 ans!



Charlesbourg **849-3405**
www.monpaysagiste.com



L' Auberge

Quatre Temps,

un restaurant, un centre santé,
des salles de rencontre d'affaires.
Une destination champêtre au bord d'un lac....

BRUNCH SPÉCIAL POUR LA FÊTE DES MÈRES

RÉSERVEZ TÔT !

23.95\$
+ taxes

**BRUNCH RÉGULIER TOUS LES DIMANCHES
au bord du lac de 11h30 à 14h**

Nouveau à l'Auberge

COURS DE

TAÏ-CHI

EN PARTENARIAT AVEC L'ACADÉMIE
D'ARTS MARTIAUX DU QUÉBEC

LES MARDIS ET JEUDIS DE 17H30 À 18H30
BIENVENUE À TOUS | LE PREMIER COURS EST GRATUIT

LES ARTS MARTIAUX INTERNES DE WU-DANG,
LE TEMPLE DES MOINES SHAOLIN (TAI-CHI, CHI-
GONG, BA GUA, HSING I)

INFORMEZ-VOUS !



**MASSAGE
1 HEURE ET
FACIAL
1 HEURE
POUR 99\$**

Valeur initiale de 140\$. Valide
jusqu'au 15 juin 2008, du lundi au
jeudi, sur réservation.

PROMOTION DU MOIS



GÂTEZ-VOUS CE MOIS-CI, AVEC UNE
HEURE DE MASSAGE ET UN FACIAL
D'UNE HEURE POUR SEULEMENT

99\$

D'une valeur initiale de 140\$. Valide jusqu'au
15 juin 2008, du lundi au jeudi. Sur réservation
et sur présentation du coupon.

**MASSAGE
1 HEURE ET
FACIAL
1 HEURE
POUR 99\$**

Valeur initiale de 140\$. Valide
jusqu'au 15 juin 2008, du lundi au
jeudi, sur réservation.

L'Auberge Quatre Temps, c'est aussi ...

**UN SERVICE DE TRAITEUR
PERSONNALISÉ POUR SERVIR
LES RÉSIDENTS DU LAC.**

POUR INFORMATIONS, DEMANDEZ JEAN-FRANÇOIS.



www.aubergequatretemps.qc.ca | **849-4486** | 1 800 363-0379

SANTÉ

MES PRÉDICTIONS POUR L'ÉTÉ

Chers amants de la nature. Peut-être n'apprendrez-vous pas de nouvelles informations en lisant ce texte puisque le but est simple : vous rappeler les causes de blessures qui vous guettent et qui pourraient vous porter à nous visiter à la clinique cet été. Disons que ce texte est une prédiction de l'avenir... et croyez-moi, ces scénarios se reproduisent année après année!



DRE MARIE-CLAUDE DÉRY

Chiropraticienne

POUR L'AMOUR DU GAZON VERT

Première étape : le râtelage. Les gens ne réalisent pas que ce mouvement ressemble beaucoup à celui du pelletage! Bien que la charge à soulever soit nulle, le mouvement peut être problématique, surtout chez les gens faisant de longs gestes. Ce long levier vous pousse à forcer loin de votre corps et c'est dans ces situations que les risques de blessure augmentent. Le mieux est d'y aller doucement, de faire des mouvements plus courts et de travailler des deux côtés si vous êtes le moins ambidextre!

EMBEILLIR SANS VOUS DÉMOLIR!

Tant qu'il y aura le jardinage, il y aura des maux de dos l'été... Parce que ce merveilleux passe-temps vous oblige à adopter une position accroupie, et ce, sur une longue période. Le stress ainsi appliqué à votre dos est immense. De plus, les jolis protège-génoux reçus pour votre anniversaire restent bien souvent à l'état neuf dans l'établi, vous exposant à des blessures aux genoux. La solution est

de varier vos activités. Si vous devez vous pencher pour planter les fleurs ou nettoyer la terre, faites-le pour une courte période en alternant avec une autre tâche. Faites une marche avant d'entreprendre de longs travaux, cela vous servira d'échauffement. Tout comme le râtelage, travaillez près de votre corps, évitez les positions en étirement complet.

1^{ER} JUILLET

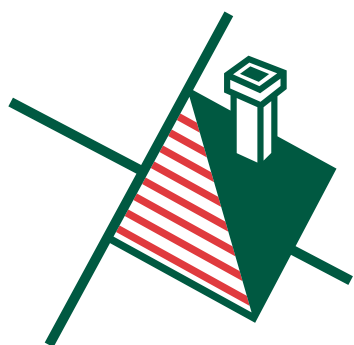
Outre la fête nationale, cette date est synonyme de déménagement pour bien des gens. Transporter de lourdes charges est une activité à risque. Pensez-y lors de l'emballage et ne mettez pas trop de poids dans vos boîtes. N'en prenez qu'une seule à la fois. Travaillez intelligemment, servez-vous de vos genoux au lieu de vous pencher vers l'avant. D'autres activités comme le terrassement et les rénovations vous conduisent à forcer plus qu'à l'habitude. Gardez en tête les risques de blessure et ne dépassez jamais vos limites.



DÉPOUSSIÉRER LE VÉLO

Bien sûr, l'été est synonyme d'activité physique. Bien que cela soit fortement recommandé pour votre santé, ne faites pas l'erreur de recommencer là où vous aviez terminé! Recommencez graduellement, pour de plus courtes périodes et à plus faible intensité. Le but est d'en profiter tout l'été et non de vous blesser et ainsi devoir vous priver de votre sport préféré. Le golf et le jogging sont les sports pour lesquels j'ai le plus de consultations. Cela ne veut pas dire qu'ils sont les plus problématiques, mais plutôt qu'ils demandent une meilleure préparation et une plus longue adaptation.

Bien d'autres activités sont à considérer : le grand ménage du printemps, les travaux de peinture, les voyages prolongés en voiture, le camping, la cueillette de petits fruits! Faites de tout, mais gardez en tête les risques associés. Vous ne pourrez pas dire que je ne vous avais pas avertis...

LES CONSTRUCTIONS
PRO-TEC-TOIT

27, Chemin de la Sapinière, Lac-Beauport

www.protectoit.com

Entrepreneur général spécialisé en toiture
Résidentiel et commercial

Estimation gratuite - Garantie de 10 ans sur la main-d'oeuvre

- Bardeaux d'asphalte et de cèdre
- Ventilation de toiture
- Soffite – Fascia
- Revêtement extérieur



Licence RBQ : 3089-6849-12



L'équipe pour toi !

849-5777

Encore Gagnant du choix des consommateurs 2008
Merci de votre confiance !

Sans frais :
1 877 849-5777

VOIR GRANDIR

ART DE VIVRE

L'ULTIME SATISFACTION

Les semis, suite et fin

Vous avez donc semé vos graines. Vous les avez arrosées, dorlotées, regardées, repiquées. Vous devrez bientôt les acclimater, puis les transplanter. Vous avez fait tout cela sans suivre de méthode A-B-C? Formidable! Mais encore? Ne suffit pas de mettre au monde, il faut ensuite soigner. Voici maintenant quelques trucs d'entretien... libres de droits!

L'entretien des plants nouvellement transférés au jardin n'est pas sorcier. Voilà un cliché véridique : la bonne plante au bon endroit. Vous avez amoureusement pris soin de vos semis depuis au moins huit semaines. Vous viendrait-il à l'idée de repiquer votre petit plant de tomates à l'ombre d'un conifère?

Le principe est très simple : pour croître, la plante a besoin de soleil et d'eau. Placez les plus gourmandes au sud, les moins exigeantes au nord (tout un éventail d'orientations existe entre ces deux pôles : utilisez-les judicieusement). Surveillez bien l'arrosage pendant quelques semaines. Par la suite, les racines devraient être assez bien développées pour soutenir deux ou trois jours sans pluie. Si le beau temps devait se poursuivre, arrosez.

Les tomates par exemple, ne tolèrent pas la sécheresse. Vos marguerites seront aussi mal en point si les conditions dans lesquelles elles se trouvent ne leur

conviennent pas. Pour vous aider, faites confiance à un véritable ami : le paillis. Une couche de 5 à 10 cm d'un paillis de bonne qualité préservera vos plants d'une multitude de maux éventuels : mauvaises herbes, chaleur excessive, fraîcheur soudaine, sécheresse (encore), excès d'eau, etc. Certains insectes nuisibles



Par Sylvie Laberge

SPÉCIALISTE EN AMÉNAGEMENT FLORAL



s'y cachent... pour être rapidement découverts par vos meilleurs alliés au jardin, les insectes prédateurs.

La plante, bien nourrie, bien protégée, ne pourra que s'épanouir. Les engrais? Oubliez-les s'ils sont chimiques. D'une part, les règlements municipaux vous interdiront bientôt d'en appliquer. D'autre part, l'ajout de compost et le renouvellement du paillis, une fois par année ou aux deux ans, devraient suffire à « nourrir » adéquatement vos plantes. Et puis, les engrais sont souvent bien mal utilisés par le jardinier : celui-ci sous-estime régulièrement leur potentielle toxicité.

FAIRE RIMER SANTÉ ET ACTIONS COMBINÉES

L'entretien devrait se révéler d'une simplicité désarmante. Quelques brindilles retirées ici, quelques coups de sécateur là. Pourquoi donc ce même entretien se révèle-t-il un fardeau pour tant de propriétaires? Seraient-ils trop exigeants? Paniqueraient-ils à la seule

vue d'une fleur fanée? D'un imprudent puceron? La bonne plante au bon endroit, un bon compost, un bon paillis. Nous voilà de retour aux grandes lignes évoquées plus haut. Un environnement diversifié, une abondance d'insectes, un bon niveau de tolérance, voilà le secret du bonheur au jardin. L'action combinée de tous ces éléments saura conserver la bonne santé de vos plates-bandes, semis compris.

Vous êtes un peu plus aventureux? Qu'en est-il de l'influence de la lune? Du compagnonnage? Des décoctions de prêle? Des infusions d'ail? Vous aurez autant de commentaires positifs que négatifs sur ces sujets. Certains les ont appliqués sans succès, d'autres ne jurent que par eux. Faites-vous une opinion personnelle en essayant vous-même ces techniques. Et puis, il ne s'agit pas de suivre tous les conseils que l'on vous donne à la lettre. Expérimentez et apprenez. Respectez la nature, elle est généreuse. Un jour, elle vous le rendra bien.



Sur trois niveaux. Lumineux.
Piscine intérieure. Vue imprenable.

Stéphane Lochot

Agent Immobilier affilié



657-6060



www.stephanelochot-immobilier.com



Prix demandé :
218 000 \$



Prix demandé :
525 000 \$



Prix demandé :
525 000 \$



Moderne. Cachet. Vue sur le lac. Toit cathédrale.
2 800 p.c. habitable. 26 000 p.c. de terrain.



Situation idéale. Vue 3 saisons sur le lac.
Grand terrain plat. 38 000 p.c.



Adossée au golf. Très belle construction. 4 ch.
Ter. plat de 47 142 p.c. Terrasse Franc sud.



2750 p.c. habitable. Vue et accès au lac.
Garage, spa, terrain paysager. Accord parfait.



Spacieux. Moderne. Vue et accès au lac.
3 Terrasses. Garage. 34 000 p.c. de terrain.

www.stephanelochot-immobilier.com

NATHALIE CHRISTIAENS FAIT HONNEUR AUX ARTISTES D'ICI.

BELLATTITUDE, UNE GALERIE D'EXCEPTION

LAËTITIA BOUDAUD

laetitia@lechodulac.ca



Mme Nathalie Christiaens

Le « Nouvo Saint-Roch » peut s'enorgueillir de posséder une toute nouvelle enseigne. En effet, Mme Nathalie Christiaens, résidente de Lac-Beauport, vient d'ouvrir la première galerie d'art d'exception de ce quartier en pleine effervescence. Bellattitude comme « Bell »... ça vous dit quelque chose ? À coup sûr, vous serez séduits par les œuvres originales et contemporaines qu'on y présente, bref, d'étonnants coups de cœur choisis par une inconditionnelle de l'art et des artistes. Vite, une visite s'impose !

Située au 529 rue Saint-Joseph Est, face à l'église Saint-Roch, la galerie Bellattitude ne passe pas inaperçue. Une vingtaine de toiles grands formats ornent les murs de ce local de plus de 1650 pieds carrés. Il est présentement possible d'apprécier et bien sûr de s'offrir, les œuvres de deux artistes d'ici, celles de Claude Guertin et de Michel Bell ainsi que les toiles d'une artiste torontoise, Agnieszka Rudnicki. Trois peintres bien différenciés. Les oeuvres de Claude Guertin sont insolites, colorées, attachantes et les chats y règnent en maîtres. Celles de Michel Bell, le conjoint de Nathalie Christiaens, illustrent quelques grands moments du sport, notamment la course automobile, la voile et le tennis. Des toiles originales inspirées du photographe londonien Bob Martin (Sports Illustrated), qui décrocha à quatre reprises le prix de la meilleure photo de sport de l'année par la presse mondiale. Enfin, celles d'Agnieszka Rudnicki se présentent comme étant des

« métaphores de la vie ». Du 29 mai au 17 juin, ce seront les œuvres de Léa Larivière qui prendront la relève en présentation solo. Cette artiste très talentueuse en met plein la vue avec ses chevaux lancés au galop sur des toiles d'où jaillissent la liberté, l'énergie et la passion.

PAR AMOUR POUR L'ART ET LES ARTISTES

De la passion et de l'énergie, il en faut pour oser se lancer dans un tel projet d'envergure à Québec. Née au Liban d'un père Belge devenu meilleur brasseur de bière au monde et d'une mère Suisse, Nathalie Christiaens a passé sa prime jeunesse en Éthiopie. Cela vous brosse déjà un peu le portrait de départ ! Elle voyage à travers le monde, sa passion pour l'art ne cesse alors de grandir, puis rencontre son conjoint Michel Bell



au Mexique. Finalement, en 2002, c'est à Lac-Beauport qu'elle « pose ses valises ». Les guillemets sont un euphémisme, une tournure de style amusante tant Nathalie Christiaens n'est pas du genre à rester bien en place. « J'aime découvrir, rechercher des talents. Je suis très curieuse. J'ai besoin du monde. Et je ne vais pas attendre que les gens entrent dans la galerie. Je veux aller les chercher », s'est-elle exclamée. « Je veux organiser des événements, que les gens aient du fun, que ce soit chaleureux et mettre les

artistes en valeur. C'est un très beau projet qui me tient à cœur », a-t-elle ajouté.

À VOS CALENDRIERS!

L'ouverture officielle de la galerie Bellattitude aura lieu le 4 juin, mais si vous passez dans le coin avant cette date, ne manquez pas d'aller y faire un tour. Nathalie Christiaens se fera un plaisir de vous présenter les artistes qu'elle a choisis pour vous.

Vous souhaitez participer aux soirées organisées par la galerie Bellattitude ? Voici la marche à suivre :

-Le 5 juin 2008 : Repas gastronomique intime, visite guidée des œuvres du Louvre au Musée National des Beaux-Arts du Québec lors de l'exposition « Le Louvre à Québec » et dévoilement d'une toile surprise. Coût : 1000 \$. Fonds reversés à l'Unicef.

Le 6 juin 2008 : Cocktail à la galerie Bellattitude en compagnie du chanteur et acteur américain, Harry Belafonte. Coût : 100 \$. Fonds reversés à l'Unicef.

Inscriptions auprès de Nathalie Christiaens au (418) 261-8692.

Pour informations, voir aussi : www.bellattitude.com

Le 20 625 Henri-Bourassa

Architecture moderne et de bon goût

OUVERTURE SEPTEMBRE 2008

**Espaces commerciaux et professionnels à louer
à la croisée des autoroutes.
Accès facile, achalandage garanti.**

Le 20 625 Henri-Bourassa, une bâtisse de trois étages possédant des aires de 10 800 pi² chacune

- Sous-sol : entreposage domestique
- Rez-de-chaussée : emplacement idéal pour commerces de service.
- Au premier étage : parfait pour professionnels et commerces de service

Le 20 625 Henri-Bourassa, une vitrine exceptionnelle!

Espaces commerciaux encore disponibles.
Communiquez avec nous dès maintenant.

Informations : André Cantin au 802-0732

Le 20 625 boulevard Henri-Bourassa
Voisin de Canac-Marquis

CHRONIQUE VIN

VINS ET ALCOOLS DE SOLEIL



PHILIPPE LAPEYRIE

vinophil@ccapcable.com

J'adore ces vins, ni blancs, ni rouges, ces désaltérants et agréables produits de saison estivale, et j'imagine que les Québécois les affectionnent aussi, la preuve en est que pas moins de 27 vins rosés sont répertoriés sur le site la SAQ. Ils sont frais, coulants, aguicheurs, mais aussi, et surtout, ils laissent de la place au niveau des agencements mets et vins. C'est vrai, mis à part quelques « white zinfandel » un peu trop américanisés, ce type de vin est rarement (ou jamais!) boisé, capiteux ou « arrache bouche ». Les symbioses avec les plats sont souvent réussies, pensez aux sushis, aux salades, aux fromages et j'en passe, bref ce type de vin laisse de la place au niveau de la table.

J'ai aussi reçu quelques courriels de lecteurs qui désiraient esquiver ce type de vin (un peu comme les anti-consommateurs de Beaujolais nouveau, dont je suis!). Ceux-ci me demandaient comment se désaltérer pendant la fonte des neiges. Eh bien, il faut miser sur des produits munis d'une bonne acidité en essayant d'éviter les vins blancs qui ont séjourné pendant quelques mois en fût de chêne, ce qui amène gras et volume. Pensez à un vibrant sauvignon blanc du Nouveau Monde, à un floral et délicat pinot gris alsacien ou bien, pensez à la gente féminine en servant un perlant moscato d'Asti piémontais. Pour ne pas laisser votre BBQ en solo, vous devrez mettre la main sur des produits un peu plus relevés, vos grillades escorteront à merveille les cabernets et les syrahs de la planète-vin, leur mouture et leurs effluves boisés et torréfiés s'allieront de bien belle façon avec vos viandes grillées.

Nous pouvons aussi saluer certaines bières blondes ou une rafraîchissante et onctueuse blanche bien fraîche flanquée d'un quartier de citron. Pensez à un Porto tonic, soit 1/3 porto blanc et 2/3 d'eau

gazéifiée, des glaçons et un bout de limette, mmh! Mes racines quelque peu provençales obligent un clin d'œil à un mélange sudiste et méditerranéen; un bon Pastis, c'est simple et efficace, une portion de cette boisson apéritive anisée pour 5 portions d'eau fraîche, sans oublier la glace! Il ne manquera que les cigales, la lavande, une partie de pétanque et le tour sera joué.

Voici un vin rosé classique qui nous arrive cette année avec une coloration plus foncée et plus invitante que dans les millésimes précédents. Nous sommes dans le sud-ouest de la France, en appellation Fronton, il s'agit du Château Bellevue La Forêt de la récolte 2007 à 14.25 \$ (219840).



Vous y trouverez un éclectique assemblage de négrette, de syrah ainsi que de gamay. Une coloration saumonée est présente, le vin semble en fougueuse jeunesse au niveau de la phase visuelle. Son nez est fin et délicat, j'y ai perçu des émanations de rose fanée, d'eau de Cologne ainsi que de bonbon anglais. La première attaque en bouche est moyennement grasse, mais très « imprégnante », le vin est bon. Servi à 9 degrés, il sera en bonne connivence sur un bol de nachos gratinés au cheddar Perron.

Même si à la lecture de ces lignes, quelques plaques de neige persistent encore et signent, que la tondeuse rêve de mettre la souffleurse KO, je vous parlerai de vins de soleil. En effet, chaque printemps l'arrivée des vins rosés nous fait songer que l'été va ressusciter, les plaisirs de la vie s'en suivront, les terrasses, les sandales, les 5 à 7, les bons vivants...

PROMO DU PRINTEMPS

CIRE PROTECTRICE ET AQUAPEL POUR

75,00\$*

418 780-2233

4900 Pierre Bertrand, Québec (Québec)
Situé à l'arrière de l'Hôtel Normandin

* Cette promotion est valable jusqu'au 30 juin 2008. Le prix de 75\$ mentionné dans cette promotion est applicable seulement pour une voiture de format standard, mini van 85\$ et camion 99\$.

LAC-BEAUPORT
Vue panoramique sur le lac! 369,000\$BEAUPORT
Triplex de style Victorien! 189,000\$LAC-BEAUPORT
Le charme d'une Autrichienne! 259,000\$LAC-BEAUPORT
Site enchanteur! 369,000\$LAC-BEAUPORT
Architecture exceptionnelle! 869,000\$

418.653.0488

Rébecca Racine

www.rebeccaracine.com

Exigez un service personnalisé!

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
Courtier immobilier agréé
FRANCHISE INTERMÉDIAIRE ET ARTISANALE DU ROYAL LEPAGE

DVD

PAR ANNE-GABRIELLE LEBRUN-HARPIN, MON CLUB VIDÉO



SWEENEY TODD – LE DIABOLIQUE BARBIER DE FLEET STREET

Date de sortie DVD : 1er avril 2008
Distributeur : Warner Bros.
Origine : États-Unis
Durée : 1h56
Classement : 13+

Lauréat des Golden Globes pour la meilleure comédie musicale et le meilleur acteur dans une comédie musicale (Johnny Depp) l'original Tim Burton nous offre cette adaptation de la célèbre comédie musicale créée en 1979. Revenu à Londres après quinze années d'exil dans un bagne en Australie, Benjamin Barker (Johnny Depp) retrouve son salon de barbier où il fait la rencontre de Madame Lovett (Helena Bonham Carter) sa logeuse qui tient une pâtisserie. Benjamin adopte le pseudonyme de Sweeney Todd afin de se venger du juge qui le condamna injustement et qui garde sa fille Johanna emprisonnée. Benjamin est rapidement démasqué par un barbier compétiteur (Sacha Baron Cohen) qu'il élimine sur-le-champ. Ce meurtre inspirera à Madame Lovett une nouvelle recette de pâté et décidera d'aider son locataire duquel elle s'amourachera. Tim Burton (Sleepy Hollow, Beetlejuice) et Johnny Depp nous reviennent en force après leur dernière collaboration dans La mariée cadavérique avec cette comédie musicale qui fait plutôt froid dans le dos je dois dire. L'humour noir du réalisateur de renommée rayonne ironiquement dans cette œuvre sombre et sanglante comme seul le maître du conte gothique lui-même sait le faire grâce à une direction photographique exceptionnelle sélectionnée pour un oscar. Les performances tout autant dramatiques que vocales des deux acteurs principaux soutiennent le tout impeccablement. Sweeney Todd est une comédie musicale qui vous glacera le sang, cœur sensible s'abstenir...



JUNO

Date de sortie DVD : 15 avril 2008
Distributeur : 20th Century Fox
Origine : États-Unis
Durée : 1h32
Classement : Général

Juno (Ellen Page, nominée pour l'oscar de la meilleure actrice) une adolescente de 16 ans hors du commun, s'aperçoit qu'elle est enceinte de son meilleur ami. Grâce à une réaction plutôt compréhensive de la part de sa famille, elle reçoit l'appui de ceux qui sauront l'épauler dans cette épreuve, mais Juno se demande franchement ce qu'elle doit faire de cette « chose ». Après avoir rejeté avec dédain l'option de l'avortement, Juno consulte les petites annonces dans le journal pour dénicher les parents parfaits auxquels elle confiera le poupon. C'est ainsi qu'elle fait la rencontre de Mark (Jason Bateman) et Vanessa (Jennifer Garner). Vanessa fait partie de ses femmes infertiles qui rêvent d'être mères et qui s'investissent corps et âme dans ce projet. Mark, lui, est un adolescent refoulé qui doute de sa volonté d'avoir un enfant et par la même occasion, de ses sentiments pour sa femme, alors qu'il se lie d'amitié avec Juno. Cette comédie se démarque de tout ce que vous avez pu voir jusqu'à présent. Récipiendaire d'un oscar pour le meilleur scénario original et en nomination pour ceux du meilleur film, meilleur réalisateur (Jason Reitman) et meilleure actrice (Ellen Page), Juno séduira tout autant les adultes que les spectateurs qui ont l'âge du personnage principal le plus attachant que vous découvrirez cette année.

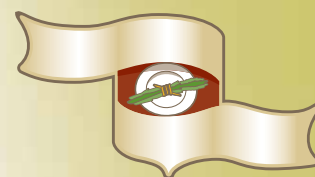
ENEZ APPRÉCIER LE TALENT DE NOTRE CHEF À L'OCCASION DE LA FÊTE DES MÈRES!

BRUNCH GASTRONOMIQUE
À SEULEMENT 31,95\$
13 ans+
 incluant une surprise pour les mamans!

6 à 12 ans **21,95\$**

2 à 5 ans **9,95\$**

Moins de 2 ans **GRATUIT**
Taxes et service en sus



LE MANOIR DU
LAC DELAGE

«**Didier Martens**, chef exécutif du Manoir du Lac Delage, s'est distingué au concours de la Fédération Culinaire Canadienne, en remportant la médaille d'or!»

RÉSERVATIONS : 418-848-2551
WWW.LACDELAGE.COM
 40, avenue du Lac, Lac Delage (Québec)

BE-BOP, HIP-HOP ET CHA-CHA-CHA À LAC-BEAUPORT

FRANCINE SAVARD

francine@lechodulac.ca

À l'instigation d'un comité de citoyens de Lac-Beauport, une soirée Disco des Générations se déroulera au Centre communautaire de Lac-Beauport, le 23 mai prochain. C'est une invitation faite à tous, pour s'amuser, rire et surtout danser...

Soucieuse d'entretenir la bonne réputation de Lac-Beauport en matière de qualité de vie, la municipalité a décidé de soutenir un comité formé de citoyens et de citoyennes, dans l'organisation de la Disco des Générations, un événement à caractère unique.

Au menu de cette soirée du 23 mai : musique pour tous les goûts, invités-surprises, le tout saupoudré bonne humeur.

Selon Mélanie Morneau, agente de développement culturel et communautaire, la Disco des Générations correspond parfaitement aux activités à caractère multi-générationnel que la politique familiale municipale entend favoriser. La qualité de vie à Lac-Beauport est une valeur partagée par l'ensemble des citoyens; des champions en la matière, notamment lorsqu'il s'agit d'emboîter le pas à un mouvement qui vise à faire la fête, tout comme en fait foi la réussite de la Fête des Voisins, le rendez-vous annuel du bon voisinage.

UNE JOYEUSE ÉQUIPÉE

De nombreuses personnes ont pris l'organisation de l'événement à cœur. Ainsi, les ados qui fréquentent la Maison des Jeunes Le Cabanon assumeront les tâches liées à la vente des rafraîchissements et du vestiaire, et plus tard en soirée, un bar opéré par des adultes, sera à mis à la disposition des plus âgés.

Pour Nicole Fortin du Club de l'âge d'or de Lac-Beauport et membre du comité organisateur, la Disco des Générations c'est d'abord la fête, mais aussi une excellente occasion de rapprochement entre les jeunes et les moins jeunes, et particulièrement pour les personnes âgées, une façon de mieux s'intégrer à l'univers des jeunes. La soirée verra donc des grands-parents accompagner leurs enfants et leurs petits enfants et vice versa, sous des airs de valse, de salsa, de hip-hop...

Ainsi, les plus âgés feront découvrir aux ados des classiques planants ou endiablés de leur époque, alors que ces derniers

feront « swinguer » la compagnie avec des grooves bien actuels, au son de la musique du réputé DJ, Maxime Lower. L'animation de la soirée a été confiée à Karine Giguère qui promet « d'entraîner » les amateurs de danse sur la piste, car pour Karine, la Disco des Générations peut être aussi une occasion de mise en forme.

CITOYENS ET CITOYENNES, À VOS AGENDAS

Pour assister à la soirée, il en coûtera 7 \$ pour les adultes et 5 \$ pour les jeunes de moins de 18 ans, incluant une boisson ou une friandise. Un tarif a été établi à 20 \$ pour les familles de quatre membres et plus. Les plus rapides pourront bénéficier d'un tarif réduit, une pré vente à compter du 12 mai, se fera au local de la Maison des Jeunes, au coût de 6 \$ pour les adultes, 4 \$ pour les moins de 18 ans et 18 \$ pour les familles.

La Disco des Générations connaîtra certainement un vif succès. C'est un événement appelé à se répéter et ainsi,

perpétuer la réputation de dynamisme et de bonne santé qui caractérise la municipalité de Lac-Beauport, ce dont les citoyens s'enorgueillissent.

Pour toute information, communiquez avec Nadine Maltais au 849-8571



Pierre Blondeau

Associé | Agent immobilier affilié

C 418.564.0007

pblondeau@sothebysrealty.ca



Cyrille Girard

Associé | Agent immobilier affilié

C 418.264.2809

cgirard@sothebysrealty.ca

Courtier immobilier agréé
Entreprise indépendante et autonome

NOUS APPUYONS

leucan
région québec

Des acquéreurs de partout...
QUÉBEC • MONTRÉAL • TORONTO • VANCOUVER • NEW YORK • PARIS

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Québec

*L'art de réunir des propriétés extraordinaires
et des gens aux vies extraordinaires.*

UNE « RÉVOLUTION PAR LE BON VOISINAGE »

LA FÊTE DES VOISINS

FRANCINE SAVARD

francine@lechodulac.ca

Lac-Beauport a été une des premières municipalités du Québec à emboîter le pas à cette vaste « révolution par le bon voisinage » que constitue la Fête des Voisins. Devenue une véritable tradition, la Fête des Voisins est une des principales activités printanières à Lac-Beauport. Inscrite dans le plan d'action 2008-2010 de sa politique familiale, adoptée à l'automne, la municipalité considère que la relation de bon voisinage constitue un moyen

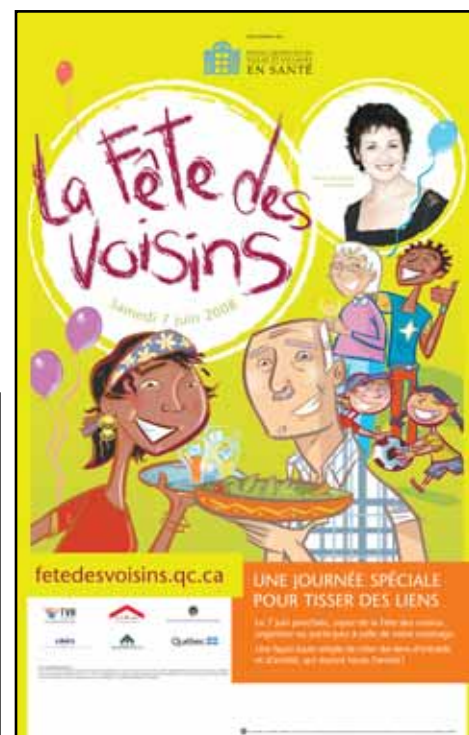
efficace pour créer un milieu convivial et chaleureux, un milieu où il fait bon vivre.

De nombreux voisins sont déjà prêts pour célébrer la Fête des Voisins à Lac-Beauport et n'attendaient que le matériel disponible à cet effet à la municipalité, pour organiser une fête sur la terrasse, dans la rue, dans la cour...

L'arrivée des beaux jours se célèbre de maintes façons et parmi celles que préfèrent les citoyens de Lac-Beauport, il y a la Fête des Voisins qui revient pour une troisième année consécutive, le samedi 7 juin prochain.

INVITATION À LA FÊTE

« Le jour de la fête, invitez vos voisins, faites ressortir l'altruiste en vous, ne soyez pas réservé. Le but est de mieux connaître vos voisins, alors faites les premiers pas et présentez-vous, les timides vous en seront certainement reconnaissants ». Voilà le message que lance Nadine Maltais, citoyenne de Lac-Beauport et coordonnatrice de l'événement pour tout le Québec, pour qui la Fête des Voi-



sins est une excellente occasion de s'amuser en famille, entre voisins, d'améliorer les rapports entre les individus qui vivent près de chez-soi, de briser l'isolement parfois, tout en favorisant le sentiment d'appartenance à son milieu de vie.

BOÎTE À IDÉES

Originale, la Fête des Voisins, marrainée par la sympathique Marie-Lise Pilote, est organisée par les citoyens et les citoyennes plutôt que par un organisme ou la municipalité. Ce sont des centaines de personnes qui simultanément, à travers tout le Québec, vont souligner l'importance du bon voisinage. La Fête des Voisins, c'est un « party » populaire qui connaît toujours un vif succès partout en province.

Différentes formules sont possibles pour organiser la fête, un 5 à 7, un barbecue, un buffet partagé, un concours de dessert, etc. Libre à vous de choisir la formule qui vous plaira. Vous pouvez consulter le site de la Fête des voisins (www.fetedesvoisins.qc.ca) qui renferme une foule d'idées et de conseils pratiques.

Le matériel pour l'organisation de la fête, affiche, carton d'invitation, de même qu'une fiche renfermant des trucs et des conseils, sont disponibles gratuitement auprès de la municipalité. De plus, en inscrivant leur activité sur le site de la fête, les organisateurs courent la chance de gagner des ballons et des t-shirts à l'effigie de l'événement.

Pour plus d'informations, communiquez avec Mélanie Morneau, agente de développement culturel et communautaire, à la municipalité de Lac-Beauport au 849-7141.

LA JOURNÉE DE L'ENVIRONNEMENT EST DE RETOUR!

PLEINS FEUX SUR L'ENVIRONNEMENT

Encore une fois cette année les Lac-Beauportois sont conviés à la Journée de l'environnement. Le dimanche 25 mai prochain, le centre communautaire et son stationnement grouilleront d'activités puisque plusieurs organismes de la région et membres de la Commission sur la qualité de l'environnement seront sur place pour partager leurs connaissances et nous informer de leurs réalisations.

PAR CAROLE ROY, EN COLLABORATION AVEC LA MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

carole@lechodulac.ca

L'achalandage des éditions précédentes en fait foi, cet événement annuel est un véritable bain de verdure. Alors que l'environnement est au centre des discussions planétaires et le sera toujours davantage, la tenue d'une telle journée s'impose. C'est l'opportunité d'en apprendre davantage sur de nombreux sujets, tels que les produits écologiques, le compostage, le réemploi, le cycle de l'eau, les pesticides et les engrais, la culture potagère, la foresterie urbaine, la protection des lacs et cours d'eau, et bien plus encore ! Les riverains pourront d'ailleurs se procurer un plant d'arbuste en visitant le kiosque sur la restauration des rives.

DISTRIBUTION DE PLANTS D'ARBRES

La traditionnelle distribution de plants d'arbres est de nouveau rendue possible grâce à la collaboration de la Maison des jeunes et de la contribution du ministère des Ressources naturelles et de la Faune et de l'Association forestière Québec métropolitain. Pour vous assurer d'un grand choix, soyez-y tôt!

Rendez-vous est donné le dimanche 25 mai, de 10 h à 15 h. Qui sait, peut-être remporterez-vous l'un des nombreux prix de présence tels qu'un récupérateur d'eau de pluie, un livre, un arbre en pot, un bac à compostage, des produits équitables, etc.

VARIATION SUR UN MÊME THÈME

Le compostage domestique fait de plus en plus d'adeptes, suscite de plus en plus d'intérêt. Il n'est pas très éloigné ce temps où tous devront emboîter le pas.

Histoire de s'instruire sur la question, on pourra participer le 4 juin prochain à cette soirée de formation sur le compostage domestique que propose depuis quelques années notre Municipalité. L'activité de 90 minutes se déroulera, elle aussi, au centre communautaire à compter de 19 h 30. Rappelons que l'événement est organisé en collaboration avec NOVA Envirocom, firme de consultation en environnement qui se spécialise dans l'aide à l'implantation et à la gestion de programmes environnementaux pour les municipalités.

Plusieurs thèmes y seront abordés tels que les différentes raisons qui peuvent mener à vouloir faire du compost, les principes de base, les moyens techniques les plus appropriés, les matériaux (les mélanges, les feuilles, le volume optimal, etc.), les outils (types de composteurs, contenants d'entreposage, activateurs, etc.), les différentes utilisations du compost.

Cette soirée sera l'opportunité pour poser vos questions et repartir avec des conseils forts pratiques pour alléger le contenu de votre poubelle, fabriquer un amendement de qualité supérieure pour la pelouse et les végé-

taux. Voilà une occasion pour développer des habitudes qui permettent de réduire la pollution (transport et élimination des déchets).

À nouveau cette année, la Municipalité subventionne deux modèles de composteur, l'un en bois et l'autre en plastique noir. Ils sont offerts à 38\$ taxes incluses. On peut réserver le modèle de son choix en remplissant le coupon ci-joint ou en communiquant avec madame Chantale Caux au 849-7141 poste 258. Des composteurs seront aussi mis en vente lors de la soirée de formation.



La journée de l'environnement, une activité des plus appréciée.

Nom et prénom _____

Adresse : _____

No de téléphone : _____

Nombre de composteurs : Modèle en bois ☐ Plastique ☐
Un ☐ Deux ☐

Mode de paiement :
CHÈQUE* ☐ COMPTANT ☐ INTERAC ☐

Présence à la formation (à titre informatif seulement) :
OUI ☐ NON ☐ NOMBRE DE PERSONNES _____

Veuillez libeller votre chèque à l'ordre de la Municipalité de Lac-Beauport et le faire parvenir avec votre coupon-réponse à l'adresse suivante :

Madame Chantale Caux
65, chemin du Tour-du-Lac
Lac-Beauport, Québec G3B 0A1



VENTE MÉTAMORPHOSE Jusqu'à 70% de rabais!



Ouvert 7 jours semaine
Insertions sur mesure
Service de design d'intérieur
Importations européennes exclusives



ceramix
d'autour du monde

Téléphone: (418) 681-6106
430 avenue Saint-Sacrement Québec, QC G1N 3Y3

PATRICK LABERGE ARTISAN

QUAND LE KAYAK SE FAIT BIJOU

On choisit d'habiter un lieu pour ce qu'il a à offrir. Quand une région offre sur un plateau d'argent lacs et montagnes, fort à parier que ses résidents auront un goût prononcé pour la nature, le sport et le plein air. Ce sont toutes ses raisons qui ont attiré Patrick Laberge dans notre magnifique contrée, à deux pas du Lac-Bleu. Un lac à sa porte et rien pour en profiter? Qu'à cela ne tienne, on construira son propre kayak! Un véritable bijou de bois, flottant sur l'eau!

Patrick Laberge est on ne peut plus habile de ses mains. Sa formation en arts plastiques et en graphisme, sa passion pour la photographie, son amour des arts visuels en général, se traduisent de façon



Voilà tout ce dont on a besoin pour la fabrication d'un kayak et du bois bien entendu

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

exceptionnelle sur ces meubles qu'il construit, sur cette maison qu'il a bâtie. La fabrication d'un kayak ne sera donc pas un défi de taille à relever.

Confiant à son père, en 2002, qu'il n'a pas envie d'investir de grosses sommes d'argent dans l'achat d'une embarcation, celui-ci sème une graine dans l'esprit de son fils. « Pourquoi ne pas t'en construire un kayak? »

Vive l'Internet et les bouquins! Patrick consulte toutes les sources d'information possibles. Il se documente sur les matériaux, les plans et bien entendu les prix. C'est décidé, avec un oncle, il se jette dans l'aventure. On fait venir le plywood marin (acajou) de l'Ontario et l'on se met au travail. Une douzaine de feuilles de 4 par 8 suffiront à la réalisation de trois kayaks.

COMPLEXE À FAIRE? MAIS PAS DU TOUT!

Pour l'observateur, l'aventure semble plutôt complexe. À la vue des plans, on pourrait être pris d'un petit moment de panique. « Au contraire, c'est simple, il suffit de suivre les étapes qui sont parfaitement détaillées », explique Patrick, notre charpentier. « On a des points de repère bien précis et tout est clairement expliqué » poursuit-il.

Oncle et neveu ont mis entre 60 et 80 heures à la fabrication de chaque kayak et le résultat est tout simplement magnifique. Le kayak de mer avec son bouchain vif plat offre une stabilité secondaire exceptionnelle. Sa fabrication de bois et de fibre de verre en fait une embarcation facile à réparer et à manipuler puisqu'elle ne pèse que 43 livres comparativement au kayak fait exclusivement de fibre de verre qui lui fait certainement 10 livres de plus. Aux dires des connaisseurs, c'est là la Cadillac des kayaks! Et ils sont nombreux les adeptes à s'extasier quand Patrick et sa conjointe mettent les kayaks à l'eau. « On passe plus de temps à en parler qu'à en faire » raconte l'artisan.

ON AIME LES DÉFIS

Le kayak standard n'ayant plus de secret pour Patrick, il s'attaque maintenant à un tout autre modèle, une toute autre technique, cette fois fait de lanières de cèdre et de pin. N'allez pas croire que l'on achète un lot de lanières de bois. Ce sont des planches complètes qu'il taille en languettes. Jusqu'à maintenant, Patrick a mis pas moins de mille heures à ce nouveau défi. Un vrai travail de moine! Cet autre kayak est le résultat de recherches intensives, de lectures spécialisées et



Pour tout kayak, le secret est dans la finition

d'inventivité. Car il en faut de l'imagination pour créer un squelette qu'il veut amovible. « J'y ai mis trop de temps pour le détruire par la suite. J'ai donc mis au point une structure de squelette réutilisable. Pour la sortir, rien de plus facile car le kayak est bâti et cousu de façon à s'ouvrir comme une noix. À la fin il ne restera qu'à sortir la structure, refermer et coudre la coquille » dit-il simplement.

On peut t'en acheter un de ces magnifiques kayaks? « Le premier modèle, certainement! Celui-ci, dit-il en le travaillant, prendrait trop de temps à fabriquer et il serait impossible d'y mettre un prix ».

Ceux et celles qui ont envie d'une pièce unique signée Patrick Laberge peuvent communiquer avec lui au 849,7582

Ne jetez plus, donnez !

Découvrez 220 endroits où vous pouvez donner des **objets en bon état**. Certains offrent même le service de cueillette à domicile.

Soyez futé. Achetez usagé !

Trouvez ce que vous cherchez dans votre quartier grâce à plus de 200 adresses où vous pouvez acheter, à bon prix, des **biens usagés**.



Pour une foule de trucs simples, économiques et écologiques
visitez le www.reduiremesdechets.com

Information : 418 641-6250, poste 1211

**Communauté
métropolitaine
de Québec**

SPORTS



Originaire de Sillery, c'est là qu'Anne Le Brun découvre le patinage artistique. « C'est devenu rapidement une passion pour moi à tel point que je me levais facilement à 5h00 le matin pour aller patiner à 6h00 », dit-elle en précisant qu'après l'entraînement elle s'empressait d'attraper cet autobus qui la conduirait aux Ursulines. Toute une discipline pour une adolescente. « C'est vrai, mais ça m'a aidé tout au long de ma vie personnelle et professionnelle » raconte celle qui a eu une compagnie de courtoisie pendant 23 ans.

UNE VRAIE PASSION

Anne Le Brun a tellement pris goût au patinage artistique qu'à 17 ans elle partait pour un stage de trois mois en Europe. Au fil des ans sans en faire une carrière, elle a participé à des compétitions régionales et a toujours patiné pour le club de Sillery jusqu'en 2000. Parallèlement, histoire d'aller encore plus loin dans cette passion qu'elle entretient, elle ouvre en 1995 sa propre école de patinage artistique pour adultes de niveau avancé aux Galeries de la capitale. Ainsi elle s'entraîne à l'année, quatre fois par semaine. Il fut même un temps où elle ajoutait quelques pratiques au PEPS certains midis. « Ni boulot, ni conjoint ne m'arrêteront de patiner » affirme-t-elle. De fait, le jour de notre rencontre, elle devait après quelques rendez-vous, se rendre aux Galeries pour 16h00.

MÉDAILLÉE PLUSIEURS FOIS

Cette femme déterminée décidait en 2002 de se dépasser encore davantage en participant aux compétitions pour adultes tant au niveau provincial que national. « J'étais confiante de pouvoir aller chercher des médailles dans ma catégorie » dit-elle. Sachez que la dame,

NI BOULOT, NI CONJOINT NE M'ARRÊTERONT DE PATINER

LE COUP DE PATIN D'ANNE LE BRUN

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

dans la catégorie style libre interprétation, a récolté l'or deux fois aux Championnats provinciaux, deux médailles d'argent et une or aux Championnats interprovinciaux du Nouveau-Brunswick. En 2006, elle revenait avec l'argent des Championnats canadiens.

En avril dernier elle participait aux Championnats canadiens de patinage artistique adulte Skate Canada à Brampton en Ontario. Seule représentante du Québec dans sa catégorie, Anne est revenue avec une quatrième place. « Lors de l'inscription on nous demandait si l'on acceptait d'être surclassé si nous n'étions pas assez nombreux dans notre catégorie. J'étais inscrite dans les 46-55 ans alors logiquement si j'étais la seule de mon âge, on aurait dû me placer avec les 35-45 » de dire Anne. Ô surprise, elle était en compétition avec les 25-35! Ne vous aie-je pas dit en début d'article qu'elle ne fait vraiment pas son âge? Point de médaille donc, mais très fière des résultats compte tenu des circonstances. Elle sait qu'elle l'aurait eu l'or si elle avait été dans la bonne catégorie.



Elle vise maintenant les Championnats de Grenoble. En juin 2009 elle s'envolera donc pour le Sud-Est de la France. D'ici là elle continuera à s'entraîner tantôt sur la patinoire, tantôt sur le lac en kayak pour améliorer son cardio. Quand la blanche saison sera de retour, on la verra sur les pistes du Relais à pratiquer le télémark, qui dit-elle est « très bon pour endurcir les jambes ».

Accrocher ses patins? « Quand t'as toujours patiné et que tu es en forme, pourquoi arrêter? » C'est bien vrai, pourquoi devrait-on mettre un terme à une passion?

On obtient plus de détails sur son école de patinage en composant le 849,7901

Si elle l'a débuté sur le tard comme elle le dit, « j'avais quand même 12 ans quand j'ai commencé à m'y intéresser, contrairement aux petites filles qui débutaient à 5 ou 6 ans » son premier contact avec le patinage artistique fut un véritable coup de foudre. Ce grand amour dure depuis maintenant 36 ans. Oui, à 48 ans, elle en paraît à peine 35, elle chausse encore les patins et remporte des médailles. Anne Le Brun est véritablement source d'inspiration.

QU'ATTENDEZ-VOUS?



Santé • Performance • Énergie

UNI-GYM

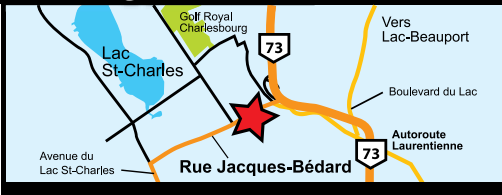
On vous prend en main **841-3440**

3 MOIS

POUR 99\$ plus taxes

www.uni-gym.com

**Promotion
de mai**





**Pneus
Inter-Québec**

**ENSEMBLE DE PNEUS ET MAGS DE
15 À 24 POUCES POUR APPLICATIONS
SPORT, DE LUXE ET VUS**

866, JACQUES-BÉDARD
NOTRE-DAME-DES-LAURENTIDES

849-5738



• EXCAVATION RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL • LOCATION DE CONTENEUR •
• LOCATION DE MACHINERIE • TERRE • SABLE • GRAVIER

707 chemin Grande Ligne **Stoneham** Québec G0A 4P0

848-0301

SPORTS

RAPHAËL GAGNÉ

ON ROULE VERS
LES CHAMPIONNATS

CAROLE ROY

carole@lechodulac.ca

Lors de sa dernière saison de courses, Raphaël Gagné a su nous en mettre plein la vue en vélo de montagne. Un bilan plutôt satisfaisant pour ce Lac-Beauportois de 20 ans. Personne n'étant à l'abri des bris mécaniques, le Championnat du monde lui échappa malheureusement en fin de saison. « Ça fait partie du sport » dira le jeune homme qui aborde la présente saison avec confiance.

Celui qui récolte médaille après médaille est des plus discipliné. L'année dernière, il s'est classé deuxième aux Championnats canadiens. Ayant remporté plusieurs podiums en Coupe Canada il est arrivé troisième au cumulatif. Ça augure bien pour cette année!

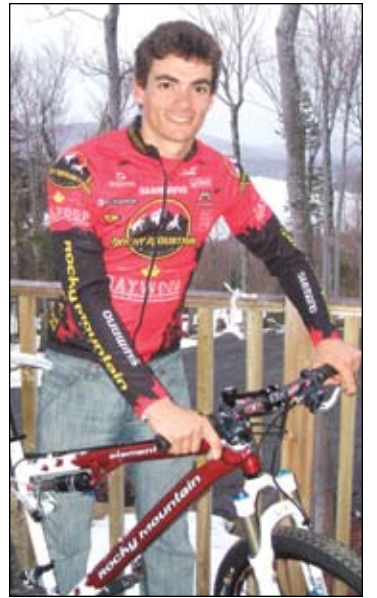
L'ENTRAÎNEMENT PRÉ-SAISON

Il se doit d'être régulier et souvent rigoureux. Si on prend ça plus mollo en

octobre, on entreprend sérieusement la préparation à la prochaine saison de novembre à la mi-mars. Vélo stationnaire, ski de fond et musculation font partie du quotidien hivernal de Raphaël. Notre région est un vaste terrain de jeu pour celui qui chausse aussi patins et raquettes. Ne manquez pas de le saluer si vous le croisez sur son vélo de route... ça fait aussi partie de son entraînement. Il se dit d'ailleurs très

favorable à la piste piétonnière et cyclable autour du lac, « ça ajouterait à la qualité de vie, aux choix verts de Lac-Beauport ».

Bref, c'est un gars bien en forme qui se présente à toutes courses ou compétitions. Ce n'est pas sans raison qu'encore une fois cet hiver il remportait le Pentathlon des neiges qui se tenait le 24 février dernier sur les Plaines d'Abraham.



Raphaël vous invite à lire son blog au www.raphaelgagne.blogspot.com

LES CAMPS D'HIVER

Le 25 février, il s'envolait vers Cuba pour pratiquer la vitesse de course. Sérieux notre homme, puisqu'il apportait dans ses valises de quoi étudier pour l'examen qu'il aurait au lendemain de son retour. Précisons que Raphaël en est à sa première année d'université en enseignement de l'éducation physique.

Les autres camps en rafale... Floride début janvier avec 12 athlètes de l'équipe du Québec. Journées bien remplies, quatre heures d'entraînement le jour, rencontre d'équipe le soir, élaboration de stratégies. Point de temps pour la plage... Du 20 au 30 mars, au tour de la Virginie près de la chaîne de montagnes Blue Ridge. Le 6 avril, il était au Venezuela au championnat panaméricain où il a terminé 8e. S'il a été affecté par la chaleur lors de cette course, le froid et la pluie donnèrent le ton le 29 avril, à St-Augustin, à la première course de la saison en vélo de route. Les conditions météo ne l'ont pas empêché de remporter le critérium.

Le premier week-end de mai, il remportait la première compétition régionale à Bromont, là même où se tiendra une coupe du monde le 2 août prochain.

DÉBUT DE SAISON EN LION

La première Coupe Canada aura lieu le 17 mai à Bromont. Les deux semaines suivantes, Raphaël se dirigera vers Tremblant et en Ontario. « Ces trois Coupes sont des sélections pour l'équipe nationale qui se rendra aux Championnats du monde en Italie le 20 juin prochain. Mon gros objectif de la saison est de gagner une Coupe Canada et je vise le top 10 en Italie », confie-t-il. Plusieurs courses auront lieu tout au long de l'été, dont la finale de la Coupe du monde qui se tiendra le 14 septembre en Autriche. S'il ira? Bien sûr! À plus long terme? Les Jeux olympiques de 2012 à Londres.

ET L'ARGENT DANS TOUT ÇA?

Heureusement qu'il y a de bons commanditaires pour aider à défrayer les coûts. L'équipe nationale en fait une grosse part, de même que Rocky Mountain, Cascade et Oakley. Raphaël précise que la Fondation Nordiques fait beaucoup pour les athlètes. « Leurs bourses nous donnent vraiment un bon coup de pouce. S'il fallait que l'on ait à concilier compétitions, études et boulot, on ne pourrait autant performer », a-t-il conclu.

**L'été s'en vient...
préparez-vous
à avoir Chaud!**

**Ça vous prend
un conseiller,
un spécialiste,
un Maître!**

**LE GROUPE
Maître
piscinier**

**PISCINES CREUSÉES • HORS TERRE
AUTOPORTANTES • VERSANTES • SPAS**

l'expérience au service de l'expertise!

Piscipas du Québec
355, rue Marais, Vanier
(418) 683-7777

www.maitrepiscinier.com

FINANCEMENT
accord D
Desjardins

CAMP HIVERNAL ET NOUVELLE SAISON

CCKLB

PAR MICHEL VILLENEUVE

Tous nos athlètes sont de retour au pays après plusieurs semaines d'entraînement sous le chaud soleil de Melbourne, en Floride. Les entraîneurs sont des plus satisfaits et la qualité des entraînements laisse présager de bons résultats pour les compétitions à venir.



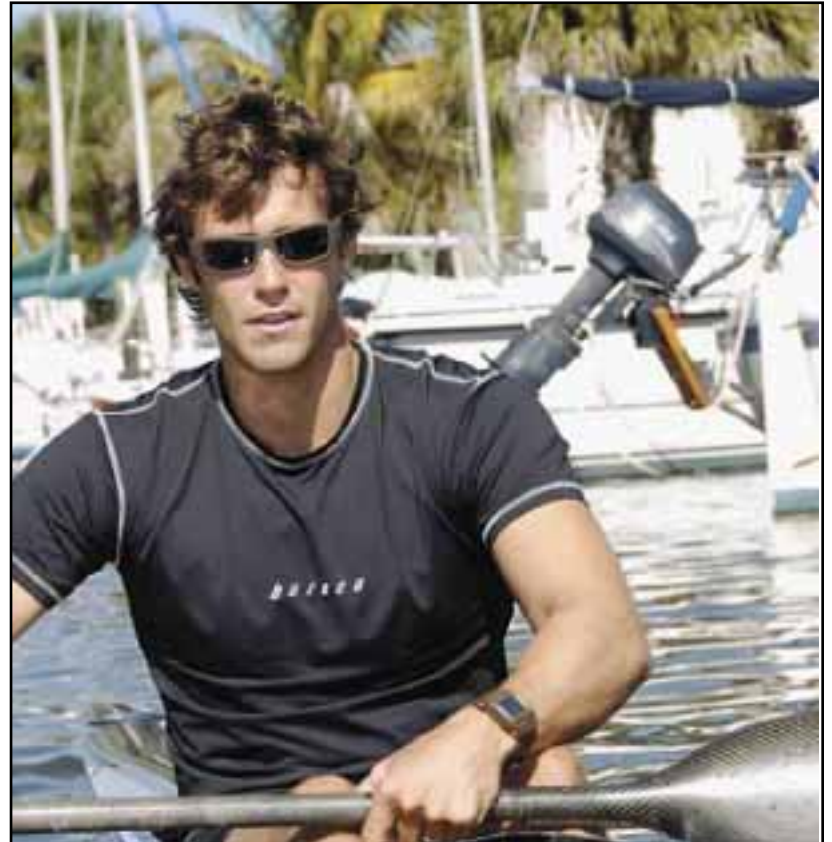
L'équipe du CCKLB à Melbourne, Floride

Quelques uns des nôtres tentaient de se qualifier lors des essais olympiques tenus en Georgie le 3 et 4 mai dernier. Deux de nos athlètes y ont brillamment performé et ils se retrouvent en excellente position afin de participer aux Jeux olympiques de Pékin. Richard Dober jr a remporté l'épreuve de K-2 500m et une seule autre victoire lors des deux derniers essais qui auront lieu ce mois-ci et en juin lui assurerait une place. Quant à Mylanie Barré, elle a aussi remporté l'épreuve de K-2 500m (avec Kristin Gauthier). Elle devra à nouveau répéter l'exploit lors des Jeux panaméricains afin d'assurer sa participation en Chine.

De plus, cinq de nos athlètes, sélectionnés au sein de l'équipe nationale,

seront présents au Bassin olympique afin de participer aux Jeux panaméricains junior qui se dérouleront du 15 au 18 mai. Alexandra Kirouac et Antoine Meunier seront des courses de canoë tandis que Florence Garon, Li-Yue Grenier et Thierry Villeneuve prendront part aux épreuves de kayak.

Sur notre site Internet, vous pouvez consulter le calendrier de compétitions pour la saison 2008. Vous pouvez aussi obtenir de l'information sur les différents programmes offerts, pour "un été sur le lac". Même si la soirée d'inscription avait lieu le 29 avril dernier, il est toujours possible de s'inscrire en communiquant avec Mathieu Drolet au 581-6128.



Richard Dober jr lors du camp en Floride



• **TONTE DE PELOUSE** •
NOUS LIMITONS NOS PLACES. RÉSERVEZ TÔT.

NOUVEAUTÉ
• **MINI-EXCAVATION** •

• **TRANSPORT** •

• **MATÉRIAUX EN VRAC** •
PETITES ET GRANDES QUANTITÉS

418 849-1380

UN SUCCÈS SUR TOUTE LA LIGNE

SOUPER-BÉNÉFICE DE L'ÉQUIPE FÉMININE U-14 AA DE LAC BEAUPORT

Le 5 avril dernier se tenait à Lac-Beauport un souper-bénéfice en vue d'amasser des fonds pour ce stage de formation que tient présentement en France l'équipe féminine U-14 de Lac-Beauport

PAR HELDER DUARTE

« Un succès bien au-delà de nos espérances » nous a confié Vincent Bill, l'entraîneur adjoint de l'équipe qui accompagne ses protégées lors de ce périple outre-mer. Au total, 160 convives ont répondu à l'invitation de l'équipe et ils n'ont pas été déçus. En plus de repartir avec l'un des nombreux prix qui étaient offerts pour l'occasion, ils ont eu le privilège d'entendre les vibrants témoignages livrés par les marraines de l'événement, Mesdames Josée Turmel, de TQS, et Sylvie Béliveau, entraîneure à la

FIFA, l'organisme directeur international de soccer. Leurs prestations sur les thèmes du dépassement et de l'estime de soi, de l'esprit d'équipe et de la possibilité d'atteindre l'équilibre entre le sport, l'étude et la vie familiale ont captivé les nombreux participants.

« Il s'agit là d'une démonstration des plus claires que les gens ont à cœur la cause du sport amateur, et plus particulièrement de ce sport en plein essor dans la région de Québec », aux dires d'une des responsables de l'événement Claudie Lessard. Mme Lessard a d'ailleurs tenu à souligner l'importance que revêtent de telles expériences positives à travers le sport comme facteur de rétention des athlètes au sein du système sportif. L'équipe remercie chaleureusement ses invités, ses marraines et leurs nombreux commanditaires.

DÉBUT DE LA SAISON ESTIVALE

Plusieurs équipes ont déjà commencé leurs camps de sélection et se préparent



Océane Jacques, Marie-Anne Goulet, Gabrielle Rousseau et Dominique Fortin font partie du groupe U-12 qui tentera de se qualifier pour évoluer en AAA en 2010

tranquillement pour le début de la saison qui arrive vite. Trois équipes du club de Lac-Beauport tenteront de se qualifier dans la ligue provinciale AAA au cours des prochaines années. Le U-14 F (2008), le U-12 F (2010) et le U-10 M (2012) sont les équipes qui convoitent des places dans la LSEQ AAA.

L'équipe U-12 de Vincent Fortier a d'ailleurs participé à un tournoi provincial qui se déroulait à Laval (région de Montréal) les 12-13 avril dernier. L'équipe de Lac-Beauport a subi la défaite à deux

reprises : Monteuil 0-2 et Lanaudière 2-3. Toutefois, elle a battu coup sur coup deux équipes de l'Ontario : le Fury Ottawa 2-1 et Cumberland 1-0. Malgré leurs deux victoires, l'équipe ne passa pas à la ronde suivante. L'entraîneur Fortier était tout de même très heureux des résultats. « Battre le Fury d'Ottawa a été une très belle surprise considérant qu'ils ont un excellent programme de soccer. De plus, ils ont une équipe féminine qui joue en semi-pro dans la W-league, et n'ont pas de difficulté à attirer des joueuses. De notre côté, l'avenir s'annonce prometteur ».



Mme. Josée Turmel lors du souper bénéfice



Contactez-moi pour une évaluation gratuite

www.andredrolet.com

ANDRÉ DROLET

652-2000

RE/MAX 1^{er} CHOIX
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ

ANDRÉ DROLET
AGENT IMMOBILIER AFFILIÉ

LAC-BEAUPORT VUE MONTAGNE  Rénovée et attrayante, 24 Du Hameau P.D. 274 500\$	LAC-BEAUPORT COUP DE CŒUR  Secteur Godendard, 8 Pied de Roi P.D. 339 000\$	LAC-BEAUPORT VUE MONTAGNE  Terrain +62 000 p.c., 34 ch. du Godendard P.D. 615 000\$	LAC-BEAUPORT BORD LAC  Intimité, coucher de soleil, 211 Tour du lac P.D. 1 190 000\$
BORD LAC-BEAUPORT BORD LAC  Terrain + de 22 000 p.c., 18 de l'Ancêtre P.D. 1 195 000\$	LAC-BEAUPORT BORD RIVIÈRE  Cachet champêtre, 509 du Lac P.D. 269 000\$	LAC-BEAUPORT VENDU  Terrain 20 000 p.c., 16 Caillous P.D. 196 500\$	MONTCALM VENDU  16-430 Grande-Allée Ouest P.D. 198 000\$
STONEHAM VUE LAC  113 Martin Pêcheur P.D. 228 000\$	STE-BRIGITTE-DE-LAVAL VENDU  31 du Sablon P.D. 164 500\$ + taxes	SAINT-FOY ST-YVES  Secteur recherché, 2590 Lapointe P.D. 274 500\$	VAL-BÉLAIR À REVENIR  Nouveau, 1006 des Boucaniers P.D. 239 000\$
QUÉBEC NOUVEAU  Face à la rivière, 347 Père-Lacombe P.D. 269 000\$	CAP-ROUGE NOUVEAU  Adossé à la rivière, 4129 François Boulet P.D. 209 000\$	TERRAINS STONEHAM 1- Ch. du Geai Bleu, 79 000 pi. ca. 86 500\$ 2- Ch. Martin-Pêcheur, vue et accès lac St-Charles, 100 000 pi. ca. LAC-BEAUPORT 1- Nouveau terrain avec vue et accès lac 125 000\$ 2- Traverse de Laval, terrain boisé. 84 000\$ ST-GABRIEL-DE-VALCARTIER De la Forêt, + de 32 000 p.c., 14 500\$	

Les Galeries du Lac



Yvon Gingras
Directeur

La chronique **IGA** LAC BEAUPORT

L'art de recevoir



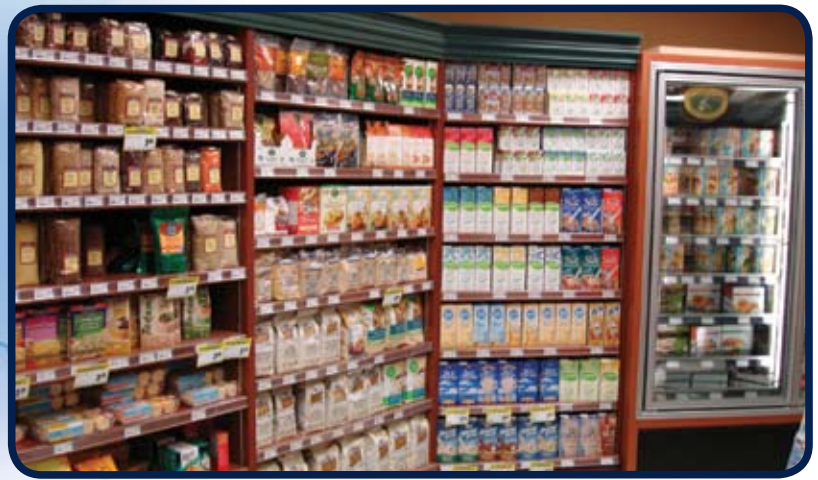
Denis Rousseau
Propriétaire

NOUVEAU : Comptoir à poisson



Une plus grande variété!

AGRANDIE : La section Bio



Toute l'équipe du **IGA des Galeries du Lac** vous souhaite une joyeuse fête des mères!

N'oubliez pas d'acheter votre bouquet pour la fête des mères!



Heures d'ouverture

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

Normand Laroche
PHARMACIEN



Galeries du Lac
Lac Beauport (Québec) G0A 2C0

LIVRAISON GRATUITE

418 849-2836

Depuis 20 ans à votre service !



Voyages D-Tours

L'Europe bat son plein !
Circuits, vols, autos, péniches.
De mai à octobre.
Prenez rendez-vous !

www.dtours.net

info@dtours.net
Permis du Québec

849-9219



www.saq.com

SAQ CLASSIQUE

SOCIÉTÉ
DES ALCOOLS
DU QUÉBEC

Tél.: **(418) 849-2931**
Télec.: **(418) 849-8139**

Galeries du Lac

795 boul. du Lac, C.P. 9, Charlesbourg, Qc G1H 7B1